

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

О. Ю. Салівон

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ВПЛИВ ТРАНСЦЕНДЕНТНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ У
ОСОБИСТОСТІ РЕСУРСУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ
ТРУДНОЩІВ**

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології

(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: «Вплив трансцендентності на формування у особистості ресурсу для
подолання життєвих труднощів»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-243зм

О. Ю. Салівон

Керівник роботи: к. психол. н., доц.

О. Г. Лосієвська

Рецензент: к. психол. н, доц., доц. каф. педагогіки та
Психології Луганського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти

В. В. Байдик

2025

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
 Кафедра _____ психології та соціології _____
 Освітній ступінь _____ магістр _____
 Спеціальність _____ 053 Психологія _____
 Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Завідувачка кафедри
 психології та соціології
 Бохонкова Ю.О.

“__” _____ 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Салівон Оксани Юріївни

1. Тема роботи: «Вплив трансцендентності на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів».

Керівник роботи: О. Г. Лосієвська – к. психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025 року

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 80 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці, рисунки (гістограми та рисунки)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Лосієвська О. Г. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
2.	Лосієвська О. Г. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Лосієвська О. Г. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

7 Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формульовального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Попередній захист роботи	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	
11	Захист кваліфікаційної роботи.	22.12.2025 р. – 27.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти**Керівник роботи:****д. психол. н., проф.**

Салівон О.О.**Лосієвська О.Г.**

РЕФЕРАТ

Текст – 132 с., рис. – 4, табл. – 24, літератури – 104 дж., додатків – 7

Кваліфікаційна робота присвячена актуальній проблемі впливу трансцендентності на формування ресурсів особистості для подолання життєвих труднощів у контексті сучасних гуманістичних психологічних концепцій самоактуалізації та особистісного зростання.

Проаналізовано теоретичні підходи до поняття ресурсів особистості, самоактуалізації та трансцендентності в гуманістичному, екзистенційному та позитивному підходах. Викладено концепції ресурсів особистості в умовах негативних життєвих подій, толерантності до невизначеності та посттравматичного зростання.

Емпірично, за допомогою валідних психодіагностичних методик (тест самоактуалізації РОІ Е. Шострома в адаптації, опитувальник екзистенціальних ресурсів Є. Рязанцевої, IUS-12 Н. Карлетона в адаптації Г. Громової, LOT-R в адаптації С. Лукової), досліджено рівень ресурсів особистості, самоактуалізації та толерантності до невизначеності у вибірці дорослих. Встановлено вплив трансцендентності на показники особистісних ресурсів.

Розроблено та апробовано програму психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток ресурсів особистості через активізацію трансцендентних переживань і станів. За допомогою t-критерію Стюдента в IBM SPSS Statistics доведено ефективність програми: виявлено статистично значущі позитивні зміни в рівнях ресурсів особистості після формувального експерименту.

Ключові слова: РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ, САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, САМОРОЗВИТОК, ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ, РЕСУРСИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ, ТРАНСЦЕНДЕНТНІСТЬ, ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК, ГУМАНІСТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ, ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ, ВПЛИВ ТРАНСЦЕНДЕНТНОСТІ

ABSTRACT

Salivon O. Y. The Influence of Transcendence on the Formation of Personal Resources for Overcoming Life Difficulties. – Qualification work. – Kyiv, 2025.

The qualification work is devoted to the topical issue of the influence of transcendence on the formation of personal resources for overcoming life difficulties in the context of modern humanistic psychological concepts of self-actualization and personal growth.

Theoretical approaches to the concepts of personal resources, self-actualization, and transcendence in humanistic, existential, and positive psychology are analyzed. Concepts of personal resources in the context of negative life events, tolerance to uncertainty, and posttraumatic growth are presented.

Empirically, using valid psychodiagnostic methods (Personal Orientation Inventory (POI) by E. Shostrom in adaptation, questionnaire for assessing existential resources of the personality by Ye. Ryazantseva, Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12) by N. Carleton in adaptation by H. Gromova, Life Orientation Test-Revised (LOT-R) in adaptation by S. Lukova), the levels of personal resources, self-actualization, and tolerance to uncertainty in a sample of adults were investigated. The influence of transcendence on indicators of personal resources has been established.

A psychological training program aimed at developing personal resources through the activation of transcendent experiences and states has been developed and tested. Using Student's t-test in IBM SPSS Statistics, the effectiveness of the program has been proven: statistically significant positive changes in the levels of personal resources were revealed after the formative experiment.

Keywords: PERSONAL RESOURCES, SELF-ACTUALIZATION, SELF-DEVELOPMENT, OVERCOMING LIFE DIFFICULTIES, TRANSCENDENCE, SPIRITUAL DEVELOPMENT, HUMANISTIC PSYCHOLOGY, TOLERANCE TO UNCERTAINTY, INFLUENCE OF TRANSCENDENCE.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ.....	13
1.1. Аналіз літератури з вивчення проблеми у закордонній та українській науковій психології.....	13
1.2. Самоактуалізація особистості та розвиток можливостей.....	22
1.3. Ресурси особистості для подолання життєвих труднощів	33
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	47
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРАНСЦЕНДЕНТНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ У ОСОБИСТОСТІ РЕСУРСУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ.....	50
2.1. Вплив трансцендентності на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів	50
2.2. Емпіричне дослідження впливу трансцендентності на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів.....	58
2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту	74
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	79
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ У ОСОБИСТОСТІ РЕСУРСУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ ПІД ВПЛИВОМ ТРАНСЦЕНДЕНТНОГО ПІДХОДУ.....	82
3.1. Теоретико-методологічні засади розробки тренінгу для формування ресурсів особистості із використанням трансцендентного підходу	82
3.2 СПТ з формування ресурсів особистості із використанням трансцендентного підходу	85
3.3 Аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів	113

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	123
ВИСНОВКИ.....	126
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	131
ДОДАТКИ.....	142

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні психологічні концепції базуються на гуманістичних ідеях і сприяють формуванню особистості як творця власного життя, здатного прагнути до саморозвитку та розкриття власного життєвого потенціалу. У реальному житті цей процес неможливо відділити від життєвих труднощів, негативних подій як персонального, так і глобального масштабу. Важливо досліджувати та вивчати ресурси особистості та шляхи їх розвитку, адже це покращує саморозвиток, адаптивність до подій та швидкості їх змін, що особливо актуально в сучасному світі. Вивченням теми ресурсів особистості займалися такі науковці як А.Маслоу, К.Роджерс, Г.Олпорт, В. Франкл, С.Хобфолл, Е.Фромм, М.Селігман, К.Петерсон, А.Бек, К.Кофка, С. Риф, П.Рід, М.Левенсон, П.Дженнінгс, С.Олдвін, Р.Шірайші, Р.Мей, П.Вонг, С.Максименко, Н.Перегончук, О.Шпета, Є.Рязанцева.

Емоційні навантаження на особистість та їх інтенсивність підвищуються разом із ростом глобалізації у світі, та виникненням і тривалим впливом масштабних негативних подій у суспільстві, таких як війна, втрати та епідемії. Психологічна наука також розвивається, розширюючи концепції роботи з особистісними ресурсами у різних сферах життя. Ресурси особистості важливі для толерування невизначеності та змін, асиміляції різного досвіду та збереження контакту із власними цінностями, а також для здатності внутрішнього зростання та збагачення досвідом при проходженні складних життєвих ситуацій.

У наш час, коли базові потреби задовольняти стає все простіше, зростає тенденція до самоактуалізації, у більшій кількості людей є намір вивчати та задовольняти власні вищі за базові потреби, знати власні цінності та значимі сенси, розвивати духовність. І все більше людей звертаються до пошуку шляхів розширення звичних переконань та переживань. Звернення до поняття трансценденція та проживання трансцендентних станів не нове відкриття, але в

сучасному світі спектр можливостей змінюється. Дослідження феномену виходу за межі звичних переконань та переживань і його вплив на ресурси особистості, є важливим у контексті психологічної науки, адже ідеї стосуються психологічного здоров'я та благополуччя, тож питання потребує наукового підходу із його доказовістю. Вплив трансцендентності на ресурси особистості вивчали та вивчають такі науковці П.Рід, М.Левенсон, Р.Мей, П.Вонг, Р.Тедескі, Л.Калхун, П. Бойл.

Для кожної особистості, що самоактуалізується, важливо знати свої внутрішні ресурси, вміти їх відновлювати, зберігати та розвивати. Усвідомлене піклування про власні ресурси здатне значно полегшити подолання життєвих труднощів та процеси зростання після стресових ситуацій. У психології доведено, що при низькому рівні ресурсів людина сприймає як травматичні ситуації ті події, які при високому рівні мають значно меншу значимість. Теоретично обґрунтовані і парктично ефективні психологічні інструменти роботи із ресурсима особистості є важливою компетенцією психолога, як для ефективної роботи із темами самоактуалізації, так і для допомоги в складних життєвих ситуаціях.

Об'єкт дослідження – ресурси особистості для подолання життєвих труднощів.

Предмет дослідження – вплив трансцендентності на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив трансцендентності на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів; визначити шляхи оптимізації цього процесу через розробку програми психологічного тренінгу ресурсів особистості для подолання життєвих труднощів.

Завдання кваліфікаційної роботи:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення ресурсу особистості для подолання життєвих труднощів.
2. Проаналізувати вплив трансцендентності на формування у

особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів.

3. Провести емпіричне дослідження впливу трансцендентності на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів

4. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу із використанням трансцендентності для розвитку ресурсів особистості для подолання життєвих труднощів.

5. Надати аналіз результатів формувального експеримента та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять принципи гуманістичної теорії особистості А.Маслоу, К.Роджерса, Г.Олпорта, зокрема концепції самоактуалізації особистості, та самоактуалізації у сучасних реаліях С.Кауфмана, особливості проживання складних життєвих ситуацій осіб, що самоактуалізуються; концепції В. Франкла, С.Хобфолла, Е.Фромма, М.Селігмана, К.Петерсона, О.Шпета, П.Рід, М.Левенсона, І.Ялом, Р.Мей, Є.Рязанцевої, С.Максименко, Н.Громової, які стосуються значимих ресурсів особистості у життєвих труднощах та їх взаємозв'язок з трансцендентністю, концепції особистісного зростання у труднощах, та відновлення особистості.

Методи дослідження:

– теоретичні методи, а саме: науковий пошук, аналіз, синтез, узагальнення, інтерпретація, класифікація та систематизація;

– емпіричні психодіагностичні методики, такі як тест Самоактуалізації особистості (адаптація опитувальника діагностики самоактуалізації особистості ROI Е. Шострома ROI), тест-опитувальник оцінки екзистенціальних ресурсів особистості Є. Рязанцевої, тест діагностики інтолерантності до невизначеності Н.Карлетона IUS-12 в адаптації Г. Громової, методика визначення життєвих орієнтацій LOT-R в адаптації С. Лукової;

– методи обробки емпіричних даних, кількісний та якісний аналіз, зокрема описова статистика, порівняння вибірок середніх; роботу з даними та

їх статистичну обробку здійснено за допомогою інструментів Google Sheets, Power BI, IBM SPSS Statistics.

Наукова новизна результатів дослідження полягає:

- у поглибленні та уточненні уявлення та підходу до вивчення конструкту трансцендентності та формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів під впливом трансцендентності.
- у розробці тренінгових програм, спрямованих на розвиток ресурсів особистості з використанням впливу трансцендентності.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових знань про внутрішні ресурси особистості у складних життєвих ситуаціях під впливом трансцендентності; виявлені значимих особистісних ресурсів для подолання життєвих труднощів у різних психологічних підходах; теоретичному обґрунтуванні трьох основних механізмів впливу трансцендентності на ресурси особистості у складних життєвих ситуаціях.

Практичне значення дослідження полягає у розробці практичних рекомендацій збереження і розвитку психологічних ресурсів особистості, котрі можуть використовувати психологи та соціальні працівники під час консультативної роботи та у розробці тренінгових занять націлених на роботу із особистісними ресурсами, подоланні складних життєвих ситуацій та питаннями самоактуалізації.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ

1.1. Аналіз літератури з вивчення проблеми у закордонній та українській науковій психології

Термін ресурс походить від французького слова *ressource*, що означає допомога. Коріння цього терміна сягає латинського слова *resurgere*, що означає повстати знову; оновлюватися, народжуватися знову. Робота із особистістю із огляду на її внутрішні ресурси полягає в тому, що людина має здібності, які дозволяють їй бути успішною в різних життєвих ситуаціях. Психологічні ресурси особистості для подолання життєвих труднощів є важливою темою в гуманістичній, когнітивно-поведінковій, екзистенційній та позитивній психології. У науковій літературі ресурси зазвичай розглядаються як внутрішні (когнітивні, емоційні, мотиваційні) та зовнішні (соціальні, культурні) фактори, що допомагають адаптуватися до завдань, умов, викликів, стресів та криз [55; 67; 84; 58]. Цей аналіз базується на класичних та сучасних джерелах, включаючи монографії, статті та емпіричні дослідження зарубіжної та української психології [33; 79; 19].

Важливий внесок у формування поняття ресурсів та дослідження їх значення для подолання життєвих труднощів належить представникам гуманістичної психології, до яких належать А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт.

За Абрагамом Маслоу, психологічні ресурси особистості — це внутрішні та зовнішні фактори, які сприяють подоланню життєвих труднощів і досягненню благополуччя [86]. Хоча Маслоу не використовує термін ресурси особистості прямо, вони впливають із його ієрархії потреб і концепції самоактуалізації. Ці ресурси включають фізіологічну стабільність, безпеку, соціальну підтримку, самооцінку, творчість, внутрішню мотивацію та пікові переживання, які дозволяють людині адаптуватися до стресу та реалізовувати

потенціал. У своїй праці Маслоу розвинув ідею про те, що особистісні ресурси формуються шляхом подолання внутрішніх та зовнішніх бар'єрів [87]. Він визначив основні характеристики самоактуалізованих людей, серед яких ключем до подолання труднощів є: реалістичне сприйняття реальності, прийняття себе та інших, автономія, проблемна орієнтація (зосередженість на завданнях, а не на его), гумор та здатність досягати пікових переживань [87, с. 123–134]. Наприклад, такі ресурси як автономія дозволяє людині протистояти соціальному тиску, а орієнтація на рішення проблеми перетворює кризу на можливість для творчих рішень. Маслоу наголошував, що такі ресурси не є повністю вродженими, а можуть розвиватися у продовж життя зі здобуттям життєвого досвіду. Важливих механізмів подолання труднощів за А. Маслоу є подолання страху перед власною величчю, який блокує реалізацію свого потенціалу [88, с. 36], адже багато людей уникають змін та не розвивають власний потенціал через страх невдачі чи осуду, але самоактуалізовані особистості долають цей бар'єр, використовуючи внутрішні ресурси – впевненість у собі, моральні принципи, креативність. У працях А. Маслоу просліджується важлива думка про те, що людина, яка дозволяє собі бути великою, навіть у стражданнях, знаходить сенс і силу [88]. Із чого слідує думка, що ресурси не лише захищають від стресу, а й є важливим чинником в посттравматичному зростанні. Методологічно А. Маслоу використовував біографічний аналіз відомих особистостей, для опису феномену людей, які самоактуалізуються та їх ресурсів. Його ідеї також підтверджуються сучасними дослідженнями і не втрачають своєї актуальності. Українські дослідники адаптували ідеї Маслоу до кризи, наприклад, Кондратюк [25; 9] виявив, що самоактуалізація корелює з адаптивністю із складними ситуаціями у сучасному контексті.

Згідно з ідеями А. Маслоу, внутрішні ресурси особистості – це динамічні внутрішні сили, які активуються у кризових ситуаціях і перетворюють труднощі на можливості для зростання. Його погляд заклав основу гуманістичної психології та сучасних моделей стійкості.

Карл Роджерс розглядав ресурси особистості як вроджену тенденцію до актуалізації — внутрішню силу, що спрямовує людину до зростання, гармонії та автентичності навіть у кризових умовах [91]. У своїй роботі [92] він визначав ключовий ресурс — відповідність між реальним Я (досвідом) і ідеальним Я (самооцінкою), або конгруентність. Це забезпечує психологічну цілісність і знижує внутрішній конфлікт [92]. Після аналізу наукових робіт К.Роджерса, висзначення ресурсів формулюю так: ресурси особистості – це конгруентність і довіра до внутрішнього досвіду, що активізуються у відносинах прийняття. У цьому просліджується уже деяка відмінність від попередніх положень А.Маслоу, а саме акцент зміщується від важливості реалізації усіх потенціалів та пікових станів, до конгруентності та психологічної цілісності.

У працях Роджерса продовжується ідея гуманістичної віри в позитивний потенціал людини і здатність до зростання через труднощі. А також погляд на кризові стани як можливості. Однак у Маслоу — це можливість для пікових переживань, а у Роджерса — для самоусвідомлення через довіру до процесу [92]. Тобто відмінність суттєва, адже Маслоу говорить про індивідуальний потенціал і елітарності самоактуалізації, що означає доступність цього процесу лише для 1–2% людей, тоді як Карл Роджерс вважав самоактуалізацію доступною всім за умови підтримки. У своїх роботах [90] він довів, що терапевтичні відносини розкривають ресурси самоприйняття та гнучкості, що підтверджується емпірикою [66]. У українському контексті ідеї К. Роджерса застосовуються в кризовому консультуванні [33; 34].

Гордон Олпорт у праці *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality* [57] розглядав ресурси особистості як динамічний процес становлення, що перетворює реактивну людину на проактивну через функціональну автономію — коли мотиви, спочатку залежні від зовнішніх цілей, стають самостійними внутрішніми ресурсами. Олпорт вважав, що особистість не є сукупністю різнорідних схильностей, а особистість слід розглядати як єдність та інтеграцію всіх структурних елементів

індивідуальності [57]. Існує певний принцип, який організовує переконання, мотиви, схильності та відчуття в єдине ціле, яке Олпорт пропонує назвати пропріумом. Пропріум — це унікальне ядро Я, що включає самосвідомість, самооцінку, продовження (або розширення власного я) і уніфікацію досвіду, дозволяючи інтегрувати досвід проходження труднощів в цілісну особистість [57]. Тоді ресурси — це функціонально автономні мотиви та пропріум, що забезпечують стабільність і зростання через інтеграцію досвіду. На відміну від Маслоу, який розміщував самоактуалізацію на вершині ієрархії потреб і пов'язував її з піковими переживаннями та автономією [86], Олпорт не використовував ієрархію: становлення особистості — це постійний, неелітистий процес, доступний кожній зрілій особистості через розвиток [57]. Від Роджерса Олпорт відрізняється акцентом на структурі, а не на процесі: якщо Роджерс бачив ресурс у конгруентності та відносинах прийняття [91; 92], то Олпорт — у внутрішній організації пропріуму, що забезпечує стабільність навіть без зовнішньої підтримки.

У когнітивно-поведінковому підході (КПП) ресурси особистості розглядаються як когнітивні та поведінкові інструменти, що дозволяють переосмислювати стрес і діяти адаптивно. Аарон Бек визначав ключовий ресурс — адаптивні когнітивні схеми, що протидіють автоматичним негативним думкам і ірраціональним переконанням [60, с. 14]. Він вважав, що депресія чи тривога виникають через когнітивні спотворення, наприклад такі як катастрофізація. Тоді як ресурсом є когнітивна реструктуризація — заміна дисфункціональних думок на реалістичні, що відновлює контроль і знижує дистрес [60; с. 254]. Сьюзен Фолкман разом із Річардом Лазарусом [84; 67] розширили це, ввівши копінг-стратегії як ресурси для подолання труднощів. Копінг-стратегії можуть бути проблемно-орієнтовані для активного вирішення труднощів, і емоційно-орієнтовані для регуляції [84, с. 150]. Фолкман підкреслювала, що ресурси залежать від первинної та вторинної оцінки, якщо ситуація оцінюється як та, на яку можна впливати та контролювати, активізуються адаптивні стратегії. Як і в гуманістичному

підході, Фолкман бачить у копінгу можливість позитивних емоцій під час стресу [67], зростання під час інтеграції складного життєвого досвіду. У когнітивно-поведінковому підході ресурси бачать як набуті, треновані навички. Ресурси — це когнітивна гнучкість і копінг-стратегії, що технічно перепрограмовують реакцію на стрес, на відміну від гуманістичного фокусу на сенсі та відносинах.

Віктор Франкл у своїх роботах визначає ключовий ресурс особистості — волю до сенсу [68], що дозволяє людині не лише виживати в екстремальних умовах, але й трансформувати страждання в зростання. На основі досвіду в концтаборах він показав, що навіть при повній втраті зовнішніх ресурсів (свобода, здоров'я, близькі) внутрішній сенс стає духовною силою, здатною захистити від руйнування. Логотерапія, описана у роботах В.Франкла [69], пропонує три шляхи знаходження сенсу: через творчість, переживання цінностей (таких як любов, краса та інші) та ставлення до неминучого страждання [68; 69]. Франкл не фокусується на самоактуалізації чи розкритті потенціалу як на головному, а більше значення надає процесу вибору ставлення до будь-яких ситуацій, пошуку сенсу, а також процесам, коли сенс виходить за межі Я, наприклад це може бути служіння або любов до іншого, тобто зосереджується на трансценденції.

Франкл відкидає когнітивну реструктуризацію як головний інструмент, адже сенс не переосмислюється, а відкривається через духовний вибір, навіть при ірраціональному страднанні [60; 84]. У подоланні життєвих труднощів важливий такий ресурс особистості, як відповідальність за ставлення [69]. Другий ресурс — це воля до сенсу, що перевершує когнітивні і шлях переосмислює самоактуалізації. Також в логотерапії В.Франкл виділяє такі ресурси для подолання труднощів як творчість, коли створення цінного надає сенс, переживання цінностей і зв'язок із цінностями, та ставлення до тих страждань, які неминучі [69]. В українському контексті ідеї логотерапії знайшли свій розвиток у роботі С.Максименко, у тому числі в роботі з ПТСР [33, 34].

Стівен Хобфолл у теорії збереження ресурсів [78] визначає, що ресурси особистості захищають від втрат і сприяють зростанню. Ресурси – це цінності, якими володіє окрема особа або спільнота, а також засоби, за допомогою яких ці цінності розвиваються, підтримуються та покращуються [79]. Їх можна розділити на чотири широкі групи, які пов'язані між собою, але мають різні основи: об'єктивні або матеріальні, соціальні, енергетичні (час та знання, ті, що можна використати для отримання інших ресурсів), особисті характеристики (оптимізм, стійкість) [78; 80]. С.Е. Хобфолл також виділив основні категорії ресурсів [78; 79; 80]:

- Об'єкти – це матеріальні предмети, які мають цінність, такі як будинок, автомобіль або ювелірні вироби. Такі ресурси є зовнішніми, можуть набувати цінності оскільки вони пов'язані зі статусом або самооцінкою людини.
- Умови життя, такі як здоров'я, шлюб, статус та кар'єра. Це певні цінні обставини, що забезпечує доступ до інших ресурсів (працевлаштування, міцне здоров'я, шлюб, нерухомість, висока посада тощо).
- Стани та особисті ресурси включають риси особистості та навички. Особисті навички включають професійні навички, мужність та лідерські якості. Ресурси, що є рисами особистості, включають самооцінку, оптимізм, самоефективність та надію. Особисті ресурси є набутими, але деякі з цих ресурсів можуть бути засновані на біологічних рисах темпераменту, які людина, швидше за все, розвине.
- Енергетичні ресурси включають час, гроші, вміння, навички та знання. Вони є значущими, оскільки їх можна обміняти на ресурси з трьох інших категорій [78; 79; 80].

Важливим є розподіл на внутрішні та зовнішні ресурси. Внутрішні ресурси – це ресурси, якими володіє людина або які пов'язані з нею/нею (самооцінка, професійні навички, оптимізм, майстерність тощо).

Зовнішні ресурси – це ресурси, що знаходяться поза людиною (соціальна підтримка, зайнятість, економічний статус тощо). Внутрішні

ресурси легше доступні для використання, тоді як зовнішні ресурси потребують більше часу для мобілізації та можуть накладати додаткові обтяжливі зобов'язання щодо їх використання.

Згідно з основним принципом теорії збереження ресурсів, люди прагнуть здобувати ресурси, якими вони не володіють, підтримувати та розвивати існуючі ресурси, а також захищати ті, яким загрожує виснаження [79], адже втрата ресурсів має значущий валив на життя особистості та провокує виникнення стресу.

Ресурси не ізольовані, а утворюють актуальні взаємозв'язки між собою. У разі втрати одних ресурсів, можлива компенсація за рахунок інших. Втрати ресурсів переживаються інтенсивніше та мають суб'єктивно більше значення та наслідків, ніж здобутки [78; 27]. С. Хобфолл стверджує, що запобігання втратам ресурсів зазвичай набагато складніше, ніж придбання нових ресурсів. Хронічна втрата ресурсів не тільки становить серйозний ризик для здоров'я, але й створює несприятливе середовище, в якому будь-яка раптова втрата ресурсів буде переживатися набагато гостріше та матиме більші негативні наслідки [80; 78].

Для підтримки нормального існування людина повинна постійно вкладати свої ресурси та здобувати нові, перебувати у циклі ресурсів. Інвестиції ресурсів важливі як для підтримки поточного рівня життя, так і у прагненні до його покращення, і у вирішенні різних проблем [80]. Люди, які мають доступ до широкого спектру ресурсів та здатність розподіляти, заощаджувати, інвестувати та примножувати їх належним чином, мають значно більшу свободу дій у сьогоденні та майбутньому. Ці люди більш стійкі до стресу, а також, як правило, відчувають більше задоволення від життя [79; 78].

Стрес виникає від загрози, втрати чи відсутності зростання ресурсів, що запускає спіралі втрат, а подолання труднощів — через інвестиції в ресурси для спіралей зростання [79]. Внутрішні ресурси особистості є буфером, який створює умови адаптуватися до кризи, як показано в дослідженнях вигорання

[80]. COR бачить ресурси як динамічні сили для трансформації труднощів у розвиток, акцент залишається на внутрішньому потенціалі для зростання, як у гуманістичні школі. COR розглядає ресурси як обмежений капітал, а не ідеалізований процес становлення чи актуалізації [57]; тож важливо оцінювати об'єктивно, у тому числі і втрати ресурсів. Ресурси — динамічний капітал для збереження та зростання.

У позитивній психології Мартіна Селігмана термін ресурси особистості не використовується як окреме поняття, але концептуально ресурси присутні у вигляді компонентів моделі PERMA (позитивні емоції, занурення, стосунки, сенс, досягнення) та сильних сторін характеру (оптимізм, надія, стійкість тощо). Ці елементи виконують функцію ресурсів, сприяючи психологічному благополуччю та подоланню життєвих труднощів [94; 95]. Це набуті та треновані якості, такі як оптимізм, стійкість, надія, які буферують стрес і сприяють посттравматичному зростанню [94]. Наприклад, потік активізує залученість у процеси взаємодії із людьми та природою та створення користі для людства, а сенс — допомагає розширити бачення ситуації, перетворюючи кризовий досвід із негативної події у досягнення. У позитивній психології акцент робиться на проактивному розвитку цих ресурсів, а не лише на їх використанні в кризах, що виділяє підхід Селігмана [94; 95].

Українські психологи, такі як С. Д. Максименко, О. С. Штепа, С. М. Кондратюк та Т. М. Титаренко, розглядають ресурси особистості як динамічні механізми адаптації, що включають життєстійкість, саморегуляцію, екзистенційні та морально-етичні компоненти для подолання криз (війна, соціальна нестабільність) [33; 55; 25; 9; 50; 51]. У монографії Максименка ресурси — це інтегративний потенціал діяльності, де сенс і саморегуляція трансформують труднощі в зростання [33]. Штепа виділяє такі фактори як самовдосконалення, екзистенційні ресурси, альтруїзм, креативність [54; 55; 9]. Українські психологи інтегрують ресурси як діяльнісний потенціал для різних життєвих труднощів та криз, поєднуючи гуманістичний сенс, екзистенційну волю Франкла, буфери С.Хобфолла та сильні сторони М.Селігмана,

використовуючи принципи когнітивно-поведінової терапії, але з акцентом на колективну стійкість. Сучасні українські автори контекстуальні, орієнтовані на колективні кризи, війну, а не індивідуальну вершину потреб.

Таблиця 1.1

Визначення ресурсів особистості у сучасних підходах психології

Підхід психології	Визначення ресурсів особистості
Гуманістичний підхід	Ресурси розглядаються як внутрішні сили особистості та потенціали становлення та зростання, що реалізуються у безпечному середовищі. Ресурси необхідні для повного розкриття власного потенціалу [86].
Когнітивно-поведінковий підхід	Ресурси – це внутрішні та зовнішні сили (навички, знання, соціальні зв'язки, підтримка, цінності), які допомагають людині впоратися з труднощами, підтримувати стабільність, адаптуватися і розвиватися, фокусуючись на виявленні й активації прихованого потенціалу клієнта для подолання проблем [60]
Теорія збереження ресурсів	Цінності (об'єкти, умови, особисті характеристики, енергія), що запобігають втратам і сприяють зростанню. Ресурси забезпечують здатність відновлюватися і рости у випробовуваннях [78].
Позитивна психологія	Сильні сторони характеру, оптимізм, надія, самооцінка є основою психологічного здоров'я та адаптації до життєвих ситуацій, зумовлюють ресурсні стани та допомагають особистості проходити труднощі [95]. Особисті ресурси можна розвивати через тренування сильних якостей та позитивних звичок.

Продовження таблиці 1.1	
Екзистенційний підхід	Внутрішні ресурси розглядаються як глибинні внутрішні опори, що впливають на здатність людини робити вільний вибір, осмислювати сенси та нести відповідальність. Ресурси розглядаються як екзистенційні виміри особистості, зокрема воля до сенсу, внутрішня свобода, відповідальність, набуття сенсу в стражданнях [69].
Діяльнісний підхід (український контекст)	Ресурси особистості пов'язані зі здатністю бути активним діячем у своєму житті, тобто це потенціали особистості, які актуалізуються в діяльності. Ресурсами виступають інтегральні властивості особистості, що забезпечують її саморозвиток, та важливі для саморегуляції та адаптації в діяльності.

У сучасній науці нема абсолютного універсального визначення поняття внутрішніх ресурсів особистості, у різних підходах ресурси розглядаються із різними акцентами на гранях цього поняття, основні визначення наведено у таблиці 1.1 (див. табл. 1.1.). У всіх проаналізованих підходах вказується, що ресурси особистості важливі та мають ключову роль у подоланні особистої життєвих труднощів, здатності перетворювати кризи на зростання. Аналіз наукової літератури вказує на важливу роль ресурсів особистості у подоланні життєвих труднощів, вивчення даного питання є значимим.

1.2. Самоактуалізація особистості та розвиток можливостей

Термін самоактуалізація походить від латинського actual – дієслів, справжній, під цим терміном мається на увазі процес виявлення, розвитку та реалізації людиною своїх можливостей. Концепція самоактуалізації особистості у психології, як зазначає Шарлотта Бюлер, бере свій початок у

філософських ідей Фрідріха Ніцше та Карла Густава Юнга, а згодом була розвинена в різних інтерпретаціях такими авторами, як Карен Хорні, Еріх Фромм, Курт Гольдштейн, Фріда Фромм-Райхман, Абрахам Маслоу та інші [1; 73; 83; 88; 89]. Вони прагнули створити всеосяжну теорію, що пояснює кінцеві життєві цілі людини. Лоуренс Геллер розширює цей перелік, додаючи до нього імена Мартіна Гайдеггера, Габріеля Марселя, Гордона Олпорта та Ролло Мея. Джозеф Стейн, у свою чергу, приписує ідею самоактуалізації як основного мотиву Альфреду Адлеру. Варто зазначити, що ідея реалізації людиною своїх потенційних можливостей у тій чи іншій формі простежується в багатьох філософських традиціях, починаючи від Арістотеля [52; 53; 1]. Проте саме в працях фізіолога та психолога К. Гольдштейна ця концепція отримала чітке психологічне обґрунтування, що стало основою для сучасних теорій самоактуалізації. Його концепція самоактуалізації базується на холістичному підході до вивчення людини як цілісного організму. Гольдштейн розглядав самоактуалізацію як фундаментальну біологічну та психологічну тенденцію організму до реалізації свого потенціалу, досягнення гармонії та адаптації до середовища. Гольдштейн визначав самоактуалізацію як універсальну тенденцію всіх живих організмів до реалізації своїх можливостей, до оптимального функціонування, підтримання цілісності та адаптації до зовнішніх умов. Це не лише психологічний, а і фізіологічний процес, який притаманний усьому живому.

Далі як концепція саме у психологічній науці, поняття самоактуалізації глибоко розкривається представниками гуманістичної психології і є центральною темою напрямку. Маслоу пише, що самоактуалізовані люди мають велику потребу в приватності свого внутрішнього життя та власної ідентичності [86]. Фрагменти запаху неможливо подолати, щоб встановити старі стосунки з іншими, запахом можна насолоджуватися в багатстві та оновленні дружби. Такий вид незалежності не буде легко зрозуміти чи прийняти іншими. У соціальних взаємодіях нормальні люди часто вважають себе ворожими, недружніми, розумними та холодними, особливо якщо їхні

потреби в любові та ніжності недостатньо задоволені. Самоактуалізовані люди, однак, задоволені недостатніми потребами, і тому не потребують інших для дружби в найпоширенішому сенсі цього слова. У своїй праці А. Маслоу приходить до думки, що самоактуалізація є повним використанням талантів особистості та її здібностей у прагненні стати тим, ким насправді особистість здатна [86]. Самоактуалізація можлива лише після задоволення нижчих потреб, що забезпечують психологічну стабільність [86; 87; 88]. Щоб вона реалізувалась, потреби попередніх п'яти рівнів мають бути задоволені: фізіологічні потреби, безпека, причетність і любов, повага, самоактуалізація. [88].

У одній із своїх робіт А. Маслоу вводить ідею пікових переживань — моментів інсайту, радості чи єдності зі світом, які є маркерами самоактуалізації та джерелом внутрішньої сили [88]. Він також описує йонасовий комплекс — страх перед власним потенціалом, який може блокувати цей процес [88], тобто особистість, що самоактуалізується, крім потенціалів розвитку має внутрішні процеси, які заважають цьому.

Маслоу виокремив низку характеристик, які властиві особистостям, що самоактуалізуються, а також виступають психологічними ресурсами для подолання труднощів [87]:

- 1) Реалістичне сприйняття дійсності – об'єктивність без когнітивних спотворень (наприклад, катастрофізації), що знижує тривожність. Вони бачать реальність такою, яка вона є, а не такою, якою їм хотілося б її бачити. Вони менш емоційні та більш об'єктивні у своєму сприйнятті, і вони не дозволяють надіям та страхам впливати на їхні оцінки. Завдяки своєму ефективному сприйняттю самоактуалізовані люди можуть легко виявляти брехню та нечесність в інших. Маслоу виявив, що ця здатність бачити ефективніше поширюється на багато сфер життя, включаючи мистецтво, музику, науку, політику та філософію. Очікування, тривоги, стереотипи, хибний оптимізм чи песимізм також мають менший вплив на сприйняття самоактуалізованих людей. Маслоу назвав це неупереджене сприйняття буттям-пізнанням або Б-

пізнанням. Самоактуалізовані люди також більш толерантні до суперечностей та невизначеності, ніж більшість людей, завдяки своєму високооб'єктивному сприйняттю. Вони не бояться проблем, які не мають чітких правильних чи неправильних рішень. Вони вітають сумніви, невизначеність та незвідані шляхи.

2) Прийняття себе, інших і світу – толерантність до недосконалостей і невизначеності. Вони не надто критично ставляться до своїх недоліків та слабкостей. Їх не обтяжують надмірні почуття провини, сорому та тривоги – емоційні стани, які так поширені серед людей. Самоприйняття також чітко проявляється на фізіологічному рівні. Самоактуалізовані люди із задоволенням приймають свою фізіологічну природу та відчують радість життя. Вони мають хороший апетит, добре сплять та насолоджуються сексуальним життям без зайвих заборон. Основні біологічні процеси (наприклад, сечовипускання, вагітність, менструація, старіння) вважаються частиною людської природи та сприймаються з добротою. Вони так само приймають інших людей та людство в цілому. У них немає надмірної потреби навчати, інформувати чи контролювати. Вони можуть терпіти слабкості інших та не бояться їхніх сильних сторін. Вони усвідомлюють, що люди страждають, старіють і зрештою помирають.

3) Спонтанність – природна поведінка без страху осуду, що сприяє гнучкості. Однак це не означає, що вони постійно поведуться нетрадиційно. Їхнє внутрішнє життя (думки та емоції) нетрадиційне, природне та спонтанне. Однак ця нетрадиційність не спрямована на те, щоб вразити; вони можуть навіть придушувати її, щоб не засмучувати інших, та дотримуватися певних формальностей та ритуалів. Як наслідок, вони можуть адаптуватися, щоб захистити себе та інших від болю чи несправедливості. З цієї причини, наприклад, самоактуалізовані люди можуть бути толерантними до методів викладання, прийнятих у різних навчальних закладах, які вони вважають дурними, нудними або приглушуючими. Однак, коли цього вимагає ситуація, вони можуть бути непохитними, навіть під загрозою ostracizmu та осуду.

Коротше кажучи, вони не вагаються відкидати соціальні норми, коли вважають це необхідним.

4) Фокус вирішенні проблеми, на задачі, а не на захисті его. Маслоу вважав, що ті люди, яких він вивчав як тих, кому характерна самоактуалізація, без винятку віддані якомусь завданню, обов'язку, професії чи улюбленій роботі, яку вони вважають важливою. Це означає, що вони не егоцентричні, а радше орієнтовані на проблеми, які виходять за рамки їхніх насущних потреб, проблеми, які вони вважають своєю життєвою місією. У цьому сенсі вони живуть, щоб працювати, а не працюють, щоб жити; робота суб'єктивно сприймається як їхня визначальна характеристика. Маслоу порівнює захоплення роботою людей, що самоактуалізуються, з любовним зв'язком: робота та людина здаються призначеними одне для одного, людина та її робота підходять одне одному та належать одне одному [88]. Люди, що самоактуалізуються, також глибоко цікавляться питаннями філософії та етики. Вони живуть і працюють у широкій сфері компетенції та прагнуть присвятити себе трансперсональній місії чи завданню. Такий спосіб життя означає, що вони ігнорують тривіальне та незначне, і це дозволяє їм чітко розрізняти важливе та неважливе в цьому світі.

