

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»**

Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Артюхов Олександр Вячеславович

Кваліфікаційна робота

**«Психологічні чинники самоактуалізації особистості у студентському
віці в умовах війни»**

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ О.В. Артюхов

Науковий керівник (консультант) Острова Вікторія Дмитрівна,
доцент кафедри психології,

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	6
1.1. Самоактуалізація як психологічний феномен: генеза поняття, основні наукові підходи та сучасні напрями дослідження	6
1.2. Самоактуалізація у структурі особистісного розвитку студентської молоді	11
1.3. Війна як специфічний психологічний контекст розвитку особистості: механізми гальмування та механізми стимуляції самоактуалізації.....	15
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	26
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	50
Висновки до розділу 2	58
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ САМООСВІДОМЛЕННЯ ЯК ЧИННИКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ..	63
3.1. Загальний огляд підходів до розвитку самоактуалізації особистості...63	
3.2. Рекомендації щодо впровадження Програми розвитку самоусвідомлення.....	71
Висновки до розділу 3	76
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84
ДОДАТКИ	94

ВСТУП

Актуальність дослідження Сучасний розвиток українського суспільства відбувається в умовах тривалої війни, що створює потужні соціальні, психологічні та освітні виклики. Особливо чутливою до них є студентська молодь, оскільки саме в цей віковий період поєднуються завдання професійного самовизначення, побудови життєвих планів, формування системи цінностей, розвитку саморегуляції та реалізації власного потенціалу. Війна, з одного боку, посилює тривожність, виснаження, невизначеність і порушує звичний хід особистісного розвитку, а з іншого — може активізувати внутрішні ресурси, сприяти переоцінці цінностей, поглибленню смисложиттєвих пошуків, розвитку життєстійкості та посттравматичного зростання. У цьому контексті самоактуалізація постає як важливий показник особистісної зрілості, внутрішньої активності та здатності зберігати спрямованість на розвиток навіть у кризових умовах.

Серед зарубіжних психологів, чії праці становлять теоретичну основу вивчення самоактуалізації та близьких до неї феноменів самореалізації, евдемонічного благополуччя, смислу життя й особистісного зростання, доцільно назвати К. Гольдштейна, який одним із перших увів сам концепт самоактуалізації; А. Маслоу, який розглядав самоактуалізацію як найвищий рівень розвитку потенціалу особистості; К. Роджерса, що підкреслював актуалізувальну тенденцію людини; В. Франкла, який обґрунтував значення смислу життя як джерела стійкості та розвитку; Р. Раяна й Е. Десі, котрі розробили теорію самодетермінації та евдемонічного благополуччя; К. Ріфф, яка досліджувала психологічне благополуччя як показник повноцінного функціонування особистості; М. Селігмана як одного з провідних представників позитивної психології; М. Чиксентмігаї, який пов'язував особистісне зростання з переживанням потоку; а також М. Штегера, чії праці присвячені смислу та наповненості життя.

У сучасній українській психологічній науці проблематику самоактуалізації та концептуально близьких до неї феноменів — самореалізації, самодетермінації, психологічного благополуччя, особистісної зрілості, життєстійкості, смислотворення, життєтворення й посттравматичного зростання — розробляють Людмила. Сердюк, О. Пенькова, Н. Чепелєва, С. Рудницька, І. Данилюк, Вікторія Турбан, Н. Володарська, О. Чиханцова, Г. Чайка, І. Яворська-Ветрова, Т. Титаренко, М. С. Дворник, Б. Лазоренко, Г. М. Громова та Ю. Д. Гундертайло. Для теми цього дослідження їхні праці є важливими тому, що дають змогу аналізувати самоактуалізацію не ізольовано, а в зв'язку з психологічним благополуччям, внутрішніми ресурсами особистості, саморозвитком, самопроектуванням, толерантністю до невизначеності, життєвими стратегіями та способами відновлення особистості в умовах війни.

Водночас, попри помітне зростання кількості українських досліджень, недостатньо емпірично з'ясованим залишається питання про те, яким саме чином воєнні чинники впливають на самоактуалізацію студентської молоді, чому для одних студентів війна стає чинником виснаження й дезорганізації, а для інших — поштовхом до переосмислення життя, внутрішньої мобілізації та особистісного зростання. Саме тому дослідження психологічних чинників самоактуалізації особистості у студентському віці в умовах війни є науково актуальним і практично значущим, оскільки його результати можуть бути використані для розроблення рекомендацій і програм психологічної підтримки студентської молоді.

Мета дослідження — проаналізувати і емпірично дослідити психологічні чинники які визначають самоактуалізацію особистості у студентському віці в умовах війни

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми самоактуалізації особистості, розкрити сутність поняття та визначити основні психологічні характеристики самоактуалізації.

2. Обґрунтувати основні психологічні чинники, що визначають самоактуалізацію студентів.

3. Емпірично дослідити особливості самоактуалізації студентів в умовах війни та визначити характер впливу таких факторів як стрес, тривожність, життєстійкість, сенс життя, як таких, що можуть як гальмувати, так і стимулювати процес самоактуалізації.

4. Розробити програму.

5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку та підтримки самоактуалізації студентської молоді в умовах воєнного стану.

Об'єктом дослідження - самоактуалізація особистості як психологічний феномен.

Предметом дослідження - психологічні чинники самоактуалізації особистості студентів в умовах війни.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс методів:

- Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукових джерел для розкриття сутності поняття самоактуалізації та визначення психологічних чинників її розвитку;
- Емпіричні:
 1. Самоактуалізаційний тест (CAT) — Е. Шостром.
 2. Короткий Індекс Самоактуалізації (SISA) А. Джонс, Р. Крендалл.
 3. Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) — Тедеші, Калгун.
 4. Опитувальник сенсу життя (Meaning in Life Questionnaire — MLQ) М. Штегера.
 5. Авторська анкета.

Методи математико-статистичної обробки даних: визначення середніх значень, відсоткових співвідношень та коефіцієнт рангової кореляції

Спiрмена для встановлення взаємозв'язкiв мiж показниками самоактуалiзацiї та психологiчними чинниками.

Наукова новизна полягає у визначеннi диференцiйованого впливу воєнних чинникiв на процес самоактуалiзацiї студентської молодi, зокрема виявленнi того, що умови вiйни можуть виступати як фактором ризику (через пiдвищення тривожностi та стресу), так i фактором розвитку (через актуалiзацiю життєстiйкостi, сенсу життя та внутрiшнiх ресурсiв особистостi).

Експериментальна база дослідження. Емпіричну вибірку склали сорок респондентів, 20 представників чоловічої та 20 жіночої статі віком від 18 до 22 років. Всі досліджувані є студентами Київського національного університету культури і мистецтв.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти для психологічної підтримки студентської молоді. Розроблені рекомендації можуть бути застосовані з метою розвитку особистісного потенціалу студентів, пiдвищення їх психологiчної стiйкостi та сприяння процесу самоактуалiзацiї в умовах воєнного стану.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (66 найменувань) та додатків. Загальний обсяг курсової роботи - 133 сторінок, основний обсяг - 85 сторінок. Робота містить 17 таблиць, 9 рисунків, додатки (на 37 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Самоактуалізація як психологічний феномен: генеза поняття, основні наукові підходи та сучасні напрями дослідження

Проблема самоактуалізації належить до числа базових проблем психології особистості, оскільки вона безпосередньо пов'язана з питаннями внутрішнього розвитку людини, реалізації її потенціалу, формування зрілої ідентичності, ціннісної визначеності та здатності жити не лише шляхом пристосування до обставин, а шляхом осмисленого життєтворення. У сучасній психології самоактуалізація розглядається не як вузьке спеціальне поняття, а як інтегральний конструкт, що дозволяє поєднати проблематику розвитку, самопізнання, свободи вибору, відповідальності, смислу життя, особистісного зростання та внутрішньої автентичності. Особливого значення ця категорія набуває в умовах суспільної нестабільності, криз і війни, коли особистість стикається не лише з потребою зберегти психічну рівновагу, а й з необхідністю наново вибудувати власну життєву перспективу [10; 13; 27].

У широкому розумінні самоактуалізація означає прагнення людини до максимально повного розкриття та реалізації власних можливостей. Однак це визначення є лише вихідною точкою. Зміст феномену значно ширший, оскільки самоактуалізація не зводиться ні до досягнення успіху, ні до зовнішньої самореалізації, ні до суб'єктивного відчуття задоволеності собою. Йдеться про такий рівень функціонування особистості, за якого людина не втрачає зв'язку з власною внутрішньою природою, цінностями, смислами, почуттями та потенціалом, здатна до самопізнання, відповідального вибору, відкритості досвіду й побудови життя, яке сприймається не як випадковий набір подій, а як внутрішньо узгоджений шлях [10; 15; 27].

Самоактуалізацію нерідко співвідносять із такими поняттями, як самореалізація, саморозвиток, самоздійснення, особистісне зростання, життєтворення. Водночас між ними існують принципові відмінності. Самореалізація частіше описує зовнішній бік втілення здібностей у діяльності, творчості, професії, міжособистісних зв'язках. Саморозвиток означає більш загальний процес зміни особистості впродовж життя. Особистісне зростання наголошує на позитивній внутрішній динаміці, розширенні усвідомлення, зрілості, глибині переживання себе та світу. Самоактуалізація ж охоплює всі ці аспекти, але має більш інтегральний характер, оскільки включає не лише реалізацію здібностей, а й смислову, ціннісну, екзистенційну та суб'єктну узгодженість особистості з власним життям [10; 24; 27].

Історично передумови осмислення самоактуалізації можна знайти ще у філософських концепціях самопізнання, свободи та людського становлення. Проте як повноцінне психологічне поняття вона найбільш ґрунтовно сформувалася в межах гуманістичної психології. Саме гуманістична традиція поставила в центр уваги не патологію, не дефіцити й не зовнішній контроль поведінки, а внутрішні можливості людини, її здатність до розвитку, вибору, творчості, любові, відповідальності та пошуку смислу. У цьому полягає одна з головних переваг гуманістичного підходу: він дозволив бачити в людині не лише носія проблем, а й джерело внутрішнього зростання [10; 15; 40].

Одним із центральних авторів у розробці проблеми самоактуалізації є А. Маслоу. У його концепції самоактуалізація пов'язана з прагненням людини стати тим, ким вона потенційно може стати. Вона займає найвищий рівень у знаменитій ієрархії потреб і розглядається як вершина особистісного розвитку. Маслоу підкреслював, що самоактуалізована особистість характеризується реалістичністю сприйняття, прийняттям себе та інших, спонтанністю, автономністю, творчістю, здатністю до глибоких переживань і відносною незалежністю від зовнішнього схвалення. Значущість цього підходу для теми даної роботи полягає в тому, що він дає змогу розглядати

самоактуалізацію як інтегральну форму внутрішньої зрілості. Проте саме в межах концепції Маслоу постає одна з ключових суперечностей, важливих для нашого дослідження: якщо самоактуалізація розміщується на вершині ієрархії й пов'язується із задоволенням базових потреб, передусім потреби в безпеці, то як пояснити особистісне зростання людей у ситуаціях, де безпека порушена, а життєвий світ дестабілізований? Це питання набуває особливої ваги в умовах війни, коли базові умови життя не можна вважати стійкими, але саме в цих обставинах деякі люди виявляють внутрішнє дозрівання, смислове переосмислення та мобілізацію потенціалу [10; 15; 40].

Інший важливий підхід представлений у працях Карла Роджерса, який розглядав людину як істоту, наділену вродженою тенденцією до актуалізації. Для Роджерса ця тенденція означає прагнення живого організму до зростання, ускладнення, розвитку, самозбереження і більш повного функціонування. На відміну від Маслоу, Роджерс менше наголошував на самоактуалізації як на «вершині», а більше — на її постійному характері як внутрішній тенденції. Особливу увагу він приділяв умовам, які сприяють або, навпаки, блокують розвиток особистості. Ключовими серед них є емпатія, безумовне позитивне прийняття, психологічна безпека та можливість бути собою без страху втрати стосунків. Для студентської молоді в умовах війни ця ідея є надзвичайно важливою, оскільки дозволяє припустити, що навіть у кризовому середовищі наявність підтримувального соціального простору може відігравати вирішальну роль у збереженні потенціалу до саморозвитку [40; 59; 61; 65].

Значний внесок у розуміння проблеми зробив також екзистенційний підхід, насамперед у працях В. Франкла. Хоча Франкл не вживав поняття самоактуалізації як центральну категорію у тому ж сенсі, що гуманістичні психологи, його концепція смислу життя є принципово важливою для осмислення даного феномену в кризових умовах. Франкл доводив, що навіть у гранично важких обставинах людина здатна зберігати внутрішню свободу ставлення до подій, якщо знаходить смисл, заради якого варто жити. Ця ідея

особливо значуща в контексті війни, де питання смислу постає не як теоретичне, а як життєво необхідне. Для нашого дослідження це означає, що самоактуалізація не повинна розумітися лише як розвиток у комфорті, а й як здатність особистості зберігати суб'єктність, ціннісну визначеність і внутрішню спрямованість у складних, травматичних і нестабільних умовах [40; 63].

Сучасна психологія особистості розширює класичне розуміння самоактуалізації, пов'язуючи її з психологічним благополуччям, життєстійкістю, суб'єктністю, резильєнтністю, смисложиттєвими орієнтаціями, саморегуляцією, посттравматичним зростанням і життєтворенням. У цьому контексті самоактуалізація розглядається не як статичний стан і не як абстрактний ідеал, а як динамічний процес, що може набувати різних форм у різних життєвих умовах. Особливо важливо, що сучасні підходи дедалі менше прив'язують самоактуалізацію лише до безконфліктного, благополучного життя. Навпаки, дедалі виразніше звучить думка про те, що складні життєві події можуть не тільки порушувати розвиток, а й ставати поштовхом до глибших змін, якщо особистість має ресурси для смислового опрацювання пережитого [13; 18; 43; 61; 64].

Самоактуалізація не тотожна психологічному комфорту. Цей момент є принциповим для теми даної роботи. У спрощеному уявленні може здаватися, що самоактуалізація можлива лише за сприятливих умов, у яких людину ніщо не відволікає від саморозвитку. Проте психологічна практика і теорія засвідчують інше: іноді саме кризові ситуації змушують особистість глибше подивитися на своє життя, відмовитися від поверхневих цілей, відчувати крихкість буття і, як наслідок, перейти до більш зрілого рівня самосприйняття. Це не означає романтизації страждання і не заперечує деструктивний вплив війни. Але це означає, що людський розвиток не завжди припиняється там, де починається криза; інколи саме криза відкриває новий смисловий рівень розвитку [13; 27; 43; 64].

У вітчизняній психології проблема самоактуалізації та споріднених феноменів розглядається в контексті життєтворення, внутрішньої активності суб'єкта, смислової організації досвіду, психологічної пружності та особистісної саморегуляції. Особливого значення для сучасного українського контексту набувають праці вчених, які аналізують функціонування особистості в умовах війни. Так, у роботах Тетяни Титаренко послідовно розкривається ідея життєтворення як здатності людини перебудовувати свій життєвий світ, відновлювати цілісність і переосмислювати майбутнє в умовах соціальних криз. Для нашої теми це особливо важливо, оскільки самоактуалізація в умовах війни може розглядатися як особлива форма життєтворення, коли людина не просто реагує на події, а намагається інтегрувати їх у власний життєвий шлях [26; 37; 43].

Суттєвий внесок у розуміння психологічного функціонування особистості в умовах війни зробила Л. Карамушка, яка досліджує психічне здоров'я, психологічне благополуччя, ресурси подолання, саморегуляцію та підтримку особистості у складних життєвих умовах. Її підхід особливо цінний тим, що поєднує увагу до психологічного благополуччя з аналізом реальних стресогенних умов, у яких живе людина. Для нашої теми це означає, що самоактуалізацію не можна вивчати окремо від психічного здоров'я, життєстійкості та доступних ресурсів підтримки [18; 21; 44].

У контексті сучасної інформаційної війни важливими є і праці Лідії Найдьонової, присвячені медіапсихології війни, медіатравмі та впливу інформаційного середовища на психічний стан особистості. Для студентської молоді, яка перебуває в постійному інформаційному контакті з подіями війни, це має особливе значення. Війна переживається не лише через реальні події, а й через безперервне інформаційне включення, що може посилювати як тривогу і виснаження, так і відчуття причетності, відповідальності та ціннісної мобілізації [21; 44].

На методологічному рівні вагомими є положення Віталія Панка, який наголошує, що сучасна українська психологія має осмислювати особистість з

урахуванням нової історичної реальності війни. Це означає, що й самоактуалізація в українських умовах не може досліджуватися суто як абстрактний універсальний феномен. Вона має аналізуватися у зв'язку з війною як системним психологічним чинником, що змінює саму структуру життєвого світу людини [1; 11].

До сучасного українського контексту доцільно віднести також праці О. Кокуна, присвячені життєстійкості, психологічній витривалості, адаптаційним ресурсам особистості, а також напрацювання Людмили Сердюк, пов'язані з психологічним благополуччям, особистісними ресурсами, саморегуляцією та ціннісними аспектами розвитку. Сукупно ці підходи дозволяють побачити, що самоактуалізація в умовах війни не є «розкішшю мирного часу», а може залишатися актуальним процесом, якщо особистість має внутрішні й зовнішні ресурси для смислової, емоційної та поведінкової організації свого життя [37; 43; 44].

Таким чином, самоактуалізація є складним багаторівневим феноменом, що охоплює реалізацію потенціалу, автентичність, смислову визначеність, відкритість досвіду, самоприйняття, внутрішню свободу та здатність до осмисленого життєтворення. У сучасному українському контексті цей феномен набуває особливої ваги, оскільки дозволяє вивчати не лише те, як особистість виживає у війні, а й те, як вона зберігає або відновлює потенціал до розвитку в умовах історичної кризи [10; 13; 27; 43].

1.2. Самоактуалізація у структурі особистісного розвитку студентської молоді

Студентський вік є специфічним етапом онтогенетичного й соціально-психологічного розвитку особистості. У цей період відбувається не просто засвоєння професійних знань, а формування нової якості самостійності, відповідальності, ціннісної визначеності та життєвої перспективи. Саме студентський період є часом, коли молода людина переходить від переважно зовнішньо організованого способу життя до внутрішньо організованого. Вона

вчиться не лише виконувати вимоги, а й будувати власну траєкторію, співвідносити зовнішні обставини зі своїми смислами, приймати рішення і нести за них відповідальність [14; 17; 22; 45].

У психології молодості й ранньої дорослості традиційно підкреслюється, що саме в цей період найбільш активно формуються ідентичність, світогляд, життєві стратегії, система цінностей, образ майбутнього та здатність до рефлексії. Тому самоактуалізація в студентському віці не є випадковим або другорядним процесом. Вона фактично стає одним із центральних механізмів особистісного становлення, адже без неї неможливе цілісне самовизначення людини [14; 17; 23; 45].

Студентська молодь перебуває у стані інтенсивного пошуку відповіді на питання: ким я є, яким хочу бути, що для мене має цінність, які життєві цілі є справді моїми, а які нав'язані, як співвіднести бажане і можливе, що робить моє життя осмисленим. Ці питання безпосередньо пов'язані із самоактуалізацією, бо вона передбачає не лише наявність здібностей, а й усвідомлення їхньої цінності, готовність їх реалізовувати і здатність будувати життя відповідно до внутрішніх смислів, а не лише зовнішніх вимог [14; 22; 31; 35].

Важливо підкреслити, що самоактуалізація студентської молоді не може бути зведена до академічної успішності. Студент може демонструвати високі навчальні результати, бути дисциплінованим і соціально активним, але водночас внутрішньо не відчувати ні смислу власної діяльності, ні зв'язку з собою, ні автономності. Так само молода людина, яка не має зовнішньо помітних досягнень, може бути на високому рівні самопізнання, внутрішньої свободи, ціннісної визначеності й особистісної зрілості. Отже, самоактуалізація студентської молоді є не стільки показником формальної результативності, скільки індикатором якості особистісного становлення [25; 38; 41].

У структурі самоактуалізації студентської молоді можна виокремити кілька важливих складових. Першою є ціннісно-смилова складова, яка

пов'язана з розумінням того, що є важливим у житті, для чого людина навчається, яку професію хоче обрати і яким бачить своє майбутнє. Другою є мотиваційна складова — прагнення до розвитку, інтерес до пізнання, готовність долати труднощі, потреба в досягненні. Третьою виступає рефлексивна складова, що охоплює самопізнання, усвідомлення власних сильних і слабких сторін, здатність аналізувати свій досвід і змінювати життєву стратегію. Четвертою є емоційно-регулятивна складова, оскільки саморозвиток вимагає здатності витримувати напруження, невизначеність, розчарування, страх невдачі. П'ятою є поведінково-діяльнісна складова, що проявляється в активності, ініціативності, готовності до вибору, самостійних діях і відповідальності за них [25; 31; 37; 41].

Особливо важливою для студентської молоді є проблема образу майбутнього. У мирних умовах молодь переважно живе у відносно довгій часовій перспективі: навчання осмислюється як шлях до професії, теперішні зусилля — як підготовка до майбутніх можливостей. Самоактуалізація в такій логіці пов'язана зі здатністю людини не лише реагувати на теперішні виклики, а й вибудовувати майбутню життєву траєкторію. Якщо ж майбутнє сприймається як туманне, небезпечне або відкладене, розвиток може втрачати внутрішній горизонт. Саме тому часовий вимір студентської самоактуалізації є одним із найчутливіших до впливу війни [35; 50].

Ще однією важливою характеристикою студентського віку є формування автономії. Молода людина поступово вчиться приймати рішення, відділяти свої цілі від чужих очікувань, співвідносити свободу з відповідальністю. Самоактуалізація без автономії є неможливою, оскільки особистість не може повноцінно реалізовувати себе, якщо повністю залежить від зовнішньої оцінки чи живе лише в межах чужих сценаріїв. Проте автономія в студентському віці ще нестійка, і саме тому вона легко посилюється або послаблюється під впливом зовнішніх факторів [14; 17; 31].

Потрібно враховувати і те, що студентський вік є періодом високої чутливості до порівняння себе з іншими. Молодь активно зіставляє власні

досягнення, перспективи, здібності, зовнішність, популярність і життєві можливості з тим, що мають ровесники. Це може як стимулювати розвиток, так і підривати його, якщо внутрішня самооцінка надмірно залежить від зовнішніх критеріїв. У такому контексті самоприйняття і внутрішня підтримка стають не просто бажаними якостями, а важливими умовами зрілої самоактуалізації [2; 30; 34].

Важливо також, що студентський вік — це період активного формування життєвих стратегій. Молоді люди не лише мріють, а й починають конкретизувати свої плани в навчальних, професійних, міжособистісних та соціальних рішеннях. Самоактуалізація виявляється тут як здатність узгоджувати щоденні дії з довготривалою перспективою. Якщо ж особистість не бачить зв'язку між теперішнім і майбутнім, життєва стратегія стає фрагментарною, а розвиток — ситуативним [22; 35].

Особливу роль у студентському віці відіграє освітнє середовище. Воно може бути як простором розвитку, так і простором формалізації. Якщо навчальний заклад підтримує активність, ініціативу, критичне мислення, взаємодію і відчуття причетності, він сприяє самоактуалізації. Якщо ж освітній процес переживається як відчужений, перевантажений або нестабільний, розвитковий потенціал середовища знижується. У воєнний час значення освітнього середовища ще більше зростає, оскільки воно нерідко стає одним із небагатьох відносно стабільних просторів, у яких молода людина може зберігати структуру повсякденності, соціальні зв'язки та смислову перспективу [1; 11; 22; 42].

Таким чином, студентський вік є періодом інтенсивного становлення особистості, у якому самоактуалізація має особливо напружений і водночас перспективний характер. Вона пов'язана з формуванням ідентичності, автономії, ціннісно-смислової сфери, життєвих стратегій, саморегуляції та образу майбутнього. Саме тому студентська молодь є надзвичайно показовою групою для дослідження того, як війна впливає на внутрішній розвиток людини [14; 22; 25; 35].

1.3 Війна як специфічний психологічний контекст розвитку особистості: механізми гальмування та механізми стимуляції самоактуалізації

Війна є особливим соціально-психологічним контекстом, який радикально змінює умови людського існування. На відміну від локальних криз, вона охоплює всі рівні життєдіяльності: безпеку, побут, освіту, економічну стабільність, міжособистісні зв'язки, часову перспективу, інформаційний простір і систему цінностей. Для особистості війна означає не лише підвищений рівень стресу, а й зміну самої структури життєвого світу. Саме тому її вплив на самоактуалізацію не може розумітися лінійно: війна не просто «заважає» чи «стимулює» розвиток, а створює складний психологічний простір, у якому взаємодіють деструктивні та потенційно конструктивні процеси [21; 43; 44].

Одним із головних негативних механізмів впливу війни є хронічна невизначеність. На відміну від короткотривалих криз, воєнний стан не має чітких меж і завершення, що робить психічне навантаження тривалим. Людина змушена жити в умовах, де багато життєвих параметрів не піддаються прогнозуванню: форма навчання змінюється, плани перериваються, побут дестабілізується, майбутнє сприймається як розмите. Для студентської молоді це особливо складно, оскільки саме цей період життя пов'язаний із активним проектуванням майбутнього. Коли майбутня перспектива порушується, знижується внутрішня мотивація до довготривалих зусиль, а самоактуалізація може послаблюватися через втрату смислового горизонту [1; 11; 50].

Інший важливий механізм — переживання загрози і втрати безпеки. В умовах війни потреба в безпеці перестає бути самоочевидною. Людина перебуває у стані підвищеної настороженості, постійної готовності до змін, тривожного очікування небезпеки. Такий психічний стан виснажує ресурси, знижує концентрацію, ускладнює навчальну діяльність, послаблює здатність

до глибокої рефлексії і планування. Психічна енергія, яка в інших умовах могла б спрямовуватися на розвиток, творчість, осмислення себе і світу, витрачається на підтримання мінімального рівня адаптації. У цьому полягає одна з головних причин, чому війна може гальмувати самоактуалізацію [21; 43; 44].

Важливо враховувати, що війна впливає не лише через безпосередню небезпеку, а й через тривале руйнування звичної структури повсякденності. Для багатьох студентів воєнний досвід означає життя у стані постійного поєднання звичайності й загрози: потрібно вчитися, працювати, будувати стосунки, але робити це на тлі повітряних тривог, новин про загибель людей, фінансових труднощів, вимушеного переміщення або загального виснаження. Така подвійність створює особливий тип хронічного психологічного напруження, який не завжди проявляється яскравими симптомами, але істотно впливає на здатність особистості до саморегуляції та саморозвитку [1; 21; 44].

Війна порушує також звичні форми соціалізації. Для студентської молоді це означає зміну формату навчання, розриви в живій комунікації, втрату ритму університетського чи коледжного життя, труднощі колективної участі, віддалення від групи, вимушені переїзди, поєднання навчання з додатковими видами зайнятості. Усе це може підірвати відчуття приналежності до академічної спільноти і, відповідно, послаблювати один із важливих ресурсів особистісного розвитку — включеність у підтримувальне середовище [1; 22; 42].

Водночас війна не є лише фактором деструкції. Вона може виступати і як екзистенційний виклик, що загострює смисложиттєві пошуки. Коли людина стикається з реальною крихкістю життя, багато поверхневих цілей утрачають колишню переконливість. У центрі уваги опиняються питання про справді важливе: заради чого жити, що в житті має незаперечну цінність, чому присвячувати сили і час. У частини студентів саме війна може призводити до глибшого усвідомлення значущості освіти, професійного

шляху, людських стосунків, громадянської позиції. Тобто війна, не перестаючи бути травматичним фактором, може водночас ставати поштовхом до смислової концентрації [43; 63; 64].

Ще одним потенційно конструктивним механізмом є мобілізація суб'єктності та відповідальності. Воєнний контекст часто змушує молодь швидше дорослішати, брати на себе більше відповідальності, приймати складні рішення, допомагати близьким, поєднувати навчання з роботою чи волонтерством. Для частини студентів це стає джерелом внутрішнього зміцнення. Людина починає гостріше відчувати, що її вибір має значення, що вона здатна діяти навіть у складних умовах, що її активність є реальною частиною життя, а не лише відкладеною перспективою. У такому випадку війна може не лише послаблювати, а й поглиблювати суб'єктну позицію особистості [7; 16; 43].

