

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ТРИВОЖНОСТІ ТА
САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної
програми «Психологія»

Інна ПУЗАНОВА

Керівник: к. психол. н., доцент

Руслана БІЛОУС

Рецензент: к. психол. н., старший науковий
співробітник відділу психології масової
комунікації та медіаосвіти, Інститут
соціальної та політичної психології НАПН
України (м. Київ)

Олена БОГДАН

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЧИННИКІВ ЙОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ	
1.1 Феноменологія психологічного здоров'я особистості в період зрілості	7
1.2 Саморегуляція та тривожність як детермінанти психоемоційного стану дорослих	9
1.3 Самоактуалізація як провідний критерій особистісної зрілості та здоров'я	13
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ТРИВОЖНОСТІ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ	
2.1 Процедура та методичне забезпечення емпіричного дослідження.....	20
2.2 Емпіричний аналіз особливостей психологічного благополуччя респондентів зрілого віку.....	22
2.3 Кореляційний аналіз показників саморегуляції, тривожності та самоактуалізації	31
2.4 Психологічні рекомендації щодо розвитку навичок саморегуляції та підтримки психологічного здоров'я осіб зрілого віку.....	36
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	41
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність теми. Питання гармонії людського буття, внутрішньої сили та психологічного здоров'я залишається відкритим протягом багатьох століть. Витоки сприйняття особистісного добробуту сягають античності, де заповітним джерелом проголошується процес самопізнання як унікальний шлях до істинного буття. Тогочасний погляд на щастя як імпульсивну сукупність миттєвих задоволень трансформувався у процес реалізації та розкриття потенціалу внутрішніх чеснот людської душі. З плином часу ракурс змінився на концепцію постійного особистісного зростання, що стало надбанням в епоху гуманістичного відродження. Еволюція цих поглядів набула виразного вектору суб'єктивності, що передбачає вміння людини залишатись вірною своїй сутності та визначати свою унікальність. Такий погляд на автентичність особистості підкреслює, що сьогоденне розуміння психологічного здоров'я базується на потребі людини у самоактуалізації.

У сучасних реаліях України дане питання набуває життєво важливого забарвлення. Тривала військова агресія, стан соціальної невизначеності та економічна нестабільність зумовлюють інтенсифікацію тривожності, яка здатна дестабілізувати механізми психологічної резильєнтності особистості. Період зрілості за таких умов постає складним випробуванням, що вимагає від дорослої людини докорінного переосмислення життєвих конструктів. Саме тому розвинена саморегуляція як системний процес мобілізації внутрішніх ресурсів, а також інтенція до самоактуалізації виступають фундаментальними детермінантами збереження та відновлення психологічного здоров'я.

Науковий простір вивчення досліджуваної проблеми охоплює коло теоретичних напрацювань, що розкривають природу психологічного здоров'я та внутрішньої стійкості. Основи розуміння самоактуалізації як базової умови повноцінного функціонування особистості розкрито у працях Е. Еріксона, А. Маслоу, Ф. Перлза та К. Роджерса.

Фундаментальні підходи до аналізу тривожності та адаптаційних можливостей психіки закладені Ч. Спілбергером, З. Фройдом та К. Юнгом. Питання подолання екзистенційного неспокою через пошук та реалізацію життєвих смислів є центральними у концепції В. Франкла.

Особливий внесок у вивчення взаємозв'язку саморегуляції, самоактуалізації та благополуччя особистості належить представникам української психологічної школи. Питання духовного становлення та особистісної зрілості досліджують І. Бех та І. Яворська-Ветрова. Системний розгляд феноменології психологічного здоров'я представлений у роботах І. Євтушенко, А. Кічука, С. Максименка та В. Панка. Проблеми ціннісно-сислової саморегуляції, самопроєктування та особистісного потенціалу перебувають у центрі уваги І. Галяна, О. Пагави, І. Родченкової та Н. Чепелевої.

Вплив тривожності на психоемоційний стан особистості в кризових умовах аналізують В. Білик, І. Гаркуша, С. Дубінський, Л. Магдисюк, Л. Оришин-Буждиган, А. Руденок, Г. Рудик та К. Супрунович. Регуляторні ресурси та механізми стабілізації психіки в умовах невизначеності розкрито у працях А. Виноградової, П. Лушина, Я. Сухенка, В. Моляко, Л. Терещенко, І. Толкунова, Л. Тютюнник, К. Шамлян та М. Шепельової. Їхні праці дозволяють розглядати психологічне здоров'я через здатність людини до цілепокладання та збереження внутрішньої цілісності в умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнями саморегуляції, тривожності та самоактуалізації як чинників забезпечення психологічного здоров'я осіб зрілого віку.

Для реалізації мети дослідження визначено наступні **завдання**:

1. Теоретично проаналізувати феноменологію психологічного здоров'я в період зрілості та роль саморегуляції, тривожності й самоактуалізації у його структурі.
2. Виявити особливості прояву емоційної регуляції, рівнів тривожності та показників самоактуалізації у респондентів зрілого віку.
3. Встановити характер та силу кореляційних взаємозв'язків між показниками саморегуляції, тривожності та самоактуалізації особистості.
4. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку навичок емоційної саморегуляції та підтримки психологічного здоров'я осіб зрілого віку.

Зв'язок роботи з науковими програмами та темами.

Кваліфікаційне дослідження виконано в межах теми науково-дослідної роботи кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891) Херсонського державного університету.

Об'єктом дослідження є психологічне здоров'я особистості в період зрілості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок саморегуляції, тривожності та самоактуалізації у забезпеченні психологічного здоров'я осіб зрілого віку.

Методи та методики дослідження: теоретичні (аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел); емпіричні: «Шкала труднощів емоційної регуляції» (DERS) – для виявлення дефіцитарних потреб емоційної регуляції та здатності до управління власними станами, «Шкала самооцінки рівня тривожності» (STAI) – для вимірювання реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності, «Самоактуалізаційний тест» (CAT) – для вимірювання рівня реалізації потенціалу особистості; коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона для встановлення статистичної значущості зв'язків.

Практичне значення емпіричних результатів може бути використано у розробці системи рекомендацій для зниження рівня тривожності, зміцнення емоційної стійкості та стимулювання процесів самоактуалізації у осіб дорослого віку.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати проведеного дослідження оприлюднено шляхом публікації наукової статті у випуску № 83/2026 періодичного наукового фахового журналу «Габітус». Видання включено до Переліку наукових фахових видань України та індексується у міжнародній наукометричній базі Index Copernicus International. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології протокол від 21 травня 2026 року № 13.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (34 найменування) та 3 додатків. Загальний обсяг роботи становить 55 сторінок, з яких 46 сторінок – основний текст.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЧИННИКІВ ЙОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В ЗРІЛОМУ ВІЦІ

1.1 Феноменологія психологічного здоров'я особистості в період зрілості

У сучасному науковому дискурсі концепт психологічного здоров'я трансформувався з суто медичного розуміння як відсутності патологій у складну категорію, що визначає якість людського існування. Сьогодні цей феномен розглядається як фундаментальний індикатор соціальної стабільності, де доросла людина постає основним ресурсом суспільного розвитку.

Основою для більшості сучасних розвідок є концепція Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), згідно з якою здоров'я – це стан цілісного фізичного, ментального та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб [27].

Парадигма ВООЗ знаменує вирішальний момент: перехід від «негативного» (дефіцитарного) визначення здоров'я (як відсутності симптомів) до «позитивного» (ресурсного) – наявності внутрішніх ресурсів для повноцінного життя.

Класичні підходи акцентують увагу на аналізі внутрішньої структури особистості. З. Фройд вбачав ознаку психологічного здоров'я у здатності Его регулювати імпульсивні потяги з вимогами зовнішнього світу [19]. У межах психоаналізу це пояснюється як здатність особистості зберігати працездатність та здатність насолоджуватися життям через успішну адаптацію до реальності. Своєю чергою, К. Юнг пов'язував цей стан із процесом індивідуації – звільненням від впливу неусвідомлених структур та рухом до цілісності [19]. Для К. Юнга бути здоровим означає

«стати собою», інтегрувавши всі аспекти своєї психіки, що є життєво необхідним для дорослої людини.

У контексті нашого дослідження саме розуміння такого підходу надає змогу трактувати особистість як динамічну систему, що постійно шукає точку балансу. Ми припускаємо, що психологічне здоров'я не є вродженим талантом, а виступає результатом вольових зусиль людини щодо узгодження внутрішніх смислів із зовнішніми викликами. У цьому ракурсі здоров'я – це не стан спокою, а вектор руху до внутрішньої єдності.

Розвиток феноменології здоров'я також пов'язаний із характером взаємодії людини та її соціального оточення. Ф. Перлз у межах феноменологічного підходу наголошував на вмінні особистості спиратися на власні ресурси замість очікування підтримки ззовні [19]. Науковець підкреслює, що зрілість – це здатність взяти на себе відповідальність за свій стан, що є основою саморегуляції. Е. Еріксон доповнює це соціокультурним виміром, де критерієм здоров'я виступає «генеративність» – прагнення дорослого створювати значущі продукти та піклуватися про майбутнє [19]. Сучасні погляди І. Євтушенко інтегрують ці ідеї, визначаючи здоров'я як комплекс властивостей, що гармонізують потреби індивіда та вимоги соціуму [8].

Цілком зрозуміло, що такий фокус дозволяє визначити психологічне здоров'я як «соціальну зрілість у дії». Обґрунтованим видається припущення, що саме автономність у поєднанні з турботою про соціум формує ту стійкість, яка дозволяє дорослій людині зберігати внутрішню гармонію навіть у нестабільні часи.

Специфіка здоров'я у зрілості розкривається через концепт «акме». В. Панок визначає цей період як час найвищого особистісного та професійного розквіту, де ключовим стає «мистецтво жити» [20]. А. Кічук зауважує, що здоров'я є фундаментом для досягнення акмеологічної зрілості, поєднуючи в собі життєву силу та високу людяність [10].