5) Автономія – незалежність від зовнішнього тиску, що забезпечує стійкість до стресу. Маслоу пише, що люди, що самоактуалізуються, мають велику потребу в приватності свого внутрішнього життя та самотності. Оскільки вони не прагнуть встановлювати залежні стосунки з іншими, вони можуть насолоджуватися багатством та повнотою дружби. Ця якість незалежності не завжди розуміється або приймається іншими. У соціальних взаємодіях «нормальні» люди часто вважають їх байдужими, нетовариськими, зарозумілими та холодними, особливо коли їхні потреби в любові та прихильності недостатньо задоволені. Однак самоактуалізовані люди задовольняють ці недостатні потреби і тому не потребують інших для дружби у звичайному розумінні цього слова.

6) Креативність – здатність до нестандартних рішень і самовираження.

7) Пікові переживання – моменти натхнення, що мотивують і додають сенсу.

8) Філософський гумор – здатність бачити комічне в труднощах, знижуючи їхній вплив.

9) Моральна стійкість – внутрішні етичні принципи як джерело сили.

10) Соціальна чутливість – емпатія та альтруїзм, що сприяють міцним стосункам.

Ці якості дозволяють сприймати кризи як виклики для зростання, а не загрози. Наприклад, самоактуалізована людина може використати втрату роботи як можливість для професійного розвитку [88]. Маслоу вважав, що самоактуалізація є ресурсом для трансформації криз у можливості [86] зокрема тому що самоактуалізовані особи переосмислюють стрес завдяки реалістичному сприйняттю та проблемоцентрованості вони бачать у кризі шанс для розвитку. Також вони використовують пікові переживання, такі моменти надають емоційну та мотиваційну підтримку [88]. Маслоу зазначав, що самоактуалізація не завжди потребує страждань, позитивні переживання (любов, творчість) також сприяють розвитку [87]. Однак кризи часто виступають каталізатором зростання особистості, оскільки змушують людину переосмислити сенс і активізувати потенціал.

Маслоу стверджує, що самоактуалізація не повинна бути метою свідомих зусиль. Чим більше прагнення людини до самоактуалізації, чим інтенсивніше вона прагне вищих переживань, тим впертіше ці стани вислизують від неї. Секрет самоактуалізації полягає в тому, щоб присвятити всю свою енергію улюбленій справі, і тоді переживання тріумфу від добре виконаної роботи стає швидкоплинним моментом самоактуалізації.

Важливою умовою самоактуалізації є високий рівень усвідомлення власних сильних і слабких сторін, а також готовність відмовитися від психологічних захистів. Тільки за цієї умови людина може адекватно зрозуміти свою місію та зробити її шляхом до самоактуалізації.

На відміну від Маслоу, який розміщував самоактуалізацію на вершині

ієрархії потреб і пов'язував її з піковими переживаннями та автономією [86], Роджерс вважав актуалізацію універсальною, постійною силою, що діє на всіх рівнях розвитку, незалежно від задоволення базових потреб [91]. Ця тенденція є вродженою і спрямована на збереження життя, розвиток, саморегуляцію й реалізацію потенціалу індивіда. К. Роджерс підкреслює, що самоактуалізація не зводиться до досягнення конкретної кінцевої мети, а є нічим іншим як постійним процесом становлення власного Я [91]. Самоактуалізація не розгортається автоматично: вона потребує психологічного клімату, який сприяє розвитку Я. Роджерс описує три необхідні умови [91; 92]:

- 1) безумовне позитивне ставлення (unconditional positive regard) — прийняття людини без оцінювання та осуду, незалежно від її поведінки;
- 2) емпатійне розуміння (empathic understanding) — здатність терапевта чи іншої особи бачити світ очима клієнта;
- 3) автентичність (конгруентність) — щирість і відповідність між внутрішніми переживаннями та зовнішніми проявами.

Якщо соціальне середовище надає людині таку підтримку, вона здатна розвивати Я-концепцію, що узгоджується з її досвідом. Коли ж умови сприяють лише умовному прийняттю (наприклад, я люблю тебе, якщо ти слухняний), формується інконгруентність між досвідом і Я, що суперечить самоактуалізації. Хороше життя це процес, а не стала величина, яку можна втримати постійно. К. Роджерс наголошує, що самоактуалізація – це не фінішна точка, а безперервний процес [92].

Особистість, яка розвиває свої можливості, за К.Роджерсом має такі характеристики, як:

- відкритість досвіду — готовність приймати свої почуття й переживання, без витіснення та заперечення;
- екзистенційний спосіб життя — проживання тут і тепер, спонтанність, відсутність жорстких шаблонів;
- організмична довіра — віра у власні внутрішні відчуття як у достовірне джерело рішень;

- свобода вибору — відчуття внутрішньої автономії й відповідальності;
- креативність і адаптивність — здатність творчо вирішувати життєві проблеми.

На відміну від інших представників гуманістичного підходу, Олпорт уникає ідеалізації, на його думку самоактуалізація – це не пікове переживання, як у Маслоу, а практична уніфікація мотивів, і не залежить від терапевтичних відносин, як у Роджерса, а формується через життєвий досвід. В українському контексті ідеї Олпорта застосовуються для вивчення стійкості в кризах [57; 34].

Згідно з теорією Г. Олпорта, особистість – це розвивається та відкрита психофізіологічна система, ядром якої є людське я. Характерною рисою цієї системи є прагнення індивіда реалізувати свій життєвий потенціал, досягти самореалізації. Г. Олпорт вважав, що особистість у своїх проявах рухається соціальними, а не біологічними мотивами, і на цій основі експериментально вивчав ієрархію культурних цінностей, які керують різними типами людей [57]. Г. Олпорт також запропонував твердження, що мотиви, що виникають з біологічного ґрунту, згодом можуть стати незалежними від нього та функціонувати самостійно.

У рамках екзистенційної психології Віктор Франкл не вводить прямо поняття самоактуалізація, але пропонує інший погляд на неї, пов'язуючи самоактуалізацію з волею до сенсу. У своїх працях Франкл стверджує, що пошук сенсу є основною мотивацією людини, яка дозволяє долати навіть найекстремальніші труднощі, такі як страждання чи втрати [68; 69].

В. Франкл формулює суть логотерапії як підходу, що акцентує на духовному вимірі людини (ноетичному), який виходить за межі біологічних і психологічних потреб [68]. Самоактуалізація у Франкла не використовується як окремий термін, але імпліцитно присутня в концепції волі до сенсу — прагнення людини знайти унікальну мету існування [69]. На відміну від А.Маслоу, який бачив самоактуалізацію як вершину ієрархії потреб [88]

В.Франкл вважає, що сенс є первинною мотивацією, яка активізується навіть у найскладніших умовах [69].

В. Франкл першим чітко зазначив, що свобода проявляється як у ставленні до зовнішнього середовища, так і у ставленні до інстинктів, спадковості, і виражається у здатності займати ту чи іншу внутрішню позицію щодо них. В. Франкл стверджує роль цінностей у самовизначенні: людина вільна, тому що її поведінка визначається цінностями та смислами, що знаходяться у вищому, духовному вимірі [68; 69].

В. Франкл підкреслює, що самоактуалізація досягається через три основні шляхи [69]: творчість – реалізація потенціалу через створення чогось цінного (мистецтво, робота); переживання цінностей – глибокі емоційні досвіди (любов, краса природи, мистецтво); ставлення до неминучого страждання – свідомий вибір гідного ставлення до обставин, які не можна змінити [69]. Ці шляхи дозволяють людині трансформувати кризи в можливості для духовного зростання, що є еквівалентом самоактуалізації.

У роботі Скотта Баррі Кауфмана, оснований на гуманістичних ідеях, самоактуалізація визначається як динамічний, цілісний процес реалізації людського потенціалу, що виходить за межі традиційної піраміди потреб Маслоу [22]. Кауфман переосмислює самоактуалізацію як інтеграцію безпеки, зв'язку, самоповаги та творчого самовираження, що веде до трансценденції – стану, де людина досягає гармонії з собою та світом.

Скотт Кауфман пропонує модель вітрила, яка замінює статичну піраміду потреб Маслоу [22]. Адже за його словами, життя не статичне і самоактуалізація не схожа на вершину, а подібне подорожі безмежним океаном. Метафора вітрила є функціональнішим представленням. І це плавання безперервний процес, де спокійне невимушене плавання змінюється загрозою шторму. А коли вітрило ловить вітер – то людина переживає пікові переживання, забуває про комплекси та страхи. Життя сповнене пригод та різних обставин, і сам човен, його конструкція дозволяє залишатися на плаву, та захищає від води та небезпек. У сам човен Скотт Кауфман розміщає те, що

необхідно для відчуття захищеності, а саме безпеку, зв'язок та самооцінку. Для того, щоб човен рухався, ловив вітер, потрібно вітрило. Саме воно дозволяє особистості зростати та самоактуалізуватися. Вітрило складається з пізнання, любові та призначення. Таким чином Кауфман виділяє у самоактуалізації на три компоненти, і за його словами, це точніше передає суть погляду Маслоу.

С.Кауфман розкладає безпеку на рівні, переосмислюючи нижні щаблі Маслоу, роблячи їх динамічними [22]. Перший рівень – це фізична безпека, здоров'я, їжа, житло, фінансові ресурси. Сучасна наука чітко свідчить, що непрогнозованість суттєво впливає на те, як людина творить своє життя. Саме потреба в безпеці та супутні потреби в стабільності, визначеності, прогнозованості, зв'язності, довірі до інших є під'рунтям для задоволення усіх інших задач. Друга складова – це емоційна безпека як безпечна прив'язаність, саме вона є основою для відчуття бути коханим і захищеним. Також важливі соціальна та психологічна безпека. Щоб зрозуміти, яке значення безпека має в процесі самоактуалізації особистості, можна уявити будівельний процес, і він починається з фундаменту, а вже потім справа перейде до стін та декорування. Саме цю функцію для самоактуалізації здійснює безпечна прив'язаність, емоційна, соціальна та психологічна безпека. Будь яка людина у будь який момент може опинитися під тиском потреб, таких як голод чи житло. Це суттєво впливає на поведінку, і якщо наприклад голод триває доволі довго, то це суттєво змінює стан людини до безпорадності. Вражає той факт, що практична більшість поведікових проявів пройде після харчування. Людина голодна доти, доки не насититься. Щойно людина сита – людина забуває цей стан, як це – відчуття голоду. До наступного разу.

Із емоційною безпекою трохи складніший процес. Джон Боулбі дослідив і зробив висновки, що існує поведінкова система прив'язаності. Вона сформована за весь час існування людства для зближення між старшими і тими, хто потребує опіки. Дж. Боулбі зазначає, що ця функція проявів прагнення близькості спрацьовує, коли немовля боїться чи почувається

вразливо, і полягає вона в зниженні страху та тривожності. У результаті досліджень Дж. Боулбі прийшов до висновку, що в реальному житті повністю безпечної прив'язаності не існує, це скоріше поєднання низького рівня уникання та низького рівня тривожності. Адже кожна людина хоча б трохи тривожиться чи прагне уникнути неприємних раних моментів, коли з'являється стрес. Фізична та емоційна безпека, самооцінка, зв'язок та відчуття приналежності є важливою базою благополуччя особистості, але цього не достатньо для розвитку можливостей. Прагнення до самоактуалізації можна охарактеризувати у чотирьох категоріях [22]. Одна із них – це пізнання як бажання та потреба розширювати власні знання про світ та набувати нового досвіду. Ця потреба може реалізовуватися в інтелектуальній сфері, в соціальній сфері, через пошук пригод або навіть зростання після травми [22, с.130]. Відкритість досвіду у різних проявах важлива умова розвитку можливостей особистості, адже вона є основою когнітивного пізнання [81].

Отже, узагальнюючи, можна зробити висновок, що самоактуалізація є багатовимірним і динамічним процесом виявлення, розвитку та реалізації потенціалу особистості, який має як філософські витoki, так і чітко сформоване психологічне обґрунтування. В гуманістичній психології це поняття відображає ключові процеси особистісного розвитку.

Окремо підкреслено сучасне переосмислення самоактуалізації у концепції С. Б. Кауфмана, який пропонує динамічну модель замість статичної ієрархії потреб, де базові компоненти безпеки, зв'язку та самооцінки забезпечують опору, а пізнання, любов і призначення виступають рушіями розвитку, що приводить до трансценденції як вищого рівня гармонізації особистості зі світом [22]. Отже, самоактуалізація в сучасному науковому дискурсі постає як процес, що поєднує адаптаційні механізми, смислотворення та розвиток ресурсів, і є важливою теоретичною основою для розуміння того, як особистість здатна розширювати власні можливості та використовувати труднощі на зростання.

1.3. Ресурси особистості для подолання життєвих труднощів

Життєві труднощі, із якими стикається людина, вимагають мобілізації ресурсів особистості для збереження психологічного добробуту та зростання. Адже це нетипові ситуації, які вимагають використання великої кількості психічної енергії та рішень, відмінних від звичайного життя.

Е. Фромм визначив три психологічні категорії, пов'язані з людськими ресурсами у подоланні труднощів [70; 72], перший із них це надія – активне очікування і внутрішня готовність прийняти будь-які можливі випробування. У практичному вимірі надія означає здатність будувати плани на майбутнє та вірити у позитивний розвиток подій, попри невизначеність. Рациональна віра – переконаність у тому, що в житті завжди існує багато реальних можливостей і що людина здатна скористатися ними у слушний час та належному контексті. Цей вид віри ґрунтується на розумінні реальності та передбачає вміння діяти, коли з'являються шанси. Психічна сила – фактично відповідає поняттю мужності. Це здатність протистояти впливам, що підривають або знецінюють надію та віру. Психічна сила не дозволяє надії переродитися в порожній оптимізм, а вірі – стати ірраціональною, безпідставною вірою. Саме ця мужність духу допомагає зберігати цілісність особистості перед обличчям кризових обставин [72].

Інший окремий аспект особистісних ресурсів – це так званий особистий (індивідуальний) превентивний ресурс. Його можна розуміти як набір індивідуальних здібностей, реалізація яких допомагає зберігати рівновагу між адаптаційними та компенсаторними механізмами психіки. Узгоджена взаємодія цих здібностей гарантує психічне, фізичне та соціальне благополуччя людини. Більше того, ефективне використання такого ресурсу, залежно від спрямованості особистості, створює умови для розкриття її унікальної ідентичності та подальшої самореалізації. Іншими словами, особисті ресурси не лише допомагають пережити складні часи, а й сприяють

особистісному зростанню та реалізації внутрішнього потенціалу. Отже, ресурс можна розглядати як адаптивну здатність психіки.

У сучасних психологічних і соціологічних підходах поняття ресурсів тісно пов'язане з поняттям капіталу. На думку соціолога Н. Ліна, якщо ресурси цілеспрямовано інвестувати для досягнення певної віддачі, вони перетворюються на капітал. Він визначає капітал як ресурси, інтегровані в соціальну структуру, що стають доступними або мобілізуються завдяки свідомим діям людини. Відповідно до поглядів Ліна, саме ресурси формують підґрунтя будь-якого виду капіталу, особливо соціального. Ресурси можуть бути як матеріальними, так і символічними, а їхня цінність залежить від історичних, географічних та соціокультурних умов життя людини [24].

Люди набувають та підтримують цінні ресурси для забезпечення власного благополуччя. Розглядаючи ресурси в контексті життя окремої людини, можна виділити дві основні групи ресурсів: особисті та соціальні. Особисті ресурси належать людині за суспільним договором і можуть використовуватися на її розсуд, наприклад, на роботі. Особисті ресурси складають людський капітал. Особисті ресурси обмежені за кількістю; ті, до яких людина найчастіше має доступ, це ті, що опосередковуються соціальними зв'язками. Соціальний капітал включає ресурси (наприклад, багатство, владу, соціальні мережі) інших людей, до яких людина отримує доступ через прямі або непрямі соціальні зв'язки [25; 24; 49]. Це говорить про широту поняття ресурси, їх роль у подоланні складних ситуацій та

Для успішної адаптації до складних обставин важливе значення мають різні види ресурсів. Американський психолог Стівен Хобфолл запропонував розгорнуту класифікацію особистісних ресурсів, виділивши кілька їх категорій [78]:

Матеріальні ресурси – матеріальні блага та предмети, якими володіє людина (наприклад, гроші, житло, майно, особисті речі).

Нематеріальні ресурси – нематеріальні цінності та аспекти життя (репутація, мрії, любов, радість, надія, а також пов'язані з ними переживання на кшталт відчуття смислу або страху).

Зовнішні ресурси – соціальне оточення та підтримка (коло близьких людей, зокрема сім'я, друзі, родичі, інші важливі особи).

Внутрішні ресурси – внутрішні якості особистості (рівень самоповаги, рішучість, психологічна стійкість, здатність до адаптації та розвитку).

Психічні й фізичні стани – актуальні стани, що впливають на самопочуття (наприклад, відчуття спокою чи, навпаки, тривоги; рівень стресу або розслабленості організму).

Вольові та емоційні характеристики – властивості особистості, пов'язані з волею і емоціями (сила волі, наполегливість, витримка та витривалість, здатність до емпатії, емоційна гнучкість) [6; 78].

Згідно з Хобфоллом, втрата будь-якого з цих ресурсів або загроза такої втрати призводить до стресу, тоді як накопичення й зміцнення ресурсів підвищує здатність людини успішно долати стресові ситуації. Отже, широкий спектр ресурсів – від матеріальних до суто психологічних – служить своєрідним запасом міцності, який допомагає переживати життєві труднощі без руйнування психологічної рівноваги [78; 79; 80].

Американський психолог Абрахам Маслоу підкреслював, що життєві труднощі слід розглядати не лише як негативні переживання, але й як каталізатори особистісного росту [86]. Він писав, що кожна криза приносить шанс для самоактуалізації, за умови, що людина спрямовує свої внутрішні ресурси не на уникнення болю, а на його усвідомлення та осмислення. У своїх працях Маслоу показував, що криза – це не тільки деструктивна подія, але й природна і навіть необхідна фаза внутрішнього розвитку особистості [87]. Хоча він і не вживав термін криза в сучасному клінічному розумінні, Маслоу фактично описував процес переходу від нижчих мотивацій до вищих, який неминуче супроводжується болем, сумнівами та внутрішнім конфліктом [88]. Розвиток потреб і мотивацій людини пов'язаний із періодами фрустрації,

тривоги та втрати рівноваги [86]. Втім, саме такі стани створюють необхідні передумови для зростання, адже спонукають особистість переглянути свої цінності та способи взаємодії зі світом.

Аналіз робіт Маслоу дозволяє простежити певний шлях подолання кризи, який проходить особистість у прагненні до самоактуалізації. Спочатку зіткнення із серйозними труднощами різко дестабілізує внутрішню рівновагу людини та породжує сумнів у її попередніх цінностях. Наступним кроком, за Маслоу, стає прийняття – здатність прийняти свої емоції і реальність такими, якими вони є [87]. Самоактуалізована особистість відкрита до власного досвіду і не відкидає його навіть тоді, коли пережитий досвід є болісним; таке безумовне прийняття створює основу для відновлення внутрішньої гармонії. Щоб рухатися далі конструктивним шляхом, людині необхідні особистісні ресурси усвідомлення і відкритості – зокрема, рефлексивність (здатність до самосвідомості та переосмислення пережитого) і відкритість до нового досвіду. Завдяки поєднанню цих ресурсів криза інтегрується у життєвий досвід людини, стаючи не перешкодою, а важливою частиною процесу самопізнання та розвитку [88].

Більше того, в період кризи, за Маслоу, у людини актуалізуються вищі потреби, відмінні від базових мотивацій дефіциту. Коли індивід виходить за межі задоволення потреб у безпеці, приналежності та визнанні, на перший план поступово виходять прагнення до більш високих цінностей – сенсу, істини, краси, добра. Ці так звані буттєві цінності (Being-values, або метамотивація) слугують новими орієнтирами особистісного розвитку. Таким чином, криза виконує роль каталізатора переходу від мотивації дефіциту до мотивації буття – від просто виживання до усвідомленого зростання. Негативні переживання, як-от біль і невизначеність, трансформуються на цьому шляху на матеріал для духовного та особистісного розвитку. Іншими словами, за сприятливих умов і належного використання особистісних ресурсів, життєві труднощі перетворюються з загрози на можливість стати сильнішим і мудрішим, піднятися на вищий щабель особистісного буття [22;

86; 87; 88].

У ході аналізу наукової літератури було вивчено особистісні ресурси, які важливі у подоланні життєвих труднощів, на думку таких авторів, як А.Маслоу, К.Роджерс, С. Хобфолл, Е. Фромм, В.Франкл, М.Селігман та інших [69; 70; 71; 78; 79; 87; 92]. Кожен автор по-своєму розставляє акценти відповідно до концепцій напрямку, у якому він працював, і несе унікальні ідеї. І закономірно, що при достатньо глибокому аналізі виділяючи у різних психологічних школах ті особистісні ресурси, які важливі у подоланні життєвих труднощів, можна прийти до певних основних груп. У ході аналітичного аналізу наукової літератури для дослідження було обрано внутрішні ресурси особистості, що актуалізується та екзистенційні ресурси особистості.

Спираючись на роботи гуманістичних, екзистенційних психологів та сучасні підходи роботи з подоланням життєвих труднощів, однією із найважливіших груп ресурсів особистості є емоційна саморегуляція, рефлексивність, саморозуміння. Це говорить про здатність усвідомлювати власні стани, мотиви, думки та дії. Здатність переоцінювати події та надавати їм осмисленість – це важливі механізми для саморегуляції, перепрацювання досвіду з його подальшою інтеграцією є обов'язковою умовою для адаптивності у тому числі. Те, як людина осмислено підходить до себе та своїх станів, допомагає долати різні життєві ситуації без втрати себе. Емпірично цей ресурс оцінюється за Шкалою саморефлексії та інсайту SRIS [73] або у методиці визначення рівня самоактуалізації особистості за шкалою Саморозуміння.

Іншим важливим ресурсом особистості є реалістичне сприйняття. Поняття з'являється в джерелах у 1930-их роках у таких психологів як М. Вертгеймер, В. Келер, К. Коффка, реалістичне сприйняття означає цілісне, адекватне відображення структури середовища [83]. Реалістичне сприйняття у першу чергу застосовується до себе самого, як здатність не лише усвідомлювати, а й глибоко відчувати власні характеристики, можливості та

обмеження. Карл Роджерс оперує поняттям реального я – сукупності усвідомлених уявлень людини про себе такою, якою вона є насправді в даний момент, про свої властивості, потреби, почуття, цінності та досвід [91]. На мою думку, концепція К.Роджерса невід'ємна складова ресурсу реалістичного сприйняття.

У той же час, до цього ресурсу належить також адекватне уявлення про інших, як їх сильні, так і слабкі сторони, характеристики, які опираються на дійсні прояви та ситуації. А також реалістичне сприйняття реальності загалом, як системи умов, обставин, можливостей, обмежень та ризиків, починаючи від розуміння законів природи і до сприйняття різноманітних ситуацій без значних викривлень. Цей ресурс дозволяє сприймати складні життєві ситуації з меншою кількістю захисних спотворень [87], що дозволяє долати їх ефективніше. У концепції А.Маслоу ресурс прийняття дійсності важлива складова психічного здоров'я, адже дозволяє проживати труднощі без надмірності тривог чи ідеалізацій. У когнітивній психології цей ресурс особистості розглядається протилежністю когнітивним спотворенням, і також є базовою здатністю у терапії депресій [60]. Сучасні українські психологи включають цей ресурс у поняття життєстійкості [9].

Такий ресурс особистості як автономія також є важливим у різних життєвих ситуаціях. Для того, щоб бути автономним, людині не потрібно бути відокремленим від інших, розвиток цього ресурсу передбачає вміння незалежати від зовнішніх оцінок та мати внутрішній локус контролю перебуваючи у різноманітних взаємодіях, будь то родина, друзі, колеги, значимі фігури чи спільноти. Цей ресурс важливий для зберігання цілісності та саморегуляції під тиском різних обставин. За Карлом Роджерсом автономність проявляється як внутрішня свобода та відповідальність за власний вибір [91]. У роботах Віктора Франкла розуміння ресурсу автономності тісно пов'язано із внутрішньою свободою для, а не від. А також із свободою вибору власного ставлення до ситуації, мінімізуючи вплив оточення та культури [69]. Автономія взаємопов'язана із саморегуляцією, і має

пряму кореляцію із резильєнтністю, що допомагає зберігати зв'язок із собою, своїм власними мотивами у труднощах, діяти активно, а не підкорятися, та відновлюватися після криз.

Автономія є ресурсом особистості, який включає відчуття внутрішньої свободи, яка проявляється у прийнятті відповідальності за своє життя, усвідомленні кожного свого вчинку як власного вибору. Це важливий ресурс особистості і в гуманістичному підході, і в логотерапії. У роботах В. Франкла свобода є основою волі до сенсу, дозволяючи не почуватися заручником обставин. Е. Фром розглядає свободу як динамічний стан, самозвільнення у прийнятті рішень на основі доступної інформації.

Вивчення особливостей подолання життєвих труднощів особистості, що самоактуалізується, приводить до висновку, що творчість та креативність також є важливим ресурсом, адже дозволяє знаходити багато варіантів рішень, часто неочікуваних, замість одного стандартного відомого. Креативність та творчість характерні для самоактуалізованих людей. Цей ресурс об'єднує інтуїтивність, внутрішній імпульс новизни, відхід від конформізму, творче бачення у складних обставинах, розширення можливостей пошуку рішень, та творчий підхід до життєтворення. Цікаве уточнення, що в українських джерелах (В. Моляко, О. Туник, С. Сисоєва) ці поняття часто вживаються як синоніми, тоді як в закордонних джерелах, наприклад, у когнітивному підході у роботах Дж. Гілфорда [74; 75] зустрічається розділення цих понять, так креативність означає генерацію ідей та потік, а творчість як вибір потрібних і їх застосування, приведення в дійсність. Також креативність підвищує резильєнтність, дає змогу творчо підходити до стратегій, знаходити і створювати нові стратегії подолання труднощів [101].

У гуманістичному підході творчість це висока форма самовираження, прояв повноти функціонування та розвитку особистості. Творчість пов'язані із піковими переживаннями, де людина здатна відчувати розширення звичних меж, пережити єдність зі світом, красу.

Гнучкість в спілкуванні це важливий ресурс як для самоактуалізації,

так і в подоланні життєвих труднощів. Зв'язки, вміння бдувати спілкування, взаємодіяти із людьми один із ключових ресурсів особистостей, які самоактуалізуються. Самоактуалізація передбачає вміння бути гнучким у спілкуванні, вміння створювати автентичні зв'язки, адже це слугує базою для реалізації потреби в приналежності та любові, що є важливою складовою зростання [87]. Карл Роджерс говорить про сприяння емпатичного спілкування реалізації [92]. У позитивній психології С. Руф пише про позитивні зв'язки як одну із ключових складових психологічного благополуччя, що надзвичайно тісно пов'язано із самоактуалізацією [93]. Дослідження травми в позитивній психології показало, що взаємозв'язки з людьми сприяють постравматичному зростанню, після кризи (втрати, катастрофи, хвороби) 30-70% людей здатні до позитивних психологічних змін, вони знаходять сенс у стражданні, направляють його для зростання у цілому [102].

Наступні дослідження доводять позитивний вплив спілкування різного рівня на подолання життєвих труднощів. У результаті дев'ятирічного дослідження із участю майже 7000 респондентів, Л.Беркман та Л.Сім встановили, що міцні та гнучкі соціальні зв'язки знижують смертність у стресі на 50% [61]. Інше дослідження, проведено С. Кохеном та С. Вілсом у вивченні теорії стресу, доводить, що гнучке спілкування та підтримка інших людей буферизує стрес за рахунок того, що підвищує резильєнтність [63].

Окремо слід виділити здатність людини діяти в умовах неповної інформації або неоднозначності. У середині минулого століття науковцями Е.Френкель-Брусвік, С.Баднером було описано та досліджено інтолерантність до двозначності як дискомфортне відчуття у ситуаціях, коли відсутня ясність та чіткість інформації, або результат не може бути визначено однозначно як добрий чи поганий. Адже людина боїться не конкретну загрозу, не знати про неї чітко. Характерно, що це почуття підштовхує людину вирішити ситуацію якомога швидше і наскільки можливо однозначно, щоб не відчувати дискомфорт, пов'язаний із неоднозначністю, нечіткістю та неможливістю спрогнозувати ситуацію [65].

Толерантність до невизначеності вивчається зараз у контексті роботи зі стресом та здоров'я людини, зокрема у сучасній роботі М.Хілен, Т.Струт розглядають інтолерантність до невизначеності як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій, що відбувається під час невідомості, і говорять про захисну функцію толерантності до невизначеності для психіки [77]. Сучасними дослідженнями доведено, зокрема Р. Карлетона, що нетерпимість та страх невідомості тісно пов'язані із виникненням тривожних станів, тому толерантність до невизначеності важливий ресурс у контексті складних життєвих ситуацій [65]. У результаті досліджень Р.Н. Карлетон виділив страх невідомого та нетерпимість до невизначеності як складові інтолерантності до невизначеності, де перше є вродженою рисою, а друге – те, як людина здатна обходитися із страхом невідомого [65].

Виходячи із положення, що страх невідомого лежить у основі психологічних тривог, то у толерантність до невизначеності важливий показник виступає ключовим показником психологічної стійкості та вразливості до тривожних розладів, оскільки саме вона визначає, наскільки людина здатна витримувати ситуації браку інформації без надмірної тривоги, уникання чи дезадаптивних форм контролю, що є неовід'ємною складовою розвитку, самоактуалізації потенціалу та розширення досвіду.

Одним із перших дослідників, які глибоко проаналізували роль оптимізму, був Мартін Селігман — засновник позитивної психології. Він доводив, що оптимізм не є вродженою якістю, а формується через досвід і мисленнєві стратегії. Людина може навчитися оптимістично тлумачити події, і таким чином знижувати ризик розвитку депресивних станів та підвищувати стресостійкість [93]. Оптимізм як ресурс особистості у подоланні складних життєвих ситуацій привертає значну увагу у сучасній психології, адже він відіграє ключову роль у збереженні психологічного здоров'я та адаптації до стресу. Оптимізм розуміється як загальна настанова на позитивне очікування подій у майбутньому, а також як здатність бачити труднощі не як нездоланні перешкоди, а як виклики, що можуть бути подолані, що резонує із

гуманістичним підходом і поглядом на розвиток особистості. Також оптимізм вивчається як когнітивно-емоційна установка, що впливає на поведінкові реакції, емоційну стабільність і мотиваційну сферу особистості.

Значний внесок у розуміння природи оптимізму зробили також Чарльз Карвер і Майкл Шейєр [39], які запропонували концепцію диспозиційного оптимізму, тобто стабільної схильності до позитивних очікувань. Їхні дослідження показали, що оптимісти зазвичай краще справляються з хронічними захворюваннями та швидше адаптуються до змінних життєвих обставин. А дослідження Барбари Фредріксон підтвердили, що позитивний настрій розширює когнітивні й поведінкові можливості особистості, допомагає їй будувати нові ресурси та налагоджувати соціальні зв'язки, які є важливими в умовах труднощів. Із цього слідує думка, що оптимізм виступає не лише як риса характеру, а може розглядатися як багатофункціональний ресурс, що забезпечує людині гнучкість мислення, ефективне емоційне реагування та готовність до активних дій. У складних життєвих ситуаціях оптимісти не лише краще пристосовуються, але й швидше відновлюються як на психологічному, так і на фізичному рівні.

Цінності є одним із ключових ресурсів для самоактуалізації та для подолання труднощів. За А.Маслоу цінності визначають вибір людини та її поведінку як мотиваційний фактор. У своєму дослідженні самоактуалізації на базі успішних людей він емпірично встановив, що цінності в самоактуалізації стаються універсальними, такі як фокус на добрі, моральності, захоплення красою та творчістю, альтруїзм. У роботі [93] С.Руф показано емпірично зв'язок цінностей та благополуччя.

У роботах В. Франкла, П. Вонг, Р. Тедеші підтверджується, що цінності та сенс сприяють пост-травматичному зростанню, самец і ресурси дозволяються обирати ставлення до страждань, сприяючи розвитку особистості, та підсилюючи резильєнтність [69; 102; 105]. Ресурс сенс пересікається із цінностями із концепції самоактуалізації. Сенсом стає і пошук, і віднайдення чогось більшого, для чого варто докладати зусиль,

продовжувати жити, діяти. Люди знаходять сенс у творчості, створенні прекрасного і спогляданні, в переживаннях, наприклад любов, піклування, у своєму відношенні до чогось і відстоянні особистісної позиції.

Прийняття виступає важливим психологічним ресурсом особистості, сприяючи емоційній стабільності, ефективній адаптації до змін та загальному психологічному благополуччю. Концепція прийняття включає два тісно пов'язані компоненти, це самоприйняття — конструктивне та реалістичне бачення себе самого, а також попереднього життєвого шляху; та психологічне прийняття — безоціночне ставлення до внутрішніх станів (думок, почуттів, тілесних відчуттів) без спроб їх блокування чи ігнорування.

У моделі благополуччя К. Райфф [81; 92] самоприйняття позитивно пов'язане із рівнем задоволеності життям, зменшенням депресивної симптоматики та зростанням стійкості до стресів, виконуючи захисну функцію. У підході терапії прийняття та відповідальності [62; 76] прийняття є ключовим елементом психологічної гнучкості: воно знижує схильність до експерієнціального уникнення, вивільняє когнітивні ресурси для поведінки, орієнтованої на особисті цінності, та полегшує адаптацію до тривалих проблем, наприклад хронічного болю чи тривожних розладів. Наукові дані підтверджують, що прийняття зміцнює регуляцію емоцій, резильєнтність і гнучкість психіки; його недостатність асоціюється із виснаженням ресурсів та психологічним дистресом. Прийняття взаємодіє з іншими ресурсами, зокрема автономією та відчуттям самоєфективності, підтримуючи довготривалий особистісний ріст.

Узагальнений короткий опис особистісних ресурсів, що було обрано для подальшого дослідження у ході теоретичного аналізу наукової літератури, наведено у таблиці 1.2. (див. табл.1.2)

Таблиця 1.2

Роль ресурсів особистості у подоланні життєвих труднощів

Назва ресурсу	Його суть та найближчі ресурси	Роль у складних життєвих ситуаціях
Саморозуміння	Саморефлексія, емоційна регуляція, самосприйняття, усвідомлення сильних/слабких сторін та меж. Осмислення власного досвіду, емоцій і мотивів для гармонійного розвитку. Основа для прийняття себе як єдиного цілого, без ілюзій, що веде до повної реалізації потенціалу.	Знання своїх сильних сторін, які допомагають у стресі, корисно для зниження тривоги. Передбачення своїх слабкостей і вміння піклуватися про них.
Погляд на природу людини	Об'єктивний погляд на реальні можливості та особливості людини, оцінка реальності, уникнення ілюзій, баланс оптимізму та песимізму. Точне усвідомлення подій без спотворень, це сприяє раціональним рішенням. Адекватна оцінка можливостей та обмежень. Допомагає самоактуалізованій особі жити в гармонії з реальністю, без самообману стосовно інших.	У кризах запобігає песимізму стосовно себе та інших, та нереалістичним очікуванням. Можливість оцінювати дійсність без перебільшень, ілюзій чи уникань. Подолання криз через акцент на внутрішньому потенціалі зростання.
Автономія	Внутрішній локус контролю, незалежність від зовнішнього тиску, саморегуляція. Здатність приймати рішення на основі власних цінностей, відхід від конформізму.	У стресі дає відчуття контролю. Залишається контакт із собою та здатність орієнтуватися на себе

	Обумовлює свободу власного вибору, що призводить до реалізації особистого унікального потенціалу.	не піддаючись зовнішній паніці.
Креативність	Творчість. Дивергентне мислення, оригінальність ідей, спонтанність, інтуїтивність. Генерація нових ідей та їх реалізація для самовираження й інновацій. У самоактуалізації один із шляхів до пікових переживань та трансценденції.	Стимулює переосмислення, пошук нових рішень, здатність бачити вихід, комбінування відомих стратегій у нові адаптивні.
Гнучкість у спілкуванні	Адаптивність комунікації, емпатія, відкритість до діалогу, толерантність до відмінностей. Це здатність налагоджувати зв'язки, враховуючи контекст і потреби інших.	У конфліктах полегшує медіацію, знижує ізоляцію, пов'язано із вмінням просити і приймати допомогу, та довіряти іншим.
Толерантність до невизначеності	Прийняття невідомого, гнучкість у плануванні, стійкість до тривоги від змін. Здатність функціонувати без повного контролю, бачачи можливості в ризику. Дозволяє самоактуалізованій особі жити в потоці, приймати зміни справляючись із дискомфортом перед невизначеністю.	У кризах зменшує паралізуючу тривогу, що сприяє адаптації. Допомагає приймати нові рішення, події, бути більш готовим до змін.
Оптимізм	Це позитивне очікування подій у майбутньому; вміння виділити хороше у щоденних складнощах.	Сприйняття труднощів як задач; бачення світлого майбутнього і

		хорошого після поганого.
Сенс	Воля до сенсу, пошук мети, екзистенційна орієнтація, наявність і пошук значення. Осмислення життя як значимого, у якому є покликання, реалізація потенціалу та внесок у суспільне добре.	У складних ситуаціях надає опору, дозволяє перетворити біль на зростання. Допомагає віднайти матовацію.
Прийняття	Безумовне прийняття себе/інших, толерантність до недосконалості, прощення. Здатність приймати реальність без опору, з фокусом на теперішньому. Прийняття себе як єдиного цілого, без ілюзій.	У невдачах зменшує самообвинувачення, сприяючи відновленню.

Отже, ресурси особистості є ключовими факторами адаптації до життєвих труднощів, сприяючи збереженню психологічного благополуччя, резильєнтності та особистісному зростанню. Втрата ресурсів викликає стрес, а їх накопичення підвищує стійкість. Тому важливо розвивати внутрішні ресурси.

Теоретичний аналіз наукової літератури з даної проблеми показує, що ресурси психологічні, внутрішні ресурси, такі як автономія, прийняття, погляд на природу людини, рефлексивність, толерантність до невизначеності, оптимізм, сенс, творчість та гнучкість у спілкуванні, дозволяють не лише долати життєві складнощі, але й трансформувати їх у можливості для самоактуалізації (за А. Маслоу, В. Франклом, К. Роджерсом та ін.). Життєві труднощі мобілізують ресурси для адаптації та зростання: кризи стають каталізаторами переходу до вищих мотивацій і посттравматичного зростання за умови ефективного використання внутрішніх ресурсів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Теоретичний аналіз наукової літератури, представлений у першому розділі, дозволив всебічно розглянути теоретичні та методологічні засади вивчення психологічних ресурсів особистості, зокрема у контекстах самоактуалізації та подолання життєвих труднощів. Поняття ресурси особистості має багатогранний характер і по-різному інтерпретується в різних психологічних підходах. Термін походить від латинського *resurgere* (повстати знову), що символізує відновлення та оновлення. У закордонній психології концепція ресурсів особистості розробляється в межах кількох провідних теоретичних підходів, кожен з яких акцентує увагу на різних аспектах внутрішнього потенціалу людини.