Не менш важливою є ціннісна перебудова. У мирному житті людина нерідко розпорошується між великою кількістю цілей, ролей і зовнішніх очікувань. Війна змушує більш чітко розрізняти головне і другорядне. Зростає значущість справжніх стосунків, підтримки, свободи, гідності, чесності, людяності, професійної і громадянської відповідальності. Для студентської молоді це може означати переорієнтацію з формального навчання на глибше усвідомлення ролі професії, з індивідуалістичних прагнень — на розуміння свого місця в суспільстві, з відкладеного майбутнього — на відповідальність за теперішнє [4; 26; 42].

Важливо також враховувати зміну досвіду часу. У війні часове переживання часто звужується. Людина менше мислить категоріями далеких перспектив і більше концентрується на найближчому. З одного боку, це може підривати стратегічне планування. З іншого — може посилювати цінність теперішнього, спонукати не відкладати важливе, більш уважно ставитися до реальних щоденних рішень. У цьому сенсі війна перебудовує не лише зовнішній життєвий ритм, а й сам спосіб психологічного співвіднесення теперішнього і майбутнього [35; 43; 50].

Особливого значення набуває феномен посттравматичного зростання. Сучасна психологія визнає, що складний досвід не обов'язково веде лише до травматизації. За певних умов він може бути інтегрований у нову систему смислів і цінностей, сприяючи глибшому цінуванню життя, відкриттю нових можливостей, посиленню відчуття внутрішньої сили, перегляду пріоритетів і поглибленню стосунків з іншими. Для теми самоактуалізації це принципово важливо, оскільки дозволяє розглядати війну не як автоматичний чинник руйнування розвитку, а як контекст, у якому за певних умов можливе особистісне дозрівання [64].

Потрібно окремо наголосити, що позитивні зміни не є прямим наслідком самої війни. Війна не «розвиває» людину автоматично. Вона лише створює граничні умови, у яких можуть актуалізуватися як деструктивні, так і конструктивні процеси. Те, який шлях стане домінантним, залежить від цілого комплексу чинників: сили воєнного впливу, життєвого досвіду, здатності до смислового опрацювання пережитого, доступності підтримки, рівня саморегуляції, ціннісної визначеності та внутрішньої активності особистості [43; 44; 64].

Сучасні українські психологи послідовно підкреслюють саме неоднорідний вплив війни на особистість. У працях, присвячених психічному здоров'ю, життєтворенню, психологічному благополуччю, життєстійкості та внутрішнім ресурсам особистості в умовах війни, наголошується, що поряд із тривогою, виснаженням, відчуттям безсилля та втрати стабільності у людей можуть активізуватися відповідальність, солідарність, пошук смислу, ціннісне переосмислення, прагнення до розвитку і відчуття особистої причетності до ширшого історичного процесу. Саме така багатовекторність і повинна бути врахована в дослідженні самоактуалізації студентської молоді [18; 21; 43; 44].

Отже, війна є специфічним психологічним контекстом, що змінює переживання безпеки, часу, підтримки, цінностей, смислів, контролю над життям і внутрішньої перспективи. Її вплив на самоактуалізацію є

суперечливим: вона може як послаблювати розвиток через страх і виснаження, так і стимулювати його через смислову, ціннісну та суб'єктну мобілізацію. Саме це і зумовлює необхідність спеціального дослідження психологічних чинників самоактуалізації студентської молоді в умовах війни [21; 43; 44; 64].

Логіка дослідження психологічних чинників самоактуалізації студентської молоді в умовах війни передбачає не лише фіксацію загального рівня особистісного розвитку, а й виявлення тих внутрішніх і контекстуальних механізмів, через які воєнний досвід пов'язується з цим розвитком. Саме тому в роботі обрано такий комплекс чинників, який дозволяє поєднати інтегральні показники особистісного функціонування з тими психологічними ресурсами і ризиками, що мають особливу вагу у воєнний час [10; 43; 63; 64].

Першим і центральним феноменом є самоактуалізація. У даному дослідженні вона розглядається як інтегральний показник особистісного розвитку, що включає внутрішню автономію, самоприйняття, відкритість досвіду, орієнтацію на цінності, здатність до саморозвитку та осмисленого життєвого вибору. В умовах війни самоактуалізація набуває особливої цінності як індикатор того, чи зберігає особистість суб'єктність, чи не втрачає зв'язок із власними смислами і чи продовжує рух до розвитку попри нестабільність і небезпеку [10; 25; 41].

Другим важливим чинником є смисл життя. Теоретично його значення впливає з екзистенційної і гуманістичної психології. Смисл життя є внутрішнім стрижнем, який об'єднує життєвий досвід у послідовну систему цінностей, цілей і життєвих орієнтирів. Для студентської молоді смисложиттєва сфера є особливо важливою, оскільки саме в цьому віці активно формується уявлення про майбутнє, покликання, значущість навчання і життєву місію. В умовах війни проблема смислу загострюється. Те, що раніше могло здаватися очевидним, потребує переосмислення. Для частини студентів наявність смислу життя може бути важливим ресурсом

збереження внутрішньої стійкості і самоактуалізації. Для інших активний пошук смислу може відображати складний, але потенційно продуктивний процес перебудови внутрішнього світу [63].

Третім концептуально важливим чинником є посттравматичне зростання. Його включення у дослідження пов'язане з припущенням, що війна може бути не лише джерелом травматизації, а й контекстом глибоких позитивних змін. Посттравматичне зростання означає не заперечення болю, а здатність особистості інтегрувати складний досвід у нову систему смислів і ставлень. Воно може проявлятися в більшому цінуванні життя, поглибленні стосунків з іншими, відкритті нових можливостей, зміні пріоритетів, посиленні відчуття особистої сили. Для теми самоактуалізації це має особливу вагу, оскільки дозволяє вийти за межі одновимірної логіки «війна = зниження розвитку» і перевірити, чи пов'язується воєнний досвід у частини студентів із більш глибоким особистісним зростанням [64].

Четвертий блок чинників становлять контекстуально-ресурсні характеристики воєнного досвіду. Вони не можуть бути повністю охоплені лише стандартизованими методиками, оскільки останні дають важливі, але переважно узагальнені показники. Сам факт життя в умовах війни ще не пояснює, як саме конкретна особистість переживає цю реальність. Для одних студентів війна може означати передусім страх, нестабільність і втрату життєвої перспективи. Для інших — посилення відповідальності, внутрішню мобілізацію, переоцінку цінностей, нове ставлення до освіти, стосунків і власного майбутнього. Саме тому в роботі використовується авторська анкета, яка дозволяє виявити воєнно-специфічні психологічні чинники, пов'язані із самоактуалізацією [1; 21; 43; 44].

Важливо підкреслити, що обрані чинники існують не ізольовано, а у взаємозв'язку. Смысл життя може підтримувати самоактуалізацію, але й сама самоактуалізація робить людину більш здатною до конструювання смислу. Посттравматичне зростання може бути пов'язане з конструктивним осмисленням воєнного досвіду, однак без смислової роботи, підтримки і

внутрішньої активності воно не виникає автоматично. Соціальна підтримка може знижувати руйнівний вплив війни, але її розвитковий ефект залежить від того, чи здатна особистість інтегрувати підтримку у власну систему саморегуляції. Саме тому дослідження має враховувати не лише окремі показники, а й систему їхніх зв'язків [61; 63; 64].

На основі проведеного теоретичного аналізу можна сформулювати узагальнену модель дослідження психологічних чинників самоактуалізації студентської молоді в умовах війни. У центрі цієї моделі перебуває самоактуалізація як інтегральний показник особистісного розвитку, що відображає рівень внутрішньої цілісності, автономії, смислової визначеності, відкритості досвіду, самоприйняття та активного ставлення до власного життя [10; 43; 63; 64].

Перший рівень моделі — контекстуальний — представлений війною як специфічним макросоціальним фактором. Війна не входить у модель як проста змінна з однозначним знаком. Вона розглядається як складний контекст, що змінює життєвий світ особистості, посилює переживання невизначеності, порушує часову перспективу, трансформує соціальні зв'язки, загострює смисложиттєві питання та створює нові вимоги до саморегуляції. Саме тому її вплив опосередковується низкою внутрішніх психологічних механізмів [21; 43; 44].

Другий рівень моделі — смислово-ресурсний. Його центральним компонентом є смисл життя. Наявність смислу дозволяє особистості зберігати життєву спрямованість, не втрачати зв'язок між теперішнім і майбутнім, витримувати труднощі та бачити значущість власних дій. Пошук смислу, своєю чергою, може виступати як ознакою внутрішньої кризи, так і ресурсом смислової перебудови, особливо у студентському віці. В умовах війни смисложиттєва сфера стає одним із ключових чинників, що підтримують або послаблюють самоактуалізацію [63].

Третій рівень — трансформаційний, представлений посттравматичним зростанням. У межах моделі воно розглядається як один із можливих

механізмів позитивної особистісної перебудови після переживання складного досвіду. Якщо війна інтегрується у життєвий досвід не лише як руйнування, а і як подія, що змусила переосмислити життя, цінності, стосунки і можливості, то це може створювати підґрунтя для нового рівня самоактуалізації [64].

Особливе місце в моделі займає авторська анкета як інструмент виявлення воєнно-специфічних чинників. Вона виконує роль контекстуального і ресурсного модератора, оскільки дозволяє конкретизувати, через які саме психологічні механізми війна пов'язується з рівнем і структурою самоактуалізації. За допомогою анкети стає можливим дослідити суб'єктивну силу психологічного впливу війни, конструктивність осмислення воєнного досвіду, доступність соціальної підтримки, рівень життєстійкості і саморегуляції, активність у саморозвитку, а також зміни цінностей, смислів і орієнтації на майбутнє [1; 21; 43; 44].

Таким чином, теоретична модель дослідження виходить із того, що війна не визначає рівень самоактуалізації безпосередньо. Її вплив опосередковується низкою психологічних чинників. Умовно можна припустити кілька основних варіантів розвитку подій. Перший — дестабілізуючий, коли сильний психологічний вплив війни, відсутність підтримки, ослаблення часової перспективи та низька активність у саморозвитку ведуть до послаблення самоактуалізації. Другий — ресурсно-компенсаторний, коли попри воєнний тиск збережені підтримка, саморегуляція, активність і смислова орієнтація допомагають особистості утримувати розвиткову спрямованість. Третій — трансформаційний, коли війна стає поштовхом до ціннісного переосмислення, поглиблення смислу життя і посттравматичного зростання, що може бути пов'язане з новим рівнем самоактуалізації [43; 44; 61; 63; 64].

Саме така модель є найбільш адекватною для дослідження студентської молоді в сучасних українських умовах, оскільки дозволяє бачити за загальними показниками реальні психологічні механізми — втрату або

збереження внутрішньої опори, наявність чи відсутність смислу, рівень активності, характер осмислення воєнного досвіду, роль підтримки та здатність не відкладати життя на невизначене «після війни» [1; 22; 43].

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що самоактуалізація є складним багатовимірним психологічним феноменом, який не зводиться ані до формальної самореалізації, ані до зовнішніх досягнень, ані до стану психологічного комфорту. Вона охоплює реалізацію внутрішнього потенціалу, ціннісно-смислову визначеність, самоприйняття, внутрішню свободу, автентичність, відповідальність за власний вибір і здатність до продуктивного життєтворення. У гуманістичній, екзистенційній і сучасній психології особистості самоактуалізація постає як показник зрілого розвитку людини та її суб'єктної позиції у власному житті.

У студентському віці потреба у самоактуалізації є дуже важливою, оскільки саме на цьому етапі активно формуються ідентичність, автономія, смисложиттєва сфера, життєві стратегії, професійне самовизначення та образ майбутнього. Водночас студентська молодь є вразливою до соціальної нестабільності, невизначеності, емоційного виснаження та втрати часової перспективи, що робить проблему самоактуалізації в умовах війни особливо актуальною.

Обґрунтовано, що війна виступає специфічним психологічним контекстом, який має неоднозначний вплив на особистість. Її негативний вплив виявляється через втрату безпеки, хронічну невизначеність, порушення життєвої перспективи, емоційне виснаження, послаблення внутрішньої опори та труднощі саморегуляції. Водночас війна може загострювати смисложиттєві пошуки, посилювати відповідальність, мобілізувати суб'єктність, сприяти ціннісному переосмисленню, моральному дорослішанню та посттравматичному зростанню. Сучасні українські психологи також

підкреслюють саме таку різновекторність впливу війни на психічне здоров'я, внутрішні ресурси та особистісний розвиток людини.

Теоретично обґрунтовано доцільність дослідження самоактуалізації студентської молоді через поєднання кількох взаємопов'язаних блоків: загального рівня і структури самоактуалізації, смисложиттєвої сфери, посттравматичного зростання. Показано, що саме така модель дозволяє найбільш повно зрозуміти, чому для одних студентів війна є передусім фактором виснаження та гальмування розвитку, тоді як для інших вона може бути пов'язана також із переосмисленням життя, внутрішнім дорослішанням і посиленням особистісної зрілості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних чинників самоактуалізації особистості у студентському віці в умовах війни було організоване з метою виявлення особливостей самоактуалізації студентів та встановлення її зв'язку зі смисложиттєвими орієнтаціями, проявами посттравматичного зростання, а також із суб'єктивним переживанням воєнних обставин. Дослідження мало констатувальний характер і було спрямоване на фіксацію актуального психологічного стану досліджуваних, визначення рівня розвитку показників самоактуалізації та виявлення взаємозв'язків між ними.

У вибірку увійшли 40 студентів віком від 18 до 22 років, серед яких 20 юнаків і 20 дівчат. Усі респонденти є студентами Київського національного університету культури і мистецтв, проживають і навчаються в місті Києві та залишалися в умовах воєнного часу в Україні. Такий склад вибірки є доцільним для теми дослідження, оскільки саме студентський вік є періодом активного особистісного становлення, формування цінностей, життєвих планів, професійного самовизначення та пошуку внутрішніх ресурсів самореалізації. Водночас умови війни посилюють психологічне навантаження, змінюють систему життєвих смислів і можуть як ускладнювати, так і стимулювати процес самоактуалізації.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, підібраних відповідно до логіки теми. Основним критерієм добору методичного інструментарію стала необхідність дослідити самоактуалізацію як інтегральну характеристику особистості, а також ті психологічні чинники, які можуть бути з нею пов'язані в умовах війни. З цією метою було застосовано методики, що дають змогу оцінити загальний рівень самоактуалізації, її окремі структурні компоненти,

смісложиттєву сферу, позитивні особистісні зміни після переживання складних подій і суб'єктивне сприйняття воєнної реальності.

Першою методикою було обрано Самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома. На відміну від короткого індексу, цей тест дозволяє не лише визначити загальний рівень самоактуалізації, а й дослідити її окремі складові. За допомогою САТ можна проаналізувати такі аспекти, як орієнтація в часі, внутрішня опора, ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки, сензитивність до себе, спонтанність, самоповага, самоприйняття, уявлення про природу людини, синергійність, прийняття агресії, контактність, пізнавальні потреби та креативність [10; 25; 27]. Застосування цієї методики зумовлене тим, що тема дослідження потребує саме структурного аналізу самоактуалізації. У контексті війни важливо з'ясувати не лише загальний рівень самореалізаційного потенціалу, а й те, які саме його компоненти виявляються більш розвиненими, а які зазнають найбільшого психологічного впливу.

Другою методикою став Короткий індекс самоактуалізації (SISA) А. Джонс і Р. Крендалл. Ця методика використовується для визначення загального рівня самоактуалізації особистості. Вона дає змогу оцінити, наскільки людина орієнтована на саморозвиток, автономність, внутрішню узгодженість, відкритість досвіду та реалізацію власного потенціалу. Перевагою цієї методики є її компактність і можливість швидко отримати узагальнений показник самоактуалізації, що важливо для порівняння результатів між респондентами та для подальшого зіставлення з іншими психодіагностичними показниками. Використання SISA у дослідженні доцільне тому, що вона дає змогу зафіксувати загальний рівень прагнення студентів до особистісного зростання в умовах воєнних викликів.

Третьою методикою став Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) Р. Тедеші та Л. Калгуна [64]. Його використання зумовлене специфікою теми дослідження, оскільки життя в умовах війни пов'язане з підвищеним рівнем стресу, втрат, тривоги та психологічної напруги. Водночас переживання складних життєвих подій може призводити не лише

до негативних наслідків, а й до позитивних особистісних змін. PTGI спрямований на виявлення таких змін, зокрема посилення відчуття власної внутрішньої сили, переоцінки життєвих цінностей, зростання значущості стосунків з іншими людьми, відкриття нових можливостей та зміни ставлення до життя. Використання цієї методики дає змогу перевірити припущення про те, що окремі студенти в умовах війни можуть демонструвати не лише психологічне виснаження, а й особистісне зростання, яке потенційно пов'язане з вищим рівнем самоактуалізації.

Четвертою методикою було використано Опитувальник сенсу життя (Meaning in Life Questionnaire, MLQ) М. Штегера [63]. Ця методика спрямована на дослідження смисложиттєвої сфери особистості та включає два основні показники: наявність сенсу життя і пошук сенсу життя. Її включення до дослідження є методично обґрунтованим, оскільки самоактуалізація тісно пов'язана зі здатністю особистості усвідомлювати власні цілі, цінності, життєві орієнтири та бачити перспективу майбутнього. В умовах війни проблема сенсу життя набуває особливої гостроти: частина молоді може втрачати відчуття життєвої визначеності, тоді як інша, навпаки, більш глибоко переосмислює власне призначення, життєві цілі та пріоритети. Саме тому MLQ дає важливу інформацію для розуміння внутрішніх смислових чинників самоактуалізації студентської молоді.

П'ятим інструментом виступила авторська анкета, розроблена відповідно до теми дослідження. Її застосування було необхідним для того, щоб доповнити стандартизовані методики показниками, безпосередньо пов'язаними з переживанням воєнної ситуації. Авторська анкета спрямована на виявлення суб'єктивного досвіду студентів в умовах війни, зокрема рівня психологічної напруги, переживання небезпеки, змін у мотивації, ставленні до майбутнього, особистісних пріоритетах, відповідальності, переосмисленні життя та впливі воєнних подій на саморозвиток. Використання цієї анкети дало змогу конкретизувати, які саме чинники воєнного контексту можуть виступати бар'єрами або, навпаки, стимулами самоактуалізації. Таким чином,

авторська анкета забезпечила зв'язок між загальнопсихологічними показниками та реальною життєвою ситуацією респондентів.

Авторська анкета складається з 20 тверджень, які оцінюються відповідно відповіді «Так», «Частково» або «Ні». (Таб 2.1):

Таблиця 2.1

Опис методик

Методика	Що вимірює	Ключовий показник	Роль у темі дослідження
CAT (Е. Шостром)	Структурний профіль самоактуалізації	14 шкал самоактуалізації	Показує, які саме складові самоактуалізації є ресурсними, а які вразливими в умовах війни.
SISA	Інтегральний рівень самоактуалізації	Сумарний бал	Дає узагальнений індекс самоактуалізації для порівняння з іншими чинниками.
PTGI	Посттравматичне зростання	Загальний індекс ІПТЗ і 5 шкал	Дає змогу оцінити, чи трансформується воєнний досвід у внутрішній ресурс розвитку.
MLQ	Смисложиттєва сфера	Наявність сенсу / Пошук сенсу	Показує смислове підґрунтя самоактуалізації в студентському віці.
Авторська анкета	Психологічні чинники самоактуалізації в умовах війни	Сумарний бал	Дає індекс самоактуалізації для порівняння з чинниками.

Отже, у дослідженні було поєднано стандартизовані психодіагностичні методики та авторський опитувальний інструмент, що забезпечило комплексний підхід до вивчення проблеми. Таке поєднання дозволило не лише визначити рівень самоактуалізації студентів, а й проаналізувати її змістові, смислові та адаптаційно-ресурсні аспекти в умовах війни.

Для обробки одержаних результатів було використано методи математико-статистичної обробки даних, а саме: визначення середніх значень, відсоткових співвідношень та коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Обчислення середніх значень дозволило встановити загальні тенденції прояву досліджуваних показників у вибірці та провести порівняння між окремими групами респондентів. Визначення відсоткових співвідношень дало змогу описати частоту виявлення певних відповідей, рівнів чи характеристик у досліджуваній групі. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена було застосовано для встановлення взаємозв'язків між показниками самоактуалізації та психологічними чинниками, що особливо важливо для перевірки припущення про наявність зв'язку між самореалізаційним потенціалом студентів, смисложиттєвими орієнтаціями, посттравматичним зростанням і суб'єктивним переживанням війни.

Таким чином, організація дослідження та обраний комплекс методів відповідають меті курсової роботи й дозволяють розкрити психологічні чинники самоактуалізації особистості у студентському віці в умовах війни.

Організація опитування за методикою Самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома

Для емпіричного дослідження було використано Самоактуалізаційний тест (САТ) — адаптований опитувальник, спрямований на вивчення структури самоактуалізації особистості. У опитуванні враховувалися базові та додаткові шкали тесту: Тс (компетентність у часі), І (підтримка), SAV (ціннісні орієнтації), Ех (гнучкість поведінки), Fr (сензитивність до себе), S (спонтанність), Sr (самоповага), Sa (самоприйняття), Nc (уявлення про

природу людини), Sy (синергія), A (прийняття агресії), C (контактність), Cog (пізнавальні потреби), Cr (креативність).

Первинні результати опитування розміщені у Додатку А.

У загальній вибірці переважають показники середнього та вище середнього рівня. Найвищими є значення за шкалами Cr (68,8), I (68,7), Fr (68,7), Cog (67,9), SAV (65,9), що вказує на збереження внутрішньої опори, пізнавальної активності, творчої спрямованості та ціннісної орієнтації на особистісний розвиток. Найнижчими виявилися показники A (57,9), S (58,9), Sy (60,7), Tc (62,3), Sa (62,3). Це не свідчить про дезорганізацію особистості, однак указує на певну емоційну стриманість, обережність у самовираженні та не повністю сформоване відчуття цілісності життєвого часу.

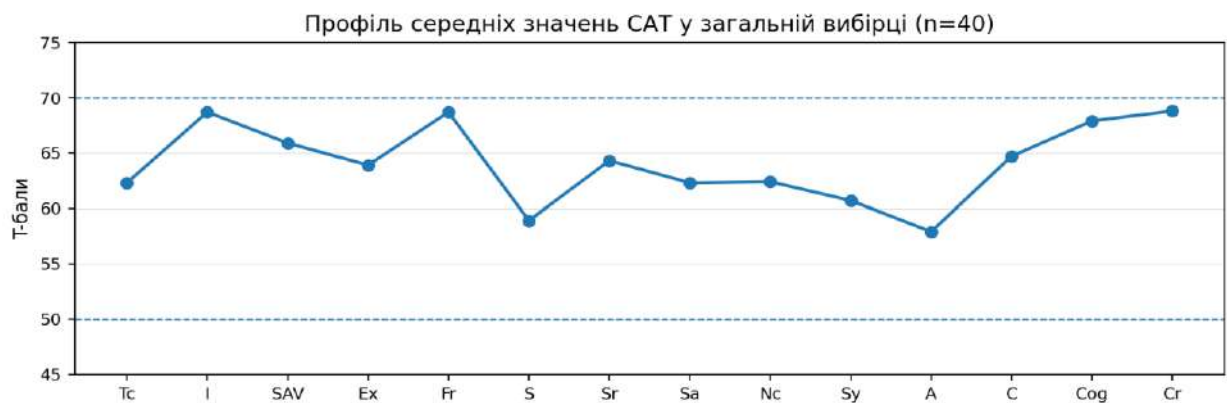


Рис. 2.2. Профіль середніх значень САТ у загальній вибірці

Поєднання відносно високих значень за шкалами підтримки, ціннісних орієнтацій, пізнавальних потреб і креативності дозволяє інтерпретувати надані результати як ознаку того, що навіть в умовах війни студенти зберігають ресурс до саморозвитку. Водночас високий показник сензитивності до себе (Fr = 68,7) у поєднанні з нижчою спонтанністю (S = 58,9) свідчить, що переживання є інтенсивними й добре усвідомлюваними, але не завжди відкрито проявляються в поведінці. Для теми роботи це важливо, оскільки вказує на двоїстий вплив війни: вона не лише підвищує внутрішню напругу, а й може активізувати рефлексію, потребу в сенсі та когнітивно-творчу переробку досвіду.

Порівняння середніх значень за статтю показує, що у дівчат вищими є майже всі ключові показники самоактуалізації: підтримка (70,4 проти 67,0), ціннісні орієнтації (68,2 проти 63,7), сензитивність до себе (71,5 проти 65,9), самоповага (66,9 проти 61,8), самоприйняття (64,9 проти 59,8), контактність (68,6 проти 60,8), пізнавальні потреби (69,1 проти 66,6) та креативність (70,4 проти 67,2). Хлопці лише незначно переважають дівчат за шкалою прийняття агресії (58,6 проти 57,2), що узгоджується з більшою напруженістю реагування на стресові умови.

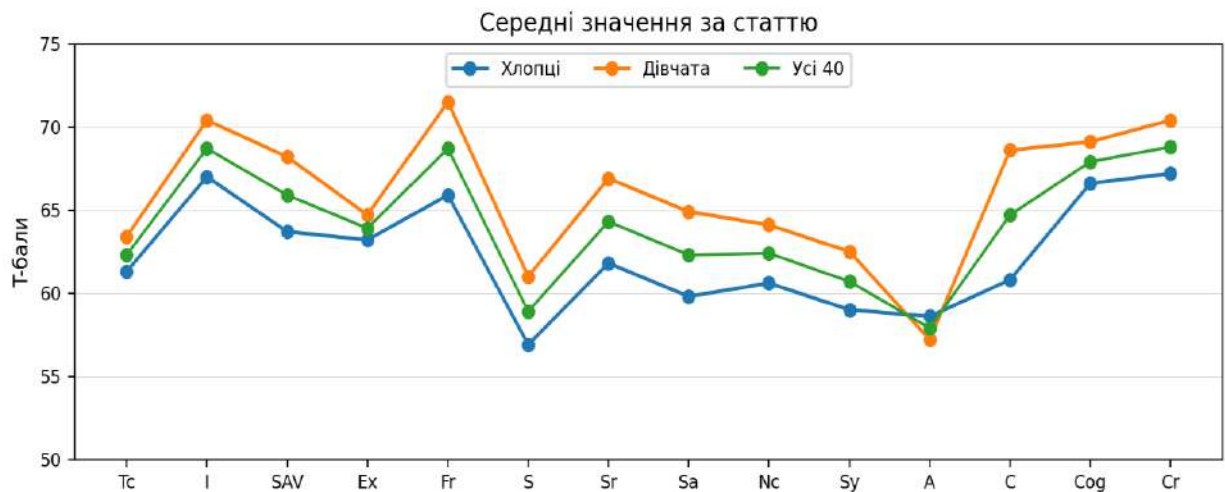


Рис. 2.3. Середні значення за статтю

Узагальнено це дозволяє припустити, що в межах наданих результатів дівчата демонструють вищу включеність у процеси самопізнання, смислотворення та міжособистісної взаємодії, тоді як у студентів більш вираженою є напружена адаптація з опорою на стримування емоцій. Для подальшого порівняння з іншими методиками це означає, що за SISA можна очікувати вищий загальний рівень самоактуалізації там, де за CAT вищі І, SAV, Sr, Sa та Cr; за PTGI доцільно перевіряти, чи супроводжуються підвищені Cog, Cr, SAV і Тс ознаками посттравматичного зростання; за MLQ — чи пов'язані Тс, SAV, І та Sy з більшою вираженістю сенсу життя; за авторською анкетою — чи знижують воєнне навантаження й тривожність

показники Тс, S, Sa, а переосмислення війни, навпаки, підвищує Cog, Cr та SAV.

