

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Б. В. Колесников

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ
СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ**

2026

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра _____ психології та соціології _____
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему: «Психологічні особливості самоактуалізації студентської молоді у
контексті сучасних соціальних викликів»

Здобувач вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-22д

Б. В. Колесников

Керівник роботи: к. психол. н., доц.

Н. М. Бугайова

Рецензент:

завідувачка кафедри загальної та соціальної психології
Львівського державного університету
внутрішніх справ
д. психол. н., проф.

З. Я. Ковальчук

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю. О.

“01” травня 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Колесникова Богдана Вікторовича**

1. Тема роботи: «Психологічні особливості самоактуалізації студентської молоді у контексті сучасних соціальних викликів».

Керівник роботи: Н. М. Бугайова – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «01» травня 2026 року, № 64/15.04-С

2. Строк подання студентом роботи до захисту «7» червня 2026 року _____.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 96 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 із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми).

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	07.05.2026	11.06.2026
2.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	07.05.2026	10.05.2026

7. Дата видачі завдання: 01.05.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	01.05.2026 – 06.05.2026	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	07.05.2026 – 11.06.2026	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	07.05.2026 – 10.05.2026	
6	Перевірка роботи на академічний плагіат.	11.06.2026 – 14.06.2026	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію	15.06.2026 – 17.06.2026	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.06.2026 – 22.06.2026	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	23.06.2026 – 24.06.2026	

Здобувач вищої освіти

Колесников Б. В.

Керівник роботи:
к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 96 с., рис. – 4, табл. – 12, додатків. – 5, літератури. – 82 дж.

У кваліфікаційній роботі представлено аналіз наукової літератури з проблеми вивчення психологічних особливостей самоактуалізації особистості. Розглянуто самоактуалізацію як складний, динамічний процес реалізації потенціалу особистості в умовах змінного соціального середовища. Надано характеристику самоактуалізованої особистості в межах гуманістичної психології, зокрема висвітлено основні підходи до розуміння цього феномена та його структурних компонентів. Визначено особливості прояву самоактуалізації у студентської молоді в сучасних умовах, а також проаналізовано можливі трансформації ієрархії потреб особистості.

Проведено експериментально-психологічне дослідження рівня самоактуалізації у студентської молоді. Здійснено психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту, що дозволило виявити специфіку прояву самоактуалізації у сучасних студентів та їх уявлення про самоактуалізовану особистість. Розроблено практичні рекомендації, спрямовані на сприяння розвитку самоактуалізації, підвищення рівня усвідомленості та особистісного потенціалу студентської молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

Ключові поняття: АВТОНОМІЯ, АДАПТОВАНІСТЬ, МОТИВАЦІЯ, ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ, ОСОБИСТІСТЬ, ПСИХІКА, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ПСИХОЛОГІЯ, САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, САМООЦІНКА, САМОРЕАЛІЗАЦІЯ, САМОСВІДОМІСТЬ, СТУДЕНТСЬКИЙ ВІК, Я-КОНЦЕПЦІЯ.

ABSTRACT

Kolesnykov B. V. Psychological Characteristics of Self-Actualization Among College Students in the Context of Contemporary Social Challenges. Qualification work. Kyiv, 2026.

This thesis presents an analysis of the scientific literature on the psychological characteristics of self-actualization. It examines self-actualization as a complex, dynamic process of realizing one's potential within a changing social environment. A description of the self-actualized personality within the framework of humanistic psychology is provided, specifically highlighting the main approaches to understanding this phenomenon and its structural components. The characteristics of self-actualization among college students in contemporary conditions are identified, and possible transformations in the hierarchy of personal needs are analyzed.

An experimental psychological study of the level of self-actualization among college students was conducted. A psychological and statistical analysis of the results of the diagnostic experiment was performed, which allowed for the identification of the specific manifestations of self-actualization in contemporary students and their perceptions of the self-actualized personality. Practical recommendations have been developed aimed at promoting the development of self-actualization, increasing the level of self-awareness, and enhancing the personal potential of university students in the context of contemporary social challenges.

Key words: AUTONOMY, ADAPTABILITY, MOTIVATION, PERSONAL GROWTH, PERSONALITY, PSYCHE, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, PSYCHOLOGY, SELF-ACTUALIZATION, SELF-ESTEEM, SELF-REALIZATION, SELF-AWARENESS, COLLEGE AGE, SELF-CONCEPT.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	13
1.1. Аналіз проблеми самоактуалізації особистості у науковій літературі	13
1.2. Самоактуалізація як показник психологічного розвитку особистості	27
1.3. Психологічна характеристика самоактуалізованої особистості	31
Висновки до розділу 1	37
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ	39
2.1. Складові самоактуалізації студентської молоді у контексті сучасних соціальних викликів	39
2.2. Дослідження самоактуалізації студентської молоді	43
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	49
2.4. Психологічні рекомендації щодо сприяння формуванню самоактуалізованої особистості у контексті сучасних соціальних викликів	71
Висновки до розділу 2	90
ВИСНОВКИ	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	96
ДОДАТКИ	104

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Студентський вік є одним із найбільш значущих і водночас складних етапів онтогенетичного розвитку особистості, що характеризується інтенсивними процесами самопізнання, формуванням світогляду, ціннісно-сміслових орієнтацій та становленням ідентичності. Саме в цей період відбувається активний пошук власного «Я», визначення життєвих цілей і стратегій, а також формування готовності до професійної та соціальної самореалізації. У контексті цих процесів особливого значення набуває феномен самоактуалізації як вищого рівня особистісного розвитку, що передбачає реалізацію індивідуального потенціалу, автономність, креативність, здатність до рефлексії та усвідомленого життєвого вибору.

Проблема самоактуалізації була ґрунтовно розроблена у межах гуманістичної психології, де вона розглядається як природне прагнення людини до розвитку та самовдосконалення. Однак класичні уявлення про самоактуалізовану особистість формувалися в умовах відносно стабільного соціального середовища та не враховували тієї складності та динамічності, яка притаманна сучасному світу. Сьогодні молодь функціонує в умовах постійних соціальних трансформацій, що супроводжуються високим рівнем невизначеності, інформаційним перенасиченням, цифровізацією всіх сфер життя, а також впливом глобальних і локальних кризових явищ.

Зокрема, сучасні соціальні виклики, такі як соціально-економічна нестабільність, військові події, зміни у системі освіти, зростання конкуренції на ринку праці, а також вплив соціальних мереж і цифрового середовища, суттєво впливають на процес формування особистості студентів. Вони можуть як стимулювати розвиток гнучкості, адаптивності та відповідальності, так і ускладнювати процес самоактуалізації, спричиняючи внутрішні конфлікти, тривожність, зниження мотивації та невизначеність щодо майбутнього. У таких умовах питання досягнення самоактуалізації набуває нових змістових

характеристик і потребує переосмислення з урахуванням сучасного соціокультурного контексту.

Крім того, важливим аспектом є зміна уявлень про ієрархію потреб особистості. У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до зміщення акцентів із базових потреб на потреби самовираження, самореалізації та пошуку сенсу життя навіть за умов їх неповного задоволення. Це ставить під сумнів жорстку ієрархічність класичних моделей і вимагає дослідження того, як саме сучасна молодь інтерпретує та реалізує власні потреби у процесі самоактуалізації.

Актуальність дослідження також зумовлена необхідністю емпіричного вивчення рівня самоактуалізації студентської молоді, виявлення індивідуально-психологічних особливостей її прояву, а також аналізу уявлень студентів про самоактуалізовану особистість у сучасних умовах. Отримані результати можуть бути використані для розробки ефективних психологічних програм і рекомендацій, спрямованих на підтримку особистісного розвитку молоді, підвищення рівня їхньої самосвідомості, психологічної стійкості та здатності до самореалізації.

Об'єкт дослідження – самоактуалізація особистості у студентському віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості самоактуалізації студентської молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості самоактуалізації студентської молоді, визначити специфіку її прояву в сучасних соціальних умовах та розробити практичні рекомендації щодо сприяння розвитку самоактуалізації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми вивчення самоактуалізації особистості.
2. Визначити особливості прояву самоактуалізації у студентської молоді в сучасних соціальних умовах.

3. Провести емпіричне дослідження рівня самоактуалізації студентської молоді.
4. Здійснити психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.
5. Розробити практичні рекомендації щодо сприяння формуванню самоактуалізованої особистості в студентському середовищі.

Теоретико-методологічну основу переддипломного дослідження становили положення гуманістичної, загальної, вікової та особистісної психології, що розкривають закономірності розвитку особистості, її самосвідомості та прагнення до самоактуалізації, а саме: концепції розвитку особистості та ролі самосвідомості у структурі особистості (С. Максименко, Г. Васянович, Т. Дуткевич, О. Скрипченко, Ю. Трофімов, В. Рибалка, О. Столяренко та ін.); положення вікової психології, у межах яких студентський вік розглядається як сенситивний період розвитку рефлексії, самосвідомості, ціннісно-сміслової сфери та прагнення до самореалізації (Г. Костюк, С. Максименко, Е. Еріксон); особистісно-орієнтований підхід, що акцентує активну роль особистості у власному розвитку, її здатність до самовизначення і самотворення (Т. Титаренко); положення гуманістичної психології, у яких самоактуалізація трактується як провідна тенденція розвитку особистості, реалізація внутрішнього потенціалу, досягнення автентичності, свободи вибору та відповідальності за власне життя (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, К. Шнайдер); узагальнення теорій особистості, що дозволяють розглядати самоактуалізацію як інтегральний показник особистісного розвитку (Л. Хьелле, Д. Зіглер); ідеї позитивної психології та дослідження суб'єктивного благополуччя особистості (М. Селігман, Д. Гілберт).

Методи (методики) дослідження:

– теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблем самоактуалізації особистості;

- емпіричні: анкетування, бесіда, спостереження, експеримент (констатувальний), тестування (методика «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф); опитувальник для визначення рівня адаптованості / неадаптованості особистості (К. Роджерс); методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ); методика «Шкала самооцінки» (М. Розенберг));
- методи математичної обробки даних: кількісний і якісний аналіз отриманих даних.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукового розуміння психологічних особливостей самоактуалізації студентської молоді як важливого показника особистісного розвитку в умовах сучасних соціальних викликів. У роботі уточнено сутність поняття самоактуалізації, розкрито її структурні компоненти та основні прояви у студентському віці. Теоретично обґрунтовано взаємозв'язок між самоактуалізацією, психологічним благополуччям, рівнем адаптованості та самооцінкою особистості. Виявлено специфіку прояву самоактуалізації у сучасної студентської молоді з урахуванням впливу соціальних, інформаційних та кризових чинників, що дозволяє розширити наукові уявлення про трансформацію процесів особистісного розвитку в умовах динамічного соціального середовища.

Практичне значення дослідження полягає у використанні комплексу психодіагностичних методик, що дозволяють здійснити всебічну оцінку рівня самоактуалізації студентської молоді, її психологічного благополуччя, адаптованості та самооцінки. Отримані результати можуть бути використані у практиці роботи психологів закладів вищої освіти, кураторів академічних груп та викладачів з метою своєчасного виявлення труднощів особистісного розвитку студентів і надання їм психологічної підтримки. Розроблені рекомендації спрямовані на сприяння формуванню самоактуалізованої особистості, підвищення рівня самосвідомості, розвитку внутрішнього потенціалу, психологічної стійкості та здатності до самореалізації в умовах сучасних соціальних викликів. Їх впровадження може сприяти покращенню

адаптації студентів до освітнього середовища, підвищенню їх життєвої задоволеності та ефективності особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Аналіз проблеми самоактуалізації особистості у науковій літературі

Самоактуалізація зазвичай визначається як процес розкриття та реалізації внутрішнього потенціалу людини, її прагнення до цілісності, самостійності та повноцінного функціонування. У цьому контексті вона виступає не як статичний стан, а як динамічний процес особистісного зростання. Особливого значення це набуває у студентському віці, коли відбувається активне формування самосвідомості, життєвих цілей та індивідуальної системи цінностей [8; 15; 16; 46].

Найбільш повну характеристику самоактуалізованої особистості запропонував Абрахам Маслоу, який, досліджуючи людей із високим рівнем особистісного розвитку, виокремив низку їхніх характерних рис. Зокрема, такі особистості відзначаються більш адекватним і реалістичним сприйняттям дійсності, здатністю приймати себе та інших такими, якими вони є, а також спонтанністю у поведінці та мисленні. Вони орієнтовані не лише на власні потреби, але й на вирішення значущих життєвих проблем, що виходять за межі особистих інтересів [46; 48; 49].

Самоактуалізовані особистості характеризуються автономністю, внутрішньою незалежністю від зовнішніх впливів, здатністю до саморегуляції та критичного мислення. Вони зберігають здатність до глибокого переживання життєвого досвіду, знаходять цінність у повсякденних явищах, а також можуть переживати так звані «пікові стани», які надають особливого смислу їхньому життю. Важливою характеристикою є також розвинене почуття соціальної відповідальності, емпатії та здатності до глибоких міжособистісних взаємин [47; 48; 49].

Прагнення до самореалізації розглядається А. Маслоу як природна властивість людини. Разом з тим лише незначна частина людей досягає високого рівня самоактуалізації. Однією з причин цього є недостатнє усвідомлення власних можливостей або страх їх реалізації. Це явище позначається як комплекс Іони і проявляється у страху успіху, уникненні відповідальності та заниженій оцінці власного потенціалу. У студентському віці такі прояви можуть бути пов'язані з невпевненістю у професійному виборі, залежністю від зовнішньої оцінки та страхом невдачі [45; 46; 47].

Соціальне середовище виступає невід'ємним чинником процесу самоактуалізації. Умови суспільства можуть як сприяти розвитку особистості, так і обмежувати його. Соціальні норми, стереотипи та очікування здатні стримувати прояви індивідуальності. Для студентської молоді це проявляється у впливі освітнього середовища, соціальних вимог, цифрового простору та міжособистісних відносин. У зв'язку з цим самоактуалізація залежить не лише від внутрішніх ресурсів особистості, але й від умов її соціалізації. Досягнення самоактуалізації пов'язується з наявністю сприятливих умов розвитку. Йдеться про таке середовище, яке забезпечує підтримку, можливості для самовираження та розвиток автономії. Водночас підкреслюється, що ідеальні умови для самореалізації відсутні, тому рівень самоактуалізації залежить від конкретних соціальних обставин. У сучасних умовах це особливо актуально для студентської молоді, розвиток якої відбувається в ситуації нестабільності та високих вимог [1; 3; 5 - 8; 10 - 11; 16].

У структурі мотивації А. Маслоу також виокремив дефіцитарні мотиви та мотиви зростання. Дефіцитарні мотиви пов'язані із задоволенням базових потреб і спрямовані на усунення нестачі. Мотиви зростання орієнтовані на розвиток, самореалізацію та розширення досвіду. Саме вони лежать в основі самоактуалізації. Для студентської молоді це означає перехід від зовнішньої мотивації до внутрішньої, що пов'язана з особистісним розвитком, професійним становленням та пошуком смислу діяльності [45; 46; 78].

Паралельні ідеї були розвинені Карлом Роджерсом, який описував повноцінно функціонуючу особистість як таку, що відкрита до власного досвіду, здатна адекватно його усвідомлювати та інтегрувати. На його думку, людина має внутрішню тенденцію до актуалізації, яка проявляється у прагненні зберігати та розвивати власну цілісність. Така особистість орієнтується на власні внутрішні критерії оцінки, демонструє гнучкість у поведінці та здатність адаптуватися до змінних умов середовища [59; 61].

Центральне місце у його теорії займає поняття Я-концепції, яка виступає основним механізмом саморегуляції поведінки та визначає спосіб, у який людина сприймає себе та навколишній світ. У межах теорії К. Роджерса особистість описується через феноменологічний підхід, відповідно до якого визначальним є суб'єктивний досвід людини. Реальність розглядається не як об'єктивна даність, а як така, що інтерпретується індивідом через власне сприйняття. Це означає, що поведінка людини визначається тим, як вона сприймає себе та ситуацію, а не лише зовнішніми умовами. Одночасно з цим К. Роджерс дотримувався холістичного підходу, розглядаючи особистість як єдину систему, що не зводиться до окремих психічних процесів [58; 60 - 61].

Я-концепція у теорії К. Роджерса визначається як цілісна система уявлень людини про себе, яка включає сприйняття власних якостей, відносин з іншими людьми та особистісних цінностей. До її структури входять два основні компоненти: реальне «Я» та ідеальне «Я». Реальне «Я» відображає те, якою людина бачить себе в даний момент, тоді як ідеальне «Я» пов'язане з уявленням про те, якою вона хотіла б бути. Відповідність або невідповідність між цими компонентами визначає рівень психологічного благополуччя та ступінь особистісної гармонії. Розбіжність між реальним і ідеальним «Я» призводить до внутрішньої напруги та переживання тривоги. Якщо ця невідповідність є значною, людина може використовувати захисні механізми, зокрема заперечення або спотворення досвіду, щоб зберегти цілісність Я-концепції. У контексті студентського віку це може проявлятися у невпевненості в собі, заниженій самооцінці, залежності від зовнішнього

схвалення або уникненні складних життєвих завдань. Водночас узгодженість між реальним і ідеальним «Я» сприяє внутрішній стабільності, відкритості досвіду та розвитку самоактуалізації [59 - 61].

К. Роджерс вважав, що основною рушійною силою розвитку особистості є тенденція до самоактуалізації, тобто прагнення людини реалізувати свої вроджені можливості. Ця тенденція має універсальний характер і притаманна кожній людині. Вона проявляється у прагненні до розвитку, збереження цілісності та підвищення ефективності функціонування. У студентському віці ця тенденція проявляється у прагненні до навчання, самовизначення, професійного становлення та особистісного розвитку [59; 61].

Формування Я-концепції значною мірою залежить від соціального досвіду, особливо від взаємодії зі значущими іншими. К. Роджерс підкреслював роль безумовного прийняття, яке сприяє гармонійному розвитку особистості. Якщо людина отримує позитивне ставлення незалежно від своїх дій, формується узгоджена Я-концепція, що відповідає її внутрішньому потенціалу. У випадку умовного прийняття, коли схвалюються лише окремі форми поведінки, формується система «ціннісних умов», яка змушує людину орієнтуватися на зовнішні стандарти. Це призводить до розриву між реальним досвідом і Я-концепцією. У результаті такого розвитку формується два протилежні типи особистості. Перший тип – це повноцінно функціонуюча особистість, яка характеризується відкритістю до досвіду, гнучкістю поведінки, довірою до власних відчуттів, здатністю до саморегуляції та творчості. Така людина орієнтується на внутрішні критерії оцінки та демонструє високий рівень автономії. Другий тип – дезадаптивна особистість, яка формується в умовах умовного прийняття. Для неї характерна невідповідність між Я-концепцією та реальним досвідом, залежність від зовнішніх оцінок, конформність і використання психологічних захистів. Невідповідність між досвідом і Я-концепцією може призводити до розвитку тривожності та невротичних станів. Якщо ця розбіжність є значною, захисні механізми можуть виявитися неефективними, що призводить до дезорганізації

особистості. У студентському середовищі такі процеси можуть бути пов'язані з високими вимогами, соціальним тиском, невизначеністю майбутнього та труднощами самовизначення [12; 58 - 61].

Еріх Фромм також є одним із представників гуманістичного напрямку, який поєднав у своїй теорії ідеї психоаналізу, соціальної психології та філософії. Як А. Маслоу та К. Роджерс, Е. Фромм також зосереджував увагу не лише на біологічних мотивах поведінки, а й на соціальних, культурних та історичних чинниках формування особистості. У його підході людина розглядається як істота, що формується у взаємодії з суспільством і водночас прагне до самореалізації. У межах концепції Е. Фромма особистість має подвійну природу. З одного боку, людина прагне до свободи, незалежності та самовираження, з іншого – потребує безпеки, стабільності та приналежності. Ця суперечність визначає внутрішню динаміку розвитку особистості. У контексті самоактуалізації це означає, що процес самореалізації пов'язаний із подоланням внутрішніх конфліктів між прагненням до свободи і потребою в захищеності [30; 31; 34].

Е. Фромм вводить поняття соціального характеру, яке відображає зв'язок між індивідуальною психікою та соціальною структурою суспільства. Особистість формується під впливом соціальних умов, економічних відносин і культурних норм. Це положення є важливим для розуміння самоактуалізації, оскільки її розвиток відбувається в умовах конкретного соціального середовища, яке може як сприяти, так і обмежувати реалізацію потенціалу. У своїй теорії Е. Фромм описав кілька типів соціального характеру, які відображають різні способи взаємодії людини зі світом. До них належать рецептивна, експлуататорська, стяжательська та ринкова орієнтації. Ці типи характеризуються залежністю від зовнішніх джерел, орієнтацією на отримання вигоди, накопичення або пристосування до соціальних вимог. Вони не сприяють повноцінному розвитку особистості та пов'язані з відчуженням і втратою автентичності [30; 31].

Протилежністю цих орієнтацій є плідна (продуктивна) орієнтація, яку Е. Фромм розглядав як основу здорової та зрілої особистості. Вона передбачає активне використання власних здібностей, здатність до творчості, любові та самореалізації. У межах цієї орієнтації людина не залежить від зовнішніх оцінок, а реалізує себе через діяльність, мислення та взаємодію з іншими. Саме плідна орієнтація найбільшою мірою відповідає поняттю самоактуалізації [31; 33].

У теорії Е. Фромма значна увага приділяється проблемі відчуження. Людина може втрачати зв'язок із собою, іншими людьми та світом у цілому. Це проявляється у формуванні спотворених форм поведінки, залежності від зовнішніх стандартів і втраті внутрішньої цілісності. У сучасних умовах подібні явища можуть спостерігатися серед студентської молоді у вигляді орієнтації на зовнішній успіх, соціальне схвалення або матеріальні цінності замість внутрішнього розвитку [30; 34].

Багато уваги в концепції Е. Фромма надається екзистенціальним потребам людини. До них належать потреби у встановленні зв'язків, подоланні, вкоріненості, ідентичності та системі цінностей. Задоволення цих потреб є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості. У контексті самоактуалізації вони виступають як внутрішні чинники, що визначають спрямованість розвитку людини та її здатність до самореалізації [31; 33].

Особливе значення Е. Фромм надавав любові як фундаментальній формі взаємодії людини зі світом. Він розрізняв любов, засновану на принципі буття, і любов, засновану на принципі володіння. Перша пов'язана з турботою, відповідальністю, повагою та знанням іншої людини і сприяє розвитку особистості. Друга має деструктивний характер і пов'язана з контролем та залежністю. У контексті самоактуалізації важливим є розвиток саме продуктивної любові, яка сприяє встановленню гармонійних міжособистісних відносин [33].

Е. Фромм також аналізував проблему «втечі від свободи», яка проявляється у прагненні людини уникнути відповідальності за власне життя.

До основних механізмів такої втечі він відносив авторитаризм, деструктивність і конформізм. Ці механізми перешкоджають розвитку особистості та обмежують її здатність до самореалізації. У студентському середовищі це може проявлятися у залежності від думки інших, відмові від самостійних рішень або прагненні відповідати соціальним стандартам. Альтернативою цьому є позитивна свобода, яка передбачає здатність людини бути автономною, зберігаючи при цьому зв'язок з іншими людьми. Такий стан пов'язаний із розвитком відповідальності, самосвідомості та внутрішньої цілісності. Саме позитивна свобода створює умови для самоактуалізації особистості [30; 34].

Подальший розвиток уявлень про самоактуалізацію особистості пов'язаний із формуванням позитивної психології, одним із засновників якої є Мартін Селігман. У межах цього підходу акцент переноситься з вивчення психічних порушень на дослідження чинників, що забезпечують повноцінний розвиток людини, її благополуччя та реалізацію потенціалу. Особистість розглядається як така, що прагне не лише до адаптації, але й до досягнення смислу життя, розвитку власних можливостей і активної участі в соціальному середовищі. У концепції М. Селігмана центральне місце займає аналіз структури благополуччя, яка безпосередньо пов'язана з процесом самоактуалізації. Він виокремлює три основні складові щасливого життя: приємне життя, залучене життя та осмислене життя. Приємне життя пов'язане з переживанням позитивних емоцій та задоволенням повсякденних потреб. Залучене життя передбачає активне використання власних здібностей і включеність у діяльність, що супроводжується станом повного занурення. Осмислене життя визначається орієнтацією на цілі, що виходять за межі особистих інтересів, і пов'язане з реалізацією власних можливостей у соціально значущій діяльності [35; 73].