Узагальнюючи ці погляди, можна стверджувати, що саме феномен «мистецтва жити» є ключовим. На наш погляд, на етапі дорослості здоров'я перетворюється на особистісну цінність, яку людина підтримує свідомо. Це не просто «резерв міцності», а результат майстерного керування власним життям.

Логічним завершенням концептуалізації здоров'я є включення духовного та онтогенетичного вимірів, які забезпечують ціннісне наповнення особистості. І. Яворська-Ветрова підкреслює, що зрілість – це якісний показник розвитку психічних функцій, який не завжди залежить від біологічного віку [34]. Духовний стрижень цього процесу І. Бех вбачає у «Я-духовному», стверджуючи, що саме духовні цінності наповнюють сутність особистості [2]. С. Максименко підсумовує ці погляди через поняття глобального психічного стану, що потребує прогнозування та постійного «нагляду» з боку самої особистості [14; 19].

Це дає підстави вважати, що саме духовність виступає інтегруючим фактором здоров'я, адже без усвідомлення вищих сенсів людина не може вважатися цілком здоровою. Психологічне здоров'я у зрілості – це «духовна вертикаль», що дозволяє перетворювати виклики на ресурси для зростання. Відтак, тривожність набуває нового значення. Вона сигналізує про «кризу буттєвої ідентичності» – глибоким внутрішнім запитом на переоцінку цінностей. Це стан, який потребує не лікування, а глибокого оновлення життєвих смислів, що дозволяє особистості вийти на новий рівень автентичності та внутрішньої свободи.

1.2 Саморегуляція та тривожність як детермінанти психоемоційного стану дорослих

Дослідження чинників психологічного здоров'я у зрілому віці потребує уваги на внутрішніх механізмах детермінації, серед яких провідну роль відіграє взаємозв'язок саморегуляції та тривожності.

Емоційна стабільність особистості у цей період безпосередньо зумовлена її здатністю до свідомої координації внутрішніх ресурсів у відповідь на виклики динамічного середовища.

У даному дослідженні саморегуляція постає як фундаментальний потенціал інтеграції особистості. Варто зауважити, що у межах цієї роботи феномен саморегуляції розглядається крізь призму емоційної регуляції, що дозволяє сфокусуватися на здатності суб'єкта до гнучкого та усвідомленого управління інтенсивністю власних переживань. О. Пагава наголошує, що цей механізм є запорукою не лише самовладання, а й високої якості сутнісного буття людини [18]. Автор акцентує увагу на тому, що саморегуляція – це не просто стримування емоцій, а спосіб збереження цілісності свого «Я» у складних життєвих обставинах. Як системно організовану активність, спрямовану на зміну суб'єктом власної поведінки для досягнення цілей, розглядає саморегуляцію Л. Тютюнник [31]. Науковиця вводить важливий аспект алостазу, пояснюючи, що здорова психіка діє на випередження, мобілізуючи ресурси ще до моменту настання критичного розбалансування. На ціннісно-смысловому рівні І. Галян трактує цей процес як здатність до самоорганізації внутрішніх змін [6]. На його думку саморегуляція перетворюється на інструмент, за допомогою якого людина адаптує свою систему цінностей до нових життєвих сенсів.

Важливо звернути увагу, що саморегуляція у зрілому віці функціонує як «інформаційний фільтр», що трансформує сигнал про небезпеку у площину конструктивного розв'язання завдань. Логічним видається висновок, що рівень сформованості регуляторних навичок визначає «долю» тривоги: вона або стає руйнівним фактором, або перетворюється на стимул для якісного самопроєктування.

Тривожність у структурі психоемоційного стану постає антиподом стабільності. Фундаментальне значення для розуміння структури психоемоційного стану має концепція Ч. Спілбергера, згідно з якою

тривожність диференціюється як транзиторний емоційний стан (реактивна тривожність) та як відносно стійка індивідуальна властивість (особистісна тривожність) [19]. Такий підхід дозволяє розглядати тривогу не лише як симптоматичну реакцію на зовнішні загрози, а й як глибинну характеристику, що визначає поріг чутливості особистості до стресогенних чинників зрілого віку. А. Руденок та Г. Рудик пропонують чітко розмежовувати тривогу як епізодичне переживання та тривожність як стійку рису характеру особистості [21]. Така диференціація дозволяє науковцям точніше прогнозувати поведінку дорослої людини: чи є її реакція наслідком ситуації, чи глибинною особистісною властивістю. У зрілості тривожність нерідко набуває характеру фонові напруги, яка, за спостереженнями В. Білика, підживлюється соціальною та фінансовою невпевненістю, поступово виснажуючи резерв психологічних захистів [3]. Науковець пов'язує індивідуальні переживання з макросоціальними процесами, вказуючи на вразливість «адаптивного бар'єру» дорослої людини. Л. Магдисюк та К. Супрунович доповнюють це концепцією соціальної перцепції, зазначаючи, що схильність до негативних порівнянь посилює рівень внутрішнього дискомфорту [13]. Для авторів тривожність є результатом викривленого сприйняття себе в соціальному оточенні, що безпосередньо руйнує ментальне благополуччя.

Проте зріла особистість здатна діяти як творчий суб'єкт навіть у межах (кризових) станах. В. Моляко та М. Шепельова описують стратегію «реконструювання» як вміння модернізувати свій досвід для подолання невизначеності [15]. У їхньому розумінні креативність мислення виступає потужним регуляторним ресурсом, що нейтралізує тривогу через пошук нових рішень. Такий рефлексивний підхід, на думку А. Виноградової, стає надійним підґрунтям для стабілізації емоційного стану під тиском стресу [4]. Авторка розглядає благополуччя не як відсутність проблем, а як результат майстерного керування власними емоційними реакціями.

Варто зауважити, що взаємодія тривожності та спокою утворює динамічну систему, де тривога відповідає за оперативну готовність до змін. Проте, на наш погляд, без свідомої «когнітивної гігієни» ця готовність швидко перетворюється на виснаження. Психологічне здоров'я дорослого залежить від здатності розрізняти об'єктивні загрози та викривлені сценарії власної уяви.

В умовах тривалих криз тривожність стає «функціональною ціною», яку психіка сплачує за перебування у стані мобілізації, про що пише С. Максименко [14]. Науковець підкреслює енергозатратність цього стану, який без належної регуляції веде до деструкції особистості. Л. Орищин-Буждиган доводить, що вагомим чинником зниження такої напруги є почуття особистісного контролю над емоційним фоном [17]. Для дослідниці суб'єктивна впевненість у здатності керувати собою є головним антидотом соціальній тривозі. Вольову складову цієї стійкості підкреслює К. Шамлян, розглядаючи волю як «силовий блок» особистості [33]. Автор вказує, що саме вольове зусилля забезпечує стабільність мотивації в умовах невизначеності. Особливого значення набуває концепція Н. Чепелевої про «реактивну рефлексію», яка дозволяє людині усвідомлювати себе автором власного життєвого шляху [24]. Науковиця стверджує, що здоров'я підтримується тоді, коли людина здатна осмислити свій досвід як цілісний проєкт, за який вона несе відповідальність. Доповнюючи цей підхід, П. Лушин та Я. Сухенко акцентують увагу на екофасилітативному супроводі індивідуальних траєкторій особистості, що є критично важливим для стабілізації психоемоційного стану в умовах тривалих криз [12].

Розширюючи аналіз природи тривожності у зрілому віці, варто звернутися до концепції В. Франкла, який виокремлює особливий тип деструктивних станів – «ноогенні неврози». На відміну від класичних психогенних розладів, ноогенна тривожність дорослих виникає не через конфлікти підсвідомих потягів, а через «екзистенційний вакуум» – втрату

або неможливість знайти життєві смисли [32]. У цьому контексті подолання тривоги потребує не просто механічного зниження напруги, а переходу до стратегії самоактуалізації.

Обґрунтованим є припущення, що саме пошук та реалізація унікальних сенсів буття виступає найвищою формою саморегуляції, яка дозволяє особистості вийти за межі «замкненого кола» симптоматичної тривоги. Таким чином, зцілення від ноогенного неспокою відбувається через акт життєтворчості: коли людина знаходить відповідь на питання «навіщо?», її психіка мобілізує ресурси для подолання будь-якого «як?».

Узагальнюючи вищевикладене, можна стверджувати, що ефективна саморегуляція в екстремальних умовах – це передусім розвиток стійкості, що дозволяє вийти за межі «когнітивної пастки» симптомів. За умови глибокого усвідомлення смислу кризи (межового стану) тривога втрачає свою руйнівну силу і трансформується у ресурс для творчого розвитку. Поєднання вольового потенціалу та ціннісного самопроектування є головною умовою переходу особистості від стратегії виживання до шляху самоактуалізації.

1.3 Самоактуалізація як провідний критерій особистісної зрілості та здоров'я

У зрілому віці процес самоактуалізації постає не лише як індикатор психологічного добробуту, а й як глибинний перехід індивіда до стану внутрішньої повноти та реалізації прихованих інтенцій. Спираючись на гуманістичну парадигму А. Маслоу та К. Роджерса, цей феномен розглядається як невпинне прагнення людини до втілення свого потенціалу, що є базовою умовою соціального та ментального благополуччя [19]. Для класиків гуманізму самоактуалізація – це не стільки кінцева мета, скільки спосіб існування, який дозволяє особистості залишатися «живою» та функціональною незалежно від зовнішніх

обставин. Системний огляд сучасних наукових парадигм, проведений І. Родченковою, підтверджує, що самоактуалізація є невід'ємним компонентом смисложиттєвої вертикалі особистості, виступаючи одночасно і процесом, і результатом інтеграції внутрішнього світу [25].