За CAT найвищі середні значення у отриманій вибірці зафіксовано за шкалами креативності (Cr = 68,78), підтримки/внутрішньої опори (I = 68,70), пізнавальних потреб (Cog = 67,85) і ціннісних орієнтацій (SAV = 65,90). Найнижчі значення спостерігаються за шкалами спонтанності (S = 58,93) та прийняття агресії (A = 57,85). Така конфігурація вказує, що студенти загалом зберігають орієнтацію на розвиток, навчання й творчість, проте воєнний контекст стримує легкість самовираження та ускладнює емоційну розкутість. (Таб 2.4):

Таблиця 2.4

Середні значення за шкалами CAT

Шкали CAT	Хлопці	Дівчата
Тс – компетентність у часі	61,25	63,40
I – підтримка / внутрішня опора	67,00	70,40
SAV – ціннісні орієнтації	63,65	68,15
Fr – сензитивність до себе	65,85	71,45
Sr – самоповага	61,75	66,85
Sa – самоприйняття	59,75	64,85
Cog – пізнавальні потреби	66,60	69,10
Cr – креативність	67,20	70,35
A – прийняття агресії	58,55	57,15

Аналіз отриманих результатів опитування за методикою Короткий Індекс Самоактуалізації (SISA) А. Джонс, Р. Крендалл

За 6-бальним варіантом SISA середній сумарний показник становив 56.35 бала, стандартне відхилення — 11.75, мінімальне значення — 29, максимальне — 84. Це свідчить про достатній розкид балів: тест не

«стиснувся» в одну вузьку зону і демонструє здатність диференціювати респондентів за рівнем самоактуалізації.

Таблиця 2.5

Описові статистики сумарного показника SISA

Група	n	M $\pm$ SD	Мін–макс
Уся вибірка	40	56.35 $\pm$ 11.75	29–84
Хлопці	20	56.15 $\pm$ 9.66	40–77
Дівчата	20	56.55 $\pm$ 13.77	29–84

За 4-рівневою інтерпретацією SISA лише в одного респондента виявлено рівень, за якого потреба в самоактуалізації фактично не простежується. П'ять респондентів продемонстрували ситуативний, нестійкий рівень, 19 — посередній рівень, а 15 — виражений рівень. Таким чином, основна маса відповідей зосереджується у середній та високій зонах, що є логічним для студентської молоді, яка, попри воєнний стрес, продовжує жити, навчатися та вибудовувати перспективу.

За методикою SISA середній сумарний показник становить 56,35 бала (SD = 11,75; min–max = 29–84), що відповідає посередньому, але достатньо змістовному рівню самоактуалізації. Різниця між хлопцями (56,15) і дівчатами (56,55) мінімальна, отже інтегральний рівень самоактуалізації у вибірці загалом є близьким незалежно від статі.

Розподіл рівнів за SISA є особливо важливим для теми дослідження: лише 1 респондент (2,5 %) потрапляє до зони, де потреба в самоактуалізації фактично не простежується; 5 осіб (12,5 %) мають ситуативний, нестійкий рівень; 19 осіб (47,5 %) – середній; 15 осіб (37,5 %) – виражений рівень. Таким чином, 85 % вибірки перебуває у середній або високій зоні. Це дає підстави припускати, що навіть у воєнних умовах значна частина студентів зберігає здатність орієнтуватися на розвиток, а не лише на виживання.

Таблиця 2.6

Розподіл респондентів за рівнями самоактуалізації

Рівень	Кільк.	Частка, %	Коротка інтерпретація
0–30: не виявляється	1	2.5	потреба в самоактуалізації майже не виражена
31–45: ситуативна	5	12.5	самоактуалізація виявляється нестійко
46–60: посередня	19	47.5	наявна помірна тенденція до самореалізації
61–90: виражена	15	37.5	самоактуалізація є чітко вираженою

З погляду теми дослідження це є показовим. Емпіричне дослідження не підтримує спрощене припущення, що війна автоматично знижує самоактуалізацію у всіх студентів. Навпаки, результати демонструють неоднорідність: у частини молоді воєнні умови поєднуються з мобілізацією внутрішніх ресурсів, посиленням автономності та прагненням до змістовного життя, тоді як в іншій частині — з виснаженням, страхом невдачі та залежністю від зовнішньої підтримки.

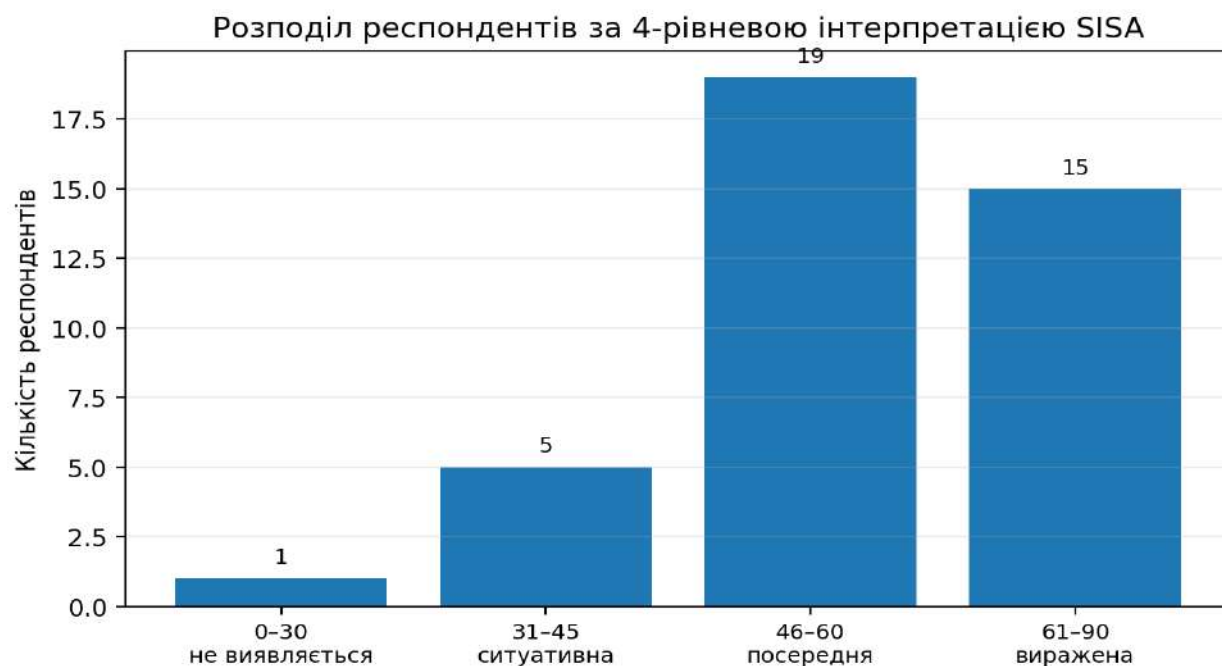


Рис. 2.7. Розподіл респондентів за 4-рівневою інтерпретацією SISA

Для змістової інтерпретації важливо розглянути не лише сумарний бал, а й середні значення за окремими питаннями після інверсії (бали за питання після інверсії). Це дозволяє побачити, які компоненти самоактуалізації у групі виявилися сильнішими, а які — більш вразливими.

Таблиця 2.8

Найвищі та найнижчі середні значення за пунктами SISA

Зона профілю	Питання	Зміст	Середній бал
Найвищі показники	№3	Довіра до людей	4.33
Найвищі показники	№10	Автентичність понад популярність	4.17
Найвищі показники	№4	Прийняття амбівалентності	4.08
Найвищі показники	№7	Толерантність до інших	4.05
Найвищі показники	№1	Емоційна відкритість	4.03
Найнижчі показники	№13	Просоціальна включеність	3.30
Найнижчі показники	№2	Незалежність від очікувань	3.35
Найнижчі показники	№11	Наявність життєвого смислу/справи	3.40
Найнижчі показники	№8	Менший страх невдачі	3.45
Найнижчі показники	№5	Менша потреба в схваленні	3.50

Найвищими виявилися показники за пунктами S3, S10, S4, S7, S1. Це означає, що у студентів досить виразно простежуються довіра до людей, орієнтація на автентичність, прийняття суперечливості близьких стосунків, толерантність до інших та відносна відкритість власним емоціям. У контексті війни такі результати можна трактувати як ознаку психологічної мобілізації: навіть у стресогенних обставинах частина молоді зберігає здатність бути собою, не руйнувати повністю базову довіру до людей і підтримувати соціальні зв'язки.

Найнижчими виявилися середні значення за пунктами S13, S2, S11, S8, S5. Змістовно це вказує на кілька можливих зон напруження: залежність від очікувань та схвалення інших, зменшення відчуття життєвої визначеності, страх помилки та певне звуження просоціальної включеності. Для воєнного часу така конфігурація є психологічно зрозумілою. Хронічна небезпека, невизначеність, перевантаження інформацією і потреба швидко адаптуватися можуть сприяти тому, що студент більше орієнтується на зовнішню оцінку, боїться втратити опору та частіше економить внутрішні ресурси.

Тема роботи передбачає вивчення психологічних чинників самоактуалізації особистості у студентському віці в умовах війни. З позиції цього підходу отриманий профіль дає змогу сформулювати кілька важливих тез.

По-перше, самоактуалізація в умовах війни не зникає як така, а набуває більш суперечливого, напруженого характеру. Вона може поєднувати в собі і мобілізацію, і вразливість. Сам факт того, що значна частина респондентів опинилася в середній та високій зонах, узгоджується з припущенням, що для частини студентів війна стає не лише травматичним, а й мобілізаційним контекстом: вона змушує швидше дорослішати, переосмислювати цінності, відповідальніше ставитися до часу, навчання та власної життєвої траєкторії.

По-друге, більш слабкі пункти показують, де саме воєнний контекст може обмежувати самоактуалізацію. Найімовірніше, йдеться про посилення

тривоги, страху невдачі, зниження суб'єктивної передбачуваності майбутнього, потребу в соціальному схваленні та певне виснаження соціальних ресурсів. Це добре узгоджується з ідеєю, що самоактуалізація в умовах війни залежить не тільки від внутрішнього потенціалу, а й від рівня тривожності, життєстійкості, смисложиттєвих орієнтацій, підтримки з боку значущих інших і здатності особистості інтегрувати травматичний досвід.

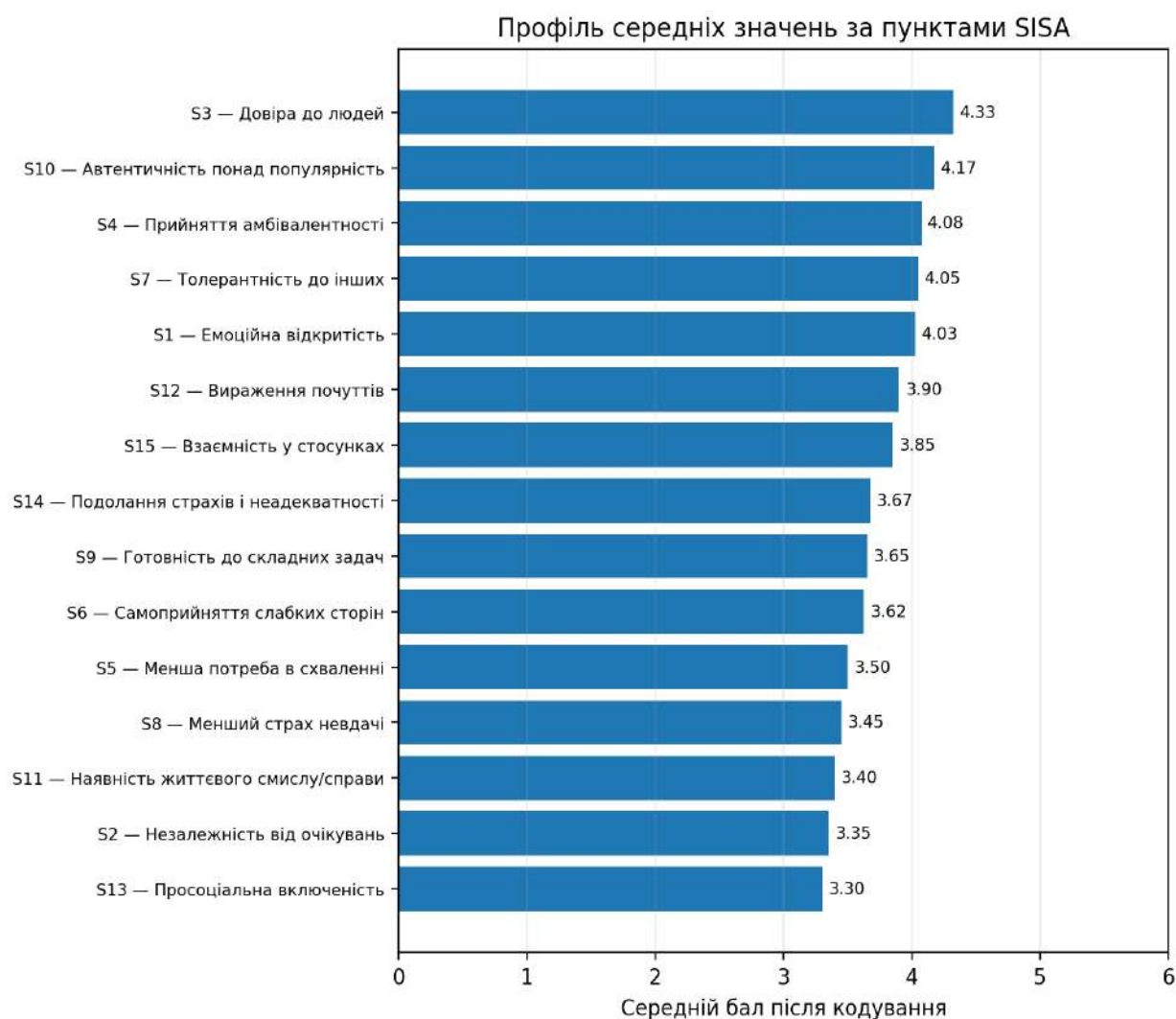


Рис. 2.9. Профіль середніх значень за пунктами методики SISA

По-третє, майже відсутня різниця між хлопцями і дівчатами в межах цього дослідження підказує, що вирішальним може бути не стільки фактор статі, скільки спільний для всіх студентів ситуаційний контекст: життя в місті під загрозою, необхідність підтримувати навчання, адаптувати

повсякденність до обмежень та поєднувати особисті плани з воєнною реальністю.

По-четверте, з методичної точки зору SISA виявився зручним інструментом для швидкої первинної оцінки загального рівня самоактуалізації. На отриманному масиві він продемонстрував широкий діапазон балів і високу внутрішню узгодженість ($\alpha \approx 0.93$).

Змістовно результати підтримують робочу гіпотезу про те, що війна може впливати на самоактуалізацію неоднозначно. Для одних студентів вона може ставати фактором пригнічення — через тривогу, страх невдачі, невизначеність і виснаження; для інших — фактором мобілізації, що актуалізує цінності, відповідальність, автентичність і прагнення реалізувати себе попри складні обставини.

Аналіз результатів застосування Опитувальника посттравматичного зростання (PTGI) Р. Тадеші, Л. Калхун

PTGI не вимірює самоактуалізацію безпосередньо, проте фіксує позитивні особистісні зміни, які можуть виступати важливими психологічними ресурсами самоактуалізації в умовах війни. До таких ресурсів належать переоцінка життєвих пріоритетів, зростання віри у власні сили, відкритість до нових можливостей, поглиблення міжособистісних зв'язків та духовно-сміслові зміни.

Таблиця 2.10

Короткий опис вибірки

Показник	Значення	Показник	Значення
Обсяг вибірки	40	Середній вік	20.10
Хлопці	20	Дівчата	20
Мінімальний ПТЗ	18	Максимальний ПТЗ	96
Середній ПТЗ	61.33	SD	20.32

За загальним індексом посттравматичного зростання у вибірці виявлено 5 респондентів із низьким рівнем, 20 — із середнім та 15 — з високим рівнем. У відсотковому співвідношенні це становить відповідно 12.5%, 50.0% та 37.5%. Середній показник ІПТЗ дорівнює 61.33 бала, що відповідає верхній межі середнього рівня та наближається до порогу високого рівня.

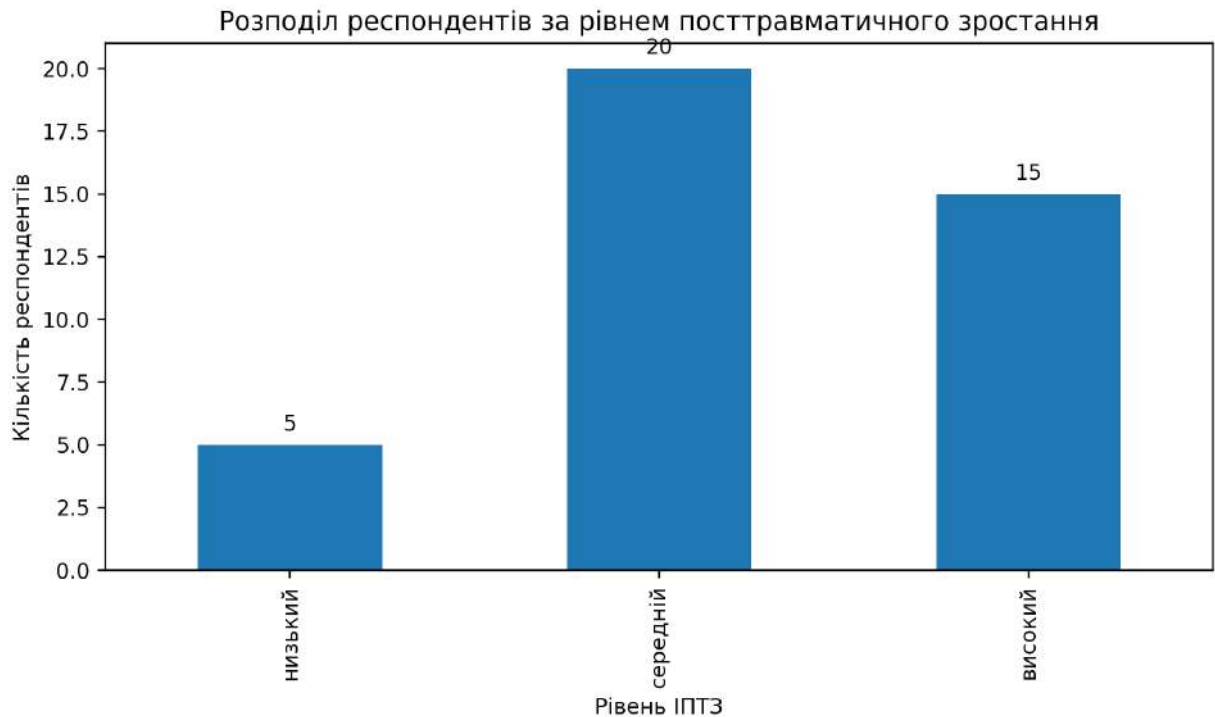


Рис. 2.11. Розподіл вибірки за рівнем індексу посттравматичного зростання

Домінування середнього та високого рівнів є психологічно правдоподібним для студентської молоді, яка тривалий час живе у воєнному контексті. Частина молодих людей у таких умовах переживає не лише виснаження, а й переосмислення життєвих цілей, активізацію відповідальності та внутрішню мобілізацію. Водночас наявність респондентів із низьким рівнем ІПТЗ демонструє, що переживання війни не є автоматичним ресурсом розвитку: для частини студентів воно, навпаки, може супроводжуватися блокуванням особистісного зростання.

Таблиця 2.12

Аналіз шкальних показників PTGI

Шкала	Сер. бал	Макс. бал	% від макс.	Інтерпретація
Ставлення до інших (СІ)	19.90	35	56.9	середній
Нові можливості (НМ)	14.08	25	56.3	середній
Сила особистості (СО)	12.32	20	61.6	середній
Духовні зміни (ДЗ)	5.60	10	56.0	середній
Цінність життя (ПЦ)	9.43	15	62.8	середній

Аналіз середніх значень за шкалами показує, що всі п'ять шкал у цілому перебувають у межах середнього рівня. Це свідчить про помірно виражене посттравматичне зростання, коли позитивні зміни вже наявні, але ще не є максимально інтенсивними та всеохопними.

Найвищі відносні показники виявлено за шкалами «Підвищення цінності життя» (62.8% від максимального бала) та «Сила особистості» (61.6% від максимального бала). Така конфігурація результатів є концептуально важливою для теми самоактуалізації в умовах війни. Вона свідчить, що в кризовому контексті студенти насамперед переосмислюють значущість життя, часу, власних рішень і водночас сильніше усвідомлюють здатність витримувати труднощі.

Шкали «Ставлення до інших» (56.9% від максимуму) та «Нові можливості» (56.3% від максимуму) також мають середні значення. Це означає, що воєнний досвід не лише ізолює, а й частково активує потребу в підтримці, співпереживанні та пошуку нових життєвих шляхів. Помірний рівень «Духовних змін» (56.0% від максимуму) свідчить, що для частини молоді війна стає підставою для глибших смислових і світоглядних зрушень, але ці зміни не є однаково вираженими для всіх.

Загальний індекс PTGI у отриманій вибірці становить 61,32 бала. У хлопців середнє значення дещо вище (62,35), ніж у дівчат (60,30), однак різниця не є різкою. Серед окремих шкал найвиразнішими є «Сила особистості» (19,90 бала) і «Нові можливості» (14,08 бала), тоді як духовний блок виявився менш вираженим (5,60 бала).

Розподіл за рівнями засвідчив 5 респондентів із низьким PTGI (12,5 %), 20 – із середнім (50,0 %) і 15 – із високим (37,5 %). Це важливий результат у логіці теми: посттравматичне зростання виявляється не винятком, а досить поширеним варіантом реагування. Війна, таким чином, постає амбівалентним контекстом: для одних студентів вона руйнує відчуття перспективи, для інших – запускає переоцінку цінностей, зміцнення внутрішньої сили й пошук нових можливостей.

Результати застосування PTGI дають підстави розглядати посттравматичне зростання як один із важливих ресурсних механізмів самоактуалізації. Якщо студент після травматичних подій починає більше цінувати життя, краще усвідомлює власну силу, бачить нові можливості та налагоджує глибші взаємини з іншими, це створює психологічний ґрунт для реалізації внутрішнього потенціалу навіть у несприятливих умовах.

Отже, війна в такій логіці постає не лише як деструктивний чинник, а як амбівалентний контекст. Для одних студентів вона може посилювати тривогу, виснаження і фіксацію на виживанні, тобто знижувати ресурси самоактуалізації. Для інших — ставати поштовхом до переосмислення, особистісної зрілості, розвитку відповідальності, стійкості та смислової наснаженості. Саме цю неоднорідність і дозволяє зафіксувати PTGI.

З методичної точки зору отримані результати підтверджують доцільність використання PTGI у поєднанні з іншими методиками, що безпосередньо вимірюють самоактуалізацію, смисложиттєві орієнтації, життєстійкість. У такому дослідницькому форматі PTGI може виступати як індикатор того, чи трансформується воєнний досвід у психологічні зміни, що підтримують або, навпаки, обмежують подальшу самоактуалізацію студента.

Аналіз результатів застосування Опитувальника сенсу життя (Meaning in Life Questionnaire - MLQ) Майкла Штегера

Після заповнення форм і отримання первинних результатів було обчислено дві підсумкові шкали: «Наявність сенсу» (пункти 1, 4, 5, 6 і 9 після реверсу) та «Пошук сенсу» (пункти 2, 3, 7, 8, 10). Для кожної шкали теоретичний діапазон становить від 5 до 35 балів, а умовна нейтральна точка — 20 балів. Додатково було оцінено внутрішню узгодженість шкал за коефіцієнтом α Кронбаха.

Таблиця 2.13

Описові статистики за шкалами MLQ у вибірці

Шкала	n	M	SD	Min–Max	α Кронбаха
Наявність сенсу	40	24.55	4.84	15–32	0.88
Пошук сенсу	40	25.27	4.64	15–33	0.85

Як видно з таблиці 2.13, середній показник за шкалою «Наявність сенсу» становив 24.55 бала, а за шкалою «Пошук сенсу» — 25.27 бала. Обидва середні значення перевищують умовну нейтральну точку (20 балів), що свідчить про достатню змістову виразність обох параметрів у вибірці. При цьому показник «Пошук сенсу» виявився дещо вищим, ніж «Наявність сенсу», що добре узгоджується з психологічною специфікою студентського віку та з реаліями воєнного часу, коли молода людина змушена не лише утримувати вже наявні смисли, а й активно переосмислювати життєві цілі, майбутнє та власну роль у ньому.

Розподіл відповідей за окремими пунктами виявився достатньо рівномірним: середні бали за всіма пунктами після реверсування 9-го твердження перебували приблизно в межах 4,80–5,20 бала. Такий результат свідчить про відсутність «мертвих» пунктів і про те, що всі твердження включаються в загальну смислову структуру опитувальника.



Рис. 2.14. Середні бали за пунктами MLQ (Q9 подано після реверсу)

На рис. 2.14 видно, що найвищі середні значення отримали пункти, пов'язані з активним пошуком значущості життя та особистого покликання (Q2, Q7, Q10), а також твердження, що відображає усвідомлення сенсу життя (Q1). Це означає, що у межах опитування найбільш чутливими виявилися саме ті аспекти, які поєднують внутрішню визначеність із рухом до майбутнього. Для теми самоактуалізації це принципово важливо, оскільки самоактуалізація рідко зводиться лише до стабільності; частіше вона поєднує наявність внутрішньої опори з активним пошуком нових життєвих смислів.

Таблиця 2.15

Середні показники MLQ за статтю у вибірці

Група	n	Наявність сенсу	Пошук сенсу
Хлопці	20	25.05	24.80
Дівчата	20	24.05	25.75
Уся вибірка	40	24.55	25.27

Порівняння за статтю показало лише незначні розбіжності. У хлопців дещо вищим виявився середній рівень «Наявності сенсу» (25,05 бала проти 24,05 у дівчат), тоді як у дівчат трохи вищим був «Пошук сенсу» (25,75 бала

проти 24,80 у хлопців). Спрямованість цих розбіжностей виглядає психологічно правдоподібною: хлопці можуть дещо частіше спиратися на вже сформовані життєві орієнтири, тоді як дівчата можуть бути більш схильними до рефлексії, переоцінки та активного смислового пошуку.

За MLQ обидві шкали перевищують умовну нейтральну точку 20 балів: «Наявність сенсу» – 24,55 бала ($SD = 4,84$), «Пошук сенсу» – 25,27 бала ($SD = 4,64$). Це означає, що у отриманій вибірці смислова сфера не є зруйнованою: студенти не лише частково відчують осмисленість власного життя, а й активно продовжують шукати нові смисли.

Статеві відмінності мають напрямленість, що добре узгоджується з логікою студентського віку: у хлопців дещо вища «Наявність сенсу» (25,05 проти 24,05), у дівчат – «Пошук сенсу» (25,75 проти 24,80). Інакше кажучи, хлопці частіше спираються на вже сформовані орієнтири, а дівчата частіше перебувають у процесі рефлексії й смислового переосмислення.

Найбільш інформативним є саме профільне поєднання двох шкал. У квадранті «висока наявність сенсу / високий пошук сенсу» перебувають 27 осіб (67,5 %), що вказує на поєднання внутрішньої опори з активним смислотворенням. Ще 8 осіб (20,0 %) демонструють профіль «низька наявність сенсу / високий пошук сенсу» – вони ще не мають достатньої внутрішньої визначеності, але не втратили спрямованості на її пошук. Лише 1 особа (2,5 %) потрапляє до квадранта подвійно низьких показників. Для проблеми самоактуалізації це означає, що смислова сфера в більшості студентів зберігає ресурсний потенціал навіть у воєнний час.

Для глибшої інтерпретації важливо розглядати не лише середні значення, а й поєднання двох шкал в індивідуальних профілях. Саме таке поєднання дає змогу побачити, чи виступає смисложиттєва сфера ресурсом самоактуалізації, чи, навпаки, зоною внутрішньої кризи.