Самоактуалізація у межах позитивної психології розглядається як процес, що пов'язаний із розвитком сильних сторін особистості. Замість орієнтації на усунення недоліків підкреслюється необхідність виявлення та

реалізації індивідуальних ресурсів. До таких ресурсів належать особистісні якості, здібності, цінності та досвід, які забезпечують ефективне функціонування людини. У студентському віці це проявляється у розвитку академічних, соціальних і особистісних компетентностей, що сприяють самореалізації. У дослідженнях позитивної психології підкреслюється значення стану «поток», який характеризується повною включеністю в діяльність, втратою відчуття часу та концентрацією на виконанні завдання. Такий стан сприяє розвитку здібностей і формує внутрішню мотивацію. Для студентської молоді це може проявлятися у навчальній або творчій діяльності, коли процес виконання завдання стає самодостатнім і приносить задоволення [27; 73; 79].

М. Селігман приділяє багато уваги сенсу життя. Самоактуалізація розглядається як участь у діяльності, що має значення для інших людей. Це може проявлятися у прагненні до соціальної активності, допомоги іншим, участі у громадських ініціативах. Така спрямованість сприяє формуванню внутрішньої цілісності та підвищує рівень психологічного благополуччя [66; 73].

У межах позитивної психології також виділяються практичні підходи, що сприяють розвитку особистості. До них належать розвиток вдячності, усвідомленості, самоспівчуття, аналіз власних цінностей та сильних сторін. Ці підходи спрямовані на формування позитивного ставлення до себе та світу, що є важливим чинником самоактуалізації. Для студентської молоді вони можуть бути використані як засоби підвищення психологічної стійкості та адаптації до навчального процесу [23; 73; 77; 79].

Самоактуалізація у цьому підході розглядається як безперервний процес, який включає розвиток, подолання труднощів та використання життєвого досвіду. Він не має лінійного характеру і може супроводжуватися періодами регресу або невизначеності. Окремо підкреслюється роль відповідальності та автономії у процесі розвитку особистості. Людина виступає активним суб'єктом власного життя, який приймає рішення і несе за

них відповідальність. Самоактуалізація пов'язана з усвідомленням власних цілей, формуванням індивідуального шляху розвитку та здатністю до саморегуляції. У студентському віці це проявляється у виборі професійної діяльності, формуванні життєвих планів і визначенні власних пріоритетів [66; 73; 82].

На відміну від психоаналітичних підходів, які акцентували увагу на внутрішніх конфліктах і несвідомих імпульсах, гуманістичні теорії виходять із позитивного уявлення про природу людини. Вони розглядають особистість як конструктивну, здатну до розвитку, саморегуляції та відповідального вибору. У цьому контексті самоактуалізація виступає як певна ціннісна орієнтація, що визначає напрям розвитку особистості. Разом із тим, концепція самоактуалізації викликала як підтримку, так і критику в науковому середовищі. Зокрема, зазначалося, що вона може відобразити індивідуалістичні цінності та недостатньо враховувати соціокультурні умови розвитку особистості. Також висловлювалися зауваження щодо можливого ідеалізованого характеру опису самоактуалізованої особистості. Водночас важливо підкреслити, що у класичних підходах самоактуалізація не ототожнюється з егоцентризмом чи самозадоволенням. Навпаки, такі особистості орієнтовані на вирішення суспільно значущих проблем, демонструють високий рівень моральності та здатність до конструктивної взаємодії з іншими [32; 39; 46; 61; 69].

Подальший розвиток концепції самоактуалізації привів до її застосування у різних сферах, зокрема в освіті, психологічному консультуванні та організації діяльності. У педагогічному контексті вона розглядається як орієнтир розвитку особистості студента, що передбачає формування його самостійності, відповідальності та здатності до саморозвитку. Дослідники підкреслюють, що рівень розвитку особистості пов'язаний із умовами соціального середовища. У сприятливих умовах, які підтримують розвиток, співпрацю та взаємоповагу, створюються передумови для більш повної реалізації потенціалу особистості. Натомість у середовищах

із високим рівнем конкуренції, нестабільності або соціальної нерівності процес самоактуалізації може ускладнюватися [3 - 8; 10 - 12].

Поряд із гуманістичним напрямом проблема розкриття людського потенціалу розглядалася і в межах інших психологічних підходів, які не завжди прямо використовували поняття самоактуалізації, але досліджували близькі за змістом явища. Це дає підстави вважати, що проблема самоактуалізації має ширший науковий контекст і не обмежується лише працями А. Маслоу, К. Роджерса чи Е. Фромма. У різних напрямках психології вона постає через такі категорії, як самореалізація, індивідуалізація, особистісне зростання, ідентичність, автономія, смисложиттєва орієнтація, оптимальне функціонування, розвиток сильних сторін особистості та реалізація внутрішніх ресурсів. Усе це дозволяє розглядати самоактуалізацію як багатовимірний феномен, що поєднує мотиваційний, ціннісний, смисловий і соціально-психологічний аспекти розвитку людини [15; 39; 70 - 72].

Одним із перших дослідників, чий погляд вважається безпосереднім передумовою гуманістичного розуміння самоактуалізації, був Курт Гольдштейн. Саме він одним із перших увів у науковий обіг поняття самоактуалізації і розглядав його як загальну тенденцію організму до максимально повної реалізації власних індивідуальних можливостей. У межах його організмичної теорії людина постає не як сукупність окремих психічних функцій, а як цілісний організм, для якого прагнення до реалізації власної природи є основним життєвим принципом. Для К. Гольдштейна самоактуалізація не була віддаленою абстрактною метою, а виступала внутрішньою основою життєдіяльності організму за конкретних умов існування. Саме ця ідея цілісності, організмичної єдності та природної тенденції до розвитку згодом суттєво вплинула на гуманістичні теорії особистості [36].

Важливе місце у дослідженні людського потенціалу посідають погляди Альфреда Адлера. Хоча він прямо не користувався поняттям самоактуалізації в тому значенні, яке воно набуло пізніше, його концепція прагнення до

переваги фактично описує внутрішню спрямованість людини до подолання недосконалості, розвитку компетентності та досягнення більш високого рівня особистісного функціонування. Для А. Адлера джерелом активності особистості виступає не просто компенсація слабкості, а прагнення до вдосконалення. Водночас він наголошував, що повноцінний розвиток неможливий без соціального інтересу, тобто без здатності до співпраці, взаємопідтримки та включеності в життя інших людей. У цьому аспекті Адлерівське бачення наближається до гуманістичного розуміння самоактуалізації, оскільки розвиток особистості мислиться не як егоцентричне самоствердження, а як поєднання саморозвитку із соціальною корисністю [20].

У межах аналітичної психології К. Юнга близьким до проблеми самоактуалізації є процес індивідуації. Його суть полягає в поступовому становленні цілісної особистості через інтеграцію свідомих і несвідомих аспектів психіки. Індивідуація передбачає глибоку внутрішню перебудову, внаслідок якої людина наближається до автентичного розуміння себе. У такому контексті розвиток особистості трактується як шлях до внутрішньої цілісності, а не тільки як соціальна адаптація або ефективне функціонування. Для сучасного розуміння людського потенціалу це має особливе значення, оскільки підкреслює необхідність самопізнання, інтеграції суперечностей та формування цілісного образу власного «Я». У студентському віці цей підхід є особливо актуальним, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивний пошук ідентичності та власної життєвої позиції [42].

Суттєвий внесок у розуміння прихованих можливостей людини зробив Вільям Джеймс. У своїх працях він наголошував, що людина зазвичай використовує лише частину власних психічних і вольових ресурсів. Досліджуючи феномен «другого дихання», він показував, що за певних умов індивід здатний мобілізувати значно більший обсяг внутрішньої енергії, ніж це виявляється у звичайному житті. Такий підхід є важливим для проблеми самоактуалізації, оскільки він акцентує увагу на потенційності людської природи та на тому, що розвиток не обмежується вже наявним рівнем

функціонування. Людина здатна виходити за межі звичного рівня активності, якщо її діяльність пов'язана з глибоким смыслом, вольовим зусиллям або значущою метою. У науковому плані це стало важливим кроком до подальшого осмислення людського потенціалу як ресурсу, що не завжди реалізується автоматично, але може бути актуалізований у процесі особистісного розвитку [40; 41].

У психосоціалній теорії Еріка Еріксона проблема розвитку особистості розкривається через послідовне проходження психосоціалних криз, кожна з яких створює передумови для формування нових особистісних якостей. Значення для теми самоактуалізації набуває його аналіз становлення ідентичності, оскільки саме сформована ідентичність дозволяє людині вибудувати відносно стійке уявлення про себе, свої цінності, життєві орієнтири та майбутнє. У цьому контексті психологічний розвиток передбачає адаптацію до суспільства, внутрішнє визначення себе у системі міжособистісних, професійних та соціалних відносин. Для студентської молоді ця проблема є однією з центральних, оскільки студентський вік збігається з активним пошуком себе, професійного самовизначення та побудовою життєвої перспективи. Саме тому ідентичність можна розглядати як одну з важливих передумов самоактуалізації, а її несформованість – як чинник, що ускладнює реалізацію потенціалу особистості [21; 28].

Окремий напрям осмислення людського потенціалу представлений у логотерапії Віктора Франкла. На відміну від концепцій, у яких розвиток особистості пов'язується переважно з реалізацією внутрішніх можливостей, В. Франкл акцентував увагу на пошуку смыслу як основному мотиві людського існування. На його думку, повноцінний розвиток відбувається тоді, коли людина здатна вийти за межі вузької зосередженості на собі й спрямувати себе на цінності, справу, іншу людину або відповідальність перед життям. У цьому контексті важливим є поняття самотрансценденції, яке означає вихід за межі власного «Я» у напрямі смыслу. Такий підхід суттєво розширює розуміння самоактуалізації, оскільки показує, що особистісне зростання не

зводиться лише до самовираження, а включає смислову спрямованість, відповідальність і переживання власного життя як значущого [29; 82].

У сучасній мотиваційній психології близькою до проблеми самоактуалізації є теорія самодетермінації Р. Десі та Е. Раяна. У межах цього підходу психологічний розвиток і внутрішня мотивація пов'язуються із задоволенням трьох базових психологічних потреб: в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими. Якщо ці потреби підтримуються соціальним середовищем, особистість демонструє вищий рівень внутрішньої мотивації, психологічного благополуччя, саморегуляції та розвитку. У випадку їх фрустрації зростає ймовірність формального пристосування, зниження ініціативності та послаблення особистісної активності. Ця концепція є цінною оскільки дозволяє пояснити, чому реалізація потенціалу залежить не лише від індивідуальних рис, а й від освітнього середовища, яке може підтримувати або пригнічувати автономію, активність і почуття компетентності. У такому розумінні самоактуалізація постає як результат складної взаємодії внутрішніх потреб особистості та зовнішніх умов її розвитку [62; 63].

Певний внесок у дослідження людського потенціалу зробив Альберт Бандура, який розробив концепцію самоефективності. Він показав, що віра людини у власну здатність успішно діяти суттєво впливає на її вибір, рівень зусиль, наполегливість і спосіб переживання труднощів. Самоефективність не є тотожною самоактуалізації, проте вона виступає психологічним механізмом, без якого повноцінна реалізація потенціалу значно ускладнюється. Людина, яка не вірить у власні можливості, меншою мірою схильна брати на себе відповідальність, виходити за межі звичного та реалізовувати складні життєві цілі. Самоефективність пов'язана з академічною активністю, професійною орієнтацією, подоланням труднощів і загальним рівнем саморегуляції. У цьому сенсі дослідження А. Бандури дозволяють краще зрозуміти внутрішні умови, за яких самоактуалізація стає реально можливою [22].

Міхай Чиксентмігаї запропонував концепцію «поток», яку також можна пов'язати з самоактуалізацією. Він описував оптимальний стан переживання, за якого людина повністю залучена до діяльності, зосереджена на ній, переживає внутрішню повноту виконуваної дії та втрачає звичне відчуття часу. Дослідження «поток» показали, що найвищий рівень особистісного включення, творчості й задоволеності виникає тоді, коли здібності людини відповідають складності поставленого завдання. У контексті самоактуалізації це демонструє, що розвиток потенціалу відбувається не лише на рівні загальних життєвих орієнтацій, а й у конкретній діяльності, де людина максимально реалізує свої здібності. Для студентів стан поток може проявлятися у навчанні, творчій діяльності, науковому пошуку або професійно значущих завданнях, тобто в тих сферах, де відбувається реальне розкриття індивідуальних можливостей [24; 27].

Певний внесок у розуміння людського потенціалу зробив і Отто Ранк, який надавав великого значення творчій волі, індивідуальності та здатності людини творити не лише зовнішні продукти діяльності, але й саму себе. У його підході творчість розглядається як центральний механізм становлення особистості. Людина, за Ранком, пристосовується до наявних форм життя та здатна активно створювати новий спосіб власного існування, долаючи внутрішні обмеження. Це дозволяє наблизити його погляди до сучасного розуміння самоактуалізації як процесу розкриття автентичного потенціалу. Хоча Ранк не створив завершеної теорії самоактуалізації, його акцент на творчому самотворенні, волі та внутрішньому виборі став важливим інтелектуальним підґрунтям для подальших гуманістичних і екзистенційних концепцій особистості [74].

1.2. Самоактуалізація як показник психологічного розвитку особистості

У сучасній психології самоактуалізація розглядається не лише як окремий мотиваційний феномен, а як інтегральний показник психологічного розвитку особистості. Такий підхід ґрунтується на гуманістичній та евдемоністичній традиціях, у межах яких розвиток людини пов'язується з реалізацією її потенціалу, набуттям внутрішньої цілісності, усвідомленням життєвого смислу та здатністю до продуктивної взаємодії зі світом. У класичній концепції А. Маслоу самоактуалізація визначається як найвищий рівень розвитку, що виникає на ґрунті відносного задоволення базових потреб і виявляється в прагненні стати тим, ким людина потенційно може бути. У подальших дослідженнях це поняття було розширене й пов'язане з такими конструктами, як психологічне благополуччя, особистісне зростання, автономія, смисложиттєва орієнтація та продуктивне функціонування [46; 61; 64; 65; 70].

Розгляд самоактуалізації як показника психологічного розвитку передбачає відмову від вузького трактування розвитку як лише накопичення знань, навичок або соціально схвалюваних форм поведінки. У цьому контексті розвиток особистості означає якісну перебудову її внутрішньої організації: ускладнення Я-концепції, підвищення рівня саморефлексії, формування автономної системи цінностей, розширення здатності до усвідомленого вибору та відповідальності за нього. Саме тому самоактуалізація виступає індикатором такого способу функціонування, за якого людина не втрачає себе в зовнішніх вимогах, а зберігає суб'єктну позицію та внутрішню спрямованість на зростання. Подібне розуміння узгоджується з підходом К. Роджерса, який пов'язував повноцінне функціонування особистості з відкритістю досвіду, внутрішньою конгруентністю та довірою до власного організмичного оцінювання [12; 61; 63; 64].

У теоретичному плані самоактуалізація є близькою до евдемоністичного розуміння благополуччя, де центральним є не переживання задоволення саме по собі, а реалізація кращих можливостей особистості. К. Ріфф, розвиваючи цю лінію, запропонувала модель психологічного благополуччя, що включає самоприйняття, позитивні стосунки, автономію, опанування середовища, наявність життєвої мети та особистісне зростання. Ці компоненти фактично відображають ті самі характеристики, які в гуманістичній психології описувалися як ознаки самоактуалізованої особистості. Відтак самоактуалізацію доцільно розуміти як такий рівень психологічного розвитку, на якому особистість не лише успішно функціонує, а й усвідомлено розгортає власні можливості, інтегрує життєвий досвід і зберігає спрямованість на подальше зростання [64; 65; 66].

Психологічний розвиток особистості неможливо звести тільки до вікових змін. Він охоплює також формування ідентичності, смисложиттєвих орієнтацій, відчуття власної ефективності та здатності до самовизначення. Саме тому самоактуалізація виявляється тісно пов'язаною з процесами ідентичнісного становлення. Дані сучасних досліджень свідчать, що позитивні ідентичнісні процеси – наявність зобов'язань, усвідомлене дослідження власних цілей і цінностей, зменшення внутрішньої невизначеності – пов'язані з вищими показниками психологічного та соціального благополуччя. Це означає, що самоактуалізація є не ізольованою властивістю, а інтегральним результатом гармонізації внутрішнього світу особистості та її життєвої перспективи [21; 28; 38].

Одним із найважливіших вимірів самоактуалізації як показника розвитку є наявність смислу життя. У сучасних дослідженнях смисл і життєва мета розглядаються як центральні компоненти евдемоністичного благополуччя та розвитку в період молодості, тобто в період переходу від юності до дорослості, який значною мірою відповідає студентському віку. Наявність смислу пов'язується з вищим рівнем психологічної стійкості, кращим психосоціальним функціонуванням, більшою

інтегрованістю особистості та продуктивнішим переживанням життєвих труднощів. Не менш важливим критерієм психологічного розвитку є особистісне зростання. У гуманістичній і позитивній психології воно розуміється як здатність особистості виходити за межі наявного стану, навчатися на досвіді, змінювати життєві стратегії та розширювати межі саморозуміння. У межах евдемоністичних підходів особистісне зростання не є факультативною характеристикою, а становить одну з основних ознак психічного здоров'я. Дослідження показують, що орієнтація на зростання, розвиток сильних сторін і відкритість до нових переживань позитивно пов'язані з благополуччям, а дефіцит цих якостей – із психічним виснаженням, депресивною симптоматикою та труднощами саморегуляції. Самоактуалізація в такому випадку виступає показником того, наскільки особистість здатна перетворювати досвід на ресурс розвитку, а не лише реагувати на нього захисними або конформними способами [29; 38; 66].

Суттєвий зв'язок із самоактуалізацією має автономія. У психологічному розвитку автономія не означає ізолюваності від інших, а передбачає здатність будувати поведінку на основі внутрішніх переконань і відповідального вибору. У сучасних дослідженнях молоді автономія розглядається як основний чинник переходу до дорослості та як складова психологічного благополуччя. Вищі показники автономії асоціюються з кращим саморозумінням, меншою залежністю від зовнішнього схвалення та вищою якістю життєвого планування. Для студентської молоді автономія є особливо значущою, оскільки саме у цей період формується здатність самостійно приймати рішення щодо навчання, професії, міжособистісних стосунків та життєвих цілей. У такому значенні самоактуалізація є показником переходу від зовнішньо керованого до внутрішньо регульованого способу життя [62; 63].

З позицій позитивної психології самоактуалізація тісно пов'язана з розвитком сильних сторін особистості та здатністю будувати осмислене життя. М. Селігман, описуючи благополуччя, виділяв позитивні емоції, залученість, стосунки, смисл і досягнення як базові складові повноцінного

функціонування. Хоча термін «самоактуалізація» не є центральним у його моделі, її зміст фактично відтворюється через ідею реалізації сильних сторін у служінні чомусь більшому, ніж власне «Я». У цьому аспекті самоактуалізація є не лише індивідуальним досягненням, а й формою зрілої включеності у світ. Для особистісного розвитку це означає, що показником зрілості виступає не тільки суб'єктивне самопочуття, але й здатність поєднувати власні ресурси зі смисловою та соціально значущою активністю [27; 73; 79].

Період юності та ранньої дорослості характеризується нестабільністю, пошуком ідентичності, переглядом цінностей, високою варіативністю життєвих траєкторій і підвищеною чутливістю до соціального контексту. У цей період особистість може рухатися як у бік розвитку й самовизначення, так і в бік дезорієнтації, конформізму та внутрішньої розщепленості. Саме тому самоактуалізація може виступати чутливим показником психологічного розвитку: вона відображає наявність ресурсів та здатність молодого людини інтегрувати їх у стійкий життєвий напрям. Дослідження студентського благополуччя підтверджують, що такі змінні, як смисл, особистісне зростання, соціальна підтримка, автономія та сильні сторони, тісно пов'язані з успішнішим функціонуванням у вищій школі [21; 28; 38; 50].

Водночас самоактуалізація не може розглядатися як гарантований або лінійний результат розвитку. Сучасні підходи підкреслюють її процесуальний характер. Розвиток особистості супроводжується кризами, суперечностями, тимчасовими регресами, необхідністю перегляду цілей і перебудови Я-концепції. У цьому сенсі самоактуалізація є не кінцевим станом, а динамічним показником того, наскільки особистість здатна зберігати спрямованість на зростання в умовах труднощів. Такий підхід особливо важливий для сучасної студентської молоді, яка розвивається в ситуації соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження, невизначеності майбутнього та високого рівня психологічного напруження. Саме за таких умов здатність підтримувати смисл, самоприйняття, автономію та перспективу розвитку набуває особливого значення [25; 37; 50; 66].

Окреме значення має співвідношення самоактуалізації з психічним здоров'ям. У сучасних дослідженнях дедалі частіше наголошується, що психічне здоров'я не обмежується відсутністю симптомів дистресу. Воно включає також наявність позитивного функціонування, життєвої мети, психологічної стійкості, внутрішньої інтегрованості та відчуття змістовності життя. У цьому аспекті самоактуалізація може розглядатися як один із найбільш змістовних індикаторів психологічного здоров'я, оскільки поєднує суб'єктивне благополуччя з розвитком потенціалу особистості. Самоактуалізація як показник психологічного розвитку має також аксіологічний вимір. Вона передбачає розвиток особистості в напрямі зрілості, відповідальності, здатності до любові, творчості, співпраці та смислотворення. У цьому сенсі самоактуалізація не зводиться до досягнення успіху або максимальної результативності. Її зміст пов'язаний із формуванням внутрішньо узгодженого способу життя, в якому особисті цілі, цінності та поведінка не перебувають у глибокому конфлікті. Саме така внутрішня узгодженість є важливою ознакою психологічного розвитку, особливо у віці, коли особистість інтенсивно формує свою життєву позицію [25; 44; 64 - 66].

1.3. Психологічна характеристика самоактуалізованої особистості

Психологічна характеристика самоактуалізованої особистості в науковій літературі описується через систему ознак, що відображають високий рівень особистісної зрілості, внутрішньої цілісності, автономії, відкритості досвіду та здатності до повноцінної реалізації власного потенціалу. У різних теоретичних підходах для позначення близького за змістом феномена використовуються різні поняття: «самоактуалізована особистість», «повноцінно функціонуюча особистість», «зріла особистість», «продуктивна орієнтація», «особистість, зорієнтована на смисл», «особистість із високим рівнем психологічного благополуччя». Незважаючи на відмінності в

термінології, ці підходи описують близький психологічний тип людини, для якої характерні внутрішня узгодженість, самоприйняття, смислова спрямованість, соціальна зрілість і здатність до розвитку. У працях А. Маслоу, К. Роджерса та Е. Фромма самоактуалізована особистість розглядається як особистість, що досягла відносно високого рівня внутрішньої цілісності, автономії, відкритості досвіду та здатності до реалізації власного потенціалу. У цих підходах підкреслюються такі характеристики, як прийняття себе та інших, орієнтація на розвиток, внутрішня свобода, відповідальність, здатність до творчості, саморегуляції та конструктивної взаємодії з соціальним середовищем [32; 39; 46; 48; 61].

До провідних рис самоактуалізованої особистості належать адекватне сприйняття реальності, прийняття себе та інших, відносна незалежність від надмірного соціального тиску, внутрішня зосередженість на суттєвих життєвих завданнях, а не лише на ситуативних переживаннях, а також здатність будувати глибокі, але вибіркові міжособистісні зв'язки. Такій особистості властива знижена потреба в зовнішньому схваленні, вища стійкість до конформізму, уважність до важливих проблем і здатність цінувати прості, природні та повсякденні явища життя. Окремо підкреслюється схильність до інтенсивних, змістовних переживань, що супроводжуються почуттям внутрішньої повноти, піднесення та розширення досвіду [46; 47; 49].