Для дорослої людини потреба в самоактуалізації набуває особливої гостроти, виступаючи дієвою альтернативою стагнації. С. Максименко наголошує, що психологічно здоровій особистості притаманна не стільки нормативність, скільки здатність бути автентичною та трансцендентною, зберігаючи вірність власним змістам у мінливому світі [19]. Науковець акцентує, що здоров'я у зрілості – це передусім свобода бути собою, яка захищає людину від внутрішнього розпаду під час вікових криз. Саме поєднання пластичності та внутрішньої міцності допомагає особистості нівелювати деструктивний вплив середовища.

У контексті нашого дослідження важливо підкреслити, що самоактуалізацію в зрілості варто трактувати як «динамічний імунітет» психіки. Це процес постійного рефлексивного оновлення ціннісних орієнтирів, що забезпечує стійкість життєвого сенсу навіть тоді, коли звичні концептуальні опори руйнуються. Розвиваючи ідею переходу від зовнішньої підтримки до опори на власне «Я» (що за Ф. Перлзом є маркером справжньої зрілості [19]), ми розглядаємо самоактуалізацію як фундамент відповідальності за власне життя. У межах феноменологічного підходу це означає, що людина припиняє маніпулювати середовищем задля підтримки, натомість знаходить ресурси всередині себе. У цьому ж річищі І. Галян визначає самоактуалізацію як найвищий етап аксіогенезу, де саморегуляція набуває смислового характеру [6]. Автор пояснює, що в період зрілості кожен вибір людини стає актом творчого самоздійснення, оскільки він ґрунтується на глибоко усвідомлених цінностях.

Обґрунтованим видається припущення, що важливим аспектом цього процесу є його зв'язок із механізмом «позитивної дезінтеграції»

[19]. На наш погляд, екзистенційний неспокій, який супроводжує відмову від застарілих соціальних масок, є передвісником особистісного зростання. Завдяки свідомому вибору людина перетворює енергію тривоги на силу саморозвитку. Таке креативне «реконструювання» досвіду, описане В. Моляко та М. Шепельовою, стає запорукою психологічного комфорту [15]. Науковці доводять, що здатність творчо переосмислювати свої невдачі та кризи (межові стани) є найвищим проявом інтелектуальної та емоційної саморегуляції. Як підтверджує А. Виноградова, саме спрямованість на розкриття потенціалу стабілізує психіку під тиском хронічного стресу [4; 5]. У її розумінні самоактуалізація виступає «психологічним якорем», який не дає людині потонути в емоційному хаосі.

Ступінь усвідомлення власних прагнень визначає напрямок подолання вікових викликів: або шлях до деградації, або рух до проактивності. Логічно припустити, що вибір на користь самоактуалізації дозволяє сконцентрувати розпорошену психічну енергію на конкретних сенсах, позбавляючи тривожність її ресурсної бази.

В умовах сучасної нестабільності самоактуалізація нерозривно пов'язана із життестійкістю. І. Гаркуша та С. Дубінський стверджують, що прагнення до самореалізації є критично важливим для успішної адаптації в екстремальних ситуаціях, зокрема в умовах війни [7]. Дослідники вказують, що активна життєва позиція та пошук нових можливостей навіть у кризу (межовому стані) є потужним антидотом до посттравматичних станів. У цьому контексті саморегуляція виступає ключовим інструментом утримання «горизонту планування»: здатність особистості структурувати власне майбутнє та визначати короткострокові цілі навіть у ситуаціях критичної невизначеності (таких як обстріли чи тривалі блекаути) дозволяє зберігати психологічну суб'єктність. Це запобігає переходу психіки у режим пасивного очікування катастрофи, трансформуючи зовнішній хаос у внутрішньо

впорядкований життєвий проєкт. Відкритість до нового досвіду, про яку пишуть І. Толкунова та Л. Терещенко, дозволяє дорослому жити без гнітючого відчуття провини чи паралізуючого неспокою [30]. Для авторів самоактуалізація – це «фільтр», який пропускає лише конструктивний досвід, відсікаючи деструктивні самозвинувачення.

Фінальним етапом розбудови здоров'я у зрілості є самопроєктування. Спираючись на наративну концепцію Н. Чепелевої, ми вважаємо, що ментальне здоров'я підтримується через «реактивну рефлексію» – здатність індивіда об'єднувати фрагменти свого життя у цілісну та логічну історію закарбовану у автобіографічну пам'ять [24]. Науковиця підкреслює, що людина стає здоровою тоді, коли вона відчуває себе автором свого життєвого наративу, а не пасивним спостерігачем зовнішніх обставин. Це перетворює турботу про здоров'я на акт життєтворчості.

Психологічне здоров'я особистості у зрілому віці постає як динамічна система, де саморегуляція відіграє роль стабілізуючого механізму, а самоактуалізація виступає вектором розвитку та вищим критерієм благополуччя. Взаємозв'язок цих компонентів дозволяє трансформувати тривожність із деструктивного чинника у ресурс для особистісного зростання, забезпечуючи внутрішню цілісність під тиском зовнішніх криз. Таким чином, забезпечення психологічного здоров'я дорослої людини залежить від її здатності свідомо координувати власні ресурси задля реалізації життєвих смислів, що створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Теоретичний аналіз проблеми психологічного здоров'я особистості в період зрілості, проведений у межах першого розділу, дозволяє сформулювати цілісну систему висновків, що відображають складну конструкцію цього феномену. Насамперед слід зазначити, що в сучасному науковому просторі відбулася фундаментальна зміна парадигми: психологічне здоров'я дорослої людини остаточно трансформувалося з медичної категорії «відсутності патології» у багатовимірну складову, яка визначає якість людського існування та його ресурсний потенціал. Узагальнення поглядів представників різних психологічних шкіл – від класичного психоаналізу та терапії усвідомленості до гуманістичної та вітчизняної психології – свідчить, що в період зрілості здоров'я перестає бути «даністю» і стає результатом свідомої життєтворчості. Воно постає як динамічний баланс між внутрішніми прагненнями особистості та зовнішніми викликами соціуму, де ключовим маркером є здатність людини до збереження автономії, автентичності та продуктивності навіть у дестабілізуючих обставинах. Психологічне здоров'я у зрілому віці розглядається як вектор безперервного руху до цілісності (індивідуації) та соціальної відповідальності (генеративності), що знаходить своє вираження у концепті «акме» – вершини особистісного розвитку, де здоров'я виступає фундаментом для досягнення найвищої життєвої мудрості та професійної майстерності.

Важливою складовою структури психологічного здоров'я дорослого є механізм саморегуляції, який виступає провідною детермінантою емоційної стабільності. Аналіз наукових джерел засвідчує, що саморегуляція в зрілому віці функціонує як складна система «інформаційної фільтрації» та алостазу, що дозволяє психіці діяти на випередження. Здорова особистість здатна гнучко координувати власні ресурси, перетворюючи зовнішній тиск середовища на внутрішню

програму дій. При цьому центральним регуляторним вузлом виступає ціннісно-сміслова сфера: саме усвідомлення вищих сенсів дозволяє дорослій людині зберігати стабільність «Я-концепції» під впливом стресогенних чинників. У цьому контексті саморегуляція виступає активним процесом самоорганізації, за допомогою якого людина адаптує свою систему цінностей до нових життєвих реалій, забезпечуючи тим самим «психологічний імунітет» проти професійного вигорання та вікових криз.

Особливе місце у структурі психологічного здоров'я посідає тривожність, яка у зрілому віці набуває специфічного функціонального навантаження. Теоретичне дослідження дозволило диференціювати тривогу як транзиторний емоційний стан та тривожність як стійку особистісну рису, що безпосередньо корелює з рівнем психологічного благополуччя. В період зрілості тривожність часто є симптомом «екзистенційного вакууму» або ноогенного неспокою, що виникає через втрату життєвих смислів. Однак, у системі здорової особистості тривога не є виключно деструктивним фактором; вона може виконувати роль сигналу, що спонукає до перегляду застарілих життєвих стратегій. Ефективність функціонування особистості залежить від того, чи здатна вона через розвинені навички саморегуляції трансформувати енергію тривоги у ресурс для «реконструювання» власного досвіду. Таким чином, психологічне здоров'я визначається не повною відсутністю тривоги, а здатністю суб'єкта до когнітивної гігієни та вольового контролю, які запобігають перетворенню оперативного неспокою на хронічне виснаження адаптивних бар'єрів.

Ключовим інтегруючим фактором та вищим критерієм психологічного здоров'я у зрілому віці постає самоактуалізація. Спираючись на гуманістичні принципи, прагнення до розкриття власного потенціалу є базовою умовою ментального добробуту дорослої людини. Самоактуалізація в цей період виступає як «динамічний імунітет», що

забезпечує стійкість особистості через постійне оновлення смисложиттєвих орієнтирів. У ході аналізу встановлено, що саме спрямованість на саморозвиток дозволяє нівелювати деструктивний вплив тривожності. У сучасних умовах соціальної нестабільності та воєнних викликів самоактуалізація стає фундаментом життєстійкості, дозволяючи особистості зберігати суб'єктність та відчуття авторства власного життя. Це проявляється у здатності до «реактивної рефлексії» – умінні вибудовувати цілісний життєвий наратив, де навіть кризовий досвід інтегрується у структуру особистісного зростання.

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що психологічне здоров'я в період зрілості є системним утворенням, де саморегуляція, тривожність та самоактуалізація перебувають у стані складної взаємодетермінації. Саморегуляція забезпечує процесуальну стабільність та контроль над емоційним фоном; рівень тривожності сигналізує про якість адаптації та актуальність життєвих смислів; а самоактуалізація визначає вектор та успішність цього розвитку. Взаємозв'язок цих компонентів утворює духовну вертикаль особистості, яка дозволяє перетворювати екзистенційні виклики на можливості для самовдосконалення. Таким чином, теоретично обґрунтовано, що високий рівень психологічного здоров'я дорослої людини можливий лише за умови гармонійної взаємодії розвиненої здатності до саморегуляції та активного прагнення до самоактуалізації, що в сукупності дозволяють мінімізувати деструктивний вплив тривожності та забезпечити внутрішню цілісність під тиском зовнішнього хаосу. Викладені теоретичні положення створюють необхідне підґрунтя для переходу до емпіричного етапу дослідження, спрямованого на виявлення конкретних закономірностей взаємозв'язку цих показників у реальній життєдіяльності дорослих.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ТРИВОЖНОСТІ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ЗРІЛОМУ ВІСІ

2.1 Процедура та методичне забезпечення емпіричного дослідження

Емпіричний етап науково-дослідної роботи є раціональним продовженням теоретичного аналізу, викладеного в першому розділі, та спрямований на перевірку концептуальних положень щодо детермінації психологічного здоров'я особистості. Методологічна обґрунтованість дослідження яка базується на обґрунтованому в теоретичному дискурсі припущенні, що розвинена саморегуляція виступає регулюючою змінною, яка дозволяє трансформувати деструктивний вплив тривожності у конструктивну енергію самоактуалізації [4; 25].