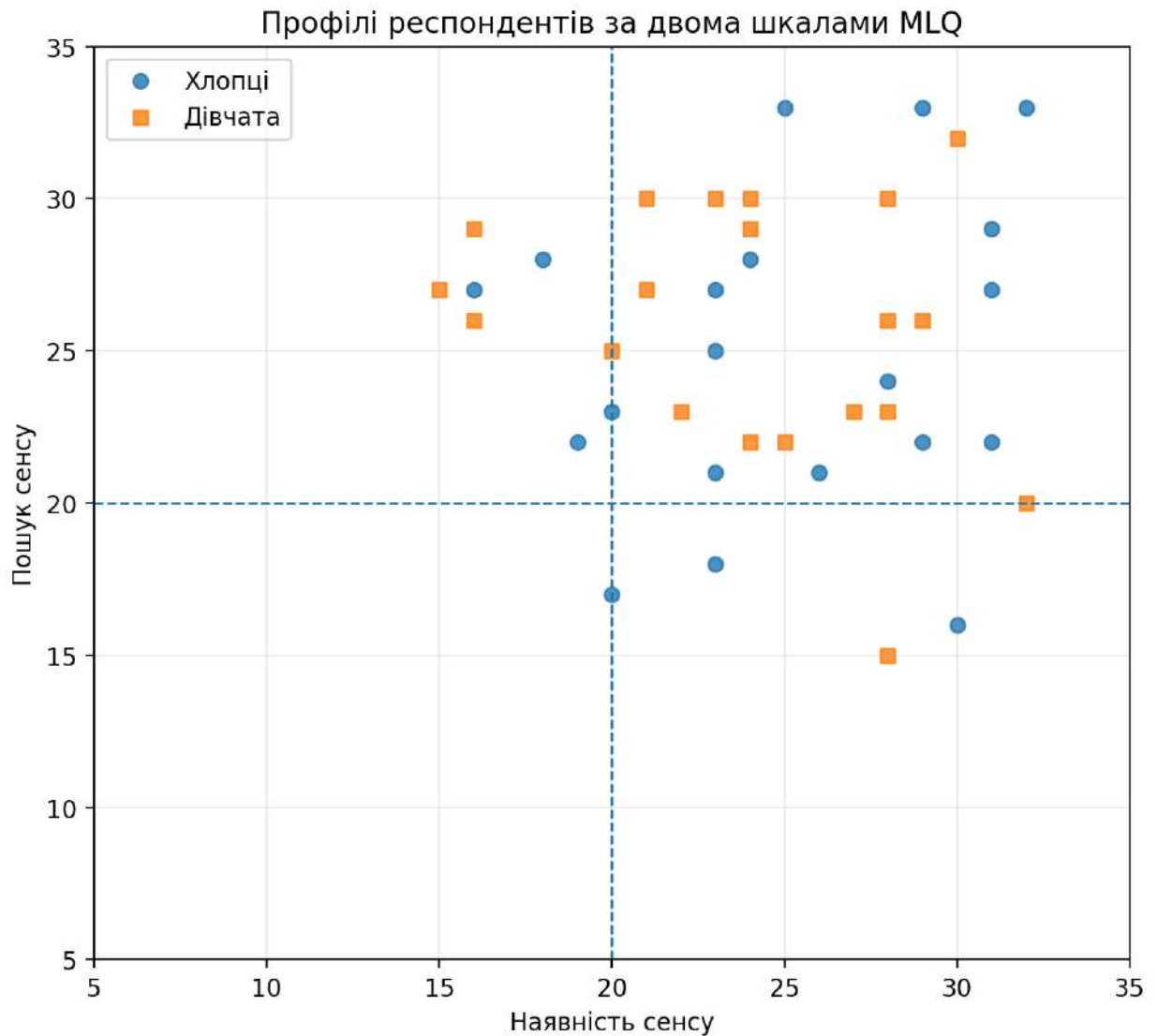


Рис. 2.16. Індивідуальні профілі респондентів за шкалами «Наявність сенсу» та «Пошук сенсу»

Як видно з рис. 2.16, найбільша частина респондентів (27 осіб; 67.5%) потрапила до квадранта «висока наявність сенсу / високий пошук сенсу». Це означає, що для більшості студентів характерне поєднання відчуття осмисленості життя з активним прагненням до подальшого смислового самовизначення. Ще 8 осіб (20.0%) мають профіль «низька наявність сенсу / високий пошук сенсу» — тобто переживають дефіцит внутрішньої визначеності, але не відмовляються від смислового пошуку. Лише 4 особи (10.0%) продемонстрували профіль «висока наявність сенсу / низький пошук сенсу», а мінімальна частка (1 особа; 2.5%) потрапила до квадранта «низька

наявність сенсу / низький пошук сенсу». Така картина свідчить, що навіть за наявності труднощів більшість студентів не втрачає внутрішньої активності у сфері смислотворення.

У контексті теми дослідження отримані показники можна розглядати як непрямий індикатор того, наскільки смисложиттєва сфера підтримує або, навпаки, гальмує процес самоактуалізації. Наявність сенсу відображає сформованість життєвих орієнтирів, усвідомлення цілей і внутрішню визначеність. Пошук сенсу відображає активність у переосмисленні себе, своїх перспектив, цінностей та життєвого покликання. Разом ці дві шкали окреслюють важливий смислово-мотиваційний блок чинників самоактуалізації.

Змістове тлумачення отриманих результатів дає підстави припустити, що в умовах війни сенс життя може виступати не лише вразливою, а й ресурсною змінною. Підвищений показник «Пошуку сенсу» свідчить не просто про тривогу або невизначеність, а й про активізацію внутрішньої роботи особистості. У студентському віці така активізація може проявлятися через перегляд професійних планів, переоцінку пріоритетів, прагнення знайти соціально значущу роль, посилення відповідальності за власне майбутнє та майбутнє близьких. Тобто війна може бути чинником, який не тільки порушує звичний життєвий сценарій, а й стимулює смислове дорослішання.

По-перше, шкали продемонстрували належну внутрішню узгодженість ($\alpha = 0,88$ для «Наявності сенсу» та $\alpha = 0,85$ для «Пошуку сенсу»). По-друге, отримані результати мають змістову варіативність і допускають психологічно правдоподібну інтерпретацію. По-третє, сама структура профілів свідчить, що методика здатна виявляти як ресурсні, так і кризові смислові стани.

Водночас профіль «низька наявність сенсу / високий пошук сенсу» вказує на іншу траєкторію. Для частини студентів війна може ускладнювати самоактуалізацію: руйнувати образ майбутнього, послаблювати відчуття життєвої стабільності, створювати напруження між поточним виживанням і

довгостроковими планами. Проте навіть у цьому випадку високий пошук сенсу не означає повну дезорганізацію; навпаки, він може розглядатися як потенційна точка росту, тобто як внутрішній механізм, через який особистість поступово відновлює цілісність і виробляє нові смисли.

Отже, сама логіка MLQ добре узгоджується з темою дослідження. Методика дозволяє фіксувати не лише умовно «благополучний» стан смисложиттєвої сфери, а й динамічний процес її перебудови. Саме це особливо важливо для вивчення самоактуалізації студентів під час війни, оскільки самоактуалізація в таких умовах може мати суперечливий характер: у одних студентів воєнний контекст сприятиме мобілізації ресурсів і поглибленню життєвих смислів, а в інших — викликатиме кризу, невизначеність і тимчасове зниження внутрішньої реалізованості.

Аналіз первинних даних дослідження за авторською анкетою «Психологічні чинники самоактуалізації студентів в умовах війни»

Авторська анкети містить 20 тверджень, що відображають такі змістові лінії: вплив війни на самосприйняття, переосмислення цінностей, досвід підтримки, здатність до саморегуляції, збереження цілей, саморозвиток та бачення майбутнього. Відповіді оцінювалися за трьома варіантами: «Так» — 2 бали, «Частково» — 1 бал, «Ні» — 0 балів. Максимально можливий результат становив 40 балів, після чого індивідуальний показник переводився у відсотки.

Для інтерпретації використовувалися такі межі: 0–39% — низький рівень, 40–69% — середній рівень, 70–100% — високий рівень вираженості психологічних чинників самоактуалізації в умовах війни.

Для уточнення структури вибірки за рівнями було проаналізовано розподіл респондентів за низьким, середнім і високим рівнями результату.

Таблиця 2.17

Рівень	Кількість студентів	Відсоток
Низький	15	37.5%
Середній	14	35.0%
Високий	11	27.5%

У вибірці низький рівень був зафіксований у 15 осіб (37.5%), середній — у 14 осіб (35.0%), високий — у 11 осіб (27.5%). Такий розподіл має змістовну цінність для теми дослідження, оскільки відображає неоднозначність впливу війни на самоактуалізацію студентів. Для однієї частини молоді воєнні обставини пов'язані зі звуженням життєвої перспективи, емоційним виснаженням і зниженням активності, тоді як для іншої частини вони стають чинником внутрішнього зосередження, переосмислення цінностей і посилення суб'єктної позиції.

Найвищі показники було отримано за твердженнями, пов'язаними зі смисловим переосмисленням досвіду війни, зміною цінностей, зростанням значущості життя та збереженням життєвих цілей. Це дозволяє зробити висновок, що в умовах війни у значної частини студентів посилюються рефлексивні процеси: молода людина частіше замислюється над тим, що для неї є важливим, переоцінює пріоритети та намагається надавати більшої ваги власному майбутньому та розвитку.

Для оцінки того, які аспекти воєнного досвіду виявляються більш, а які менш вираженими, було розраховано частку позитивних відповідей за кожним пунктом. У межах цього аналізу позитивними вважалися відповіді «Так» та «Частково».

Водночас нижчі показники виявлено за твердженнями, які відображають практичну саморегуляцію, здатність до мобілізації, адаптацію до різких змін і позитивне бачення майбутнього. Це свідчить про те, що навіть за наявності смислового та ціннісного переосмислення частина студентів все ще переживає труднощі з оперативним психологічним відновленням, стабілізацією внутрішнього стану та збереженням почуття

контролю. Таким чином, війна може виступати водночас і чинником внутрішнього зростання, і джерелом напруги, виснаження та життєвої невизначеності.

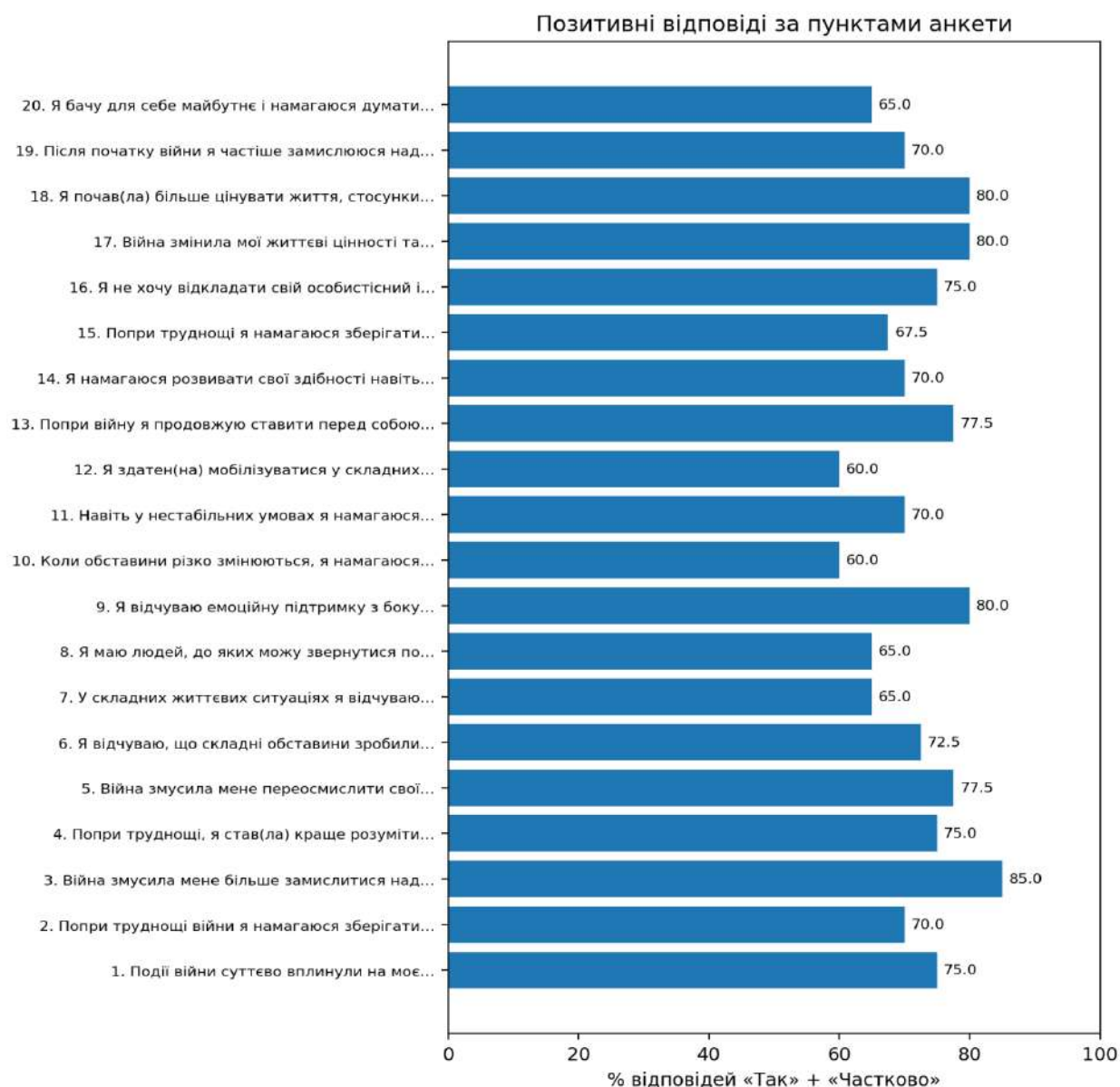


Рис. 2.18. Частка позитивних відповідей за пунктами анкети

2.2. Аналіз інтерпретація результатів емпіричного дослідження.

Порівняльний аналіз результатів п'яти методик

Для комплексного аналізу було поєднано п'ять діагностичних інструментів, кожен із яких відображає окремий аспект досліджуваної проблеми: власне рівень самоактуалізації, її структурні характеристики, смислові ресурси, можливість посттравматичного зростання та специфічні

воєнні чинники, що опосередковують самореалізацію студента.

Такий формат дає змогу розглядати самоактуалізацію не ізольовано, а як результат взаємодії внутрішніх ресурсів особистості, смислотворення, досвіду подолання кризи та конкретного соціально-психологічного контексту війни.

Таблиця 2.19

Описові показники інтегральних змінних, використаних для міжметодичного аналізу

Показник	M	SD	Min	Max
Інтегральний індекс CAT	64,09	7,99	49,71	75,57
SISA, сумарний бал	56,35	11,75	29,00	84,00
PTGI, інтегральний показник	61,32	20,32	18,00	96,00
MLQ, наявність сенсу	24,55	4,84	15,00	32,00
MLQ, пошук сенсу	25,28	4,64	15,00	33,00
Авторська анкета	20,20	9,31	3,0	37,00

Середнє значення інтегрального індексу CAT становило 64,09 бала, що вказує на помірно виражену структуру самоактуалізації у вибірці. SISA у середньому дорівнював 56,35 бала, тобто також перебував у середньому діапазоні. Інтегральний показник посттравматичного зростання PTGI дорівнював 61,32 бала, що свідчить про наявність у частини студентів виражених проявів позитивної посттравматичної перебудови. За MLQ показники наявності сенсу (24,55) та пошуку сенсу (25,28) були близькими, що відображає одночасне переживання осмисленості життя та активний пошук нових смислів. Інтегральний показник авторської анкети становив 20,20 бала, тобто психологічні чинники самоактуалізації в умовах війни проявлялися на середньо-вищому рівні.

Для інтегративного кореляційного зіставлення додатково було сформовано умовний ресурсний індекс CAT як узагальнений показник за провідними позитивними шкалами тесту. Цей індекс використано лише як допоміжний аналітичний інструмент для порівняння з SISA, PTGI, MLQ та

авторською анкетою.

Таблиця 2.20

Кореляції Спірмена між шкалами САТ та інтегральним індексом САТ *

Шкала	ρ	p	Інтерпретація
Tc	0,888	<0,001	прямий дуже сильний
I	0,996	<0,001	прямий дуже сильний
SAV	0,998	<0,001	прямий дуже сильний
Ex	0,972	<0,001	прямий дуже сильний
Fr	-0,652	<0,001	обернений сильний
S	0,998	<0,001	прямий дуже сильний
Sr	0,998	<0,001	прямий дуже сильний
Sa	0,998	<0,001	прямий дуже сильний
Nc	0,998	<0,001	прямий дуже сильний
Sy	0,998	<0,001	прямий дуже сильний
A	-0,875	<0,001	обернений дуже сильний
C	0,979	<0,001	прямий дуже сильний
Cog	0,974	<0,001	прямий дуже сильний
Cr	0,976	<0,001	прямий дуже сильний

* *Примітка.* Кореляції Спірмена було обчислено з метою визначення зв'язку між кожною шкалою САТ та інтегральним індексом САТ як узагальненим показником самоактуалізації. Усі зв'язки є статистично значущими ($p < 0,001$). Позитивні значення ρ свідчать про прямий зв'язок шкали із загальним рівнем самоактуалізації, негативні — про обернений. Результати показали, що більшість шкал мають дуже сильний прямий зв'язок з інтегральним індексом, тоді як шкали **Fr** та **A** демонструють обернений зв'язок. Це означає, що відповідні показники по-різному включаються в загальну структуру самоактуалізації. Слід урахувати, що високі коефіцієнти частково пояснюються тим, що інтегральний індекс розраховано на основі цих самих шкал.

У межах САТ інтегральний індекс очікувано мав дуже сильні прямі зв'язки з більшістю позитивних шкал (I, SAV, S, Sr, Sa, Nc, Sy, C, Cog, Cr) та сильний обернений зв'язок зі шкалою прийняття агресії (A) і сензитивністю (Fr). Це означає, що загальний рівень самоактуалізації у вибірці найбільше зростає за рахунок внутрішньої підтримки, ціннісної визначеності, спонтанності, позитивного самоставлення, контактності, пізнавальної активності та креативності. Натомість підвищення напруженості емоційної сфери та агресивного реагування пов'язане зі зниженням узагальненого індексу САТ.

Таблиця 2.21

Кореляції Спірмена для SISA з інтегральними показниками інших методик *

Показник	ρ	p	Інтерпретація
Інтегральний індекс CAT	0,143	0,378	прямий дуже слабкий
PTGI, інтегральний показник	0,223	0,166	прямий слабкий
MLQ, наявність сенсу	0,266	0,098	прямий слабкий
MLQ, пошук сенсу	0,293	0,066	прямий слабкий
Авторська анкета	0,202	0,211	прямий слабкий

* *Примітка.* Кореляційний аналіз Спірмена між показником SISA та інтегральними показниками інших методик показав відсутність статистично значущих зв'язків ($p > 0,05$ у всіх випадках). Виявлені коефіцієнти мають слабкий або дуже слабкий характер. Найвищі прямі зв'язки простежуються між SISA та шкалами MLQ «пошук сенсу» ($\rho = 0,293$) і MLQ «наявність сенсу» ($\rho = 0,266$), а також із PTGI ($\rho = 0,223$). З інтегральним індексом CAT зв'язок є дуже слабким ($\rho = 0,143$). З показником авторської анкети встановлено прямий слабкий зв'язок ($\rho = 0,202$). Отже, у межах даної вибірки показник SISA не виявив надійних статистично підтверджених взаємозв'язків з іншими досліджуваними показниками.

Оскільки SISA є одношкальною методикою, внутрішньометодичний кореляційний аналіз для неї не проводився. Натомість оцінено її зв'язки з інтегральними показниками інших методик. За вибіркою виявлено лише слабкі позитивні тенденції між SISA та MLQ (наявність і пошук сенсу), а також слабкий обернений зв'язок із інтегральним показником авторської анкети. Жоден з цих зв'язків не досяг традиційного рівня статистичної значущості $p < 0,05$, тому їх доречно трактувати як тенденції, що потребують додаткової перевірки.

Таблиця 2.22

Кореляції Спірмена між субшкалами PTGI та інтегральним показником PTGI*

Субшкала PTGI	ρ	p	Інтерпретація
СІ	0,970	$<0,001$	прямий дуже сильний
НМ	0,915	$<0,001$	прямий дуже сильний
СО	0,931	$<0,001$	прямий дуже сильний
ДЗ	0,879	$<0,001$	прямий дуже сильний
ПЦ	0,957	$<0,001$	прямий дуже сильний

* *Примітка.* Кореляційний аналіз Спірмена між субшкалами PTGI та інтегральним

показником PTGI показав наявність дуже сильних прямих статистично значущих зв'язків за всіма субшкалами ($p < 0,001$). Найвищі коефіцієнти виявлено для субшкал CI ($p = 0,970$) та ПЦ ($p = 0,957$), дещо нижчі — для СО ($p = 0,931$), НМ ($p = 0,915$) і ДЗ ($p = 0,879$). Це свідчить про тісний зв'язок усіх субшкал із загальним рівнем посттравматичного зростання. Водночас слід ураховувати, що високі коефіцієнти частково зумовлені тим, що інтегральний показник обчислено на основі цих самих субшкал.

За PTGI всі субшкали мали дуже сильні прямі зв'язки з інтегральним показником посттравматичного зростання. Найвищі коефіцієнти виявлено для шкал «ставлення до інших»/«ставлення до себе» (CI) та «поява цінності життя» (ПЦ), що дозволяє розглядати їх як центральні компоненти загального посттравматичного зростання у даній вибірці. Отже, у студентів, які набирали високі загальні бали PTGI, більш вираженими були позитивні зміни у міжособистісній сфері, переоцінці цінностей та особистісному ресурсі.

Таблиця 2.23

Кореляція Спірмена між шкалами MLQ *

Пара шкал	ρ	p	Інтерпретація
Наявність сенсу ↔ Пошук сенсу	-0,011	0,946	обернений дуже слабкий

* *Примітка.* Кореляційний аналіз Спірмена між шкалами MLQ показав відсутність статистично значущого зв'язку між показниками «Наявність сенсу» та «Пошук сенсу» ($\rho = -0,011$; $p = 0,946$). Значення коефіцієнта кореляції є близьким до нуля, що свідчить про практичну незалежність цих шкал у межах даної вибірки. Таким чином, переживання наявності сенсу життя та активний пошук сенсу не виявили узгодженого зв'язку між собою.

Між шкалами MLQ — «наявність сенсу» і «пошук сенсу» — практично не виявлено зв'язку ($\rho = -0,011$; $p = 0,946$). Це означає, що переживання вже наявного сенсу життя і активний пошук нових смислів у даній вибірці функціонують як відносно незалежні виміри. Для студентів в умовах війни така картина є психологічно зрозумілою: навіть за збереженої осмисленості життя може залишатися активний процес пошуку нових орієнтирів, і навпаки.

Таблиця 2.24

Кореляції Спірмена між авторською анкетою та її інтегральним
показником *

	Методики	ρ	p	Інтерпретація
Авторська анкета, інтегральний показник	Інтегральний індекс CAT	0,025	0,881	прямий дуже слабкий
Авторська анкета, інтегральний показник	SISA, сумарний бал	0,202	0,211	прямий слабкий
Авторська анкета, інтегральний показник	PTGI, інтегральний показник	0,273	0,088	прямий слабкий
Авторська анкета, інтегральний показник	MLQ, наявність сенсу	-0,115	0,478	обернений дуже слабкий
Авторська анкета, інтегральний показник	MLQ, пошук сенсу	-0,057	0,725	обернений дуже слабкий

* *Примітка.* Отримані результати свідчать, що інтегральний показник авторської анкети на 20 питань у цій змодельованій вибірці не демонструє статистично значущих зв'язків із загальними показниками інших методик на рівні $p < 0,05$. Найближчим до статистичної значущості виявився слабкий прямий зв'язок з інтегральним показником посттравматичного зростання (PTGI: $\rho = 0,273$; $p = 0,088$), що може вказувати на часткове перетинання змісту авторської анкети з показниками позитивного переосмислення складного досвіду.

Зв'язок із сумарним балом SISA також мав слабкий прямий характер ($\rho = 0,202$; $p = 0,211$), а з інтегральним індексом CAT був практично відсутній ($\rho = 0,025$; $p = 0,881$). За шкалами смисложиттєвої сфери MLQ виявлено дуже слабкі обернені зв'язки як з «наявністю сенсу» ($\rho = -0,115$; $p = 0,478$), так і з «пошуком сенсу» ($\rho = -0,057$; $p = 0,725$).

Отже, інтегральний показник авторської анкети відображає передусім специфічний воєнно аспект переживань і внутрішніх змін студентів, який не повністю збігається з узагальненими показниками самоактуалізації, сенсу життя та посттравматичного зростання. Це дає підстави розглядати авторську

анкету як додатковий інструмент, що уточнює психологічні чинники самоактуалізації студентів в умовах війни.

Таблиця 2.25

Ключові коефіцієнти рангової кореляції Спірмена (***) $p < 0,001$

Психологічний чинник	ρ із SISA	ρ із ресурсним індексом CAT
PTGI – загальний індекс	0,86***	0,83***
MLQ – наявність сенсу	0,83***	0,76***
MLQ – пошук сенсу	0,82***	0,84***
Авторська анкета	0,20***	0,21***

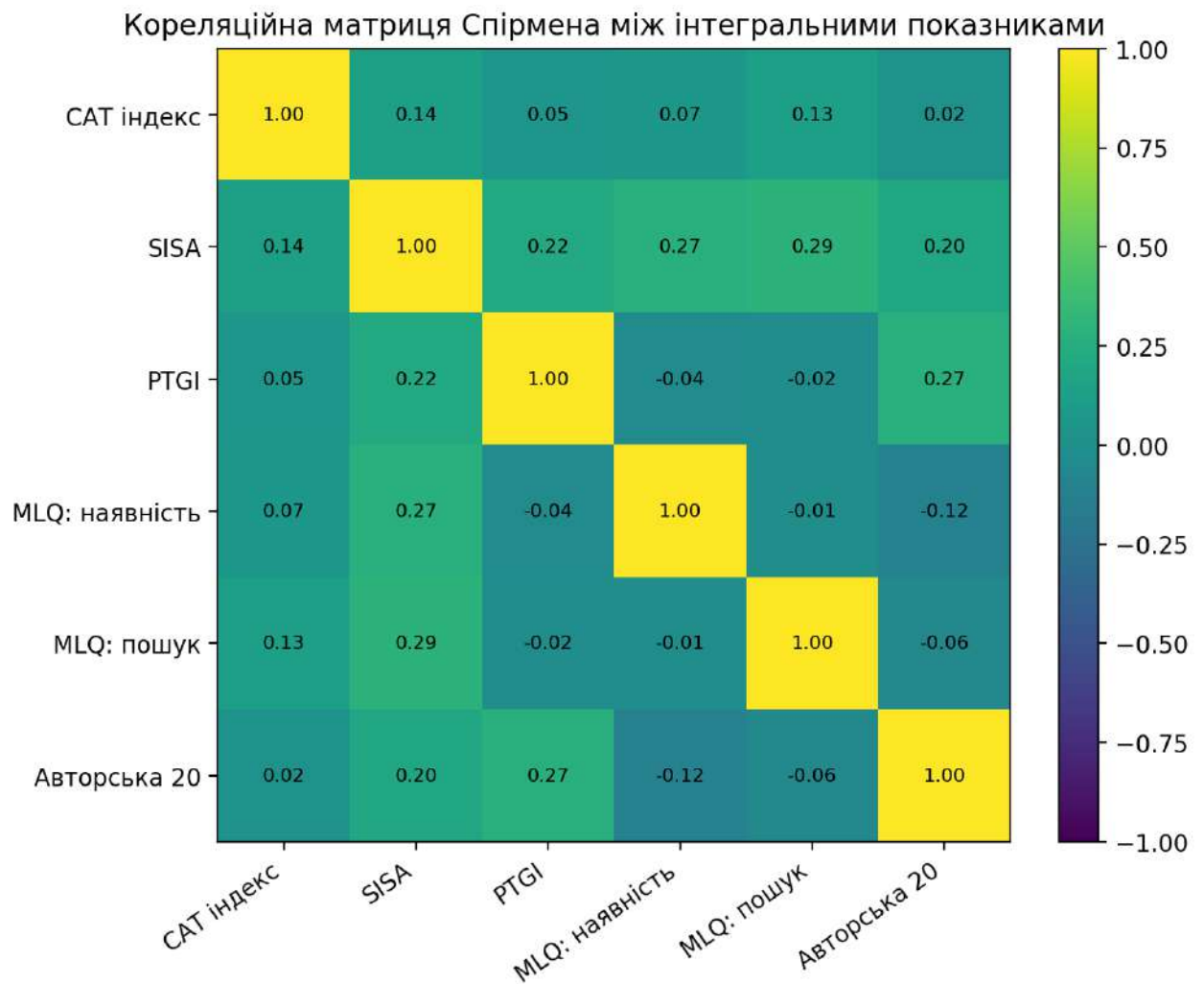


Рис. 2.26. Кореляційна матриця Спірмена між інтегральними показниками

Усі виявлені зв'язки є додатними і високими за силою. Найтісніше самоактуалізація пов'язана з інтегральним показником авторської анкети, загальним індексом PTGI та смисловими показниками MLQ. Це означає, що чим вищими є життєстійкість, здатність до конструктивного осмислення війни, переживання сенсу та посттравматичне зростання, тим вищим виявляється рівень самоактуалізації.