Гуманістична психологія, представлена насамперед працями А. Маслоу, К. Роджерса та Г. Олпорта, розглядає ресурси як внутрішні сили, спрямовані на зростання, самоактуалізацію та повноцінне становлення особистості. Тут ключовими поняттями є самоактуалізація, конгруентність і розвиток унікальної індивідуальності. У когнітивно-поведінковому напрямку, розробленому Аароном Беком, Річардом Лазарусом і Сьюзен Фолкман, ресурси постають передусім як когнітивні схеми, ефективні копінг-стратегії та навички реструктуризації мислення, що дозволяють людині адаптуватися до стресових ситуацій і долати психологічні труднощі. Екзистенційний підхід, найяскравіше втілений у логотерапії В. Франкла, підкреслює духовні ресурси — волю до сенсу, здатність до трансценденції та свідоме ставлення до страждання, які стають опорою навіть у найскладніших життєвих обставинах. Теорія збереження ресурсів С. Хобфолла пропонує системний погляд, визначаючи ресурси як цінності різної природи — об'єкти, умови, особистісні характеристики та енергії, — втрата яких викликає стрес, тоді як їх збереження й накопичення запускає позитивні спіралі компенсації та зростання.

Позитивна психологія, започаткована М. Селігманом, акцентує ресурси у вигляді сильних сторін характеру, оптимізму та компонентів благополуччя.

В українській психологічній традиції, яку розвивають С. Максименко, Т.Титаренко, О.Штепа, С.Кондратюк та інші дослідники, ресурси особистості інтегруються як діяльнісний потенціал, життестійкість і екзистенційні складові, із особливим наголосом на контексті колективних криз — війни, соціальної нестабільності та травматичного досвіду.

У різних підходах до вивчення поняття ресурсів особистості спільним є розуміння внутрішніх ресурсів особистості ресурсів як сукупності внутрішніх факторів, що забезпечують адаптацію, допомагають трансформувати труднощі у можливості зростання та сприяють психологічному благополуччю.

Самоактуалізація є центральною концепцією гуманістичної психології, що пояснює розвиток і реалізацію потенціалу як основну мотивацію людини. Витоки йдуть від К. Гольдштейна, та його універсальної тенденції організму до гармонії, найбільшого розвитку концепція набуває у гуманістичному підході А. Маслоу. К. Роджерс бачить самоактуалізацію як універсальний процес становлення за умов сприятливих відносин. Г. Олпорт — як уніфікацію мотивів через пропріум, В. Франкл — імпліцитно через волю до сенсу. Сучасні інтерпретації акцентуються на динамічності та безперервності процесу самоактуалізації, із інтеграцією безпеки, зв'язку та трансценденції. Вона постає як динамічний процес зростання, який прискорюють труднощі та досвід.

Ключовими внутрішніми ресурсами особистості для подолання життєвих труднощів, визначеними у ході аналізу літератури у даній роботі, є саморозуміння, реалістичний прогляд на природу людини, автономія, креативність, гнучкість у спілкуванні, толерантність до невизначеності, сенс, прийняття.

Саморозуміння, як здатність до глибокої рефлексії та емоційної регуляції, дозволяє осмислювати досвід, знижувати тривогу та інтегрувати

кризи у зростання. Погляд на природу людини, прийняття себе та інших людей реалістично забезпечує адекватні рішення та гармонію з дійсністю. Автономія, як внутрішня свобода та внутрішній локус контролю допомагає зберігати цілісність під тиском, дає відчуття свободи вибору та позицію творця у власному житті. Креативність відповідає за бачення нових рішень, та перетворює кризи на можливості. Гнучкість у спілкуванні полегшує соціальну підтримку, знижує ізоляцію. Толерантність до невизначеності зменшує паралізуючу тривогу, сприяє адаптації до змін, та безпосередньо готовності йти у зміни. Сенс надає опору в стражданні, із сенсом складнощі не сприймаються як беззмістовні, також він мотивує зростання та надає бачення майбутнього. Прийняття себе, інших та реальності стабілізує емоції, зменшує пошук винних та причин життєвих складнощів, та дозволяє переводити фокус на пошук рішень. Ресурси функціонують як буфери стресу, механізми резильєнтності та сприяють посттравматичному зростанню, трансформуючи труднощі у досвід, який допомагає реалізувати потенціал. Таким чином, це циклічний процес: використання ресурсів → подолання життєвих труднощів → самоактуалізація → посилення ресурсів.

У даному розділі у результаті теоретичного аналізу наукової літератури сформовано основу, що ресурси особистості — це динамічні внутрішні механізми адаптації та зростання, тісно пов'язані з самоактуалізацією як процесом реалізації потенціалу. Виділено ключові ресурси особистості, саморозуміння, автономність, креативність, гнучкість у спілкуванні, погляд на природу людини для подальшого дослідження. Методологічно обґрунтовано інтегративний підхід до розвитку особистісних ресурсів. Це створює підґрунтя для дослідження взаємозв'язку ресурсів із подоланням труднощів, оцінки їх ролі у прагненні до самоактуалізації та розробки практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРАНСЦЕНДЕНТНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ У ОСОБИСТОСТІ РЕСУРСУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ

2.1. Вплив трансцендентності на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів

Поняття трансцендентність прийшло в психологію з філософії, де спершу означало вихід за межі емпіричного досвіду. Сам термін походить від латинського *transcendens* – той, хто виходить за межі [49; 50]. Надалі із розвитком філософської думки та психологічної науки це поняття зазнавало уточнень і диференціації. І. Кант увів ще одне поняття – трансцендентальне – для позначення умов і форм пізнання, які забезпечують можливість досвіду апріорно, наприклад, категорій простору і часу [63]. На відміну від трансцендентного, того, що недосяжне прямому досвіду, трансцендентальне, за Кантом, присутнє у структурі свідомості суб'єкта і не виводиться із самого досвіду. Також він зазначав, що трансцендентальне знання є знання не про самі предмети, а про способи їх пізнання, яке існує до досвіду [64]. Таким чином, він розмежував: все, що лежить поза межами потенційного людського досвіду – трансцендентне; а те, що стосується апріорних форм і категорій розуму – трансцендентальне, тобто внутрішньо притаманне свідомості, але не емпірично спостережуване [89].

Надалі поняття трансцендентності розвивалося у філософії ХХ століття, зокрема в межах феноменології та екзистенціалізму. Е. Гуссерль, засновник феноменології, переосмислив кантівський зміст терміну. На його думку, важливим було повернення до самих речей, і віднайти знання у свідомості суб'єкта. Гуссерль використовує слово трансцендентальне для позначення підходу до аналізу свідомості, завдяки якому суб'єкт пізнає самого себе та світу у своєму вланому переживанні. Джерелом усього знання, на думку Гуссерля, є трансцендентальне его – чисте Я, носій усього потоку

свідомості та досвіду. Також відзначу, що трансцендентальне нерозривно пов'язане зі трансцендентним: світ для нас завжди виступає як трансцендентний, адже він ніби включений у свідомість і даний їй опосередковано, а свідомість трансцендентальна, бо вона перевершує межі просто біологічного існування і наділяє світ значеннями. Тобто слідуючи за цією думкою отримуємо, що наше Я не обмежується матеріальними рамками – воно здатне мати у собі образ світу, надаючи йому сенси та взаємозв'язки. Цей підхід заклав підвалини для психологічного розуміння людської свідомості, яка потенційно виходить за межі себе самої у процесі отримання досвіду та знань [90].

Тож класична філософська думка говорить: трансцендентність – це вихід за межі наявного досвіду, перехід до чогось більшого, вищого, масштабнішого за саму особистість чи надчуттєвого. Психологія запозичила цей термін для опису явищ духовного розвитку, пошуку сенсу життя, самоактуалізації та інших процесів, коли людина ніби переступає межу власного егоцентризму.

У психологічному дискурсі поняття трансцендентність найчастіше описує переживання людиною процесу, за якого вона виходить за межі вузького его-світогляду, базових потреб та ролей і спрямовується до чогось більшого, ніж вона сама і звичний побут. Іншими словами, йдеться про самотрансценденцію – здатність особистості переступити власні межі, аби реалізувати вищі цінності, знайти глибший сенс або відчувати єдність з ширшою реальністю – природою, людством [22].

Абрахам Маслоу у пізніх працях виділив феномен трансценденції як вищий рівень людських прагнень [88]. Уже у зрілому віці А. Маслоу пережив складнощі зі здоров'ям та у наслідок цього переглянув і дещо доповнив власні погляди., зокрема що є ще вищий рівень після самоактуалізації – трансцендентність, вихід за межі власного Я [86].

А.Маслоу описав цілий спектр проявів цього стану [22; 87], таких як розчинення егоцентричного самоусвідомлення, прийняття свого земного

буття і водночас переживання єдності зі світом, подолання розділення на ми і вони (наприклад, націоналізму чи етноцентризму), вихід за межі часу і простору в особливих індивідуальних переживаннях, а також відчуття коли людина сприймає себе частиною світового цілого [22; 88]. Цим Маслоу показав, що самоактуалізована особистість за сприятливих умов прагне не лише реалізувати себе, а й перевершити себе, досягаючи піка переживань у житті регулярно у різних обставинах і діях [22; 88; 89].

Далі А. Маслоу увів поняття трансцендери для опису людей, які вже реалізували свої базові потреби та актуалізували особистий потенціал, але не зупинилися на цьому [22; 88]. Ці люди мають наміри служити іншим і людству, вдосконалюючи себе не тільки для задоволення власного его, але й на благо інших людей та спільнот [88]. Мотивація у таких людей якісно відрізняється від мотивів інших просто здорових людей. Трансцендери керуються метацінностями — вищими цінностями, що перевищують особистий комфорт і успіх, які достатні для більшості просто здорових людей [22; 81; 86]. Їм властиві осяяння та прозріння, які допомагають трансформувати та розширити їх звичне бачення світу та переконань про себе [22; 81; 86]. В їхньому житті регулярніше трапляються так звані пікові переживання – моменти глибокого екстазу, єдності, розширення свідомості [22; 86]. До метацінностей, або цінностей буття, належать правда, добро, краса, справедливість, цілісність, унікальність, досконалість, радість та інші абсолютні цінності. Трансцендери, за Маслоу, настільки пройняті цими ідеалами, що готові ставити їх вище за власне его. Наприклад, замість особистого щастя вони обирають служіння високій меті; замість конкуренції – співтворчість і єдність.

Американський психолог Скотт Кауфман у наші дні продовжив дослідження ідей А. Маслоу. Він вивчив опубліковані праці та неопубліковані нотатки Маслоу та провів сучасні дослідження, у результаті яких дещо уточнив визначення здорової трансцендентності. Здоровою трансцендентністю слід називати гармонійну єдність зі світом завдяки

реалізації власного я. Це гармонійний цілісний стан, у якому зв'язок із світом є природною складовою життя, та загальне благополуччя відіграє ключову роль у мотивації, постановці цілей та щоденних рішеннях [22]. Але досягти цього стану можна у тому випадку, коли особистість реалізує свій індивідуальний потенціал чесним для себе самої і природним чином. До рис здорової трансцендентності також належить відсутність постійної боротьби із іншими за правоту чи статус, адже протистояння та звеличення себе не характерне, скоріше навпаки – трансцендери співпрацюють та схильні допомагати, для них важлива цілісність процесів і відчуття цілого. Мова не йде про обов'язкову приналежність до групи та підкорення правилам і концепціям, так само як про жертовність чи сліпу благодійність, трансцендентність включає у себе відчуття себе невід'ємною складовою більшого цілого. Трансцендентність заперечує зречення особистості та індивідуальності, адже вона є обов'язковою для самореалізації. Аналіз цього поняття наводить на думку, самоактуалізація необхідна для розкриття індивідуального потенціалу, особливих вмінь, ідей та поглядів, які трансцендери інтегрують у оточуючий їх світ для користі іншим [22]. Зауважу, що стану трансцендентності можливо досягти при задоволенні потреб фізіологічної та психологічної безпеки, зв'язку та прив'язаності, самооцінки.

Сучасна психологія трактує трансцендентність як деяку вершину самоактуалізації особистості, як духовний вимір життя людини, де мотивація диктується не дефіцитом чи егоцентричними цілями, а прагненням до вищого сенсу, єдності і вічних цінностей. У цьому розумінні трансцендентність тісно пов'язана з такими феноменами, як цінності, духовність, альтруїзм, мудрість. Багато дослідників навіть вважають самотрансценденцію ознакою психологічної зрілості та мудрості. Зокрема, Памела Рід та Майкл Левенсон, розглядають здатність виходити за межі свого Я як одну зі складових гармонійної особистості, що позитивно корелює з психічним благополуччям і адаптивністю у пізні роки життя [85; 90].

Трансцендентність постає не лише як характеристика високодуховної

особистості, а і як цінний психологічний стан. Йдеться про те, що вихід за межі его може допомогти людині ефективніше долати кризи, страждання та життєві складнощі. У тяжких обставинах саме здатність бачити ширший сенс, дивитися ніби над ситуацією або опиратися на духовні цінності важливі фактори стійкості та резильєнтності. Трансцендентність у цьому контексті виконує роль особливої властивості свідомості, яка здатна активувати інші психологічні ресурси: когнітивні, емоційні, особистісні та соціальні.

Проаналізувавши роботи кількох видатних теоретиків – В. Франкла, А. Маслоу, К.Роджерса, Е.Фрома, П. Рід і М. Левенсона, – можна виокремити три основні механізми, через які самотрансцендентність допомагає особистості долати життєві труднощі, а саме: знаходження сенсу у складних життєвих ситуаціях, особистісне зростання через складнощі та розширення ідентичності. Розглянемо кожен із них докладніше.

Механізм знаходження сенсу у складних життєвих ситуаціях дуже добре розкрито у ідеях В. Франкла. Одним із фундаментальних шляхів, яким трансцендентність надає сили людині, є здатність знаходити сенс навіть у найбільш болючих переживаннях. Сутність людського існування полягає в самотрансцендентності, тобто у виході за межі себе заради значущої мети або любові. Ключова ідея Франкла, що страждання можуть не бути руйнівним у такій мірі, коли людина обирає бачити сенс у ньому [68]. Якщо людина зуміє побачити у своїх випробуваннях завдання, яке має значення для себе або інших, то психіка отримує опору [69]. Забути себе – значить розширити бачення за власне его, перестати зациклюватись на болю (чому це сталося зі мною?) і переключитися на пошук відповіді (для чого мені це дано?). Зосередження на служінні іншим чи досягненні власних цілей допомагають повертати контроль навіть у складних ситуаціях.

Практично це проявляється в тому, що люди, здатні до самотрансценденції, навіть у трагічній ситуації шукають, чому їх може навчити це випробування, або яку цінність вони можуть втілити через його подолання [69]. Наприклад, хтось, втративши близьку людину, починає

присвячувати себе допомозі іншим, увічнюючи пам'ять про втраченого; або тяжкохворий пацієнт знаходить мету в тому, щоб своєю мужністю надихнути рідних. Сенси, знайдені у болю, не усуває сам біль, але робить його осмисленим, а отже менш руйнівним і не безглуздим. Тому знаходження сенсу і вибір ставлення дозволяють побачити майбутнє за межами горя, не втрачати сенс життя, і сприймати складнощі як етапи, а не кінець. Це відновлює внутрішню рівновагу і дає сили рухатися далі, незважаючи на біль [105].

Особистісне зростання через складні життєві ситуації – це використання кризової ситуації як поштовху для самоактуалізації, тобто переходу на якісно новий рівень особистісного розвитку. А. Маслоу аналізуючи біографії видатних особистостей, зауважив, що періоди великих труднощів нерідко співпадають із проривами у зростанні. Щоб вирости, треба вийти за межі звичного комфорту, мають бути певні обставини, які змусять діяти інакше [88]. Життєві складнощі спонукають особистість діяти, саморозвиватися, самоактуалізуватися, і до того ж часто пробуджують риси і вміння, про які наявність яких людина не знала. Хоча труднощі і створюють фрустрацію та біль, але людина, яка схильна до самоактуалізації, здатна перетворити кризу на досвід та зростати над собою. Самоактуалізовані особистості не уникають труднощів, а свідомо їх приймають як виклики, які треба подолати на шляху [88]. Сучасна психологія називає це явище посттравматичним зростанням: людина, пройшовши через важкі випробування, може розвинути в собі новий рівень розуміння себе і світу, глибше усвідомити свої життєві пріоритети, стати емпатичнішою чи рішучішою [87]. Таким чином, трансцендентність як подолання колишніх меж важлива для подолання життєвих труднощів, складні ситуації підштовхують особистість переступити межі старих переконань і розкрити нові горизонти власних можливостей.

Третій механізм зцілювальної сили трансцендентності пов'язаний з тим, як людина сприймає саму себе у контексті світу. Дослідниця П. Рід ще ввела поняття самотрансцендентності як розширення меж особистісного Я у

трьох вимірах: часовому, просторовому та внутрішньому [90]. Йдеться про здатність відчувати зв'язок не лише з теперішнім моментом, а і з минулим та майбутнім (часовий вимір); відчувати єдність не лише з власним тілом чи кімнатою, але і з природою, з іншими людьми, з усім живим (просторовий вимір); а також усвідомлювати в собі глибинний духовний стрижень, що виходить за межі його соціальних ролей чи фізичних характеристик (внутрішній вимір) [90]. Коли людина розсовує рамки власної свідомості таким чином, настає цікавий ефект: особисті негаразди сприймаються не так трагічно, так як втрачають частину свого тиску.

Простіше кажучи, розширюючи свої колишні межі, людина починає бачити проблему ширше. Те, що раніше поглинало всю її увагу (скажімо, якась образа чи невдача), у широкій перспективі життя може здатися малозначущим епізодом. Усвідомлення приналежності до чогось більшого – до родини, спільноти, історії, природи, Всесвіту чи Божого промислу – надає сили витримати те, що здавалося нестерпним, коли людина почувалася самотньою одиницею [48]. Цей механізм добре ілюструють, наприклад, практики медитації чи молитви: зосередження на масштабніших смислах (вічність, велич світу, божественна любов) допомагає послабити гостроту особистого болю [90].

Емпіричні дослідження підтверджують користь самотрансцендентності для психіки. М. Левенсон із колегами розробили шкалу самотрансцендентності показав, що високі показники за цією шкалою статистично пов'язані із вищим рівнем психологічного благополуччя, задоволеності життям, внутрішньої гармонії [85]. Особливо це стосується літніх людей: ті, хто з віком зміг прийняти неминучі зміни (такі як старіння, втрати) через призму розширення свого Я, демонструють кращу адаптованість до життя. Левенсон включає самотрансцендентність до ключових компонентів мудрості – поряд із прийняттям невизначеності, співчуттям та здатністю до рефлексії. Мудра людина, яка вийшла за межі себе, не боїться втратити себе, бо розуміє свою єдність із продовженням життя [85; 90]. Вона не тікає від

життя, а навпаки, приймає його в усій повноті, включно з трагічними аспектами, але дивиться на них у ширшому контексті.

Розширення ідентичності важливе у ситуаціях, коли руйнуються колишні підвалини особистості: при втраті близьких, важких хворобах, виході на пенсію, змінах соціального устрою. Якщо людина ототожнювала себе лише із однією роллю, скажімо, професією або статусом, то втративши її, вона відчує спустошеність. Але якщо її самовизначення ширше – я є не тільки працівник, а і батько, громадянин, творча особистість, частина природи – то жоден окремий удар долі не знищить повністю сенс її існування. Таким чином, трансцендентність має вплив на збереження та поліпшення цілісності особистості. Вона ніби розподіляє психічне навантаження від ударів долі між багатьма опорами – і жодна з них не ламається фатально [85; 89; 93].

Аналіз наукової літератури та сучасних досліджень показали, що вихід за межі вузького особистого горизонту є потужною стратегією подолання життєвих труднощів. Трансцендентність допомагає знайти порядок у хаосі переживань через сенс, можливість у проблемі через розвиток і надію замість страху через відчуття приналежності до більшого [102].

У найскладніші моменти життя люди нерідко звертаються до духовності, релігії, служіння іншим чи творчості – і всі ці шляхи так чи інакше пов'язані з самотрансценденцією. Виходячи за межі власного я, людина нерідко відкриває у собі нові ресурси, недоступні в межах колишнього світогляду, та переосмислює відомі, розвиваючи їх. Здатність до трансцендентності робить особистість гнучкішою, сильнішою духом і більш стійкою перед складнощами, перетворюючи неминучі життєві труднощі на досвід та користь.

2.2. Емпіричне дослідження впливу трансцендентності на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів

Для проведення психологічного дослідження було сформовано групу із 30 респондентів. У групу потрапили працівники одного підприємства різних підрозділів та посад. Це люди із вищим та середнім рівнем освіти, керівники підрозділів та спеціалісти. У дослідженні взяли участь жінки та чоловіки віком від 30 до 46 років. А саме було опитано 12 чоловіків та 18 жінок, тобто 40% чоловіків та 60% жінок. Віковий розподіл вибірки приведено на гістограмі 2.1. Індивідуально-психологічних особливостей вагомих для проведення даного експерименту виявлено не було.



Рис. 2.1 Гістограма розподілу вибірки за віком

На першому етапі дослідження було проведено коротке знайомство із кожним та представлена загальна мета спільної роботи й інструкції стосовно проведення тестування, проінформовано щодо мети тесту, як обрати відповідь та скільки часу в середньому знадобиться.

Важливим було зняти можливі упередження, острах чи супротив респондентів, для цього обговорювали суть тесту, його ресурсну направленість та конфіденційність результату. За бажанням кожен учасник міг дізнатися і обговорити лише власний результат, інші його не дізнаються, а для

опису у науковій роботі усі учасники зашифровані номером, мена ніде не використовуються.

Обґрунтування вибору ресурсів особистості для дослідження наведено у попередніх розділах, зокрема у пункті 1.3, та структуровано коротко основний зміст вибраних особистісних ресурсів у таблиці 1.2.

У контексті гуманістичної психології ресурс автономія оцінюється емпірично РОІ методикою Штрёма, та її адаптацією, тестом САМОАЛ. Також є у методиках, сфокусованих на незалежності від контролю або впливу, для дослідження локусу контролю, таких наприклад як Self-Determination Scale (SDS) Ryan, 1985 p., Index of Autonomous Functioning (IAF) Weinstein, Przybylski, Ryan [104], Self-Acceptance and Autonomy Questionnaire [93].

Для емпіричного дослідження ресурсу творчості підходять наступні методики: Kaufman Domains of Creativity Scale (K-DOCS). – багатовимірна оцінка творчості у п'яти сферах (мистецтво, наука, щоденне життя тощо) [81]; Creative Self-Efficacy Scale Tierney і Farmer, 2002; Torrance Tests of Creative Thinking (TTCT) [103]; Self-Actualization Inventory. Тобто, кожен ресурс може бути оцінений різними способами.

Обрані ресурси можна оцінити такою комбінацією методик, як САМОАЛ (адаптація РОІ Е.Шострома), тест екзистенційних ресурсів особистості О. Рязанцевої, методи визначення інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона IUS-12 в адаптації Г. Громової, методика для визначення життєвих орієнтацій LOT-R в адаптації С. Лукової. Ці методики дозволяють оцінити вибрані ресурси, відповідність ресурсів та методик зазначена у таблиці 2.1 (див. табл. 2.1).

Під час вибору важливими критеріями вибору були контекст дослідження, актуальність тесту, його достовірність, та ефективний підбір методик. Отже, обрано тест самоактуалізації особистості Самоал (адаптація РОІ Е.Шострома), тест екзистенційних ресурсів особистості О. Рязанцевої, тест толерантності до невизначеності Н. Карлетона IUS-12 в адаптації Г. Громової, тест життєвих орієнтацій LOT-R в адаптації С. Лукової.

Таблиця 2.1

Обрані методики для оцінки кожного ресурсу

№	Назва ресурсу	Методика	Шкала
1	Саморозуміння	Тест самоактуалізації особистості САМОАЛ, адаптація РОІ.	Шкала Саморозуміння
2	Погляд на природу людини	Тест самоактуалізації особистості САМОАЛ, адаптація РОІ.	Шкала Погляд на природу людини
3	Автономність	Тест самоактуалізації особистості САМОАЛ, адаптація РОІ.	Шкала Автономія
4	Креативність	Тест самоактуалізації особистості САМОАЛ, адаптація РОІ.	Шкала Креативність
5	Гнучкість у спілкуванні	Тест самоактуалізації особистості САМОАЛ, адаптація РОІ.	Шкала Гнучкість у спілкуванні
6	Толерантність до невизначеності	Адаптація Шкали інтолерантності до невизначеності IUS-12; Громова, 2015	Інтолерантність до невизначеності
7	Оптимізм	Тест життєвих орієнтацій LOT-R в адаптації С. Лукової	Шкала Диспозиційний оптимізм
8	Сенс	Адаптація Опитувальника екзистенційних ресурсів (Рязанцева, 2012)	Ресурс сенс

Прожовження таблиці 2.1			
9	Прийняття	Адаптація Опитувальника екзистенційних ресурсів (Рязанцева, 2012)	Ресурс прийняття

Для проведення емпіричного вимірювання респондентам було надані настановчі інструкції та три посилання на кожну із методик. Тести було попередньо оформлені в Google Forms разом із необхідними інструкціями, та у файлі Word, респонденти обирали зручніший варіант, так як перебої зі світлом та інтернетом могли завадити роботі із онлайн формами.

На другому етапі було виконано методики учасниками. Обмежень у часі не було. На практиці із другою, третьою та четвертою методикою учасники справлялися доволі швидко і з інтересом, першу ж методику частина учасників проходила за один раз у середньому за 40 хвилин, інша частина виконувала тест за два підходи. Це не впливає на результати.

На третьому етапі проведено обробку та інтпретацію отриманих результатів. Усім учасникам присвоєно номери, дані зібрано у три таблиці, тобто по кожній методиці окремо. Було присвоєно бали за ключами до тестів та пораховано результати. На наступному етапі реузьтати використано для розробки програми психологічного тренінгу ресурсів особистості.

Методика САМОАЛ [37]

Відомою методикою оцінки рівня самоактуалізації є методики САМОАЛ – модифікаційного опитувальника діагностики самоактуалізації особистості Є. Шострома [98]. Шостром опирався у своїй роботі на концепції А.Маслоу, та вивчав шлях особистості до самоактуалізації, і розширював його ідеї у тому числі [97]. Методика Е. Шострома САМОАЛ, її адаптована українською мовою версія, складається із 100 позицій, на кожній із яких пропонується обрати один із двох варіантів А або Б, той, який більш імпонує

респонденту на даний момент. Повний текст методики прикріплено у додатку А. Аналіз проводиться по 11 шкалах за допомогою ключа, ключі до тесту для загального визначення рівня самоактуалізації у зручному форматі можна знайти у додатку А. Методика надійна та апробована.

Теоретична обґрунтованість методики висока, базується на гуманістичній теорії Маслоу. Конструктна валідність підтверджена кореляціями з іншими тестами (наприклад, з ММРІ, опитувальниками Роджерса). Дискримінантна валідність: відрізняє самоактуалізованих від невротичних груп. Емпірична валідність перевірена на вибірках студентів, клієнтів психотерапії та здорових дорослих.

Це апробований експериментально метод визначення самоактуалізації особистості через визначення рівня розвитку 11 внутрішніх ресурсів, таких як автономність, аутосимпатія, гнучкість в спілкуванні, контактність, креативність, орієнтація у часі, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, саморозуміння, спонтанність, цінності. Тест перевірений практично та використовується у практичних, діагностичних та наукових цілях тривалий час. У даній роботі цікавлять такі шкали, як цінності, креативність, саморозуміння, автономність, контактність, гнучкість.

У додатку А наведено результати тестування усіх учасників у таблиці А-4 (див. таб. А-4). Розподіл усіх респондентів по рівнях розвитку ресурсів наведено у таблицях 2.3 та 2.4 та прагнення до самоактуалізації 2.5.

Як наведено у таблиці 2.3, переважна більшість учасників (80,0%) мають середній рівень автономності, що вказує на достатню здатність до самостійності та прийняття рішень за наявності певної опори на зовнішні обставини. Високий рівень автономності зафіксовано у 16,67% респондентів, що свідчить про добре розвинену незалежність та відповідальність за власний вибір. Лише 3,33% учасників продемонстрували низький рівень автономності, що є мінімальним показником у вибірці (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Розподіл респондентів за рівнями проявів особистісних ресурсів
(автономність, саморозуміння, креативність)**

		Автономність		Саморозуміння		Креативність	
Рівень	Діапазон балів	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Низький	0-5	1	3,33%	2	6,67%	5	16,67%
Середній	5-10	24	80,00%	12	40,00%	18	60,00%
Високий	10-15	5	16,67%	16	53,33%	7	23,33%
Разом	0-15	30	100%	30	100%	30	100%

Найбільша частка респондентів (53,33%) характеризується високим рівнем саморозуміння, що свідчить про здатність до усвідомлення власних переживань, мотивів і внутрішніх станів. Середній рівень мають 40,0% учасників, що вказує на загалом сформовану, але ще не повністю стабільну здатність до саморефлексії. Низький рівень саморозуміння виявлено лише у 6,67% респондентів.

Більшість учасників (60,0%) продемонстрували середній рівень креативності, що свідчить про наявність творчого потенціалу, який проявляється ситуативно. Високий рівень креативності виявлено у 23,33% респондентів, що говорить про здатність до нестандартного мислення та генерації оригінальних ідей. Разом з тим, у 16,67% учасників зафіксовано низький рівень креативності, що є найвищим показником низького рівня серед усіх досліджуваних ресурсів у цій групі (див. табл. 2.3).

Переважна частина респондентів (60,0%) має середній рівень гнучкості у спілкуванні, що вказує на здатність адаптувати комунікативну поведінку залежно від ситуації. Високий рівень виявлено у 36,67% учасників, що свідчить про розвинені навички ефективної міжособистісної взаємодії. Низький рівень гнучкості у спілкуванні зафіксовано лише у 3,33%

респондентів (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Розподіл респондентів за рівнями проявів особистісних ресурсів
(гнучкість у спілкуванні, погляд на природу людини)**

		Гнучкість у спілкуванні		Погляд на природу людини	
Рівень	Діап.б.	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Низький	0-5	1	3,33%	3	10%
Середній	5-10	18	60,00%	18	60%
Високий	10-15	11	36,67%	9	30%
Разом	0-15	30	100%	30	100%

Переважна частина респондентів (60,0%) має середній рівень гнучкості у спілкуванні, що вказує на здатність адаптувати комунікативну поведінку залежно від ситуації. Високий рівень виявлено у 36,67% учасників, що свідчить про розвинені навички ефективної міжособистісної взаємодії. Низький рівень гнучкості у спілкуванні зафіксовано лише у 3,33% респондентів (див. табл. 2.4).

Більшість опитаних (60,0%) продемонстрували середній рівень сформованості поглядів на природу людини, що свідчить про помірно позитивне та реалістичне сприйняття інших. Високий рівень мають 30,0% респондентів, що відображає гуманістичне, довірливе ставлення до людини та віру в її потенціал. Низький рівень виявлено у 10,0% учасників, що є відносно невисоким показником у вибірці (див. табл. 2.4).

Згідно з результатами дослідження розподілу респондентів за рівнем оцінки прагнення до самоактуалізації, більшість опитаних продемонстрували високий рівень цього показника. Зокрема, 18 осіб (60,00%) набрали від 61 до 80 балів, що свідчить про виражене прагнення до особистісного розвитку,

реалізації власного потенціалу та орієнтацію на саморозвиток. Середній рівень прагнення до самоактуалізації зафіксовано у 11 респондентів (36,67%), показники яких перебували в діапазоні 41–60 балів. Це вказує на наявність прагнення до самореалізації, яке має помірний характер і може актуалізуватися залежно від життєвих умов та індивідуальних ресурсів особистості. Дуже високий рівень прагнення до самоактуалізації виявлено лише в 1 респондента (3,33%), який набрав від 81 до 100 балів. Такий результат може свідчити про максимально виражену орієнтацію на саморозвиток, усвідомлення власних цінностей і сенсів та готовність до особистісного зростання. Загалом отримані дані демонструють, що переважна частина вибірки має високий рівень прагнення до самоактуалізації, що вказує на достатній потенціал особистісних ресурсів у групі (див.таб. 2.5).

Таблиця 2.5

Розподіл респондентів за рівнем оцінки прагнення до самоактуалізації

	Шкала	Оцінка рівня прагнення до самоактуалізації	
Рівень	Діапазон балів	К-ть осіб	%
Середній	41 - 60	11	36,67%
Високий	61 - 80	18	60,00%
Дуже високий	81- 100	1	3,33%
Разом	0 - 100	30	100%

У більшості показників переважає середній або високий рівень прояву ресурсів, що свідчить про достатньо розвинені особистісні якості в досліджуваній групі. Найвищі показники — у саморозумінні та прагненні до самоактуалізації, де високий рівень мають понад половину респондентів. Найнижчі — у креативності, де низький рівень має відносно більша частка (16,67%). Досліджені ресурси перебувають переважно на середньому рівні, що

вказує на потенціал для їх подальшого вдосконалення в процесі психологічного супроводу або тренінгової роботи.

Тест-опитувальник діагностики показників екзистенціальних ресурсів особистості О. Рязанцевої [48]

Метод призначений для діагностики особистісних екзистенційних ресурсів, автори І.В. Бринза та О.Ю. Рязанцева. Повна методика прикріплена у додатку Г. Тест оцінює такі показники особистісних екзистенційних ресурсів, як ресурс свободи, ресурс сенсу, ресурс співчуття, ресурс прийняття, ресурс віри та загальний показник особистісних екзистенційних ресурсів. Опитувальник призначений для діагностики рівня розвитку екзистенціальних ресурсів особистості — внутрішніх психологічних утворень, що допомагають справлятися з кризовими ситуаціями, зберігати психологічне благополуччя та реалізовувати потенціал. Використовується в клінічній, консультаційній психології, при роботі з кризами (психологічними, віковими, ситуаційними), для оцінки ресурсів подолання стресу, а також у дослідженні особистісного зростання. Рекомендується для дорослих, особливо в періоди криз або для профілактики. Тест підходить для використання з метою наукового дослідження, та може бути корисний при роботі із постравматичним зростанням.

Методика базується на дисертаційному дослідженні О. Ю. Рязанцевої. Опитувальник створений в рамках екзистенціально-гуманістичного підходу, з опорою на ідеї В. Франкла, І. Ялома та інших екзистенціальних психологів. Методика апробована на вибірках осіб у кризових станах та нормативних групах, згадується в наукових публікаціях з 2010–2018 років.

Метод складається зі стандартних інструкцій, 50 тверджень (по 10 тверджень для кожного з п'яти показників) з чотирма варіантами відповідей на кожне: точно так, можливо так, можливо ні та точно ні. Результати виражені в балах. Максимальний бал за кожною шкалою – 40 балів.

Дані стандартизації методології. Стандартизацію проводили на вибірці суб'єктів Південноукраїнського національного педагогічного університету

імені К.Д. Ушинського в Одесі та Одеського національного політехнічного університету, загалом 240 осіб. Було виявлено високі результати психометричних тестів на валідність та надійність. Надійність методики підтверджена.

Результати даного тесту дозволяють зробити висновки у групах яких ресурсів респондент знаходить мотивацію рухатися далі у та після складних обставин. А також показує, до яких ресурсів слід звертатися, щоб респондент ефективніше адаптувався до ситуацій. І які ресурси розвивати, щоб мати більше опори. Повний текст методики та ключі до неї наведено у Додатку Б.

Індивідуальні результати усіх учасників наведено у додатку Б (див.таб. Б-2). Результати розподілу учасників по рівнях ресурсів прийняття та сенс наведено у таблицях 2.6 та 2.7.

Таблиця 2.6

Розподіл учасників за рівнем ресурсу прийняття

Рівень	Діап.балів	К-ть. осіб	Відсоток учасників
Низький	10-24	5	16,70%
Середній	25-30	21	70,00%
Високий	31-40	4	13,30%

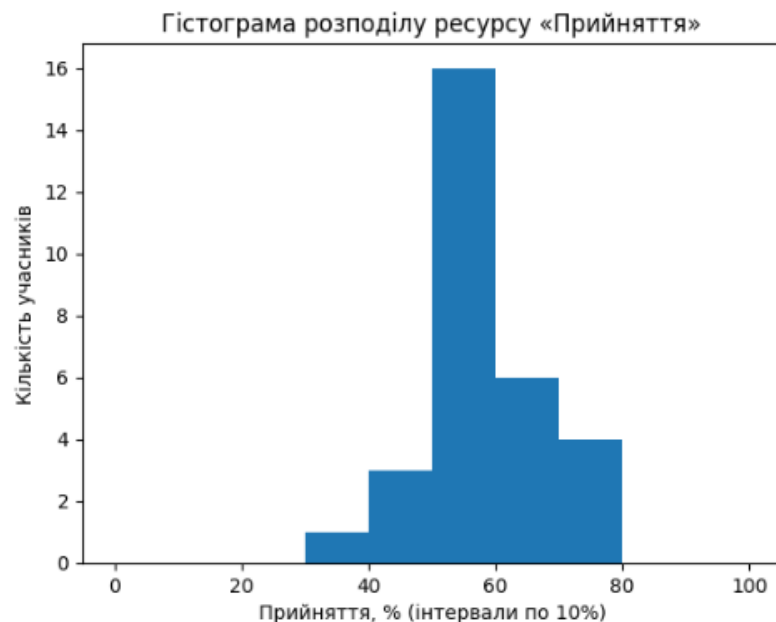


Рис. 2.2. Гістограма частотного розподілу учасників за відсотком розвитку ресурсу прийняття

У результаті методики встановлено, що для даної групи переважає середній рівень (70%) – 21 учасник, високий рівень зустрічається рідко (13,3%), що свідчить про помірну здатність учасників приймати себе та життєві обставини (див.та. 2.6). Частотний розподіл (не по рівнях, а по відсотках набраних балів, формули наведені у додатку Б) зображено на гістограмі, де по осі x відмічено відсоткові інтервали, а по y – кількість, учасників, які потрапляють у даний відсотковий діапазон, що зручно для візуального сприйняття (див.рис. 2.2).