Метою емпіричного дослідження є встановлення характеру та сили статистично значущих зв'язків між показниками емоційної саморегуляції, рівнями ситуативної та особистісної тривожності та параметрами самоактуалізації як ключових чинників забезпечення психологічного благополуччя зрілої особистості.

Гіпотеза дослідження: припускається, що дефіцитарність стратегій емоційної регуляції (як прояв інструментального дефіциту саморегуляції) у поєднанні з високим рівнем особистісної тривожності створює стійкий психологічний бар'єр для успішної самоактуалізації. Це, своєю чергою, обмежує рух суб'єкта до вершини особистісного розвитку («акме») та перешкоджає досягненню стану внутрішньої цілісності в умовах соціальної нестабільності [13; 18].

Дослідження проводилося протягом жовтня 2025 року – лютого 2026 року. Вибірку дослідження склали N=30 респондентів. Даний обсяг вибірки дозволяє встановити статистично значущі кореляційні

взаємозв'язки на рівнях $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$, що є достатнім для підтвердження висунутих гіпотез та виявлення загальних психологічних тенденцій у межах обраної цільової групи [11].

Віковий діапазон респондентів охоплює межі від 33 до 55 років (середній вік – 41,1 рік), що за епігенетичною класифікацією Е. Еріксона чітко відповідає періоду середньої дорослості (зрілості). Вибір цієї категорії зумовлений тим, що саме на даному етапі онтогенезу найбільш гостро актуалізується конфлікт між генеративністю та стагнацією, а психологічне здоров'я стає результатом свідомих зусиль зрілої особистості щодо інтеграції власного досвіду та подолання «екзистенційного вакууму» [13; 18]. Статевий склад вибірки включає 18 жінок (60%) та 12 чоловіків (40%).

Процедура дослідження реалізовувалася дистанційно за допомогою платформи Google Forms, що забезпечило дотримання етичних стандартів анонімності та добровільності участі. Важливою методичною особливістю стало забезпечення екологічного збору даних: респонденти проходили тестування у зручний для них час та у звичних умовах. Це дозволило мінімізувати вплив чинника ситуативної втоми та зовнішніх стресорів, забезпечуючи чистоту показників за методикою STAI, яка вимірює рівень актуальної тривожності [29].

Для реалізації завдань дослідження було обрано наступний психодіагностичний інструментарій:

1. «Шкала труднощів емоційної регуляції» (DERS) (К. Гратц, Л. Ремер, адаптація Л. Сак та З. Федотової). Методика спрямована на виявлення дефіцитарних компонентів емоційного менеджменту. Ми розглядаємо результати за DERS як індикатор сформованості регуляторного ресурсу («інформаційного фільтра»), що безпосередньо впливає на психоемоційну стійкість зрілої особистості [22; 25].

2. «Шкала самооцінки рівня тривожності» (STAI) (Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханіна). Опитувальник дозволяє

диференціювати тривожність як транзиторний стан та як стабільну рису. У контексті дослідження тривожність розглядається як сигнал «кризи буттєвої ідентичності», який за умови дефіциту саморегуляції блокує інтенцію до розвитку [29].

3. «Самоактуалізаційний тест» (САТ) (адаптація Ю. Гозмана, М. Алішиної та ін.). Даний інструмент дозволяє комплексно оцінити «смишловиттєву вертикаль» особистості. Шкали САТ (зокрема «Підтримка» та «Орієнтація у часі») виступають вищими критеріями особистісної зрілості та здоров'я, обґрунтованими у теоретичній частині кваліфікаційної роботи [23; 24].

Математико-статистична обробка даних здійснювалася за допомогою методів описової статистики та кореляційного аналізу. Для встановлення характеру взаємозв'язку (залежності) між кількісними показниками емоційної регуляції, тривожності та самоактуалізації було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r) [11]. Розрахунки проводилися з використанням програмного забезпечення Microsoft Excel.

Застосування даного комплексу методів дозволяє здійснити всебічний аналіз внутрішніх ресурсів зрілої особистості та виявити механізми, що забезпечують її психологічне благополуччя в умовах сучасної соціальної нестабільності та воєнних викликів [23; 27].

2.2 Емпіричний аналіз особливостей психологічного благополуччя респондентів зрілого віку

Перехід до емпіричного етапу дослідження феноменології психологічного здоров'я особистості в період зрілості потребує розгляду респондентів як цілісної психологічної системи, що перебуває в стані активної взаємодії з викликами середовища. Відповідно до положень першого розділу нашої роботи, ми розглядаємо психологічне здоров'я не як статичну відсутність симптомів, а як динамічний процес узгодження

внутрішньої системи смислів з динамікою об'єктивної реальності. У цьому контексті саморегуляція виконує функцію «інформаційного фільтра» [18], що визначає здатність особистості до збереження внутрішньої цілісності та вектору руху в напрямку «акме» [10; 20].

Для вивчення структури психологічного благополуччя нами було реалізовано діагностичну стратегію, яка не просто фіксує окремі показники, а створює цілісну інтегральну модель, що поєднує емоційну регуляцію (DERS), рівні тривожності (STAI) та потенціал самоактуалізації (CAT).

Першим етапом дослідження став аналіз труднощів емоційної саморегуляції. Спираючись на концепцію С. Максименка, ми розглядаємо ці труднощі як показники «функціональної ціни» [14; 19], яку психіка респондентів сплачує за збереження адаптивного бар'єру в умовах тривалої соціальної нестабільності та військової агресії.

Узагальнені результати за цією методикою наведено в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1. Узагальнені показники труднощів емоційної регуляції за методикою DERS (N=30)

Шкала DERS	Сума	Середнє (М)
Неприйняття емоційних реакцій	338	11.27
Труднощі з цілеспрямованою поведінкою	382	12.73
Труднощі з контролем імпульсів	307	10.23
Відсутність емоційного усвідомлення	383	12.77
Обмежений доступ до стратегій регуляції	489	16.30
Відсутність емоційної ясності	289	9.63

Для візуалізації профілю емоційної регуляції респондентів зрілого віку та виявлення найбільш критичних зон використано графічний аналіз середніх значень (див. рис. 2.2.1).

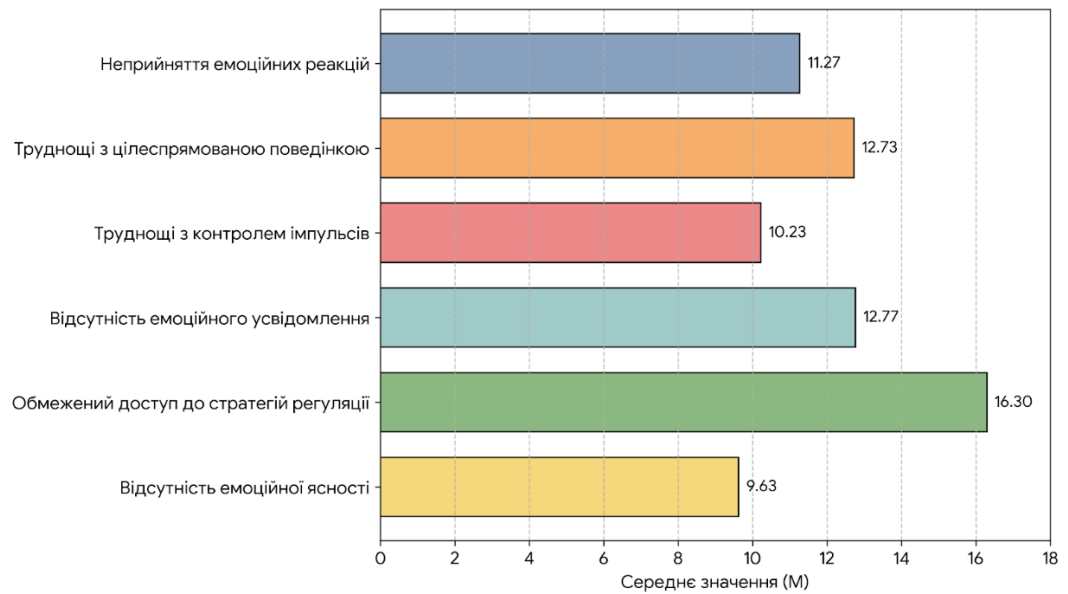


Рисунок 2.2.1. Профіль труднощів емоційної регуляції респондентів зрілого віку за середніми значеннями (M)

Провідним деструктивним чинником у структурі труднощів виступає обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій ($M=16,30$). На наш погляд, це свідчить про стан вираженого регуляторного виснаження: респонденти демонструють стійку суб'єктивну переконаність у власній неспроможності ефективно впливати на інтенсивність та тривалість негативних станів. У контексті зрілого віку це вказує на дефіцитарність інструментального компонента саморегуляції: попри наявність життєвого досвіду, в умовах тривалої соціальної нестабільності особистість відчуває брак дієвих копінг-стратегій. Це свідчить про те, що в екстремальних умовах саморегуляція втрачає свою пластичність, перетворюючись на енергозатратне (механічне) стримування афекту, що виснажує адаптивні ресурси психіки [25].