Самоактуалізованій особистості притаманне самоприйняття. Йдеться не про некритичне ставлення до себе, а про реалістичне усвідомлення власних особливостей, сильних і слабких сторін без вираженого внутрішнього самозаперечення. Така людина менше витрачає психічні ресурси на заперечення власних переживань, захисне викривлення досвіду або боротьбу з невідповідністю між реальним та бажаним образом себе. З цим пов'язуються внутрішня цілісність, стійкіше самосприйняття та вища здатність до особистісного зростання. Одночасно для неї характерна відкритість до нового досвіду, готовність переглядати власні уявлення про себе і світ та зберігати динаміку розвитку без втрати внутрішньої опори [59; 61; 64].

У підході К. Юнга психологічно близьким до самоактуалізації є процес індивідуації, який передбачає становлення цілісної особистості через інтеграцію свідомих і несвідомих аспектів психіки. У цьому розумінні зріла особистість не уникає власних суперечностей, а поступово усвідомлює їх і включає у більш цілісну структуру самості. Для неї характерні глибше саморозуміння, більша внутрішня цілісність, здатність до саморефлексії та менша залежність від поверхових соціальних ролей. Така особистість не ототожнює себе лише із зовнішньою «маскою», а прагне до автентичнішого способу існування. У цьому сенсі індивідуація виступає процесом наближення до внутрішньої повноти й психологічної зрілості. У теорії А. Адлера зріла особистість описується через прагнення до досконалості та соціальний інтерес. А. Адлер виходив із того, що людина постійно долає почуття неповноцінності та прагне до більш високого рівня розвитку. Однак конструктивний розвиток, на його думку, не зводиться до домінування чи боротьби за перевагу. Його важливою умовою є соціальний інтерес, тобто здатність до співпраці, взаємопідтримки, поваги до інших і включеності у спільне благо. У цьому підході психологічно розвинена особистість характеризується активністю, цілеспрямованістю, відповідальністю, соціальною корисністю та конструктивним стилем життя [20; 42].

Групою ознак актуалізації є автономія, саморегуляція та внутрішня мотивація. Самоактуалізована особистість орієнтується як на зовнішні вимоги, так й на внутрішньо прийняті цілі, цінності та переконання. Їй властива здатність самостійно приймати рішення, підтримувати активність без постійного зовнішнього контролю, усвідомлювати власні мотиви та переживати себе як джерело дії. З цим пов'язані вища внутрішня свобода, стійкіше почуття особистісної компетентності та менша залежність від ситуаційного схвалення. Психологічно розвинена особистість не лише прагне автономії, а й поєднує її зі здатністю до взаємозв'язку з іншими, що запобігає ізоляції та соціальному відчуженню [22; 62; 63].

У підході В. Франкла центральною характеристикою зрілої особистості є смисложиттєва спрямованість. Він підкреслював, що повноцінний розвиток людини відбувається не через замикання на собі, а через самотрансценденцію, тобто через вихід за межі власного «Я» у напрямі смислу, цінностей, відповідальності, праці або любові. Для такої особистості характерні здатність бачити життєву мету, нести відповідальність за вибір, витримувати труднощі без втрати внутрішнього орієнтира і зберігати смисл навіть у складних умовах. У цьому сенсі психологічно зріла особистість розвиває власні можливості та співвідносить їх із тим, що вважає значущим і ціннісно виправданим [29; 82].

Самоактуалізовану особистість відрізняє наявність життєвої мети та смислової організації життя. Для неї характерні спрямованість на довготривалі цілі, відчуття змістовності власного існування, здатність співвідносити повсякденну діяльність із ширшими життєвими орієнтирами. Смислова впорядкованість знижує хаотичність поведінки, посилює відповідальність і сприяє більшій послідовності у вчинках. Така особистість будує власну лінію життя, в якій окремі дії, рішення та вибори мають внутрішню логіку й особистісну значущість. Поряд із цим зберігається орієнтація на подальший розвиток, що виявляється у прагненні вчитися, розширювати досвід і переглядати власні життєві стратегії. Самоактуалізована особистість усвідомлює свої ресурси та уміє використовувати їх у конкретних життєвих умовах. Їй властиві організованість, здатність до постановки цілей, вирішення проблем, адаптивне використання наявних можливостей і підтримання контролю над основними сферами власного життя. Така людина не уникає складності, а намагається взаємодіяти з нею продуктивно. Здатність опанувати середовище не означає жорсткого контролю над усім, а вказує на ефективне поєднання активності, гнучкості та відповідальності. Для самоактуалізованої особистості характерна виражена орієнтація на особистісне зростання, що проявляється у сприйнятті життя як процесу розвитку, у готовності до нових переживань, навчання, самопізнання та перегляду власних обмежень. Така людина не зводить розвиток до

накопичення досягнень, а переживає його як внутрішню динаміку становлення. З цим пов'язана здатність використовувати труднощі як джерело досвіду, а не лише як загрозу стабільності. У психологічному сенсі це означає більшу гнучкість, меншу ригідність, відкритість змінам і збереження спрямованості на самовдосконалення [29; 38; 64].

У концепції Г. Олпорта близьким до самоактуалізованої особистості є поняття зрілої особистості. Однією з її головних ознак він вважав розширене почуття «Я», тобто здатність людини виходити за межі вузьких особистих інтересів і включати у сферу значущості інших людей, професійну діяльність, моральні принципи та суспільно важливі цілі. Така особистість не замикається на задоволенні ситуативних потреб, а має інтереси, що перевищують межі безпосередньої користі. Це означає, що зрілій особистості властива орієнтація на більш широкі смисли, довготривалі цілі та відповідальне ставлення до життя. До інших ознак зрілої особистості Г. Олпорт відносив здатність до теплих міжособистісних стосунків, емоційну врівноваженість, реалістичне сприйняття дійсності, здатність до самопізнання та почуття гумору. У цьому контексті зрілість проявляється у вмінні підтримувати близькі, але не залежні стосунки, витримувати фрустрацію без дезорганізації поведінки, бачити себе і світ без виражених викривлень, а також усвідомлювати власні обмеження без руйнування самоповаги. Важливою рисою є також наявність об'єднувальної життєвої філософії, яка надає поведінці внутрішньої послідовності та смислової організації. Саме ця сукупність рис дозволяє розглядати зрілу особистість у підході Г. Олпорта як психологічно близьку до самоактуалізованої [16; 28; 39].

До характерних рис також належать здатність до побудови позитивних стосунків з іншими, емпатійність, довіра, здатність до близькості та поваги до іншої людини. Самоактуалізована особистість не замикається на собі, а демонструє розвинену міжособистісну чутливість, розуміння взаємності у стосунках і здатність до емоційно змістовного контакту. Йдеться не про широку поверхову соціальність, а про глибші, стабільніші та більш автентичні

форми взаємодії. Здатність до таких стосунків є ознакою психологічної зрілості, оскільки вона поєднує самостійність із пов'язаністю, а індивідуальну автономію – з міжособистісною відповідальністю [33; 58; 61; 75].

Самоактуалізована особистість здатна до глибокого включення в роботу, навчання, творчість чи іншу значущу активність. Такий стан супроводжується високою концентрацією, ясністю мети, почуттям контролю над процесом, зниженням відволікання на зовнішні фактори та переживанням самої діяльності як внутрішньо цінної. Здатність до подібного залучення свідчить про сформовану внутрішню мотивацію, високу активність та готовність використовувати свої здібності на межі актуальних можливостей. У цьому виявляються такі риси, як працездатність, стійкість уваги, наполегливість і схильність до самореалізації через діяльність [24; 27].

Узагальнюючи, можна зазначити, що самоактуалізованій особистості властиві такі основні риси: самоприйняття, адекватне сприйняття реальності, автономія, внутрішня мотивація, компетентність, відкритість досвіду, позитивні міжособистісні стосунки, смисложиттєва спрямованість, особистісне зростання, здатність ефективно організовувати власне життя, глибока залученість у значущу діяльність, відносна незалежність від соціального тиску та внутрішня цілісність [39; 46; 61; 64; 65; 79].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми самоактуалізації особистості в контексті гуманістичної психології та сучасних підходів до розуміння психологічного розвитку. Проведене дослідження наукової літератури дозволило встановити, що поняття самоактуалізації сформувався в межах гуманістичної психології як відповідь на обмеженість редуccionістських підходів, які зводили особистість до сукупності реакцій або несвідомих процесів. На відміну від них, гуманістичний підхід розглядає людину як цілісну, активну та таку, що здатна до саморозвитку, саморегуляції та реалізації власного потенціалу.

У процесі аналізу встановлено, що самоактуалізація виступає центральним поняттям гуманістичної психології і визначається як динамічний процес розкриття внутрішніх можливостей особистості, досягнення нею цілісності та повноцінного функціонування. У межах наукових підходів А. Маслоу, К. Роджерса та Е. Фромма було розкрито різні аспекти цього феномену. Зокрема, у теорії А. Маслоу самоактуалізація пов'язується з ієрархією потреб і розглядається як найвищий рівень розвитку особистості, що базується на відносному задоволенні базових потреб. У концепції К. Роджерса акцент зроблено на узгодженості Я-концепції, відкритості досвіду та внутрішній конгруентності як умовах повноцінного функціонування особистості. У підході Е. Фромма самоактуалізація розглядається через призму соціальних умов розвитку, подолання відчуження та формування продуктивної орієнтації особистості.

У межах розділу також було встановлено, що самоактуалізація не є ізольованим психологічним явищем, а виступає інтегральним показником психологічного розвитку особистості. Вона пов'язана з такими характеристиками, як автономія, особистісне зростання, смисложиттєва орієнтація, здатність до саморефлексії та відповідального вибору. У цьому контексті розвиток особистості розглядається не як кількісне накопичення

знань чи навичок, а як якісна трансформація внутрішньої структури особистості, що забезпечує її здатність до самовизначення та самореалізації.

Аналіз сучасних підходів, зокрема позитивної психології, дозволив розширити розуміння самоактуалізації як процесу, що тісно пов'язаний із психологічним благополуччям, розвитком сильних сторін особистості, наявністю смислу життя та включеністю у соціально значущу діяльність. У цьому аспекті самоактуалізація розглядається як безперервний процес, який включає подолання труднощів, кризові стани та перебудову Я-концепції.

Встановлено, що студентський вік є сенситивним періодом для розвитку самоактуалізації, оскільки саме в цей час відбувається формування ідентичності, життєвих цілей, професійного самовизначення та системи цінностей. Разом із тим сучасні соціальні умови, що характеризуються нестабільністю, інформаційним перевантаженням і підвищеним рівнем психологічного напруження, можуть як сприяти, так і ускладнювати процес самоактуалізації. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження психологічних чинників, що визначають рівень самоактуалізації студентської молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

2.1. Складові самоактуалізації студентської молоді у контексті сучасних соціальних викликів

У сучасних умовах самоактуалізація студентської молоді доцільно розглядати як систему конкретних особистісних рис і психологічних ресурсів, що забезпечують продуктивний розвиток в умовах невизначеності, високих академічних вимог, цифрового перевантаження та підвищеної вразливості до психоемоційного напруження. Першою складовою самоактуалізації студентської молоді виступає автономія. Для цього вікового періоду вона означає здатність приймати рішення на основі власних цілей, цінностей і переконань, а не під впливом зовнішнього контролю, тиску групи чи ситуативних очікувань. У сучасних дослідженнях автономія розглядається як базова психологічна умова внутрішньої мотивації, стійкішого благополуччя та вищої якості включення в навчання. Для студентського віку ця риса пов'язана з переходом до більш самостійного способу життя, професійного самовизначення та відповідальності за власну освітню траєкторію. За відсутності автономії самоактуалізація набуває формального характеру, оскільки активність студента визначається переважно зовнішніми вимогами, а не внутрішньо прийнятими цілями [21; 50; 53; 57; 63; 64].

Другою складовою є інтегроване самосприйняття, яке включає реалістичне ставлення до себе, самоприйняття та відносну внутрішню узгодженість. Для сучасного студента ця риса пов'язана з постійною необхідністю порівняння себе з іншими, високою чутливістю до оцінювання, а також впливом цифрового середовища, де образ успіху часто подається в

ідеалізованій формі. У цьому контексті самоактуалізація передбачає здатність зберігати цілісне уявлення про власні можливості, обмеження, цілі та переживання без надмірної внутрішньої фрагментації. Інтегроване самосприйняття створює основу для більш стійкої самооцінки, меншої залежності від зовнішнього схвалення і більш реалістичного професійного та життєвого вибору [43; 57; 61; 64; 65].

Третьою складовою є смисложиттєва спрямованість. Для студентської молоді самоактуалізація пов'язана з наявністю особистісно значущих орієнтирів, що виходять за межі ситуативного успіху, формального академічного результату або зовнішнього престижу. Відчуття смислу життя та наявність життєвої мети пов'язані з вищим рівнем психічного здоров'я, стійкістю до стресу, більшою психологічною інтегрованістю та кращим функціонуванням у навчальному середовищі. Самоактуалізація проявляється в активності та у здатності співвідносити навчання, професійний вибір і саморозвиток із ширшою системою цінностей та майбутніх життєвих смислів [29; 38; 66].

Четвертою складовою доцільно вважати психологічну гнучкість. У сучасних умовах студентська молодь постійно стикається зі зміною вимог, невизначеністю майбутнього, інформаційним перевантаженням і необхідністю швидко адаптуватися до нових обставин. За таких умов самоактуалізація пов'язана зі здатністю зберігати внутрішню спрямованість на цілі за одночасного прийняття складних емоцій, зміни планів і пошуку нових способів дії. Психологічна гнучкість у студентів пов'язується з нижчим рівнем тривоги, депресивності та стресу, а також із вищою самооцінкою власної ефективності та кращою адаптацією до навчання. У структурі самоактуалізації ця риса відображає здатність не втрачати суб'єктну позицію в ситуації змін [25; 37; 50].

П'ятою складовою є психологічна стійкість, або резильєнтність. Для сучасного студента самоактуалізація не може розглядатися як розвиток за сприятливих умов. У структурі цього процесу важливе місце займає здатність

підтримувати діяльність, зберігати психологічну рівновагу та відновлюватися після труднощів. Дослідження університетських студентів показують, що вищий рівень резильєнтності пов'язаний із кращим психічним станом, меншим ризиком дистресу, ефективнішим подоланням академічного навантаження і нижчою майбутньою тривогою. Ця складова означає здатність продовжувати розвиток попри фруструвальні обставини [25; 44; 50].

Шостою складовою є внутрішньо вмотивована навчальна залученість. Самоактуалізація у студентському віці тісно пов'язана з тим, як саме студент включається в освітню діяльність. Найбільш продуктивною є така форма залучення, за якої навчання сприймається як простір реалізації власних здібностей, інтересів і професійного становлення, а не як обов'язок або зовнішня вимога. Самодетермінована мотивація пов'язана з вищим благополуччям, кращою академічною наполегливістю та глибшим залученням у навчання. У цьому контексті рисою самоактуалізації сучасного студента виступає здатність підтримувати результативність і змістовне включення в діяльність [62; 63].

Сьомою складовою є соціальна пов'язаність і здатність до конструктивних взаємин. Самоактуалізація студентської молоді не є суто індивідуальним процесом, оскільки розвиток особистості в цьому віці значною мірою відбувається у груповій взаємодії, навчальному співтоваристві та мережі значущих контактів. Соціальна підтримка пов'язана з кращим психологічним благополуччям, смыслом життя та стійкістю студентів. Тому до рис самоактуалізованої особистості студента слід віднести здатність будувати значущі зв'язки, приймати підтримку, підтримувати інших, уникати крайніх форм ізоляції та зберігати особистісні межі [58; 61; 64; 65].

Восьмою складовою є кар'єрна адаптивність. Для сучасної студентської молоді самоактуалізація нерозривно пов'язана з професійним самовизначенням, але в умовах мінливого ринку праці та високої невизначеності недостатньо мати лише сталий професійний намір. Важливою є здатність прогнозувати майбутнє, приймати рішення, досліджувати варіанти

і зберігати впевненість у власній спроможності діяти в умовах змін. Саме тому кар'єрна адаптивність – через компоненти зацікавленості майбутнім, контролю, дослідницької активності та впевненості – може розглядатися як одна з актуальних ознак самоактуалізації студентів сьогодення. Вона пов'язана з професійною поведінкою, задоволеністю життям та академічною включеністю [67; 68].

Дев'ятою складовою є цифрова саморегуляція. У сучасному соціальному середовищі аналіз самоактуалізації студентської молоді потребує врахування цифрового контексту. Надмірне використання соціальних мереж, постійне онлайн-порівняння, інформаційна перенасиченість та порушення меж між навчанням, відпочинком і соціальним життям можуть істотно послаблювати внутрішню зосередженість, самоприйняття та психологічне благополуччя. Дослідження показують зв'язок інтенсивного або проблемного використання соціальних медіа з вищою соціальною ізоляцією, тривогою, дистресом та гіршим академічним функціонуванням. Тому в умовах сьогодення до рис самоактуалізованої особистості студента доцільно віднести здатність регулювати цифрову поведінку, зберігати критичність до інформаційних впливів і не підмінювати особистісний розвиток онлайн-репрезентацією успіх [43; 53; 57].

Десятою складовою є відповідальність за власний розвиток. У сучасних моделях студентського благополуччя і позитивного функціонування підкреслюється, що ефективний розвиток неможливий без особистої участі студента у формуванні власних стратегій самопомоги, подолання труднощів, організації часу, вибору цілей і підтримання психічного здоров'я. Самоактуалізація в цьому аспекті означає активну суб'єктну позицію: студент усвідомлено вибудовує власний маршрут розвитку і реагує на вимоги середовища. Ця риса поєднує автономію, саморегуляцію, життєву перспективу і готовність діяти в умовах невизначеності [37; 62; 63; 66].

2.2. Дослідження самоактуалізації студентської молоді

Для емпіричного дослідження самоактуалізації студентської молоді доцільним є використання комплексу психодіагностичних методик, які дозволяють вивчати цей феномен не ізольовано, а в сукупності з психологічним благополуччям, адаптованістю та самооцінкою. Такий підхід відповідає сучасному уявленню про самоактуалізацію як багатовимірне особистісне утворення, що пов'язане із самосприйняттям, внутрішньою регуляцією, соціально-психологічною адаптацією, сенсожиттєвою спрямованістю та здатністю до особистісного зростання. З урахуванням мети дослідження було обрано чотири методики психологічної діагностики: методика «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф); опитувальник для визначення рівня адаптованості / неадаптованості особистості (К. Роджерс); методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ); методика «Шкала самооцінки» (М. Розенберг). Їх спільне використання дає можливість вивчити як загальний рівень самоактуалізації, так і ті психологічні характеристики, що пов'язані з її проявом у студентському віці [9; 14; 17; 18; 64; 65].

Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф спрямована на оцінювання рівня суб'єктивного психологічного благополуччя особи на конкретному етапі життя. Вона включає 84 твердження, що охоплюють різні аспекти самооцінки та самореалізації (див. Додаток А).

Дослідження проводиться шляхом індивідуального або групового заповнення опитувальника респондентами. Кожне твердження формулює ситуацію або характеристику особистості, і учасник оцінює рівень власної згоди чи незгоди за числовою шкалою, що коливається від 1 до 6.

Інструкція передбачає, що респондент повинен обрати відповідь, яка найточніше відображає його ставлення до себе та свого життя. Забезпечується конфіденційність і спокійна обстановка для заповнення бланку, що зменшує вплив зовнішніх факторів на результати.

Методика включає шість шкал психологічного благополуччя:

- автономія, що характеризує здатність до самостійного прийняття рішень та незалежність від зовнішніх впливів;
- майстерність у навколишньому середовищі, що відображає ефективність взаємодії з соціальним та фізичним оточенням;
- особистісне зростання, яке оцінює прагнення до розвитку та реалізації потенціалу;
- позитивні міжособистісні відносини, що характеризують наявність довірчих і підтримуючих стосунків;
- життєва мета, що визначає усвідомленість цілей та цінностей;
- самосприйняття, що відображає позитивне ставлення до себе та власних якостей.

Обробка результатів передбачає сумування балів за кожною шкалою з подальшим нормуванням для порівняння між респондентами. Можливе використання середнього арифметичного значення або процентного відношення до максимально можливого показника. Високі значення свідчать про позитивний розвиток відповідного аспекту психологічного благополуччя, а низькі – про наявність труднощів або недостатню реалізацію власного потенціалу в цьому вимірі між групами. [18; 64; 65].

Опитувальник для визначення рівня адаптованості / неадаптованості особистості К. Роджерса призначений для визначення рівня соціально-психологічної адаптованості особистості. Методика дозволяє оцінити здатність респондента успішно пристосовуватися до змінних умов соціального середовища та виявляє наявність або відсутність гнучкості в поведінці і мисленні у відповідь на нові життєві ситуації. Адаптованість у даному контексті розглядається як здатність зберігати працездатність та ефективність дій при зміні умов, розвивати нові навички, формувати корисні звички та адекватно реагувати на соціальні вимоги. Неадаптованість характеризується відсутністю соціально-психологічної гнучкості,

консервативністю поведінки, небажанням змінювати усталені моделі дій та труднощами в інтеграції до нового середовища.

Процедура проведення дослідження передбачає індивідуальне або групове заповнення опитувальника. Учасникам пропонуються твердження, що описують риси адаптованої або неадаптованої особистості, і вони повинні відповісти на кожне з них двома варіантами: «так» або «ні».

Інструкція наголошує на необхідності прочитати всі твердження та дати чесні відповіді, які максимально відображають власну поведінку і переживання, що забезпечує об'єктивність результатів.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку кількості відповідей, що вказують на адаптованість, та відповідей, що вказують на неадаптованість. Кожна правильна відповідь підраховується у відповідну категорію, після чого визначається загальний бал за шкалами «адаптованість» та «неадаптованість». Високі бали за шкалою адаптованості свідчать про сформовані соціально-психологічні навички адаптації, здатність до змін та ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Низькі показники або перевага балів у категорії неадаптованості вказують на недостатню гнучкість особистості, труднощі у зміні поведінкових стратегій та можливі проблеми у соціальній інтеграції [9; 59; 61] (див. Додаток Б).

Методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) спрямована на дослідження рівня самоактуалізації особистості, тобто ступеня реалізації її потенціалу, автономності, ціннісної зрілості, відкритості до досвіду, саморозуміння та здатності до автентичної взаємодії з іншими людьми. Методика ґрунтується на положеннях гуманістичної психології, зокрема концепції самоактуалізації А. Маслоу.

Дослідження за методикою проводиться індивідуально або в груповій формі. Респондентові пропонується опитувальник, що складається зі 100 пунктів. Кожний пункт містить два альтернативні твердження, позначені літерами «А» і «Б» (див. Додаток В). Завдання досліджуваного полягає в тому, щоб із двох варіантів обрати той, який більше відповідає його уявленням,

самооцінці, звичному способу поведінки або актуальному ставленню до себе та інших людей.

В інструкції підкреслюється, що в методиці немає «правильних» або «неправильних» відповідей, а найціннішою вважається перша, безпосередня відповідь, яка виникає без тривалого обмірковування. Під час проведення дослідження необхідно забезпечити спокійну обстановку, конфіденційність відповідей та відсутність зовнішнього тиску на респондента.

Досліджуваний послідовно опрацьовує всі 100 пар тверджень і в кожному пункті фіксує лише один вибір – «А» або «Б». Після завершення заповнення відповіді порівнюються з діагностичними ключами.

У методиці використовуються два ключі:

1) ключ № 1 призначений для визначення загального рівня самоактуалізації; відображає загальну спрямованість відповідей, що відповідають ознакам самоактуалізованої особистості. Кожний збіг відповіді респондента з ключем оцінюється в 1 бал, а відсутність збігу – у 0 балів. Оскільки опитувальник містить 100 пунктів, загальна кількість збігів одночасно може розглядатися як відсотковий показник самоактуалізації. Наприклад, якщо респондент має 68 збігів із ключем № 1, його загальний рівень самоактуалізації становить 68 %;

2) ключ № 2 – для підрахунку результатів за окремими шкалами; використовується для аналізу структури самоактуалізації за 11 окремими шкалами. Кожна шкала включає певну кількість пунктів, відповіді на які також порівнюються з ключем. За кожний збіг нараховується 1 бал. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 містять по 10 пунктів, тому для порівняння з іншими шкалами їхній результат множиться на 1,5. Інші шкали містять по 15 пунктів і мають максимальний результат 15 балів без додаткового перерахунку.