Таблиця 2.7

Розподіл учасників за рівнем ресурсу сенс

Рівень	Діап.балів	К-ть. осіб	Відсоток учасників
Низький	10-24	6	20,0%
Середній	25-30	16	53,3%
Високий	31-40	8	26,7%

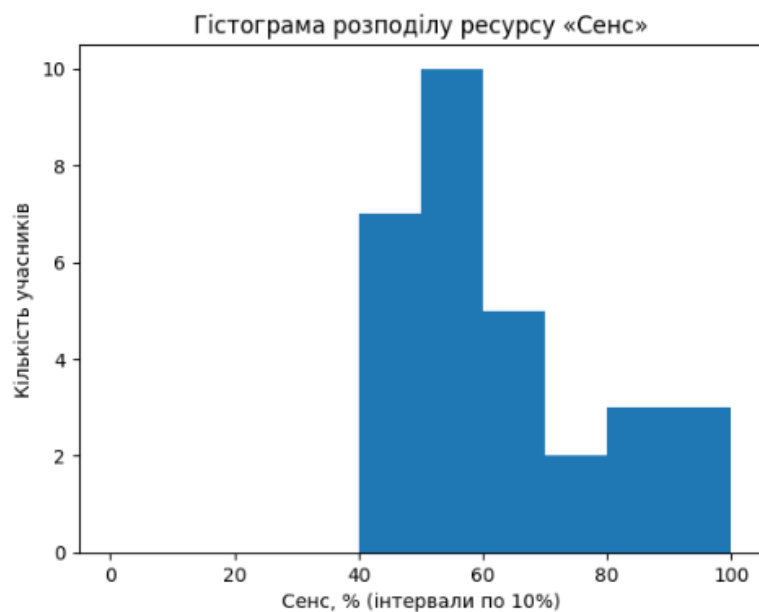


Рис. 2.3. Гістограма частотного розподілу учасників за відсотком розвитку ресурсу Сенс

Аналіз розподілу учасників за рівнем ресурсу сенс показав, що у більшості респондентів переважає середній рівень даного ресурсу. Зокрема, 16 осіб (53,3%) набрали показники в діапазоні 25–30 балів, що свідчить про наявність сформованого, проте помірно вираженого відчуття сенсу життя та орієнтації на значущі життєві цілі. Високий рівень ресурсу сенсу зафіксовано у 8 учасників (26,7%), які набрали від 31 до 40 балів. Отримані результати вказують на внутрішню смислову визначеність та здатність сприймати життєві події як наповнені значенням (див.та. 2.6).

Також низький рівень ресурсу сенсу виявлено у 6 респондентів (20,0%), показники яких перебували в межах 10–24 балів. Це може свідчити про недостатню смислову визначеність, труднощі у формуванні життєвих орієнтирів або знижену суб'єктивну наповненість життя сенсом (див.та. 2.6).

Частотний розподіл (не по рівнях, а по відсотках набраних балів, формули наведені у додатку Б) зображено на гістограмі, де по осі x відмічено відсоткові інтервали, а по y – кількість, учасників, які потрапляють у даний відсотковий діапазон (див.рис. 2.3).

Загалом отримані дані демонструють, що у переважної більшості учасників ресурс сенсу представлений на середньому або високому рівні, що свідчить про наявність базових смислових опор у групі опитаних.

Шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона IUS-12

(в адаптації Г. Громової) [12]

Методика призначена для вимірювання інтолерантності до невизначеності — негативної диспозиційної реакції на невизначені ситуації (когнітивної, емоційної та поведінкової), незалежно від об'єктивної ймовірності негативних наслідків. Це трансдіагностичний фактор, пов'язаний з генералізованим тривожним розладом, депресією, ПТСР, ОКР та іншими розладами.

Оригінальна коротка версія опитувальника Intolerance of Uncertainty

Scale-12 (IUS-12) розроблена канадськими психологами R. Nicholas Carleton, Peter J. Norton та Gordon J. G. Asmundson у 2007 році як скорочення від 27-пунктової шкали IUS (Freeston et al., 1994). Українську адаптацію здійснила Ганна Михайлівна Громова, PhD з психології, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, у 2019–2021 роках. Процес включав переклад, зворотний переклад, апробацію на студентській вибірці (226 осіб) та психометричну перевірку. Результати опубліковано в 2021 році.

У методиці включено дві шкали: гнітючої та прогностичної тривоги. Прогностична тривога показує наскільки важливо передбачливо планувати, мати ясність щодо найближчого майбутнього, та ясність щодо завершення справ. Це більш логічна компонента. Шкала, яка називається гнітюча тривога, більше про реакцію емоцій і тіла на несподіванку і невизначеність. Чим вищий рівень, тим більш тривожно і тим більше негативних переконань виникає при зіткненні із несподіванками, чимось новим і незрозумілим. Методика апробована та має високу надійність. Методика складається із 12 питань побудованих таким чином, щоб оцінити рівень нетерпимості (інтолерантності) до невизначеності. Бланк методики та опис результатів наведено у додатку В.

Індивідуальні результати усіх учасників наведено у додатку В (див.таб. В-2).

Таблиця 2.7

Розподіл респондентів за рівнем шкал гнітючої та прогностичної тривоги

Рівень	Гнітюча тривога			Прогностична тривога		
	Діапазон балів	К-ть осіб	%	Діапазон балів	К-ть осіб	%
Низький	5 - 10	5	16,67%	7 - 16	5	16,67%
Середній	11 - 17	25	83,33%	17-26	25	83,33%
Високий	18 - 25	0	0%	27 - 35	0	0%
Разом	5 - 25	30	100%	7 - 35	30	100%

За показником гнітючої тривоги більшість респондентів (25 осіб; 83,33%) мають середній рівень у діапазоні 11–17 балів. Низький рівень (5–10 балів) зафіксовано у 5 осіб (16,67%). Респондентів із високим рівнем гнітючої тривоги (18–25 балів) не виявлено (див.та. 2.7).

Аналогічна картина спостерігається щодо прогностичної тривоги: середній рівень (17–26 балів) мають 25 осіб (83,33%), тоді як низький рівень (7–16 балів) характерний для 5 осіб (16,67%). Високий рівень прогностичної тривоги (27–35 балів) у групі відсутній (див.та. 2.6).

Таблиця 2.8

Розподіл респондентів за рівнем інтолерантності до невизначеності

	Інтollerантність до невизначеності		
Рівень	Діапазон балів	К-ть осіб	%
Низький	12 - 27	4	13,33%
Середній	28 - 42	26	86,67%
Високий	43 - 60	0	0%
Разом	12 - 60	30	100%



Рис.2.4. Гістограма розподілу респондентів по рівнях шкал

Аналіз інтолерантності до невизначеності (див. таб. 2.8) показав переважання середнього рівня: 26 респондентів (86,67%) набрали від 28 до 42

балів. Низький рівень (12–27 балів) виявлено у 4 осіб (13,33%). Респондентів із високим рівнем інтолерантності до невизначеності (43–60 балів) не зафіксовано, що наразі виключає важкі тривожні стани серед учасників. На гістограмі рис.2 відображено розподіл учасників по рівнях для кожної зі шкал (див. рис. 2.4).

Методика дослідження диспозиційного оптимізму

(Life Orientation Test–Revised, LOT-R; апробація О. Лукова) [39]

Оригінальна методика Life Orientation Test (LOT) була розроблена американськими психологами Майклом Шейєром (Michael F. Scheier) та Чарльзом Карвером (Charles S. Carver) у 1985 році для вимірювання диспозиційного оптимізму як стійкої особистісної характеристики. У 1994 році авторами була представлена модифікована версія тесту – LOT-R, у якій було скорочено кількість тверджень та покращено психометричні показники методики. Українськомовна адаптація та апробація методики здійснена О. Луковою.

Методика LOT-R призначена для діагностики рівня диспозиційного оптимізму, тобто загальної схильності особистості очікувати позитивних або негативних подій у майбутньому. Використовується у: психологічному консультуванні; клінічній та медичній психології; дослідженнях стресостійкості та копінг-стратегій; освітній та організаційній психології.

Методика побудована за принципом самозвіту і містить 10 тверджень, які відображають: оптимістичні очікування; песимістичні очікування; нейтральні (фонові) твердження. Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою від 0 до 4. Одиницею вимірювання є сумарний бал диспозиційного оптимізму. Діапазон значень за шкалою оптимізму становить від 0 до 24 балів.

Апробація методики засвідчила задовільні показники внутрішньої узгодженості, стабільність результатів при повторному тестуванні; достатню чутливість до індивідуальних відмінностей.

Методика LOT-R має ґрунтовне теоретичне та емпіричне обґрунтування. Її валідність підтверджена кореляціями з: показниками психологічного благополуччя, рівнем стресу та тривожності, копінг-стратегіями, депресивними проявами.

Українська адаптація зберігає концептуальну відповідність оригіналу та демонструє достатню внутрішню узгодженість методики.

Бланк методики та ключ розрахунку наведено у додатку Г.

Усі індивідуальні результати учасників розміщено у додатку Г (див. таб Г-2) та описано нижче. Розподіл отриманих результатів за рівнями наведено у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Розподіл респондентів за рівнем диспозиційного оптимізму

Рівень	Діапазон балів	К-ть осіб	% від усіх
Низький	0-8	2	6,67%
Середній	9-16	26	86,67%
Високий	17-24	2	6,67%
Разом	0-24	30	100,00%

Більшість респондентів — 26 осіб (86,67%) — мають середній рівень диспозиційного оптимізму в діапазоні 9–16 балів, що свідчить про помірно виражені оптимістичні очікування щодо майбутнього. Дані у таблиці 2.9.

Низький рівень (0–8 балів) зафіксовано у 2 осіб (6,67%), що вказує на схильність до песимістичних установок. Високий рівень диспозиційного оптимізму (17–24 бали) також виявлено у 2 респондентів (6,67%), що відображає стійкі позитивні очікування та віру в сприятливий перебіг подій (див. таб. 2.9).

На даному етапі було отримано результати констатувального експерименту для вибірки 30 учасників по чотирьох методиках, із використанням 8 шкал загалом. Індивідуальні результати наведено у додатках

А, Б, В, Г. Загальні результати описано у цьому пункті вище для кожної методики та шкали.

2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту

Було проаналізовано індивідуальні результати кожного учасника. Для зручності наочності роботи, результати тестування респондентів було оформлено за допомогою програми Power BI. Приклад того, як представлено результат кожного респондента прикріплено у додатку Д.

Комплексний аналіз результатів за чотирма методиками свідчить про достатньо високий ресурсний потенціал вибірки учасників. Для більшості респондентів характерні середні та високі рівні особистісних, екзистенціальних і мотиваційних ресурсів за одночасної відсутності виражених дезадаптивних проявів тривоги та інтолерантності до невизначеності. Отримані дані вказують на збережене психологічне функціонування та наявність потенціалу для подальшого особистісного зростання. Детальний опис результатів кожної із методик наведено в пункті 2.2.

Під час аналізу результатів тестування за шкалою автономності методики САМОАЛ встановлено, що для більшості респондентів характерний середній рівень розвитку ресурсу: 24 особи (80,00%) набрали показники в діапазоні 5–10 балів. Високий рівень автономності зафіксовано у 5 учасників (16,67%), тоді як низький рівень виявлено лише в 1 особи (3,33%). Такий розподіл показників свідчить про загалом сформовану здатність до самостійності за умов збереження залежності від зовнішніх чинників, що обґрунтовує доцільність подальшого розвитку автономності як ресурсу внутрішньої відповідальності та стійкості.

Аналіз показників за шкалою саморозуміння методики САМОАЛ засвідчив переважання високого рівня даного ресурсу: 16 респондентів (53,33%) набрали 10–15 балів. Середній рівень характерний для 12 осіб

(40,00%), тоді як низький рівень зафіксовано у 2 осіб (6,67%). Отримані результати вказують на достатньо сформовану здатність більшості учасників до усвідомлення власних переживань, мотивів і внутрішніх станів, що створює основу для ефективної саморегуляції у складних життєвих ситуаціях.

За шкалою креативності методики САМОАЛ встановлено домінування середнього рівня розвитку ресурсу: 18 осіб (60,00%) перебувають у діапазоні 5–10 балів. Високий рівень креативності виявлено у 7 учасників (23,33%), тоді як низький рівень зафіксовано у 5 осіб (16,67%). Такий розподіл свідчить про наявність творчого потенціалу, який у значної частини респондентів реалізується ситуативно, що підкреслює доцільність розвитку цього ресурсу для пошуку нестандартних шляхів подолання життєвих труднощів.

Результати тестування за шкалою гнучкості у спілкуванні методики САМОАЛ показали, що більшість респондентів мають середній рівень розвитку даного ресурсу: 18 осіб (60,00%). Високий рівень гнучкості у спілкуванні зафіксовано у 11 учасників (36,67%), а низький — лише в 1 особи (3,33%). Отримані дані вказують на загалом достатню адаптивність комунікативної поведінки у вибірці та значущість цього ресурсу для збереження соціальної підтримки в умовах життєвих труднощів.

Під час аналізу результатів за шкалою погляду на природу людини методики САМОАЛ встановлено, що 18 респондентів (60,00%) мають середній рівень сформованості даного ресурсу, тоді як 9 осіб (30,00%) продемонстрували високий рівень. Низький рівень виявлено у 3 учасників (10,00%). Такий розподіл свідчить про переважно помірно позитивне та реалістичне сприйняття інших людей, що є важливою передумовою формування підтримувальних міжособистісних відносин.

Аналіз загального показника прагнення до самоактуалізації за методикою САМОАЛ засвідчив домінування високого рівня у вибірці: 18 респондентів (60,00%) набрали 61–80 балів. Середній рівень зафіксовано у 11 осіб (36,67%), тоді як дуже високий рівень виявлено лише в 1 учасника (3,33%). Отримані результати свідчать про виражену орієнтацію більшості

респондентів на особистісний розвиток та реалізацію власного потенціалу

За результатами аналізу ресурсу прийняття за методикою екзистенційних ресурсів О. Рязанцевої встановлено, що у більшості учасників переважає середній рівень — 21 особа (70,00%) набрала 25–30 балів. Низький рівень ресурсу прийняття зафіксовано у 5 осіб (16,70%), а високий — у 4 осіб (13,30%). Такий розподіл вказує на помірну здатність респондентів приймати себе та життєві обставини, що актуалізує необхідність розвитку цього ресурсу для зниження внутрішнього напруження.

Аналіз результатів за шкалою ресурсу сенсу методики екзистенційних ресурсів показав, що 16 респондентів (53,3%) мають середній рівень сформованості смислових орієнтацій. Високий рівень ресурсу сенсу виявлено у 8 осіб (26,7%), тоді як низький — у 6 осіб (20,0%). Отримані дані свідчать про наявність у більшості учасників базових смислових опор, які можуть бути посилені у процесі психологічної роботи.

Під час аналізу показників гнітючої тривоги за шкалою IUS-12 встановлено, що середній рівень характерний для 25 респондентів (83,33%), тоді як низький рівень виявлено у 5 осіб (16,67%). Високі значення гнітючої тривоги у вибірці не зафіксовано (0%), що свідчить про відсутність вираженої емоційної дезадаптації у більшості учасників

Аналогічні результати отримано за шкалою прогностичної тривоги, де середній рівень мають 25 осіб (83,33%), а низький — 5 осіб (16,67%); випадків високого рівня у вибірці також не виявлено (0%). Така картина вказує на відносно збережену здатність респондентів функціонувати в умовах непередбачуваності.

Загальний показник інтолерантності до невизначеності за методикою IUS-12 характеризується переважанням середнього рівня: 26 респондентів (86,67%) набрали 28–42 бали. Низький рівень зафіксовано у 4 осіб (13,33%), тоді як високий рівень інтолерантності у вибірці відсутній (0%). Це свідчить про достатній адаптаційний потенціал досліджуваної групи.

За результатами дослідження диспозиційного оптимізму за методикою

LOT-R встановлено, що більшість респондентів — 26 осіб (86,67%) — мають середній рівень оптимістичних очікувань. Низький та високий рівні представлені однаково — по 2 особи (6,67%). Такий розподіл свідчить про реалістичне ставлення до майбутнього без схильності до крайніх песимістичних або надмірно оптимістичних установок.

Комплексний аналіз результатів за чотирма методиками свідчить про сереній та достатньо високий ресурсний потенціал вибірки. Для більшості респондентів характерні середні та високі рівні особистісних ресурсів за одночасної відсутності виражених дезадаптивних проявів тривоги та інтолерантності до невизначеності. Отримані дані вказують на збережене психологічне функціонування та наявність потенціалу для подальшого особистісного зростання.

Таблиця 2.10

Результат розділення учасників на групи

Респондент	Автономність	Гнучкість в спілкуванні	Креативність	Погляд на природу людини	Саморозуміння	Прагнення самоактуал.	Прийняття	Сенс	Оптимізм	Інтолерантність до невизначеності	Група
1	С	С	В	В	В	В	В	В	В	С	Без впливу
2	С	С	В	С	В	В	В	В	С	С	Без впливу
3	С	В	С	С	В	В	С	В	С	С	Без впливу
4	В	В	В	В	В	ДВ	В	В	С	Н	Без впливу
5	С	С	В	Н	С	В	Н	Н	С	С	Участь у СПТ
6	С	С	С	С	В	В	С	С	С	С	Без впливу
7	С	В	С	Н	В	В	С	В	С	С	Без впливу
8	С	В	С	С	В	В	С	Н	С	С	Участь у СПТ
9	В	В	В	С	В	В	Н	С	С	С	Без впливу
10	С	С	С	С	В	С	С	С	С	С	Участь у СПТ
11	С	С	С	С	Н	С	С	С	Н	С	Участь у СПТ
12	С	С	С	С	С	В	С	В	С	Н	Без впливу
13	С	С	В	Н	С	В	Н	Н	С	С	Участь у СПТ

Продовження таблиці 2.10											
Респондент	Автономність	Гнучкість в спілкуванні	Креативність	Погляд на природу людини	Саморозуміння	Прагнення самоактуал.	Прийняття	Сенс	Оптимізм	Інтолерантність до невизначеності	Група
14	С	С	С	С	В	В	С	С	С	С	Участь у СПТ
15	В	В	С	С	С	В	С	С	С	Н	Без впливу
16	С	В	С	В	С	В	С	С	Н	С	Участь у СПТ
17	С	С	С	С	В	С	С	В	С	Н	Без впливу
18	С	С	Н	В	С	С	Н	С	С	С	Участь у СПТ
19	С	В	С	В	В	В	С	Н	С	С	Участь у СПТ
20	С	С	Н	С	С	С	С	Н	С	С	Участь у СПТ
21	С	С	Н	В	С	С	С	С	С	С	Участь у СПТ
22	С	С	Н	В	С	С	С	С	С	С	Участь у СПТ
23	С	С	С	С	В	С	С	В	С	С	Без впливу
24	С	Н	С	С	Н	С	С	С	С	С	Участь у СПТ
25	В	В	С	С	В	В	С	С	В	С	Без впливу
26	Н	С	С	С	С	С	С	Н	С	С	Участь у СПТ
27	В	В	С	С	В	В	В	Н	С	С	Без впливу
28	С	С	С	В	С	В	С	С	С	С	Без впливу
29	С	В	Н	В	В	С	С	С	С	С	Участь у СПТ
30	С	С	В	С	С	В	С	С	С	С	Без впливу

Усі індивідуальні результати було проградуйовано, і в результаті градації та сортування, серед усіх учасників було відібрано 15 тих, хто має низький рівень реалізації деяких ресурсів, та нижчі бали по шкалах, що досліджувалися, це відповідно ті, хто потребують тренування особистісних ресурсів. Результат вибору учасників тренінгу наведено у таблиці 2.10, тут зібрані отримані рівні по кожній шкалі (див.таб.2.10).

У результаті аналізу відібрано учасників для проходження соціально-психологічного тренінгу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Теоретичний аналіз показав, що трансцендентність може підсилювати ресурс подолання життєвих труднощів через три механізми. Перший із них це знаходження сенсу у життєвих складних ситуаціях, коли страждання стає осмисленим і є частиною життєвого шляху, та може принести користь більшому, ніж его. Другий механізм, це особистісне зростання, коли складнощі виступають поштовхом для посттравматичного зростання та розкриття потенціалів, про які людина не підозрювала. Третій описаний механізм, це розширення ідентичності та вихід за межі власного его, у внутрішньому, просторовому та часовому вимірах, що зменшує масштаб трагізму і стимулює пошук варіантів подолання.

Проведено емпіричне констатувальне дослідження у групі із 30 осіб, де 40% чоловіків, 60% жінок, вік 30–46 років, у ході якого використано чотири методики: САМОАЛ (адаптація РОІ Шострома), тестом екзистенційних ресурсів Рязанцевої, IUS-12 (адаптація Громової) та LOT-R (адаптація Лукової).

Згідно з даними методики САМОАЛ Є. Шострома, автономність у більшості учасників представлена на середньому рівні: 24 особи набрали показники в межах середнього рівня, 5 осіб — високого, і лише 1 особа (3,33%) — низького рівня. Саморозуміння виявилось одним із найбільш розвинених ресурсів: високий рівень зафіксовано у 16 респондентів, середній — у 12 осіб, низький — у 2 осіб (6,67%). Креативність у більшості учасників перебуває на середньому рівні — 18 осіб, високий рівень мають 7 респондентів, тоді як низький рівень виявлено у 5 осіб (16,67%), що є найвищим показником низьких значень серед усіх шкал самоактуалізації. Гнучкість у спілкуванні у 18 учасників має середній рівень розвитку, у 11 осіб — високий, і лише у 1 особи (3,33%) — низький. Погляд на природу людини у більшості

респондентів також представлений на середньому рівні — 18 осіб; високий рівень виявлено у 9 учасників, низький — у 3 осіб (10,0%). Інтегральний показник прагнення до самоактуалізації демонструє домінування високого рівня: 18 респондентів мають високий рівень, 11 осіб — середній, і лише 1 учасник (3,33%) — дуже високий рівень; низьких показників у вибірці не зафіксовано.

Результати опитувальника діагностики екзистенціальних ресурсів особистості О. Рязанцевої свідчать, що ресурс прийняття у більшості учасників перебуває на середньому рівні: 21 особа має середні показники, 4 особи — високі, тоді як 5 осіб (16,7%) — низькі. Аналогічна тенденція спостерігається щодо ресурсу сенсу: середній рівень виявлено у 16 респондентів, високий — у 8 осіб, низький — у 6 осіб (20,0%). Отримані дані вказують на наявність у більшості учасників базових смислових та приймальних опор, і у частини вибірки ні ці ресурси слід повпливати для їх кращого розвитку.

Аналіз результатів за шкалою інтолерантності до невизначеності IUS-12 Н. Карлетона показав, що за шкалою гнітючої тривоги середній рівень мають 25 осіб, низький — 5 осіб, тоді як високий рівень у вибірці відсутній. Подібна картина зафіксована і щодо прогностичної тривоги: середній рівень мають 25 респондентів, низький — 5 осіб, високі показники не виявлені. За інтегральним показником інтолерантності до невизначеності середній рівень зафіксовано у 26 осіб, низький — у 4 осіб. Високий рівень у жодного з учасників не виявлено, що свідчить про відсутність виражених дезадаптивних реакцій на невизначеність у досліджуваній групі.

За результатами методики дослідження диспозиційного оптимізму LOT-R встановлено, що у 26 респондентів зафіксовано середній рівень оптимізму. Низький рівень мають 2 особи (6,67%), що може вказувати на схильність до песимістичних очікувань, тоді як високий рівень диспозиційного оптимізму також виявлено у 2 осіб, що свідчить про стійкі позитивні очікування щодо майбутнього.

Отримані результати характеризують групу переважанням середніх і високих рівнів розвитку особистісних ресурсів. Найбільш сформованими виявилися саморозуміння та прагнення до самоактуалізації, тоді як креативність, ресурс прийняття та ресурс сенсу частіше представлені на середньому рівні. Отримані дані свідчать про наявність у більшості респондентів достатнього потенціалу для особистісного зростання, водночас вказуючи на доцільність подальшої психологічної роботи, спрямованої на актуалізацію ресурсів, які важливі у подоланні життєвих труднощів.

Узагальнюючи результати всіх методик, можна зазначити, що досліджувана група характеризується переважно середньо-високим рівнем внутрішніх ресурсів та відсутністю виражених деструктивних проявів. Домінування середніх показників за більшістю шкал також свідчить про наявний потенціал для особистісного зростання, зокрема доцільною є подальша розвивальна психологічна робота, спрямована на посилення креативності, поглиблення смислових орієнтацій та розвиток прийняття як важливих чинників самоактуалізації особистості, та здатності до подолання важких життєвих обставин.

На підставі комплексної оцінки досліджених шкал із 30 учасників відібрано 15 учасників для участі у тренінговій програмі. Для впливу на ресурси особистості відібрано учасників із нижчими показниками ресурсів, що створює методичні передумови для подальшої розробки й перевірки ефективності тренінгової програми.

Отримані результати констатувального етапу дозволяють зробити узагальнення: вибірка має загалом достатній ресурсний потенціал, але частина учасників потребує цілеспрямованого розвитку екзистенційних і самоактуалізаційних ресурсів (передусім сенсу, прийняття, креативності), що теоретично узгоджується з роллю трансцендентності у подоланні труднощів.

Отримані результати слугують базою для формувального експерименту.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ У ОСОБИСТОСТІ РЕСУРСУ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ ПІД ВПЛИВОМ ТРАНСЦЕНДЕНТНОГО ПІДХОДУ

3.1. Теоретико-методологічні засади розробки тренінгу для формування ресурсів особистості із використанням трансцендентного підходу

У психології трансценденція розуміється як стан розширення свідомості, коли людина виходить за межі індивідуального Я, переживаючи єдність з ширшим контекстом існування. Це включає пікові переживання та процес самотрансценденції, що сприяє духовному зростанню та підвищенню стійкості в кризових ситуаціях.

А. Маслоу в пізніх роботах доповнив ієрархію потреб рівнем самотрансценденції, де індивід втрачає фіксацію на власному еґо, інтегруючись з універсальними цінностями. В. Франкл у логотерапії підкреслював самотрансценденцію як ключову мотивацію, що реалізується через спрямованість на сенс, особливо в умовах страждань. П. Вонг розвинув цю ідею в парадоксальну модель зростання, де відмова від еґоцентризму веде до автентичного благополуччя. П. Рід та М. Левенсон описували самотрансценденцію як маркер психологічної зрілості, з розширенням свідомості та зв'язком з більшим цілим [69; 85; 88; 90; 92; 105].

Трансцендентні стани посилюють адаптацію в кризах, сприяючи посттравматичному зростанню та толерантності до невизначеності. За теорією збереження ресурсів С. Хобфолла, такі переживання запобігають втратам і стимулюють накопичення сенсоутворюючих ресурсів, дослідження під час пандемії показали, що самотрансценденція виступає буфером проти психічного дистресу, сприяючи зростанню [80; 105].

Трансцендентний підхід активізує ресурси через техніки, що викликають стани виходу за межі еґо, зокрема медитацію, сенсоутворення та

пикові переживання. У гуманістичній традиції К. Роджерс пов'язував самоактуалізацію з конгруентністю, де трансценденція сприяє гармонійній інтеграції досвіду. М. Чиксентміхайї характеризував стан потоку як форму трансценденції, з повним зануренням, що оптимізує функціонування та саморозвиток [91].

У трансперсональній психології С. Гроф розробив холтропне дихання як метод доступу до трансцендентних станів, поєднуючи його з медитацією для інтеграції духовних аспектів у особистісний розвиток. Загалом трансценденція трансформує егоцентричні орієнтації в альтруїстичні та духовні, що є основою екзистенційного благополуччя.

П. Вонг інтегрує самотрансценденцію в терапевтичні практики, фокусуючись на сенсоцентричних вправах. Трансформація відбувається через етапи ідентифікації, диференціації, трансценденції та інтеграції, переходячи від егоцентричної до екзистенційної свідомості. Етичні вимоги включають добровільність, уникнення шкоди [105].

За концепцією гуманістичного підходу, потреби особистості умовно розміщуються на послідовних рівнях, таких як фізіологічні потреби, безпека, прийняття та любов, самоповага, реалізація цінностей. Варто зазначити, що потреби не відрізані одна від одної, якщо уявляти це як ієрархію, то вона інтегральна, тут кожна потреба спирається на іншу. І вказати на таку особливість, що при реалізації вищих рівнів, потреби попередніх нікуди не зникають, вони так само потребують уваги, і вони об'єднуються із метою. Англійський психотерапевт Дж.Роуен привів метафору ляльки, де кожна більша лялька вміщає у собі попередні. Якщо особистість задовольнила потреби усіх рівнів і певний період її фокус уваги на вищих рівнях, і її цікавлять такі категорії як реалізація здібностей на благо іншим, то це не відмінняє можливість того, що у складних життєвих обставинах, коли якась із попередніх потреб занедбана, не задоволена належним чином, то це автоматично перефокусовує людину на задоволення потреби нижчих рівнів. Простіше кажучи, не природно думати про вище благо, коли відчуваєшся в

небезпеці фізично чи психологічно, не природно насолоджуватися красою та мистецтвом, коли є питання виживання [85; 90].

Скот Кайфман пропонує адаптовану гуманістичну модель потреб за А.Маслоу. Усі потреби він розділив на дві основні групи: захищеність та зростання. На рівні захищеності винесено такі важливі групи потреб як безпека, тут фізична і психологічна, зв'язок, до якого входять потреби в прив'язаності, приналежності, близькому контакті та взаємодії із іншими людьми. У зростанні об'єднано потреби, задоволення яких описує широке розуміння самоактуалізації: це потреби у пізнанні, любові, призначенні [22]. Для цілісної особистості звичайно важливо задовольнити потреби рівня захищеності та збалансовано задовольняти потреби у пізнанні, любові та призначенні, і таким чином самоактуалізуватися. Науковці зазначають [69; 85; 88; 90; 92; 105], що пікові переживання та трансцендентний рівень переживано можливий при реалізації потенціалу на будь-якій із даних потреб: пізнання, любові, призначення. Визначити однозначно та виміряти трансцендентні переживання та стани у людини у даних умовах об'єктивно не можливо, можна орієнтуватися на власну суб'єктивну оцінку людини, її реакції та тлумачення свого стану. Важливо враховувати, що трансцендентність передбачає достатній рівень задоволення потреб усіх попередніх рівнів. Основуючись на роботах А.Маслоу, Скот Кауфман наводить ряд рекомендації для створення пікових переживань через контроль уваги, відкритість новому досвіду та інші, і дані рекомендації [22]. Під час аналізу літератури по темі ресурсів та потреб особистості, було визначено, що ресурси особистості краще розвиваються та формуються, коли основні категорії потреб перебувають у задоволеному стані. Можна відслідкувати, задоволення якої категорії потреб є значимою для розвитку певного ресурсу. Такий погляд є корисним у роботі із ресурсами та сприяє глибшому розумінню концепції самоактуалізації. Ресурси тісно пов'язані із безпекою, як психологічною, так і фізичною. Тому важливою компонентою тренінгу ресурсів є робота із власними станами безпеки, зв'язок та самооцінки. Наступними етапами є безпосередньо прагнення до

самоактуалізації через пізнання, любов, призначення, що забезпечують реалізацію потенціалів, розвиток ресурсів та доступ до трансцендентності [22].

Розробка тренінгу ґрунтується на засадах трансперсональної психології, з акцентом на гуманістичну спрямованість, емпіричну обґрунтованість та етичні норми. Структура передбачає групову взаємодію, вправи на трансцендентні стани, медитація, візуалізація, та експериментальні фази як оцінка ресурсів. Ґрунтуючись на концепціях та положеннях, отриманих у ході теоретичної аналітичної роботи у попередніх розділах, розроблено програму психологічного тренінгу.

3.2 СПТ з формування ресурсів особистості із використанням трансцендентного підходу

Мета тренінгу полягає у активізації та підвищенні розвитку обраних ресурсів особистості, а саме саморозуміння, толерантності до невизначеності, прийняття, творчості, погляду на природу людини, гнучкості у спілкуванні, сенсу.

Завдання тренінгу

1. Створити умови для роботи із обраними ресурсами особистості.
2. Забезпечити засвоєння теоретичної інформації щодо значимості особистісних ресурсів для подолання різних життєвих ситуацій.
3. Сприяти набуттю у учасників практичних навичок активації та розвитку особистісних ресурсів.
4. Сприяти дослідженню учасниками індивідуального впливу трансцендентності на внутрішні ресурси.
5. Сформувати навичку створення власних пікових переживань.

Очікувані результати тренінгу: емпірично встановити вплив тренінгу на показники, отримані індивідуально в тестових методиках. А також у тому, що учасники розширяють знання про ресурси особистості, матимуть більше практичних навичок розвитку ресурсів та підсилять особистісні ресурси.

Таблиця 3.1

Структура тренінгової програми

Заняття	Основні задачі	Трив.
1. Автономія та Саморозуміння	Знайомство. Актуалізація знань про ресурси особистості. Вплив на ресурс саморозуміння, автономності. Розвиток рефлексії через вправи на самопізнання та усвідомлення власних сильних і слабких сторін. Активація знань про потреби безпеки.	4 год
2. Толерантність до невизначеності	Актуалізація знань про потреби категорії пізнання. Вплив на такі ресурси як погляд на природу людини. Робота із толерантністю до невизначеності. Робота зі страхом невизначеності через усвідомлення. Теоретичні та практичні підходи до трансцендентності у житті.	4 год
3. Креативність	Робота із ресурсом творчості, креативності, гнучкості у спілкуванні із використанням індивідуальних та групових вправ. Актуалізація знань про пікові переживання та поняття трансцендентність.	4 год
4. Прийняття, Сенс	Робота із ресурсами сенс. Індивідуальні принципи цінностей та сенсоутворення. Принципи використання ресурсів у складних ситуаціях та перетворення складнощів на ресурс.	4 год

Таблиця 3.2

План реалізації тренінгу психологічних ресурсів особистості

Вправа	Час	Основні задачі
1. Автономність та саморозуміння		
1. Привітання, Контракт безпеки	20 хв	Привітання. Коротке знайомство із структурою та цілями тренінгу. Формування психологічної захищеності та створення довірчої атмосфери. Інформаційне повідомлення про ресурси особистості.
2. Моє теперішнє Я	10 хв	Переведення фокусу на свої відчуття та думки, налаштування на роботу, тренування саморозуміння тут і тепер.
Теоретичний блок	20хв	Теоретична частина про ресурси особистості. Обговорення важливості задоволення базових потреб у ментальному здоров'ї. Рефлексія та відповіді на питання.
Перерва	5 хв	
3. Вікно сприйняття	30 хв	Розвиток реалістичного сприйняття дійсності. Робота із когнітивними викривленнями.
4. Стоп – переформулюй – підтверди	20 хв	Тренування навички розширення переконань, розфокусування негативних ідей, реалістичного підтвердження думок.
Обговорення	10хв	Рефлексія та питання, підведення підсумку вправ.
Перерва	20хв	
5. Прекрасне переживання	15 хв	Тренування навички пікових переживань
6. Гармонізація індивідуальності	30хв	Розвиток саморефлексії, орієнтації на внутрішній локус прийняття рішень. Підсилення цілісності

Продовження таблиці 3.2		
Вправа	Час	Основні задачі
7. Мої сильні сторони	20 хв	Посилення самоактуалізації та усвідомлення ресурсів.
8. Внутрішній компас	15 хв	Розвиток внутрішнього локусу оцінки та саморозуміння.
9. Колесо усвідомлень	15 хв	Рефлексія після тренінгу, відповіді на питання, підсумок і закріплення знань про себе та навичок розвитку знань про себе.
Завдання	5 хв	Рекомендації по закріпленню набутих навичок.
Зустріч 2. Толерантність до невизначеності		
Привітання	10 хв	Тепле коло та налаштування на групову роботу.
1. Мій малюнок продовжили інші	15 хв	Розвиток толерантності у ставленні до думк інших. Налаштування на групову роботу.
2. Незавершені речення	20 хв	Теоретичне вивчення поняття невизначеності та толерантності до невизначеності.
Теоретичний блок	20 хв	Інформація про механізми толерантності до невизначеності у психіці та вплив на щоденні рішення. Що таке страх невідомого. Обговорення та запитання.
Перерва	5 хв	
3. Двері невизначеності	25 хв	Тренування толерантності до невизначеності, перебування у ситуації вибору без відомого результату.
4. Невизначеність у житті	25 хв	Діагностика невизначеності у різних сферах життя.
Перерва	20хв	

Продовження таблиці 3.2		
Вправа	Час	Основні задачі
5. Кола контролю	20 хв	Навчитися розрізняти контрольоване і не підконтрольне, розвивати толерантність до невичначеності, прийняття реальності
6. Безумовне я	20хв	Розвиток прийняття різних сторін себе та свого життя.
Обговорення	5 хв	Рефлексія та обговорення вправ.
Перерва	5 хв	
7. Вправа люблячої доброти	20 хв	Розширення меж звичного ставлення до інших та до себе через практики.
8. Майбутнє в тумані	20 хв	Тренування толерантності через рефреймінг та прийняття.
9. Колесо усвідомлень	15хв	Рефлексія після тренінгу, підсумок і закріплення щань та навичок.
Завдання	5 хв	Рекомендації по закріпленню набутих навичок, отримання завдання практик до наступного заняття.
Заняття 3. Творчість		
Привітання	5 хв	Тепле коло та налаштування на групову роботу.
1. Творче занурення	15 хв	Налаштування на спільну роботу. Сфокусувати увагу на власних почуттях під час творчості.
Теоретичний блок	20 хв	Матеріал про ресурси креативності, творчості, гнучкості. Важливість зв'язків та контакту у життєвих складнощах.
2. Створення пікового переживання	25 хв	Розвивати вміння помічати власні пікові переживання та шляхи їх досягнення у житті у різних сферах. Робота із ресурсом креативності.
Перерва	5 хв	

Продовження таблиці 3.2		
Вправа	Час	Основні задачі
3. Діснейленд	20 хв	Тренування навичок проходження конфліктних ситуацій. Саморозуміння у питанні психологічної захищеності.
4. 6 капелюхів	20хв	Тренування комунікативної гнучкості.
Обговорення	5 хв	Рефлексія та обговорення вправ.
Перерва	20хв	
5. Спільна мова	20 хв	Розвиток гнучкості у спілкуванні та креативності. Розвиток різних каналів спілкування та контактності.
6. Асоціативний ланцюг	20 хв	Завдання: розвиток гнучкості мислення та входження в стан потоку (за Чиксентміхайї).
7. Творчий колаж ресурсів	20 хв	Власні творчі ресурси в труднощах. Актуалізація креативності як ресурсу у подоланні.
Підсумки та рефлексія	15 хв	Підсумок та закріплення отриманих теоретичних та практичних знань і навичок.
Завдання на тиждень	5 хв	Рекомендації по закріпленню набутих навичок. Фокусуватися на почуттях благоговіння у повсякденному житті у різних сферах.
Заняття 4. СENS та Прийняття		
Привітання	10хв	Налаштування на спільну та індивідуальну роботу.
1. Вільний птах	5 хв	Заземлення та відчуття свободи.
2. Притча Все в твоїх руках	10 хв	Рефлексія на тему сенсу; про власний вибір ставлення до життєвих ситуацій.
Теоретичний блок	20 хв	Розкриття теми прийняття. Розкриття теми сенсоутворення. Особисті цінності. Поняття екзистенційні ресурси особистості. Значення сенсу в життєвих ситуаціях.