Особливо важливим є зв'язок самоактуалізації з конструктивним осмисленням воєнного досвіду. Саме цей показник показує, що ключовим механізмом є не просто факт переживання війни, а спосіб її психологічного опрацювання. Інакше кажучи, війна стає чинником самоактуалізації не сама по собі, а через ті смисли, ресурси та форми саморегуляції, які активізуються або, навпаки, руйнуються внаслідок цього досвіду.

Усі п'ять методик узгоджено демонструють одну й ту саму загальну тенденцію: у отриманій студентській вибірці домінує не низький, а середній або помірно високий рівень особистісних ресурсів. Це означає, що умови війни не зводяться лише до деструкції: для частини студентів вони справді виступають чинником виснаження, однак для значної частини – також чинником мобілізації, переосмислення та посилення внутрішньої опори.

Нормоване зіставлення показує, що найвищим у вибірці є смисловий блок MLQ, далі розташовуються авторська анкета та умовний ресурсний індекс SAT. Дещо нижчим є інтегральний показник PTGI, що виглядає психологічно закономірно: посттравматичне зростання є не фоновною характеристикою, а наслідком складного процесу переробки травматичного досвіду. Водночас і він не є низьким, отже, воєнний контекст у частини студентів уже набуває ознак особистісно перетворювального досвіду.

У межах кожної багатошкальної методики (SAT, PTGI, авторська анкета) зафіксовано статистично значущі внутрішні зв'язки, що підтверджує структурну узгодженість наданих даних. Найсильнішими компонентами інтегрального індексу SAT виступили внутрішня підтримка, ціннісні

орієнтації, спонтанність, самоповага, самоприйняття, синергія, пізнавальні потреби і креативність; негативний внесок дали сензитивність та прийняття агресії. У PTGI центральними для загального посттравматичного зростання виявилися зміни у ставленні до себе та інших, а також переоцінка цінності життя. За MLQ наявність сенсу і пошук сенсу виявилися відносно незалежними вимірами. Між різними методиками виявлені переважно слабкі кореляції, отже для подальшої інтерпретації доцільно порівнювати не лише сумарні бали, а й змістові профілі показників.

Порівняння п'яти методик дозволяє виокремити три взаємопов'язані блоки чинників самоактуалізації. Перший блок – власне самоактуалізаційний: SISA та CAT показують, що у більшості студентів зберігається середній або виражений потенціал розвитку, хоча його структура нерівномірна. Другий блок – смислово-трансформаційний: MLQ і PTGI демонструють, що внутрішня осмисленість життя та здатність до посттравматичного зростання пов'язані з більш вищими показниками самореалізації. Третій блок – воєнно-контекстуальний: авторська анкета показує, що вирішальними посередниками між війною і самоактуалізацією стають соціальна підтримка, життєстійкість, активність і здатність конструктивно осмислювати досвід.

Отже, війна не діє лінійно. Вона може підвищувати тривогу, виснажувати ресурси, звужувати перспективу майбутнього і тим самим знижувати самоактуалізацію. Водночас за наявності смислової опори, соціальної підтримки, саморегуляції та переосмислення досвіду війна може виступати фактором особистісної мобілізації. Саме ця амбівалентність і є центральним емпіричним висновком комплексного аналізу.

Висновки до розділу 2

Представлено результати емпіричного дослідження психологічних чинників самоактуалізації особистості у студентському віці в умовах війни. Дослідження здійснювалося за допомогою комплексу психодіагностичних методик: Самоактуалізаційного тесту (CAT) Е. Шостром, Короткого індексу

самоактуалізації (SISA) А. Джонс і Р. Крендалл, Опитувальника посттравматичного зростання (PTGI) Р. Тедеші та Л. Калгуна, Опитувальника сенсу життя (MLQ) Майкла Штегера, а також авторської анкети, спрямованої на виявлення специфічних психологічних чинників самоактуалізації студентів в умовах війни. Вибірку склали 40 студентів віком від 18 до 22 років, серед яких 20 юнаків і 20 дівчат. Усі респонденти є студентами Київського національного університету культури і мистецтв, проживають і навчаються в місті Києві та перебували в умовах воєнного часу в Україні.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу встановити, що самоактуалізація студентської молоді в умовах війни не є однорідним або лінійним явищем. Вона має виразно диференційований характер і визначається не лише загальним рівнем напруження чи дистресу, а насамперед тим, як саме особистість інтерпретує воєнний досвід, які внутрішні ресурси залучає та якими механізмами користується для підтримання психологічної рівноваги й розвитку. У більшості досліджуваних переважають середні та помірно високі показники за основними методиками, що свідчить про відносне збереження особистісного потенціалу, здатності до саморозвитку, смислотворення та внутрішньої мобілізації навіть у складних соціально-психологічних умовах.

У ході дослідження стало зрозуміло, що самоактуалізація студентів у період війни має складну внутрішню структуру і не може бути пояснена лише одним окремим чинником. Найбільш значущими в логіці отриманих результатів виявилися такі психологічні змінні, як смисложиттєва визначеність, активний пошук сенсу, життєстійкість, саморегуляція, соціальна підтримка, конструктивне осмислення пережитого досвіду та посттравматичне зростання. Саме ці компоненти дають змогу зрозуміти, чому війна для частини студентів виступає фактором виснаження, емоційного пригнічення та звуження життєвої перспективи, тоді як для іншої частини вона стає поштовхом до перегляду цінностей, посилення внутрішньої відповідальності, більшої зрілості та прагнення до самореалізації.

Аналіз результатів за Самоактуалізаційним тестом (САТ) показав, що його шкали виявили дуже високі зв'язки з інтегральним індексом самоактуалізації. Це дозволяє стверджувати, що загальний показник САТ дійсно відображає цілісну систему особистісних характеристик, пов'язаних із самоактуалізацією. Разом із тим було встановлено, що окремі шкали можуть мати різну спрямованість у структурі загального показника, що вказує на внутрішню неоднорідність феномену самоактуалізації. Це важливо для загального висновку, адже самоактуалізація не зводиться лише до прагнення до самореалізації, а включає часову компетентність, автономність, підтримку, самоприйняття, ціннісну узгодженість, гнучкість поведінки, контактність та інші компоненти особистісного функціонування.

Результати за методикою SISA показали, що її зв'язки з інтегральними показниками інших методик є слабкими або дуже слабкими та не досягають статистичної значущості. Це дає підстави зробити важливий методичний висновок: короткий індекс самоактуалізації фіксує лише загальну тенденцію до самоактуалізації, але не розкриває достатньо глибоко її багатовимірну структуру в умовах війни. Інакше кажучи, SISA є корисним як стислий індикатор, проте для детального аналізу психологічних чинників самоактуалізації в кризових умовах більш інформативними виявляються комплексні методики, що дозволяють бачити зв'язок самоактуалізації зі смислом життя, переживанням травматичного досвіду, внутрішніми ресурсами та суб'єктивною оцінкою воєнної ситуації.

Дані, отримані за опитувальником PTGI, показали, що всі субшкали посттравматичного зростання мають дуже сильні прямі зв'язки з інтегральним показником. Це підтверджує цілісність самого феномену посттравматичного зростання та дає підстави розглядати його як один із ключових ресурсів особистісного розвитку в умовах війни. У змісті дослідження це означає, що навіть за наявності стресу, втрат і невизначеності частина студентів здатна не лише адаптуватися до складних обставин, а й психологічно перетворювати кризовий досвід на джерело внутрішнього

зростання. Саме через це посттравматичне зростання слід розглядати не як другорядний ефект, а як один із важливих чинників підтримання або посилення самоактуалізації в несприятливих умовах.

Кореляційний аналіз шкал MLQ показав практичну відсутність зв'язку між показниками «наявність сенсу» та «пошук сенсу». Цей результат є змістовно важливим, оскільки дозволяє зробити висновок, що переживання осмисленості життя та активний пошук життєвого сенсу не є тотожними процесами. Для одних студентів сенс життя вже виступає внутрішньою опорою, яка стабілізує особистість і підтримує її розвиток. Для інших, навпаки, актуальним є саме пошук сенсу як активний процес внутрішнього переосмислення, який ще не завершився, але вже може виконувати мобілізувальну функцію. Таким чином, емпіричне дослідження показало, що смислова сфера студентів у воєнний час є неоднорідною, а самоактуалізація може підтримуватися як через сформовану смисложиттєву визначеність, так і через сам процес смислопошуку.

Особливу цінність у межах дослідження мала авторська анкета, оскільки вона дала змогу виявити специфічні психологічні чинники самоактуалізації саме в умовах війни. Саме завдяки цій анкеті стало більш очевидним, що на самоактуалізацію студентів в умовах війни впливають не лише загальні особистісні риси, а й такі конкретні чинники, як суб'єктивне сприйняття війни, ступінь життєстійкості, відчуття соціальної підтримки, особливості ціннісно-смислової мобілізації та здатність адаптуватися до нестабільних умов.

Отже, у процесі емпіричного дослідження стало зрозуміло, що війна не чинить на самоактуалізацію студентської молоді однозначно негативного або однозначно позитивного впливу. Її дія опосередковується системою внутрішніх психологічних чинників. Якщо воєнний досвід переживається як такий, що руйнує відчуття безпеки, життєву перспективу та суб'єктивний контроль, він може гальмувати самоактуалізацію. Якщо ж цей досвід осмислюється, включається в систему особистісних цінностей,

підтримується соціальним оточенням і супроводжується внутрішньою мобілізацією, він може ставати чинником особистісного зміцнення та розвитку.

Таким чином, результати дослідження підтверджують робочу логіку дослідження: самоактуалізація студентської молоді в умовах війни визначається не стільки самим фактом перебування у кризовій ситуації, скільки характером її психологічного опрацювання. Емпірично було з'ясовано, що найважливішими чинниками в цьому процесі виступають смисложиттєва сфера, посттравматичне зростання, життєстійкість, саморегуляція, соціальна підтримка та суб'єктивне ставлення до воєнного досвіду. Отримані результати не лише поглиблюють розуміння проблеми самоактуалізації студентів у сучасних українських умовах, а й створюють основу для подальшого розроблення практичних рекомендацій, психологічних програм підтримки та інтервенцій, спрямованих на посилення особистісних ресурсів молоді в умовах війни.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ САМООСВІДОМЛЕННЯ ЯК ЧИННИКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Програма розвитку самоусвідомлення, спрямована на посилення самоактуалізації студентів

Проблема розвитку самоактуалізації у студентському віці набуває особливого значення в умовах війни, коли молода людина змушена одночасно вирішувати завдання особистісного становлення, професійного самовизначення, емоційної адаптації та психологічного виживання. У такій ситуації самоактуалізація не може розглядатися лише як абстрактне прагнення до самореалізації; вона постає як динамічний процес збереження внутрішньої цілісності, смислу, активності та здатності розвиватися попри тривалу нестабільність.

У сучасному психологічному підході розвиток самоактуалізації зазвичай пов'язують не з одним окремим чинником, а з цілою системою внутрішніх і зовнішніх умов. До них належать: розвиток самоусвідомлення, формування адекватного самосприйняття, посилення внутрішньої опори, осмислення власних цінностей, здатність до рефлексії, емоційна саморегуляція, прийняття себе, суб'єктна позиція, а також наявність підтримувального соціального середовища. Саме тому в практиці психологічного супроводу особистісного розвитку використовуються комплексні форми роботи: тренінги самопізнання, рефлексивні вправи, групові дискусії, наративні техніки, вправи на ціннісно-смісловне усвідомлення, розвиток емоційної компетентності, техніки цілепокладання та планування.

Особливе місце у розвитку самоактуалізації посідає самоусвідомлення. Воно є психологічною основою для розуміння власних переживань, мотивів, цінностей, ресурсів і обмежень. Без достатнього рівня самоусвідомлення особистість гірше розрізняє власні потреби, більше залежить від зовнішнього

схвалення, складніше витримує невизначеність і менш ефективно буде індивідуальну траєкторію розвитку. Навпаки, розвиток самоусвідомлення допомагає людині усвідомити, що саме з нею відбувається, як вона переживає складний досвід, які життєві смисли для неї є опорними і яким чином вона може діяти в напрямі самореалізації навіть у кризових умовах.

У контексті студентського віку розвиток самоактуалізації доцільно здійснювати через кілька взаємопов'язаних напрямів. Перший напрям — рефлексивно-самопізнавальний, що передбачає усвідомлення власних емоцій, переживань, сильних сторін, особистісних меж та індивідуальних способів реагування на труднощі. Другий — ціннісно-смысловий, спрямований на осмислення життєвих цілей, пріоритетів, особистого сенсу навчання, майбутнього та власної ролі в ньому. Третій — емоційно-регулятивний, що охоплює розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості, зниження внутрішньої напруги, вміння витримувати невизначеність. Четвертий — суб'єктно-діяльнісний, пов'язаний із розвитком ініціативності, активності, відповідальності та здатності переводити внутрішні усвідомлення у конкретні дії. П'ятий — соціально-підтримувальний, оскільки самоактуалізація в юнацькому віці посилюється за наявності прийняття, довіри, діалогу та підтримки з боку значущого оточення.

Результати проведеного дослідження підтверджують доцільність саме такого комплексного підходу. Було встановлено, що самоактуалізація студентів у період війни найбільш тісно пов'язана з переживанням сенсу, посттравматичним зростанням, життєстійкістю, саморегуляцією та конструктивним осмисленням воєнного досвіду. Разом із цим у структурі отриманих результатів виявлено й вразливі зони: зниження активності й саморозвитку, страх невдачі, певна залежність від зовнішньої оцінки, труднощі у стабільному конструктивному осмисленні пережитого.

Саме тому розвиток самоактуалізації студентів в умовах війни доцільно здійснювати не через формальне “підвищення мотивації”, а через більш глибоку психологічну роботу: допомогу в усвідомленні власного стану,

відновленні внутрішньої цілісності, переосмисленні досвіду, актуалізації особистих ресурсів і переведенні цього внутрішнього процесу у сферу реальних життєвих дій. На цій основі нами розроблено програму розвитку самоусвідомлення як одного з ключових чинників самоактуалізації студентської молоді в умовах війни.

Програма розвитку самоусвідомлення, спрямована на посилення самоактуалізації студентів

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено програму психологічного розвитку, спрямовану на посилення самоусвідомлення студентів як базового механізму самоактуалізації. Доцільність такої програми зумовлена тим, що в дослідженні виявлено високі позитивні зв'язки самоактуалізації зі смисложиттєвими показниками, посттравматичним зростанням, життєстійкістю, саморегуляцією та конструктивним осмисленням воєнного досвіду.

Назва програми: «Розвиток самоусвідомлення як чинника самоактуалізації студентів в умовах війни».

Мета програми: сприяти розвитку самоусвідомлення студентів, посиленню їхньої внутрішньої опори, ціннісно-сміслової визначеності, емоційної саморегуляції та активності у саморозвитку як психологічних підґрунть самоактуалізації в умовах воєнного часу.

Завдання програми: Поглибити усвідомлення студентами власних емоційних станів, потреб, переживань і способів реагування на стрес.

Сприяти кращому розумінню власних цінностей, життєвих смислів і особистісних пріоритетів.

Розвивати навички рефлексії, самоприйняття, самопідтримки та конструктивного самоставлення.

Посилити здатність до конструктивного осмислення складного воєнного досвіду.

Сприяти розвитку саморегуляції, життєстійкості та суб'єктної активності.

Допомогти студентам перевести внутрішні усвідомлення у конкретні кроки особистісного та навчально-професійного розвитку.

Цільова група: студенти віком 18–22 роки, які навчаються в умовах війни, переживають підвищене емоційне напруження, але зберігають потенціал до саморозвитку.

Форма роботи: групова психологічна програма з елементами тренінгу, рефлексивної роботи, міні-лекцій, індивідуальних вправ, групового обговорення та домашніх завдань.

Оптимальна кількість учасників:

10–15 осіб у групі.

Тривалість програми: 8 занять по 80–90 хвилин, 1–2 рази на тиждень.

Принципи реалізації програми: добровільність участі; психологічна безпека; конфіденційність; безоцінне прийняття; повага до особистого досвіду; опора на ресурси; поступовість; практична спрямованість.

Структура програми

Заняття 1. Знайомство, безпечний простір, первинне самоспостереження

Мета: створення довірливої атмосфери, актуалізація інтересу до самопізнання, введення в логіку програми.

Основний зміст: правила групи; обговорення очікувань; вправа «Я зараз»; коротка рефлексія про власний психологічний стан; заповнення індивідуальної карти самоспостереження.

Очікуваний результат: зниження напруги, формування початкової мотивації до участі, первинне усвідомлення власного емоційного стану.

Заняття 2. Усвідомлення емоцій і власних реакцій на стрес

Мета: навчити учасників краще розпізнавати свої переживання та реакції на складні події.

Основний зміст: міні-бесіда про емоції й стрес; вправа «Мій емоційний профіль»; техніка “зупинись і назви стан”; аналіз типових реакцій на небезпеку, невизначеність, втому.

Очікуваний результат: підвищення емоційної грамотності, зростання чутливості до власних станів без надмірного самозвинувачення.

Заняття 3. Образ себе: сильні сторони, межі, самоприйняття

Мета: посилити усвідомлення власних ресурсів, обмежень і особистісної цінності.

Основний зміст: вправа «Мої ресурси»; техніка «Мої опори»; робота з внутрішнім критиком; рефлексія «Що в мені допомагає мені триматися».

Очікуваний результат: зниження внутрішньої жорсткості до себе, посилення самоприйняття і самоповаги.

Заняття 4. Цінності, смисли та внутрішні орієнтири

Мета: сприяти усвідомленню особистих цінностей і зв'язку між ними та процесом самореалізації.

Основний зміст: вправа «Мої головні цінності»; ранжування життєвих пріоритетів; обговорення питання «Що для мене є по-справжньому важливим зараз?»; наративна вправа «Моє життя має сенс, коли...».

Очікуваний результат: посилення ціннісно-сміслової визначеності, кращий контакт із власними мотиваційними підставами.

Заняття 5. Конструктивне осмислення воєнного досвіду

Мета: допомогти учасникам безпечним способом осмислити пережитий досвід та побачити не лише втрати, а й внутрішні зміни.

Основний зміст: вправа «Що змінила в мені війна»; техніка «Лінія внутрішніх змін»; рефлексія про те, що було втрачено, що вдалося зберегти, а що стало новим ресурсом; обережна групова дискусія без примусу до саморозкриття.

Очікуваний результат: зменшення хаотичності сприйняття важкого досвіду, розвиток більш цілісного його розуміння.

Заняття 6. Саморегуляція, життєстійкість і внутрішня опора

Мета: розвинути практичні навички самопідтримки та відновлення внутрішньої рівноваги.

Основний зміст: техніки дихання та заземлення; вправа «Що повертає мені контроль»; визначення особистих способів відновлення; міні-план самодопомоги в періоди перевантаження.

Очікуваний результат: підвищення відчуття керованості власним станом, зростання життєстійкості.

Заняття 7. Самоактуалізація в дії: цілі, вибір, активність

Мета: допомогти учасникам перевести внутрішні усвідомлення у конкретні кроки саморозвитку.

Основний зміст: вправа «Мої найближчі особисті цілі»; техніка конкретизації маленьких кроків; аналіз бар'єрів саморозвитку; вправа «Що я можу робити вже зараз».

Очікуваний результат: посилення суб'єктної позиції, зниження відчуття безсилля, активізація готовності діяти.

Заняття 8. Інтеграція досвіду та особистий план подальшого розвитку

Мета: узагальнити пройдений досвід і закріпити індивідуальні результати.

Основний зміст: вправа «Що я зрозумів(ла) про себе»; підсумкова рефлексія; складання особистої карти ресурсів; формування короткого плану підтримки власної самоактуалізації на найближчий місяць.

Очікуваний результат: інтеграція набутих усвідомлень, формування індивідуальної траєкторії подальшого розвитку.

Методи і техніки, використані в програмі

У межах програми доцільно застосовувати такі методи:

- рефлексивні вправи;
- елементи групового психологічного тренінгу;
- техніки самоспостереження;
- вправи на розвиток емоційної усвідомленості;

- наративні та ціннісно-сміслові техніки;
- вправи на самоприйняття;
- техніки саморегуляції та відновлення;
- вправи на цілепокладання і мікропланування.

Очікувані результати реалізації програми

Передбачається, що участь у програмі сприятиме:

- підвищенню рівня самоусвідомлення студентів;
- кращому розумінню власних переживань, мотивів і цінностей;
- посиленню самоповаги, самоприйняття та внутрішньої опори;
- розвитку конструктивного осмислення воєнного досвіду;
- покращенню саморегуляції та життєстійкості;
- активізації саморозвитку, відповідальності за власне життя і майбутнє;
- посиленню особистісних передумов самоактуалізації.

Таким чином, запропонована програма виступає не просто набором окремих вправ, а цілісною психологічною інтервенцією, спрямованою на посилення тих механізмів, які, за результатами дослідження, мають найбільший зв'язок із самоактуалізацією: смислотворення, саморегуляції, конструктивного осмислення досвіду та внутрішньої суб'єктності.

Рекомендації щодо впровадження програми розвитку самоусвідомлення

Упровадження програми розвитку самоусвідомлення у студентському середовищі потребує дотримання певних організаційних, психологічних і методичних умов.

Насамперед програму доцільно реалізовувати на базі закладу вищої освіти — у межах діяльності психологічної служби, центру ментального здоров'я, кураторської роботи або факультативних розвивальних занять. Оптимальним є формат добровільної участі, оскільки примусове залучення знижує відкритість учасників і ефективність рефлексивної роботи.

Важливою умовою є створення психологічно безпечного простору. Оскільки програма частково торкається переживань, пов'язаних із воєнним

досвідом, ведучий має забезпечити атмосферу поваги, конфіденційності, безоцінності та права учасника не говорити про те, до чого він ще не готовий. У програмі не слід форсувати глибоке травматичне саморозкриття; акцент має бути зроблений на ресурсному, рефлексивному та підтримувальному форматі.

Програму доцільно проводити психологу або практичному психологу, який має навички роботи з групою, володіє техніками емоційної стабілізації та вміє коректно супроводжувати переживання, пов'язані з втратами, тривогою, невизначеністю та кризою майбутнього. Якщо в процесі реалізації виявляються учасники з вираженим рівнем психологічної дезадаптації, високою травматизацією або ознаками глибокого емоційного виснаження, їм доцільно рекомендувати індивідуальну психологічну допомогу.

Для підвищення ефективності програми бажано поєднувати групову роботу з короткими індивідуальними домашніми завданнями: щоденником самопостереження, короткими вправами на усвідомлення стану, фіксацією особистих висновків після заняття, виконанням малих кроків саморозвитку між зустрічами.

Упровадження програми також має враховувати специфіку студентського життя в умовах війни: повітряні тривоги, перерви в навчальному процесі, емоційну перевтому, інформаційне перевантаження. Тому заняття мають бути достатньо гнучкими за структурою, не перевантаженими надмірно складними техніками, з поєднанням глибини та психологічної екологічності.

З огляду на результати дослідження, особливу увагу в програмі доцільно приділити таким змістовим акцентам:

- розвитку конструктивного осмислення воєнного досвіду, оскільки саме цей показник пов'язаний із вищим рівнем самоактуалізації;
- посиленню життєстійкості та саморегуляції як важливих ресурсів особистісної стабільності;

- підтримці смисложиттєвої сфери, що виявилася однією з найвагоміших основ самоактуалізації;
- стимулюванню активності й саморозвитку, оскільки саме цей компонент у студентів є відносно вразливим і потребує посилення;
- зміцненню внутрішньої опори та самоприйняття, особливо у студентів із тривожним або виснаженим профілем.

Для оцінки ефективності програми доцільно здійснювати первинну і підсумкову діагностику. У найпростішому варіанті це може бути повторне використання SISA, окремих шкал MLQ та авторської анкети. Такий підхід дасть змогу простежити, чи відбулися позитивні зміни в тих компонентах, на які спрямована програма.

Отже, упровадження програми розвитку самоусвідомлення є доцільним і практично обґрунтованим. Вона відповідає як віковим потребам студентської молоді, так і результатам проведеного емпіричного дослідження, яке показало, що самоактуалізація в умовах війни залежить не стільки від самого факту переживання кризи, скільки від того, як особистість її усвідомлює, осмислює та психологічно опрацьовує.

3.2. Рекомендації щодо впровадження Програми розвитку самоусвідомлення

Упровадження Програми розвитку самоусвідомлення, спрямованої на посилення самоактуалізації студентів, має ґрунтуватися не лише на загальних уявленнях про користь психологічних тренінгів, а й на реальних потребах студентської молоді в умовах війни. Результати проведеного дослідження показали, що в більшості студентів зберігається потенціал до особистісного розвитку, однак він реалізується в умовах підвищеної емоційної напруги, невизначеності, часткового виснаження та нестійкості життєвих перспектив. Водночас найбільш значущими чинниками самоактуалізації виявилися смисложиттєва визначеність, життєстійкість і саморегуляція, соціальна підтримка, конструктивне осмислення воєнного досвіду та посттравматичне

зростання. Саме тому впровадження програми має бути спрямоване не на формальне проведення занять, а на створення таких психологічних умов, за яких студент справді отримає можливість краще зрозуміти себе, відновити внутрішню опору, побачити власні ресурси та зберегти здатність до саморозвитку навіть у складних обставинах.

Насамперед програму доцільно впроваджувати на базі закладу вищої освіти як складову психологічного супроводу студентів. Найбільш ефективним є її включення в діяльність соціальної служби, центру зайнятості, шкіл, університетів, кураторських годин або факультативних занять, пов'язаних із розвитком особистості й психологічною стійкістю. Важливо, щоб програма не сприймалася студентами як додатковий контроль, обов'язок або перевірка їхнього психологічного стану. Її доцільно подавати як ресурсну, підтримувальну і практично корисну форму роботи, яка допомагає краще розуміти себе, легше витримувати напруження, вибудовувати життєві орієнтири та підтримувати внутрішню цілісність. Такий підхід є особливо важливим з огляду на те, що в умовах війни самоактуалізація студентів має неоднорідний характер: для одних вона ускладнюється тривогою, для інших — навпаки стає більш усвідомленою через переоцінку цінностей і сенсів.

Другою важливою умовою є принцип добровільності участі. Програма буде корисною лише тоді, коли студент включається в неї не примусово, а з певною внутрішньою готовністю до самопізнання і рефлексії. Навіть якщо залучення до програми здійснюється через академічні групи, необхідно підкреслювати, що студент має право на власний темп включення, право не розкривати особисто значущу інформацію та право брати участь настільки активно, наскільки це для нього психологічно безпечно. У студентському середовищі, де частина молоді перебуває у стані прихованого виснаження, перевантаження або недовіри до психологічної допомоги, саме відсутність тиску є однією з головних передумов ефективності програми.