Таким чином, усі шкали приводяться до єдиної максимальної величини – 15 балів. Результат від 0 до 5 балів свідчить про низький рівень розвитку відповідної ознаки, від 5 до 10 балів – про середній рівень, від 10 до 15 балів –

про високий рівень вираженості відповідного компонента самоактуалізації [14; 45; 46; 78].

Шкала «Орієнтація в часі» відображає здатність людини жити теперішнім моментом, усвідомлювати значущість актуального досвіду та не надто зосереджуватися на подіях минулого чи очікуваннях майбутнього.

Шкала «Цінності» характеризує рівень прийняття особистістю цінностей, притаманних самоактуалізованій людині. До них належать істина, добро, краса, справедливість, цілісність, самодостатність і внутрішня гармонія.

Шкала «Погляд на природу людини» показує, якою мірою людина схильна довіряти іншим, помічати в них позитивні якості, потенціал для розвитку та здатність до щирих і відкритих взаємин.

Шкала «Потреба в пізнанні» відображає відкритість особистості до нового досвіду, зацікавленість у пізнанні світу, прагнення розуміти явища, події та закономірності не лише з практичних міркувань, а й заради самого процесу пізнання.

Шкала «Креативність» характеризує прагнення людини до творчої самореалізації, здатність мислити нестандартно, знаходити нові способи розв'язання життєвих завдань і творчо підходити до різних сфер власної діяльності.

Шкала «Автономність» показує ступінь незалежності особистості, її здатність орієнтуватися на власні переконання, ухвалювати самостійні рішення та зберігати внутрішню свободу.

Шкала «Спонтанність» відображає природність поведінки, відкритість у вираженні почуттів, упевненість у собі та здатність діяти без надмірного страху перед оцінюванням з боку інших людей.

Шкала «Саморозуміння» характеризує здатність людини усвідомлювати власні бажання, потреби, почуття й мотиви своєї поведінки.

Шкала «Аутосимпатія» відображає ставлення людини до самої себе, рівень прийняття власної особистості, наявність позитивної самооцінки та внутрішньої підтримки.

Шкала «Контактність» характеризує здатність особистості встановлювати й підтримувати доброзичливі, тривалі та емоційно значущі взаємини з іншими людьми.

Шкала «Гнучкість у спілкуванні» відображає здатність людини до щирої, відкритої та природної комунікації без надмірної стереотипності, нещирості або маніпулятивності [14; 45; 46; 78].

Методика «Шкала самооцінки» М. Розенберга призначена для оцінки загального ставлення людини до себе. Вона містить 10 тверджень, що стосуються загального відчуття щодо себе, і передбачає чотири варіанти відповіді: повністю погоджуюсь, погоджуюсь, не погоджуюсь, повністю не погоджуюсь (див. Додаток Г). Частина пунктів оцінюється у прямому порядку, а частина – у зворотному, після чого обчислюється загальна сума балів.

У матеріалах методики виділено три рівні самооцінки: низький, середній і високий. Низький рівень пов'язується з невпевненістю у собі, схильністю до самознецінення та внутрішніми сумнівами; середній – з адекватною, відносно стабільною самооцінкою; високий – із позитивним самосприйняттям, прийняттям себе та впевненістю.

Рівень самооцінки визначено за сумою балів:

- 0–14 балів – низький рівень;
- 15–23 бали – середній рівень;
- 24–30 балів – високий рівень.

Для студентського віку характерними є коливання самооцінки, пов'язані з навчальними досягненнями, соціальним порівнянням, професійним вибором і оцінюванням з боку значущого оточення. За таких умов рівень самооцінки безпосередньо впливає на здатність до саморозвитку, постановки цілей, наполегливості та прийняття себе. Включення цієї методики до програми

дослідження дає змогу уточнити, якою мірою рівень самоактуалізації пов'язаний із характером самосприйняття студентів [17; 22].

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Емпіричне дослідження було проведене на базі кафедри психології та соціології СНУ імені В. Даля. В дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти з першого по четвертий курс у кількості 30 осіб (див. Додаток Д).

На першому етапі емпіричного дослідження було використано методика психологічної діагностики «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф). Результати дослідження представлено у табл. 2.1 – 2.2.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою діагностики «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф

№	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Загальний показник
1	48 — низький	51 — середній	48 — низький	54 — низький	47 — низький	49 — низький	297 — низький
2	63 — середній	56 — середній	40 — низький	57 — низький	38 — низький	48 — низький	302 — низький
3	51 — низький	55 — середній	51 — середній	51 — низький	49 — низький	52 — низький	309 — низький
4	53 — низький	50 — низький	54 — середній	53 — низький	45 — низький	45 — низький	300 — низький
5	46 — низький	47 — низький	45 — низький	35 — низький	39 — низький	39 — низький	251 — низький

№	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Загальний показник
6	49 — низький	50 — середній	57 — середній	56 — низький	49 — низький	47 — низький	308 — низький
7	49 — низький	49 — низький	48 — низький	50 — низький	45 — низький	45 — низький	286 — низький
8	50 — низький	52 — середній	53 — середній	50 — низький	50 — низький	51 — низький	306 — низький
9	53 — низький	52 — середній	50 — низький	47 — низький	46 — низький	52 — низький	300 — низький
10	56 — середній	63 — високий	61 — середній	62 — середній	58 — середній	56 — середній	356 — середній
11	55 — низький	49 — низький	57 — середній	54 — низький	51 — низький	54 — середній	320 — низький
12	59 — середній	52 — середній	53 — середній	51 — низький	48 — низький	53 — середній	316 — низький
13	67 — середній	51 — середній	59 — середній	57 — низький	50 — низький	49 — низький	333 — низький
14	51 — низький	55 — середній	53 — середній	55 — низький	51 — низький	47 — низький	312 — низький
15	51 — низький	49 — низький	58 — середній	60 — середній	48 — низький	49 — низький	315 — низький
16	53 — низький	43 — низький	60 — середній	48 — низький	51 — низький	49 — низький	304 — низький
17	49 — низький	54 — середній	53 — середній	52 — низький	49 — низький	46 — низький	303 — низький
18	47 — низький	47 — низький	52 — середній	51 — низький	47 — низький	45 — низький	289 — низький
19	49 — низький	52 — середній	61 — середній	53 — низький	52 — низький	49 — низький	316 — низький
20	52 — низький	51 — середній	50 — низький	54 — низький	47 — низький	53 — середній	307 — низький

№	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Загальний показник
21	50 — низький	47 — низький	51 — середній	56 — низький	44 — низький	50 — низький	298 — низький
22	49 — низький	46 — низький	54 — середній	47 — низький	48 — низький	50 — низький	294 — низький
23	49 — низький	48 — низький	50 — низький	49 — низький	48 — низький	46 — низький	290 — низький
24	56 — низький	53 — середній	54 — середній	55 — низький	48 — низький	46 — низький	312 — низький
25	57 — середній	52 — середній	51 — середній	56 — низький	45 — низький	49 — низький	310 — низький
26	53 — низький	45 — низький	46 — низький	62 — середній	49 — низький	49 — низький	304 — низький
27	55 — низький	53 — середній	47 — низький	51 — низький	47 — низький	45 — низький	298 — низький
28	53 — низький	46 — низький	48 — низький	52 — низький	50 — низький	49 — низький	298 — низький
29	50 — низький	50 — середній	58 — середній	57 — низький	52 — низький	54 — середній	321 — низький
30	55 — низький	58 — середній	49 — низький	48 — низький	45 — низький	47 — низький	302 — низький

Таблиця 2.2

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф**

Шкала	Низький рівень		Адекватний рівень	
	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%
Позитивні відносини	25	83,3%	5	16,7%
Автономія	12	40,0%	18	60%

Продовж. табл. 2.2

Управління середовищем	11	36,7%	19	63,3%
Особистісне зростання	27	90,0%	3	10,0%
Цілі в житті	29	96,7%	1	3,3%
Самоприйняття	25	83,3%	5	16,7%
Психологічне благополуччя	29	96,7%	1	3,3%

Для наочного відображення результатів дослідження за методикою діагностики «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф було сформовано гістограму (див. рис. 2.1).

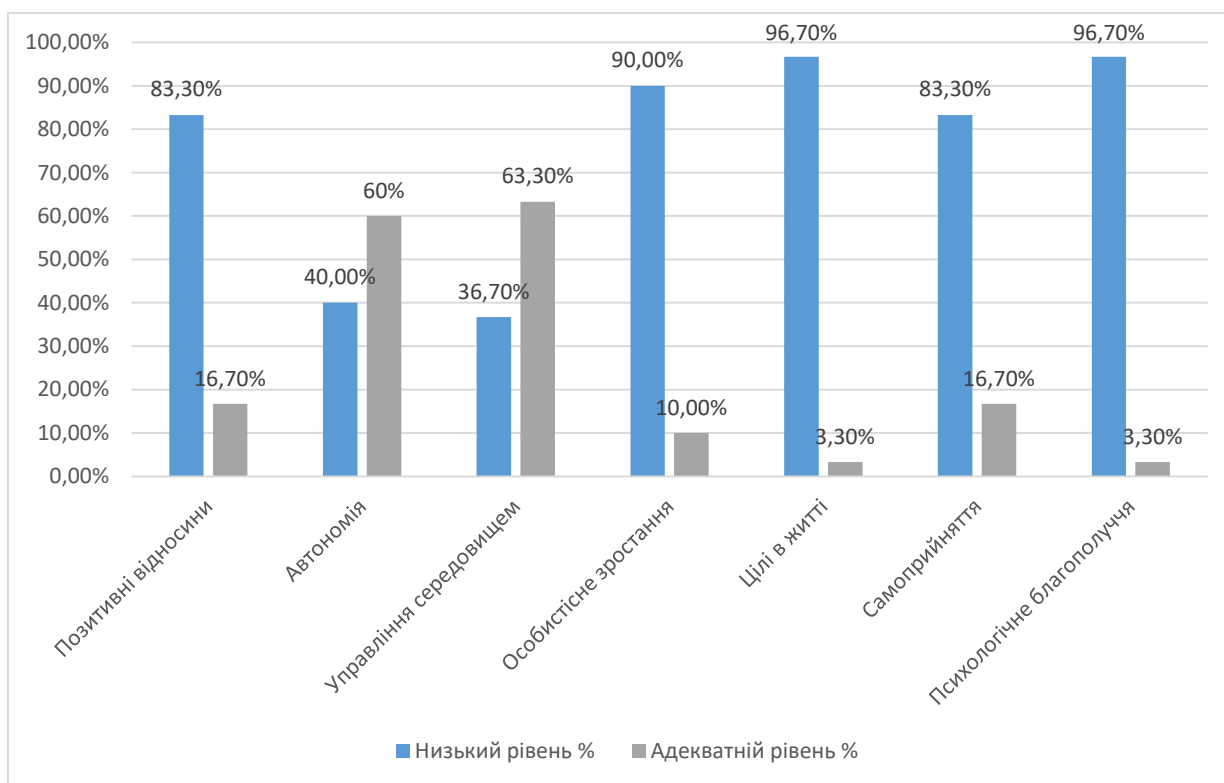


Рис. 2.1. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф

За шкалою «Позитивні відносини» низький рівень становить 83,3% вибірки, тоді як адекватний рівень – 16,7%. Такий результат свідчить про те, що для більшості респондентів сфера міжособистісних взаємин є недостатньо сформованою або психологічно ускладненою. Низькі показники за цією

шкалою можуть означати труднощі у встановленні довірливих контактів, обмежену здатність до емоційної близькості, недостатню відкритість у спілкуванні або незадоволеність якістю соціальної підтримки. Також це може вказувати на схильність до дистанціювання у стосунках, переживання самотності, труднощі у взаємному прийнятті та знижену готовність до підтримання стабільних, теплих і взаємних зв'язків з іншими людьми.

За шкалою «Автономія» низький рівень становить 40,0% вибірки, а адекватний рівень – 60,0%. Це один із відносно більш сприятливих показників у структурі психологічного благополуччя. Переважання адекватного рівня може свідчити про достатню здатність значної частини респондентів самостійно приймати рішення, спиратися на власні переконання та зберігати відносну незалежність від зовнішнього тиску. Водночас наявність низького рівня у 40,0% вибірки вказує на те, що частина респондентів може бути більш залежною від думки оточення, соціального схвалення або групових норм. Це може проявлятися у складнощах із відстоюванням власної позиції, невпевненості у власних судженнях та орієнтації на зовнішні оцінки під час вибору поведінки.

За шкалою «Управління середовищем» низький рівень становить 36,7% вибірки, а адекватний рівень – 63,3%. Отримані дані свідчать, що більшість респондентів загалом здатна організувати власне життя, розв'язувати повсякденні завдання та адаптуватися до вимог середовища. Адекватний рівень за цією шкалою може означати наявність практичної компетентності, здатності планувати діяльність, використовувати доступні ресурси та підтримувати відносний контроль над життєвими обставинами. Низький рівень, своєю чергою, може вказувати на труднощі самоорганізації, відчуття перевантаженості щоденними обов'язками, недостатню впевненість у здатності впливати на події власного життя або обмежену ефективність у використанні можливостей середовища.

За шкалою «Особистісне зростання» низький рівень становить 90,0% вибірки, а адекватний рівень – 10,0%. Цей показник є одним із найбільш

проблемних у загальній структурі результатів. Переважання низького рівня може свідчити про недостатньо виражене відчуття особистісного розвитку, обмежену відкритість до нового досвіду та знижену спрямованість на самовдосконалення. Такий результат може означати, що респонденти не повною мірою сприймають власне життя як процес розвитку, змін і набуття нового досвіду. Також низькі значення можуть бути пов'язані з переживанням застою, відсутністю відчутного прогресу, слабкою мотивацією до змін або недостатньою готовністю переосмислювати власні погляди, цілі та життєві стратегії.

За шкалою «Цілі в житті» низький рівень становить 96,7% вибірки, а адекватний рівень – 3,3%. Це найнижчий результат серед основних компонентів психологічного благополуччя. Такий розподіл свідчить про недостатню сформованість життєвих цілей, перспективного планування та суб'єктивного відчуття осмисленості життя у переважній більшості респондентів. Низький рівень за цією шкалою може означати труднощі з визначенням майбутніх орієнтирів, нечітке розуміння особистісно значущих завдань, знижену мотивацію до досягнення довгострокових результатів або переважання ситуативного, короткострокового способу організації життя. Також такий результат може вказувати на недостатню інтегрованість минулого, теперішнього та майбутнього досвіду в цілісне уявлення про власний життєвий шлях.

За шкалою «Самоприйняття» низький рівень становить 83,3% вибірки, тоді як адекватний рівень – 16,7%. Отримані дані свідчать про недостатньо сформоване позитивне ставлення до себе у більшості респондентів. Низький рівень самоприйняття може означати критичне ставлення до власних якостей, незадоволеність собою, схильність акцентувати увагу на особистих недоліках або негативному досвіді. Також це може бути пов'язано з труднощами прийняття власного минулого, зниженою самооцінкою, внутрішньою напруженістю та недостатньою здатністю визнавати як сильні, так і слабкі сторони власної особистості без надмірної самокритики. Адекватний рівень у

меншої частини вибірки свідчить про більш стабільне та прийнятне ставлення до себе.

За загальним показником психологічного благополуччя низький рівень становить 96,7% вибірки, а адекватний рівень – 3,3%. Інтегральний результат свідчить про виражене переважання зниженого психологічного благополуччя серед респондентів. Це може означати, що в більшості досліджуваних недостатньо сформовані ключові компоненти позитивного психологічного функціонування: здатність до побудови якісних стосунків, прийняття себе, відчуття особистісного розвитку, життєвої цілеспрямованості та суб'єктивного контролю над власним життям. Особливо показовим є те, що низькі значення простежуються за загальним показником, що вказує на системний характер зниження психологічного благополуччя у вибірці.

На другому етапі емпіричного дослідження було використано методику діагностики К. Роджерса для визначення адаптованості / неадаптованості особистості. У клітинках подано отриманий показник та рівень прояву шкали. Рівень загальної адаптованості визначено за співвідношенням показників адаптованості та дезадаптованості. Результати дослідження представлено у табл. 2.3 – 2.4.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою діагностики К. Роджерса для визначення адаптованості / неадаптованості особистості

№	Адаптованість	Дезадаптованість	Коефіцієнт адаптованості
1	27 — високий	5 — низький	5,40 — високий
2	6 — низький	30 — високий	0,20 — низький
3	21 — середній	21 — середній	1,00 — середній
4	26 — високий	2 — низький	13,00 — високий
5	18 — середній	11 — низький	1,64 — високий
6	24 — високий	7 — низький	3,43 — високий
7	30 — високий	2 — низький	15,00 — високий
8	32 — високий	3 — низький	10,67 — високий
9	23 — середній	11 — низький	2,09 — високий
10	24 — високий	15 — середній	1,60 — високий

№	Адаптованість	Деадаптованість	Коефіцієнт адаптованості
11	29 — високий	5 — низький	5,80 — високий
12	15 — середній	17 — середній	0,88 — низький
13	25 — високий	16 — середній	1,56 — високий
14	25 — високий	12 — низький	2,08 — високий
15	30 — високий	3 — низький	10,00 — високий
16	28 — високий	10 — низький	2,80 — високий
17	27 — високий	6 — низький	4,50 — високий
18	31 — високий	1 — низький	31,00 — високий
19	32 — високий	11 — низький	2,91 — високий
20	24 — високий	14 — середній	1,71 — високий
21	24 — високий	7 — низький	3,43 — високий
22	25 — високий	9 — низький	2,78 — високий
23	27 — високий	9 — низький	3,00 — високий
24	22 — середній	9 — низький	2,44 — високий
25	25 — високий	10 — низький	2,50 — високий
26	25 — високий	10 — низький	2,50 — високий
27	22 — середній	6 — низький	3,67 — високий
28	23 — середній	12 — низький	1,92 — високий
29	29 — високий	9 — низький	3,22 — високий
30	26 — високий	9 — низький	2,89 — високий

Таблиця 2.4

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики К. Роджерса для визначення адаптованості / неадаптованості особистості

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%
Адаптованість	1	3,3%	7	23,3%	22	73,3%
Деадаптованість	24	80,0%	5	16,7%	1	3,3%
Коефіцієнт адаптованості	2	6,7%	1	3,3%	27	90,0%

Для наочного відображення результатів дослідження за методикою діагностики К. Роджерса для визначення адаптованості / неадаптованості особистості було сформовано гістограму (див. рис. 2.2).

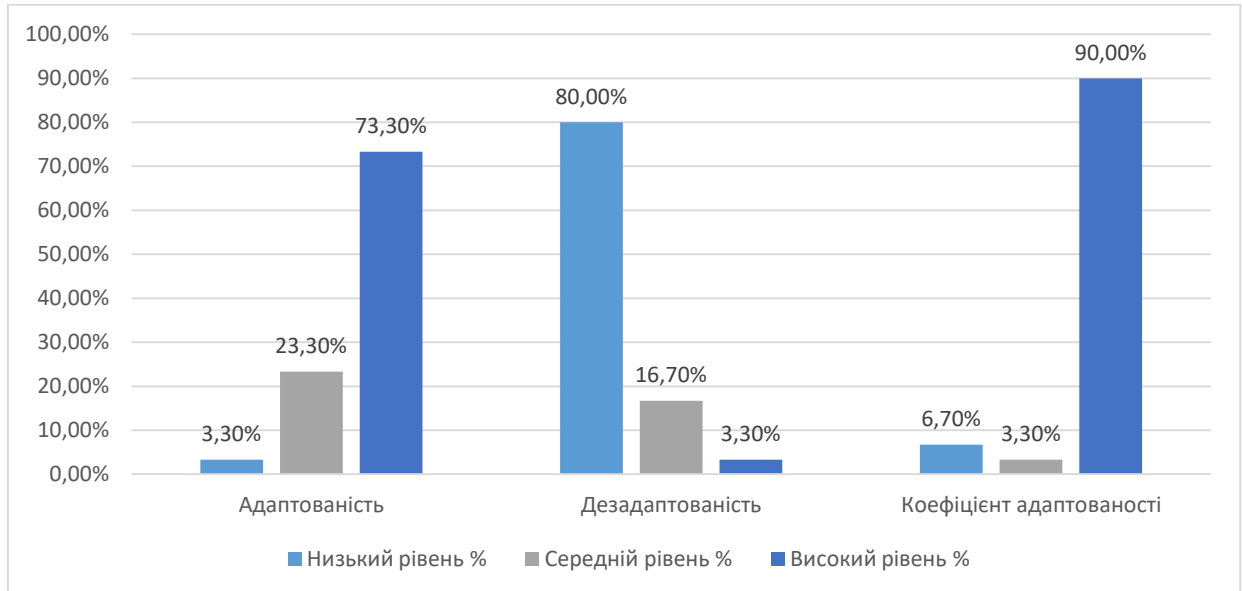


Рис. 2.2. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики К. Роджерса для визначення адаптованості / неадаптованості особистості

За шкалою «Адаптованість» низький рівень становить 3,3% вибірки, середній рівень – 23,3%, високий рівень – 73,3%. Переважання високого рівня свідчить про те, що більшість респондентів характеризується достатньою соціально-психологічною гнучкістю, здатністю пристосовуватися до змін у соціальному середовищі та підтримувати відносно стабільну взаємодію з іншими людьми. Такий результат може означати сформованість навичок саморегуляції, відповідальності, орієнтації на досягнення поставлених цілей, здатності приймати соціальні правила та діяти відповідно до вимог ситуації.

Високий рівень адаптованості також може вказувати на наявність внутрішніх ресурсів для подолання труднощів, конструктивного реагування на зміни та збереження продуктивності в навчальній, професійній або міжособистісній діяльності.

Середній рівень адаптованості, що становить 23,3% вибірки, може свідчити про частково сформовану здатність до пристосування. Для цієї частини респондентів адаптаційні можливості загалом наявні, однак можуть бути нестійкими або залежати від конкретних зовнішніх умов. У стабільних і передбачуваних ситуаціях такі респонденти можуть демонструвати достатню організованість, прийняття соціальних норм і здатність до взаємодії, проте в умовах напруження, невизначеності або різкої зміни обставин можуть виникати труднощі із самоконтролем, прийняттям рішень або збереженням емоційної рівноваги.

Низький рівень адаптованості, що становить 3,3% вибірки, вказує на наявність виражених труднощів у пристосуванні до соціального середовища в незначній частині респондентів. Такий результат може означати недостатню впевненість у собі, знижену здатність до самостійного розв'язання життєвих завдань, труднощі у прийнятті соціальних вимог або обмежену готовність змінювати власну поведінку відповідно до нових умов. Низька адаптованість також може бути пов'язана з недостатньою сформованістю навичок саморегуляції, підвищеною залежністю від зовнішньої підтримки та труднощами у встановленні ефективної взаємодії з оточенням.

За шкалою «Деадаптованість» низький рівень становить 80,0% вибірки, середній рівень – 16,7%, високий рівень – 3,3%.

Переважання низького рівня деадаптованості є позитивним показником, оскільки свідчить про відсутність виражених ознак соціально-психологічної неадаптованості у більшості респондентів. Це може означати, що для більшості вибірки не є характерними стійкі прояви соціальної ізольованості, безпорадності, внутрішньої дезорганізації, різко вираженої невпевненості або нездатності функціонувати в умовах змін. Низький рівень деадаптованості також може вказувати на відносно збережену емоційну стабільність, прийняття себе та здатність підтримувати конструктивні соціальні контакти.