Продовження таблиці 3.2		
Вправа	Час	Основні задачі
3. Перехрестя	20 хв	Виявлення власних стратегій досягнення цілей; тренування різних поглядів на сенс
Перерва	5 хв	
4. Літопис	30хв	Усвідомлення та переосмислення власних ресурсів та сенсів у різних періодах життя.
5. Три шляхи сенсу	20хв	Персональні джерела сенсу; посилення зв'язку із сенсом. зниження тривоги за рахунок структуризації цінностей.
Обговорення	5 хв	Рефлексія та обговорення вправ.
Перерва	20хв	
6. Довіра власній схильності до самоактуалізації	25хв	Підтримати відкритість переживанням; тренувати внутрішній локус оцінки; посилити здатність приймати рішення, які сприяють зростанню; укріпити зв'язок із власним сенсом.
5. Лист із майбутнього	25хв	Посилення переживань сенсу; виявлення ціннісних напрямків.
6. Три джерела сенсу	20хв	Усвідомлення шляхів сенсоутворення для ресурсів (за Франклом).
Підведення підсумків	20хв	Закріплення теоретичних та практичних результатів тренінгу. Підведення підсумків. Рефлексія та прощання.

Показниками ефективності тренінгу виступаються результати тестування, проведеного до та після тренінгу. А також досягнення учасників, такі як засвоєні знання, набуті навичок роботи із власними ресурсами, зміни у переконаннях та реакціях, позитивна реакція учасників на завдання, якість виконання завдань, тощо. Тренінг складається із 4 зустрічей, кожна із яких

направлена на розвиток ресурсів особистості, для кожного заняття виділено ключові особистісні ресурс для роботи. Структура тренінгу наведена у таблиці 3.1 (див.таб. 3.1), план занять у таблиці 3.2 (див.таб. 3.2). Матеріали тренінгу: тренінг проводиться онлайн, необхідні матеріали надсилаються онлайн.

Детальний опис занять та вправ

Заняття 1. Саморозуміння

Основною метою є розвиток ресурсів саморозуміння та реалістичного сприйняття дійсності. Також до задач першого заняття належать задання довірчої рамки подальшої роботи та теоретичне ознайомлення із темою тренінгу, виконання вправ і технік.

Вступний етап

Заняття починає ведуча із короткого представлення та із пояснення загального плану усього тренінгу. У даній ситуації знайомство не потрібно, адже учасники знаймі між собою, із ведучою знайомство відбулося до тренінгу.

Вправа 1. Контракт безпеки [4]

Мета: сформулювати правила групи, які підтримують відкритість і довіру. Активувати психологічну захищеність.

Вправа адаптована із принципів прийняття й емпатійної взаємодії К. Роджерса.

Хід виконання: Ведуча демонструє на екрані 6 базових принципів спільної роботи у групі та роз'яснює:

Конфіденційність: це простір тренінгу, і інформація про учасників не виходить за межі зуму.

Добровільність: сприймайте ці зустрічі як захопливу гру, тут можна розслабитися і робити ті завдання, у яких відчуваєте сенс або цікавість.

Право мовчати: ми ділимося тим, що готові озвучити для групи, і залишаємо собі те, що не хочемо озвучувати.

Повага у спілкуванні: будьте уважними. Слухайте, пильно слухайте.

Розмовляйте. Погоджуйтесь, але зберігайте автентичність.

Довіра: Діліться думками та переживаннями із іншими. Будьте щирими.

Відсутність оцінок: тут нема оцінок та порівнянь.

У чаті учасники пишуть, що для них важливо. За необхідності учасники задають запитання, додають принципи, або уточнюють.

У результаті вправи приймається кодекс групи.

Інформаційний блок

Інформаційна частина про ресурси особистості, їх роль у проходженні складних життєвих ситуацій, більш детально про ресурси першого заняття, а саме ресурси саморозуміння та реалістичне сприйняття дійсності.

Вправа 2. Моє теперішнє Я [45; 53]

Тривалість 10 хвилин. Адаптація техніки рефлексії К. Роджерса

Мета вправи усвідомити свій стан та потреби, активувати внутрішній фокус. Розвиток ресурсу саморозуміння.

Хід вправи: ведуча демонструє слайд з 5 питаннями:

Які думки крутяться зараз в голові?

Що я зараз відчуваю в тілі?

Чого я потребую зараз?

Чи створює щось для мене дискомфорт зараз? Якщо так, то що?

Що може покращити мій стан та роботу у групі?

Учасники пишуть відповіді собі в чат тренеру приватно або у блокнот.

Коротке обговорення добровольців. За необхідності виділити кілька хвилин, щоб учасники за можливості реалізували останню відповідь.

Вправа 3. Вікно сприйняття [32; 52; 60]

Мета вправи – це тренування реалістичного сприйняття дійсності, саморозуміння, саморефлексії. Вправа допомагає учасникам ідентифікувати власні типові мисленнєві спотворення (когнітивні викривлення) і побачити, як вони впливають на сприйняття подій, емоції і поведінку.

Теоретично вправа базується на моделі когнітивних викривлень,

запропонованих Аароном Беком у його роботі Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.

Хід вправи:

Ведуча виводить на екран схему конгнітивних викривлень за А.Беком [60], їх назву, суть та приклад (див. табл. 3.4).

Кожне викривлення проговорює, даючи приклад (наприклад, катастрофізація — це коли я уявляю найгірший можливий варіант подій без достатньої підстави).

Таблиця 3.4

Когнітивні помилки за Аароном Беком (українська адаптація)

Назва помилки	Суть	Приклад помилки	Виправлена думка
1. Чорно-біле мислення	Схильність бачити події лише у крайнощах: усе або нічого	Якщо я зробив помилку на роботі — я повний невдаха.	Я можу робити помилки, але загалом працюю добре й можу виправитися.
2. Надужагальнення	Робота одного випадку проєктується на всі ситуації.	Мені відмовили на співбесіді — я ніколи не знайду роботу.	Це лише одна невдала спроба. Будуть інші можливості.
3. Ментальний фільтр	Фокусування лише на негативному аспекті, ігнорування позитивного.	Я отримав 9 похвал і 1 зауваження — значить, я погано працюю.	Є одне зауваження, але загальна оцінка позитивна. Можу врахувати критику.
4. Знецінення позитивного	Позитивні факти і досягнення	Мене похвалили, але будь-хто міг би	Похвала — це сигнал, що я

	ігноруються або вважаються неважливими.	так зробити.	справді добре впорався.
5. Читання думок та передбачення майбутнього	Припущення про негативні наміри інших або про майбутні події без фактів.	Він не відповів на повідомлення — напевно, злиться на мене.	Є багато причин не відповідати. Я можу уточнити замість фантазувати.
6. Катастрофізація	Уявлення найгіршого можливого сценарію як неминучого.	Якщо я помилюся в презентації, усе піде шкереберть і мене звільнять.	Ймовірно, буде неідеально, але це не катастрофа. Я впораюся.
7. Емоційне міркування	Віра, що емоції відображають об'єктивну реальність.	Я почуваюся невпевнено — отже, я слабкий.	Почуття не дорівнює факту. Можна почуватися невпевнено, але діяти компетентно.
8. Маю, повинен, зобов'язаний (тиранія маєтків)	Жорсткі вимоги до себе й інших, що породжують провину або гнів.	Я повинен завжди справлятися сам — просити допомоги неправильно.	Іноді допомога потрібна кожному. Я можу звернутися, якщо важко.
9. Маркування (ярлики)	Узагальнення через глобальний негативний ярлик на основі	Я спізнився — я безвідповідальний.	Я спізнився цього разу. Це не визначає мене повністю.

	однієї ситуації.		
10. Звинувачення	Віра, що відбувається щось погане через власну провину без підстав.	У друзів сьогодні поганий настрій — це через мене.	Їхній настрій може бути пов'язаний із іншими обставинами.

Використовується індикатор впізнавання викривлень у учасників: у чаті учасники пишуть назву або номер тих викривлень, які впізнають у собі. Далі групою аналізують приклад когнітивної помилки добровольця.

Робота в підгрупах. Групу у рандомному порядку ділять на кімнати по 3-4 учасника. У підгрупах учасники діляться прикладами зі свого життя, ситуацію та викривлення у них, які першими згадуються, які найчастіше виникають. Кожен описує конкретну ситуацію і говорить:

У цій ситуації я помітив(ла), що думав(ла) так ..., і це було помилково; якщо б у цій ситуації я сприймав(ла) ситуацію реально, то думка і реакція були б такі.....

Якщо у учасника виникають труднощі, інші допомагають сформулювати думку без помилки.

Після підгруп тренер повертає всіх у головний зал. Підгрупи діляться найчастішими чи найбільш значними викривленнями, які обговорювалися.

Після цього ведуча ставить питання на рефлексію і просить зробити для себе помітки:

Яке одне ваше викривлення, на вашу думку, варто досліджувати далі?

Як змінюється емоційний стан та реакції щодо ситуації при виправленні когнітивних помилок?

Що змінилося у вашому сприйнятті реальності після цієї вправи?

Учасники пишуть відповіді в загальний чат, або в приватний чат ведучому, або занотовують собі.

Вправа 4. Стоп – переформулюй – підтверди [60; 16; 37]

Мета вправи розвиток навички зупинки когнітивно викривлених думок, реалістичного мислення та реалістичного сприйняття дійсності, самоусвідомлення та саморозуміння. Розширення власних негативних переконань.

Хід виконання вправи

У чаті з'являється негативна думка. Учасники пишуть стоп. Той, хто написав Стоп першим, наводить виправлений реалістичний варіант думки та наводить три підтвердження реальними прикладами із життя. Так повторюється для 3 думок.

Далі ведуча пропонує техніку стоп-переформулюй-підтверди для щоденного використання. Коли виникають негативні емоції, зростає тривога, чстрах чи напруга, необхідно відслідкувати думку, уявити знак великий червоний знак Стоп, тим самим зупинивши когнітивне спотворення реальності. Тепер потрібно переформулювати думку та згадати три реальних підтвердження із власного досвіду або досвіду близьких.

Вправа 5. Прекрасне переживання [22; 20]

Мета вправи полягає у знятті когнітивної напруги, поліпшенні контакту із собою, розслабленні, та активізації досвіду переживання прекрасного, тренування навички пікового переживання.

Учасникам пропонується згадати витвори мистецтва, картини, музику, декорації, красу природи, смаки, щось, що викликає у них глибоке приємне переживання, яке можна характеризувати як насичене сприйняття, або тимчасове зникнення страхів та тривог, або вихід за межі его, або розчинення чи з'єднання зі світом, або загострення почуття прекрасного подиву й благоговіння.

В моменти піднесення люди відчують сильніший взаємозв'язок із власними ресурсами та з іншими. Цей стан нближає до відчуття цілісності і корисний тим, що людина сприймає дійсність із меншим впливом негативу.

Групі пропонується прослухати частину музичної композиції, не

відволікаючись, а слухаючи пвністю всім собою. Після прослуховування пропонується поділитися зміною стану.

Вправа 6. Гармонізуйте свою індивідуальність [22; с.331; 53; 45]

Мета вправи полягає у усвідомленні своїх різних ролей та їх гармонізації. Це сприяє саморозумінню, саморефлексії, самоусвідомленню. Розширення сприйняття своїх ролей.

Хід виконання вправи

Індивідуальність кожног складається із багатьох граней, кожен у житті виконує багато ролей навіть протягом одного дня, керівник, підлеглий, виконавець, друг, колега, брат, чоловік, батько, син, брат, дослідник, водій, музикант і багато інших. І інтеграція різних ролей часто завдає клопоту.

Учасникам пропонується записати властиві їм ролі у теперішньому. Та замислитися про те, як проявляються різні сторони особистості у кожній із ролей. Наприклад, як чоловік своєї дружини ви турботливий, як молодший брат інколи не серйозний, як колега – відповідальний. Замисліться, чи конфліктують ці ролі, чи ставались ситуації, де ваші ролі конфліктували. Опишіть ситуацію і свої почуття якомога конкретніше. Наприклад, *часом складно розважатися із друзями та бути несерйозним, коли мені доводиться щодня бути старанним і відповідальним на роботі.*

Далі замисліться, як можна було б взаємопідсилити ці ролі: *Розважаючись із друзями я перезаряджаюсь, тож на роботі можна цілком віддатися справі і поводитися відповідальніше. До того ж із клієнтами теж інколи можна пожартувати, це лише допоможе роботі, усі ми люди.*

Дана вправа дозволяє побачити можливі конфлікти ролей та допомагає врівноважити різні грані особистості, а також перетворює виклики на можливості.

Учасники діляться на підгрупи, де бажаючі можуть поділитися своїми варіантами.

Вправа 9. Колесо усвідомлень [4; 32; 37]

Інтегративна рефлексія

Мета: закріпити отримані усвідомлення; закріпити саморозуміння.

Хід виконання. У чаті кожен пише:

1 нове знання про себе

1 внутрішній ресурс, який відчуваю

1 крок для себе після тренінгу

Домашнє завдання та матеріали

Завдання 1. Почитати інтерактивну схему когнітивних помилок, попрактикувати заміну власних (див.рис.3.1)

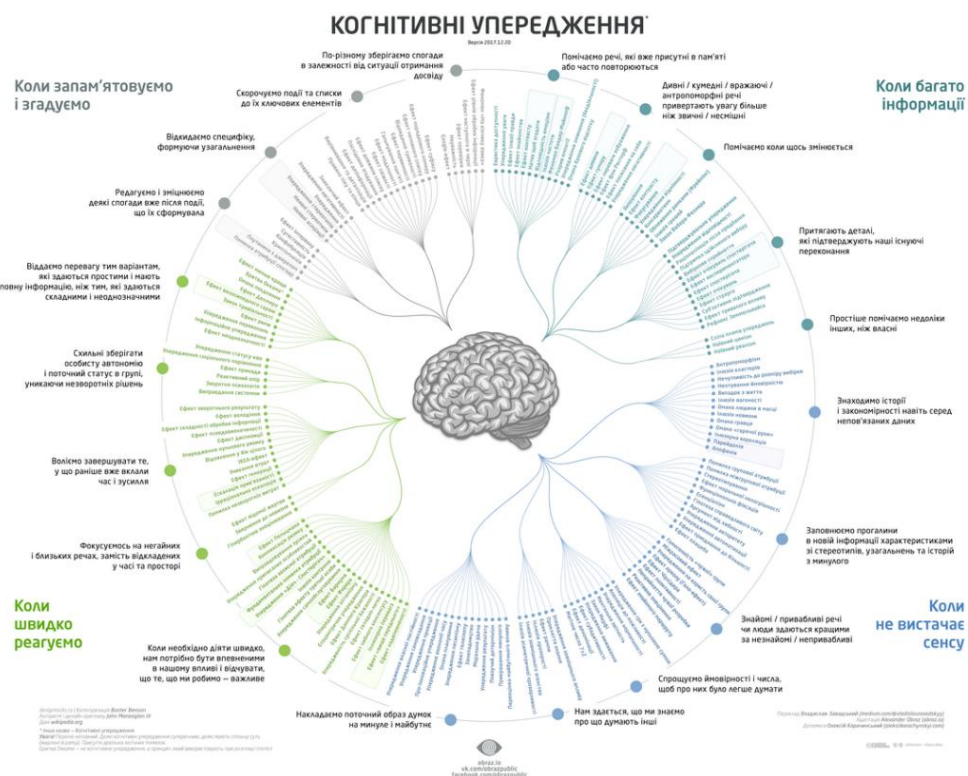


Рис.3.1. Схема когнітивних упереджень
(за лінком учасникам доступна інтерактивна версія)

Завдання 2. Під час прослуховування музики, перегляду фільму чи споглядання природи, поторювати вправу 5, відмічати які відчуття виникають та як переживаються, тренувати переживання прекрасного.

Заняття 2. Толерантність до невизначеності та прийняття

Основною метою є розвиток ресурсів толерантності до невизначеності

та прийняття. Триваліст – 4 години.

Вправа 1. Мій малюнок малюють інші [20; 21]

Мета даної вправи полягає у усвідомленні того, що усі сприймають світ по-різному, та розвиток толерантності у ставленні до думок інших. Творча активність на початку тренінгу для включення учасників у групову взаємодію.

Тривалість 20 хвилин.

Хід вправи: групу розподіляють на три підгрупи. Кожен із учасників на власній сторінці доступного до онлайн редагування файлу малює свій малюнок, певна задумана проста фігура, це щось довільне, так як сам бачить. Після цього інші учасники по-порядку відкривають малюнки наступних учасників і домовальовують у тому малюнку щось від себе так, як вони бачать. Коли кожен домалює у кожному іншому малюнку і повернеться на свій малюнок, тоді кожен дивиться на свій малюнок та ділиться початковим задумом. Питання: Чи відображає кінцевий малюнок початковий задум автора? Чому відбулася трансформація образу? (У кожному малюнку була закладена ідея, але кінцевий результат залежить від бачення усіх тих, хто з'єднавав точки, додавав деталі).

Ця вправа про суб'єктивне сприйняття реальності. Так як намальовані картини, так і картина життя кожної людини особлива. Те, що ми спершу бачимо – не обов'язково відповідає реальності, частно є складнішим, ніж на перший погляд. У багатьох ситуаціях не існує єдиної правильної відповіді, єдиного вірного наступного кроку. Розуміння того, що безліч точок зору мають право на існування, додає толерантності до невизначеності. Уміння спокійно ставитися до відмінностей у світогляді різних людей розширює світогляд, а від так і допомагає розвивати прийняття.

Вправа 2. Незавершені речення [32; 4; 45]

Метою вправи є теоретичне обговорення понять, що стосуються толерантності до невизначеності, та отримання знань із цієї теми.

Учасники діляться на підгрупи, кожній підгрупі пропонується спільно завершити кілька із незавершених речень:

невідомість – це;

невизначеність – це;

фрустрація – це;

непередбачуваність – це;

незавершеність – це;

прогнозованість – це;

толерантність до невизначеності – це;

У ситуації, коли я не знаю результату, я зазвичай...;

Мені складно діяти у нових задачах, тому що...

Учасники повертаються в загальний зал, надають свої варіанти завершення на екрані. Спільне обговорення та теоретична частина про толерантність до невизначеності та тривогу.

Вправа 3. Двері невизначеності [13; 44]

Ця вправа – це адаптовано з технік експозиції Р. Кларк та Д. Барлоу. Мета вправи полягає у тренування витривалості до невизначеності, у раціоналізації невитримування невідомості. Суть вправи – це поступове входження в ситуації без ясного результату.

Хід проведення:

ведуча демонструє 6 дверей на слайді:

невідомий результат

нестача інформації

відсутність гарантій

відсутність чіткого плану або його порушення

непередбачуванні зміни

ризик помилок

Учасник вибирає, яка двері викликає найбільше напруження, дискомфорту, тривоги або страху, та пригадує реальні ситуації, коли цей стан виникав або ситуації, які регулярно виникають.

Питання для рефлексії:

Що сталося в реальності?

Який найгірший прогноз не справдився?

Бажаючи ділитися прикладом із життя, коротко про ситуацію, який стан виникав, що відбувалося на справді, очікування-дійсність. Ведучий підсумовує, що більшість тривоги виникає до події, а не в ній.

Вправа 4. Невизначеність у різних сферах життя [13; 44]

Мета вправи полягає розпізнаванні станів невизначеності, діагностиці невизначеності у різних сферах.

Хід вправи: учасникам пропонується на аркуші паперу намалювати коло та розділити його на сфери свого життя (такі як робота, навчання, сім'я, здоров'я, подорожі, гроші, друзі та інше). Для кожної сфери потрібно позначити у відсотках від 0 до 100 скільки на їх думку у цій сфері зараз невизначеності. Які задачі чи події створюють невизначеність у цій сфері?

У підгрупах учасники діляться результатами вправи.

Вправа 5. Кола контролю [13; 44; 4]

Мета: навчитися розрізняти контрольоване і не підконтрольне, розвивати реалістичне сприйняття дійсності, саморегуляцію, толерантність до невизначеності, прийняття реальності.

Це одна із найвідоміших практик у когнітивно-поведінковій терапії, описана у тому числі у книзі Стівена Р. Кові 7 звичок високоєфективних людей.

Вивести на екран і пояснити три кола:

- Коло контролю — те, що підконтрольне мені, і я можу просто змінити прямо зараз.
- Коло впливу — те, на що я можу впливати опосередковано, але результат не залежить повністю від мене (комунікація, прохання).
- Коло не контролю — те, що я змінити не можу, адже ці речі не залежать від мене (минуле, погода, реакції інших, глобальні події).

Далі учасникам пропонується обрати проблемні ситуації із минулої вправи, у яких є стан тривоги, та виділити ці три складові у кожній.

Підсумок та рефлексія після вправи у групі, як змінюється стан при такому аналізі; наскільки важливе прийняття для кола невідконтрольних подій.

Вправа 6. Безумовне я [37; 46; 55]

Тривалість виконання 15 хвилин.

Ця вправа допомагає зростити реалістичне самосприйняття без ілюзій, прийняття та толерантність. Головний принцип: у кожного є право бути собою такими, якими ви є у цей момент. Ця вправа – це адаптація ідей К.Роджерса, використовується в тренінгах.

Хід виконання:

1) Кожен учасник пише про себе 3-5 тверджень, серед цих тверджень також можна вказати умовно негативні риси, і ті характеристики себе, про які зазвичай незручно розказувати іншим. Записати як факт цю думку про себе, не оцінювати, і обирати ті, які реально переживаю, а не думаю теоретично. Наприклад, я є людина, яка інколи сумнівається.

2) Переписати ці твердження у форматі Я дозволяю собі бути таким. Наприклад, я дозволяю собі бути тим, хто інколи сумнівається.

3) Групова рефлексія. Добровольці відповідають, що для них означає бачити себе таким, і чи є розрив між цим реальним і тим, яким я повинен бути, якщо так, то який.

Вправа 7. Практика люблячої доброти [22]

Це вправа запропонована С. Кайфманом.

Мета вправи навчитися ставитися до себе та інших із любов'ю та добротою. Це тісно пов'язано із прийняттям, із психологічною та соціальною гнучкістю, а також із здатністю долати стрес. Також ця вправа на трансцендентність, розширює межі власного я.

Хід виконання

Ведуча вмикає спокійну музику, та під голосовий супровід просить учасників розслабитися кілька хвилин.

Подумки зосередьтеся на людині, яка вас любить і яку любите ви. Це

може бути хтось живий або мертвий. Уявіть тепло та емоції, які відчуваються поруч із цією людиною. Відчуйте до неї тепло, любов, та промовте: бажаю тобі безпеки, бажаю тобі жити спокійно і легко справлятися із викликами. Бажаю тобі завжди відчувати підтримку та любов.

Далі зосередьтеся на людині, до якої ставитеся нейтрально, і яка ставиться нейтрально до вас. Коли будете готові, промовте до не ці слова: бажаю тобі безпеки. Бажаю тобі жити спокійно і легко справлятися із труднощами. Бажаю тобі завжди відчувати підтримку та любов.

Потім зосередьтеся на собі. Уявіть, що поруч т, хто вас любить. І промовте ці слова до себе: бажаю собі безпеки. Бажаю собі жити спокійно і легко справлятися із труднощами. Бажаю собі завжди відчувати підтримку та любов.

Далі учасникам пропонується розділитися на підгрупи і сказати ці слова одне одному.

Повертаються в спільний зал і рефлексія про відчуття під час вправи. Як можна використовувати цю вправу у щоденному житті?

Домашнє завдання

Практикувати вправу люблячої доброти до інших і до себе. Зробити цю практику до різних людей. До кого важче проявляту любов та доброту? Зо ви здобуваєте, коли щоразу виконуєте цю вправу?

Заняття 3. Творчість та гнучкість у спілкуванні

На цьому занятті основна увага зосереджена на розвитку творчості та гнучкості у спілкуванні. Тривалість заняття 4 години.

Вправа 1. Творче занурення [16; 47]

Ця вправа має за мету занурити учасника у стан потокової творчості; розвинути творче бачення та концентрацію творчої уваги. Це робота із елементами арт-терапії.

Учасникам пропонується 3-5 хвилин малювати символ свого внутрішнього ресурсу, який допомагає у складних життєвих ситуаціях. Робити

це потрібно зосереджено, не оцінюючи, у стані потоку.

По завершенню коротка рефлексія, як відчувається цей стан, коли зосереджений і можеш творити вільно.

Вправа 2. Створення пікового переживання [22]

Ця вправа має допомогти увиразнити досвід пікових переживаь, досвід благоговіння, а також замислюватися над своїми переживаннями цього почуття. Її суть у свідомому збільшенні пікових переживань, які ведуть до тренасцендентних переживань, у своєму повсякденному житті. Детальний опис вправи та матеріали наведено у Додатку Д. Вправа запропонована у книзі Скота Кауфмана [22].

Вправа 3. Діснейленд [53; 37]

Мета: оволодіти на практиці прийомами психологічного захисту; розвивати вміння учасників концентруватися на собі, своїх переживаннях та відчуттях; розвивати схильність до аналізу, рефлексії, емоційної стійкості; допомогти учасникам тренінгу долати внутрішні бар'єри зняття негативних емоцій, переживань; розвивати комунікативну гнучкість в стресових ситуаціях; навчитись переживати почуття власної психологічної захищеності.

Матеріали: записи музики, що створює позитивний емоційний фон.

Хід вправи. Болючість психологічного удару можна пом'якшити, а то й зовсім звести нанівець, якщо поводитися з усіма людьми, як з малими дітьми. Ви ж не ображаєтеся на нетямущих дітей? Уявіть собі, що ви опинилися один проти цілої групи негативно налаштованих до вас людей. Перевага сил на їхній стороні. І у вас всього один шанс переламати ситуацію: уявити їх групою дітей на ігровому майданчику. Вони зляться, вередують, кричать, розмахують руками, кидають на підлогу іграшки, топчуть їх ногами. Загалом, всіляко намагаються вивести вас із себе. Але ви, як доросла, мудра людина, ставитеся до їхніх дій, як до дитячих витівок, і продовжуєте зберігати незворушний спокій доти, поки вони не видихнуться. Ви не сприймаєте їхні слова, як образи. Вам все це смішно спостерігати, як дорослій людині.

Обговорення:

Чи вдалося вам уявити себе в цій ситуації?

Як ви в ній себе поводити?

Чи готові ви до реальних аналогічних ситуацій?

Що вам сподобалося в цій вправі?

Чи можна ваш досвід, який отримали на цій вправі, поширити на інші конфліктні ситуації, які виникають у реальному житті?

Вправа 4. Техніка Шість капелюхів мислення (адаптація техніки Едварда де Боно) [53; 37]

Мета: учасники вчаться перемикати режими мислення під час діалогу; тренування ресурсів комунікативної гнучкості та креативності.

Хід виконання

Тренер коротко пояснює 6 позицій (капелюхів):

1) Білий капелюх — Факти та інформація: об'єктивні дані, статистика, підтверджені відомості.

– Які факти ми достеменно знаємо?

– Чого не знаємо, але можемо з'ясувати?

– Якої інформації бракує?

Допомагає прибрати припущення й упередження, зосередившись на доказах і перевірених даних.

2) Червоний капелюх — Емоції та інтуїція: почуття, внутрішні реакції, інтуїтивні враження.

– Що я зараз відчуваю?

– Яка інтуїція щодо ситуації чи рішення?

Дозволяє відкрито висловлювати емоції та передчуття без потреби їх логічно пояснювати.

3) Чорний капелюх — Критика й ризики: аналіз слабких місць, застережень, можливих негативних наслідків.

– Що може піти не так?

– Де ризики або обмеження?

– У чому слабкі сторони ідеї?

Навчає раціональній обережності та виявленню потенційних проблем до ухвалення рішень.

4) Жовтий капелюх — Переваги та можливості: сильні сторони, позитивний потенціал, корисні результати.

- Яку користь може дати ця ідея?
- Які перспективи вона відкриває?
- Які логічні підстави для оптимізму?

Формує збалансований, обґрунтовано позитивний погляд на ситуацію.

5) Зелений капелюх — Творчість і нові ідеї: альтернативи, інновації, нестандартне мислення.

- Які ще варіанти існують?
- Як можна подивитися на це інакше?
- Яку нову ідею можна створити?

Стимулює креативність, гнучкість і пошук нетривіальних рішень.

6) Синій капелюх — Організація мислення: структура процесу, модерація, узгодження етапів.

- З чого почати?
- Який режим мислення вмикаємо зараз?
- Які підсумки робимо?

Забезпечує порядок, координує роботу інших капелюхів і допомагає керувати всією дискусією.

Який режим мені найважче дався?

Заняття 4. Сенс та прийняття

Вправа 1. Вільний птах [35; 42; 41]

Мета цієї вправи полягає у переключенні уваги на себе на початку тренінгу, заземленні, в актуалізації ресурсу свобода, саморефлексії на тему заняття.

Хід виконання. Учасникам тренінгу пропонується стати в коло, зайняти зручне місце по відношенню один до одного (на відстані витягнутої руки) і,

заплющивши очі, уявити себе птахом, який намагається пірнути в небесні глибини (рухами рук імітують помах крил). Птах вільний від інших та від самого себе, він прагне максимально зануритись у хмари, щоб очиститися від усіх турбот і думок. Помахи крил птах здійснює до моменту, доки не досягне максимальної висоти – відчуття повної свободи, а потім просто тримається в повітрі.

Після чого, на рахунок десять, учасникам пропонується повільно розплющити очі й поділитися своїми враженнями, даючи відповідь на питання: з яким птахом Ви себе ототожнили? чи вдалося Вам пережити стан свободи і які відчуття були характерними для цього стану?

Вправа 2. Притча Все в твоїх руках [35]

Мета – активізувати мислення, критичний аналіз, розвивати прагнення до знаходження сенсу життя.

Хід вправи

Ця історія сталася давним-давно в старовинному місті, в якому жив великий мудрець. Слава про його мудрість рознеслася далеко довкола. Але була людина, яка заздрила його славі. І ось вирішила вона придумати таке питання, щоб мудрець не зміг на нього відповісти. Заздрісник пішов на галявину, зловив метелика, посадив його між зімкнутих долонь і подумав: Запитаю-но я у мудреця: скажи, о мудрий, який метелик у мене в руках – живий чи мертвий? Якщо він скаже – живий, я стулю долоні, і метелик помре, а якщо він скаже – мертвий, я розкрию долоні і метелик полетить. Ось тоді всі зрозуміють, хто з нас розумніший. Так все і сталося. Заздрісник зловив метелика, посадив його між долонями, пішов до мудреця і запитав в нього: Який метелик у мене в руках, о мудрий, – живий чи мертвий?

Тоді мудрець, який дійсно був дуже розумною людиною, сказав: Все в твоїх руках...

Рефлексія вправи: Що мав на увазі мудрець? Чи залежить вибір сенсу життя окремо від кожного?

Вправа 3. Перехрестя [53; 4]

Мета: виявлення шляхів досягнення життєвих цілей, визначити спільне та відмінне між цілями та сенсом.

Учасникам пропонується підійти до перехрестя з вказівниками і обрати один з напрямів:

- 1) Направо підеш – вибереш найважчий шлях, але тільки на ньому людина через помилки і труднощі може самовдосконалюватися;
- 2) Наліво підеш – доведеться прикласти деякі зусилля...;
- 3) Прямо підеш – найлегший і найкоротший шлях, все станеться саме по собі.

За вибором напрямку учасники об'єднуються в групи, в яких вони обгрунтовують свій вибір.

Обговорення: Чи важко було вибрати шлях досягнення життєвих цілей? Чим ви можете пояснити свій вибір шляху? Як ви розумієте поняття зона комфорту? Як ви можете пояснити вислів: Людина розвивається тільки тоді, коли долає певні труднощі, За одного битого – двох небитих дають.

Вправа 4. Літопис [54; 55; 53]

Вправа націлена на переосмислення власних сенсів та внутрішніх ресурсів у різних життєвих ситуація.

Хід виконання

1. Уявіть своє життя як країну, і минуле як історії країни. Дайте їй назву, опишіть географію та коротко про заснування.
2. Літопис – у хронологічному порядку перелічте найважливіші події: змагання, фестивалі, війни, битви, мирні договори, приїзд почесних посланців, великі будівельні проекти, наукові прориви, мистецькі течії.
3. Виділіть ключові постаті – для кожної епохи назвіть найвидатніших правителів, полководців, мудреців і митців.
4. Підсумуйте правову систему – опишіть головні закони чи кодекси, якими керувалося життя в кожний період.
5. Додайте пророцтво – завершіть літопис древнім передбаченням астрономів/філософів щодо майбутнього держави.

6. Рефлексивний аналіз:

Які події формують минуле, теперішнє та майбутнє вашої країни?

Які події повинні були відійти на другий план, щоб відбулись позитивні зміни?

Який сенс мають різні історичні епохи?

Хто найвпливовіші особи? Перерахуйте їхні головні якості та цінності (бачення, сміливість, мудрість, креативність тощо). Чи змінювалися їх цінності, як?

У яких ситуаціях вони діяли успішно і чому (особисті риси, сприятливі умови, ресурси)?

Чи були невдачі? Які причини (помилкові рішення, несприятливі обставини, надмірна амбіція)?

Яким історичним персонажам ви найбільше схожі? Які у них цінності?

У яких життєвих ситуаціях ви використали б свої унікальні сильні сторони?

Коли були важкі часи? Що допомагало їх пройти? Коли відчуваєте виснаження особистих ресурсів? Як їх поповнити (відпочинок, навчання, наставництво, підтримка спільноти)?

Поради щодо оформлення. Використовуйте заголовки для кожної історичної епохи. Подайте події у вигляді маркованих пунктів із датами (або орієнтовними періодами). Аналіз розмістіть у коротких абзацах або у таблиці.

Літопис має бути самостійним, логічно зв'язним текстом, після якого йде стислий аналітичний розділ.

Вправа 5. Три шляхи сенсу

Входить індивідуальна робота, теоретичне інформування та групова рефлексія. Техніка адаптована з ідей логотерапії.

Мета та задачі вправи полягають у: отримання теоретичних знань щодо персональних джерел сенсу; посилення зв'язку із сенсом; зниження тривоги за рахунок структуризації цінностей.

Хід проведення. У логотерапії В.Франкла виділяють три основні

способи знаходження та реалізації сенсу. Перший шлях – творча, виражає цінність створення: людина відчуває сенс, коли створює щось значуще, втілює в дію свої таланти, професійні досягнення чи соціально корисні проєкти. Це може бути будь-яка діяльність – від художньої творчості до наукових відкриттів, що залишає слід у світі.

Другий шлях – досвідна (цінність переживання): сенс виникає у спілкуванні з людьми, у любові, у сприйнятті краси природи, мистецтва чи духовних цінностей. Через глибокі емоційні та естетичні переживання, а також через взаємодію з іншими, людина відкриває свою унікальну значимість.

Третій шлях – ставлення: коли страждання або неминучі обставини неможливо уникнути, сенс полягає у виборі ставлення до них. Свідоме прийняття, внутрішня свобода і гідність у боротьбі з болем, а також готовність знаходити смисл у страднанні дозволяють людині залишатися вільною та зберігати гідність навіть у найскладніших ситуаціях.

Учасник створює таблицю з трьома колонками та заповнює її прикладами з власного життя:

1) Творчість – дія. Що я можу створити / зробити? (наприклад, написати вірш, допомогти колезі, реалізувати проєкт).

2) Переживання – досвід. Що я можу прожити / відчути / зустріти? (наприклад, насолодитися мистецтвом, побудувати стосунки, пережити радість творчості).

3) Позиція – ставлення. Яку позицію можу зайняти у тому, що неможливо змінити? (наприклад, обрати оптимізм у хворобі, прощення в конфлікті, вдячність у втраті).

Після заповнення пропонується зробити висновки про значимість кожного шляху відчуття сенсу для себе, який найбільш властивий, який дається складніше.

Вправа 6. Довіра власній схильності до самоактуалізації [22, с. 294-298]

Мета вправи розвивати відкритість власним переживанням; тренувати внутрішній локус оцінки; посилити здатність приймати рішення, які сприяють

зростанню; укріпити зв'язок із сенсом.

Хід виконання. Учасникам пропонується оцінити внутрішню згоду із твердженнями Шкали організмичної оцінки (пояснення та твердження наведені у Додатку Е) та теоретичне інформування про дві групи цінностей, захищеності та зростання.

Учасникам пропонується написати свої основні цілі та розподілити їх на дві групи: те, що вважаю правильним і потрібним (захищеність), і ті цілі, які хочу досягти при повній свободі (із групи зростання). Можливі питання: Подумайте про кожну ціль, що відчуває тіло? Стискання? Легкість? Тепло? Напруга? Чи є відчуття це чуже? Який вибір у мене зараз від голови, нав'язаний (очікування, страх, так має бути)? Який вибір від мене, природний, життєдайний? Як я відчуваю різницю в тілі та емоціях?

Завдання особистості, що самоактуалізується, не орієнтуватися виключно на зростання, та й не ігнорувати захищеність; потрібні цілі, які поєднують обидва підходи.

Кожен пишу у чат одне речення, що починається з: Я знаю, що для мене найкраще, коли..., або Я помічаю, що мій внутрішній компас показує... .

Вправа 5. Лист із майбутнього

Вправа дозволяє підсилити переживань сенсу, виявити ціннісні напрямки.

Хід виконання. Учасник на хвилину заплющує очі та уявляє себе через п'ять років: де він живе, як виглядає, які події й цінності стали визначальними. Це допомагає отримати доступ до власних смислових орієнтирів.

Учасник пише лист від свого майбутнього Я теперішньому.

У листі орієнтується по питаннях трьох блоків:

Блок 1. Що ти вже створив?