Другим за значущістю вектором труднощів є недостатність емоційного усвідомлення ($M=12,77$) у поєднанні з труднощами цілеспрямованої поведінки ($M=12,73$). Отримані показники демонструють, що зниження уваги до власних переживань безпосередньо корелює зі здатністю особистості зберігати продуктивність діяльності під час емоційного напруження. Для зрілої особистості, де ключовим завданням є «генеративність» [19], такий стан створює ризик

«блокування» цілепокладання: невідреагований афект поглинає когнітивні ресурси, необхідні для реалізації вольових зусиль та руху до вершини особистісного розвитку – «акме» [10].

Вагомим елементом структури психологічного дискомфорту є показник неприйняття емоційних реакцій ($M=11,27$). Він відображає схильність респондентів до вторинного емоційного реагування – виникнення почуття провини або роздратування на адресу власних первинних емоцій. Ми визначаємо цей стан як передумову формування ноогенного неспокою [32]: особистість починає сприймати власну вразливість як загрозливий, «чужорідний об'єкт», що ускладнює природну інтеграцію досвіду та розмиває відчуття онтологічної безпеки.

Водночас особливий психологічний інтерес викликає виявлений нами розрив між усвідомленням та регуляцією, зафіксований через мінімальні значення за шкалою відсутності емоційної ясності ($M=9,63$) на фоні високої інтенсивності труднощів за іншими шкалами. Це свідчить про високий рівень інтелектуальної зрілості та збережену здатність респондентів до диференціації своїх станів. Вони чітко розуміють специфіку своїх переживань, проте так звана пастка усвідомленості (знаю «що», але не знаю «як») – висока ясність при дефіциті стратегій трансформації – стає для них додатковим джерелом дистресу.

Сприятливою ознакою є відносно низький бал за шкалою труднощів із контролем імпульсів ($M=10,23$), що вказує на здатність респондентів зрілого віку утримуватися від деструктивних поведінкових проявів навіть у стані значного напруження.

Отже, емоційний профіль респондентів характеризується збереженням когнітивного компонента саморозуміння при критичній дефіцитарності інструментальних стратегій контролю. Саме цей розрив між розумінням та дією виступає основним чинником зростання тривожності. У дослідженні така тривожність є ознакою того, що внутрішні ресурси людини майже вичерпані, оскільки психіка витрачає

забагато енергії лише на підтримання стабільності під постійним тиском обставин.

Наступним етапом емпіричного аналізу стало вивчення рівнів тривожності респондентів, що є критично важливим для розуміння їхнього психоемоційного стану в умовах тривалої невизначеності.

Узагальнені результати за цією методикою представлені в таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2. Узагальнені показники тривожності за методикою STAI (N=30)

Шкала STAI	Сума	Середнє (M)	Рівень
Ситуативна тривожність (СТ)	1244	41.47	Помірний
Особистісна тривожність (ОТ)	1272	42.40	Помірний

Для візуалізації співвідношення цих показників відносно межі високого рівня тривожності використано графічний аналіз (див. Рис. 2.2.2).

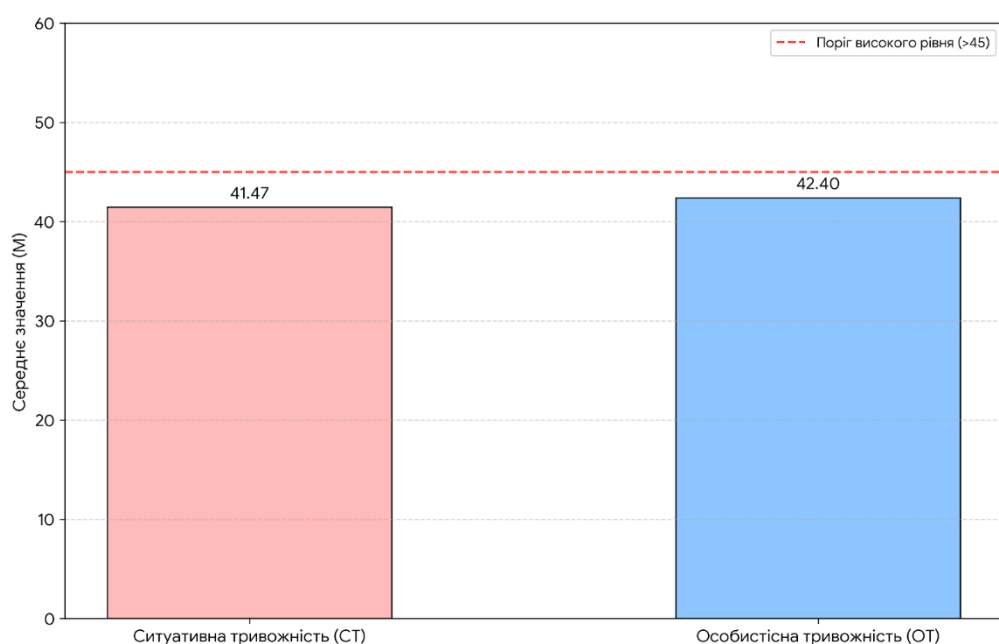


Рисунок 2.2.2. Порівняння рівнів ситуативної та особистісної тривожності за середніми значеннями (M)

Аналіз отриманих даних свідчить, що обидва показники знаходяться в межах помірного рівня, проте суттєво тяжіють до його верхньої межі (45 балів). Показник ситуативної тривожності ($M = 41.47$) відображає актуальну реакцію респондентів на умови сьогодення (військова агресія, соціальна нестабільність), що підтверджує думку В. Білика про формування «фонові напруги» як сталого фону повсякденного життя [3]. Респонденти перебувають у стані постійної мобілізації (готовності), яка, хоч і виконує адаптивну функцію, свідчить про значне навантаження на психологічні бар'єри.

Рівень особистісної тривожності ($M = 42.40$) виявився вищим за ситуативну, що вказує на внутрішню налаштованість респондентів сприймати навколишній світ як потенційно загрозливий. У контексті зрілого віку ми інтерпретуємо це як трансформацію тривоги зі стану тимчасової реакції у статус стійкого «фону буття». Така «постійна готовність» до небезпеки, не знаходячи розрядки, створює передумови для кризи буттєвої ідентичності [19]. На наш погляд, особистісна тривожність респондентів сигналізує про глибинний запит на переоцінку цінностей, коли внутрішній неспокій починає домінувати над життєвими планами та професійною продуктивністю.

Порівняльний аналіз результатів за методиками DERS та STAI дозволяє виявити ключову деструктивну закономірність: високий рівень особистісної тривожності респондентів (42.40) поєднується з раніше виявленим обмеженим доступом до стратегій регуляції (16.30 за DERS). Це означає, що схильність до тривожних станів не знаходить належної компенсації через внутрішні механізми саморегуляції. Таке поєднання показників веде до виснаження «адаптивного бар'єру» [13], оскільки психіка витрачає надмірну кількість енергії лише на підтримання стабільності, не маючи ресурсів для якісного розвитку.

Отже, тривожність у осіб зрілого віку виступає не лише як епізодичне переживання, а як стійка характеристика, що потребує

усвідомленого вольового контролю. Водночас помірний рівень показників залишає простір для конструктивної трансформації цієї енергії. За умови розвитку копінг-стратегій, тривога може стати стимулом для переходу до самоактуалізації, яку ми розглянемо далі.

Завершальним етапом вивчення структури психологічного здоров'я став аналіз реалізації особистісного потенціалу за методикою САТ. Як зазначалося у теоретичному розділі, самоактуалізація у зрілості виступає не просто провідним критерієм розвитку, а «динамічним імунітетом» психіки [24], що забезпечує цілісність «Я-духовного» під тиском зовнішнього хаосу [2].

Узагальнені результати за всіма шкалами САТ представлені в таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3. Середні показники самоактуалізації за методикою САТ (N=30)

Шкала САТ	Середнє (М)	Шкала САТ	Середнє (М)
Орієнтація у часі	11.63	Самоприйняття	12.83
Підтримка (Інтерреальність)	50.03	Синергія	4.17
Ціннісна орієнтація	11.77	Прийняття агресії	8.10
Гнучкість поведінки	13.10	Контактність	10.47
Сензитивність	6.70	Пізнавальні потреби	5.83
Спонтанність	6.63	Креативність	4.97

Для наочного представлення структури самоактуалізаційного профілю та виявлення диспропорцій у розвитку окремих параметрів використано графічний аналіз (див. Рис. 2.2.3).