Середній рівень дезадаптованості, що становить 16,7% вибірки, може свідчити про наявність окремих труднощів у соціально-психологічному функціонуванні. Такі труднощі не мають тотального характеру, проте можуть проявлятися в окремих ситуаціях: під час конфліктів, підвищених вимог, необхідності швидко приймати рішення або адаптуватися до нових умов. Для цієї частини респондентів можуть бути характерними періодичні сумніви у власних можливостях, емоційна напруженість, труднощі самоконтролю або залежність від оцінки інших людей.

Високий рівень дезадаптованості, що становить 3,3% вибірки, вказує на виражені ознаки соціально-психологічної неадаптованості у окремих респондентів. Такий результат може означати труднощі у прийнятті себе, нестійкість поведінки, знижену здатність до саморегуляції, підвищену тривожність, схильність до внутрішніх конфліктів або ускладнену взаємодію з соціальним оточенням. Висока дезадаптованість може також свідчити про недостатню гнучкість у реагуванні на зміни, труднощі у прийнятті нових вимог і знижену ефективність поведінки в соціально значущих ситуаціях.

За показником «Коефіцієнт адаптованості» низький рівень становить 6,7% вибірки, середній рівень – 3,3%, високий рівень – 90,0%. Отримані дані свідчать про виразне переважання високого інтегрального рівня адаптованості. Це означає, що у більшості респондентів показники адаптованості суттєво переважають над показниками дезадаптованості. Такий результат може свідчити про загальну здатність вибірки до ефективного пристосування, соціальної активності, конструктивної взаємодії, прийняття вимог середовища та збереження психологічної стійкості в різних життєвих ситуаціях. Високий коефіцієнт адаптованості також може відображати достатній рівень особистісної організованості, здатності до самоконтролю, прийняття відповідальності та підтримання цілеспрямованої поведінки. Для респондентів із таким рівнем характерною може бути більша готовність до співпраці, прийняття соціальних норм, подолання труднощів без вираженої втрати ефективності та збереження позитивного ставлення до себе й оточення.

Водночас наявність низького коефіцієнта адаптованості у 6,7% вибірки вказує на те, що частина респондентів може потребувати додаткової психологічної підтримки, спрямованої на розвиток саморегуляції, впевненості в собі та соціальної компетентності.

На третьому етапі емпіричного дослідження було використано методику діагностики «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ). За окремими шкалами результати подано у 15-бальній системі, а загальний рівень самоактуалізації – у відсотках. Результати дослідження представлено у табл. 2.5 – 2.6.

Таблиця 2.5

Результати дослідження за методикою «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ)

№	Орієнтація в часі	Цінності	Погляд на природу	Потреба в пізнанні	Креативність	Автономність	Спонтанність	Саморозуміння	Аутосимпатія	Контактність	Гнучкість у спілкув.	Загальний рівень, %
1	15 в	11 в	9 с	10,5 в	13 в	12 в	12 в	10,5 в	12 в	9 с	9 с	76% в
2	7,5 с	7 с	7,5 с	9 с	11 в	4 н	7 с	6 с	3 н	3 н	4,5 н	45% с
3	6 с	10 с	7,5 с	9 с	13 в	6 с	6 с	1,5 н	4 н	4,5 н	7,5 с	46% с
4	13,5 в	9 с	7,5 с	9 с	9 с	9 с	7 с	10,5 в	11 в	7,5 с	12 в	66% с
5	9 с	9 с	7,5 с	7,5 с	10 с	5 н	6 с	10,5 в	5 н	10,5 в	12 в	56% с
6	4,5 н	9 с	10,5 в	10,5 в	6 с	12 в	12 в	12 в	11 в	12 в	12 в	67% в
7	10,5 в	9 с	9 с	9 с	11 в	14 в	10 с	15 в	12 в	13,5 в	12 в	76% в
8	13,5 в	10 с	6 с	12 в	11 в	12 в	10 с	10,5 в	11 в	9 с	10,5 в	70% в
9	6 с	7 с	4,5 н	7,5 с	7 с	10 с	7 с	7,5 с	9 с	7,5 с	6 с	50% с
10	7,5 с	4 н	1,5 н	9 с	8 с	9 с	6 с	7,5 с	9 с	7,5 с	10,5 в	46% с
11	12 в	10 с	6 с	7,5 с	6 с	3 н	9 с	4,5 н	5 н	6 с	7,5 с	50% с
12	7,5 с	10 с	4,5 н	6 с	7 с	7 с	1 н	3 н	4 н	7,5 с	10,5 в	40% с
13	10,5 в	8 с	10,5 в	7,5 с	9 с	6 с	7 с	6 с	5 н	4,5 н	6 с	50% с
14	9 с	9 с	10,5 в	7,5 с	11 в	5 н	8 с	7,5 с	9 с	4,5 н	6 с	56% с
15	13,5 в	12 в	9 с	13,5 в	13 в	8 с	5 н	10,5 в	8 с	12 в	9 с	68% в
16	6 с	12 в	6 с	7,5 с	10 с	9 с	8 с	10,5 в	9 с	12 в	10,5 в	65% с
17	10,5 в	12 в	7,5 с	13,5 в	13 в	11 в	9 с	12 в	12 в	13,5 в	12 в	77% в

№	Орієнтація в часі	Цінності	Погляд на природу	Потреба в пізнанні	Креативність	Автономність	Спонтанність	Саморозуміння	Аутосимпатія	Контактність	Гнучкість у спілкув.	Загальний рівень, %
18	13,5 в	10 с	9 с	9 с	13 в	9 с	10 с	10,5 в	13 в	9 с	9 с	77% в
19	10,5 в	11 в	9 с	7,5 с	12 в	9 с	10 с	13,5 в	11 в	9 с	10,5 в	72% в
20	7,5 с	7 с	6 с	7,5 с	10 с	10 с	8 с	7,5 с	4 н	6 с	10,5 в	50% с
21	9 с	10 с	6 с	7,5 с	14 в	7 с	10 с	9 с	13 в	6 с	6 с	65% с
22	9 с	9 с	6 с	9 с	13 в	6 с	10 с	12 в	9 с	9 с	9 с	66% с
23	12 в	13 в	4,5 н	9 с	13 в	8 с	6 с	7,5 с	12 в	6 с	9 с	66% с
24	6 с	8 с	7,5 с	9 с	9 с	9 с	7 с	7,5 с	8 с	10,5 в	9 с	57% с
25	9 с	9 с	7,5 с	9 с	10 с	10 с	6 с	10,5 в	9 с	13,5 в	10,5 в	62% с
26	12 в	11 в	4,5 н	9 с	9 с	9 с	10 с	7,5 с	7 с	10,5 в	10,5 в	63% с
27	12 в	11 в	10,5 в	12 в	11 в	10 с	9 с	9 с	10 с	12 в	13,5 в	74% в
28	10,5 в	12 в	9 с	10,5 в	13 в	9 с	8 с	12 в	9 с	13,5 в	10,5 в	69% в
29	10,5 в	8 с	9 с	6 с	8 с	8 с	11 в	6 с	11 в	10,5 в	6 с	62% с
30	7,5 с	12 в	10,5 в	10,5 в	13 в	6 с	5 н	7,5 с	7 с	7,5 с	6 с	60% с

*н – низький; с – середній; в - високий

Узагальнення виконано для 30 респондентів. Для шкал, що містять 10 пунктів, кількість збігів із ключем перераховано до 15-бальної системи шляхом множення на 1,5.

Таблиця 2.6

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ)

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%
Орієнтація в часі	1	3,3%	14	46,7%	15	50,0%

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%
Цінності	1	3,3%	19	63,3%	10	33,3%
Погляд на природу людини	5	16,7%	20	66,7%	5	16,7%
Потреба в пізнанні	0	0,0%	22	73,3%	8	26,7%
Креативність	0	0,0%	14	46,7%	16	53,3%
Автономність	4	13,3%	21	70,0%	5	16,7%
Спонтанність	3	10,0%	24	80,0%	3	10,0%
Саморозуміння	3	10,0%	13	43,3%	14	46,7%
Аутосимпатія	7	23,3%	12	40,0%	11	36,7%
Контактність	4	13,3%	14	46,7%	12	40,0%
Гнучкість у спілкуванні	1	3,3%	14	46,7%	15	50,0%
Загальний рівень самоактуалізації	0	0,0%	20	66,7%	10	33,3%

Для наочного відображення результатів дослідження за методикою «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) було сформовано гістограму (див. рис. 2.3).

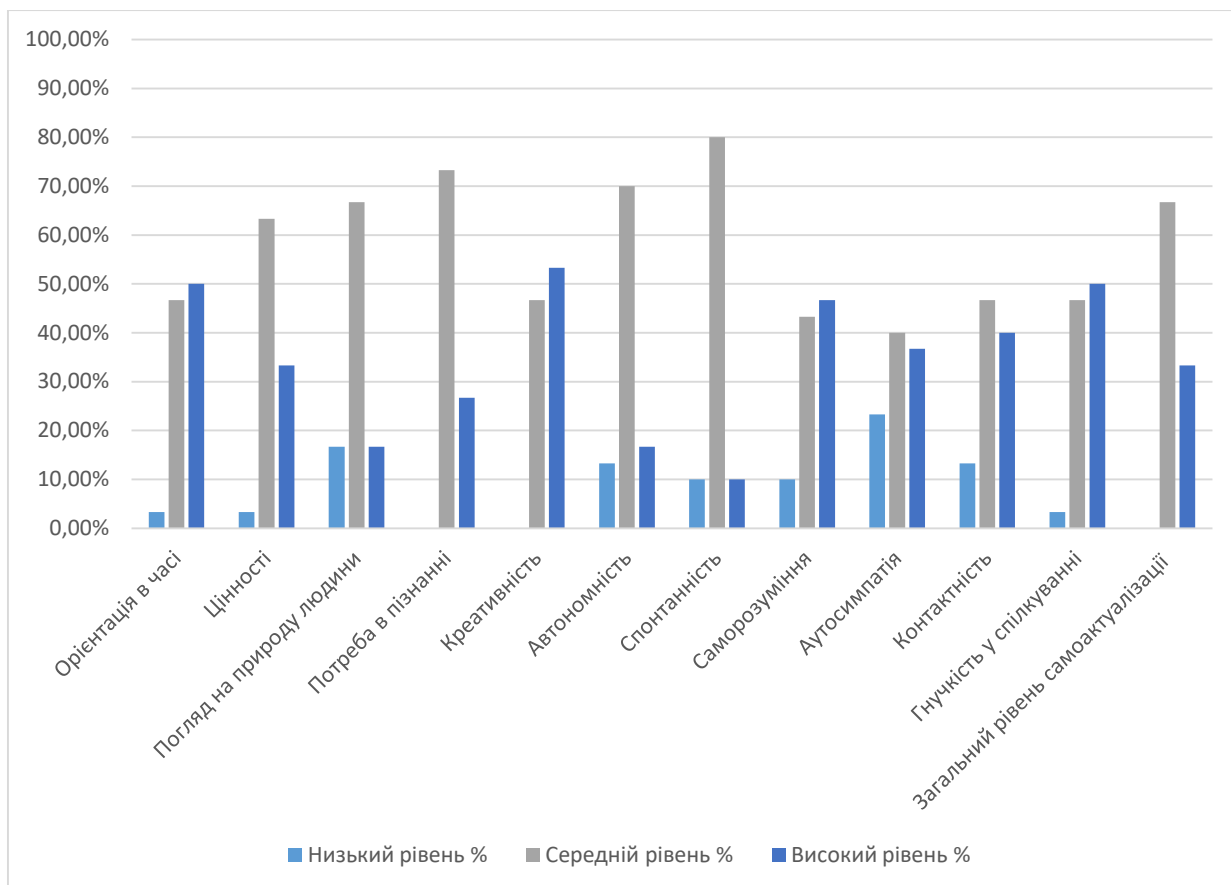


Рис. 2.3. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ)

За шкалою «Орієнтація в часі» низький рівень становить 3,3% вибірки, середній рівень – 46,7%, високий рівень – 50,0%. Переважання середнього та високого рівнів свідчить про те, що більшість респондентів здатна сприймати теперішнє як значущу частину власного життя, не зводячи життєву активність лише до очікування майбутніх досягнень або переживання минулого досвіду. Високий рівень за цією шкалою може означати здатність жити «тут і тепер», усвідомлювати цінність актуального моменту, отримувати задоволення від теперішньої діяльності та інтегрувати минуле, теперішнє й майбутнє в цілісне уявлення про власний життєвий шлях. Наявність середнього рівня у значної частини вибірки вказує на те, що така орієнтація сформована частково й може залежати від життєвих обставин, емоційного стану або ситуаційної впевненості.

За шкалою «Цінності» низький рівень становить 3,3% вибірки, середній рівень – 63,3%, високий рівень – 33,3%. Такий розподіл свідчить про переважно помірну вираженість цінностей, характерних для самоактуалізованої особистості. Середній рівень може означати, що респонденти загалом орієнтовані на значущі гуманістичні цінності, однак ця орієнтація не завжди є сталою або визначальною в поведінці. Високий рівень свідчить про виражене прагнення до гармонійного буття, істини, добра, справедливості, самодостатності та здорових стосунків з людьми. Низький рівень у незначній частині вибірки може вказувати на слабшу сформованість внутрішньої системи ціннісних орієнтирів або більшу залежність поведінки від зовнішніх обставин.

За шкалою «Погляд на природу людини» низький рівень становить 16,7% вибірки, середній рівень – 66,7%, високий рівень – 16,7%. Домінування середнього рівня свідчить про помірно виражену довіру до людей і людських можливостей. Це може означати, що більшість респондентів не має різко негативного ставлення до оточення, однак їхнє сприйняття інших людей може бути вибірковою і залежати від конкретного досвіду взаємодії. Високий рівень за цією шкалою пов'язаний із доброзичливістю, неупередженістю, вірою в позитивний потенціал людини та здатністю будувати щирі міжособистісні стосунки. Низький рівень може свідчити про недовіру, настороженість, схильність очікувати від інших егоїстичної або несправедливої поведінки.

За шкалою «Потреба в пізнанні» низький рівень становить 0,0% вибірки, середній рівень – 73,3%, високий рівень – 26,7%. Відсутність низьких показників свідчить про те, що пізнавальна активність у вибірці загалом збережена. Переважання середнього рівня означає, що більшість респондентів виявляє інтерес до нового досвіду, знань і розуміння навколишнього світу, однак цей інтерес не завжди має стійкий або інтенсивний характер. Високий рівень може свідчити про виражену відкритість до нового, інтелектуальну допитливість, прагнення до самостійного пізнання та здатність отримувати внутрішнє задоволення від самого процесу пізнавальної діяльності.

За шкалою «Креативність» низький рівень становить 0,0% вибірки, середній рівень – 46,7%, високий рівень – 53,3%. Це один із найбільш сприятливих показників у структурі самоактуалізації. Переважання високого рівня свідчить про виражене прагнення респондентів до творчого ставлення до життя, пошуку нових рішень, нестандартного бачення ситуацій і самовираження. Високий рівень креативності може означати готовність виходити за межі шаблонних способів дії, здатність продукувати нові ідеї та сприймати життєві завдання як простір для творчого саморозкриття. Середній рівень вказує на наявність творчого потенціалу, який може активізуватися за сприятливих умов, однак не завжди проявляється стабільно.

За шкалою «Автономність» низький рівень становить 13,3% вибірки, середній рівень – 70,0%, високий рівень – 16,7%. Отримані результати свідчать про переважно помірну сформованість автономності. Більшість респондентів здатна до самостійних рішень і внутрішньої опори, однак ця здатність може бути неповною або залежати від соціального контексту. Середній рівень автономності може означати, що респонденти частково спираються на власні переконання, але водночас можуть враховувати зовнішні очікування, думку авторитетних осіб або соціальні норми. Високий рівень свідчить про внутрішню незалежність, самопідтримку, зрілість і здатність діяти відповідно до власних цінностей. Низький рівень може вказувати на залежність від зовнішнього схвалення, труднощі з відстоюванням власної позиції або недостатню впевненість у самостійному виборі.

За шкалою «Спонтанність» низький рівень становить 10,0% вибірки, середній рівень – 80,0%, високий рівень – 10,0%. Домінування середнього рівня свідчить про контрольовану, помірно виражену здатність до природного самовираження. Це означає, що більшість респондентів може проявляти себе достатньо відкрито, однак зазвичай з урахуванням соціальних норм, очікувань і можливих наслідків. Високий рівень спонтанності пов'язаний із внутрішньою свободою, довірою до себе, природністю поведінки та здатністю відкрито виражати почуття. Низький рівень може свідчити про скутість,

надмірний самоконтроль, страх помилитися або побоювання бути неправильно сприйнятим оточенням.

За шкалою «Саморозуміння» низький рівень становить 10,0% вибірки, середній рівень – 43,3%, високий рівень – 46,7%. Результати свідчать про відносно сприятливу сформованість цієї характеристики. Високий рівень саморозуміння може означати здатність усвідомлювати власні бажання, потреби, емоційні стани та внутрішні мотиви. Такі респонденти краще орієнтуються у власному досвіді, менше схильні підмінити особисті оцінки зовнішніми стандартами та мають більш чітке уявлення про власні психологічні особливості. Середній рівень свідчить про часткову сформованість рефлексії та самоусвідомлення, тоді як низький рівень може вказувати на труднощі у розумінні власних почуттів, суперечливість самооцінки або орієнтацію переважно на зовнішні оцінки.

За шкалою «Аутосимпатія» низький рівень становить 23,3% вибірки, середній рівень – 40,0%, високий рівень – 36,7%. Ця шкала відображає загальне позитивне ставлення до себе, прийняття власної особистості та стабільність самооцінки. Переважання середнього рівня свідчить про те, що ставлення до себе у значної частини респондентів є відносно прийнятним, але не повністю стабільним. Високий рівень може означати сформовану позитивну «Я-концепцію», довіру до себе, прийняття власних сильних і слабких сторін, а також здатність зберігати самоповагу незалежно від ситуативних труднощів. Низький рівень, який є порівняно помітним у цій шкалі, може свідчити про невпевненість у собі, підвищену самокритичність, внутрішню напруженість або труднощі з прийняттям власної особистості.

За шкалою «Контактність» низький рівень становить 13,3% вибірки, середній рівень – 46,7%, високий рівень – 40,0%. Отримані дані свідчать про достатньо виражену, але неоднорідну здатність респондентів до встановлення міжособистісних контактів. Середній рівень може означати, що більшість респондентів загалом здатна до спілкування та підтримання соціальних зв'язків, однак інтенсивність і відкритість контактів можуть залежати від

ситуації, рівня довіри або емоційної безпеки. Високий рівень контактності свідчить про схильність до доброзичливої, взаємно корисної та приємної взаємодії з іншими людьми. Низький рівень може вказувати на комунікативну стриманість, труднощі у встановленні довірливих стосунків або обмежену потребу в активній соціальній взаємодії.

За шкалою «Гнучкість у спілкуванні» низький рівень становить 3,3% вибірки, середній рівень – 46,7%, високий рівень – 50,0%. Переважання високого та середнього рівнів свідчить про загалом достатню здатність респондентів адаптувати власну комунікативну поведінку до різних ситуацій спілкування. Високий рівень за цією шкалою може означати автентичність у взаємодії, здатність до саморозкриття, відсутність вираженої ригідності та нижчу схильність до маніпулятивного самопредставлення. Середній рівень вказує на частково сформовану комунікативну гнучкість, яка може проявлятися не в усіх ситуаціях. Низький рівень може бути пов'язаний із негнучкістю, невпевненістю у власній привабливості як співрозмовника або труднощами в адекватному самовираженні.

За загальним рівнем самоактуалізації низький рівень становить 0,0% вибірки, середній рівень – 66,7%, високий рівень – 33,3%. Отримані результати свідчать про те, що у вибірці не зафіксовано виражено низького рівня самоактуалізації, а більшість респондентів демонструє середній рівень реалізації особистісного потенціалу. Це означає, що в респондентів загалом наявні передумови для саморозвитку, творчого самовираження, автономності, пізнавальної активності та конструктивної взаємодії з іншими людьми, однак ці характеристики не завжди мають стабільно високий прояв. Високий рівень самоактуалізації у третини вибірки свідчить про більш виражену здатність до самореалізації, внутрішньої цілісності, творчого ставлення до життя та прийняття себе.

На четвертому етапі емпіричного дослідження було використано методику діагностики «Шкала самооцінки» М. Розенберга. Результати дослідження представлено у табл. 2.7 – 2.8.

Таблиця 2.7

**Результати дослідження за методикою діагностики «Шкала самооцінки»
М. Розенберга**

№	Загальний показник самооцінки	Рівень
1	23	середній
2	3	низький
3	16	середній
4	22	середній
5	25	високий
6	25	високий
7	21	середній
8	25	високий
9	19	середній
10	18	середній
11	19	середній
12	13	низький
13	13	низький
14	20	середній
15	21	середній
16	16	середній
17	20	середній
18	20	середній
19	26	високий
20	22	середній
21	19	середній
22	18	середній
23	21	середній
24	19	середній
25	21	середній
26	18	середній
27	19	середній
28	21	середній
29	19	середній
30	19	середній

Таблиця 2.8

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Шкала самооцінки» М. Розенберга**

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%
Самооцінка	3	10,0%	23	76,7%	4	13,3%

Для наочного відображення результатів дослідження за методикою діагностики «Шкала самооцінки» М. Розенберга було сформовано сегментограму (див. рис. 2.4).

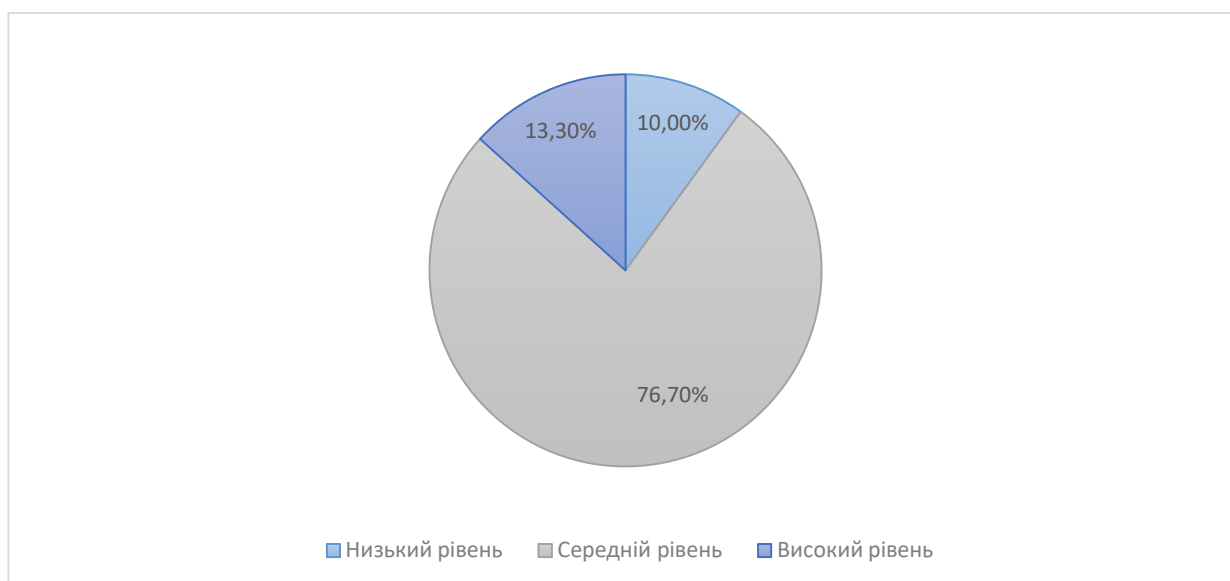


Рис. 2.4. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Шкала самооцінки» М. Розенберга

За шкалою «Самооцінка» низький рівень становить 10,0% вибірки, середній рівень – 76,7%, високий рівень – 13,3%. Переважання середнього рівня самооцінки може свідчити про те, що більшість респондентів має

достатній рівень самоповаги, однак ця самоповага не завжди є повністю стійкою. У складних або оцінювальних ситуаціях такі респонденти можуть переживати сумніви у власних можливостях, реагувати на зовнішню критику або потребувати підтвердження власної значущості з боку оточення. Водночас середній рівень не вказує на виражену дезадаптацію, а радше відображає помірно позитивне самосприйняття, яке може змінюватися залежно від життєвих обставин, успіхів, невдач і соціального контексту.