Фокус на творчих цінностях:

- які проекти реалізовані;
- які стосунки побудовані або збережені;
- у чому полягає особистий внесок у світ або в інших людей.

Блок 2. Чому це було важливо?

Фокус на цінностях переживання та позиції: які цінності були втілені;

- який досвід надав сенсу;
- які внутрішні зміни відбулись у процесі.

Блок 3. Який сьогоднішній крок тебе до цього привів?

Фокус на відповідальності, яку Франкл вважав центральною категорією сенсу:

- яка незначна, але конкретна дія запустила шлях;
- що було зроблено у той період, коли цей шлях почався.

Вибір одного реального кроку. Учасник визначає один невеликий і конкретний крок, який він може здійснити протягом найближчих днів. Це переводить цінності в реальну поведінку.

3.3 Аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів

На наступному етапі після проведення психологічного тренінгу особистісних ресурсів усі учасники пройшли повторне тестування за тими ж чотирма методиками, що і перед тренінгом, а саме опитувальник самоал за шкалами автономності, саморозуміння, креативності, опитувальник екзистенційних ресурсів Рязанцевої за шкалами прийняття та сенс, тест інтолерантності до невизначеності UI-12 Карлетона в адаптації Громової, тест диспозиційного оптимізму LOT-R в адаптації Лукової. Індивідуальні результати наведені у додатках А, Б, В, Г відповідно. Для перевірки значущості відмінностей між показниками, отриманими до та після тренінгу в однієї і тієї самої групи досліджуваних, застосовувався t-критерій Стюдента для залежних вибірок, так як це одні й ті самі учасники, $n = 30$, це повторні вимірювання.

Індивідуальні результати визначення рівня автономності до та після

тренінгу усіх учасників представлено у таблиці А – 6 (продовження додатку А). У таблиці 3.1 представлено зміну результатів тестування автономності до та після тренінгу.

Таблиця 3.1

Порівняння результатів дослідження Автономність до та після тренінгу

Рівень	Діапазон балів	К-ть осіб до	Відсоток до (від 30 осіб)	К-ть після	Відсоток після (від 30 осіб)
Низький	0-5	1	3,33%	0	0,00%
Середній	6-10	24	80,00%	22	73,34%
Високий	11-15	5	16,67%	8	26,67%

До тренінгу група була досить рівномірно розподілена між середнім та високим рівнями, із невеликою кількістю учасників з низьким рівнем автономності. Після тренінгу низький рівень повністю зник, середній рівень значно зріс, а високий рівень зменшився. Порівняння та основні зміни: низький рівень зменшився на 1 особу (з 3,33% до 0%). Високий рівень зріс на 3 особи (з 16,67% до 26,67%) (див.табл.3.1).

Тренінг призвів до позитивного зсуву на нижчих рівнях (усунення низького рівня) та концентрації учасників на середньому рівні. Частина осіб з середнього рівня перейшла до високого. Загалом, результати вказують на покращення автономності в групі.

Для результатів учасників до тренінгу проведено перевірку на нормальність розподілу вибірки за допомогою тесту Колмогорова–Смірнова (з оціненими параметрами): Статистика ≈ 0.128 , $p\text{-value} \approx 0.426$. $p\text{-value} > 0.05$, нормальність не відхиляється.

Результат після тренінгу

Вибірка $n=30$ не відхиляє гіпотезу нормальності за тестом Колмогорова–Смірнова ($p\text{-value} = 0.2295 > 0.05$). Розподіл вважається достатньо близьким до нормального.

Описова статистика

Кількість спостережень: 30.

Середнє: 9.7667.

Вибіркове стандартне відхилення: 1.3309.

Результати тесту Колмогорова–Смірнова

Тест з оціненими параметрами (середнє та стандартне відхилення з вибірки): Статистика = 0.1844, p-value = 0.2295. Оскільки p-value > 0.05, немає підстав відхиляти H_0 про нормальність. За всіма тестами нормальність не відхиляється на рівні 5%, застосування t-критерію виправдане.

Таблиця 3.2

**Описова статистика та результати парного t-критерію за шкалою
Автономність до та після тренінгу**

Показник	Значення
Кількість пар	30
Середнє до	9.0667
Стандартне відхилення до	1.9464
Середнє після	9.7667
Стандартне відхилення після	1.3309
Середня різниця (після – до)	0.7000
Стандартне відхилення різниць	1.1188
t-статистика	3.4269
Ступені свободи (df)	29
p-value (двосторонній тест)	0.0018

Оскільки p-value < 0.05 ($\alpha < 0.01$), нульова гіпотеза про відсутність різниці відхиляється. Є статистично значуща різниця на користь значень після тренінгу (див.табл. 3.2).

Усі індивідуальні результати наведено у таблиці Б-4 додатку Б. Відповідно до аналізу індивідуальних результатів, можна зробити висновок,

що після тренінгу спостерігається чітке покращення рівня ресурсу Сенс: зменшилась частка учасників з низьким рівнем, зросла частка із середнім та високим рівнями. Це свідчить про позитивний вплив тренінгу.

Таблиця 3.3

**Загальні результати дослідження ресурсу Сенс до та після
проведення тренінгу**

Рівень	Діапазон балів	К-ть учасників до тренінгу	К-ть учасників після тренінгу
Низький	10-24	7 (23,33%)	1 (3,33%)
Середній	25-30	15 (50%)	18 (60%)
Високий	31-40	8 (26,67%)	11 (36,67%)
Разом	10-40	30	30

Після тренінгу суттєво зменшилася кількість учасників із низьким рівнем ресурсу Сенс — з 7 осіб (23,33%) до 1 особи (3,33%), що свідчить про їх перехід до вищих рівнів. Водночас зросла частка учасників із середнім рівнем — з 50,00% до 60,00%, і він став домінуючим. Кількість осіб із високим рівнем також збільшилася — з 26,67% до 36,67%. Загалом сукупна частка учасників із середнім і високим рівнями зросла з 76,67% до 96,67%, що підтверджує позитивний ефект тренінгу (див.табл. 3.3).

Для перевірки значущої різниці до та після тренінгу вибірки перевірено на нормальність.

Вибірка 1 (до тренінгу):

Середнє = 28.5000; Стандартне відхилення = 4.9948.

Колмогоров–Смірнов: статистика = 0.2399, $p=0.0528$ (>0.05) — нормальність не відхиляється.

Вибірка 2 (після тренінгу):

Середнє = 30.1667; Стандартне відхилення = 4.2433.

Колмогоров–Смірнов: статистика = 0.1952, $p=0.1778$ (>0.05) —

нормальність не відхиляється.

Застосовано t-критерію Стюдента для залежних вибірок (парні дані).

H0: відсутність різниці між групами.

Таблиця 3.4

**Описова статистика та результати парного t-критерію за шкалою
Сенс до та після тренінгу**

Показник	Значення
Кількість	30
Середнє до	28.5000
Стандартне відхилення до	4.9948
Середнє після	30.1667
Стандартне відхилення після	4.2433
Середня різниця (після – до)	1.6667
Стандартне відхилення різниць	2.0229
t-статистика	4.5128
Ступені свободи (df)	29
p-value (двосторонній тест)	0.0001

Оскільки $p\text{-value} < 0.001$, нульова гіпотеза відхиляється: є значуща різниця на користь групи після тренінгу (середній приріст 1,6667 балів).

Прийняття

Усі індивідуальні результати наведено у таблиці Б-3 додатку Б. Відповідно до аналізу індивідуальних результатів, видно, що після тренінгу кількість учасників із низьким рівнем ресурсу Прийняття зменшилась з 4 осіб (13,33%) до 0 (0%), що свідчить про їх перехід до вищих рівнів.

Частка учасників із середнім рівнем зросла з 73,33% до 80,00% і залишилась домінуютьною. Кількість осіб із високим рівнем збільшилась з 13,33% до 20,00% (див. табл. 3.5). Сукупна частка учасників із середнім і високим рівнями зросла з 86,67% до 100%, що вказує на позитивний вплив

тренінгу.

Таблиця 3.5

Загальні результати дослідження ресурсу прийняття до та після проведення тренінгу

Рівень	Діапазон балів	К-ть до	Відсоток до (від 30 осіб)	К-ть після	Відсоток після (від 30 осіб)
Низький	10-24	4	13,33%	0	0%
Середній	25-30	22	73,33%	24	80%
Високий	31-40	4	13,33%	6	20%
Разом	10-40	30	100%	30	100%

Для перевірки значущої різниці до та після тренінгу вибірки перевірено на нормальність.

Вибірка 1 (до тренінгу):

Середнє = 27,1667

Стандартне відхилення = 2,8658

Критерій Колмогорова–Смірнова: $D = 0,1899$; $p = 0,2021 (> 0,05)$ — нормальність не відхиляється.

Вибірка 2 (після тренінгу)

Середнє = 28,2667

Стандартне відхилення = 2,572

Критерій Колмогорова–Смірнова: $D = 0,1555$; $p = 0,4203 (> 0,05)$ — нормальність не відхиляється.

Висновок: передумови для застосування параметричного критерію виконано.

Перевірка значущості змін (парний t-критерій Стюдента)

H_0 : різниця між показниками до та після тренінгу відсутня.

H_1 : існує різниця між показниками до та після тренінгу.

Таблиця 3.6

Описова статистика та результати тесту для шкали прийняття

Показник	Значення
Кількість (n)	30
Середнє до	27,1667
Стандартне відхилення до	2,8658
Середнє після	28,2667
Стандартне відхилення після	2,5722
Середня різниця (після – до)	1,1000
Стандартне відхилення різниць	1,8261
t-статистика	3,2994
Ступені свободи (df)	29
p-value (двосторонній тест)	0,0026

Оскільки $p\text{-value} = 0,0026 < 0,01$, нульову гіпотезу відхиляємо (див.табл. 3.6). Виявлено статистично значуще підвищення рівня ресурсу Прийняття після тренінгу. Середній приріст становить 1,10 бала, що підтверджує ефективність проведеного впливу.

Таблиця 3.7

Порівняння результатів дослідження інтолерантності до та після тренінгу

Рівень	Діапазон балів	К-ть до	Відсоток до (від 30 осіб)	К-ть після	Відсоток після (від 30 осіб)
Високий	12-27	0	0	0	0
Середній	28-42	26	86,67%	25	83,33%
Низький	43-60	4	13,33%	5	16,67%

Усі індивідуальні результати наведено у таблиці В-3 додатку В. Відповідно до аналізу індивідуальних результатів, Після тренінгу в 10 з 30

учасників рівень інтолерантності до невизначеності знизився (за сумарними балами та відсотками). У 1 учасника відбулося зниження рівня з середнього до низького.

Перевірка нормальності розподілу

Вибірка 1 (до тренінгу)

Кількість (n) = 30

Середнє = 32,8333

Стандартне відхилення = 4,5340

Критерій Колмогорова–Смірнова (з параметрами вибірки):

$D = 0,1235$

$p = 0,7046 (> 0,05)$

Висновок: нормальність розподілу не відхиляється.

Вибірка 2 (після тренінгу)

Кількість (n) = 30

Середнє = 31,9667

Стандартне відхилення = 4,1313

Критерій Колмогорова–Смірнова (з параметрами вибірки):

$D = 0,1032$

$p = 0,8743 (> 0,05)$

Висновок: нормальність розподілу не відхиляється.

Парний t-критерій Стюдента

Гіпотези:

H_0 : різниця між показниками до та після тренінгу відсутня.

H_1 : між показниками до та після тренінгу існує різниця.

Оскільки $p\text{-value} < 0,01$, нульову гіпотезу відхиляємо. Виявлено статистично значущу різницю між показниками до та після тренінгу. Середній показник після тренінгу є нижчим за показник до тренінгу на 0,87 бала, що свідчить про значуще зниження досліджуваного показника.

Можна зробити висновок, що тренінг дав позитивний вплив на толерантність особистості до невизначеності.

Таблиця 3.8

Описова статистика та результати парного t-критерію Стюдента (до та після тренінгу) за шкалою інтолерантності до невизначеності

Показник	Значення
Кількість (n)	30
Середнє до	32,8333
Стандартне відхилення до	4,5340
Середнє після	31,9667
Стандартне відхилення після	4,1313
Середня різниця (після – до)	–0,8667
Стандартне відхилення різниць	1,3060
t-статистика	–3,6346
Ступені свободи (df)	29
p-value (двосторонній тест)	0,0011

У результаті індивідуального аналізу результатів дослідження усіх учасників, що взяли участь у тренінгу особистісних ресурсів із впливом трансцендентності, було встановлено позитивну зміну результатів, що свідчить позитивний вплив СПТ на особистісні ресурси.

Аналіз розподілу рівнів за шкалою автономності показав позитивну динаміку: після тренінгу повністю зник низький рівень, зросла частка учасників із високим рівнем автономності. Результати парного t-критерію Стюдента підтвердили статистично значуще підвищення середніх показників автономності після тренінгу ($p < 0,01$).

За ресурсом Сенс встановлено виразні позитивні зміни: суттєво зменшилася кількість учасників із низьким рівнем, натомість зросла частка осіб із середнім та високим рівнями. Сукупна частка учасників із середнім і високим рівнями після тренінгу досягла 96,67%. Статистичний аналіз виявив значущу різницю між показниками до та після тренінгу ($p < 0,001$), що

свідчить про зростання усвідомленості та смисложиттєвих орієнтацій учасників.

Аналогічна позитивна динаміка зафіксована щодо ресурсу Прийняття: після тренінгу низький рівень повністю еліміновано, а сукупна частка учасників із середнім і високим рівнями зросла до 100%. Парний t-критерій Стюдента підтвердив статистично значуще підвищення показників прийняття ($p < 0,01$), що вказує на ефективність корекційного впливу у цьому напрямі.

Щодо інтолерантності до невизначеності, встановлено статистично значуще зниження середнього показника після тренінгу ($p < 0,01$). Зміни проявилися як у кількісних показниках, так і в переході частини учасників із середнього рівня до низького. Це дозволяє зробити висновок про зростання толерантності до невизначених ситуацій та підвищення психологічної адаптивності учасників.

Для всіх аналізованих шкал перевірка нормальності розподілу за критерієм Колмогорова–Смірнова не виявила порушень ($p > 0,05$), що обґрунтовує правомірність застосування параметричних методів статистичного аналізу.

Загалом результати формувального експерименту свідчать про ефективність психологічного тренінгу особистісних ресурсів. СПТ сприяв розвитку автономності, підвищенню рівнів сенсу та прийняття, а також зниженню інтолерантності до невизначеності. Отримані дані підтверджують доцільність використання запропонованих корекційних заходів у практиці психологічної роботи.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У розділі 3 було узагальнено теоретичні та практичні основи розробки спеціальної тренінгової програми із використанням трансцендентного підходу. Теоретичний аналіз показав, що у психології трансценденція трактується як стан розширення свідомості, коли особистість виходить за межі свого еґо й відчуває єдність із ширшим контекстом існування. Самотрансценденція й пікові переживання (наприклад, у роботах Маслоу, Франкла) стимулюють пошук сенсу життя і духовне зростання, що особливо важливо у кризових ситуаціях. Згідно із теорією збереження ресурсів, подібні практики зменшують втрати ресурсів і сприяють їхньому накопиченню, діючи як буфер проти психічного стресу. Активізація внутрішніх ресурсів досягається через медитацію, творчі вправи й переживання стану потоку (згідно з Чиксентміхайї), що сприяють гармонійній інтеграції досвіду та підвищенню адаптивності особистості.

На основі цих наукових передумов був побудований психологічний тренінг (СПТ) для формування ресурсів особистості. Програма складається з 4 очних онлайн-занять, кожне спрямоване на розвиток групи внутрішніх ресурсів, основну увагу приділено ресурсам автономності, прийняття, толерантності до невизначеності, креативності, гнучкості у спілкуванні, сенсу. Структура тренінгу включає теоретичний блок, групові обговорення та практичні вправи, так як корекції сприйняття дійсності, вправи на створення пікових переживань і на розвиток люблячої доброти, арт-терапевтичні техніки та інші сенсоцентровані практики. Кожне заняття мало чіткі задачі та вправи, які стимулюють вихід за межі власного еґо, зміцнюють самоусвідомлення, сенсоутворення, творчість, контактність.

Результати формувального експерименту свідчать про системний і статистично підтверджений позитивний вплив психологічного тренінгу

особистісних ресурсів на всі досліджувані показники.

За шкалою автономності, оціненою за допомогою опитувальника самоактуалізації шкали автономності, після завершення тренінгу зафіксовано зростання середніх показників і позитивну зміну розподілу рівнів. Низький рівень автономності повністю зник, 1 людина перейшла у середній, водночас збільшилася частка учасників із високим рівнем від 5 до тренінгу до 8 після впливу. Парний t-критерій Стюдента виявив статистично значуще підвищення середнього значення автономності після тренінгу ($p < 0,01$), що свідчить про посилення здатності учасників до самостійності, саморегуляції та прийняття рішень.

Ресурс сенсу, виміряний за допомогою опитувальника екзистенційних ресурсів Рязанцевої, продемонстрував позитивну динаміку. Після тренінгу зменшилася кількість осіб із низьким рівнем цього ресурсу, було 7 і стало 1, та зросла частка учасників із середнім (з 15 до 18) і високим рівнями (збільшилась на 3 особи). Статистичний аналіз підтвердив значуще зростання середніх показників сенсу ($p < 0,001$), що відображає підвищення розкриття ресурсу сенсу в учасників.

Аналіз ресурсу прийняття, також оціненого за опитувальником екзистенційних ресурсів Рязанцевої шкала Прийняття, показав перехід 4 учасників із низького рівня в середній (із зростанням по шкалі на 2-4 бали). Число учасників із високим рівнем зросло на 2 особи. Парний t-критерій Стюдента засвідчив статистично значуще підвищення середніх значень ($p < 0,01$), що вказує на розвиток здатності до прийняття себе, інших і життєвих обставин без надмірного внутрішнього опору.

Показник інтолерантності до невизначеності, досліджений за допомогою тесту UI-12 Карлетона в адаптації Громової, після тренінгу статистично значуще знизився. Зафіксовано зменшення середнього балу та перехід 1 учасника із середнього рівня інтолерантності до низького. Результати парного t-критерію Стюдента ($p < 0,01$) підтверджують ефективність тренінгу щодо підвищення толерантності до невизначених

ситуацій і психологічної адаптивності.

Усі отримані результати ґрунтуються на коректному застосуванні параметричних методів статистичного аналізу, що обґрунтовано підтверджено перевіркою нормальності розподілу за критерієм Колмогорова–Смірнова ($p > 0,05$ для всіх шкал). Таким чином, формувальний експеримент довів ефективність запропонованого психологічного тренінгу особистісних ресурсів, який сприяв розвитку автономності, посиленню екзистенційних ресурсів сенсу та прийняття, а також зниженню інтолерантності до невизначеності, що підтверджує доцільність його використання у практиці психологічної роботи.

Підсумовуючи, можна констатувати, що розроблена СПТ з використанням трансцендентного підходу має значну практичну цінність. Експериментальні дані підтверджують, що така програма дійсно підвищує автономію, усвідомленість життєвих сенсів та прийняття себе, а також зменшує страх невизначеності. Ці результати свідчать про доцільність включення відповідних методик у психологічну допомогу людям, які переживають складні життєві обставини. Застосування трансцендентних вправ і сенсостворюючих завдань у корекційній роботі дав позитивний результат в розвитку внутрішніх ресурсів особистості необхідних для подолання складних життєвих обставин.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження впливу трансцендентності на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів. Запропонована концепція дослідження забезпечила можливість теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження впливу трансцендентності на формування у особистості внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів через розробку програми соціально-психологічного тренінгу внутрішніх ресурсів особистості для подолання життєвих труднощів. Отримані результати дозволяють зробити наступні висновки.

1. Проведено теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення проблеми ресурсів особистості у подоланні життєвих труднощів у зарубіжній та українській психології, та встановлено, що провідними серед них виступають гуманістичний, когнітивно-поведінковий, позитивний, екзистенційний, діяльнісний, ресурсний підходи. Обґрунтовано, що ресурси особистості для подолання життєвих труднощів розглядаються в сучасній психології як інтегративні внутрішні динамічні процеси, що включають екзистенційні, ціннісно-сміслові, емоційні, когнітивні та поведінкові складові; і проявляються у подоланні особистою життєвих труднощів та перетворенні криз на зростання. Узагальнено концептуальні відмінності у розглянутих підходах до вивчення проблеми. Встановлено, що прагнення до самоактуалізації є природною потребою реалізовувати власний потенціл; а також динамічним процесом розвитку та реалізації потенціалу особистості, який має філософські витоки, та чітко сформоване психологічне обґрунтування. Обґрунтовано зв'язок процесу прагнення до самоактуалізації та формування особистісних ресурсів, як складових потенціалів особистісної реалізації. Обґрунтовано зв'язок між екзистенційними переживаннями та

ресурсами особистості; встановлено, що такі особистісні ресурси як сенс, прийняття, автономність, толерантність до невизначеності, гнучкість у взаємодії, креативність беруть участь у процесах подолання життєвих труднощів, у перетворенні їх на досвід та сприяють відкриттю нових особистісних можливостей.

Систематизація наукових досліджень із даної проблеми дозволила підкреслити багатовимірність поняття ресурсів особистості у подоланні життєвих труднощів, багатогранність підходів до їхнього формування та дослідження, що підкреслює важливість вивчення проблеми та дослідження впливу трансценденції на особистісні ресурси.

2. Розкрито вплив трансцендентності на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів. Обґрунтовано введення поняття трансцендентності у гуманістичному підході для опису вищого рівня особистісного розвитку, пов'язаний із піковими переживаннями, виходом за межі еґо та відчуттям єдності з універсальними сенсами. Проаналізовано вплив трансцендентних переживань особистості на процеси сенсоутворення, моральної стійкості, креативності, довіри, що сприяють адаптації у важких обставинах. Обґрунтовано, погляд на вплив трансцендентності у гуманістичному, екзистенційному, трансперсональному підходах на формування та підсилення ресурсів особистості через три механізми, до яких належить: осмислення складнощів і знаходження сенсу в стражданнях; розкриття індивідуальних потенціалів у складних життєвих обставинах як основа посттравматичного зростання; розширення ідентичності як вихід за межі власного еґо; що складають основу подолання життєвих труднощів.

Концептуальні засади дослідження впливу трансцендентності на ресурси особистості було покладено в основу розробки програми психологічного тренінгу ресурсів особистості для подолання життєвих труднощів.

3. Проведено емпіричне дослідження впливу трансцендентності на формування у особистості ресурсу для подолання життєвих труднощів на базі

сформованої групи із тридцяти працівників різних підрозділів підприємства Артеріум ЛТД. Для емпіричного дослідження було застосовано методику визначення прагнення до самоактуалізації, а саме шкали автономності, креативності, гнучкості у спілкуванні, методику визначення екзистенційних ресурсів особистості О.Рязанцевої за шкалами прийняття та сенсу, тест Карлетона для визначення рівня інтолерантності до невизначеності в адаптації Г.Громової за шкалою інтолерантності до невизначеності, та методику дослідження диспозиційного оптимізму М.Шейєра в адаптації О.Лукової. У результаті констатувального експерименту встановлено переважно середній та високий рівень загальних особистісних ресурсів, зокрема автономності, креативності, гнучкості у спілкуванні, прийняття, сенсу, толерантності до невизначеності, оптимістичного погляду, у той же час рівень екзистенційних ресурсів сенсу та прийняття виявився нижчим, так як частка осіб із низьким рівнем становила. У результаті дослідження було відібрано учасників із нижчими показниками в основну групу для проходження психологічного тренінгу.

4. У межах дослідження було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, метою якої є розвиток внутрішніх ресурсів особистості для подолання життєвих труднощів із використанням трансцендентного підходу. Програма складалася з чотирьох занять, кожне з яких структуровано відповідно до визначених цілей: розвиток автономності, прийняття себе, сенсоутворення, гнучкості та креативності, а також зниження інтолерантності до невизначеності. Програма поєднувала когнітивні, наративні, гуманістичні, трансцендентні та арт-терапевтичні техніки, вправи на рефлексію й духовні практики, спрямовані на інтеграцію досвіду, розширення переконань, усвідомлення почуттів, збагачення позитивними переживаннями, переосмислення труднощів та формування позитивного зв'язку зі складними подіями. Методичною базою тренінгу стали гуманістичний підхід, логотерапія, концепції самоактуалізації та позитивної психології.

5. У результаті проведеного формувального експерименту було зафіксовано зміну досліджуваних показників, порівняння середніх значень у групі учасників до та після тренінгу показало зростання показників ресурсів автономності, прийняття, сенсу та толерантності до невизначеності після завершення програми, що підтвердило гіпотезу про те, що трансцендентний підхід активізує внутрішні ресурси особистості, необхідні для подолання життєвих труднощів.

Для повторного емпіричного дослідження було використано ті ж методики, що і в констатувальному експерименті для можливості порівняння результатів. За шкалою автономності після завершення тренінгу зафіксовано зростання середніх показників і наступну зміну розподілу рівнів: низький рівень з оцінки автономності повністю зник, 1 учасник перейшов у середній, водночас на три збільшилася кількість учасників із високим рівнем, від 5 до тренінгу до 8 після впливу. Парний t-критерій Стюдента виявив статистично значуще підвищення середнього значення автономності після тренінгу, що свідчить про посилення здатності учасників до самостійності, саморегуляції та прийняття рішень.

Ресурс сенсу, виміряний за допомогою опитувальника екзистенційних ресурсів Рязанцевої, продемонстрував динаміку: після тренінгу зменшилася кількість осіб із низьким рівнем цього ресурсу, було 7 і стало 1, та зросла частка учасників із середнім, з 15 до 18, і з високим рівнями - збільшилась на 3 особи. Статистичний аналіз виявив значущу різницю між показниками до та після тренінгу, що свідчить про зростання усвідомленості та смисложиттєвих орієнтацій учасників.

Аналіз ресурсу прийняття показав перехід 4 учасників із низького рівня в середній (із зростанням по шкалі на 2-4 бали). Число учасників із високим рівнем зросло на 2 особи. Парний t-критерій Стюдента засвідчив статистично значуще підвищення середніх значень, що вказує на розвиток ресурсу прийняття в результаті проходження тренінгу.

Показник інтолерантності до невизначеності після тренінгу знизився.

Зафіксовано зменшення середнього балу та перехід 1 учасника із середнього рівня інтолерантності до низького. Результати парного t-критерію Ст'юдента підтверджують ефективність тренінгу щодо підвищення толерантності до невизначених ситуацій і психологічної адаптивності.

Розроблений тренінг показав ефективність як інструмент розвитку ресурсів особистості із використанням трансцендентного підходу, що може бути використано в психологічній практиці як інструмент розвитку ресурсів особистості для життєвих труднощів. Таким чином, результати дослідження підтверджують вплив трансцендентності у формуванні та розвитку ресурсів особистості для подолання життєвих труднощів. Поставлену мету кваліфікаційної роботи досягнуто, всі визначені завдання виконано, отримані теоретичні й емпіричні результати мають наукову та практичну значущість для подальших досліджень і психологічної практики.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Адлер А. Лекції з аналітичної психології. Київ: Ваклер, 1996. 282 с.
2. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : монографія. Донецьк : Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
3. Ассараф Дж. Використання сили наміру та візуалізації для досягнення ваших мрій [Електронний ресурс]. URL: <https://everand.com/book/224282726/The-Complete-VisionBoard-Kit-Using-the-Power-of-Intention-and-Visualization-to-Achieve-Your-Dreams> (дата звернення: 23.11.2025).
4. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : Освіта України, 2017. 251 с.
5. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб. Дніпропетровськ : ДНУ, 2010. 244 с.
6. Бринза І. В. Готовність до змін як психологічний ресурс особистості у досягненні благополуччя. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2015. Vol. 3(31), issue 61. P. 69–74.
7. Варіна Г. Б. Життєстійкість особистості як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів. Сучасна наука: тенденції та перспективи : матеріали Всеукр. Internet-конф. 2018. С. 28–34.
8. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій // Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 40. С. 33–49.
9. Германський І. Ю., Кондратюк С. М. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2016. № 12. С. 129–132.

10. Гирник А. Н., Богданов С. А., Донец Ю. В., Чернобровкіна В. А., Романенко Л. Д. Причини вигорання і можливості реабілітації педагогів, що працюють в зоні військового конфлікту на сході України // Актуальна психологія. Науковий вісник. 2019. № 2(4). С. 99–105.
11. Григорчук Л. В., Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості // Кооперативні читання : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 28 лют. 2019 р. Суми : ЖНАЕУ, 2019. С. 48–51.
12. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності: адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020. Вип. 45. С. 68–80.
13. Гунченко К. Практичні вправи для подолання тривожності та стресу в учнів упродовж повітряної тривоги [Електронний ресурс]. 2023. URL: <https://naurok.com.ua/praktichni-vpravi-dlya-podolannya-trivozhnosti-ta-stresu-v-uchniv-uprodovzh-povitryano-trivogi-394474.html> (дата звернення: 23.11.2025).
14. Доценко В. В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості [Електронний ресурс]. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_937_45_19 (дата звернення: 23.11.2025).
15. Емоційна регуляція. Вправи для зняття стресу [Електронний ресурс]. URL: https://dnz60.edu.vn.ua/?page_id=614 (дата звернення: 23.11.2025).
16. Значення спілкування для підлітка. Корекційно-розвивальний тренінг для підлітків [Електронний ресурс]. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0011gf-7f63.doc.html> (дата звернення: 23.11.2025).
17. Іваненко Б. Саморегуляція особистості : навч. посіб. Київ : ФОП Ямчинський, 2020. 131 с.

18. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри : монографія. Херсон : ФОП Вишемирський, 2021. 364 с.
19. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст [Електронний ресурс]. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2%281%29_23 (дата звернення: 23.11.2025).
20. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
21. Каспійська В. Техніка з елементами маскотерапії «Я та маска» [Електронний ресурс]. URL: <https://naurok.com.ua/tehnika-z-elementami-maskoterapi-ya-ta-mask-167432.html> (дата звернення: 23.11.2025).
22. Кауфман С. Б. За межами піраміди потреб : новий погляд на самореалізацію / Скотт Баррі Кауфман ; пер. з англ. Київ : Лабораторія, 2023. 400 с. ISBN 978-617-7965-41-0.
23. Кашпіровська Н. Д. Теоретико-методологічні основи соціальної роботи : навч. посіб. Київ : Освіта України, 2015. 245 с.
24. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
25. Кондратюк С. М. Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я [Електронний ресурс]. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.2.13> (дата звернення: 23.11.2025).
26. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2009. 511 арк.
27. Корольчук В. П. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.

28. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість» [Електронний ресурс]. Запоріжжя. С. 45–58. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=tpcp_2016_1_7 (дата звернення: 23.11.2025).
29. Кульбіда-Остапенко Я. Г. Особливості кризових станів студентів [Електронний ресурс] // Актуальні проблеми психології. Київ. С. 152–155. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i46/18.pdf> (дата звернення: 23.11.2025).
30. Кушнірук Т. Д. Техніки для зняття стресу [Електронний ресурс]. URL: <https://vseosvita.ua/blogs/tekhniky-dlia-zniattia-stresu-84197.html> (дата звернення: 23.11.2025).
31. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій [Електронний ресурс]. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-26> (дата звернення: 23.11.2025).
32. Луппо С. Е. Психологія травмуючих ситуацій : практикум. Київ : НАУ, 2010. 48 с.
33. Максименко С. Д. Психологічні ресурси особистості в подоланні кризових ситуацій. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. 120 с.
34. Максименко С. Д., Кузікова В. Л., Зливкова В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Київ–Суми, 2017. 540 с.
35. Климишин О.І. Теорія і методика тренінгу розвитку духовності особистості. Навчально-методичний посібник. – Івано-Франківськ: Нова Зоря, 2008. – 112 с.
36. Махеш М. Методика «Зворотнє планування» для кращого навчання [Електронний ресурс]. URL: <https://www.acer.org/gb/discover/article/backward-planning-for-better-learning> (дата звернення: 23.11.2025).

37. Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. Основи психології та педагогіки : лабораторний практикум. Вінниця : ВНТУ, 2010. 139 с.
38. Морісон А., Геймберг Р. Соціальна тривога та соціальний тривожний розлад [Електронний ресурс]. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631> (дата звернення: 23.11.2025).
39. Лукова С. В. Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test-Revised – LOT-R). Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. № 1. С. 47-55. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-6>
40. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи / за ред. Л. Г. Перетятко. 3-є вид. Полтава, 2006. 100 с.
41. Панченко Т. Л. Теоретичні передумови формування резильєнтності учасників освітнього процесу засобами технологій інтерактивного навчання [Електронний ресурс]. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-353-8-12> (дата звернення: 23.11.2025).
42. Парашкевова С. Релаксаційні техніки подолання стресу [Електронний ресурс]. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/relaksacijni-tehniky-podolannya-stresu/> (дата звернення: 23.11.2025).
43. Перегончук Н. В. Психологічні ресурси особистості майбутнього психолога [Електронний ресурс] // Молодий вчений. 2018. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_2%282%29_12 (дата звернення: 23.11.2025).
44. Періг І. М. Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання : практикум. Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. 116 с.
45. Психологічний тренінг «Регуляція емоційного стану» [Електронний ресурс]. URL: <https://naurok.com.ua/trening-regulyaciya-emociynogo-stanu-149987.html> (дата звернення: 23.11.2025).
46. Психологічні методики. Що таке колесо життя і як воно допоможе в особистому розвитку [Електронний ресурс]. URL:

<https://blog.agrokebety.com/shcho-take-koleso-zhyttya> (дата звернення: 23.11.2025).

47. Романенко Є. Комунікація як необхідна складова розвитку сучасного суспільства [Електронний ресурс]. Львів. С. 52–55. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/DeVr_2012_9_18 (дата звернення: 23.11.2025).

48. Рязанцева О. Ю. Екзистенційні ресурси осіб, що пережили кризи : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2012.

49. Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. Т. 7, вип. 23. С. 201–209.

50. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технологія консультування. Київ : Главник, 2007.

51. Титаренко Т. М., Ларіна Т. А. Життєстійкість особистості в умовах життєвих криз // Психологія і суспільство. 2020. № 4. С. 17–24.

52. Усачова Л. В. Самоактуалізація як чинник психологічного благополуччя практичного психолога // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : зб. наук. праць звітно-наук. конф. викладачів університету за 2012 рік, 9–10 лют. 2013 р. / укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. С. 167–169.

53. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 250 с.

54. Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості // Актуальні проблеми психології : психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Київ, 2011. Т. 11, вип. 4, ч. 2. С. 335–361.

55. Чудакова В. П. Дослідження «рівня прагнення до самоактуалізації» як критерію сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності та конкурентоздатності особистості [Текст] / В. П.

Чудакова // Освіта і розвиток обдарованої особистості: щомісячний науково-методичний журнал. – 2014. – № 11 (30) (листопад). – С. 43–53.

56. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції. Київ : Либідь, 1996. 264 с.

57. Allport G. W. *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality*. New Haven : Yale University Press, 1955. 106 p.

58. Antonovsky A. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco : Jossey-Bass, 1987. 218 p.

59. Bakker A. B., Demerouti E. Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2017. Vol. 22, no. 3. P. 273–285. DOI: 10.1037/ocp0000056.

60. Beck A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York : International Universities Press, 1976. 356 p.

61. Berkman L. F., Syme S. L. Social networks, host resistance, and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents // *American Journal of Epidemiology*. 1979. Vol. 109, no. 2. P. 186–204. DOI: 10.1093/oxfordjournals.aje.a112678.

62. Bond F. W., Hayes S. C., Baer R. A., Carpenter K. M., Guenole N., Orcutt H. K. et al. Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance // *Behavior Therapy*. 2011. Vol. 42, no. 4. P. 676–688. DOI: 10.1016/j.beth.2011.03.007.

63. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis // *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, no. 2. P. 310–357. DOI: 10.1037/0033-2909.98.2.310.

64. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, no. 2. P. 76–82.

65. Carleton R. N. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty // *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 39. P. 30–43. DOI: 10.1016/j.janxdis.2016.02.007
 66. Elliott R., Bohart A. C., Watson J. C., Greenberg L. S. Empathy // *Psychotherapy*. 2013. Vol. 50, no. 4. P. 432–441. DOI: 10.1037/a0030831.
 67. Folkman S. Positive psychological states and coping with severe stress // *Social Science & Medicine*. 1997. Vol. 45, no. 8. P. 1207–1221.
 68. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Boston : Beacon Press, 1959. 200 p.
 69. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. Rev. and updated ed. New York : Washington Square Press, 1984. 165 p.
 70. Fromm E. *Man for Himself: An Inquiry into the Psychology of Ethics*. New York : Rinehart, 1947. 254 p.
 71. Fromm E. *The Anatomy of Human Destructiveness*. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1973. 521 p.
 72. Fromm E. *To Have or To Be?* New York : Harper & Row, 1976. 215 p.
 73. Grant A. M., Franklin J., Langford P. The Self-Reflection and Insight Scale: A new measure of private self-consciousness // *Social Behavior and Personality*. 2002. Vol. 30, no. 8. P. 821–836. DOI: 10.2224/sbp.2002.30.8.821.
 74. Guilford J. P. Creativity // *American Psychologist*. 1950. Vol. 5, no. 9. P. 444–454. DOI: 10.1037/h0063487.
 75. Guilford J. P. *The Nature of Human Intelligence*. New York : McGraw-Hill, 1967. 538 p.
 76. Hayes S. C., Luoma J. B., Bond F. W., Masuda A., Lillis J. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes // *Behaviour Research and Therapy*. 2006. Vol. 44, no. 1. P. 1–25. DOI: 10.1016/j.brat.2005.06.006.
 77. Hillen M. A., Gutheil C. M., Strout T. D., Smets E. M. A., Han P. K. J. Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare // *Social Science & Medicine*. 2017. Vol. 180. P. 62–75. DOI: 10.1016/j.socscimed.2017.03.024.
- Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new

attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, no. 3. P. 513–524.

78. Hobfoll S. E. The influence of culture, community, and the nested self in the stress process: Advancing conservation of resources theory // *Applied Psychology*. 2001. Vol. 50, no. 3. P. 337–421.

79. Hobfoll S. E., Halbesleben J., Neveu J.-P., Westman M. Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences // *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2018. Vol. 5. P. 103–128.

80. Kaufman J. C. Counting the Muses: Development of the Kaufman Domains of Creativity Scale (K-DOCS) // *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2012. Vol. 6, no. 4. P. 298–308. DOI: 10.1037/a0029751.

81. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life // *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43, no. 2. P. 207–222.