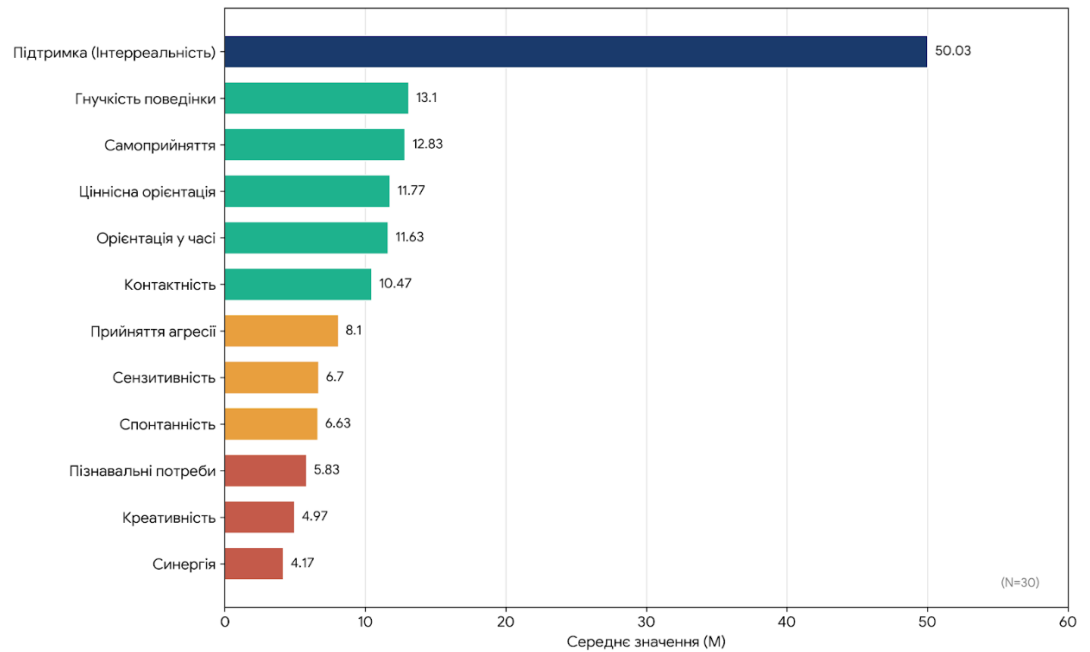


Рисунок 2.2.3. Профіль самоактуалізації за середніми показниками шкали CAT

Аналіз отриманих результатів дозволяє розкрити цілісну структуру самоактуалізаційного профілю респондентів. Найвищий бал зафіксовано за базовою шкалою «Підтримка» ($M = 50.03$). У контексті гуманістичної парадигми К. Роджерса та А. Маслоу, це свідчить про високий ступінь автономності респондентів та їхню переважну орієнтацію на внутрішню систему смислів [19]. Незважаючи на помірний рівень тривожності, такий показник є фундаментальним ресурсом «духовної вертикалі» [2], що дозволяє особистості зберігати суб'єктність та незалежність від деструктивних зовнішніх впливів.

Важливим доповненням до автономності виступають показники «Гнучкості поведінки» ($M = 13.10$), «Самоприйняття» ($M = 12.83$) та «Ціннісної орієнтації» ($M = 11.77$). Дана сукупність параметрів вказує на здатність респондентів адаптувати свої стратегії до мінливих умов середовища, не втрачаючи при цьому базової поваги до власної особистості та вірності життєвим принципам. Це підтверджує думку І. Галяна: самоактуалізація у зрілості стає механізмом, що дозволяє інтегрувати складний досвід і приймати себе навіть у мезових ситуаціях [6]. Показник «Орієнтації у часі» ($M = 11.63$) та «Контактності» ($M =$

10.47) свідчать про збережену здатність респондентів жити «теперішнім», вибудовуючи цілісний життєвий наратив (за Н. Чепелевою [24]) та підтримуючи глибокі міжособистісні зв'язки попри загальний тривожний фон.

Водночас, аналіз виявляє групу показників, що знаходяться у зоні «емоційного стримування». Помірно низькі бали за шкалами «Прийняття агресії» ($M = 8.10$), «Сензитивності» ($M = 6.70$) та «Спонтанності» ($M = 6.63$) безпосередньо корелюють із результатами методики DERS. На наш погляд, це свідчить про певну жорсткість психологічних захистів: респонденти намагаються контролювати імпульсивні прояви та обмежувати спонтанне вираження почуттів, щоб зберегти внутрішню стабільність.

Найбільш критичними зонами профілю є показники «Пізнавальних потреб» ($M = 5.83$), «Креативності» ($M = 4.97$) та «Синергії» ($M = 4.17$). Ми розцінюємо таку конфігурацію як прояв «захисної автономії». В умовах хронічного стресу та соціальної напруги творчий потенціал, інтелектуальний пошук і здатність бачити цілісність світу блокуються оперативними завданнями адаптації. Особистість спрямовує свою енергію не на творче перетворення світу чи активне самопроєктування (генеративність за Е. Еріксоном [19]), а на виснажливе утримання рівноваги – процес алостазу [31].

Синтезуючи дані за трьома методиками (DERS, STAI, CAT), ми можемо спостерігати наявність специфічного профілю психологічного благополуччя респондентів зрілого віку. Він характеризується глибокою внутрішньою суперечністю: з одного боку, ми бачимо особистість із потужним духовним стрижнем, високим рівнем самоусвідомлення та автономністю. З іншого – ця система перебуває у стані хронічної напруги через високий фон особистісної тривожності та гостру дефіцитарність інструментальних стратегій саморегуляції.

Отже, психологічне здоров'я у зрілості сьогодні – це не стан спокою, а результат напруженої взаємодії між внутрішньою міцністю («Я-духовним») та зовнішньою вразливістю. Виявлений «регуляторний розрив» (знаю «що», але не знаю «як») вказує на те, що психологічна допомога респондентам має базуватися на принципах екофасилітації [12]. Вона повинна бути спрямована на розширення репертуару копінг-стратегій, що дозволить трансформувати енергію тривоги у творчий ресурс. Тобто, повноцінна самореалізація та досягнення вершин «акме» стають можливими лише за умови подолання стратегій «захисної автономії» та відновлення фундаментальної здатності особистості до синергії.

2.3 Кореляційний аналіз показників саморегуляції, тривожності та самоактуалізації

Описовий аналіз показників, представлений у попередньому етапі дослідження, дозволив зафіксувати специфічну побудову психологічного стану респондентів зрілого віку. Вона характеризується домінуванням помірної тривожності на фоні вираженого дефіциту стратегій емоційної саморегуляції при збереженні високого рівня базової особистісної автономії. Однак ізольований розгляд цих феноменів не дозволяє повною мірою інтерпретувати внутрішню структуру психологічного благополуччя як цілісної системи. Виходячи з методологічного принципу системності, виникає необхідність виявлення латентних взаємозв'язків між когнітивними, афективними (емоційними) та аксіологічними (ціннісними) компонентами особистості респондентів.

Теоретико-емпіричне обґрунтування подальшого аналізу базується на припущенні про глибоку взаємоузгодженість емоційної регуляції та тривожності. Виявлений показник за шкалою обмеженого доступу до стратегій регуляції ($M = 16,30$) у поєднанні з домінуванням особистісної

тривожності ($M = 42,40$) дає підстави стверджувати, що інструментальний дефіцит саморегуляції виступає стійким чинником підтримання (посилення) тривожних станів. Своєю чергою, дефіцит навичок управління емоційним дистресом може блокувати перехід від «захисної автономії» до творчої самоактуалізації.

Спираючись на означені положення, нами було висунуто та статистично верифіковано наступні гіпотези:

H_1: існування значущого прямого зв'язку між труднощами емоційної регуляції та особистісною тривожністю.

H_2: наявність зворотного зв'язку між емоційною дезадаптивністю (нездатністю психіки ефективно пристосовуватися до змін через внутрішні труднощі) та параметрами самоактуалізації (зокрема, самоприйняттям та синергією).

H_3: особистісна автономія («Підтримка») виступає ресурсом, що негативно корелює з тривожністю, виконуючи буферну функцію (роль «запобіжника», який пом'якшує удар зовнішніх обставин по психіці).

Для верифікації гіпотез було застосовано метод кореляційного аналізу за К. Пірсоном [11]. Результати представлені у Таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1. Матриця інтеркореляцій показників емоційної регуляції, тривожності та самоактуалізації (N=30)

Показники	Ситуативна тривожність (СТ)	Особистісна тривожність (ОТ)	Підтримка / Автономія (CAT)	Гнучкість поведінки (CAT)	Самоприйняття (CAT)
Неприйняття реакцій (DERS)	0,42*	0,31	-0,28	-0,34	-0,48**
Труднощі цілеспрямованості (DERS)	0,35	0,39*	0,38*	-0,31	-0,22
Труднощі контролю імпульсів (DERS)	0,33	0,29	-0,25	-0,49**	-0,37*

Обмеженість стратегій (DERS)	0,44*	0,58**	-0,46*	-0,39*	-0,35
Відсутність емоційної ясності (DERS)	0,27	0,32	-0,3	-0,28	0,45*
Ситуативна тривожність (СТ)	1	0,62**	-0,39*	-0,32	-0,41*
Особистісна тривожність (ОТ)	0,62**	1	-0,41*	-0,37*	-0,44*

Примітки:

*– статистично значущі кореляції при $p \leq 0,05$ ($r \geq 0,361$);

** – статистично значущі кореляції при $p \leq 0,01$ ($r \geq 0,463$) [11].

Аналіз розрахованої матриці дозволяє виокремити кілька домінантних вузлів взаємозв'язку. Першим вектором виступає зв'язок «Емоційна дезадаптивність – Тривожність». Зафіксовано сильний прямий зв'язок між обмеженістю стратегій регуляції та особистісною тривожністю ($r = 0,58$; $p \leq 0,01$). Це підтверджує Н_1: дефіцит інструментальних можливостей впливу на власний стан є когнітивною детермінантою (причиною) формування стабільного тривожного фону.

Наступним компонентом є вузол «Саморегуляція – Самоактуалізація», де підтверджено Н_2. Негативний кореляційний зв'язок між труднощами контролю імпульсів та гнучкістю поведінки ($r = -0,49$; $p \leq 0,01$) свідчить, що зниження вольового контролю суттєво обмежує поведінкову пластичність. На противагу цьому, позитивний зв'язок між емоційною ясністю та самоприйняттям ($r = 0,45$; $p \leq 0,05$) підкреслює роль когнітивної диференціації почуттів у формуванні позитивного «Я-образу».

Особливого значення набуває вузол «Автономія як стабілізатор» (Н_3). Шкала «Підтримка» виявляє зворотні зв'язки з тривожністю ($r = -0,41$; $p \leq 0,05$) та труднощами цілеспрямованості ($r = 0,38$; $p \leq 0,05$). Це

дозволяє інтерпретувати автономію як ключовий ресурс, що забезпечує продуктивність діяльності респондентів попри внутрішнє занепокоєння.

Для глибшої візуалізації напруженості цих зв'язків нами побудовано графічну модель у формі теплової карти (див. Рис. 2.3.1.).