Низький рівень самооцінки становить 10,0% вибірки. Такий результат може свідчити про наявність у частини респондентів внутрішніх сумнівів, недостатньої впевненості у власних можливостях, схильності до самокритики або самознецінення. Для осіб із низьким рівнем самооцінки можуть бути характерними труднощі у прийнятті себе, відчуття недостатньої особистісної цінності, порівняння себе з іншими не на власну користь, а також підвищена чутливість до критики чи невдач. У поведінковому плані це може проявлятися в обережності під час прийняття рішень, униканні ситуацій оцінювання, непевненості у спілкуванні або заниженні власних досягнень.

Високий рівень самооцінки становить 13,3% вибірки. Цей показник свідчить про наявність у меншій частини респондентів вираженого позитивного ставлення до себе, прийняття власних якостей і впевненості у власній цінності. Висока самооцінка може означати сформовану самоповагу, здатність визнавати власні досягнення, довіру до своїх можливостей і більшу психологічну стійкість у ситуаціях зовнішньої оцінки. Такі респонденти, ймовірно, легше зберігають позитивне ставлення до себе за наявності труднощів, меншою мірою залежать від ситуативного схвалення та мають вищу готовність діяти самостійно.

2.4. Психологічні рекомендації щодо сприяння формуванню самоактуалізованої особистості у контексті сучасних соціальних викликів

Соціально-психологічний тренінг для досліджуваної студентської групи доцільно спрямувати насамперед на розвиток тих компонентів особистісного функціонування, які виявилися найменш сформованими за результатами емпіричного дослідження. Найбільшої уваги потребують життєві цілі, особистісне зростання, самоприйняття та позитивні міжособистісні відносини. Це пов'язано з тим, що за методикою К. Ріфф у більшості респондентів зафіксовано низький рівень загального психологічного благополуччя, а найбільш зниженими виявилися саме показники цілей у житті, особистісного зростання, самоприйняття та позитивних відносин.

Тренінг повинен виступати засобом сприяння самоактуалізації студентської молоді в умовах сучасних соціальних викликів. Оскільки самоактуалізація передбачає розкриття особистісного потенціалу, автономність, саморозуміння, творчість і здатність до відповідального життєвого вибору, зміст тренінгу доцільно будувати навколо вправ на самопізнання, ціннісне самовизначення, постановку короткострокових і довгострокових цілей, аналіз власних ресурсів та перешкод. У цій групі важливо працювати з питаннями: «які мої сильні сторони», «що для мене є значущим», «які цілі я можу реально поставити перед собою», «що заважає мені діяти» та «які кроки я можу зробити вже зараз». Такий напрям відповідає потребі студентів у більшій смисловій визначеності й особистісній активності.

Тренінг має бути спрямований на покращення якості міжособистісної взаємодії. Попри те, що за опитувальником К. Роджерса в групі переважають високі показники адаптованості, результати за методикою К. Ріфф свідчать про зниження позитивних відносин, а за САМОАЛ менш вираженим компонентом є позитивний погляд на природу людини. Це означає, що студенти загалом здатні пристосовуватися до соціального середовища, але можуть мати труднощі з довірою, відкритістю, емоційною близькістю та

відчуттям підтримки. Тому до програми СПТ варто включити вправи на розвиток довіри, емпатійного слухання, конструктивного зворотного зв'язку, безпечного саморозкриття та групової підтримки.

СПТ для цієї студентської групи має бути спрямований на гармонізацію процесу самоактуалізації: з одного боку, спиратися на наявні ресурси групи – адаптованість, креативність, гнучкість у спілкуванні та середній рівень самооцінки; з іншого – розвивати ті компоненти, які виявилися недостатньо сформованими: життєву перспективу, самоприйняття, особистісне зростання, соціальну довіру та позитивні відносини.

Мета тренінгу: сприяти розвитку самоактуалізації студентської молоді через формування навичок самопізнання, ціннісного самовизначення, постановки життєвих цілей, прийняття себе, конструктивної комунікації та усвідомленого особистісного зростання.

Тривалість програми: 7 зустрічей по 90–110 хвилин. Загальна тривалість – приблизно 12 академічних годин.

Форма роботи: соціально-психологічний тренінг із використанням групової дискусії, парної роботи, вправ на саморефлексію, рольових ситуацій, творчих завдань, технік постановки цілей і групової взаємодії.

Методологічне підґрунтя: гуманістичний підхід, позитивна психологія, елементи коучингових технік, вправи на розвиток життєвих навичок, рефлексивні й комунікативні методи групової роботи.

Завдання тренінгу

- актуалізувати у студентів уявлення про самоактуалізацію як процес розкриття особистісного потенціалу;
- розвинути здатність до усвідомлення власних цінностей, потреб, ресурсів і обмежень;
- сформувати навички конкретизації життєвих цілей та планування реальних дій;
- посилити самоприйняття, конструктивне ставлення до власного досвіду і стабільність самооцінки;

- розвинути навички підтримувальної комунікації, активного слухання, емпатійного зворотного зв'язку та довіри;
- створити умови для творчого розв'язання життєвих і навчально-професійних завдань;
- сформулювати індивідуальний план подальшого саморозвитку після завершення тренінгу.

Таблиця 3.1

Структура соціально-психологічного тренінгу «Розвиток самоактуалізації студентської молоді у контексті сучасних соціальних викликів»

Зміст	Орієнтовна тривалість, хв.
ЗУСТРІЧ 1. ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО ГРУПОВОГО ПРОСТОРУ ТА ПЕРВИННЕ САМОПІЗНАННЯ	100
1. «Правила групової роботи»	15
2. «Контекстне знайомство: Я і мій ресурс розвитку»	20
3. «Дерево самоактуалізації»	40
4. «Очікування та особистий запит на тренінг»	25
ЗУСТРІЧ 2. ЦІННОСТІ, ЖИТТЄВИЙ БАЛАНС І СМИСЛОВІ ОРІЄНТИРИ	95
5. «Колесо життєвого балансу»	30
6. «Карта особистих цінностей»	35
7. «Цінність — дія — перешкода»	20
8. Підсумкове коло «Одна цінність — один крок»	10
ЗУСТРІЧ 3. САМОПРИЙНЯТТЯ, САМООЦІНКА ТА ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ	95
9. «Сильні сторони у дії»	30
10. «Портрет ресурсу»	20
11. «Самоспівчуття в складній ситуації»	25
12. «Три добрі події»	20
ЗУСТРІЧ 4. ЖИТТЄВІ ЦІЛІ ТА ПЛАНУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО	100
13. «Найкраще можливе Я»	30
14. «SMART-ціль для найближчого місяця»	25
15. «WOOP-план: бажання, результат, перешкода, план»	30
16. Підсумкове коло «Перший крок»	15
ЗУСТРІЧ 5. ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ, КРЕАТИВНІСТЬ І ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ	100
17. «Візуалізація проблеми»	35
18. «Монстр перешкоди»	35
19. «Переосмислення досвіду: Що я можу з цього взяти?»	20
20. «Мікрорішення»	10
ЗУСТРІЧ 6. ПОЗИТИВНІ ВІДНОСИНИ, ДОВІРА І ГРУПОВА ВЗАЄМОДІЯ	110

Зміст	Орієнтовна тривалість, хв.
21. «Активне слухання в парах»	25
22. «Активно-конструктивна відповідь»	25
23. «Дім з мотузок»	45
24. «Підсумкове коло підтримки»	15
ЗУСТРІЧ 7. ІНТЕГРАЦІЯ ДОСВІДУ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ	100
25. «Дерево самоактуалізації після тренінгу»	30
26. «Мій план самоактуалізації на 30 днів»	30
27. «Підтримувальний зворотний зв'язок: Я бачу твій ресурс»	20
28. «Валіза розвитку»	20
Загальна тривалість програми:	700 хв.

Зустріч 1. Формування безпечного групового простору та первинне самопізнання

Мета заняття: створити психологічно безпечні умови для групової роботи, знизити початкову напругу, актуалізувати очікування учасників та первинні уявлення про власний розвиток.

Очікуваний результат: учасники знають правила групи, мають первинний контакт одне з одним, формулюють особисті очікування і визначають стартову позицію щодо власної самоактуалізації.

Вправа 1.1. «Правила групової роботи» [78].

Мета: створити спільні норми взаємодії, які підтримують відкритість, добровільність, конфіденційність, повагу до особистих меж і конструктивність зворотного зв'язку.

Хід проведення: Ведучий коротко пояснює значення правил у тренінговій групі. Після цього учасники в малих підгрупах пропонують 3–4 правила, які допоможуть їм почуватися безпечно. Пропозиції записуються на фліпчарті, обговорюються і приймаються як групова угода. Для цієї студентської групи окремо підкреслюються правила безоцінності, добровільності саморозкриття, права не відповідати на особисте питання, активного слухання та відповідальності за власну участь.

Час виконання: 15 хвилин: 5 хвилин пояснення, 7 хвилин обговорення в підгрупах, 3 хвилини узгодження правил.

Питання для обговорення:

- Які правила допомагають говорити відкрито, але без примусу?
- Які форми поведінки можуть знижувати довіру в групі?
- Яке правило для вас є особисто найбільш значущим?

Вправа 1.2. «Контекстне знайомство: «Я і мій ресурс розвитку»» [2].

Мета: сприяти знайомству учасників, виявити особистісні ресурси та початкове ставлення до теми самоактуалізації.

Хід проведення: Кожен учасник називає ім'я, одну якість або здатність, яка допомагає йому розвиватися, та одну сферу, у якій він хотів би стати більш упевненим. Ведучий фіксує повторювані теми: цілі, самоприйняття, комунікація, професійне самовизначення, упевненість, творчість.

Час виконання: 20 хвилин: 3 хвилини пояснення, 12 хвилин коло відповідей, 5 хвилин коротке узагальнення.

Питання для обговорення:

- Які ресурси найчастіше повторювалися в групі?
- Чи було легко назвати власну сильну сторону?
- Які сфери розвитку є найбільш актуальними ?

Вправа 1.3. «Дерево самоактуалізації» [51].

Мета: актуалізувати уявлення учасників про власні корені, ресурси, цілі, підтримку та напрями розвитку.

Хід проведення: Кожен учасник отримує аркуш і малює дерево. Коріння позначає життєвий досвід, який вплинув на розвиток; стовбур – сильні сторони; гілки – цілі; листя – людей або умови, які підтримують; плоди – досягнення; сухі гілки – перешкоди. Після індивідуальної роботи учасники об'єднуються в трійки й за бажанням презентують частину свого дерева. Вправа адаптована до теми самоактуалізації, тому акцент робиться не на травматичному досвіді, а на ресурсах, цілях і можливостях зростання.

Час виконання: 40 хвилин: 5 хвилин пояснення, 20 хвилин індивідуальна робота, 10 хвилин обмін у трійках, 5 хвилин загальне обговорення.

Питання для обговорення:

- Які частини дерева було найлегше заповнювати?
- Які перешкоди частіше пов'язані із зовнішніми умовами, а які – з внутрішніми установками?

Вправа 1.4. «Очікування та особистий запит на тренінг» [78].

Мета: визначити індивідуальні очікування учасників і пов'язати їх із загальною метою програми.

Хід проведення: Учасники записують на стікерах відповідь на два питання: «Що я хочу отримати від тренінгу?» і «Яку одну зміну я хотів би помітити у собі після завершення програми?». Стікери прикріплюються на фліпчарт. Ведучий групує відповіді за темами: цілі, самоприйняття, упевненість, комунікація, особистісне зростання. На завершення формулюється спільний фокус групи.

Час виконання: 25 хвилин: 5 хвилин індивідуальна робота, 10 хвилин розміщення й читання очікувань, 10 хвилин узагальнення.

Питання для обговорення:

- Які очікування збігаються у більшості учасників?
- Які очікування є найбільш реалістичними для семи зустрічей?

Зустріч 2. Цінності, життєвий баланс і смислові орієнтири

Мета заняття: розвинути здатність учасників усвідомлювати власні життєві пріоритети, визначати значущі сфери життя та пов'язувати їх із особистими діями.

Очікуваний результат: учасники визначають актуальні життєві сфери, базові цінності та перші дії, які можуть підтримувати смислову визначеність.

Вправа 2.1. «Колесо життєвого балансу» [80].

Мета: допомогти студентам оцінити рівень задоволеності основними сферами життя та побачити, які з них потребують уваги для розвитку самоактуалізації.

Хід проведення: Кожен учасник малює коло, поділене на 8 секторів: навчання, професійне майбутнє, стосунки, здоров'я, особистісний розвиток, відпочинок, самостійність, соціальна підтримка. Кожна сфера оцінюється від 1 до 10. Після цього учасники визначають одну сферу з найнижчим балом і одну сферу-ресурс із найвищим балом. У парах обговорюється, як сильна сфера може підтримати слабшу.

Час виконання: 30 хвилин: 5 хвилин пояснення, 10 хвилин індивідуальне заповнення, 10 хвилин робота в парах, 5 хвилин групове узагальнення.

Питання для обговорення:

- Які сфери життя виявилися найбільш напруженими?
- Чи збігаються низькі оцінки з тим, що ви відчували до вправи?
- Яка одна сфера може стати точкою початку змін?

Вправа 2.2. «Карта особистих цінностей» [55].

Мета: сприяти ціннісному самовизначенню та виявленню того, що є внутрішньою основою життєвих цілей.

Хід проведення: Учасникам пропонується перелік цінностей. Вони розподіляють їх на три групи: «не є суттєвим для мене», «важливо для мене», «дуже важливо для мене». Потім із третьої групи обирають 5 ключових цінностей і розташовують їх за пріоритетом. Завдання адаптується для студентів: додатково пропонується подумати, як ці цінності проявляються у навчанні, виборі професії, спілкуванні та плануванні майбутнього.

Час виконання: 35 хвилин: 5 хвилин пояснення, 15 хвилин сортування, 10 хвилин обговорення в малих групах, 5 хвилин узагальнення.

Питання для обговорення:

- Яку цінність було найскладніше віднести до певної групи?
- Чи є різниця між декларованими цінностями і щоденними діями?
- Яка цінність зараз найбільше пов'язана з вашою самоактуалізацією?

Вправа 2.3. «Цінність – дія – перешкода» [81].

Мета: перевести усвідомлену цінність у конкретну поведінкову дію та визначити можливу внутрішню або зовнішню перешкоду.

Хід проведення: Кожен учасник обирає одну ключову цінність і заповнює коротку схему: цінність; дія, яка може її підтримати протягом наступного тижня; перешкода, що може виникнути; спосіб реагування на перешкоду. Робота виконується індивідуально, після чого учасники в парах перевіряють, чи є дія конкретною і реальною.

Час виконання: 20 хвилин: 5 хвилин пояснення, 8 хвилин індивідуальна робота, 7 хвилин робота в парах.

Питання для обговорення:

- Чи легко було перетворити цінність на дію?
- Які перешкоди частіше виникають: зовнішні чи внутрішні?

Вправа 2.4. «Підсумкове коло «Одна цінність – один крок»» [78; 81].

Мета: закріпити результати заняття через коротке усне формулювання особистого наміру.

Хід проведення: Кожен учасник завершує фразу: «Протягом наступного тижня я хочу підтримати цінність ... через дію ...». Ведучий не оцінює відповіді, а підкреслює добровільність і реалістичність обраних кроків.

Час виконання: 10 хвилин.

Питання для обговорення:

- Який крок здається найбільш реалістичним?
- Що може підвищити імовірність його виконання?

Зустріч 3. Самоприйняття, самооцінка та особистісні ресурси

Мета заняття: посилити здатність студентів помічати власні сильні сторони, приймати індивідуальні особливості та зменшувати деструктивну самокритику.

Очікуваний результат: учасники формулюють власні ресурси, навчаються переводити самокритику у конструктивне самоставлення та отримують практику позитивної рефлексії.

Вправа 3.1. «Сильні сторони у дії» [79].

Мета: допомогти студентам визначити особистісні якості, які можуть підтримувати самоактуалізацію та навчально-професійний розвиток.

Хід проведення: Ведучий коротко пояснює, що сильні сторони можуть бути основою саморозвитку. Учасники обирають із переліку 24 сильних сторін 5 якостей, які вони найчастіше помічають у собі. Далі кожен записує один приклад ситуації, коли ця якість допомогла йому впоратися із завданням. У малих групах учасники обговорюють, як використати ці якості у навчанні, професійному самовизначенні або комунікації.

Час виконання: 30 хвилин: 5 хвилин пояснення, 10 хвилин індивідуальна робота, 10 хвилин обговорення в малих групах, 5 хвилин підсумок.

Питання для обговорення:

- Яку сильну сторону було найпростіше визнати?
- Як ці якості можуть допомогти у формуванні життєвих цілей?

Вправа 3.2. «Портрет ресурсу» [79].

Мета: закріпити усвідомлення сильних сторін через створення короткого опису власного ресурсного образу.

Хід проведення: Учасники створюють письмовий мініпортрет: «Я як людина, що розвивається». У тексті потрібно використати щонайменше три власні сильні сторони, одну ситуацію подолання труднощів і одну сферу, де ці якості можуть бути корисними надалі. За бажанням учасники читають частину тексту в парах.

Час виконання: 20 хвилин: 5 хвилин інструкція, 10 хвилин написання, 5 хвилин парний обмін.

Питання для обговорення:

- Чи змінилося щось у сприйнятті себе під час написання портрету?
- Які сильні сторони потребують частішого використання?
- Чому іноді легше бачити недоліки, ніж ресурси?

Вправа 3.3. «Самоспівчуття в складній ситуації» [52].

Мета: розвинути навичку підтримувального внутрішнього діалогу у ситуаціях помилки, невдачі або невизначеності.

Хід проведення: Учасники згадують нейтрально-безпечну ситуацію, у якій вони були надмірно самокритичними. Ведучий пропонує три кроки: визнати факт складності ситуації; нагадати собі, що труднощі є частиною людського досвіду; сформулювати фразу підтримки до себе. Робота виконується письмово. Після цього в парах обговорюється не сама ситуація, а те, які формулювання підтримки були найбільш прийнятними.

Час виконання: 25 хвилин: 5 хвилин пояснення, 10 хвилин письмова робота, 10 хвилин обговорення в парах.

Питання для обговорення:

- Чи було складно звертатися до себе доброзичливо?
- Як така навичка може впливати на самоприйняття і самооцінку?

Вправа 3.4. «Три добрі події» [77].

Мета: сформувати навичку помічати позитивний досвід і власний внесок у нього.

Хід проведення: Учасники записують три події останніх днів, які були добрими або корисними для них, і коротко відповідають на питання: «Чому це сталося?» та «Який мій внесок у це?». Вправа може бути запропонована як домашня практика на 7 днів.

Час виконання: 20 хвилин: 5 хвилин пояснення, 10 хвилин письмова робота, 5 хвилин коротке обговорення.

Питання для обговорення:

- Чи легко було знайти три позитивні події?
- Що змінилося, коли ви шукали власний внесок?
- Як регулярна позитивна рефлексія може підтримувати психологічне благополуччя?

Зустріч 4. Життєві цілі та планування майбутнього

Мета заняття: розвинути здатність студентів формувати реалістичну життєву перспективу, конкретизувати цілі та планувати дії з урахуванням можливих перешкод.

Очікуваний результат: учасники створюють образ бажаного майбутнього, формулюють одну SMART-ціль і складають короткий WOOP-план її реалізації.

Вправа 4.1. «Найкраще можливе Я» [23].

Мета: актуалізувати життєву перспективу та позитивне бачення власного розвитку.

Хід проведення: Учасники протягом 10–15 хвилин письмово описують себе через 3–5 років за умови, що вони доклали зусиль, використали власні ресурси і змогли наблизитися до бажаного життя. Опис має охоплювати навчання або професію, стосунки, особистісний розвиток, самостійність і внесок у життя інших. Після письмової частини учасники виділяють у тексті три ключові цілі або теми.

Час виконання: 30 хвилин: 5 хвилин пояснення, 15 хвилин письмова робота, 10 хвилин парне обговорення.

Питання для обговорення:

- Які сфери майбутнього було найлегше уявити?
- Яка частина образу майбутнього залежить від ваших рішень уже зараз?

Вправа 4.2. «SMART-ціль для найближчого місяця» [76].

Мета: навчити учасників переводити загальні бажання у конкретні, вимірювані та реалістичні цілі.

Хід проведення: Кожен учасник обирає одну тему з попередньої вправи й формулює ціль за критеріями SMART: конкретність, вимірюваність, досяжність, релевантність і обмеження в часі. У парах учасники перевіряють формулювання одне одного, ставлячи уточнювальні питання: що саме буде зроблено, як це буде виміряно, коли буде виконано, чому це має значення.

Час виконання: 25 хвилин: 5 хвилин пояснення, 10 хвилин індивідуальна робота, 10 хвилин парне уточнення.

Питання для обговорення:

- Чим SMART-ціль відрізняється від загального бажання?
- Який критерій було найважче виконати?
- Чи стала ціль більш реальною після уточнення?

Вправа 4.3. «WOOP-план: бажання, результат, перешкода, план» [81].

Мета: сформувати навичку реалістичного планування з урахуванням внутрішніх перешкод.

Хід проведення: Учасники заповнюють чотири блоки: Wish – важливе бажання або ціль; Outcome – найкращий результат; Obstacle – внутрішня перешкода, яка може завадити; Plan – дія у форматі «якщо ..., то ...». У тренінгу акцент робиться на внутрішніх перешкодах: прокрастинації, страху помилки, залежності від оцінки, невпевненості.

Час виконання: 30 хвилин: 5 хвилин пояснення, 15 хвилин письмова робота, 10 хвилин обговорення в трійках.

Питання для обговорення:

- Чи було легко визначити саме внутрішню перешкоду?
- Який план «якщо — то» виглядає найбільш реалістичним?

Вправа 4.4. «Підсумкове коло «Перший крок»» [81].

Мета: закріпити відповідальність за маленьку конкретну дію після тренінгу.

Хід проведення: Кожен учасник називає один крок, який він готовий зробити протягом найближчих 48 годин для наближення до своєї цілі. Інші учасники не оцінюють крок, а за потреби допомагають зробити його більш конкретним.

Час виконання: 15 хвилин.

Питання для обговорення:

- Чому маленький крок іноді ефективніший за загальний план?
- Що може допомогти не відкласти дію?

Зустріч 5. Особистісне зростання, креативність і подолання труднощів

Мета заняття: розвинути здатність студентів бачити труднощі як завдання для аналізу, використовувати творчі способи осмислення проблем і знаходити декілька варіантів дії.

Очікуваний результат: учасники вчаться візуалізувати проблему, відокремлювати її від власної особистості, шукати ресурси та створювати альтернативні рішення.

Вправа 5.1. «Візуалізація проблеми» [56].

Мета: розвинути здатність аналізувати особисту або навчальну проблему через образи, символи та візуальні зв'язки.

Хід проведення: Учасники об'єднуються у малі групи по 3–4 особи. Кожна група обирає типову студентську проблему: невизначеність майбутнього, прокрастинація, страх невдачі, перевантаження, труднощі у спілкуванні. Завдання – зобразити проблему у вигляді схеми або символічного малюнка, де видно причини, наслідки, ресурси та можливі рішення. Після цього група коротко презентує малюнок.

Час виконання: 35 хвилин: 5 хвилин пояснення, 15 хвилин малювання, 10 хвилин презентації, 5 хвилин обговорення.

Питання для обговорення:

- Що стало зрозумілішим після візуалізації проблеми?
- Які ресурси були знайдені у процесі малювання?
- Чим візуальний аналіз відрізняється від звичайного обговорення?

Вправа 5.2. «Монстр перешкоди» [26].

Мета: допомогти учасникам зовнішньо представити внутрішню перешкоду та знайти спосіб взаємодії з нею.

Хід проведення: Учасники в парах або малих групах створюють символічного «монстра» з паперу, стікерів, маркерів або підручних матеріалів. Монстр уособлює одну перешкоду самоактуалізації: страх помилки, сумніви, відкладання, залежність від оцінки, невизначеність. Після створення учасники надають монстру назву, описують, коли він з'являється, що він говорить і яким способом його можна послабити.