82. Koffka K. *Principles of Gestalt Psychology*. London : Routledge & Kegan Paul, 1935. 728 p.

83. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984. 445 p.

84. Levenson M. R., Jennings P. A., Aldwin C. M., Shiraishi R. W. Self-transcendence: Conceptualization and measurement // *The International Journal of Aging and Human Development*. 2005. Vol. 60, no. 2. P. 127–143. DOI: 10.2190/XRXM-FYRA-7U0X-GRC0.

85. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York : Harper & Row, 1954. 411 p.

86. Maslow A. H. *Toward a Psychology of Being*. New York : Van Nostrand, 1962. 240 p.

87. Maslow A. H. *The Farther Reaches of Human Nature*. New York : Viking Press, 1971. 423 p.

88. McCrae R. R., Costa P. T. Openness to experience and ego level in Loevinger's Sentence Completion Test // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1980. Vol. 39, no. 3. P. 456–467.
89. Reed P. G. Developmental resources and self-transcendence in adulthood // *Nursing Research*. 1986. Vol. 35, no. 6. P. 349–354.
90. Rogers C. R. *Client-Centered Therapy*. Boston : Houghton Mifflin, 1951. 560 p.
91. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
92. 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: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
93. Seligman M. E. P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York : Free Press, 2002. 336 p.
94. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York : Atria Books, 2011. 368 p.
95. Sheldon K. M., Ryan R. M., Reis H. T. What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1996. Vol. 22, no. 12. P. 1270–1279.
96. Shostrom E. L. *Personal Orientation Inventory (POI): Manual*. San Diego : Educational and Industrial Testing Service, 1964. 56 p.
97. Shostrom E. L. *Personal Orientation Inventory (POI): Manual*. 2nd ed. San Diego : Educational and Industrial Testing Service, 1974. 64 p.
98. Shostrom E. L. *Self-Actualizing Person Scale* // *Personal Orientation Inventory (POI): Manual*. San Diego : Educational and Industrial Testing Service, 1964. P. 15–23.

99. Shostrom E. L. Self-Actualizing Person Scale // Personal Orientation Inventory (POI): Manual. 2nd ed. San Diego : Educational and Industrial Testing Service, 1974. P. 18–26.
100. Sternberg R. J. (ed.). Handbook of Creativity. Cambridge : Cambridge University Press, 1999. 490 p.
101. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15, no. 1. P. 1–18. DOI: 10.1207/s15327965pli1501_01.
102. Torrance E. P. Torrance Tests of Creative Thinking. Bensenville (IL) : Personnel Press, 1966.
103. Weinstein N., Przybylski A. K., Ryan R. M. The index of autonomous functioning: Development of a scale of human autonomy // Journal of Research in Personality. 2012. Vol. 46, no. 4. P. 397–413. DOI: 10.1016/j.jrp.2012.03.007.
104. Wong P. T. P. Existential Positive Psychology and integrative meaning therapy // International Review of Psychiatry. 2021. Vol. 33, no. 6. P. 565–578. DOI: 10.1080/09540261.2021.1953709.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Самоактуалізаційний тест [97]

Опитувальник особистісної орієнтації (Personal Orientation Inventory – POI) був створений Евереттом Шостромом у 1963 році, тест призначений для вимірювання самоактуалізації як багатовимірної величини [97]. Розвиваючи ідею А. Маслоу, Шостром дає свої характеристики самоактуалізуючої особистості.

Багато в чому прояви самоактуалізації він пов'язує з поняттями "компетентність у часі" та "опора на себе". На його думку, самоактуалізуюча особистість є найбільш компетентною в часі. Вона має справу з життям цілком у теперішньому, хоча використовує минуле та майбутнє, щоб надати сьогоденню більше сенсу. Самоактуалізаційний тест побудований за тим же принципом, що і POI (методика тесту адаптована авторами: Альошина, Гозман та ін.). Перший варіант тесту-опитувальника САМОАЛ було створено у 1993–1994 рр., у його адаптації, стандартизації та валідизації брали участь психолог О. В. Лазукін і провідний науковий співробітник кафедри психології Сімферопольського державного університету Н. Ф. Каліна. Ця методика була розроблена з урахуванням специфічних особливостей самоактуалізації у нашому суспільстві несправдженого соціалізму і нездійсненої буржуазної демократії. На відмінну від POI, змін зазнала структура опитувальника (типи шкал) і формулювання діагностичних тверджень (суджень). Опитувальник САМОАЛ містить 100 пунктів, побудований за принципом необхідності вибору одного із тверджень і утворює 11 шкал. Використання САМОАЛ надає змогу вимірювати інтегральну характеристику рівень прагнення до самоактуалізації – загальний показник і її складові, які відповідають вищезазначеним 11-м шкалам [55, 100].

Таблиця А-1

Самоактуалізаційний тест САМОАЛ

№	Твердження (А / В)	Шкала	К
1	А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз. Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.	Орієнтація у часі	Б
2	А) Я дуже захоплений власною професією. Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.	Цінності	А
3	А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй. Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.	Гнучкість в спілкуванні	Б
4	А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття. Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.	Саморозу-міння	Б
5	А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації. Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.	Автоном-ність, Спонта-нність	Б
6	А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти. Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.	Аутосимпатія	Б
7	А) Здатність до творчості – природна властивість людини. Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.	Погляд на природу людини	А
8	А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва. Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.	Потреба в пізнанні	Б
9	А) Я часто приймаю ризиковані рішення. Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.	Креативність, Автономність	А
10	А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим. Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.	Автономність, Контактність, Гнучкість в спілкуванні	А
11	А) Я люблю залишати приємне “на потім”. Б) Я не залишаю приємне “на потім”.	Орієнтація у часі	А
12	А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику. Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.	Гнучкість в спілкуванні	Б
13	А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії. Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.	Креативність, Саморозуміння	А

Продовження таблиці А-1			
14	А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь. Б) Я собі подобаюсь.	Аутосимпатія	Б
15	А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти. Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.	Погляд на природу людини	А
16	А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення. Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.	Цінності, Креативність	Б
17	А) Досить часто мені нудно. Б) Мені ніколи не буває нудно.	Орієнтація у часі	Б
18	А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність. Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.	Цінності	А
19	А) Інколи мені важко бути щирим. Б) Мені завжди вдається бути щирим.	Гнучкість в спілкуванні	Б
20	А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим. Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.	Саморозуміння	Б
21	А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням. Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.	Спонтанність, Аутосимпатія	А
22	А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю. Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.	Аутосимпатія	Б
23	А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини. Б) Більшості людей егоїзм не властивий.	Погляд на природу людини	Б
24	А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на запитання, то можу відкласти його на деякий час. Б) Я буду шукати відповідь на запитання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.	Орієнтація у часі, Потреба в пізнанні	Б
25	А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались. Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.	Цінності, Креативність	А
26	А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі. Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.	Автономність	Б
27	А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим. Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.	Орієнтація у часі	А
28	А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення. Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.	Цінності, Креативність	А

Продовження таблиці А-1			
29	А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні. Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.	Потреба в пізнанні, Контактність, Гнучкість в спілкуванні	Б
30	А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні. Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.	Саморозуміння	А
31	А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю. Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.	Автономність, Спонтанність, Саморозуміння	Б
32	А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших. Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.	Автономність, Аутосимпатія, Гнучкість в спілкуванні	А
33	А) Зусилля, яких потребує пізнання істини, варті того, бо приносять користь. Б) Зусилля, яких потребує пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.	Потреба в пізнанні, Креативність	Б
34	А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх. Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.	Креативність	Б
35	А) Люди рідко дратують мене. Б) Люди часто мене дратують.	Контактність	А
36	А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив. Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.	Орієнтація у часі	Б
37	А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям. Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.	Цінності, Автономність	Б
38	А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним. Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.	Спонтан-ність, Саморо-зуміння	Б
39	А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин. Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.	Спонтанність	А
40	А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми. Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.	Аутосимпатія	Б
41	А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами. Б) За своєю природою люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.	Погляд на природу людини	А

Продовження таблиці А-1			
42	А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері. Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.	Потреба в пізнанні	А
43	А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям. Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.	Креативність	Б
44	А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань. Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.	Автономність	А
45	А) Секс без любові не є цінністю. Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.	Цінності	А
46	А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника. Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.	Контактність, Гнучкість	Б
47	А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями. Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.	Саморозу-міння	А
48	А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому. Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.	Спонтанність, Контактність, Гнучкість	А
49	А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув. Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.	Аутосимпатія	Б
50	А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”. Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.	Погляд на природу людини	Б
51	А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого. Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.	Потреба в пізнанні	Б
52	А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості. Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.	Креативність	А
53	А) Мені подобається брати участь в палких суперечках. Б) Я не люблю суперечок.	Потреба в пізнанні, Контактність	А
54	А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами. Б) Подібні речі мене не цікавлять.	Орієнтація у часі, Потреба в пізнанні	Б

Продовження таблиці А-1			
55	А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї. Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.	Цінності, Креативність	Б
56	А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальновизнаними уявленнями. Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.	Автономність	Б
57	А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття. Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.	Спонтанність	Б
58	А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями. Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.	Аутосимпатія	А
59	А) Людині властиве прагнення до нового. Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.	Погляд на природу людини	А
60	А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним. Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.	Потреба в пізнанні	Б
61	А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості. Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.	Цінності, Креативність	А
62	А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична. Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.	Контактність	Б
63	А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно. Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.	Орієнтація у часі	Б
64	А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком. Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.	Цінності, Креативність	Б
65	А) Мені добре вдається маніпулювати людьми. Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.	Гнучкість	Б
66	А) Я намагаюся уникати засмучення. Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.	Автономність, Саморозуміння	Б
67	А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати. Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.	Спонтанність, Аутосимпатія	Б
68	А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку. Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.	Автономність, Аутосимпатія	Б
69	А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що	Погляд на	А

	їх обійшли. Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.	природу людини	
70	А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість. Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.	Потреба в пізнанні, Креативність	Б
71	А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області. Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.	Креативність	Б
72	А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя. Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.	Цінності	А
73	А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя. Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.	Орієнтація у часі	А
74	А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться. Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.	Автономність, Спонтанність	Б
75	А) Я впевнений, що кожен може прожити своє життя так, як йому хочеться. Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.	Автономність	А
76	А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла. Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.	Погляд на природу людини	А
77	А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу. Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.	Креативність	Б
78	А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію. Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.	Контактність	Б
79	А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково. Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.	Саморозуміння, Аутосимпатія	Б
80	А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього. Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.	Орієнтація у часі	А
81	А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним. Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.	Цінності	Б
82	А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.	Погляд на природу людини	Б

	Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.		
83	А) Інколи я боюся бути самим собою. Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.	Спонтанність	Б
84	А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності. Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.	Аутосимпатія	А
85	А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне. Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.	Цінності	А
86	А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній. Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.	Погляд на природу людини	А
87	А) Я намагаюся не бути “білою вороною”. Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.	Автономність	Б
88	А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі. Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.	Контактність	Б
89	А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття. Б) Я ніколи цього не соромлюсь.	Спонтанність, Аутосимпатія	Б
90	А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили. Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.	Контактність	А
91	А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона. Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.	Спонтанність	А
92	А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими. Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.	Автономність, Спонтанність, Контактність	А
93	А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі. Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.	Саморозуміння	А
94	А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття. Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.	Спонтанність	А
95	А) Я впевнений в собі. Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.	Аутосимпатія	А
96	А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків. Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.	Цінності	Б

97	А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую. Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.	Аутосимпатія	Б
98	А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним. Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.	Цінності	Б
99	А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше. Б) Зазвичай розмова не складається через неувважність співрозмовника.	Гнучкість в спілкуванні	А
100	А) Я намагаюся справити на людей гарне враження. Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.	Аутосимпатія	Б

Ключ 1 до тесту самоактуалізації для визначення загального показника самоактуалізації особистості

Ключ 1 слугує для загального визначення рівня самоактуалізації. За кожне співпадіння варіанту відповіді респондента із ключем, присвоюється 1 бал. У разі якщо обрана літера не співпадає – 0 балів.

Таблиця А-2

Ключ 1 самоактуалізаційного тесту

№	Ключ	№	Ключ	№	Ключ	№	Ключ	№	Ключ
1	В	21	А	41	А	61	А	81	В
2	А	22	В	42	А	62	В	82	В
3	В	23	В	43	В	63	В	83	В
4	В	24	В	44	А	64	В	84	А
5	В	25	А	45	А	65	В	85	А
6	В	26	В	46	В	66	В	86	А
7	А	27	А	47	А	67	В	87	В
8	В	28	А	48	А	68	В	88	А
9	А	29	В	49	В	69	А	89	В
10	А	30	А	50	В	70	В	90	А
11	А	31	В	51	В	71	В	91	А
12	В	32	А	52	А	72	А	92	А
13	А	33	В	53	А	73	А	93	А
14	В	34	В	54	В	74	В	94	А
15	А	35	А	55	В	75	А	95	А
16	В	36	В	56	В	76	А	96	В
17	В	37	В	57	В	77	В	97	В
18	А	38	В	58	А	78	В	98	В
19	В	39	А	59	А	79	В	99	А
20	В	40	В	60	В	80	А	100	В

Розрахувати відсоток загального показника прагнення до самоактуалізації можна за формулою:

$$\text{Відсотки} = \frac{\text{Набрані бали}}{100_{\max}} \cdot 100\%$$

Діапазон визначення рівня прагнення до самоактуалізації:

Нижня та верхня межа кількості балів Рівень прагнення до самоактуалізації особистості

0-20	Дуже низький рівень самоактуалізації
21-40	Низький рівень самоактуалізації
41-60	Середнє значення рівня прагнення до самоактуалізації
61-80	Високий рівень самоактуалізації
81-100	Дуже високий рівень самоактуалізації.

Ключ до тесту самоактуалізації САМОАЛ за шкалами

Для присвоєння балів та підрахунку по категоріям зручно скористатися таблицею В-1. Усі питання розподіляються у 11 шкал.

Максимальний результат у кожній шкалі вказано у таблиці А-3.

Результат 0-4 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації [55].

Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Таким чином максимальний бал для кожної шкали 15.

Розрахувати відсоток набраних балів по кожній шкалі для кожного ресурсу окремо можна за формулою:

$$\text{Відсотки} = \frac{\text{Набрані бали}}{15_{\max}} \cdot 100\%$$

Таблиця А-3

Ключ 2 самоактуалізаційного тесту

№ пит.	Шкала	Ключ	Макс. балів
1	Орієнтація у часі	1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А	10
2	Цінності	2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б	15
3	Погляд на природу людини	7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А	10
4	Потреба в пізнанні	8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54. Б, 60. Б, 70. Б	10
5	Креативність	9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б	15
6	Автономність	5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А	15
7	Спонтанність	5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74. Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А	15
8	Саморозуміння	4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А	10
9	Аутосимпатія	6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67. Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б, 100. Б	15
10	Контактність	10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А	10
11	Гнучкість в спілкуванні	3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А	10

У таблицях індивідуальних результатів максимальне значення кожної шкали у переведено до 15 балів за описаною вище формулою.

Пояснення для Шкал

Орієнтація в часі

Цей показник демонструє, наскільки особа здатна жити у теперішньому моменті, усвідомлюючи його значущість і приймаючи життя таким, яким воно

є. Високі результати свідчать про здатність насолоджуватися кожною миттю, приймати події без зайвих сумнівів і не зациклюватися на минулому чи тривожних думках про майбутнє. Низькі ж показники вказують на труднощі із зосередженням на сьогоденні, схильність до надмірних роздумів, жалю чи ідеалізації недосяжних цілей.

Цінності

Ця шкала відображає систему основних життєвих принципів людини. Високі результати засвідчують глибоке прийняття гуманістичних і моральних ідеалів — істини, добра, краси, справедливості, гармонії та самоповаги. Такі люди керуються внутрішнім почуттям чесності, щирості й гідності, прагнуть жити відповідно до власних переконань. Низький рівень може свідчити про поверховість моральних орієнтирів, залежність від зовнішніх впливів або прагматичне ставлення до життя без усвідомлення вищих цінностей.

Погляд на природу людини

Шкала показує, як людина сприймає інших — як носіїв добра, щирості й потенціалу чи як джерело загроз і розчарувань. Високі показники свідчать про довіру до людей, оптимізм, готовність бачити в кожному позитивні риси. Низькі — про песимістичне ставлення, схильність до недовіри, ворожості, переконання, що люди егоїстичні чи байдужі.

Потреба у пізнанні

Цей аспект описує інтелектуальну відкритість і прагнення до пізнання світу заради самого процесу, без користі чи вигоди. Людина з високими показниками має природну цікавість, гнучке мислення, схильність до пошуку нових ідей і досвіду. Вона не боїться виходити за межі звичного. Низькі показники вказують на байдужість до нового, пасивність у навчанні або надмірну орієнтацію лише на практичний результат.

Прагнення до творчості (креативність)

Відображає здатність мислити оригінально, створювати нове, шукати нестандартні рішення. Високий рівень креативності характерний для людей, які сприймають творчість не лише як діяльність, а як стиль життя. Вони

відкриті до експериментів, уміють бачити звичні речі під новим кутом, здатні черпати натхнення навіть у повсякденних ситуаціях. Низькі показники можуть свідчити про ригідність мислення або невпевненість у власних творчих можливостях.

Автономність

Ця шкала вимірює внутрішню свободу, незалежність від чужої думки та вміння спиратися на власні цінності. Високі бали означають самотійність, відповідальність за свої рішення та здатність відстоювати особисту позицію, не порушуючи при цьому взаємоповаги. Люди з низьким рівнем автономності часто схильні до підлаштування під інших, потребують зовнішнього схвалення й мають труднощі з прийняттям самотійних рішень.

Спонтанність

Показує природність поведінки та щирість емоційного вираження. Людина зі значними показниками спонтанності діє вільно, відповідно до внутрішніх почуттів, не боїться проявляти себе відкрито. Це ознака гармонії між внутрішнім станом і зовнішньою поведінкою. Низькі значення свідчать про надмірний самоконтроль, стриманість або страх осуду з боку інших.

Саморозуміння

Цей показник демонструє рівень усвідомлення власних потреб, мотивів і почуттів. Людина з високим рівнем саморозуміння здатна чесно аналізувати свої вчинки, визнавати емоції та робити висновки з власного досвіду. Це свідчить про внутрішню зрілість і сформовану ідентичність. Низький рівень характеризується неусвідомленістю, розмитими уявленнями про себе, схильністю до наслідування чужих цінностей.

Аутосимпатія

Визначає ступінь прийняття себе, повагу до власної особистості та доброзичливе ставлення до своїх недоліків. Високі показники вказують на гармонійне ставлення до себе, почуття гідності й внутрішній спокій. Людина, яка приймає себе, легше долає труднощі й зберігає психологічну стабільність. Низький рівень аутосимпатії пов'язаний із самозвинуваченням,

невпевненістю, критичним ставленням до себе й емоційною вразливістю.

Контактність

Характеризує комунікативну відкритість, здатність до емпатії та побудови гармонійних міжособистісних стосунків. Люди з високим рівнем контактності легко знаходять спільну мову, уміють слухати й виявляти щирі участь. Низькі показники можуть свідчити про замкнутість, соціальну тривожність або труднощі у встановленні довіри.

Гнучкість у спілкуванні

Ця шкала показує, наскільки особистість уміє адаптуватися до різних соціальних ситуацій, зберігаючи автентичність. Високий рівень означає, що людина комунікабельна, природна, легко змінює стиль спілкування відповідно до контексту, не втрачаючи себе. Низькі значення свідчать про емоційну скучність, надмірну ригідність і складність у вираженні почуттів.

Загальна оцінка рівня самоактуалізації

Підсумковий показник, який демонструє, наскільки людина реалізує власний потенціал. Високий рівень самоактуалізації притаманний тим, хто прагне розвитку, гармонії та самореалізації, відчуває відповідальність за власне життя й постійно вдосконалюється. Це свідчить про прагнення до особистісного зростання, самопізнання та розкриття внутрішніх можливостей. Низький рівень може вказувати на внутрішню невпевненість, страх змін або відсутність життєвих цілей.

Продовження Додатку А

Таблиця А – 4

**Індивідуальні результати дослідження прагнення до самоактуалізації
усіх учасників до початку тренінгу (шкали Автономність, Гнучкість у
спілкуванні, Креативність)**

Респондент	Автономність			Гнучкість в спілкуванні			Креативність		
	Балів	%	Рівень	Балів	%	Рівень	Балів	%	Рівень
1	8	53,33%	С	9	60,00%	С	12	80,00%	В
2	9	60,00%	С	9	60,00%	С	11	73,33%	В
3	10	66,67%	С	12	80,00%	В	10	66,67%	С
4	11	73,33%	В	11	73,33%	В	14	93,33%	В
5	9	60,00%	С	9	60,00%	С	11	73,33%	В
6	10	66,67%	С	8	53,33%	С	10	66,67%	С
7	10	66,67%	С	12	80,00%	В	9	60,00%	С
8	10	66,67%	С	12	80,00%	В	10	66,67%	С
9	11	73,33%	В	14	93,33%	В	13	86,67%	В
10	10	66,67%	С	9	60,00%	С	6	40,00%	С
11	7	46,67%	С	8	53,33%	С	8	53,33%	С
12	9	60,00%	С	6	40,00%	С	8	53,33%	С
13	9	60,00%	С	8	53,33%	С	11	73,33%	В
14	10	66,67%	С	8	53,33%	С	10	66,67%	С
15	12	80,00%	В	14	93,33%	В	10	66,67%	С
16	10	66,67%	С	11	73,33%	В	6	40,00%	С
17	9	60,00%	С	6	40,00%	С	6	40,00%	С
18	7	46,67%	С	8	53,33%	С	2	13,33%	Н
19	8	53,33%	С	11	73,33%	В	7	46,67%	С
20	6	40,00%	С	8	53,33%	С	5	33,33%	Н
21	8	53,33%	С	6	40,00%	С	5	33,33%	Н
22	6	40,00%	С	8	53,33%	С	3	20,00%	Н
23	8	53,33%	С	9	60,00%	С	10	66,67%	С
24	7	46,67%	С	5	33,33%	Н	8	53,33%	С
25	13	86,67%	В	11	73,33%	В	9	60,00%	С
26	4	26,67%	Н	8	53,33%	С	8	53,33%	С
27	12	80,00%	В	11	73,33%	В	9	60,00%	С
28	10	66,67%	С	9	60,00%	С	7	46,67%	С
29	9	60,00%	С	11	73,33%	В	5	33,33%	Н
30	10	66,67%	С	9	60,00%	С	11	73,33%	В

Таблиця А – 5

**Індивідуальні результати дослідження прагнення до самоактуалізації
усіх учасників до початку тренінгу (шкали Погляд на природу людини,
Саморозуміння, Оцінка прагнення до самоактуалізації)**

Респондент	Погляд на природу людини			Саморозуміння			Оцінка прагнення до самоактуалізації	
	Балів	%	Рівень	Балів	%	Рівень	Балів	Рівень
1	11	73,33%	В	12	80,00%	В	67	В
2	9	60,00%	С	11	73,33%	В	69	В
3	6	40,00%	С	12	80,00%	В	70	В
4	11	73,33%	В	14	93,33%	В	81	ДВ
5	5	33,33%	Н	6	40,00%	С	62	В
6	9	60,00%	С	11	73,33%	В	64	В
7	5	33,33%	Н	12	80,00%	В	65	В
8	6	40,00%	С	11	73,33%	В	68	В
9	9	60,00%	С	12	80,00%	В	73	В
10	9	60,00%	С	11	73,33%	В	60	С
11	8	53,33%	С	5	33,33%	Н	54	С
12	9	60,00%	С	9	60,00%	С	61	В
13	5	33,33%	Н	8	53,33%	С	64	В
14	9	60,00%	С	11	73,33%	В	62	В
15	9	60,00%	С	9	60,00%	С	62	В
16	14	93,33%	В	9	60,00%	С	63	В
17	9	60,00%	С	12	80,00%	В	57	С
18	11	73,33%	В	6	40,00%	С	50	С
19	14	93,33%	В	14	93,33%	В	68	В
20	8	53,33%	С	6	40,00%	С	45	С
21	12	80,00%	В	8	53,33%	С	57	С
22	12	80,00%	В	8	53,33%	С	49	С
23	9	60,00%	С	11	73,33%	В	56	С
24	9	60,00%	С	3	20,00%	Н	52	С
25	9	60,00%	С	12	80,00%	В	66	В
26	8	53,33%	С	8	53,33%	С	52	С
27	6	40,00%	С	11	73,33%	В	61	В
28	15	100,00%	В	8	53,33%	С	62	В
29	12	80,00%	В	11	73,33%	В	57	С
30	6	40,00%	С	9	60,00%	С	65	В

У таблицях використано скорочення: Н – низький рівень, С – Середній рівень, В – Високий рівень, ДВ – Дуже високий рівень.

Продовження Додатку А

Індивідуальні результати після тренінгу

Таблиця А- 6

Індивідуальні результати дослідження ресурсів особистості після тренінгу. Автономність

№	Сум. б. до	Набрано % до	Рівень до	Сум. б. після	Набрано % після	Рівень після	Група
1	8	53,33%	С	9	60,00%	С	Без впливу
2	9	60,00%	С	9	60,00%	С	Без впливу
3	10	66,67%	С	9	60,00%	С	Без впливу
4	11	73,33%	В	11	73,33%	В	Без впливу
5	9	60,00%	С	11	73,33%	В	Участь у СПТ
6	10	66,67%	С	10	66,67%	С	Без впливу
7	10	66,67%	С	10	66,67%	С	Без впливу
8	10	66,67%	С	10	66,67%	С	Участь у СПТ
9	11	73,33%	В	11	73,33%	В	Без впливу
10	10	66,67%	С	10	66,67%	С	Участь у СПТ
11	7	46,67%	С	9	60,00%	С	Участь у СПТ
12	9	60,00%	С	9	60,00%	С	Без впливу
13	9	60,00%	С	9	60,00%	С	Участь у СПТ
14	10	66,67%	С	10	66,67%	С	Участь у СПТ
15	12	80,00%	В	12	80,00%	В	Без впливу
16	10	66,67%	С	11	73,33%	В	Участь у СПТ
17	9	60,00%	С	9	60,00%	С	Без впливу
18	7	46,67%	С	9	60,00%	С	Участь у СПТ
19	8	53,33%	С	9	60,00%	С	Участь у СПТ
20	6	40,00%	С	7	46,67%	С	Участь у СПТ
21	8	53,33%	С	8	53,33%	С	Участь у СПТ
22	6	40,00%	С	8	53,33%	С	Участь у СПТ
23	8	53,33%	С	9	60,00%	С	Без впливу
24	7	46,67%	С	10	66,67%	С	Участь у СПТ
25	13	86,67%	В	13	86,67%	В	Без впливу
26	4	26,67%	Н	8	53,33%	С	Участь у СПТ
27	12	80,00%	В	12	80,00%	В	Без впливу
28	10	66,67%	С	10	66,67%	С	Без впливу
29	9	60,00%	С	11	73,33%	В	Участь у СПТ
30	10	66,67%	С	10	66,67%	С	Без впливу

Продовження Додатку А

Таблиця А- 7

**Індивідуальні результати дослідження ресурсів особистості після
тренінгу. Саморозуміння**

№	Сум. б. до	Набрано % до	Рівень до	Сума б.після	Набрано % після	Рівень після	Група
1	12	80,00%	В	12	80,00%	В	Без впливу
2	11	73,33%	В	11	73,33%	В	Без впливу
3	12	80,00%	В	12	80,00%	В	Без впливу
4	14	93,33%	В	14	93,33%	В	Без впливу
7	6	40,00%	С	8	53,33%	С	Участь у СПТ
8	11	73,33%	В	11	73,33%	В	Без впливу
10	12	80,00%	В	12	80,00%	В	Без впливу
5	11	73,33%	В	11	73,33%	В	Участь у СПТ
6	12	80,00%	В	12	80,00%	В	Без впливу
9	11	73,33%	В	11	73,33%	В	Участь у СПТ
11	5	33,33%	Н	8	53,33%	С	Участь у СПТ
12	9	60,00%	С	9	60,00%	С	Без впливу
13	8	53,33%	С	8	53,33%	С	Участь у СПТ
14	11	73,33%	В	11	73,33%	В	Участь у СПТ
15	9	60,00%	С	9	60,00%	С	Без впливу
16	9	60,00%	С	11	73,33%	В	Участь у СПТ
17	12	80,00%	В	12	80,00%	В	Без впливу
18	6	40,00%	С	6	40,00%	С	Участь у СПТ
19	14	93,33%	В	14	93,33%	В	Участь у СПТ
20	6	40,00%	С	9	60,00%	С	Участь у СПТ
21	8	53,33%	С	8	53,33%	С	Участь у СПТ
22	8	53,33%	С	9	60,00%	С	Участь у СПТ
23	11	73,33%	В	11	73,33%	В	Без впливу
24	3	20,00%	Н	6	40,00%	С	Участь у СПТ
25	12	80,00%	В	12	80,00%	В	Без впливу
26	8	53,33%	С	9	60,00%	С	Участь у СПТ
27	11	73,33%	В	11	73,33%	В	Без впливу
28	8	53,33%	С	8	53,33%	С	Без впливу
29	11	73,33%	В	11	73,33%	В	Участь у СПТ
30	9	60,00%	С	9	60,00%	С	Без впливу

Продовження Додатку А

Таблиця А- 8

**Індивідуальні результати дослідження ресурсів особистості після
тренінгу. Гнучкість у спілкування**

№	Сум. б. до	Набрано % до	Рівень до	Сум. б. після	Набрано % після	Рівень після	Група
1	9	60,00%	С	9	60,00%	С	Без впливу
2	9	60,00%	С	9	60,00%	С	Без впливу
3	12	80,00%	В	12	80,00%	В	Без впливу
4	11	73,33%	В	11	73,33%	В	Без впливу
5	9	60,00%	С	9	60,00%	С	Участь у СПТ
6	8	53,33%	С	8	53,33%	С	Без впливу
7	12	80,00%	В	12	80,00%	В	Без впливу
8	12	80,00%	В	12	80,00%	В	Участь у СПТ
9	14	93,33%	В	14	93,33%	В	Без впливу
10	9	60,00%	С	9	60,00%	С	Участь у СПТ
11	8	53,33%	С	10	66,67%	С	Участь у СПТ
12	6	40,00%	С	6	40,00%	С	Без впливу
13	8	53,33%	С	10	66,67%	С	Участь у СПТ
14	8	53,33%	С	8	53,33%	С	Участь у СПТ
15	14	93,33%	В	14	93,33%	В	Без впливу
16	11	73,33%	В	11	73,33%	В	Участь у СПТ
17	6	40,00%	С	6	40,00%	С	Без впливу
18	8	53,33%	С	8	53,33%	С	Участь у СПТ
19	11	73,33%	В	11	73,33%	В	Участь у СПТ
20	8	53,33%	С	8	53,33%	С	Участь у СПТ
21	6	40,00%	С	9	60,00%	С	Участь у СПТ
22	8	53,33%	С	9	60,00%	С	Участь у СПТ
23	9	60,00%	С	9	60,00%	С	Без впливу
24	5	33,33%	Н	7	46,67%	С	Участь у СПТ
25	11	73,33%	В	11	73,33%	В	Без впливу
26	8	53,33%	С	8	53,33%	С	Участь у СПТ
27	11	73,33%	В	11	73,33%	В	Без впливу
28	9	60,00%	С	9	60,00%	С	Без впливу
29	11	73,33%	В	12	80,00%	В	Участь у СПТ
30	9	60,00%	С	9	60,00%	С	Без впливу

Продовження Додатку А

Таблиця А- 9

**Індивідуальні результати дослідження ресурсів особистості після
тренінгу. Креативність**

№	Сум б. до	Набрано % до	Рівень до	Сум б. після	Набрано % після	Рівень після	Група
1	12	80,00%	В	11	73,33%	В	Без впливу
2	11	73,33%	В	12	80,00%	В	Без впливу
3	10	66,67%	В	10	66,67%	С	Без впливу
4	14	93,33%	В	14	93,33%	В	Без впливу
5	11	73,33%	В	12	80,00%	В	Участь у СПТ
6	10	66,67%	В	11	73,33%	В	Без впливу
7	9	60,00%	С	9	60,00%	С	Без впливу
8	10	66,67%	В	12	80,00%	В	Участь у СПТ
9	13	86,67%	В	13	86,67%	В	Без впливу
10	6	40,00%	С	9	60,00%	С	Участь у СПТ
11	8	53,33%	С	9	60,00%	С	Участь у СПТ
12	8	53,33%	С	9	60,00%	С	Без впливу
13	11	73,33%	В	13	86,67%	В	Участь у СПТ
14	10	66,67%	В	12	80,00%	В	Участь у СПТ
15	10	66,67%	В	10	66,67%	С	Без впливу
16	6	40,00%	С	8	53,33%	С	Участь у СПТ
17	6	40,00%	С	6	40,00%	С	Без впливу
18	2	13,33%	Н	6	40,00%	С	Участь у СПТ
19	7	46,67%	С	9	60,00%	С	Участь у СПТ
20	5	33,33%	С	8	53,33%	С	Участь у СПТ
21	5	33,33%	С	7	46,67%	С	Участь у СПТ
22	3	20,00%	Н	5	33,33%	Н	Участь у СПТ
23	10	66,67%	В	10	66,67%	С	Без впливу
24	8	53,33%	С	8	53,33%	С	Участь у СПТ
25	9	60,00%	С	9	60,00%	С	Без впливу
26	8	53,33%	С	10	66,67%	С	Участь у СПТ
27	9	60,00%	С	9	60,00%	С	Без впливу
28	7	46,67%	С	8	53,33%	С	Без впливу
29	5	33,33%	С	7	46,67%	С	Участь у СПТ
30	11	73,33%	В	11	73,33%	В	Без впливу

ДОДАТОК Б

**Тест-опитувальник діагностики показників екзистенціальних
ресурсів особистості Є. Рязанцевої [49]**

Таблиця Б-1

Рпитувальник екзистенціальних ресурсів Є. Рязанцевої

№	Твердження	*	Шкала ресурсу
1.	За будь-яких обставин я почуваюся, як риба у воді		Свобода
2.	Мені не вистачає сил і наполегливості жити власним життям і йти власним шляхом	*	
3.	Думаю, що зможу здолати будь-які труднощі на власному життєвому шляху		
4.	Приймаючи рішення, я довіряю собі більше, ніж іншим		
5.	Я завжди роблю вибір сам, яким би складним він не був		
6.	Автором усього, що відбувається у моєму житті, є я сам		
7.	Прагну жити самостійно і чинити незалежно		
8.	Обставини життя роблять мене несвобідною людиною	*	
9.	Мені важко самому приймати рішення	*	
10.	Я відчуваю себе незалежною людиною		
11.	Вважаю, що життя варте, щоб жити, незважаючи ні на що		Сенс
12.	Власне життя я хочу прожити гідно		
13.	Я люблю життя		
14.	Моє майбутнє життя уявляється мені безцільним і безсмысленним	*	
15.	Я втратив смак до життя	*	
16.	У житті я розчарувався, і нічого не можливо змінити	*	
17.	Відчуваю нудьгу, і не знаю, як жити далі	*	
18.	Перекоаний, якщо життю загрожує небезпека, слід боротися до останнього		

Продовження Таблиці Б-1

19.	Я вірю у себе, у мене усе вийде		
20.	Я щасливий, що можу вільно розвиватись і займатись улюбленими справами		
21.	За можливості я завжди допомагаю слабким і беззахисним		Мило- сердя
22.	Допомагаючи іншим, я відчуваю велику радість		
23.	У мене покращується настрій, якщо вдалось зробити добру справу		
24.	У моєму серці багато любові		
25.	Волію жити у власне задоволення і не думати про інших	*	
26.	Переконаний, що попри труднощі важливо залишатись порядною людиною		
27.	Я беру участь у добровільних пожертвах		
28.	Смисл життя я бачу у допомозі іншим людям		
29.	Я людина совісті		
30.	Власною працею хочу приносити користь і радість іншим		
31.	Я з повагою ставлюсь до поглядів іншої людини		Прийня- ття
32.	Якщо мене образили, я ніколи цього не забуду і не вибачу	*	
33.	У світі більше злих, агресивних людей	*	
34.	Чим більше я пізнаю людей, тим більше їх ненавиджу	*	
35.	Я ставлюсь нетерпимо до людей іншої віри чи переконань	*	
36.	Якщо любиш людину, то вона має належати тобі безроздільно	*	
37.	У певних обставинах я буваю немилосердним	*	
38.	Я не вірю у милосердя — це пусті слова	*	
39.	У світі більше добрих і чуйних людей		
40.	Я прихильник вчень, що закликають до добра і любові		
41.	Я черпаю сили у долученні до духовних цінностей		Віра

Продовження Таблиці Б-1

42.	У складні періоди лише віра дає мені сили жити далі	
43.	Коли я роблю вибір, керуюсь морально-етичними переконаннями	
44.	Я є віруючою людиною	
45.	Коли мені тяжко, я звертаюсь до Бога	
46.	Лише віра дає змогу долати безсмысленість і бажання покінчити з усім	
47.	Переконаний, що духовність є джерелом моральних сил	
48.	У складних ситуаціях я покладаюсь на волю Вищих Сил	
49.	Вірю, що Бог єдиний, незважаючи на різницю культур	
50.	Намагаюся жити за моральними законами, даними у 10 заповідях	

Відповіді оцінюються в балах від 1 (безумовно, ні) до 4 (безумовно, так), респондент зазначає, на скільки йому властиві певні характеристики (1,2,3,4). Далі бали сумується за 4 шкалами ресурсів для визначення кожного ресурсу. Символом * відмічено питання із оберненим розрахунком, тобто виконується заміна значень: варіант 4 дає 1 бал, 2 - 3, 3 - 2, 1 - 4.

Мінімальний можливий бал для кожної шкали по 10 балів, а максимально можливо набрати 40 балів.