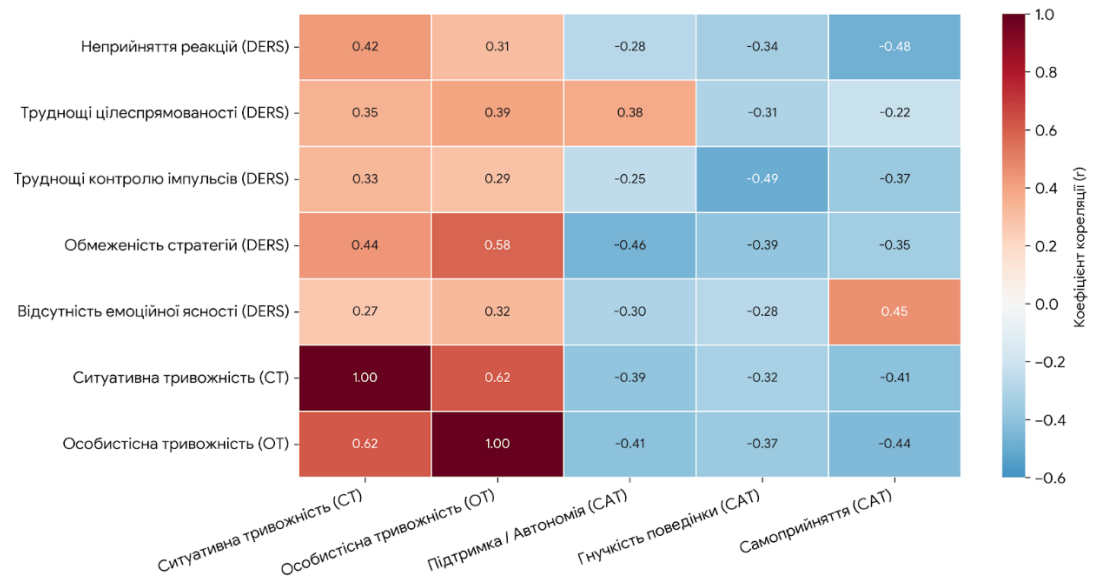


Рисунок 2.3.1. Графічне відображення матриці інтеркореляцій показників емоційної регуляції, тривожності та самоактуалізації

Аналітична інтерпретація представленої моделі дозволяє здійснити системний розгляд структури благополуччя респондентів, виокремивши вектори дезадаптації (напрямки, за якими відбувається порушення психологічного пристосування до умов життя) та ресурси особистісної стійкості. Аналіз «гарячої зони» графіка (червоний спектр) фіксує стійку синергію (взаємне підсилення чинників, коли їхня спільна дія є потужнішою, ніж кожного окремо) між дефіцитарними аспектами емоційної регуляції та афективною напруженістю.

Центральним вузлом цієї напруги виступає високий коефіцієнт кореляції ($r = 0,58$; $p \leq 0,01$), встановлений між обмеженістю регулятивних стратегій та особистісною тривожністю. Дана закономірність підтверджує Н_1: інструментальний дефіцит саморегуляції [18] є когнітивною детермінантою (причиною, що лежить у площині мислення та усвідомлення) формування стабільного тривожного фону. Функціональна цілісність тривожного стану

підтверджується кореляцією між ситуативною та особистісною тривожністю ($r = 0,62$; $p \leq 0,01$), де диспозиційна схильність (стабільна внутрішня готовність людини реагувати певним чином) до неспокою неминуче актуалізується у поточному стані напруження. Додатковим дестабілізатором виступає зв'язок неприйняття емоцій із ситуативною тривожністю ($r = 0,42$; $p \leq 0,05$), що вказує на наявність мета-тривоги (тривоги з приводу власної тривоги, або «переживання через те, що я переживаю»), за якої респонденти критично оцінюють власну емоційність, провокуючи кумулятивний ефект дистресу (накопичення та взаємне накладання негативних наслідків стресу).

«Холодна зона» (синій спектр) репрезентує буферні ресурси (внутрішні «запобіжники», що захищають психіку від руйнування) самоактуалізації респондентів. Найбільш виражена негативна кореляція зафіксована між труднощами контролю імпульсів та гнучкістю поведінки ($r = -0,49$; $p \leq 0,01$), що ілюструє роль вольової регуляції як умови особистісної пластичності (психологічної піддатливості до змін без втрати внутрішньої цілісності). Підтверджуючи H_2 , ми спостерігаємо зворотний зв'язок між неприйняттям емоційних реакцій та самоприйняттям ($r = -0,48$; $p \leq 0,01$), що дозволяє розглядати почуття власної цінності як аксіологічний антидот (ціннісну «протиотруту», що нейтралізує дію токсичних переживань) до самозвинувачення. Захисна функція особистісної суверенності (відчуття людиною власних меж та незалежності від зовнішнього тиску) (H_3) підтверджується стабільними зворотними зв'язками автономії («Підтримка») з показниками тривожності ($r = -0,4$ та $r = -0,39$). Це означає, що чим вищою є внутрішня незалежність особистості, тим стійкішою вона залишається до дестабілізуючого впливу зовнішнього хаосу.

Окремої аналітичної уваги потребує специфічне поєднання параметрів: помірна позитивна кореляція між відсутністю емоційної ясності та рівнем самоприйняття ($r = 0,45$; $p \leq 0,05$). Даний феномен

тракується як прояв адаптивної когнітивної редукції (своєрідне «спрощення» психікою картини внутрішнього світу, щоб не перевантажуватися складними переживаннями). За цієї умови респонденти з низькою емоційною диференційованістю (невмінням чітко розрізняти відтінки та причини власних почуттів) декларують високий ступінь злагоди з собою не через реальну інтеграцію досвіду, а завдяки механізму захисного спрощення (несвідомого ігнорування складних деталей свого стану, аби підтримувати ілюзію того, що «все гаразд»). Фактично, нездатність чітко ідентифікувати складні переживання дозволяє особистості уникати усвідомлення глибинних внутрішніх конфліктів, підтримуючи ілюзію самоприйняття шляхом витіснення деструктивного афекту; водночас таке самосприйняття є досить крихким, оскільки базується не на глибокому саморозумінні, а на униканні внутрішньої складності.

Підсумовуючи вище викладене, отримана матриця інтеркореляцій повністю підтверджує висунуті гіпотези. Психологічне благополуччя респондентів зрілого віку виступає результатом постійної взаємодії регулятивних та афективних процесів. Виявлений «вузол напруги» між інструментальним дефіцитом регуляції та тривожністю вказує на те, що саме розвиток дієвих технік самодопомоги є ключовою умовою виходу особистості з режиму «виживання» на траєкторію «акме».

2.4 Психологічні рекомендації щодо розвитку навичок саморегуляції та підтримки психологічного здоров'я осіб зрілого віку

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили розкрити та пояснити конфігурацію психологічного стану респондентів зрілого віку, яка визначається складним кореляційним вузлом: парадоксальним поєднанням високої автономії та емоційної ясності за результатами САТ із критичним дефіцитом інструментальних стратегій

саморегуляції на тлі стабільно високої особистісної тривожності. Виявлена «пастка усвідомленості» – специфічний когнітивно-інструментальний розрив – свідчить про те, що особи зрілого віку глибоко розуміють власні стани, проте не володіють дієвими механізмами їх трансформації, що перетворює високу рефлексію на додаткове джерело дистресу. Розробка психологічних рекомендацій за таких умов потребує відмови від загальних порад на користь системної програми підтримки, що базується на принципах фасилітації самовідновлення та когнітивно-поведінкової корекції дезадаптивних станів. Згідно з методологічними підходами Т. Андрушко [1], така програма має бути вибудована поетапно: від первинної стабілізації афекту через формування інструментальних навичок до повної інтеграції нових стратегій у життєдіяльність особистості. При цьому розвиток саморегуляції розглядається як невід’ємна складова формування культури здорового способу життя, де психологічне благополуччя є результатом усвідомленого управління внутрішніми ресурсами [26].

Основним вектором психологічної допомоги має стати подолання виявленої пастки усвідомленості шляхом розвитку інструментальної компетенції особистості. Перший блок рекомендацій фокусується на когнітивному рівні, де центральне місце посідає метод «когнітивного реструктурування», описаний у працях С. Максименка, А. Виноградової [4; 19]. Ця технологія передбачає не просто раціоналізацію тривоги, а поступову заміну автоматичних деструктивних думок на адаптивні конструкції. Вправа «Аналіз доказів» стає ключовим інструментом: респонденту пропонується зафіксувати тривожну думку (наприклад, щодо неможливості контролю над майбутнім) та розділити її на аргументи, що підтверджують та спростовують дане твердження. Такий підхід дозволяє перевести розмиту тривогу у площину конкретних завдань. Поряд із цим, в умовах соціальної нестабільності критично важливим є опанування техніки «Зупинки думки» для переривання

процесів румінації (не здатність перемкнути увагу). Респондент навчається візуалізувати вольовий бар'єр (червоний прапорець) у момент виникнення нав'язливого «переживування» негативу, що дозволяє зберегти енергетичний ресурс, який зазвичай витрачається на підтримку високого тривожного фону. Л. Карамушка наголошує, що для подолання когнітивного дисонансу в умовах війни доцільно використовувати копінг-стратегію «Позитивного переформулювання» [9]. Вправа «Зате...» стимулює когнітивну гнучкість, яка за результатами САТ знаходиться у пригніченому стані, спонукаючи респондента знаходити суб'єктивні переваги або можливості для зростання навіть у складних обставинах.