Час виконання: 35 хвилин: 5 хвилин інструкція, 15 хвилин створення образу, 10 хвилин презентації, 5 хвилин рефлексія.

Питання для обговорення:

- Яку перешкоду було обрано і чому?
- Що змінилося, коли перешкода стала зовнішнім образом?
- Які способи взаємодії з цією перешкодою здаються ефективними?

Вправа 5.3. «Переосмислення досвіду: «Що я можу з цього взяти?» [77].

Мета: сформуванню вміння бачити в минулих труднощах не лише втрату або помилку, а й досвід, навичку чи нове розуміння себе.

Хід проведення: Кожен учасник обирає нейтральну або помірно складну ситуацію зі свого навчального чи особистого досвіду. У письмовій формі він відповідає на три питання: що сталося; що я тоді відчував і робив; яку навичку, висновок або ресурс я можу винести з цього досвіду. За бажанням учасники обмінюються висновками у трійках.

Час виконання: 20 хвилин: 5 хвилин пояснення, 10 хвилин індивідуальна робота, 5 хвилин обмін.

Питання для обговорення:

- Чи легко було знайти власний ресурс у складній ситуації?
- Як переосмислення досвіду пов'язане з особистісним зростанням?

Вправа 5.4. «Мікрорішення» [56; 76].

Мета: закріпити творче вирішення проблеми через формулювання двох-трьох малих дій.

Хід проведення: Учасники повертаються до проблеми з вправи 5.1 або 5.2 і формулюють три можливі мікрорішення. Одне має бути індивідуальним, друге – пов'язаним із соціальною підтримкою, третє – організаційним. Після цього кожен обирає найбільш реалістичне рішення.

Час виконання: 10 хвилин.

Питання для обговорення:

- Яке рішення виявилось найпростішим для старту?

- Чи допомогла група побачити нові варіанти?
- Що робить рішення реалістичним?

Зустріч 6. Позитивні відносини, довіра і групова взаємодія

Мета заняття: розвинути навички активного слухання, підтримувального реагування, довіри та командної взаємодії.

Очікуваний результат: учасники отримують досвід конструктивного слухання, підтримки позитивних подій інших людей і координації дій у командному завданні.

Вправа 6.1. «Активне слухання в парах» [19].

Мета: сформувати навичку уважного слухання без перебивання, оцінювання та поспішних порад.

Хід проведення: Учасники об'єднуються в пари. Один учасник протягом 3 хвилин розповідає про ситуацію, у якій йому довелося адаптуватися до змін. Другий використовує навички активного слухання: зоровий контакт, короткі уточнення, перефразування, відображення змісту. Потім ролі змінюються. Після вправи пара обговорює, що допомагало відчувати себе почутим.

Час виконання: 25 хвилин: 5 хвилин пояснення і демонстрація, 12 хвилин робота в парах, 8 хвилин обговорення.

Питання для обговорення:

- Що допомагає відчувати, що тебе справді слухають?
- Які реакції заважали б відкритості?
- Як активне слухання може покращити позитивні відносини у групі?

Вправа 6.2. «Активно-конструктивна відповідь» [54].

Мета: навчити учасників реагувати на успіхи і позитивні події інших людей так, щоб посилювати довіру та підтримку.

Хід проведення: У парах один учасник розповідає про невеликий успіх або позитивну подію. Другий спочатку демонструє нейтральну або формальну реакцію, а потім активно-конструктивну: виявляє щирий інтерес, ставить

уточнювальні питання, підкреслює значення події, радіє разом зі співрозмовником. Після цього ролі змінюються.

Час виконання: 25 хвилин: 5 хвилин пояснення, 15 хвилин практика в парах, 5 хвилин рефлексія.

Питання для обговорення:

– Як відрізнялися ваші відчуття при формальній та активно-конструктивній реакції?

– Чому іноді важко щиро підтримати успіх іншої людини?

– Як така реакція може впливати на соціальну довіру в групі?

Вправа 6.3. «Дім з мотузок» [75].

Мета: розвинути командну взаємодію, планування, лідерство, довіру до інструкцій і здатність домовлятися у спільному завданні.

Хід проведення: Група ділиться на 3–4 команди. Кожна команда отримує мотузку. Один або два «стратегі» бачать фігуру, яку команда має відтворити, але вони не можуть торкатися мотузки. Вони дають лише усні інструкції. Решта учасників викладають фігуру. У другому етапі команди мають поєднати свої фігури в одну спільну композицію. Вправа використовується як модель взаємодії в умовах обмеженої інформації, соціального тиску і потреби в координації.

Час виконання: 45 хвилин: 5 хвилин пояснення, 15 хвилин перший етап, 5 хвилин проміжне обговорення, 15 хвилин другий етап, 5 хвилин підсумок.

Питання для обговорення:

– Які комунікативні стратегії були найефективнішими?

– Що заважало команді домовлятися?

– Як проявлялися лідерство, довіра і відповідальність?

Вправа 6.4. «Підсумкове коло підтримки» [54].

Мета: закріпити досвід підтримувального зворотного зв'язку в групі.

Хід проведення: Кожен учасник отримує від двох інших коротке повідомлення за формулою: «Я помітив у тобі ...; це може допомогти тобі в ...». Ведучий стежить, щоб повідомлення були конкретними і безоцінними.

Час виконання: 15 хвилин.

Питання для обговорення:

- Чи легко було приймати позитивний зворотний зв'язок?
- Які повідомлення були найбільш корисними?
- Як підтримувальна взаємодія пов'язана із самосприйняттям?

Зустріч 7. Інтеграція досвіду та індивідуальний план самоактуалізації

Мета заняття: узагальнити досвід тренінгу, визначити особисті зміни, сформувані індивідуальний план подальшого розвитку та завершити групову взаємодію.

Очікуваний результат: кожен учасник має короткий план самоактуалізації, усвідомлює власні ресурси та отримує завершальний зворотний зв'язок від групи.

Вправа 7.1. «Дерево самоактуалізації після тренінгу» [51].

Мета: порівняти початкове і підсумкове бачення власних ресурсів, цілей та підтримки.

Хід проведення: Учасники повертаються до моделі дерева, яку виконували на першій зустрічі, або створюють новий варіант. Вони доповнюють дерево новими ресурсами, цілями, людьми підтримки, конкретними кроками і тим, що змінилося в їхньому саморозумінні. Порівняння не має оцінювального характеру; воно використовується для фіксації особистісного руху.

Час виконання: 30 хвилин: 5 хвилин пояснення, 15 хвилин індивідуальна робота, 10 хвилин обмін у трійках.

Питання для обговорення:

- Що з'явилося у вашому дереві після тренінгу?
- Які ресурси стали більш помітними?
- Які цілі стали більш конкретними?

Вправа 7.2. «Мій план самоактуалізації на 30 днів» [76; 81].

Мета: закріпити результати тренінгу у вигляді короткого індивідуального плану дій.

Хід проведення: Кожен учасник заповнює план із чотирьох блоків:

- 1) одна цінність, яку я хочу підтримати;
- 2) одна ціль на 30 днів;
- 3) три конкретні дії;
- 4) можливі перешкоди і спосіб реагування.

План має бути реалістичним і не перевантаженим. Після індивідуальної роботи учасники обговорюють план у парах і допомагають одне одному уточнити формулювання.

Час виконання: 30 хвилин: 5 хвилин пояснення, 15 хвилин написання плану, 10 хвилин парне уточнення.

Питання для обговорення:

- Чи відповідає план вашим цінностям?
- Яка дія є першою і найменшою?

Вправа 7.3. «Підтримувальний зворотний зв'язок: «Я бачу твій ресурс»» [54].

Мета: посилити досвід прийняття позитивного зворотного зв'язку та закріпити відчуття групової підтримки.

Хід проведення: Учасники стають у коло. Кожен отримує від групи 2–3 короткі фрази про ресурс, який інші помітили в ньому під час тренінгу. Повідомлення мають бути конкретними: «Я бачив, що ти ...», «Мені здалося сильним, що ти ...», «Це може допомогти тобі ...». Ведучий контролює доброзичливий і безпечний характер висловлювань.

Час виконання: 20 хвилин.

Питання для обговорення:

- Що було легше: давати чи приймати позитивний зворотний зв'язок?
- Який ресурс ви почули від інших і готові прийняти?

Вправа 7.4. «Валіза розвитку» [13].

Мета: провести завершальну рефлексію тренінгу та визначити, які знання, навички й висновки учасники беруть із собою.

Хід проведення: Ведучий пропонує учасникам умовно розкласти досвід тренінгу на три частини: «у валізу» – те, що я беру з собою і буду використовувати; «на доопрацювання» – те, що потребує практики; «залишаю» – те, що мені не підходить або втратило актуальність. Учасники записують відповіді на стікерах, після чого за бажанням коментують їх у загальному колі.

Час виконання: 20 хвилин: 5 хвилин інструкція, 7 хвилин письмова робота, 8 хвилин загальне обговорення.

Питання для обговорення:

- Що з тренінгу ви готові використовувати?
- Яка навичка потребує подальшого тренування?
- Чи справдилися ваші початкові очікування?

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було здійснено експериментально-психологічне дослідження особливостей самоактуалізації студентської молоді у контексті сучасних соціальних викликів. На основі теоретичного аналізу було визначено основні складові самоактуалізації сучасного студента, серед яких автономія, інтегроване самосприйняття, смисложиттєва спрямованість, психологічна гнучкість, резильєнтність, внутрішньо вмотивована навчальна залученість, соціальна пов'язаність, кар'єрна адаптивність, цифрова саморегуляція та відповідальність за власний розвиток. Це дозволило розглядати самоактуалізацію як багатовимірний процес, що охоплює самоприйняття, здатність до саморегуляції, професійне самовизначення, соціальну взаємодію та готовність діяти в умовах невизначеності.

Для емпіричного вивчення самоактуалізації студентської молоді було обґрунтовано використання комплексу психодіагностичних методик: «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, опитувальника для визначення рівня адаптованості / неадаптованості особистості К. Роджерса, методики «Визначення рівня самоактуалізації особистості» САМОАЛ та «Шкали самооцінки» М. Розенберга. Обраний діагностичний комплекс дав змогу дослідити самоактуалізацію студентів у зв'язку з психологічним благополуччям, соціально-психологічною адаптованістю, самоставленням та окремими структурними компонентами особистісного розвитку.

За результатами методики К. Ріфф було встановлено переважання низького рівня психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці. Найбільш зниженими виявилися показники за шкалами «Цілі в житті», «Особистісне зростання», «Самоприйняття» та «Позитивні відносини». Це свідчить про наявність труднощів у формуванні стійкої життєвої перспективи, переживанні власного розвитку, прийнятті себе та підтримці якісних міжособистісних зв'язків. Водночас відносно кращі результати за шкалами «Автономія» та «Управління середовищем» показали, що частина студентів

зберігає здатність до самостійного прийняття рішень, організації власної діяльності та контролю над окремими аспектами життєвої ситуації.

Результати за опитувальником К. Роджерса засвідчили переважання високого рівня соціально-психологічної адаптованості у більшості респондентів. Це дає підстави розглядати адаптованість як відносно збережений ресурс досліджуваної групи. Більшість студентів здатні пристосовуватися до змін, підтримувати функціональну рівновагу в соціальному середовищі та зберігати здатність до подальшого розвитку. Разом із тим наявність окремих респондентів із низькими показниками адаптованості свідчить про те, що частина студентської молоді може потребувати додаткової психологічної підтримки в умовах навчального, соціального та професійного самовизначення.

За методикою САМОАЛ було встановлено, що загальний рівень самоактуалізації студентської молоді у вибірці має переважно середній характер із тенденцією до високого рівня. Найбільш вираженими компонентами самоактуалізації виявилися креативність, орієнтація в часі та гнучкість у спілкуванні. Це свідчить про наявність у студентів здатності до творчого ставлення до діяльності, актуального переживання теперішнього досвіду та відносної відкритості у міжособистісній взаємодії. Менш вираженими залишаються окремі компоненти, пов'язані з автономністю, спонтанністю, аутосимпатією та поглядом на природу людини, що може вказувати на потребу у зміцненні самоприйняття, внутрішньої незалежності, соціальної довіри та більш цілісного саморозуміння.

Результати за «Шкалою самооцінки» М. Розенберга показали, що у більшості досліджуваних переважає середній рівень самооцінки. Це свідчить про відносно стабільне та загалом адекватне самоставлення студентів. Середній рівень самооцінки може виступати ресурсом самоактуалізації, оскільки він забезпечує певну впевненість у власних можливостях, здатність до саморефлексії та готовність до особистісного розвитку. Водночас наявність

респондентів із низькою самооцінкою вказує на ризик самознецінення, невпевненості та зниження активності у процесі самореалізації.

Узагальнення результатів констатувального експерименту дозволило встановити, що самоактуалізація студентської молоді має нерівномірний характер. З одного боку, у досліджуваній групі простежуються достатні адаптаційні ресурси, середній рівень самооцінки, креативність, комунікативна гнучкість і здатність до активної взаємодії з середовищем. З іншого боку, виявлено знижені показники психологічного благополуччя, недостатню визначеність життєвих цілей, послаблене переживання особистісного зростання та труднощі самоприйняття. Це свідчить про те, що студентська молодь володіє певним потенціалом до самоактуалізації, однак його реалізація ускладнюється сучасними соціальними викликами, зокрема невизначеністю майбутнього, підвищеним психоемоційним напруженням, соціальним порівнянням та нестабільністю життєвих орієнтирів.

ВИСНОВКИ

1. Було проаналізовано наукову літературу з проблеми самоактуалізації особистості. Встановлено, що самоактуалізація є одним із центральних понять гуманістичної психології та розглядається як динамічний процес розкриття внутрішнього потенціалу, досягнення особистісної цілісності, автономії, самоприйняття та здатності до усвідомленого життєвого вибору. У концепції А. Маслоу самоактуалізація пов'язується з найвищим рівнем розвитку особистості, реалізацією здібностей, креативністю, внутрішньою свободою та орієнтацією на значущі життєві цілі. У підході К. Роджерса цей феномен розкривається через поняття повноцінно функціонуючої особистості, відкритої до досвіду, внутрішньо конгруентної та здатної орієнтуватися на власні цінності. У концепції Е. Фромма самоактуалізація пов'язується з подоланням відчуження, розвитком продуктивної орієнтації, відповідальності та здатності до автентичної взаємодії зі світом. Аналіз сучасних підходів дозволив визначити самоактуалізацію як інтегральний показник психологічного розвитку, що включає психологічне благополуччя, особистісне зростання, смисложиттєву спрямованість, автономію, саморегуляцію та соціальну зрілість.

2. У сучасних соціальних умовах самоактуалізація студентської молоді набуває специфічних ознак, оскільки розгортається в умовах невизначеності, інформаційного перевантаження, цифрового впливу, високих академічних вимог, соціально-економічної нестабільності та підвищеного психоемоційного напруження. До основних складових самоактуалізації студентської молоді було віднесено автономію, інтегроване самосприйняття, смисложиттєву спрямованість, психологічну гнучкість, резильєнтність, внутрішньо вмотивовану навчальну залученість, соціальну пов'язаність, кар'єрну адаптивність, цифрову саморегуляцію та відповідальність за власний розвиток. Це дозволяє розглядати самоактуалізацію сучасного студента як складний процес, у якому прагнення до самореалізації поєднується з

необхідністю адаптації до змінного соціального середовища, збереження психологічної стійкості та формування життєвої перспективи.

3. Емпіричне дослідження рівня самоактуалізації студентської молоді було проведено із застосуванням комплексу психодіагностичних методик, що дало змогу розглянути самоактуалізацію не ізольовано, а у зв'язку з психологічним благополуччям, адаптованістю та самооцінкою. До діагностичного комплексу було включено методику «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, опитувальник для визначення рівня адаптованості / неадаптованості особистості К. Роджерса, методику «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) та методику «Шкала самооцінки» М. Розенберга. Обрані методики дали змогу оцінити основні компоненти позитивного функціонування особистості, соціально-психологічну адаптацію, загальний рівень самоактуалізації, її структурні показники та характер самоставлення студентів. Емпіричне дослідження дозволило встановити, що самоактуалізація студентської молоді має нерівномірний характер: окремі її компоненти виявилися достатньо сформованими, тоді як інші потребують подальшого розвитку.

4. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту дав змогу виявити особливості самоактуалізації студентської молоді за основними діагностичними показниками. За методикою К. Ріфф було встановлено переважання низького рівня психологічного благополуччя: 96,7% респондентів мали низький загальний показник, а найбільш зниженими виявилися шкали «Цілі в житті», «Особистісне зростання», «Самоприйняття» та «Позитивні відносини». Це свідчить про труднощі у формуванні життєвої перспективи, переживанні власного розвитку, прийнятті себе та підтриманні якісних міжособистісних зв'язків. За опитувальником К. Роджерса було виявлено переважання високого рівня адаптованості: 90,0% респондентів мали високий коефіцієнт адаптованості, що свідчить про наявність у більшості студентів здатності пристосовуватися до змін і зберігати функціональну рівновагу. За методикою «Визначення рівня самоактуалізації особистості»

(САМОАЛ) загальний рівень самоактуалізації у вибірці становив у середньому 61,57%; 66,7% респондентів мали середній рівень самоактуалізації, а 33,3% – високий. Найбільш вираженими компонентами були креативність, орієнтація в часі та гнучкість у спілкуванні, тоді як менш сформованими залишалися окремі показники автономності, спонтанності, аутосимпатії та довіри до природи людини. За шкалою М. Розенберга у більшості респондентів було виявлено середній рівень самооцінки – 76,7%, що свідчить про відносно стабільне, але не повністю сформоване самоставлення. Отримані результати показують, що студентська молодь має достатні адаптаційні та творчі ресурси для самоактуалізації, однак її розвиток ускладнюється недостатньою сенсожиттєвою визначеністю, зниженим психологічним благополуччям, труднощами самоприйняття та нестійким переживанням особистісного зростання.

5. Практичні рекомендації щодо сприяння формуванню самоактуалізованої особистості в студентському середовищі було розроблено з урахуванням результатів емпіричного дослідження. Обґрунтовано доцільність застосування соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток життєвої перспективи, самоприйняття, особистісного зростання, позитивної міжособистісної взаємодії, соціальної довіри та здатності до усвідомленого використання власних ресурсів. Рекомендована програма передбачає роботу з ціннісним самовизначенням, постановкою життєвих цілей, розвитком рефлексії, конструктивної комунікації, внутрішньої мотивації та психологічної стійкості. Її зміст має спиратися на наявні ресурси студентської групи, зокрема адаптованість, креативність, гнучкість у спілкуванні та середній рівень самооцінки, а також бути спрямованим на розвиток тих компонентів, які виявилися недостатньо сформованими.

Таким чином, всі завдання кваліфікаційної роботи виконано, мету – досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Васянович Г. П. Основи психології : навч. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 277 с.
2. Веселі вправи на знайомство. Психологічна фахова платформа. URL: https://pfp.lviv.ua/veseli_vpravi_na_znayomstvo/ (дата звернення: 03.05.2026).
3. Вступ до загальної психології : програм. довід. / уклад. Л. К. Велитченко. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 304 с.
4. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
5. Загальна психологія в основних категоріях і поняттях : програм. довід. / уклад. Л. К. Велитченко ; за заг. ред. О. Я. Чебикіна. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 535 с.
6. Загальна психологія : підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Либідь, 2005. 464 с.
7. Загальна психологія : хрестоматія : навч. посіб. / упоряд.: О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2008. 640 с.
8. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. 3-тє вид., перероб. та допов. Київ : ЦУЛ, 2008. 704 с.
9. Опитувальник К. Роджерса для визначення адаптованості / неадаптованості особистості. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/11prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki_1abpraktik/5.html (дата звернення: 03.05.2026).
10. Пасько О. М., Цільмак О. М. Психологія : схеми, таблиці, коментарі : навч.-наоч. посіб. Одеса : Вид-во ОДУВС, 2013. 270 с.
11. Психологія : від теорії до практики : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. «Інноваційні технології в роботі практичного психолога» : у 2 ч. Суми : Вид-во СОІППО, 2020. Ч. 1. 204 с.

12. Психологія : підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. ; за ред. Ю. Л. Трофімова. 3-тє вид., стер. Київ : Либідь, 2001. 560 с.
13. Рефлексійна вправа «Валіза». ВсіОсвіта. URL: <https://vsimosvita.com/refleksijna-vprava-valiza/> (дата звернення: 03.05.2026).
14. Самоактуалізаційний тест САМОАЛ. URL: <https://studfile.net/preview/15269870/page:24/> (дата звернення: 03.05.2026).
15. Самоактуалізація. Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/Самоактуалізація> (дата звернення: 03.05.2026).
16. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
17. Шкала самооцінки Розенберга : українська адаптація. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale_ukr.pdf (дата звернення: 03.05.2026).
18. Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф. URL: https://juliakatrychenko.blogspot.com/p/blog-page_6.html (дата звернення: 03.05.2026).
19. Active Listening. UNICEF Adolescent Kit Activity Guide. URL: <https://www.unicef.org/adolescentkit/media/641/file/AdolKit-Activity-guide-Active-listening-EN.pdf> (date of access: 03.05.2026).
20. Alba B. Striving for Superiority. Encyclopedia of Personality and Individual Differences / V. Zeigler-Hill, T. K. Shackelford (eds.). Cham : Springer, 2020. DOI: 10.1007/978-3-319-24612-3_1428.
21. Arnett J. J. Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 5. P. 469–480.
22. Bandura A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84, No. 2. P. 191–215. DOI: 10.1037/0033-295X.84.2.191.

23. Best Possible Self. Greater Good in Action, University of California, Berkeley. URL: https://ggia.berkeley.edu/practice/best_possible_self (date of access: 03.05.2026).
24. Biasutti M. Flow and Optimal Experience. *Encyclopedia of Creativity*. 2nd ed. 2011. P. 522–528.
25. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience. *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28.
26. Creativity Exercise: Make a Monster. Skills Converged. URL: <https://www.skillsconverged.com/blogs/free-training-materials/creativity-exercise-make-a-monster> (date of access: 03.05.2026).
27. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York : Harper & Row, 1990. 303 p.
28. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
29. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006. 165 p.
30. Fromm E. Escape from Freedom. New York : Farrar & Rinehart, 1941. 305 p.
31. Fromm E. Man for Himself: An Inquiry into the Psychology of Ethics. New York : Rinehart & Company, 1947. 254 p.
32. Fromm E. Psychoanalysis and Religion; The Art of Loving; To Have or to Be? Kyiv : Nika-Center, 1998. 400 p.
33. Fromm E. The Art of Loving. New York : Harper & Row, 1956. 180 p.
34. Fromm E. To Have or to Be? New York : Continuum, 1976. 182 p.
35. Gilbert D. T. Stumbling on Happiness. New York : Vintage, 2006. 263 p.
36. Goldstein K. The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man. New York : American Book Company, 1939. 533 p.
37. 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.

38. Hill P. L., Burrow A. L., Sumner R. Purpose in Life in Emerging Adulthood: Development and Validation of a New Brief Measure. *The Journal of Positive Psychology*. 2015. Vol. 11, No. 3. P. 237–245. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4779362/> (date of access: 03.05.2026).
39. Hjelle L., Ziegler D. Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications. 3rd ed. New York : McGraw-Hill, 1992. 402 p.
40. James W. The Energies of Men. *Philosophical Review*. 1907. Vol. 16, No. 1. P. 1–20. URL: <https://psychclassics.yorku.ca/James/energies.htm> (date of access: 03.05.2026).
41. James W. The Varieties of Religious Experience. New York : Longmans, Green, and Co., 1902. 519 p.
42. Jung C. G. The Archetypes and the Collective Unconscious. 2nd ed. Princeton : Princeton University Press, 1968. 451 p.
43. Keles B., McCrae N., Grealish A. A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020. Vol. 25, No. 1. P. 79–93. DOI: 10.1080/02673843.2019.1590851.
44. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*. 2000. Vol. 71, No. 3. P. 543–562.
45. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. 1943. Vol. 50, No. 4. P. 370–396. URL: <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm> (date of access: 03.05.2026).
46. Maslow A. H. Motivation and Personality. 2nd ed. New York : Harper & Row, 1970. 369 p.
47. Maslow A. H. Religions, Values, and Peak-Experiences. New York : Penguin Books, 1964. 144 p.
48. Maslow A. H. The Psychology of Science: A Reconnaissance. Chicago : Gateway, 1966. 168 p.