Розрахувати відсоток по кожній Шкалі можна за формулою:

$$\text{Відсотки} = \frac{(\text{Набрані бали} - 10_{\min})}{(40_{\max} - 10_{\min})} \cdot 100\%$$

Для визначення рівня доцільно використати типову для психо-діагностики градацію рівнів:

Низький рівень: 0–49 %

Середній рівень: 50–69 %

Високий рівень: 70–100 %

Продовження Додатку Б

Таблиця Б-2

**Індивідуальні результати тест-опитувальника екзистенційних
ресурсів усіх учасників до проведення тренінгу**

№ уч.	Прийняття			Сенс		
	Сума балів	%	Рівень	Сума балів	%	Рівень
1	32	73,33%	Високий	38	93,33%	Високий
2	32	73,33%	Високий	40	100,00%	Високий
3	27	56,67%	Середній	35	83,33%	Високий
4	32	73,33%	Високий	34	80,00%	Високий
5	21	36,67%	Низький	22	40,00%	Низький
6	30	66,67%	Середній	26	53,33%	Середній
7	27	56,67%	Середній	32	73,33%	Високий
8	25	50,00%	Середній	24	46,67%	Низький
9	23	43,33%	Низький	27	56,67%	Середній
10	28	60,00%	Середній	28	60,00%	Середній
11	27	56,67%	Середній	27	56,67%	Середній
12	28	60,00%	Середній	34	80,00%	Високий
13	24	46,67%	Низький	24	46,67%	Низький
14	27	56,67%	Середній	27	56,67%	Середній
15	30	66,67%	Середній	28	60,00%	Середній
16	27	56,67%	Середній	29	63,33%	Середній
17	25	50,00%	Середній	33	76,67%	Високий
18	23	43,33%	Низький	28	60,00%	Середній
19	26	53,33%	Середній	24	46,67%	Низький
20	27	56,67%	Середній	23	43,33%	Низький
21	26	53,33%	Середній	26	53,33%	Середній
22	25	50,00%	Середній	28	60,00%	Середній
23	30	66,67%	Середній	40	100,00%	Високий
24	27	56,67%	Середній	26	53,33%	Середній
25	26	53,33%	Середній	27	56,67%	Середній
26	26	53,33%	Середній	23	43,33%	Низький
27	33	76,67%	Високий	24	46,67%	Низький
28	29	63,33%	Середній	27	56,67%	Середній
29	26	53,33%	Середній	25	50,00%	Середній
30	26	53,33%	Середній	26	53,33%	Середній

Продовження Додатку Б

Таблиця Б – 3

Індивідуальні результати емпіричного дослідження ресурсу
прийняття після тренінгу

№	Сум. б. до	Набрано % до	Рівень до	Сум. б. після	Набрано % після	Рівень після	Група
1	32	73,33%	В	32	73,33%	В	Без впливу
2	32	73,33%	В	32	73,33%	В	Без впливу
3	27	56,67%	С	27	56,67%	С	Без впливу
4	32	73,33%	В	32	73,33%	В	Без впливу
5	21	36,67%	Н	25	50,00%	С	Участь у СПТ
6	30	66,67%	С	30	66,67%	С	Без впливу
7	27	56,67%	С	27	56,67%	С	Без впливу
8	25	50,00%	С	28	60,00%	С	Участь у СПТ
9	23	43,33%	Н	25	50,00%	С	Без впливу
10	28	60,00%	С	33	76,67%	В	Участь у СПТ
11	27	56,67%	С	29	63,33%	С	Участь у СПТ
12	28	60,00%	С	28	60,00%	С	Без впливу
13	24	46,67%	Н	29	63,33%	С	Участь у СПТ
14	27	56,67%	С	29	63,33%	С	Участь у СПТ
15	30	66,67%	С	30	66,67%	С	Без впливу
16	27	56,67%	С	28	60,00%	С	Участь у СПТ
17	25	50,00%	С	25	50,00%	С	Без впливу
18	23	43,33%	Н	26	53,33%	С	Участь у СПТ
19	26	53,33%	С	32	73,33%	В	Участь у СПТ
20	27	56,67%	С	27	56,67%	С	Участь у СПТ
21	26	53,33%	С	26	53,33%	С	Участь у СПТ
22	25	50,00%	С	25	50,00%	С	Участь у СПТ
23	30	66,67%	С	30	66,67%	С	Без впливу
24	27	56,67%	С	27	56,67%	С	Участь у СПТ
25	26	53,33%	С	26	53,33%	С	Без впливу
26	26	53,33%	С	26	53,33%	С	Участь у СПТ
27	33	76,67%	В	33	76,67%	В	Без впливу
28	29	63,33%	С	29	63,33%	С	Без впливу
29	26	53,33%	С	26	53,33%	С	Участь у СПТ
30	26	53,33%	С	26	53,33%	С	Без впливу

Продовження Додатку Б

Таблиця Б – 4

Індивідуальні результати емпіричного дослідження ресурсу Сенс після тренінгу

№	Сум. б. до	Набрано % до	Рівень до	Сум. б. після	Набрано % після	Рівень після	Група
1	38	93,33%	В	38	93,33%	В	Без впливу
2	40	100,00%	В	40	100,00%	В	Без впливу
3	35	83,33%	В	35	83,33%	В	Без впливу
4	34	80,00%	В	34	80,00%	В	Без впливу
5	22	40,00%	Н	28	60,00%	С	Участь у СПТ
6	26	53,33%	С	26	53,33%	С	Без впливу
7	32	73,33%	В	32	73,33%	В	Без впливу
8	24	46,67%	Н	27	56,67%	С	Участь у СПТ
9	27	56,67%	С	27	56,67%	С	Без впливу
10	28	60,00%	С	30	66,67%	С	Участь у СПТ
11	27	56,67%	С	27	56,67%	С	Участь у СПТ
12	34	80,00%	В	34	80,00%	В	Без впливу
13	24	46,67%	Н	26	53,33%	С	Участь у СПТ
14	27	56,67%	С	29	63,33%	С	Участь у СПТ
15	28	60,00%	С	28	60,00%	С	Без впливу
16	29	63,33%	С	32	73,33%	В	Участь у СПТ
17	33	76,67%	В	33	76,67%	В	Без впливу
18	28	60,00%	С	34	80,00%	В	Участь у СПТ
19	24	46,67%	Н	28	60,00%	С	Участь у СПТ
20	23	43,33%	Н	26	53,33%	С	Участь у СПТ
21	26	53,33%	С	30	66,67%	С	Участь у СПТ
22	28	60,00%	С	32	73,33%	В	Участь у СПТ
23	40	100,00%	В	40	100,00%	В	Без впливу
24	26	53,33%	С	27	56,67%	С	Участь у СПТ
25	27	56,67%	С	27	56,67%	С	Без впливу
26	23	43,33%	Н	28	60,00%	С	Участь у СПТ
27	24	46,67%	Н	24	46,67%	Н	Без впливу
28	27	56,67%	С	27	56,67%	С	Без впливу
29	25	50,00%	С	29	63,33%	С	Участь у СПТ
30	26	53,33%	С	27	56,67%	С	Без впливу

ДОДАТОК В**Таблиця В-1**

**Шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона IUS-12
в адаптації Г. Громової [12]**

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Непередбачувані події мене сильно засмучують	☐	☐	☐	☐	☐
2	Я засмучуюсь, коли не маю всієї необхідної інформації	☐	☐	☐	☐	☐
3	Невизначеність заважає мені жити повним життям	☐	☐	☐	☐	☐
4	Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок	☐	☐	☐	☐	☐
5	Навіть при відмінному плануванні незначна несподіванка може все зіпсувати	☐	☐	☐	☐	☐
6	Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене	☐	☐	☐	☐	☐
7	Коли я невпевний, я не можу нормально функціонувати	☐	☐	☐	☐	☐
8	Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому	☐	☐	☐	☐	☐
9	Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька	☐	☐	☐	☐	☐
10	Найменший сумнів може перешкодити мені діяти	☐	☐	☐	☐	☐
11	Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь	☐	☐	☐	☐	☐
12	Я намагаюся уникати будь-яких невизначених ситуацій	☐	☐	☐	☐	☐

Відмітки у бланку відповідають балам та значенням:

1 - зовсім не типово для мене

2 - майже не типово для мене

3 - певною мірою типово для мене

4 - значною мірою типово для мене

5 - дуже типово для мене

Інтолерантність до невизначеності – визначається як сума балів по всіх питаннях. Вищий бал вказує на вищу інтолерантність. Ресурс Толерантність можна оцінити оберненим значенням.

Шкала Прогностичної тривоги: 2,4,5,8,9,11,12

Шкала Гнітючої тривоги: 1,3,6,7,10

Інтерпритація результатів Шкали інтолерантності до невизначеності

Н.Карлетона IUS-12 (в адаптації Г. Громової) [12]

Опис вираженості симптомів представлений на основі сирих балів для загального показника та окремо двох субшкал.

Основний показник, який аналізує фахівець у звіті – це сумарний сирий бал, який описує загальний рівень інтолерантності до невизначеності, діапазон можливих балів від 12 до 60.

Діапазон 12 - 27 балів – низький рівень

Це означає, що респондент добре переносить невизначені та непередбачувані ситуації, досить легко змінює плани та готовий пристосуватись до нових обставин. При цьому є більш емоційностабільним, більш відкритим до нових можливостей. Шукає конструктивні рішення та шляхи виходу зі складних ситуацій. Це сприяє підтримці психологічного комфорту та відчуття контролю над ситуацією.

Діапазон 28 - 42 балів – середній рівень

Респондент досить гнучкий у змінах планів, хоча за можливості був би радий, якби не доводилось нічого міняти. Йому важливо мати стабільні точки опори, але їх перебудова не віднімає занадто багато зусиль. Це оптимальний рівень, який означає, що в цілому, респонденту вдається підтримувати баланс між необхідністю реагувати на сьогоденні несподіванки та будувати своє життя у довготривалій перспективі.

Діапазон 43 - 60 балів – високий рівень

Сприймає невизначені ситуації як загрозливі; схильний до чорно-білого мислення; приймає поспішні рішення, не узгоджуючи їх з реальним станом речей; реагує на людей з очевидними та категоричними судженнями; уникає мислення у категоріях ймовірності та уникає невизначеності; занепокоюється у незрозумілих ситуаціях. Потребує категоризації, сприймає все дихотомічно та віддає перевагу відомому. Досліджуваному складно робити зміни у планах, і в цілому, важко адаптується до необхідності змін у будь-яких справах. Часто такий рівень пов'язаний із високою тривожністю та з іншими негативними емоційними станами – респондент може відчувати більший ступінь стресу та нездатність змиритися з невизначеністю. Це може призводити до почуття безпорадності, втрати контролю, відчуття дискомфорту та погіршення психічного стану, загального рівня благополуччя.

Розрахувати відсоток Інтолерантності можна за формулою:

$$\text{Відсотки} = \frac{(\text{Набрані бали} - 12_{min})}{(60_{max} - 12_{min})} \cdot 100\%$$

Для додаткового аналізу в електронному звіті надаються бали та рівень за двома субшкалами.

Прогностична тривога (діапазон балів від 7 до 35):

7 - 16 балів – низький рівень

17 - 26 балів – середній рівень

27 - 35 балів – високий рівень

Розрахувати відсоток можна за формулою:

$$\text{Відсотки} = \frac{(\text{Набрані бали} - 7_{min})}{(35_{max} - 7_{min})} \cdot 100\%$$

Гнітюча тривога (діапазон балів від 5 до 25):

5 - 10 балів – низький рівень

11 - 17 балів – середній рівень

18 - 25 балів – високий рівень

Розрахувати відсоток можна за формулою:

$$\text{Відсотки} = \frac{(\text{Набрані бали} - 5_{\min})}{(25_{\max} - 5_{\min})} \cdot 100\%$$

Шкала прогностичної тривоги описує когнітивний компонент ставлення до невизначеності (усвідомлені очікування та переконання щодо майбутнього та невизначеності), а запитання шкали гнітючої тривоги більш стосуються тілесно-емоційних реакцій на ситуації невизначеності та несподіваних подій. Тому *шкала гнітючої тривоги* має міцний значущий зв'язок і з особистісною тривогою, і з ситуативною, так як соматичні прояви тривоги (складності з концентрацією, розгубленість і т.п.) є однаковими незалежно від її джерела.

Прогностична тривога показує наскільки важливо передбачливо планувати, мати ясність щодо найближчого майбутнього, та ясність щодо завершення справ. Це більш логічна компонента. Прогностична тривога (prospective anxiety) або тривога очікування змістовно перегукується з «потребою в завершеності», «потребою у передбачуваності», потребою в ясності. Цей компонент корелює з високим рівнем занепокоєння і тривоги, а також з obsесивно-компульсивною симптоматикою.

Гнітюча тривога (inhibitory anxiety), в термінах D. Einstein (2014) – «активація невпевненості» (uncertainty arousal) має кореляції з агорафобією, панічними атаками, депресією та соціофобією.

Також «*гнітюча тривога*» визначає соматичний компонент негативних переконань щодо невизначеності – появу негативних емоцій та переживань у ситуації невизначеності. У цих моделях поведінку, яку демонструє людина у відповідь на зіткнення із чимось новим або незрозумілим, трактують як наслідок, що витікає зі сприйняття ситуації, її інтерпретації та емоційної реакції на неї. Гнітюча тривога, більше про реакцію емоцій і тіла на несподіванку і невизначеність. Чим вищий рівень, тим більш тривожно і тим більше негативних переконань виникає при зіткненні із несподіванками, чимось новим і незрозумілим.

Продовження Додатку В

Таблиця В-2

**Індивідуальні результати тесту інтолерантності до невизначеності
усіх учасників до проведення тренінгу**

№	Гнітюча тривога			Прогностична тривога			Інтолерантність до невизначеності		
	Сума балів	%	Рі-вень	Сума балів	%	Рі-вень	Сума балів	%	Рі-вень
1	16	55%	С	16	32,14%	Н	32	41,67%	С
2	9	20%	Н	19	42,86%	С	28	33,33%	С
3	14	45%	С	25	64,29%	С	39	56,25%	С
4	9	20%	Н	15	28,57%	Н	24	25,00%	Н
5	17	60%	С	22	53,57%	С	39	56,25%	С
6	15	50%	С	19	42,86%	С	34	45,83%	С
7	12	35%	С	18	39,29%	С	30	37,50%	С
8	15	50%	С	21	50,00%	С	36	50,00%	С
9	10	25%	Н	18	39,29%	С	28	33,33%	С
10	15	50%	С	19	42,86%	С	34	45,83%	С
11	16	55%	С	23	57,14%	С	39	56,25%	С
12	11	30%	С	15	28,57%	Н	26	29,17%	Н
13	15	50%	С	26	67,86%	С	41	60,42%	С
14	10	25%	Н	18	39,29%	С	28	33,33%	С
15	10	25%	Н	17	35,71%	С	27	31,25%	Н
16	16	55%	С	22	53,57%	С	38	54,17%	С
17	11	30%	С	16	32,14%	Н	27	31,25%	Н
18	16	55%	С	23	57,14%	С	39	56,25%	С
19	13	40%	С	15	28,57%	Н	28	33,33%	С
20	16	55%	С	19	42,86%	С	35	47,92%	С
21	11	30%	С	21	50,00%	С	32	41,67%	С
22	14	45%	С	21	50,00%	С	35	47,92%	С
23	15	50%	С	19	42,86%	С	34	45,83%	С
24	14	45%	С	19	42,86%	С	33	43,75%	С
25	12	35%	С	17	35,71%	С	29	35,42%	С
26	15	50%	С	21	50,00%	С	36	50,00%	С
27	13	40%	С	19	42,86%	С	32	41,67%	С
28	13	40%	С	21	50,00%	С	34	45,83%	С
29	14	45%	С	21	50,00%	С	35	47,92%	С
30	14	45%	С	19	42,86%	С	33	43,75%	С

У таблиці використано скорочення С – Середній рівень, Н – Низький рівень.

Продовження Додатку В

Таблиця В -3

**Індивідуальні результати емпіричного дослідження
Інтолерантності до невизначеності після тренінгу**

№	Сум. б. до	Набрано % до	Рівень до	Сум. б. після	Набрано % після	Рівень після	Група
1	32	41,67%	С	32	41,67%	С	Без впливу
2	28	33,33%	С	28	33,33%	С	Без впливу
3	39	56,25%	С	39	56,25%	С	Без впливу
4	24	25,00%	Н	24	25,00%	Н	Без впливу
5	39	56,25%	С	36	50,00%	С	Участь у СПТ
6	34	45,83%	С	34	45,83%	С	Без впливу
7	30	37,50%	С	30	37,50%	С	Без впливу
8	36	50,00%	С	34	45,83%	С	Участь у СПТ
9	28	33,33%	С	28	33,33%	С	Без впливу
10	34	45,83%	С	31	39,58%	С	Участь у СПТ
11	39	56,25%	С	36	50,00%	С	Участь у СПТ
12	26	29,17%	Н	26	29,17%	Н	Без впливу
13	41	60,42%	С	39	56,25%	С	Участь у СПТ
14	28	33,33%	С	26	29,17%	Н	Участь у СПТ
15	27	31,25%	Н	27	31,25%	Н	Без впливу
16	38	54,17%	С	38	54,17%	С	Участь у СПТ
17	27	31,25%	Н	27	31,25%	Н	Без впливу
18	39	56,25%	С	39	56,25%	С	Участь у СПТ
19	28	33,33%	С	28	33,33%	С	Участь у СПТ
20	35	47,92%	С	35	47,92%	С	Участь у СПТ
21	32	41,67%	С	30	37,50%	С	Участь у СПТ
22	35	47,92%	С	32	41,67%	С	Участь у СПТ
23	34	45,83%	С	34	45,83%	С	Без впливу
24	33	43,75%	С	33	43,75%	С	Участь у СПТ
25	29	35,42%	С	29	35,42%	С	Без впливу
26	36	50,00%	С	32	41,67%	С	Участь у СПТ
27	32	41,67%	С	32	41,67%	С	Без впливу
28	34	45,83%	С	34	45,83%	С	Без впливу
29	35	47,92%	С	33	43,75%	С	Участь у СПТ
30	33	43,75%	С	33	43,75%	С	Без впливу

ДОДАТОК Г

Тест життєвих орієнтацій LOT-R в адаптації С. Лукової

Будь ласка, будьте щирими, даючи відповіді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідайте згідно зі своїми почуттями.

Шкала оцінювання:

0 не згодний (-а)

1 скоріше не згодний (-а)

2 і так, і ні

3 скоріше згодний (-а)

4 повністю згодний (-а)

Таблиця Г-1

Опитувальник життєвих орієнтацій LOT-R в адаптації С. Лукової

№	Твердження	0	1	2	3	4
1	У невизначених ситуаціях я зазвичай вірю, що все буде гаразд.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Мені легко розслабитися.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Якщо для мене щось може піти не так, як треба, це станеться.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Я завжди з оптимізмом дивлюсь у своє майбутнє.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Я дуже радію своїм друзям.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Для мене важливо бути чимось зайнятим.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Я майже ніколи не очікую, що все піде так, як я хочу.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Я не надто легко засмучуюся.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Я рідко розраховую на те, що зі мною станеться щось хороше.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Загалом я очікую, що зі мною станеться більше хороших речей, ніж поганих.	☐	☐	☐	☐	☐

Підрахунок балів:

Пункти 1, 4 та 10 оцінюються за прямою шкалою (відповідають мірі оптимізму).

Пункти 3, 7 та 9 оцінюються у зворотному порядку (або оцінюються окремо як міра песимізму).

Пункти 2, 5, 6 и 8 є наповнювачами і не підлягають оцінці.

Показник диспозиційного оптимізму визначається сумою балів за пунктами: 1, 4, 10 (у прямому порядку) та 3, 7, 9 (у зворотному порядку).

У таблиці Г-2 наведено орієнтовний розподіл за рівнями набраних балів, прийнятий за практикою адаптації LOT-R.

Таблиця Г-2

Розподіл за рівнями диспозиційного оптимізму

Рівень оптимізму	Діапазон балів	Характеристика
Низький	0–8	Схильність до песимістичних очікувань; негативне сприйняття майбутнього; можлива вразливість до стресу.
Середній	9–16	Помірний або реалістичний оптимізм; респондент очікує позитивних подій, але з обережністю; адаптивний стиль поведінки.
Високий	17–24	Виражений оптимізм; стійка впевненість у позитивних подіях; психологічна стійкість, активна життєва позиція.

Продовження Додатку Г

Таблиця Г-3

**Індивідуальні результати емпіричного дослідження диспозиційного
оптимізму усіх учасників експерименту**

№	Сум. б. до	Набрано % до	Рівень до	Сум. б. після	Набрано % після	Рівень після	Група
1	17	70,83%	Високий	17	70,83%	Високий	Без впливу
2	14	58,33%	Середній	14	58,33%	Середній	Без впливу
3	12	50,00%	Середній	13	54,17%	Середній	Без впливу
4	13	54,17%	Середній	13	54,17%	Середній	Без впливу
5	13	54,17%	Середній	15	62,50%	Середній	Участь у СПТ
6	13	54,17%	Середній	13	54,17%	Середній	Без впливу
7	14	58,33%	Середній	14	58,33%	Середній	Без впливу
8	12	50,00%	Середній	14	58,33%	Середній	Участь у СПТ
9	15	62,50%	Середній	15	62,50%	Середній	Без впливу
10	14	58,33%	Середній	16	66,67%	Середній	Участь у СПТ
11	8	33,33%	Низький	11	45,83%	Середній	Участь у СПТ
12	16	66,67%	Середній	15	62,50%	Середній	Без впливу
13	12	50,00%	Середній	14	58,33%	Середній	Участь у СПТ
14	13	54,17%	Середній	13	54,17%	Середній	Участь у СПТ
15	13	54,17%	Середній	13	54,17%	Середній	Без впливу
16	7	29,17%	Низький	9	37,50%	Середній	Участь у СПТ
17	15	62,50%	Середній	15	62,50%	Середній	Без впливу
18	13	54,17%	Середній	15	62,50%	Середній	Участь у СПТ
19	13	54,17%	Середній	13	54,17%	Середній	Участь у СПТ
20	13	54,17%	Середній	14	58,33%	Середній	Участь у СПТ
21	13	54,17%	Середній	14	58,33%	Середній	Участь у СПТ
22	12	50,00%	Середній	14	58,33%	Середній	Участь у СПТ
23	15	62,50%	Середній	15	62,50%	Середній	Без впливу
24	14	58,33%	Середній	14	58,33%	Середній	Участь у СПТ
25	20	83,33%	Високий	20	83,33%	Високий	Без впливу
26	12	50,00%	Середній	12	50,00%	Середній	Участь у СПТ
27	13	54,17%	Середній	13	54,17%	Середній	Без впливу
28	14	58,33%	Середній	14	58,33%	Середній	Без впливу
29	9	37,50%	Середній	11	45,83%	Середній	Участь у СПТ
30	14	58,33%	Середній	14	58,33%	Середній	Без впливу

ДОДАТОК Д

**Індивідуальні результати респондентів.
Інтерактивна візуалізація в середовищі PowerBI**

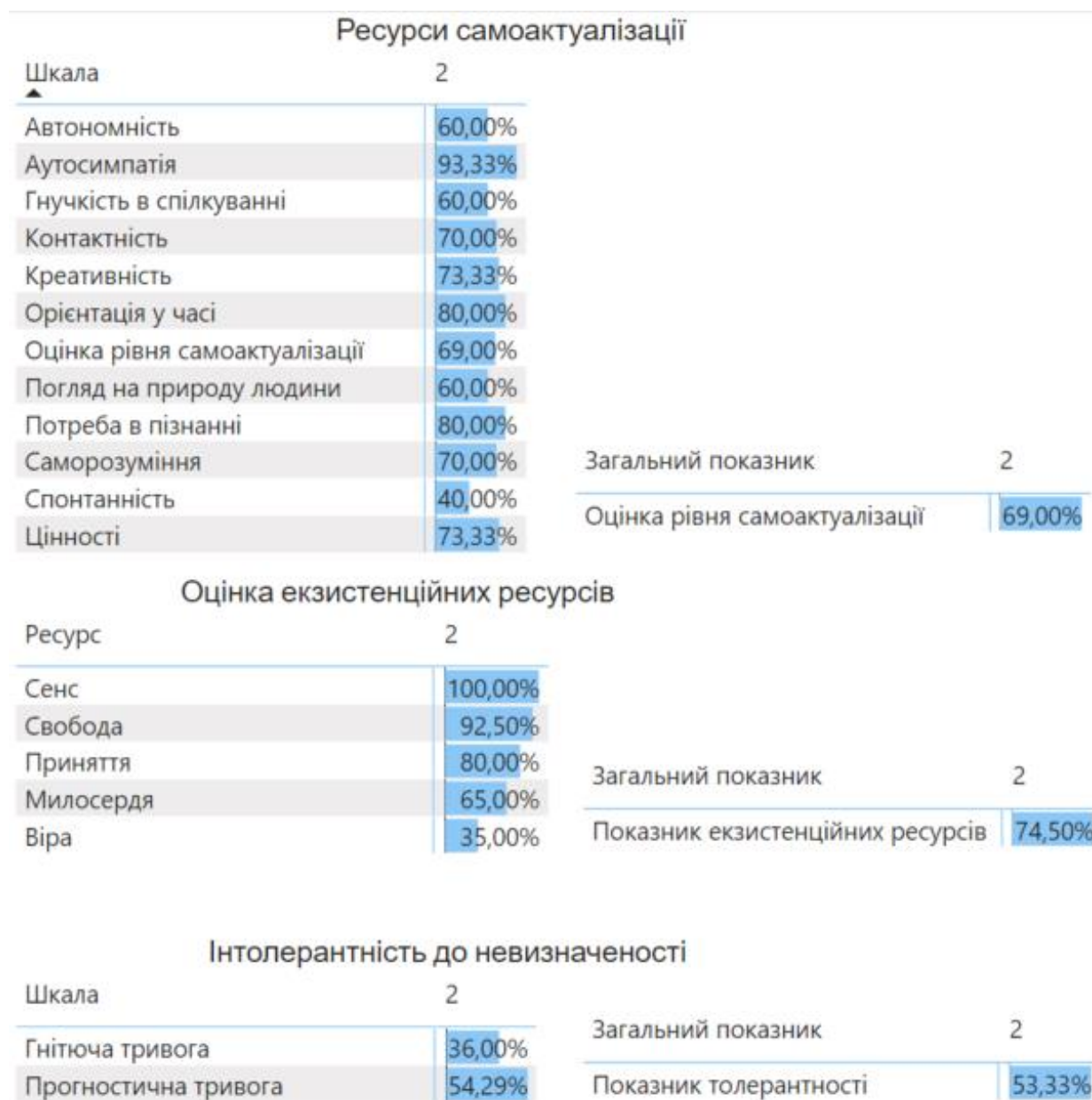


Рисунок 3-1. Приклад індивідуального результату проходження
методик респондента

ДОДАТОК Е

Впарва Створення пікового переживання [22]

Станом потоку вважається активна залученість у дії, це зосередження, коли цілковито занурюєтесь у процес, і можливо авіть втрачається усвідомлення себе. Для цього важливо знайти балансу майстерності та складності, це не має бути дуже проста до нецікавого задача, і в той же час складність не має приводити до виникнення тривоги. Здатність так займатися справою є передумовою щасливого життя. Ми маємо це вміти робити під час зайняття улюбленою справою: наприклад такою як, приготування їжі, малювання чи біг, а також професійна діяльність, якій людина присвячує більшість часу. Щоб опинитися в такому стані, можна скористатися одним із 8 способів (наведені детально у додатку и): контроль уваги, відкритість новому досвіду, навчайтеся все життя, зрозумійте, що таке потік, трансформація рутинних справ, стан потоку під час бесіди, розумне дозвілля, розумна робота.

Це дуже особисте переживання, його ще називають станом благоговіння. Про те вчені назвали два види когнітивної оцінки, так як відчуття безмежності та труднощі під час розумового опрацювання цього переживання.

Таблиця Е-1

Вісім способів стимуляції пікового стану

Техніка	Опис	Поради реалізації
Контроль уваги	Щоб увійти в стан потоку, потрібно тримати увагу під контролем. Це дає змогу повністю зануритися в справу, яку виконуєте. Суворий контроль уваги вимагає неабияких зусиль тут і зараз, але дуже важливий для майстерності в довгостроковій перспективі.	Зосередьтеся лише на поточній задачі, виключаючи відволікання (телефон, шум); практикуйте mindfulness 5–10 хв щодня.

Відкритість новому досвіду	Відкрийте для себе новий різноманітний досвід: туристичний похід, досі невідомий вид спорту, подорож до невідомого місця чи смак страв нової кухні. Ставте перед собою виклики, щоб не розслаблятися!	Плануйте 1 нову активність на тиждень (наприклад, пробіжка в новому парку); фіксуйте емоції в щоденнику.
Навчайтеся все життя	Навчатися та приймати нові виклики під час життя — це основна передумова стану потоку для тих, хто вже опанував багато навичок.	Оберіть курс/книгу з нової теми (наприклад, малювання, якщо ви програміст); присвятіть 30 хв/день.
Зрозумійте, що таке потік	Нерідко люди не розуміють, що перебувають у стані потоку. Будьте дуже пильним, точно визначте проміжки та види діяльності, під час яких занурюєтеся в цей стан, і намагайтеся розширити їх.	Ведіть журнал: записуйте моменти потоку (що робили, як відчували); збільшуйте час на 10% щотижня.
Трансформ ація рутинних справ	У стан «мікропотоку» можна увійти навіть під час буденних занять — наприклад, виконання доручень, прибирання робочого місця, очікування поїзда чи прослуховування лекції. Трансформуйте ці рутинні справи: подумки розв'язуйте ребуси, робіть замальовки, перетворюйте тексти пісень на кумедні історії, складайте віршики чи загадки.	Під час рутини (прибирання) додавайте гру (наприклад, загадки); практикуйте 2–3 рази на день.

Стан потоку під час бесіди	Під час бесіди візьміть за мету ближче познайомитися зі співрозмовником. Що він думає? Які емоції відчуває? Чи ви дізналися про нього щось нове для себе? Повністю зосередьтеся на співрозмовнику та своїй реакції на його слова. Ставте навідні запитання: «А потім що сталося?», «Чому ти так подумав?».	У розмові фокусуйтеся на іншому: ставте відкриті запитання, уникайте телефону; практикуйте з 1 людиною на день.
Розумне дозвілля	Замисліться над тим, як зробити своє дозвілля «розумнішим»: присвятіть час діяльності, яка вимагає інтелектуальних зусиль і навичок — в ідеалі не тих, які ви постійно застосовуєте на роботі чи вдома.	Оберіть хобі поза зоною комфорту (наприклад, шахи, якщо робота — творча).
Розумна робота	Припасуйте обов'язкові завдання до своїх навичок, зацікавлень і цінностей.	Переструктуруйте задачу (наприклад, додайте творчий елемент до рутини); обговоріть з колегами для мотивації.

Спочатку замисліться над своїм попереднім піковим переживанням (якщо у вас є такий досвід). Інший варіант — подумайте про випадок із власного життя, коли відчули надзвичайне благоговіння чи увійшли в глибокий стан потоку. Одне слово, поміркуйте про свій найсвіжіший досвід, максимально наближений до пікового переживання.

Підійде досвід будь-якого життєвого етапу, але він має бути достатньо свіжим, щоб ви пам'ятали його подробиці. Поміркуйте про те, які чинники посприяли вашому піковому переживанню, почуттю благоговіння чи благоговінню в стані потоку (тобто про ознаки того переживання, яке стало стимулом для вашого «піко-вого стану»). Ці ознаки можуть бути такими:

- Безмежність (перебування поряд із чимось величним);
- Самоприменшення (коли відчуваємося малими в безмежному всесвіті);
- Труднощі під час розумового опрацювання пережитого;
- Зв'язок (коли відчуваємо зв'язок з усім, що нас оточує);
- Викривлене відчуття часу й простору (час може прискорюватися чи спливати значно повільніше, ніж зазвичай);
- Відчуття цілісного та гармонійного «Я», вільного від внутрішніх конфліктів;
- Відсутність страху, сумнівів і негативного внутрішнього діалогу;
- Виразні фізичні відчуття (коли на шкірі проступають сироти, «падає щелепа» тощо).

Візьміть до уваги й ті чинники, які посприяли вашому досвіду, і ті, що йому зашкодили (якщо такі були). Далі замисліться про те, як могли б усунути потенційні перепони на шляху до таких пікових переживань.

Потім свідомо налаштуйтеся на пікове переживання — докладіть до цього всіх зусиль! Виконайте це завдання, а тоді обміркуйте пережите в письмовій формі. Що ви зробили, що відчули? Це завдання можна виконувати самостійно чи разом з іншими.

Учасникам пропонується ознайомитися із таблицею И-1. Та подумати, до яких справ у житті вони б могли застосувати ці рекомендації, із яких можна почати вже сьогодні. Учасникам пропонується обрати 2-3 сфера із свого життя та написати, по 1-2 регулярні дії, у які вони можуть привнести наведені способи, або додати нові. Спочатку це може бути незвично та непросто, але з часом може увійти у рутину і позитивно вплинути на ресурси.

ДОДАТОК Ж

Навчіться довіряти своїй схильності до самоактуалізації [22]

У ранньому дитинстві ми відчуваємо голод, втому чи страх, але добромисні (а часто і не надто доброзичливі) батьки та інші опікуни часто дають зрозуміти: «Якщо так поводитимешся, я тебе не люблю». Це проявляється у безлічі непомітних і явних способів, коли потреби дитини залишаються непоміченими, а її сигнали отримують меншу вагу, ніж вимоги дорослих. Тоді ми навчаємось діяти, орієнтуючись на зовнішні очікування, а не на власні справжні переживання. У результаті, у дорослому віці на нашу поведінку часто впливають чужі погляди і думки.

Ми керуємося комплексами та страхом зіткнутися зі своїм справжнім «я», тому інтроектуємо чужі переконання, потреби і цінності у свою сутність. Втрачаємо зв'язок з власними справжніми потребами і віддаляємося від свого найкращого «я».

За словами Карла Роджерса, одного із засновників гуманістичної психології, найсамотнішою формою ізоляції є не соціальна, а практично повна відірваність від власних переживань. Спостерігаючи за великою кількістю пацієнтів, які успішно розвивають своє «я», Роджерс ввів поняття «людина, що повноцінно функціонує». Як і інші засновники гуманістичної психології, Роджерс надихався екзистенційним філософом Сереном К'єркегором, який зазначив, що «бажання бути такими, якими ми є насправді, – це повна протилежність відчаю».

За словами Роджерса, людина, що повноцінно функціонує, характеризується:

- відкритістю до всіх складових своїх переживань;
- довірою до власних переживань як інструменту чуйного життя;
- прийняттям внутрішнього локусу оцінювання; здатністю жити як

учасник плавного, безперервного процесу, під час якого постійно відкриває нові грані в потоці переживань.

Роджерс вважав, що кожна людина має вроджену схильність до самоактуалізації, яку можна пояснити існуванням організмичного оцінного процесу (ООП). Це невід'ємна людська властивість, сформована в процесі еволюції, яка спрямовує організм до зростання. ООП постійно реагує на зворотний зв'язок середовища і корегує рішення, які суперечать розвитку. Коли людина має внутрішню свободу обирати свої найглибші цінності, вона, як правило, цінує переживання та цілі, що сприяють її виживанню, зростанню і розвитку, а також розвитку інших.

Сучасні дослідження підтверджують важливість ООП. Фахівці з позитивної психології Ріна Говінджі та Алекс Лінлі створили шкалу вимірювання ООП і виявили її позитивну кореляцію з підвищеним рівнем щастя, знань, вмінням використовувати свої найсильніші риси та відчуттям життєвої енергії в повсякденному житті.

Шкала організмичної оцінки (ООП) включає наступні твердження, які допоможуть вам оцінити ступінь зв'язку зі своїми найглибшими почуттями, потребами та цінностями:

- Я знаю, що для мене найкраще.
- Я отримую від життя те, що мені потрібно.
- Я ухвалюю ті рішення, які мені потрібні.
- Я підтримую зв'язок із собою.
- Я відчуваюся єдиним цілим.
- Я роблю те, що для мене найкраще.
- При ухваленні рішень я спираюся на те, що для мене найкраще.
- Я вмію до себе дослухатися.

У рамках іншого напрямку досліджень ООП, Кеннон Шелдон провів серію експериментів, які показали, що люди, які отримують свободу вибору, згодом орієнтуються на зростання. Протягом тривалого періоду учасникам дозволяли вільно обирати цілі з широкого діапазону. Виявилося, що всі вони природно поділилися на дві основні групи: захищеність і зростання.

Цілі, пов'язані із захищеністю

- Мати авторитетні погляди.
- Мати багато гарних речей.
- Бути об'єктом захоплення багатьох людей.
- Бути відомим.
- Бути фінансово успішним.
- Бути знаним і популярним.
- Знайти хорошу роботу з високою зарплатою.

Цілі, пов'язані зі зростанням

- Допомогати тим, хто цього потребує.
- Тепло ставитися до близьких.
- Відчувати сильну любов рідних.
- Змінювати життя інших людей на краще.
- Домогтися, щоб інші сприймали мене таким, яким я є.
- Змінювати світ на краще.
- Докласти зусиль до важливої справи.

Шелдон встановив, що при повній свободі вибору люди схильні до зростання: їхні переконання поступово змінюються в напрямку, який їх підтримує. Наша мета – не орієнтуватися виключно на зростання, та й не ігнорувати захищеність; нам потрібні цілі, які поєднують обидва підходи. За оптимальних умов рівновага між цими напрямками поступово зміщується в бік зростання. Шелдон також довів, що люди, які спочатку орієнтувалися на захищеність, згодом переорієнтовуються на цілі, пов'язані зі зростанням. Ті, чий поточний набір цілей не задовольняє їх, найчастіше потребують змін у мотивації, які спрямовують їх до зростання.

Отже, наукові дані свідчать, що, будучи вільними від тривоги, страху та провини, люди схильні не лише до реалізації свого унікального потенціалу, а й до руху в напрямку доброти.

Це дає нам надію і вказує на можливості, які можна реалізувати за

оптимальних умов. Однак варто залишатися реалістами: у реальному житті більшість людей не володіють повною свободою обирати найцінніший шлях. Сильний вплив має культурний клімат. Наприклад, люди з суспільно неприйнятною ідентичністю (етнічна приналежність, раса, релігія, гендер, соціально-економічний статус, сексуальна орієнтація, інвалідність, особливі умови навчання) часто не відчують підтримки та заохочення, необхідних для повної свободи самовираження. Для таких людей бути автентичними в оточенні, яке їх не приймає, особливо складно.

Культура установи також впливає на всіх, хто до неї приєднаний. Шелдон виявив, що під час першого року навчання студенти-юристи схиляються до цілей, пов'язаних із захищеністю, і віддаляються від цілей, орієнтованих на зростання. Можливо, це пояснюється тим, що традиційна юридична освіта створює глибоке відчуття незахищеності, яке відчужує студентів від їхніх почуттів, цінностей та ідеалів.

Крім зовнішніх факторів, всередині нас існує безліч (часто неусвідомлених) психічних граней, які постійно вимагають уваги. Тому важливо бути свідомим, усвідомлювати власні внутрішні конфлікти та крайні риси характеру, щоб підтримувати зв'язок зі своїм цілісним «я».