Окрему увагу слід приділити створенню психологічно безпечного простору. Оскільки програма стосується самоусвідомлення, смисложиттєвих

переживань, ставлення до себе, власного досвіду війни та внутрішніх труднощів, ведучий має забезпечити атмосферу конфіденційності, прийняття, поваги до особистих меж і безоцінного ставлення. Недоцільно вимагати від студентів глибокого емоційного саморозкриття, особливо на початкових етапах. У програмі варто використовувати м'які рефлексивні техніки, які сприяють усвідомленню себе без повторної травматизації. Це особливо важливо з огляду на те, що для частини студентів війна пов'язана з виснаженням, втратою відчуття стабільності, зниженням життєвої перспективи та труднощами конструктивного осмислення досвіду.

Практична доцільність програми значною мірою залежить від правильної організації групи. Найкраще формувати групи по 10–15 осіб, оскільки саме такий формат дозволяє поєднати групову динаміку з можливістю індивідуального висловлювання. Надто великі групи знижують рівень довіри, ускладнюють зворотний зв'язок і роблять участь окремих студентів формальною. Заняття бажано проводити 1–2 рази на тиждень, щоб учасники мали можливість не лише отримувати новий досвід, а й осмислювати його між зустрічами. Тривалість одного заняття доцільно обмежувати 80–90 хвилинами, оскільки надмірно довгі зустрічі можуть викликати втому й емоційне перевантаження, особливо в умовах загального стресу.

Особливо корисним буде поєднання групових занять із короткими індивідуальними практиками. Після кожного заняття студентам доцільно пропонувати невеликі домашні завдання: ведення короткого щоденника самоспостереження, фіксацію власних станів, вправи на усвідомлення сильних сторін, визначення життєвих пріоритетів, запис малих кроків до особистісного розвитку. Такий формат дозволяє перенести результати програми із суто тренінгового простору в повсякденне життя. Це важливо, оскільки самоактуалізація не формується лише в момент обговорення; вона зміцнюється тоді, коли студент починає краще розуміти себе у звичних

життєвих ситуаціях, помічати власні реакції, робити усвідомлений вибір і бачити зв'язок між внутрішніми переживаннями та реальними діями.

Наступною практичною рекомендацією є адаптація змісту програми до реального стану студентської аудиторії. Не всі учасники однаково готові до глибокої рефлексії, не всі мають однаковий рівень емоційної стійкості, не всі переживають воєнний досвід однаково. Саме тому ведучому варто орієнтуватися не на жорстку схему проведення всіх вправ, а на гнучкий підхід. Якщо група виявляє підвищену втому, тривожність чи труднощі з включенням, доцільно робити акцент на стабілізаційних вправах, саморегуляції, почутті контролю над собою. Якщо ж група демонструє готовність до глибшого осмислення, можна активніше включати вправи на цінності, життєві смисли, образ майбутнього та особистісну перспективу. Така гнучкість підвищує реальну ефективність програми та робить її дійсно корисною, а не формально правильною.

Важливо також, щоб програму проводив підготовлений фахівець — практичний психолог або викладач психологічного профілю, який володіє навичками групової роботи, базовими техніками емоційної стабілізації та розуміє особливості функціонування студентської молоді в умовах війни. Проблема полягає в тому, що програма, спрямована на самоусвідомлення, може активізувати не лише ресурсні, а й болісні переживання. Тому ведучий має вміти коректно реагувати на прояви тривоги, сліз, замкненості, надмірного самозвинувачення або емоційної дезорганізації. У випадках, коли під час занять виявляються ознаки глибокого виснаження, травматизації або психологічної дезадаптації, студента доцільно скеровувати не на продовження лише групової участі, а й на індивідуальну психологічну допомогу.

Щоб програма справді допомагала, доцільно будувати її не навколо абстрактних тем, а навколо тих психологічних компонентів, які за результатами дослідження виявилися найбільш значущими для самоактуалізації. Передусім це розвиток смисложиттєвої сфери, оскільки

саме переосмислення цінностей, майбутнього та власної життєвої ролі виявилось одним із найважливіших ресурсів. Не менш важливими є життєстійкість і саморегуляція, які допомагають студенту не втрачати внутрішню опору під впливом напруження. Особливе значення має також конструктивне осмислення воєнного досвіду, бо війна впливає на самоактуалізацію не сама по собі, а через те, як особистість психологічно опрацьовує цей досвід. Соціальна підтримка теж повинна бути включена в програму не лише як тема для обговорення, а як реально пережитий досвід безпечної взаємодії в групі.

Ще однією важливою рекомендацією є поетапне оцінювання ефективності програми. Для цього доцільно проводити коротку діагностику до і після її реалізації. Це може бути не лише повторне застосування окремих психодіагностичних методик, а й якісна самооцінка студентами змін у власному стані. Доцільно з'ясовувати, чи стало їм легше розуміти свої переживання, чи з'явилося більше внутрішньої визначеності, чи підвищилася здатність до самопідтримки, чи виникло відчуття більшої осмисленості власних дій. Такий підхід дозволяє побачити не лише статистичний, а й практичний результат програми.

Отже, практичне впровадження Програми розвитку самоусвідомлення, спрямованої на посилення самоактуалізації студентів, буде дійсно корисним і доцільним за умови, що вона реалізовуватиметься як ресурсний, безпечний, гнучкий і психологічно грамотний формат роботи. Її ефективність визначається не самим фактом проведення занять, а тим, наскільки вона допомагає студентам краще усвідомити себе, знайти внутрішні опори, зберегти зв'язок із життєвими смислами, посилити саморегуляцію та побачити перспективу особистісного розвитку навіть у складних умовах війни. Саме за таких умов програма може виконувати не лише розвивальну, а й профілактичну функцію, підтримуючи студентську молодь у збереженні психологічної цілісності, суб'єктності та здатності до самоактуалізації.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено теоретико-практичне обґрунтування програми розвитку самоусвідомлення як важливого психологічного чинника самоактуалізації особистості у студентському віці в умовах війни. Вихідною позицією стало розуміння того, що самоактуалізація в сучасних кризових умовах не відбувається стихійно, а потребує цілеспрямованої психологічної підтримки, розвитку внутрішніх ресурсів особистості та створення умов для осмисленого саморозвитку. У контексті воєнного часу особливого значення набувають здатність студента усвідомлювати власні переживання, потреби, цінності, життєві орієнтири, а також уміння зберігати внутрішню цілісність, самоповагу, активність і суб'єктну позицію попри зовнішню нестабільність та емоційне напруження.

У розділі було показано, що розвиток самоактуалізації доцільно здійснювати саме через посилення самоусвідомлення, оскільки воно виступає базовою психологічною передумовою для рефлексії, самоприйняття, відповідального ставлення до себе, усвідомленого вибору життєвих цілей і формування внутрішньої опори. Самоусвідомлення дає змогу особистості не лише краще зрозуміти власний внутрішній стан, а й побачити свої ресурси, обмеження, смисли та перспективи розвитку. У студентському віці це особливо важливо, адже саме в цей період відбувається активне формування світогляду, професійного самовизначення, життєвих планів і ціннісних орієнтацій. В умовах війни ці процеси ускладнюються, оскільки молода людина змушена не лише вирішувати типові вікові завдання розвитку, а й адаптуватися до стану невизначеності, тривоги, втрат і постійної психоемоційної напруги. Саме тому програма розвитку самоусвідомлення розглядається як доцільний інструмент психологічної допомоги, спрямований на підтримку особистісного розвитку студентів у кризових умовах.

На основі аналізу результатів емпіричного дослідження було визначено, що самоактуалізація студентів в умовах війни найбільш тісно пов'язана зі смисложиттєвою визначеністю, саморегуляцією, життєстійкістю, соціальною

підтримкою, здатністю до конструктивного осмислення воєнного досвіду та посттравматичним зростанням. Це дозволило зробити висновок про необхідність побудови програми не лише як набору окремих вправ, а як системи послідовних занять, спрямованих на актуалізацію внутрішніх ресурсів, розвиток рефлексії, емоційної стійкості, особистісної зрілості та здатності до саморозвитку. У зв'язку з цим було розроблено програму з 8 занять, яка поєднує розвивальний, профілактичний і частково корекційний потенціал.

Запропонована програма спрямована на розвиток кількох взаємопов'язаних напрямів: поглиблення самоусвідомлення, формування більш цілісного образу «Я», посилення навичок саморефлексії, розвиток самоприйняття, усвідомлення особистісних цінностей, пошук і конкретизацію смислів, опрацювання переживань, пов'язаних із воєнним досвідом, а також зміцнення внутрішньої опори та суб'єктної активності. Її структура побудована таким чином, щоб поступово переводити учасників від кращого розуміння себе до усвідомлення власних життєвих смислів і подальшого проектування особистісного розвитку. Важливо, що програма не зводиться лише до емоційної підтримки, а орієнтована на створення психологічних умов для активізації внутрішнього потенціалу студентів, збереження їхньої особистісної цілісності та розвитку здатності до самореалізації навіть у складних умовах війни.

У межах розділу було обґрунтовано, що значущим завданням такої програми є не уникнення теми війни, а її конструктивне психологічне опрацювання. Це означає допомогу студентам у визнанні власних переживань, зниженні внутрішньої розгубленості, переосмисленні складного досвіду та перетворенні його з джерела лише деструктивного впливу на потенційний ресурс внутрішнього зростання. Такий підхід відповідає логіці сучасних психологічних уявлень про життєстійкість, смислотворення та посттравматичне зростання. Водночас програма має профілактичне значення, оскільки спрямована на попередження емоційного виснаження, втрати

особистісної перспективи, внутрішньої дезорганізації та зниження віри у власні можливості.

Окрему увагу в розділі приділено практичним рекомендаціям щодо впровадження програми у закладі вищої освіти. Було показано, що найбільш доцільною формою її реалізації є групова робота зі студентами в умовах психологічної служби, кураторської підтримки або роботи центрів ментального здоров'я при закладах освіти. При цьому важливо дотримуватися принципів добровільності участі, психологічної безпеки, конфіденційності, емоційної екологічності та врахування актуального стану учасників. Програма повинна бути достатньо гнучкою, щоб її можна було адаптувати до конкретних умов навчального закладу, особливостей студентської групи, формату навчання та рівня психоемоційного навантаження. Її впровадження доцільно поєднувати з індивідуальним психологічним консультуванням, просвітницькими заходами та формуванням підтримувального освітнього середовища.

У підсумку можна стверджувати, що розроблена програма розвитку самоусвідомлення має достатнє теоретичне та практичне підґрунтя, відповідає меті дослідження й логічно продовжує результати емпіричного етапу. Її зміст орієнтований на ті психологічні чинники, які виявилися найбільш значущими для самоактуалізації студентів в умовах війни. Реалізація програми може сприяти посиленню особистісних ресурсів студентської молоді, розвитку їхньої життєстійкості, смисложиттєвої визначеності, здатності до саморегуляції, усвідомленого ставлення до себе та власного досвіду. У ширшому контексті це створює більш сприятливі умови для збереження й розвитку самоактуалізації особистості в складному воєнному середовищі.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне узагальнення та практичне розв'язання проблеми дослідження психологічних чинників самоактуалізації особистості у студентському віці в умовах війни. Відповідно до поставлених завдань сформульовано такі висновки.

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми самоактуалізації особистості та уточнено психологічний зміст цього феномена. Узагальнення положень гуманістичної, екзистенційної та сучасної психології дало змогу встановити, що самоактуалізація є цілісним процесом розкриття й реалізації особистісного потенціалу, який виявляється у самопізнанні, усвідомленому виборі, прийнятті себе, відповідальному ставленні до власного життя, здатності до побудови життєвих цілей і збереженні розвитку навіть за несприятливих обставин. Доведено, що у студентському віці самоактуалізація має особливе значення, оскільки саме в цей період інтенсивно формуються смисли, професійне самовизначення, цінності, часові перспективи та способи саморегуляції. В умовах війни самоактуалізація набуває специфічного змісту, оскільки пов'язується не лише з особистісною зрілістю, а й зі здатністю зберігати внутрішню цілісність, смислову визначеність, суб'єктну позицію та спрямованість на саморозвиток в умовах хронічної небезпеки й невизначеності. Отже, перше завдання виконано: сутність поняття самоактуалізації розкрито, а її основні психологічні характеристики конкретизовано.

2. Визначено й обґрунтовано основні психологічні чинники, що впливають на самоактуалізацію студентів. Встановлено, що самоактуалізація в умовах війни формується під впливом комплексу взаємопов'язаних ресурсних і ризикогенних чинників. До чинників, які її посилюють, належать смисложиттєва визначеність, наявність внутрішніх цілей, здатність бачити перспективу майбутнього, посттравматичне зростання, переосмислення життєвих цінностей, відповідальність за власний розвиток, саморефлексія та

активна суб'єктна позиція. До чинників, що можуть гальмувати самоактуалізацію, належать підвищена тривожність, емоційне виснаження, відчуття небезпеки, стресогенність воєнного досвіду, звуження часової перспективи та дезорганізація життєвих планів. З'ясовано, що вирішальне значення має не лише сам факт воєнного впливу, а характер його суб'єктивного осмислення: за наявності внутрішніх опор і смислової інтеграції досвіду війна може стати не тільки чинником виснаження, а й стимулом особистісного зростання. Таким чином, друге завдання виконано, оскільки психологічні чинники самоактуалізації студентів у воєнних умовах визначено, систематизовано та пояснено.

3. Проведено емпіричним дослідженням особливостей самоактуалізації студентів в умовах війни. Застосування комплексу методик — Самоактуалізаційного тесту (CAT), Короткого індексу самоактуалізації (SISA), опитувальника посттравматичного зростання (PTGI), опитувальника сенсу життя (MLQ) та авторської анкети — дозволило комплексно охопити як рівень самоактуалізації, так і внутрішні механізми, через які воєнний досвід позначається на особистісному розвитку студентів. Узагальнення отриманих результатів дає підстави стверджувати, що самоактуалізація у студентської молоді в умовах війни не є однорідною: вона виявляється як у формах збереження особистісної стійкості й розвитку, так і у формах часткового блокування через тривожність, напруження та невизначеність. Виявлено тенденцію, відповідно до якої вищі показники самоактуалізації поєднуються з більш вираженим смисложиттєвим наповненням, наявністю життєвих цілей, схильністю до позитивного переосмислення досвіду та ознаками посттравматичного зростання. Натомість нижчі показники самоактуалізації частіше пов'язані з переживанням небезпеки, внутрішньою виснаженістю, емоційною розгубленістю та фіксацією на стресових проявах воєнної реальності. Кореляційний аналіз підтвердив закономірні взаємозв'язки між показниками самоактуалізації та показниками сенсу життя, посттравматичного зростання і суб'єктивного сприйняття війни. Отже, третє

завдання виконано: особливості самоактуалізації студентів в умовах війни емпірично вивчено, а характер впливу воєнних факторів як гальмівних і стимулювальних чинників визначено.

4. Розроблено практичні рекомендації щодо розвитку та підтримки самоактуалізації студентської молоді в умовах воєнного стану. На основі теоретичних положень і результатів емпіричного дослідження обґрунтовано доцільність психологічної роботи, спрямованої не лише на зниження емоційного напруження, а й на активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Практичні рекомендації орієнтовані на розвиток самоусвідомлення, смисложиттєвої рефлексії, навичок саморегуляції, вміння усвідомлювати й вербалізувати власний емоційний стан, формувати життєві цілі в умовах невизначеності, підтримувати відчуття особистої ефективності та суб'єктності. До важливих напрямів психологічного супроводу віднесено створення в закладах вищої освіти безпечного підтримувального середовища, упровадження групових і індивідуальних програм розвитку самоусвідомлення, використання психоедукаційних, тренінгових і консультативних форм роботи. Отже, четверте завдання також виконано, а запропоновані рекомендації мають безпосередню прикладну цінність для роботи психологічної служби закладів вищої освіти.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що мету дослідження досягнуто. Теоретично проаналізовано проблему самоактуалізації у студентському віці та емпірично встановлено особливості впливу воєнних чинників на цей процес. Дослідження підтвердило, що війна не зумовлює однозначно негативних наслідків для особистісного розвитку студентів, а чинить диференційований вплив: за одних умов вона гальмує самоактуалізацію через посилення тривоги, виснаження, дезорганізацію та втрату відчуття перспективи, а за інших — стимулює переосмислення життя, мобілізацію внутрішніх ресурсів, зміцнення смисложиттєвих орієнтацій і активізацію процесів особистісного зростання.

Актуальність роботи підтверджується тим, що проблема психологічного розвитку студентської молоді в умовах тривалої війни є однією з найгостріших для сучасної української науки і практики. Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти не лише ризики, з якими стикається студентство в умовах воєнного стану, а й ті внутрішні ресурси, завдяки яким частина молоді зберігає здатність до саморозвитку, життєвого самовизначення та реалізації власного потенціалу.

Наукова новизна дослідження полягає у конкретизації диференційованого впливу воєнних чинників на самоактуалізацію студентської молоді та доведенні того, що воєнний контекст може одночасно виступати і як фактор ризику, і як фактор розвитку. Новим є також поєднання стандартизованих психодіагностичних методик із авторською анкетною, що дозволило врахувати суб'єктивне сприйняття війни, індивідуальний спосіб переживання воєнного досвіду та його зв'язок із показниками самоактуалізації.

Теоретична значущість роботи полягає в поглибленні наукових уявлень про самоактуалізацію як динамічний процес, чутливий до соціально-історичного контексту розвитку особистості. Практична значущість полягає в можливості використання отриманих результатів у роботі практичних психологів, кураторів академічних груп, викладачів, центрів психологічної підтримки та адміністрацій закладів вищої освіти під час психодіагностики, профілактичної роботи, консультативної допомоги та тренінгів із розвитку самоусвідомлення, життєстійкості й смисложиттєвої орієнтації.

Перспективи подальшого удосконалення і використання результатів дослідження вбачаються у розширенні вибірки респондентів, порівнянні студентів із різних регіонів України та різних спеціальностей, проведенні лонгітюдних досліджень для вивчення динаміки самоактуалізації в змінних умовах війни, а також у поглибленому вивченні ролі окремих ресурсних чинників — життєстійкості, соціальної підтримки, мотивації досягнення, стратегій подолання стресу та особливостей самоусвідомлення. Практичним

продовженням цієї роботи може стати апробація та вдосконалення програми розвитку самоусвідомлення, спрямованої на посилення самоактуалізації студентів, а також оцінка її ефективності в умовах реального психологічного супроводу молоді.

Отже, проведене дослідження відповідає поставленій меті, завданням, об'єкту й предмету, а його результати підтверджують теоретичну і практичну цінність вивчення психологічних чинників самоактуалізації студентської молоді в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базика Є.Л. Психолого-педагогічний супровід діяльності здобувачів ЗВО при дистанційній формі навчання. Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні): матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю 27-28 квітня 2023 року: зб. матеріалів // За ред. В.Г. Панка. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 561-564.
URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735227/1/Збірник%20конференції.pdf>
2. Бессонова А.М. Соціально-психологічні чинники розвитку впевненості сучасних підлітків. Освіта та наука – 2023 : зб. наук. праць учасників звітнонаукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3-7 квітня 2023 року, м. Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Л.М. Вольнова. – Київ, 2023. – С. 27-29.
URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40085/Osvita%20i%20nauka_2023.pdf
3. Блискун О. Дослідження проблем сучасної молоді: соціологічні та психологічні аспекти. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. IX, Випуск 13, 2020. С. 26-37. URL: <http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2024/93/12.pdf>
4. Боришевський М.Й. Ціннісні орієнтації в особистісному становленні сучасної молоді / М.Й. Боришевський // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К. : 2003. – Т.V, Ч. 5. – С. 34 – 42.
5. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. / І.С. Булах: монографія. – Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – 340 с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35277/Bulakh%20Iryna%20Serhiivna.pdf>

6. Варій М.Й., Ортинський В.Л. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 376 с.
7. Вашека Т.В., Долгова О.М. Психологічні чинники мотивації досягнення як основи самореалізації особистості. Moderní aspekty vědy: XIV.Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2021. С. 61-71. URL: <http://perspectives.pp.ua/public/site/mono/monography-14.pdf>
8. Венгер О.П., Гусева Т.П., Мисула Ю.І., Сас Л.М. Мотивація досягнення як важливий чинник успішного професійного становлення студентівмедиків. Медична освіта, 2018. № 4. С. 31-35. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mosv_2018_4_7
9. Джейн Б. Бурка та Ленора М. Юен. Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні. Львів : Видавництво Старого Лева, 2023. 395 с.
10. Доброносова Ю. Д. Самоактуалізація. Велика українська енциклопедія. Психологічні науки. 2020. URL: <https://vue.gov.ua/Самоактуалізація>
11. Дубасенюк О.А. Діяльнісні засади підготовки майбутніх компетентних фахівців в умовах сучасних викликів: монографія / За ред. О.А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2024. 366 с. URL: http://eprints.zu.edu.ua/40158/1/Моно_креативність_merged.pdf
12. Завірюха В. В. Психологічні особливості розвитку мотивації досягнень у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології, 2018. № 18. С. 72-82. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720189/1/Завірюха_2018.pdf
13. Карленко Н. В. Духовне здоров'я як складова самоактуалізації особистості. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія. 2023. С. 50–58. URL: <https://reicst.com.ua/pmtp/article/view/2023-1-03-02>
14. Кацавець Р. С. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Алерта, 2019. 112 с.

15. Кауфман Скотт (автор), Марховська А.Ю. (перекладач). За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію. Київ : Лабораторія 2021. 427 с.
16. Кириченко Т.В. Психологічні чинники мотивації досягнення студентської молоді в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. № 5. С. 17-22.
URL: <https://spppc.com.ua/downloads/5k-134-2021.pdf>
17. Кришталь М.А., Спіркіна О.О., Фомич М.В. Вікова психологія та геронтопсихологія: курс лекцій.— Черкаси: ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2020.— 343 с.
URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/21631/3/Вікова%20психологія%20та%20геронтопсихологія.pdf>
18. Курова А., Попович І., Заблоцький А. та ін. Correlation Between Juniors' Mental Health Parameters and Sports Motivation. Journal of Physical Education and Sport, 24(12), 2024. С. 2084-2094.
URL: https://www.researchgate.net/publication/387533886_Correlation_Between_Juniors'_Mental_Health_Parameters_and_Sports_Motivation
19. Лебон Г. Психологія людських спільнот. / Гюстав Лебон. Пер. Я. Мишанича, Н. Іванової. Київ : Видавничий союз «Андронум», 2021. 224 с.
20. Литвиненко, О.О., Лозова О.М. Наративні індикатори дисфункційних когнітивних схем підлітків. Психолінгвістика. 26 (1). 2019. С. 228–245. <https://psycholing-journal.com/index.php/journal/article/view/714>
21. Литвиненко О. О., Сова Т. М. Психічний стан особистості в умовах дистанційної роботи. Слобожанський науковий вісник, 2024. С. 175-182.
22. Марцева Л. А. Педагогіка і психологія вищої школи : навч. посіб. Житомир : Державний університет «Житомирська політехніка», 2022. 150 с.
URL: <https://eztuir.ztu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/8091/Марцева.pdf>
23. Моргун В. Ф. Психологічна характеристика підлітка та юнака в багатовимірній теорії особистості. Психологія розвитку особистості у

підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навч. пос. / [Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна та ін.]; за ред. К.В. Седих. Полтава: Астроя, 2018. С. 80-88 / 342 с.

24. Москаленко О. В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. Науковий огляд. – Київ : ТОВ ТК Meganom, 2021. – 4(76). – С. 46-58 URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/48096>

25. Москаленко, О. В. Особливості самоактуалізації студентів протягом навчання у ВНЗ / О. В. Москаленко // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. – 2016. – No 3 (48). – С. 116–122. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/25445>

26. Музика О.Л., Корольов Д.К., Музика О.О., Никончук Н.О. [та ін.]; за ред. Музики О.Л. Ціннісна підтримка розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі. Психологічна технологія: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 237 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737267/1/ПОСІБНИК.pdf>

27. Нежинська О. О., Хілько С. О. Сучасні шляхи вирішення проблеми самоактуалізації особистості дорослого. Modern ways of solving the problems of science in the world. Abstracts of VI International Scientific and Practical Conference, Warsaw, Poland, February 13–15, 2023 (матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні шляхи вирішення проблем науки у світі», 13-15 лютого 2023 р., Варшава, Польща). - Warsaw, Poland, 2023. - Р. 338-341.

28. Нежинська О. О., Хілько С. О. Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації особистості зрілого віку. Збірник наукових праць Вчені записки Університету «КРОК». - Київ : Університет «КРОК», 2023. - No 1 (69). - С. 213-222. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/63567>

29. Ніколаєв Л., Бех Ю., Братасюк Г., Гойко Г. [та 22 інших] ; за редакцією Леоніда Ніколаєва. Технології тренінгу: мистецтво мотивації: навчально-методичний посібник, Київ : 7БЦ. 2024. 164 с.

30. Оси́ка О.В., Оси́ка К.С. Особливості внутрішньо особистісних конфліктів у студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. праць Класичного приватного університету, 2020. №1, Т. 2. С. 113-119. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.21>

31. Орішко Н.К. Індивідуально-психологічні та особистісні чинники самовдосконалення в юнацькому віці / Н.К. Орішко // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. – Т. XV, част. 2. – К., 2013. – С. 156–167.

32. Пасічняк Р.Ф. Психологічні особливості особистісного самовизначення старшокласників : Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Р.Ф. Пасічняк ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. — К., 1999. — 16 с. URL: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/aref/20081124039326>

33. Петренко Л. М. Аналіз результатів діагностики мотивації досягнень керівників професійно-технічних навчальних закладів. Вісник Вінницького політехнічного інституту, 2013. № 5. С. 129-133. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vvpi_2013_5_27

34. Поліщук О.М. Особливості особистісної зрілості в ранній дорослості / Поліщук О.М. – Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць – Вип 743. Педагогіка та психологія. – Чернівці: Чернівецький нац. у-т, 2015. – 310 с. – С. 186-189. URL: <https://chnu.academia.edu/OksanaPolishchuk>

35. Рудь Г.В. Формування життєвих перспектив у ранній юності : Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Г.В. Рудь ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. — К., 2005. — 20 с. URL: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/publ/REF-0000268334>

36. Сергеева Л.М., Просіна О.В., Ілляхова М.В. Творчість як фактор мотивації досягнень: навчальний посібник. Біла Церква, ТОВ «Білоцерківдрук». 2023. 124 с.

URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736047/1/ZMINA_2.0_Посібник_Толока_Резиденція_PDF.pdf

37. Сердюк Л.З. Діагностика спрямованості мотивації учіння студентів у ВНЗ // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка, Н.О. Євдокимової.— Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2014. – Вип. 2.12(103). – С. 163-168.

38. Ситнік С. В. Взаємозв'язок стратегій психологічного захисту та самоактуалізаційних процесів у здобувачів вищої освіти. Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки. Чернігів, 2023. № 1. С. 205-215. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/17628>

39. Сільвейстер А.М., Моклюк О.М. Мотивація навчання студентів як психолого-педагогічна проблема. Наукові записки. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти. 2014. № 5. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка. С. 152-158.

URL: <https://phm.cuspu.edu.ua/ojs/index.php/NZ-PMFMTO/article/view/290>

40. Сімко Р.Т., Сімко А.В. Теорії особистості : навчально-методичний посібник / Укладачі Р.Т. Сімко, А.В. Сімко. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2021. 162 с.

URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/6250?show=full>

41. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки / Наталія Володимирівна Старинська. – Київ: "Інтерсервіс", 2015. – 178 с.

URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/11491/1/N_Starinska_KPP_IL.pdf

42. Стеблюк С.В. Формування ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти в умовах університету. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. – Запоріжжя. 2024. №93. С. 53-57. URL: <https://doi.org/10.32782/1992-5786.2024.93.10>

43. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. 76 с.
URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
44. Токар А.О., Хоменко Э.Г. Дослідження емоційного інтелекту. Прояви резилієнтності на різних рівнях системи сім'я, освіта суспільство під час війни. Зб. наук. мат. № 1. Полтава. 2023. С. 34-36.
URL: https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/13951/1/Збірник_34-36.pdf
45. Ушакова І.М. Вікова психологія: курс лекцій / І.М. Ушакова. – Х.: НУЦЗУ, 2016. – 123 с.
URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/494/1/Вікова%20психологія%20Консп%20лекц%20%28Ушакова%29.pdf>
46. Шадських Ю.Г. Психологія і педагогіка : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Ю. Г. Шадських. - 2-ге видання, виправлене. - Львів : Магнолія 2006, 2022. - 319 с. - (Вища освіта в Україні)
47. Щербакова І. М., Пантюх М. Ю. Дослідження мотивації досягнень як предиктора успішності навчання студентів. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2018. № 1. С. 162-168.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2018_1_27
48. Щербакова, І. М., Пантюх, М. Ю. Теоретичні засади дослідження мотивації досягнень. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, 2017. № 144. С. 251–254.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2017_144_61
49. Щербакова О.О. Потенціал життєвого успіху академічно здібного учні основної школи: обґрунтування психологічного феномену. Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. праць Класичного приватного університету, 2020. №1, Т. 2. С. 195-199. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.33>
50. Шепельова М.В. Класифікація потреб студентів в умовах невизначеності. Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія». Таврійський національний університет

ім. В.І. Вернадського, 2022. С. 65-69.

URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/4_2022.pdf

51. Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2008. 232 с. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/employee/shtepa-olena-stanisлавivna>

52. Якимчук Б.А. Динаміка розвитку творчого потенціалі сучасних студентів. Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. праць Класичного приватного університету, 2020. №1, Т. 2. С. 195-199. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.35>

53. Bandura, A. "Social Cognitive Theory and Adolescent Motivation." Journal of Educational Psychology, 113(5), 2021, 789–803.

54. Deci, E. L., & Ryan, R. M. "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation in Adolescents." European Psychologist, 29(1), 2024, 15–27.

55. Efthymiadou, E. & Gonida, E. N. Adolescents' possible selves, motivation and academic achievement: A literature review. Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society, 29(2), 2024. 185–209.

56. Gilbert, W., Eltanoukhi, R., Morin, A. J. S., & Salmela-Aro, K. Achievement goals as mediators of the links between self-esteem and depressive symptoms from mid-adolescence to early adulthood. Journal of Youth and Adolescence. 2024.

57. Hornsey M., Gallois C., Duck J. The Intersection of Communication and Social Psychology: Points of Contact and Points of Difference. Journal of Communication. 2008. No. 58. P. 749–766. URL: https://www.researchgate.net/publication/43506739_The_Intersection_of_Communication_and_Social_Psychology_Points_of_Contact_and_Points_of_Difference

58. Frazier, L. D., Schwartz, B. L., & Metcalfe, J. The MAPS model of self-regulation: Integrating metacognition, agency, and possible selves. Metacognition and Learning, 16, 2021. 297–318.

59. Kernis M.H. A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research M.H. Kernis, B.M. Goldman // *Advances in Experimental Psychology*. - 2006. Vol. 38. P. 283-356.
 60. Krauss R. M., Fussell S. R. Social psychological models of interpersonal communication. New York : Guilford Press. URL: <http://www.columbia.edu/~rmk7/PDF/Comm.pdf> (date of access: 20.11.2020).
 61. Martínez-López, Z., Moran, V. E., Mayo, M. E. Perceived social support and its relationship with self-regulated learning, goal orientation self-management, and academic achievement. *European Journal of Psychology of Education*, 39, 2024. 813–835.
 62. Mbanga, R., Ratelle, C. F., & Duchesne, S. Predicting trajectories of vocational indecision from motivational profiles in early adolescence. *BMC Psychology*, 12, 2024. 247.
 63. Steger M. F. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life / M.F.Steger, P.Frazier, S.Oishi, M.Kaler // *Journal of Counseling Psychology*. – 2006. – Vol. 53. – P. 80–93. https://singteach.nie.edu.sg/wp-content/uploads/2021/12/Steger-et-al-2006_The-meaning-in-life-questionnaire.pdf
 64. Tedeschi R. G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma / R.G.Tedeschi, L.G.Calhoun // *Journal of Traumatic Stress*. – 1996. – Vol. 9. – P. 455–471.
 65. Vansteenkiste, M., & Soenens, B. "Promoting Adolescent Motivation and Self-Development: A Self-Determination Theory Perspective." *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 2021, 556–570.
 66. Zimmerman, Barry J., and Dale H. Schunk, eds. *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*. Routledge, 2013.
- Всього джерел – 66.
- Джерел за останні п'ять років – 41.

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 31 (1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 49, 50, 52).

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 10 (53, 54, 56, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66).

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Самоактуалізаційний тест» (Е. Шостром)

Інструкція. Вам пропонується тест-опитувальник, кожний пункт якого містить два твердження, які позначені літерами «а» і «б». Уважно прочитайте кожну пару і позначте у «Бланку відповідей» біля номера відповідного питання те з них, яке більше відповідає Вашій позиції.

Текст опитувальника

1. а. Я вірю в себе тільки тоді, коли відчуваю, що можу справитися зі всіма завданнями, що стоять переді мною.

б. Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу справитися зі всіма завданнями, що стоять переді мною.

2. а. Я часто внутрішньо ніяковію, коли мені кажуть компліменти.

б. Я рідко внутрішньо ніяковію, коли мені кажуть компліменти.

3. а. Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як їй хочеться.

б. Мені здається, що в людини мало шансів прожити своє життя так, як їй хочеться. 4.

а. Я завжди почуваю в собі сили для подолання життєвих незгод.

б. Я далеко не завжди почуваю в собі сили для подолання життєвих незгод.

5. а. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.

б. Я не відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.

6. а. У складних ситуаціях треба діяти перевіреними способами, оскільки це гарантує успіх.

б. У складних ситуаціях треба завжди шукати завжди принципово нові рішення.

7. а. Для мене важливо, чи поділяють інші мою позицію.

б. Для мене не дуже важливо, чи поділяють інші мою позицію.

8 а. Мені здається, що людина повинна ставитися спокійно до того неприємного, що вона може почути про себе від інших. б. Мені зрозуміло, коли люди ображаються, почувши щось неприємне про себе.

9. а. Я можу без всяких докорів сумління відкласти на завтра те, що можу зробити сьогодні.

б. Мене мучить сумління, якщо я відкладаю на завтра те, що можу зробити сьогодні.

10. а. Іноді я буваю таким злим, що мені хочеться «кидатися» на людей.

б. Я ніколи не буваю таким злим, щоб мені хотілося «кидатися» на людей.

11. а. Мені здається, що в майбутньому мене чекає багато хорошого.

б. Мені здається, що в майбутньому мене чекає мало хорошого.

12. а. Людина має залишатися чесною у всьому і завжди.

б. Бувають ситуації, коли людина має право бути нечесною.

13. а. Дорослі не повинні стримувати допитливість дитини, навіть якщо її задоволення буде мати негативні наслідки.

б. Не треба сприяти надлишковій допитливість дитини, коли вона може призвести до поганих наслідків.

14. а. У мене часто є потреба знайти підґрунтя для тих моїх дій, котрі я роблю просто тому, що мені так хочеться.

б. У мене майже ніколи немає потреби знайти підґрунтя для тих моїх дій, котрі я роблю просто тому, що мені так хочеться.

15. а. Я всіляко прагну уникати смутку.

б. Я не завжди прагну уникати смутку.

16. а. Я часто непокоюся, думаючи про майбутнє.

б. Я рідко непокоюся, думаючи про майбутнє

17. а. Я не хотів би поступитися принципами навіть заради того, щоб здійснити щось, за що люди будуть вдячні мені.

б. Я хотів би здійснити щось, за що люди будуть вдячні мені, навіть якщо для цього потрібно буде дещо поступитися принципами.

18. а. Мені здається, що більшість часу я не живу, а немовби готуюся, щоб жити у майбутньому.

б. Мені здається, що більшість часу я не готуюся до майбутнього «справжнього» життя, а живу по-справжньому вже зараз.

19. а. Зазвичай я висловлюю і роблю те, що вважаю за потрібне, навіть якщо це загрожує ускладненнями у взаєминах з товаришем.

б. Я намагаюся не робити і не казати нічого такого, що може викликати ускладнення у взаєминах з товаришем.

20. а. Люди, які виявляють надмірну цікавість до всього на світі, іноді мене дратують.

б. Люди, які виявляють надмірну цікавість до всього на світі, викликають у мене симпатію.

21. а. Мені не подобається, коли люди проводять багато часу в безцільних мріях.

б. Мені не здається поганим, коли люди проводять багато часу в безцільних мріях.

22. а. Я часто замислююсь над тим, чи відповідає моя поведінка ситуації.

б. Я рідко замислююсь над тим, чи відповідає моя поведінка ситуації.

23. а. Мені здається, що будь-яка людина за своєю природою здатна долати труднощі, що висуває перед нею життя.

б. Мені не здається, що будь-яка людина за своєю природою здатна долати труднощі, що висуває перед нею життя.

24. а. Головне в нашому житті – створювати щось нове.

б. Головне в нашому житті – бути корисним людям.

25. а. Мені здається, що було б краще, якби у більшості чоловіків домінували б чоловічі риси характеру, а у жінок – традиційно жіночі.

б. Мені здається, що було б краще, якби і чоловіки, і жінки поєднували в собі як традиційно чоловічі, так і традиційно жіночі риси характеру.

26. а. Двоє людей краще порозуміються, якщо кожний з них хоче задовольнити іншого, а не вільно виражати свої почуття.

б. Двоє людей краще порозуміються, якщо кожний з них хоче вільно виражати свої почуття, а не задовольнити іншого.

27. а. Жорстокі та егоїстичні дії, які вчиняють люди, є природним проявом їх людської природи.

б. Жорстокі та егоїстичні дії, які вчиняють люди, не є природним проявом їх людської природи.

28. а. Здійснення моїх планів у майбутньому багато в чому залежить від того, чи багато в мене друзів.

б. Здійснення моїх планів у майбутньому лише незначною мірою залежить від того, чи багато в мене друзів.

29. а. Я впевнений у собі.

б. Я невпевнений у собі.

30. а. Мені здається, що найбільш цінним для людини є улюблена робота.

б. Мені здається, що найбільш цінним для людини є щасливе сімейне життя.

31. а. Я ніколи не поширюю чутки.

б. Іноді мені подобається поширювати чутки.

32. а. Я мирюся з суперечностями в самому собі.

б. Я не можу примиритися з суперечностями в самому собі.

33. а. Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я відчуваюся зобов'язаним їй.

б. Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я не відчуваюся зобов'язаним їй.

34. а. Іноді мені важко бути відвертим, навіть тоді, коли мені цього хочеться.

б. Мені завжди вдається бути відвертим, коли мені цього хочеться.

35. а. Мене рідко непокоїть почуття провини.

б. Мене часто непокоїть почуття провини.

36. а. Я постійно відчуваю себе зобов'язаним робити все, що від мене залежить, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.

б. Я не відчуваю себе зобов'язаним робити все, що від мене залежить, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.

37. а. Мені здається, що кожна людина повинна мати уявлення про основні закони фізики.

б. Мені здається, що багато людей можуть обійтися без знання про основні закони фізики.

38. а. Я вважаю за необхідне наслідувати правило «не гай часу даремно».

б. Я не вважаю за необхідне наслідувати правило «не гай часу даремно».

39. а. Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку.

б. Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку.

40. а. Я часто переживаю через те, що на даний момент не роблю нічого значного.

б. Я рідко переживаю через те, що на даний момент не роблю нічого значного.

41. а. Я прагну залишати приємне «на потім».

б. Я не залишаю приємне «на потім».

42. а. Я часто приймаю спонтанні рішення.

б. Я рідко приймаю спонтанні рішення.

43. а. Я прагну відкрито виражати свої почуття, навіть якщо це може призвести до якихось неприємностей.

б. Я не намагаюся відкрито виражати свої почуття, якщо це може призвести до якихось неприємностей.

44. а. Я не можу сказати, що я собі до вподоби.

б. Я можу сказати, що я собі до вподоби.

45. а. Я часто згадую неприємні для мене речі.

б. Я рідко згадую неприємні для мене речі

46. а. Мені здається, що у спілкуванні люди повинні відкрито виявляти своє незадоволення іншими.

б. Мені здається, що у спілкуванні люди повинні приховувати своє незадоволення іншими.

47. а. Мені здається, що я можу судити про те, як мають себе поводити інші люди.

б. Мені здається, що я не можу судити про те, як мають себе поводити інші люди.

48. а. Мені здається, що заглиблення у вузьку спеціалізацію є необхідністю для кожного вченого.

б. Мені здається, що заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

49. а. При визначенні того, що добре, а що погано, мені важлива думка інших людей.

б. Я намагаюся сам визначити, що добре, а що погано.

50. а. Мені буває важко відрізнити кохання від простого сексуального потягу.

б. Я легко відрізняю кохання від простого сексуального потягу.

51. а. Мене постійно хвилює проблема самовдосконалення.

б. Мене мало хвилює проблема самовдосконалення.

52. а. Досягнення щастя не може бути метою людських взаємин.

б. Досягнення щастя – це головна мета людських взаємин.

53. а. Мені здається, що я сповна можу довіряти своїм власним оцінкам.

б. Мені здається, що я не дуже можу довіряти своїм власним оцінкам.

54. а. За необхідності людина може достатньо легко позбавитися своїх звичок.

б. Людині дуже важко позбавитися своїх звичок.

55. а. Мої почуття іноді викликають у мене подив.

б. Мої почуття ніколи не викликають у мене подив.

56. а. У деяких випадках я вважаю себе правим, коли даю людині зрозуміти, що вважаю її дурною та нечесною.

б. Я ніколи не вважаю себе правим, коли даю людині зрозуміти, що вважаю її дурною та нечесною.

57. а. Можна судити збоку, наскільки люди щасливі у своїх стосунках.

б. Спостерігаючи збоку, неможливо сказати, наскільки люди щасливі у своїх стосунках.

58. а. Я часто перечитую декілька разів книги, що мені сподобалися.

б. Я вважаю, що краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаного.

59. а. Я дуже захоплений своєю роботою.

б. Я не можу сказати, що дуже захоплений своєю роботою.

60. а. Я незадоволений своїм минулим.

б. Я задоволений своїм минулим.

61. а. Я почуваюся зобов'язаним завжди казати правду.

б. Я не почуваюся зобов'язаним завжди казати правду.

62. а. Існує мало ситуацій, коли я можу дозволити собі клеїти дурня.

б. Існує багато ситуацій, коли я можу дозволити собі клеїти дурня.

63. а. Намагаючись розібратися в характері та почуттях оточення, люди бувають надмірно нетактовні.

б. Прагнення розібратися в характері та почуттях оточення, природно для людини, і тому може виправдати нетактовність.

64. а. Зазвичай я засмучуюся через втрату чи пошкодження деяких речей.

б. Зазвичай я не засмучуюся через втрату чи пошкодження деяких речей.

65. а. Я почуваю себе зобов'язаним чинити так, як від мене очікують інші.

б. Я не почуваю себе зобов'язаним чинити так, як від мене очікують інші.

66. а. Цікавість до самого себе характерна для людини.
б. Надлишкове самокопання завжди має погані наслідки.
67. а. Іноді я боюся бути самим собою
б. Я ніколи не боюся бути самим собою.
68. а. Велика частина того, що мені доводиться робити, приносить мені задоволення.
б. задоволення. Мало з того, що мені доводиться робити, приносить мені.
69. а. Лише марнославні люди думають про свої переваги, а не про недоліки.
б. Не тільки марнославні люди думають про свої переваги, а не про недоліки.
70. а. Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
б. Я маю право очікувати від інших, щоби вони оцінили те, що я роблю.
71. а. Людина повинна сама каятися в своїх вчинках.
б. Людина зовсім не повинна сама каятися в своїх вчинках.
72. а. Мені необхідне обґрунтування для прийняття моїх почуттів.
б. Я зазвичай не потрібую обґрунтування для прийняття моїх почуттів.
73. а. У більшості ситуацій я хочу зрозуміти, чого я хочу сам.
б. У більшості ситуацій я хочу зрозуміти, чого хочуть люди.
74. а. Я намагаюся ніколи не бути «білою вороною».
б. Я дозволяю собі бути «білою вороною».
75. а. Коли я подобаюся сам собі, мені здається, що я подобаюся всім іншим.
б. Навіть коли я сам собі не до вподоби, я розумію, що є люди, яким я здаюся неприємним.
76. а. Моє минуле визначає моє майбутнє.
б. Моє минуле дуже слабо визначає моє майбутнє.

77. а. Часто буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обдумувати ситуацію.

б. Рідко буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обдумувати ситуацію.

78. а. Ті зусилля та витрати, яких потребує пізнання істини, виправдані хоча б тим, що несуть людям користь.

б. Ті зусилля та витрати, яких потребує пізнання істини, виправдані хоча б тим, що несуть людям емоційне задоволення.

79. а. Мені завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.

б. Мені не завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.

80. а. Я довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно.

б. Я не довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно.

81. а. Скоріше за все, я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

б. Скоріше за все, я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

82. а. Досить часто мені буває нудно.

б. Мені ніколи не буває нудно.

83. а. Я часто виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи це взаємно.

б. Я рідко виявляю свою приязнь до людини, поки не буду точно знати, що це взаємно.

84. а. Я легко приймаю ризиковані рішення.

б. Зазвичай мені буває важко прийняти ризиковане рішення.

85. а. Я намагаюся завжди і у всьому вчиняти чесно.

б. Іноді я вважаю за можливе обдурювати інших.

86. а. Я готовий примиритися зі своїми помилками.

б. Мені важко примиритися зі своїми помилками.

87. а. Зазвичай я почуваюся винним, коли чиню егоїстично.

б. Зазвичай я не почуваюся винним, коли чиню егоїстично.

88. а. Діти повинні розуміти, що в них немає тих прав та привілеїв, як у дорослих.

б. Дітям не обов'язково усвідомлювати, що в них немає тих прав та привілеїв, як у дорослих.

89. а. Я добре знаю, які почуття я здатний відчувати, а які ні.

б. Я сам не розумію остаточно, які почуття я здатний відчувати, а які ні.

90. а. Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

б. Я думаю, що без крайньої необхідності людям не варто довіряти.

91. а. Минуле, сьогодення, майбутнє для мене – єдине ціле.

б. Моє сьогодення мало пов'язано для мене з минулим та майбутнім.

92. а. Я надаю перевагу спокійній відпустці, навіть якщо це пов'язано з великими незручностями.

б. Я надаю перевагу спокійній відпустці у комфортабельних умовах.

93. а. Буває, що мені подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.

б. Мені зовсім не подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.

94. а. Людям від природи притаманно розуміти один одного.

б. За природою людям притаманно думати про свої власні інтереси.

95. а. Мені ніколи не подобаються жарти «нижче пояса».

б. Мені іноді не подобаються жарти «нижче пояса».

96. а. Мене люблять тому, що я сам здатний любити.

б. Мене люблять тому, що я намагаюся заслужити любов інших.

97. а. Мені здається, що емоційне і раціональне в людині не суперечать одне одному.

б. Мені здається, що емоційне і раціональне в людині суперечать одне одному.

98. а. Я почуваюся впевненим у взаєминах з іншими.

б. Я почуваюся невпевненим у взаєминах з іншими.

99. а. Захищаючи власні інтереси, люди часто ігнорують інтереси інших.

б. Захищаючи власні інтереси, люди не забувають інтереси інших.

100. а. Я завжди можу покластися на здатність орієнтуватися в ситуації. ситуації.

б. Я далеко не завжди можу покластися на здатність орієнтуватися в

101. а. Я вважаю, що здатність до творчості – природна здатність людини.

б. Я вважаю, що далеко не всі люди обдаровані здатністю до творчості.

102. а. Зазвичай я не журюся, якщо мені не вдається досягти досконалості у чомусь.

б. Я часто журюся, якщо мені не вдається досягти досконалості у чомусь.

103. а. Іноді я боюся здатися надміру ніжним.

б. Я ніколи не боюся здатися надміру ніжним.

104. а. Мені легко змиритися зі своїми слабкостями.

б. Мені важко змиритися зі своїми слабкостями.

105. а. Мені здається, що я маю досягти досконалості в усьому, що я роблю.

б. Мені не здається, що я маю досягти досконалості в усьому, що я роблю.

106. а. Мені часто доводиться виправдовувати перед собою свої вчинки.

б. Мені рідко доводиться виправдовувати перед собою свої вчинки.

107. а. Обираючи для себе якесь заняття, людина повинна думати, наскільки це необхідно.

б. Людина повинна завжди займатися тим, що їй цікаво.

108. а. Я можу сказати, що мені подобається більшість людей, котрих я знаю. знаю.

б. Я не можу сказати, що мені подобається більшість людей, котрих я

109. а. Іноді я не проти, щоб мною керували.

б. Мені ніколи не подобається, коли мною керують.

110. а. Не ніяковію, коли показую перед друзями свої слабкості.

б. Мені нелегко показувати свої слабкості навіть перед друзями.

111. а. Я часто боюся якось схибити.

б. Я не боюся якось схибити.

112. а. Найбільше задоволення людина отримує, досягаючи результату роботи.

б. Найбільше задоволення людина отримує від самого процесу роботи.

113. а. Про людину ніколи не можна з впевненістю сказати, вона добра чи зла. зла.

б. Зазвичай про людину можна з впевненістю сказати, вона добра чи

114. а. Я майже завжди відчуваю в собі сили вчиняти так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.

б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили вчиняти так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.

115. а. Люди часто дратують мене.

б. Люди рідко дратують мене.

116. а. Моє почуття самоповаги багато в чому залежить від того, чого я досяг.

б. Моє почуття самоповаги не дуже залежить від того, чого я досяг.

117. а. Зріла людина повинна завжди усвідомлювати причину кожного свого вчинку.

б. Зріла людина зовсім не обов'язково повинна завжди усвідомлювати причину кожного свого вчинку.

118. а. Я сприймаю себе таким, яким мене бачать інші.

б. Я сприймаю себе зовсім не таким, яким мене бачать інші.

119. а. Буває, що я соромлюся своїх почуттів.

б. Я ніколи не соромлюся своїх почуттів.

120. а. Мені до вподоби брати участь у гарячих дискусіях.

б. Мені не до вподоби брати участь у гарячих дискусіях.

121. а. У мене бракує часу для того, щоб стежити за новинками у світі мистецтва і літератури.

б. Я постійно стежу за новинками у світі мистецтва і літератури.

122. а. Мені завжди вдається керуватися в житті своїми власними почуттями та бажаннями.

б. Мені не часто вдається керуватися в житті своїми власними почуттями та бажаннями.

123. а. Я часто керуюся загальноприйнятими уявленнями для розв'язання своїх власних проблем.

б. Я рідко керуюся загальноприйнятими уявленнями для розв'язання своїх власних проблем.

124. а. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людина повинна володіти певними знаннями в цій сфері.

б. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людина не завжди повинна володіти певними знаннями в цій сфері.

125. а. Я боюся невдач.

б. Я не боюся невдач.

126. а. Мене часто непокоїть питання, що саме відбудеться у майбутньому.

б. Мене не хвилює непокоїть питання, що саме відбудеться у майбутньому.

Бланк відповідей

	а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б
1			22			43			64			85			106		
2			23			44			65			86			107		
3			24			45			66			87			108		
4			25			46			67			88			109		
5			26			47			68			89			110		
6			27			48			69			90			111		
7			28			49			70			91			112		
8			29			50			71			92			113		
9			30			51			72			93			114		
10			31			52			73			94			115		
11			32			53			74			95			116		
12			33			54			75			96			117		
13			34			55			76			97			118		
14			35			56			77			98			119		
15			36			57			78			99			120		
16			37			58			79			100			121		
17			38			59			80			101			122		

18			39			60			81			102			123		
19			40			61			82			103			124		
20			41			62			83			104			125		
21			42			63			84			105			126		

Опрацювання та інтерпретація результатів.

За шкалами методики САТ можна визначити такі показники когнітивного забезпечення особистісного розвитку, як:

1) *здатність до розширення і диференціації часової перспективи* (шкала «Компетентність у часі», що характеризує здатність суб'єкта переживати теперішній момент свого життя в усій його повноті; бачити своє життя цілісним, відчувати нерозривність минулого, теперішнього і майбутнього);

2) *сприйняття життєвого простору як такого, що забезпечує свободу пересування* (шкали «Підтримка», що визначає незалежність цінностей і поведінки суб'єкта від зовнішнього тиску, здатність до вільного вибору стратегій взаємодії з дійсністю, «Самоповаги» і «Самоприйняття», що визначають здатність суб'єкта цінити себе, приймати себе таким, який є, незалежно від зовнішніх оцінок і, можливо, всупереч, ним, а також «Креативність», що визначає рівень творчої спрямованості особистості тощо);

3) *здатність до пізнання дійсності в усіх її складних взаємозв'язках* (шкали «Пізнавальні потреби», яка характеризує прагнення суб'єкта до здобуття знань про довкілля, «Погляд на природу людини», яка визначає здатність суб'єкта сприймати природу людини як позитивну, «Синергія», що вимірює здатність до цілісного сприйняття світу і людей в усіх їх, часто суперечливих, зв'язках; «Гнучкість», яка діагностує здатність швидко й адекватно реагувати на мінливу ситуацію);

4) *суб'єкт-суб'єктна орієнтація у взаємодії з довкіллям*, яка в нашому дослідженні визначалася, зокрема, через здатність до суб'єкт суб'єктного спілкування (шкали «Контактність», що вимірює здатність людини до

встановлення позитивних, емоційно насичених контактів з іншими людьми, «Ціннісні орієнтації», що передбачає визначення того, в якій мірі людина поділяє цінності, властиві самоактуалізованій особистості, «Прийняття агресії», спрямованій на прийняття негативних емоцій, як природних проявів, «Сензитивності» і «Спонтанності», що визначають, наскільки людина усвідомлює власні почуття, в якій ступені виявляє їх у поведінці тощо.

Для дослідження студентської молоді в умовах війни результати за шкалами САТ дають змогу оцінити, наскільки досліджувані зберігають внутрішню цілісність, автономність, орієнтацію на особистісний розвиток, здатність до самореалізації, відкритість до нового досвіду та конструктивну взаємодію з іншими в умовах підвищеного стресу і життєвих труднощів.

Базові шкали

Шкала компетентності в часі (Тс) включає 17 пунктів. Високий бал за цією шкалою свідчить, по-перше, про здатність суб'єкта жити теперішнім, тобто переживати актуальний момент свого життя в усій його повноті, а не лише як фатальний наслідок минулого або підготовку до майбутнього «справжнього життя»; по-друге, відчувати нерозривність минулого, теперішнього і майбутнього, тобто бачити своє життя цілісним. Саме таке світовідчуття, психологічне сприйняття часу суб'єктом, свідчить про високий рівень самоактуалізації особистості.

Низький бал за шкалою означає орієнтацію людини лише на один із відрізків часової шкали (минуле, теперішнє або майбутнє) і (або) дискретне сприйняття власного життєвого шляху. Теоретичне підґрунтя для включення цієї шкали до тесту міститься в працях Ф. Перлза і Р. Мея. Низка емпіричних досліджень також свідчить про безпосередній зв'язок часової орієнтації з рівнем особистісного розвитку.

Шкала підтримки (І) — найбільша шкала тесту (91 пункт) — вимірює ступінь незалежності цінностей і поведінки суб'єкта від зовнішнього впливу («внутрішня — зовнішня підтримка»). Концептуальною основою цієї шкали передусім стали ідеї А. Рісмана про особистість, керовану «зсередини» і

«ззовні». Людина, яка має високий бал за цією шкалою, є відносно незалежною у своїх вчинках, прагне керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками та принципами, що, однак, не означає ворожості до оточення чи конфронтації з груповими нормами. Вона вільна у виборі, не піддається зовнішньому впливу («особистість, керована зсередини»).