49. Maslow A. Notes on Being-Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*. 1962. Vol. 2, No. 2. P. 47–71.

50. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238.

51. Ncube N. The Tree of Life Project: Using Narrative Ideas in Work with Vulnerable Children in Southern Africa. URL: <https://narrativetherapycentre.com/wp-content/uploads/2020/12/Tree-of-Life-by-Ncazelo-Ncube-2006.pdf> (date of access: 03.05.2026).

52. Neff K. Exercise 2: Self-Compassion Break. URL: <https://self-compassion.org/exercises/exercise-2-self-compassion-break/> (date of access: 03.05.2026).

53. Odgers C. L., Jensen M. R. Annual Research Review: Adolescent Mental Health in the Digital Age: Facts, Fears, and Future Directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2020. Vol. 61, No. 3. P. 336–348.

54. Passmore J., Oades L. Positive Psychology Techniques: Active Constructive Responding. *The Coaching Psychologist*. 2014. Vol. 10, No. 2. P. 71–73. URL: <https://centaur.reading.ac.uk/81945/1/Passmore%20%20Oades%20%282014%29.%20Positive%20Psychology%20Active%20Constructive%20Responding.pdf> (date of access: 03.05.2026).

55. Personal Values Card Sort. Center on Alcohol, Substance Use, and Addictions, University of New Mexico. URL: <https://casaa.unm.edu/assets/inst/personal-values-card-sort-2.pdf> (date of access: 03.05.2026).

56. Pictorial Problem Solving. Skills Converged. URL: <https://www.skillsconverged.com/blogs/free-training-materials/pictorial-problem-solving> (date of access: 03.05.2026).

57. Primack B. A., Shensa A., Sidani J. E. et al. Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of*

Preventive Medicine. 2017. Vol. 53, No. 1. P. 1–8. DOI: 10.1016/j.amepre.2017.01.010.

58. Raskin N. J., Rogers C. R. Person-centered therapy. *Current psychotherapies* / R. Corsini, D. Wedding (eds.). 4th ed. Itasca : F. E. Peacock, 1989. P. 155–194.

59. Rogers C. R. *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Boston : Houghton Mifflin, 1951. 572 p.

60. Rogers C. R. *Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice*. Boston : Houghton Mifflin, 1942. 450 p.

61. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

62. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2000. Vol. 25, No. 1. P. 54–67.

63. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68.

64. 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.

65. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, No. 4. P. 719–727.

66. Ryff C. D. Self Realization and Meaning Making in the Face of Adversity. *Journal of Psychology in Africa*. 2014. Vol. 24, No. 1. P. 1–12. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4243302/> (date of access: 03.05.2026).

67. Savickas M. L. Career Adaptability: An Integrative Construct for Life-Span, Life-Space Theory. *The Career Development Quarterly*. 1997. Vol. 45, No. 3. P. 247–259.

68. Savickas M. L., Porfeli E. J. Career Adapt-Abilities Scale: Construction, Reliability, and Measurement Equivalence across 13 Countries. *Journal of Vocational Behavior*. 2012. Vol. 80, No. 3. P. 661–673.

69. Schneider K. J. *Existential-Humanistic Therapy* / ed. by O. T. Krug. Washington : American Psychological Association, 2009. 164 p.

70. Self-Actualization. EBSCO Research Starters. URL: <https://www.ebsco.com/research-starters/psychology/self-actualization> (date of access: 03.05.2026).

71. Self-actualization. Encyclopaedia Britannica. URL: <https://www.britannica.com/science/self-actualization> (date of access: 03.05.2026).

72. Self-Actualization. The SAGE Encyclopedia of Lifespan Human Development. URL: <https://sk.sagepub.com/ency/edvol/the-sage-encyclopedia-of-lifespan-human-development/chpt/selfactualization> (date of access: 03.05.2026).

73. Seligman M. E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York : Vintage, 1990. 319 p.

74. Taft J. The Art of Living in Otto Rank's Will Therapy. *Journal of Humanistic Psychology*. 1982. Vol. 22, No. 3. P. 67–79. URL: https://www.researchgate.net/publication/233750442_The_Art_of_Living_in_Otto_Rank%27s_Will_Therapy (date of access: 03.05.2026).

75. The House of Ropes Team Building Exercise. Skills Converged. URL: <https://www.skillsconverged.com/blogs/free-training-materials/the-house-of-ropes-team-building-exercise> (date of access: 03.05.2026).

76. The SMART Way. Management Review. URL: https://www.eval.fr/wp-content/uploads/2020/01/S.M.A.R.T-Way-Management-Review-eval.fr_.pdf (date of access: 03.05.2026).

77. Three Good Things. Greater Good in Action, University of California, Berkeley. URL: https://ggia.berkeley.edu/practice/three_good_things (date of access: 03.05.2026).

78. Tools for Group Facilitation. Community Tool Box. URL: <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/leadership/group-facilitation/tools> (date of access: 03.05.2026).

79. VIA Character Strengths. VIA Institute on Character. URL: <https://www.viacharacter.org/character-strengths-via> (date of access: 03.05.2026).

80. Wheel of Life. University of Huddersfield Student Services. URL: <https://students.hud.ac.uk/media/assets/document/studentservices/WheelofLife.pdf> (date of access: 03.05.2026).

81. WOOP Practice. WOOP My Life. URL: <https://woopmylife.org/en/practice> (date of access: 03.05.2026).

82. Worth P., Smith M. D., Joy S. P. Clearing the Pathways to Self-Transcendence. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8119623/> (date of access: 03.05.2026).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика психологічного благополуччя К. Рифф «Шкала психологічного благополуччя»

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
2. Іноді я міняю свою поведінку чи спосіб мислення , щоб не виділятися.
3. Як правило , я вважаю себе у відповідальную(ним) за те , як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття , які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те , що я зробив(ла) у минулому і сподіваюся зробити у майбутньому.
6. Коли я оглядаюся назад , мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримання близьких відносин було пов'язано для мене з труднощами і розчаруваннями .
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене .
10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе все більше і більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.
12. У цілому я впевнений(а) в собі.
13. Мені часто буває самотньо через те , що у мене мало друзів , з ким я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те , що роблять інші.
15. Я не дуже вписуюся в співтовариство оточуючих мене людей.
16. Я належу до тих людей , яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитися на сьогодні, тому що майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається , що багато хто з моїх знайомих досягли успіху в житті більшого, ніж я.
19. Я люблю душевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене турбує те , що думають про мене інші.
21. Я цілком справляюся зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби у мене була така можливість , я б багато чого змінила(в) у собі.
25. Мені здається важливим бути хорошим слухачем , коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

Продовження Додатку А

26. Для мене важливіше бути в злагоді з самим собою , ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю , що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається , що новий досвід , здатний змінити мої уявлення про себе і про навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними і незначними.
30. В цілому я собі подобаюся.
31. У мене не так багато знайомих , готових вислухати мене , коли мені потрібно виговоритися.
32. На мене чинять вплив сильні люди.
33. Якби я був(ла) нещасний(а) в житті , я зробив(ла) би ефективні заходи, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо задуматися , то з роками я не став(ла) набагато кращим .
35. Я не дуже добре усвідомлюю , чого хочу досягти в житті.
36. Я робив(ла) помилки , але все , що не робиться , - все на краще.
37. Я вважаю , що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається умовити мене зробити те , чого я сам(а) не хочу.
39. Я непогано справляюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися в будь-якому віці.
41. Колись я ставив(ла) перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу.
42. Багато в чому я розчарований(а) своїми досягненнями в житті.
43. Мені здається , що у більшості людей більше друзів , ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих, ніж самотужки відстоювати свої принципи .
45. Я засмучуюсь , коли не встигаю зробити все , що намічено на день. 1 2
3 4 5 6
46. З часом я став(ла) краще розбиратися в житті , і це зробило мене сильнішим і компетентним.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся тим, яка (ий) я , і який спосіб життя я веду.
49. Оточуючі вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений у своїх судженнях , навіть якщо вони йдуть врозріз із загальноприйнятою думкою .
51. Я вмію розраховувати свій час так , щоб все робити вчасно.
52. У мене є відчуття , що з роками я став(ла) кращим(ою).
53. Я активно намагаюся здійснювати плани , які складаю для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірчих відносин з іншими людьми.

Продовження Додатку А

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина , але я отримую задоволення від того, що справляюся зі справами.
58. Я не люблю опинятися в нових ситуаціях , коли потрібно змінювати звичний для мене спосіб поведінки.
59. Я не належу до людей , які поневіряються по життю без будь-якої мети.
60. Можливо , я ставлюся до себе гірше , ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем.
62. Я часто міняю свою точку зору , якщо друзі або рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день , тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя - це безперервний процес пізнання і розвитку .
65. Мені іноді здається, що я вже зробив(ла) у житті все , що було можна.
66. Я часто прокидаюся з думкою про те , що жив(ла) неправильно.
67. Я знаю , що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як себе вести і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі відповідне заняття і потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати , як з роками мої погляди змінилися і стали більш зрілими .
71. Цілі, які я ставив(ла) перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети і падіння, але я не хоті(ла)в би нічого змінювати .
73. Мені важко повністю розкритися в спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує , як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті.
75. Мені важко облаштувати своє життя так , як хотілося б.
76. Я вже давно не намагаюся змінити або поліпшити своє життя.
77. Мені приємно думати про те , чого я досяг(ла) у житті.
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію , що я багато в чому краще їх .
79. Ми з моїми друзями ставимося із співчуттям до проблем один одного.
80. Я суджу себе виходячи з того , що я вважаю важливим , а не з того , що вважають важливим інші .
81. Мені вдалося створити собі таке житло і такий спосіб життя , які мені дуже подобаються.
82. Старого пса не навчиш новим трюкам.
83. Я не впевнений(а) , що мені варто чогось чекати від життя.
84. Кожен має недоліки, але у мене їх більше , ніж у інших.

Продовження Додатку А

Методика психологічного благополуччя К. Рифф «Шкала психологічного благополуччя»

Ключі для розрахунку показників за шкалою психологічного благополуччя

1. Позитивні відносини з оточуючими: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79
2. Автономія: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80
3. Управління середовищем (компетентність): 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81
4. Особистісне зростання: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82
5. Цілі в житті: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83
6. Самоприйняття: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84

Норми для оцінки вираження загального показника і компонентів психологічного благополуччя (класичний варіант методики) Вік від 20 до 35 років (див. табл. А.1).

Таблиця А.1

НОРМИ ДЛЯ ОЦІНКИ РЕЗУЛЬТАТІВ

	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Чоловіки	63±7,12	56±6,86	57±6,27	65±4,94	63±5,16	59±6,99	363±24,20
Жінки	65±8,28	58±7,31	58±7,35	65±6,04	64±8,19	61 ±9,08	370±34,68

**Опитувальник К. Роджерса для визначення адаптованості /
неадаптованості особистості**

1. Перед людьми, які мене оточують, я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.
2. Я часто відчуваю свою меншовартість серед моїх однолітків, у спілкуванні з педагогами, колегами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистості.
3. У мене теплі, хороші стосунки з однокурсниками, педагогами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не конфлікую з ними. Я доброзичлива і рівна в спілкуванні людина.
4. У всіх невдачах, які переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.
5. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатись кому-небудь з дівчат / юнаків.
6. Я відчуваю, що мої зусилля у навчанні, роботі, спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, яких прагну.
7. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.
8. Я можу прийняти більшу частину правил і вимог, яких мають дотримуватися люди.
9. Мені бракує власних переконань і правил.
10. У мене часто виникає почуття, нібито я злий на весь світ, усім незадоволений, до всіх чіпляюся, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій тим, хто мене оточує. Важко стримуватися в таких випадках.
11. Я вмію керувати собою і своїми вчинками, наприклад, цілковито відключатися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ у той час, коли потрібно напружено працювати, наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту або звіту. Самоконтроль для мене не проблема.
12. Усі люди, з якими мені доводилося зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.
13. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь заховатися.
14. Я схильний бути насторожі з тими людьми, хто чомусь поводить себе зі мною більш по-приятельському, ніж я очікую.
15. Я завжди дотримуюся своїх обіцянок, навіть якщо це мені не вигідно.
16. Я завжди кажу тільки правду.
17. Я ніколи не запізнююсь.
18. Усі свої звички я вважаю хорошими.
19. Я завжди легко, вільно і невимушено висловлюю свої почуття в спілкуванні з дорослими, однолітками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене — задоволення; у ньому я можу розкрити себе, цілковито виявити свою індивідуальність.

Продовження Додатку Б

20. Найчастіше я легко знаходжу спільну мову з тими, хто мене оточує.

21. Найчастіше в житті я відчуваю себе не ведучим, а веденим: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно. Є такі люди, які своєю волею здатні підкорити мене собі.

22. Я відчуваю якусь безпорадність, невпевненість. Мені потрібно, щоб хто-небудь був поряд зі мною, постійно підказував, радив, контролював і підтримував мене.

23. Мені найважче боротися із самим собою.

24. У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя – в навчанні, у стосунках у колективі, в особистому житті.

25. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони все-таки прийняті під впливом інших людей.

26. Я відчуваю неприязнь, антипатію до того, що оточує мене.

27. Більшість людей, які мене знають, добре до мене ставляться, люблять і поважають мене.

28. У мене гарна фігура.

29. Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організувати себе для того, щоб моя праця стала ефективнішою, давала мені справжнє задоволення.

30. Я відчуваю млявість, апатію на заняттях або на роботі. Спочатку мені було на них цікаво, а тепер я до них збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.

31. Найчастіше я можу прийняти рішення і твердо слідувати йому.

32. Я всім задоволений: собою, стосунками з людьми, успіхами в навчанні.

33. Я не дуже довіряю своїм відчуттям, інколи вони мене зраджують.

34. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.

35. Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.

36. Я імпульсивний: поривчастий, нетерплячий, запальний.

37. Мені здається, що я бачу те, що відбувається зі мною, не зовсім так, як воно є насправді. Замість того щоб розважливо глянути фактам в обличчя, тлумачу їх на свій лад, вигадую зайве, тобто моє сприйняття не можна назвати реалістичним.

38. Я намагаюся ніколи не замислюватися над своїми проблемами.

39. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поводжуся розумно.

40. Я терплячий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є.

41. Я сором'язливий, легко знічуюся.

42. Мені обов'язково потрібні нагадування, підштовхування, щоб довести справу до кінця.

43. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітною, привабливою як особистість.

Продовження Додатку Б

44. Я честолюбний. Небайдужий до успіхів, похвали. У тому, що я вважаю важливим, мені треба бути серед найкращих.
45. У процесі навчання, роботи я ні в чому не можу виявити себе, продемонструвати свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я».
46. Я відчуваю зневагу до себе зараз.
47. Буває, що я поширюю плітки.
48. Буває, що я говорю про речі, на яких зовсім не розуміюся.
49. Інколи я люблю вихвалитися.
50. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.
51. Я діяльний, енергійний, ініціативний.
52. Загалом я ставлюся до себе добре, яким би я не був.
53. Коли в мене псуються стосунки з кимось із однолітків, мені неприємно, що про це стане відомо всім.
54. Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюсь у його правильності.
55. Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо наполягти на своєму.
56. Я незадоволений собою.
57. Я в якійсь розгубленості, все переплелось, змішалось в мене.
58. Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить.
59. Я приємна, симпатична, приваблива людина.
60. Я, може, й не дуже гарний / гарна собою, але подобаюся дівчатам / хлопцям як людина і як особистість.
61. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з дівчатами / жінками.
62. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з хлопцями / чоловіками.
63. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б мене.
64. Я вмю наполегливо працювати, якщо це потрібно.
65. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях або на роботі, і в спілкуванні.
66. Щоб змусити мене щось зробити, треба як слід наполягти — і я поступлюся, зламаюся.
67. Я відчуваю, що змінююсь, расту, дорослішаю. Мої відчуття стають більш зрілими.
68. Я вважаю себе розумним, таким, що вмє розважливо аналізувати й оцінювати себе та інших.
69. Я відчуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому.
70. Я часто змушений захищати себе, шукати виправдання і обґрунтування своїх вчинків.
71. Я прагну покладатися на власні сили, не розраховуючи на чийсь допомогу завжди і в усьому.

Продовження Додатку Б

72. Я відрізняюся від інших людей.

73. Я не поважаю себе.

74. Я безнадійний. Приймаю рішення і тут же їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а вдіяти із собою нічого не можу. У мене немає волі і немає бажання її виробити.

75. Мені все зрозуміло в собі. Я добре себе розумію.

76. Я товариська і відверта людина, легко сходжуся з навколишніми.

77. Я не дуже надійний. На мене не в усьому можна покластися.

78. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.

79. Мої сили і здібності цілком відповідають тим цілям, які я ставлю перед собою.

80. Мої думки занадто займає особиста сфера, яка може серйозно вплинути на мої успіхи у навчанні, роботі.

«Ключ»

Шкала об'єктивності (відвертості відповідей): відповіді «так» на твердження 17, 18, 19, 20, відповіді «ні» на твердження 49, 50, 51, 52. Якщо збіглося більше половини відповідей, то всі інші результати потребують певного коригування щодо відвертості відповідей з боку тестованого.

Шкала адаптованості: ствердні відповіді на запитання

1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 41, 42, 45, 46, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 77, 78, 81.

Шкала дезадаптованості: ствердні відповіді на запитання

3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 82.

ДОДАТОК В

«Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ)

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
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.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
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.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
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.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
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.
11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.
Б) Я не залишаю приємне “на потім”.
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.
13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.
Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.
14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.
Б) Я собі подобаюсь.
15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.
Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

Продовження Додатку В

16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.
 Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.
17. А) Досить часто мені нудно.
 Б) Мені ніколи не буває нудно.
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.
19. А) Інколи мені важко бути щирим.
 Б) Мені завжди вдається бути щирим.
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.
21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.
 Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.
22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.
 Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.
23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.
 Б) Більшості людей егоїзм не властивий.
24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.
 Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.
25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.
 Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.
26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.
 Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.
27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.
 Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.
28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.
 Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.
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.
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.
31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
 Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
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.

Продовження Додатку В

33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.

Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. А) Люди рідко дратують мене.

Б) Люди часто мене дратують.

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.

37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.

Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.

38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.

39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.

Б) Не варто необдумано висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.

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.

41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.

Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.

42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.

Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.

43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.

Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.

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.

45. А) Секс без любові не є цінністю.

Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.

46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.

Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.

48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.

Продовження Додатку В

Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.

49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.

Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.

50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.

Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.

51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.

Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.

Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.

53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.

Б) Я не люблю суперечок.

54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.

Б) Подібні речі мене не цікавлять.

55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.

Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.

56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальноновизнаними уявленнями.

Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.

57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.

Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.

58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.

Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

59. А) Людині властиве прагнення до нового.

Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.

60. А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним.

Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.

61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.

Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.

62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.

Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.

63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.

Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.

64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.

Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.

Продовження Додатку В

65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.
 Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. А) Я намагаюся уникати засмучення.
 Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.
67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.
 Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.
68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.
 Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.
69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.
 Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.
70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.
 Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.
71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.
 Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
 Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.
 Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
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.
75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.
 Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.
76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.
 Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.
77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
 Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.
 Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.
 Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.
80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
 Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.
 Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.
82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.

Продовження Додатку В

- 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.
84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.
Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.
Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.
Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.
88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.
Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.
Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
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.
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.
92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.
Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.
Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.
Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.
95. А) Я впевнений в собі.
Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.
96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.
Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.
97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.
Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.
98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.
Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.
99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.

Продовження Додатку В

- Б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.
 100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.
 Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

- | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1. Б | 16. Б | 31. Б | 46. Б | 61. А | 76. А | 91. А |
| 2. А | 17. Б | 32. А | 47. А | 62. Б | 77. Б | 92. А |
| 3. Б | 18. А | 33. Б | 48. А | 63. Б | 78. Б | 93. А |
| 4. Б | 19. Б | 34. Б | 49. Б | 64. Б | 79. Б | 94. А |
| 5. Б | 20. Б | 35. А | 50. Б | 65. Б | 80. А | 95. А |
| 6. Б | 21. А | 36. Б | 51. Б | 66. Б | 81. Б | 96. Б |
| 7. А | 22. Б | 37. Б | 52. А | 67. Б | 82. Б | 97. Б |
| 8. Б | 23. Б | 38. Б | 53. А | 68. Б | 83. Б | 98. Б |
| 9. А | 24. Б | 39. А | 54. Б | 69. А | 84. А | 99. А |
| 10. А | 25. А | 40. Б | 55. Б | 70. Б | 85. А | 100. Б |
| 11. А | 26. Б | 41. А | 56. Б | 71. Б | 86. А | |
| 12. Б | 27. А | 42. А | 57. Б | 72. А | 87. Б | |
| 13. А | 28. А | 43. Б | 58. А | 73. А | 88. А | |
| 14. Б | 29. Б | 44. А | 59. А | 74. Б | 89. Б | |
| 15. А | 30. А | 45. А | 60. Б | 75. А | 90. А | |

Оціночна шкала

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

Ключ № 2

Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:

- Орієнтація в часі:* 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.
- 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.
- Погляд на природу людини:* 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.

Продовження Додатку В

4. *Потреба в пізнанні*: 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54.Б, 60. Б, 70. Б.

5. *Креативність (прагнення до творчості)*: 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.

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.

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.

8. *Саморозуміння*: 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.

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.

10. *Контактність*: 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.

11. *Гнучкість в спілкуванні*: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

Оціночна шкала

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

Примітка. 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. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X%.

Шкала самооцінки Розенберга

1. Загалом, я задоволений (-на) собою. ПП П НП ПНП
2. * Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а). ПП П НП
ПНП
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей. ПП П НП
ПНП
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей. ПП П НП
ПНП
5. * Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися. ПП П НП
ПНП
6. * Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою). ПП П НП ПНП
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.
ПП П НП ПНП
8. * Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе. ПП П НП ПНП
9. * Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха. ПП П НП
ПНП
10. Я позитивно ставлюсь до себе. ПП П НП ПНП

Підрахунок балів:

ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів.

Пункти з зірочкою оцінюються навпаки: ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали.

Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка (див. табл. Г.1).

Таблиця Г.1

Інтерпретація даних

Сума балів	Рівень самооцінки	Характеристика
0–14 балів	Низький рівень	Невпевненість у собі, схильність до самознецінення, внутрішні сумніви
15–23 бали	Середній рівень	Адекватна, відносно стабільна самооцінка
24–30 балів	Високий рівень	Позитивне самосприйняття, прийняття себе, впевненість

ДОДАТОК Д

Таблиця Д.1

Список респондентів

№	Ім'я	Стать	Вік
1	Богдан	чоловіча	21
2	Марія У.	жіноча	20
3	Дмитро Г.	чоловіча	20
4	Анастасія Д.	жіноча	21
5	Максим М.	чоловіча	21
6	Давид	чоловіча	не вказано
7	Михайло П.	чоловіча	21
8	Максим Б.	чоловіча	не вказано
9	Віноградов Іван	чоловіча	21
10	Данило	чоловіча	не вказано
11	Андрій К.	чоловіча	21
12	Данило К.	чоловіча	23
13	Єлізавета Б.	жіноча	19
14	Тетяна Н.	жіноча	21
15	Наталія З.	жіноча	не вказано
16	Анастасія К.	жіноча	не вказано
17	Валерій Л.	чоловіча	не вказано
18	Марія Н.	жіноча	не вказано
19	Вероніка С.	жіноча	19
20	Андрій Л.	чоловіча	22
21	Олена С.	жіноча	20
22	Ілля М.	чоловіча	21
23	Дарина К.	жіноча	23
24	Софія Р.	жіноча	20
25	Владислав Т.	чоловіча	24
26	Катерина П.	жіноча	22
27	Роман Б.	чоловіча	21
28	Юлія Г.	жіноча	не вказано
29	Артем Н.	чоловіча	23
30	Аліна В.	жіноча	20