Низький бал свідчить про високий ступінь залежності, конформності, несаможитності суб'єкта («особистість, керована ззовні»), зовнішній локус контролю. На наш погляд, зміст цієї шкали є найближчим саме до цього останнього поняття. Як теоретичні праці, так і психологічна практика свідчать про доцільність включення зазначеної шкали до методики як базової.

Додаткові шкали

На відміну від базових шкал, які вимірюють глобальні характеристики самоактуалізації, додаткові шкали орієнтовані на фіксацію окремих її аспектів.

1. Шкала ціннісних орієнтацій (SAV) (20 пунктів) вимірює, якою мірою людина поділяє цінності, притаманні самоактуалізованій особистості (тут і далі високий бал за шкалою характеризує високий ступінь самоактуалізації).

2. Шкала гнучкості поведінки (Ex) (24 пункти) діагностує ступінь гнучкості суб'єкта в реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, а також здатність швидко й адекватно реагувати на зміну ситуації.

Шкали ціннісної орієнтації та гнучкості поведінки, доповнюючи одна одну, утворюють блок цінностей. Перша шкала характеризує самі цінності, друга — особливості їх реалізації в поведінці.

3. Шкала сензитивності до себе (Fr) (13 пунктів) визначає, якою мірою людина усвідомлює власні потреби й почуття, наскільки добре вона їх відчуває та рефлексує.

4. Шкала спонтанності (S) (14 пунктів) вимірює здатність індивіда спонтанно й безпосередньо виражати свої почуття. Високий бал за цією

шкалою не означає відсутності здатності до продуманих, цілеспрямованих дій; він лише свідчить про можливість і іншого, не прорахованого заздалегідь способу поведінки, про те, що суб'єкт не боїться поводитися природно і розкуто, демонструвати оточуючим свої емоції.

Шкали 3 і 4 становлять блок почуттів. Перша визначає те, наскільки людина усвідомлює власні почуття, друга — якою мірою вони проявляються в поведінці.

5. Шкала самоповаги (Sr) (15 пунктів) діагностує здатність суб'єкта цінувати свої переваги, позитивні риси характеру, поважати себе за них.

6. Шкала самоприйняття (Sa) (21 пункт) фіксує ступінь прийняття людиною себе такою, якою вона є, незалежно від оцінки своїх переваг і недоліків, а можливо, навіть усупереч останнім.

Шкали 5 і 6 утворюють блок самосприйняття.

7. Шкала уявлень про природу людини (Nc) складається з 10 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про схильність суб'єкта сприймати природу людини загалом як позитивну («люди в більшості своїй радше добрі») і не вважати дихотомії мужності — жіночності, раціональності — емоційності тощо антагоністичними й нездоланими.

8. Шкала синергії (Sy) (7 пунктів) визначає здатність людини до цілісного сприйняття світу і людей, до розуміння взаємозв'язку протилежностей, таких як гра і праця, тілесне і духовне та ін.

Шкали 7 і 8 дуже близькі за змістом, тому їх краще аналізувати спільно. Вони утворюють блок концепції людини.

9. Шкала прийняття агресії (A) складається з 16 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про здатність індивіда приймати своє роздратування, гнів і агресивність як природний прояв людської природи. Звичайно, тут не йдеться про виправдання власної антисоціальної поведінки.

10. Шкала контактності (C) (20 пунктів) характеризує здатність людини до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно насичених

контактів з людьми або, користуючись звичною у вітчизняній соціальній психології термінологією, до суб'єкт-суб'єктного спілкування.

Шкали прийняття агресії та контактності утворюють блок міжособистісної чутливості.

11. Шкала пізнавальних потреб (Cog) (11 пунктів) визначає ступінь вираженості у суб'єкта прагнення до здобуття знань про навколишній світ.

12. Шкала креативності (Cr) (14 пунктів) характеризує вираженість творчої спрямованості особистості.

Шкали пізнавальних потреб і креативності утворюють блок ставлення до пізнання. Вони не мають аналогів у РОІ і були включені до САТ за результатами експертного опитування під час створення методики, а також у зв'язку з певними загальнотеоретичними міркуваннями. У цьому випадку йдеться насамперед про те, що до тесту необхідно було ввести блок показників, які діагностують рівень творчої спрямованості особистості як одного з концептуально важливих елементів феномену самоактуалізації.

Ключі до методики САТ

Шкала	А	Б
Шкала орієнтації в часі (Тс)	11, 21.	16, 18, 28, 38, 40, 41, 45, 60, 64, 71, 76, 82, 91, 106, 126.
Шкала підтримки (І)	4, 8, 9, 10, 17, 19, 23, 29, 32, 34, 42, 43, 46, 52, 53, 55, 56, 59, 66, 68, 70, 73, 77, 80, 81, 83, 86, 90, 93, 94, 96, 97, 98, 100, 102, 104, 109, 110, 113, 114, 115, 118, 120, 122.	1, 2, 3, 5, 7, 12, 14, 15, 22, 25, 26, 27, 31, 33, 35, 36, 39, 44, 47, 49, 50, 51, 57, 61, 62, 65, 67, 69, 72, 74, 75, 79, 85, 87, 88, 89, 95, 99, 103, 105, 108, 111, 116, 117, 119, 123, 125.
Шкала ціннісної орієнтації (SAV)	17, 29, 42, 53, 56, 59, 68, 80, 81, 90, 93, 97, 113, 114, 122.	49, 50, 67, 69, 99.
Шкала гнучкості	3, 9, 68, 70, 97, 102.	12, 33, 36, 40, 47, 50, 51, 61, 62, 65, 74, 82, 85, 95,

поведінки (Ex)		99, 105, 123.
Шкала сензитивності до себе (Fr)	10, 43, 46, 55, 73, 77, 83, 122.	2, 5, 89, 103, 119.
Шкала спонтанності (S)	42, 77, 80, 81, 83, 114.	5, 14, 15, 26, 62, 67, 74, 95.
Шкала самоповаги (Sr)	3, 23, 29, 53, 66, 98, 100, 102, 114, 122.	2, 7, 44, 69, 106.
Шкала самоприйняття (Sa)	8, 32, 34, 53, 86, 104, 110.	1, 14, 22, 31, 39, 61, 71, 75, 87, 105, 106, 111, 116, 125.
Шкала уявлень про природу людини (Nc)	23, 66, 90, 94, 97, 113.	25, 27, 50, 99.
Шкала синергії (Sy)	68, 93, 97, 113	50, 91, 99.
Шкала прийняття агресії (A)	8, 10, 19, 29, 43, 46, 56, 93, 94, 115.	5, 15, 39, 57, 67, 85.
Шкала контактності (C)	17, 46, 70, 73, 96, 109, 120.	5, 7, 26, 33, 65, 74, 75, 79, 99, 103, 108, 123.
Шкала пізнавальних потреб (Cog)	13, 37, 48, 66, 92.	20, 63, 78, 82, 107, 121.
Шкала креативності (Cr)	24, 30, 42, 54, 58, 59, 68, 84, 101.	6, 105, 112, 123, 124.

Первинні дані обробки результатів студентів за опитувальником

Самоактуалізаційний тест (CAT) Е. Шостром

№	Студент	Tc	I	SAV	Ex	Fr	S	Sr	Sa	Nc	Sy	A	C	Cog	Cr
1	Андрій П.	72	75	70	68	60	65	70	68	65	64	55	66	70	72
2	Олексій А.	70	73	68	66	58	63	68	66	64	62	54	65	68	70
3	Володимир В.	74	77	72	69	62	66	72	70	66	65	56	67	71	73
4	Сергій З.	71	74	69	67	59	64	69	67	65	63	55	66	69	71
5	Антон А.	73	76	71	68	61	65	71	69	66	64	56	67	70	72
6	Богдан О.	60	65	62	63	68	55	60	58	60	58	58	60	65	66
7	Олег Ф.	58	63	60	61	70	53	58	56	58	56	60	58	63	64
8	Віталій Н.	62	67	64	65	66	57	62	60	62	60	57	61	66	67
9	Іван К.	59	64	61	62	69	54	59	57	59	57	59	59	64	65
10	Єгор В.	61	66	63	64	67	56	61	59	61	59	58	60	65	66
11	Вадим Д.	45	50	48	52	75	40	45	43	50	48	65	48	55	52
12	Сергій Л.	43	48	46	50	77	38	43	41	48	46	67	46	53	50
13	Михайло С.	47	52	49	54	74	42	47	45	51	49	64	49	56	53
14	Юрій С.	44	49	47	51	76	39	44	42	49	47	66	47	54	51
15	Богдан Е.	46	51	48	53	75	41	46	44	50	48	65	48	55	52
16	Андрій Г.	68	78	75	70	60	68	72	70	68	67	55	70	78	80
17	Ігор М.	66	76	73	68	58	66	70	68	66	65	54	68	76	78
18	Ігор Т.	70	80	77	72	62	70	74	72	69	68	56	71	79	82
19	Микола Л.	67	77	74	69	59	67	71	69	67	66	55	69	77	79
20	Михайло П.	69	79	76	71	61	69	73	71	68	67	56	70	78	81
21	Ольга Н.	74	80	78	72	65	70	76	74	70	68	55	75	74	76

22	Оксана К.	72	78	76	70	66	68	74	72	68	67	54	73	72	74
23	Лілія В.	76	82	80	74	64	72	77	75	71	69	56	76	75	77
24	Галина О.	73	79	77	71	65	69	75	73	69	68	55	74	73	75
25	Ірина О.	75	81	79	73	64	71	76	74	70	69	56	75	74	76
26	Ольга У.	62	68	65	64	72	58	65	63	64	62	57	68	66	67
27	Валентина Г.	60	66	63	62	74	56	63	61	62	60	58	66	64	65
28	Ірина Ч.	64	70	67	66	71	59	66	64	65	63	56	69	67	68
29	Надія Т.	61	67	64	63	73	57	64	62	63	61	57	67	65	66
30	Віра Г.	63	69	66	65	72	58	65	63	64	62	56	68	66	67
31	Анна Д.	48	52	50	49	80	45	50	48	52	50	62	55	58	55
32	Олеся Р.	46	50	48	47	82	43	48	46	50	48	64	53	56	53
33	Вікторія С.	49	53	51	50	79	46	51	49	53	51	61	56	59	56
34	Марія Є.	47	51	49	48	81	44	49	47	51	49	63	54	57	54
35	Катерина М.	48	52	50	49	80	45	50	48	52	50	62	55	58	55
36	Оксана Н.	70	82	80	74	68	72	78	76	72	71	54	78	80	85
37	Віра З.	68	80	78	72	67	70	76	74	70	69	53	76	78	83
38	Наталка Ж.	72	84	82	76	69	73	79	77	73	72	55	79	81	86
39	Валентина В.	69	81	79	73	68	71	77	75	71	70	54	77	79	84
40	Марія А.	71	83	81	75	69	72	78	76	72	71	55	78	80	85

Додаток Б

Короткий Індекс Самоактуалізації (SISA) А. Джонс, Р. Крендалл

Інструкція. Перед Вами 15 тверджень. Оцініть їх, використовуючи 6-бальну шкалу: 1. - абсолютно не погоджуюсь; 2. - не погоджуюсь; 3. - частково не погоджуюсь; 4. - частково погоджуюсь; 5. - погоджуюсь; 6. - абсолютно погоджуюсь.

	Твердження	Перша колонка (оцінка)	Друга колонка (після інверсії)
1.	Я не соромлюсь своїх емоцій.		
2.	Я відчуваю, що повинен робити те, чого чекають від мене інші.*		
3.	Я вірю, що по суті люди добрі й їм можна довіряти.		
4.	Я можу сердитись на тих, кого люблю.		
5.	Завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.*		
6.	Я не сприймаю своїх слабких сторін.*		
7.	Мені можуть подобатись люди, вчинки яких можу не схвалювати.		
8.	Я боюсь невдач.*		
9.	Я стараюсь не аналізувати і не спрощувати складних завдань.*		
10.	Краще бути самим собою, ніж популярним.		
11.	У моєму житті нема того, чому я б себе особливо присвятив.*		
12.	Я можу висловити свої почуття навіть тоді, коли це може		

	призвести до небажаних наслідків.		
13.	Я не зобов'язаний допомагати іншим.*		
14.	Я втомився від страхів і неадекватності.		
15.	Мене люблять, тому що я люблю.		

Обробка результатів. Згідно шестибальної системи проставляємо бали у першій колонці. У другій колонці проставляємо бали наступним чином: якщо біля твердження стоїть зірочка, то цифру міняємо згідно інверсії:

1	2	3	4	5	6
6	5	4	3	2	1

Якщо зірочки не має, то цифра переноситься в другу колонку без змін. Результат підраховується по кількості балів у другій колонці. Максимальне значення 90 балів.

Визначаючи рівень самоактуалізації можна використовувати таку шкалу:

0–30 балів — потреба в самоактуалізації не виявляється;

31–45 балів — потреба в самоактуалізації виявляється ситуативно і є нестійкою;

46–60 балів — тенденція до самоактуалізації виявляється посередньо;

61–90 балів — чітко виявлена та стійка потреба в самоактуалізації.

Або більш узагальнений шкалу:

Низький рівень - від 0 до 30 балів;

Середній рівень - від 31 до 60 балів;

Високий рівень - від 61 до 90 балів.

**Первинні дані обробки результатів студентів за опитувальником
Короткий Індекс Самоактуалізації (SISA) А. Джонс, Р. Крендалл**

№ з/п	Студент	Бал	4-рівнева інтерпретація	Рівень самоактуалізації
1.	Андрій П.	54	46–60: посередня	Середній
2.	Олексій А.	51	46–60: посередня	Середній
3.	Володимир В.	77	61–90: виражена	Високий
4.	Сергій З.	50	46–60: посередня	Середній
5.	Антон А.	55	46–60: посередня	Середній
6.	Богдан О.	61	61–90: виражена	Високий
7.	Олег Ф.	53	46–60: посередня	Середній
8.	Віталій Н.	64	61–90: виражена	Високий
9.	Іван К.	50	46–60: посередня	Середній
10.	Єгор В.	57	46–60: посередня	Середній
11.	Вадим Д.	40	31–45: ситуативна	Середній
12.	Сергій Л.	65	61–90: виражена	Високий
13.	Михайло С.	44	31–45: ситуативна	Середній
14.	Юрій С.	44	31–45: ситуативна	Середній
15.	Богдан Е.	48	46–60: посередня	Середній
16.	Андрій Г.	56	46–60: посередня	Середній
17.	Ігор М.	61	61–90: виражена	Високий
18.	Ігор Т.	53	46–60: посередня	Середній
19.	Микола Л.	67	61–90: виражена	Високий
20.	Михайло П.	73	61–90: виражена	Високий
21.	Ольга Н.	52	46–60: посередня	Середній
22.	Оксана К.	55	46–60: посередня	Середній
23.	Лілія В.	78	61–90: виражена	Високий

24.	Галина О.	58	46–60: посередня	Середній
25.	Ірина О.	61	61–90: виражена	Високий
26.	Ольга У.	71	61–90: виражена	Високий
27.	Валентина Г.	48	46–60: посередня	Середній
28.	Ірина Ч.	50	46–60: посередня	Середній
29.	Надія Т.	64	61–90: виражена	Високий
30.	Віра Г.	55	46–60: посередня	Середній
31.	Анна Д.	69	61–90: виражена	Високий
32.	Олеся Р.	61	61–90: виражена	Високий
33.	Вікторія С.	29	0–30: не виявляється	Низький
34.	Марія Є.	84	61–90: виражена	Високий
35.	Катерина М.	47	46–60: посередня	Середній
36.	Оксана Н.	49	46–60: посередня	Середній
37.	Віра З.	59	46–60: посередня	Середній
38.	Наталка Ж.	66	61–90: виражена	Високий
39.	Валентина В.	32	31–45: ситуативна	Середній
40.	Марія А.	43	31–45: ситуативна	Середній

Додаток В**Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI)**

Інструкція. Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи наступну шкалу:

0	1	2	3	4	5
Жодних змін	Дуже незначні зміни	Невеликі зміни	Помірні зміни	Великі зміни	Дуже суттєві зміни

Текст методики

1. Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя
3. У мене з'явилися нові інтереси
4. Я став більш впевненим у собі
5. Я став краще розуміти духовні питання
6. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях
7. Я скерував своє життя на новий шлях
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими
9. Я охоче виражаю свої емоції
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті
12. Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя
14. У мене з'явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше
15. Я став більше співчувати іншим
16. Я докладую більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми
17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін
18. Я став більш віруючим (релігійнішим)
19. Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав
20. Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди

21. Я краще розумію потреби інших людей

Обробка результатів. Кількісна оцінка посттравматичного зростання за кожною шкалою здійснюється шляхом сумарного підрахунку балів. Обробка проводиться по «сирому» балу. Потім за допомогою нормативної таблиці визначається індекс і інтенсивність посттравматичного зростання за кожною шкалою. Індекс посттравматичного зростання обчислюється як сума балів за усіма твердженнями.

Шкала	Кількість тверджень	Номер тверджень
Ставлення до інших (СІ)	7	6, 8, 9, 15, 16, 20, 21
Нові можливості (НМ)	5	3, 7, 11, 14, 17
Сила особистості (СО)	4	4, 10, 12, 19
Духовні зміни (ДЗ)	2	5, 18
Підвищення цінності життя (ПЦ)	3	1, 2, 13

Нормативні показники: [2]

Шкала	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Ставлення до інших (СІ)	0-14	15-24	25-35
Нові можливості (НМ)	0-9	10-15	16-25
Сила особистості (СО)	0-7	8-15	16-20
Духовні зміни (ДЗ)	0-3	4-6	7-10
Підвищення цінності життя (ПЦ)	0-6	7-11	12-15
Індекс посттравматичного зростання (ІПТЗ)	0-32	33-63	64-105

**Первинні дані обробки результатів студентів за Опитувальником
посттравматичного зростання (PTGI)**

№ з/п	Студент	СІ	НМ	СО	ДЗ	ПЦ	ІПТЗ	Рівень ІПТЗ
1.	Андрій П.	17	13	11	7	10	58	середній
2.	Олексій А.	11	6	6	3	5	31	низький
3.	Володимир В.	19	13	11	5	8	56	середній
4.	Сергій З.	25	19	18	8	13	83	високий
5.	Антон А.	18	14	11	4	7	54	середній
6.	Богдан О.	14	15	10	5	7	51	середній
7.	Олег Ф.	26	19	14	7	12	78	високий
8.	Віталій Н.	21	11	12	4	8	56	середній
9.	Іван К.	6	4	6	0	4	20	низький
10.	Єгор В.	30	22	20	10	14	96	високий
11.	Вадим Д.	15	13	13	4	9	54	середній
12.	Сергій Л.	24	18	17	7	13	79	високий
13.	Михайло С.	18	14	13	5	8	58	середній
14.	Юрій С.	18	11	13	5	10	57	середній
15.	Богдан Е.	20	15	15	6	11	67	високий
16.	Андрій Г.	29	19	18	9	14	89	високий
17.	Ігор М.	29	22	18	9	12	90	високий
18.	Ігор Т.	18	13	12	5	9	57	середній
19.	Микола Л.	17	13	10	5	9	54	середній
20.	Михайло П.	20	13	12	6	8	59	середній
21.	Ольга Н.	15	12	10	5	6	48	середній

22.	Оксана К.	33	22	16	8	13	92	високий
23.	Лілія В.	28	18	16	9	13	84	високий
24.	Галина О.	28	19	16	7	14	84	високий
25.	Ірина О.	19	14	9	5	9	56	середній
26.	Ольга У.	23	16	13	4	11	67	високий
27.	Валентина Г.	29	21	19	8	14	91	високий
28.	Ірина Ч.	31	21	16	10	13	91	високий
29.	Надія Т.	9	9	5	4	4	31	низький
30.	Віра Г.	4	4	5	3	2	18	низький
31.	Анна Д.	24	18	16	8	12	78	високий
32.	Олеся Р.	15	10	10	5	8	48	середній
33.	Вікторія С.	10	5	5	3	5	28	низький
34.	Марія Є.	22	15	13	5	10	65	високий
35.	Катерина М.	18	13	12	3	8	54	середній
36.	Оксана Н.	16	11	9	4	7	47	середній
37.	Віра З.	21	14	11	7	10	63	середній
38.	Наталка Ж.	21	13	11	6	11	62	середній
39.	Валентина В.	13	9	8	2	5	37	середній
40.	Марія А.	22	12	13	4	11	62	середній

Опитувальник сенсу життя (MLQ)

Інструкція. Будь ласка, знайдіть час, щоб думати про те, що робить ваше життя змістовним, що для Вас важливе та значуще. Оцініть наступні твердження за нижче вказаною шкалою. Пам'ятайте, що це дуже суб'єктивні питання, тут немає правильних чи неправильних відповідей.

1	2	3	4	5	6	7
абсолютно незгоден	переважно незгоден	більше незгоден	складно відповісти	частково згоден	переважно згоден	абсолютно згоден

Текст методики

- _____ 1. Я розумію сенс свого життя
- _____ 2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним
- _____ 3. Я завжди намагаюсь досягти своїх життєвих цілей
- _____ 4. Моє життя має чітко визначену мету
- _____ 5. Я чітко розумію мету свого життя
- _____ 6. Я отримую задоволення від досягнення своїх життєвих цілей
- _____ 7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим
- _____ 8. Я шукаю своє життєве покликання
- _____ 9. Моє життя не має чіткої мети
- _____ 10. Я шукаю сенс свого життя

Обробка результатів

Пункт 9 має зворотний ключ (де абсолютно згоден - 1 бал, а абсолютно незгоден - 7 балів).

Шкала Наявність сенсу – пункти 1, 4, 5, 6, і 9 (реверс)

Шкала Пошук сенсу – пункти 2, 3, 7, 8, і 10

Обчислюється сума балів за кожною шкалою (від 5 до 35).

**Первинні дані обробки результатів студентів за опитувальником
сенсу життя (MLQ)**

№ з/п	Студент	Наявність сенсу	Пошук сенсу
1.	Андрій П.	24	28
2.	Олексій А.	20	17
3.	Володимир В.	25	33
4.	Сергій З.	23	21
5.	Антон А.	31	27
6.	Богдан О.	32	33
7.	Олег Ф.	19	22
8.	Віталій Н.	23	27
9.	Іван К.	23	25
10.	Єгор В.	26	21
11.	Вадим Д.	23	18
12.	Сергій Л.	28	24
13.	Михайло С.	16	27
14.	Юрій С.	20	23
15.	Богдан Е.	18	28
16.	Андрій Г.	31	22
17.	Ігор М.	31	29
18.	Ігор Т.	30	16
19.	Микола Л.	29	33
20.	Михайло П.	29	22
21.	Ольга Н.	20	25
22.	Оксана К.	24	30
23.	Лілія В.	15	27
24.	Галина О.	27	23
25.	Ірина О.	28	30
26.	Ольга У.	24	22

27.	Валентина Г.	24	29
28.	Ірина Ч.	16	29
29.	Надія Т.	28	26
30.	Віра Г.	21	30
31.	Анна Д.	25	22
32.	Олеся Р.	30	32
33.	Вікторія С.	22	23
34.	Марія Є.	28	23
35.	Катерина М.	32	20
36.	Оксана Н.	21	27
37.	Віра З.	16	26
38.	Наталка Ж.	23	30
39.	Валентина В.	28	15
40.	Марія А.	29	26

Авторська анкета
«Психологічні чинники самоактуалізації особистості у
студентському віці в умовах війни»

Інструкція. Прочитайте кожне твердження та оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому стану та досвіду.

Варіанти відповідей: Так, Частково, Ні.

Твердження:

1. Події війни суттєво вплинули на моє ставлення до себе та свого життя.
2. Попри труднощі війни я намагаюся зберігати внутрішню впевненість.
3. Війна змусила мене більше замислитися над тим, що для мене справді важливо.
4. Попри труднощі, я став(ла) краще розуміти себе.
5. Війна змусила мене переосмислити свої життєві цілі.
6. Я відчуваю, що складні обставини зробили мене сильнішим(ою).
7. У складних життєвих ситуаціях я відчуваю підтримку інших людей.
8. Я маю людей, до яких можу звернутися по підтримку.
9. Я відчуваю емоційну підтримку з боку близьких людей.
10. Коли обставини різко змінюються, я намагаюся пристосовуватися до них.
11. Навіть у нестабільних умовах я намагаюся зберігати контроль над своїм життям.
12. Я здатен(на) мобілізуватися у складних життєвих ситуаціях.
13. Попри війну я продовжую ставити перед собою цілі.
14. Я намагаюся розвивати свої здібності навіть у нинішніх умовах.
15. Попри труднощі я намагаюся зберігати ініціативність і активність.

16. Я не хочу відкладати свій особистісний і професійний розвиток на «після війни».
17. Війна змінила мої життєві цінності та пріоритети.
18. Я почав(ла) більше цінувати життя, стосунки та прості щоденні речі.
19. Після початку війни я частіше замислююся над сенсом власного життя.
20. Я бачу для себе майбутнє і намагаюся думати про нього позитивно.

Як рахувати

Так = 2 бали

Частково = 1 бал

Ні = 0 балів

Максимальний бал

20 тверджень $\times$ 2 бали = 40 балів

Формула у відсотках

Набрана сума балів / 40 $\times$ 100%

Інтерпретація

0–39% — низький рівень вираженості чинників самоактуалізації;

40–69% — середній рівень;

70–100% — високий рівень.

Первинні дані обробки результатів студентів за авторською анкетою «Психологічні чинники самоактуалізації особистості у студентському віці в умовах війни»

№ з/п	Студент	Сума балів	Відсоток	Рівень
1.	Андрій П.	29	72,5%	Високий
2.	Олексій А.	12	30,0%	Низький
3.	Володимир В.	28	70,0%	Високий
4.	Сергій З.	31	77,5%	Високий
5.	Антон А.	10	25,0%	Низький
6.	Богдан О.	3	7,5%	Низький
7.	Олег Ф.	27	67,5%	Середній
8.	Віталій Н.	12	30,0%	Низький
9.	Іван К.	17	42,5%	Середній
10.	Єгор В.	14	35,0%	Низький
11.	Вадим Д.	8	20,0%	Низький
12.	Сергій Л.	37	92,5%	Високий
13.	Михайло С.	15	37,5%	Низький
14.	Юрій С.	15	37,5%	Низький
15.	Богдан Е.	29	72,5%	Високий
16.	Андрій Г.	19	47,5%	Середній
17.	Ігор М.	6	15,0%	Низький
18.	Ігор Т.	26	65,0%	Середній
19.	Микола Л.	30	75,0%	Високий
20.	Михайло П.	17	42,5%	Середній
21.	Ольга Н.	29	72,5%	Високий
22.	Оксана К.	11	27,5%	Низький
23.	Лілія В.	25	62,5%	Середній
24.	Галина О.	31	77,5%	Високий
25.	Ірина О.	6	15,0%	Низький

26.	Ольга У.	29	72,5%	Високий
27.	Валентина Г.	18	45,0%	Середній
28.	Ірина Ч.	37	92,5%	Високий
29.	Надія Т.	22	55,0%	Середній
30.	Віра Г.	23	57,5%	Середній
31.	Анна Д.	22	55,0%	Середній
32.	Олеся Р.	25	62,5%	Середній
33.	Вікторія С.	5	12,5%	Низький
34.	Марія Є.	33	82,5%	Високий
35.	Катерина М.	11	27,5%	Низький
36.	Оксана Н.	11	27,5%	Низький
37.	Віра З.	14	35,0%	Низький
38.	Наталка Ж.	18	45,0%	Середній
39.	Валентина В.	27	67,5%	Середній
40.	Марія А.	26	65,0%	Середній

ДЕКЛАРАЦІЯ ПРО АКАДЕМІЧНУ ДОБРОЧЕСНІСТЬ

Моя наукова робота була написана мною у моєму власному викладенні, за виключенням цитат з опублікованих та неопублікованих джерел, які чітко ідентифіковані в роботі і визнані як такі.

Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт чи парафраз таких матеріалів без вказання авторства будуть розтлумачені як плагіат. Джерело кожного рисунку, схеми чи іншої ілюстрації відповідно ідентифікується, а також джерела матеріалів, опублікованих чи неопублікованих, які не є результатом моїх власних досліджень, експериментів чи спостережень.