Другий блок рекомендацій спрямований на зниження алостатичного навантаження – енергетичної ціни, яку психіка сплачує за підтримання стабільності в умовах хронічного стресу. Оскільки дослідження зафіксувало стійку диспозиційну (особистісну) тривожність, необхідним є розрив психосоматичного кола напруження через практики соматичної стабілізації. Тілесно-орієнтовані методи, зокрема прогресивна м'язова релаксація за Е. Джекобсоном, дозволяють особистості відчути контраст між напругою та розслабленням, що за Л. Тютюнником є фундаментом для відновлення емоційного контролю [31]. Зниження вегетативної активності через почергове напруження та розслаблення груп м'язів корелює із суб'єктивним відчуттям безпеки. Доповненням виступає техніка «Дихання за квадратом» (вдих – затримка – видих – затримка на 4 рахунки), яка нормалізує серцевий ритм та активує парасимпатичну нервову систему, надаючи особистості інструмент швидкої самопомоги у моменти гострого дистресу. Важливим ресурсом стабілізації виступає вправа «Заземлення 5 – 4 – 3 – 2 – 1», яка через залучення п'яти органів чуття (назвати 5 предметів, які бачиш; 4 звуки, які чуєш; 3 відчуття в тілі; 2 запахи; 1 приємну думку) миттєво повертає особистість із тривожних проєкцій майбутнього у безпечне теперішнє.

Така соматична стабілізація, за О. Овчаренко, є базою для підтримки високої працездатності та професійного довголіття [16].

Третій напрям рекомендацій стосується подолання виявленої «захисної автономії» та актуалізації потенціалу самоактуалізації. Низькі показники за шкалами «Креативність» та «Синергія» свідчать про вимушену фрагментацію життєдіяльності респондентів. Для відновлення цілісності «Я-духовного» [2] доцільним є використання наративних практик. Н. Чепелева наголошує, що перетворення травматичних подій на частину особистісної історії дозволяє реалізувати потенціал зростання [24]. Наративна техніка «Лист із майбутнього» допомагає респонденту описати себе через 5 років як людину, що успішно подолала кризу, що сприяє орієнтації у часі та інтеграції досвіду. Рекомендується ведення «Щоденника вдячності та смислів», що зміщує фокус із виживання на пошук екзистенційної (буттєвої) цінності щоденних дій [32]. Оскільки респонденти демонструють механізм «захисної когнітивної редукції» (спрощення внутрішнього світу), варто інтегрувати методи арт-фасилітації (ізотерапія, колажування ресурсів). Це дозволяє обійти раціональні фільтри «Я-захисного» та активувати приховану спонтанність. Розвиток почуття самоєфективності – віри у власну здатність впливати на якість життя – стає ключовим фактором переходу до активного вибудовування свого життя [26].

Особлива увага приділяється четвертому блоку – управлінському самоменеджменту та емоційній диференційованості. Психологічна підтримка має стимулювати розширення «емоційного словника», аби перевести розмиті тривоги у конкретні емоції (гнів, сум, страх, роздратування, обурення), якими легше керувати. Вправа «Емоційна диференціація» передбачає щоденну фіксацію відтінків переживань, що за П. Лушиним допомагає вийти за межі ригідних захисних патернів [12]. Розвиток емоційного інтелекту стає базою для формування управлінської культури особистості та здатності конструктивно долати конфлікти [16].

Оскільки автономність респондентів є їхнім головним ресурсом, рекомендації базуються на фасилітації самостійного пошуку копінг-ресурсів. Важливим є заохочення до групової взаємодії та реактуалізація (процес, повторне переживання минулого досвіду) професійної ідентичності. Відчуття експертності та потреби виступає потужним антидотом проти дистресу. Л. Карамушка зазначає, що створення «спільноти стійкості» через волонтерство або наставництво дозволяє конвертувати індивідуальну автономію у соціальну цінність, що є вищим проявом психологічного здоров'я [9].

Насамкінець, підтримка психологічного здоров'я у зрілому віці в умовах воєнних викликів має бути орієнтована на концепцію «акме-проектування» В. Панка [20], де здоров'я – це майстерність володіння власним життям. Створення «Карти життєвих цілей» та опанування технологій тайм-менеджменту дозволяє структурувати життєвий простір, знизити рівень ноогенної тривоги (за В. Франклом [32]) та відновити відчуття авторства власного буття. Психологічна допомога за таких умов трансформується із методу усунення симптомів у засіб розквіту особистості, здатної знаходити ресурси для розвитку навіть в епіцентрі життєвих криз. Вищою формою особистісної зрілості виступає здатність до стратегічного самодетермінування, яка функціонально забезпечує стабільність життєвих смислів і цілісність внутрішньої структури особистості.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Узагальнення результатів проведеного емпіричного дослідження взаємозв'язку саморегуляції, тривожності та самоактуалізації у осіб зрілого віку дозволяє сформулювати цілісну систему науково обґрунтованих висновків, що відображають специфіку психологічного здоров'я особистості в умовах сучасної соціальної нестабільності. Відповідно до визначених завдань та гіпотез дослідження, було реалізовано комплексний діагностичний зріз, статистичний аналіз та розробку системи рекомендацій, що дозволило отримати наступні результати.

По-перше, процедура та методичне забезпечення дослідження були вибудовані з урахуванням екологічності та валідності збору даних у період жовтня 2025 – лютого 2026 року. Вибірка респондентів ($N=30$) у віковому діапазоні 33 – 55 років (середній вік – 41,1 рік) дозволила сфокусувати увагу на найбільш сприятливому періоді зрілості, коли конфлікт між генеративністю та стагнацією досягає свого піка. Використання трьох взаємодоповнюючих методик дозволило розглянути особистість як багаторівневу систему, де саморегуляція виступає інструментальним ресурсом, тривожність – емоційним фоном, а самоактуалізація – цільовим вектором розвитку. Математико-статистична обробка за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона забезпечила високу достовірність виявлених закономірностей на рівнях $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$.

По-друге, в результаті аналізу особливостей психологічного благополуччя респондентів було виявлено парадоксальний емоційний профіль. Провідним деструктивним чинником у структурі емоційних труднощів за методикою DERS виступив «Обмежений доступ до стратегій регуляції» ($M=16,30$), що свідчить про стан регуляторного виснаження та суб'єктивне відчуття неспроможності керувати власними негативними станами. Водночас було зафіксовано мінімальні показники

за шкалою «Відсутність емоційної ясності» ($M=9,63$), що вказує на високий рівень самоусвідомлення. Таким чином, було теоретично обґрунтовано та емпірично зафіксовано феномен «пастки усвідомленості»: респонденти чітко розуміють, «що?» вони відчують, але не знають, «як?» змінити свій стан через дефіцит інструментальних стратегій. Це призводить до того, що усвідомленість без належного інструментарію трансформації стає додатковим джерелом дистресу, виснажуючи адаптивні ресурси психіки.

По-третє, діагностика рівнів тривожності за методикою STAI продемонструвала тяжіння показників до верхньої межі помірного рівня (ситуативна тривожність – 41,47; особистісна – 42,40). Вищий рівень особистісної тривожності свідчить про її трансформацію у стійкий «фон буття», де світ сприймається як потенційно загрозливий незалежно від конкретних подій. У поєднанні з обмеженістю регулятивних стратегій, це створює ситуацію хронічної мобілізації, яка забирає когнітивні ресурси, необхідні для реалізації вольових зусиль. Аналіз самоактуалізаційного потенціалу виявив високу автономність респондентів («Підтримка» – 50,03), проте на фоні критично низьких показників «Креативності» (4,97) та «Синергії» (4,17). Дана конфігурація була інтерпретована як «захисна автономія»: особистість зрілого віку зберігає внутрішню незалежність, але змушена «заморожувати» творчий потенціал та здатність бачити цілісність світу заради виживання в умовах кризи.

По-четверте, кореляційний аналіз підтвердив висунуті гіпотези, розкривши глибинні механізми детермінації психологічного здоров'я. Центральним вузлом напруги виявився сильний прямий зв'язок між обмеженістю стратегій регуляції та особистісною тривожністю ($r = 0,58$; $p \leq 0,01$), що математично підтверджує: інструментальний дефіцит саморегуляції є головною причиною стабільного тривожного фону. Виявлений зворотний зв'язок між труднощами контролю імпульсів та гнучкістю поведінки ($r = -0,49$; $p \leq 0,01$) доводить, що зниження вольового

компонента саморегуляції блокує поведінкову пластичність. Особливо важливим є виявлення ресурсної ролі автономії («Підтримка»), яка негативно корелює з тривожністю ($r = -0,41$), виконуючи функцію буфера проти деструктивного впливу зовнішнього хаосу. Парадоксальна позитивна кореляція між відсутністю емоційної ясності та самоприйняттям ($r=0,45$) дозволила виявити механізм «адаптивної когнітивної редукції»: респонденти з низькою здатністю розрізняти емоції декларують високе прийняття себе через захисне спрощення внутрішнього світу, що є крихкою ілюзією благополуччя, побудованою на униканні складності.

По-п'яте, на основі отриманих емпіричних даних було розроблено та обґрунтовано системну програму психологічних рекомендацій, орієнтовану на концепцію «акме-проектування». Програма структурована за чотирма блоками:

1. Когнітивно-інструментальний блок, спрямований на подолання «пастки усвідомленості» через опанування методів когнітивного реструктурування (вправа «Аналіз доказів»), технік «зупинки думки» та стратегій позитивного переформулювання. Це дозволяє трансформувати розмиту тривогу у конкретні раціональні завдання.

2. Соматично-стабілізаційний блок, орієнтований на зниження алостатичного навантаження через прогресивну м'язову релаксацію за Е. Джекобсоном, дихання за методом «Квадрата» та вправи на заземлення (5 – 4 – 3 – 2 – 1). Ці методи розривають психосоматичне коло напруження та відновлюють відчуття безпеки на фізіологічному рівні.

3. Екзистенційно-креативний блок, метою якого є вихід із режиму «захисної автономії» через наративні практики (техніка «Лист із майбутнього»), ведення «Щоденника вдячності та смислів» та арт-фасилітацію. Це стимулює спонтанність та дозволяє інтегрувати кризовий досвід у цілісний життєвий наратив особистісного зростання.

4. Управлінський блок, що фокусується на розвитку психологічного самоменеджменту, емоційної диференціації та управлінської резильєнтності. Реактуалізація професійної ідентичності та залучення до соціальної синергії (наставництво, волонтерство) дозволяє перетворити індивідуальну автономію на соціальну цінність, що є найвищим критерієм психологічного здоров'я у зрілості.

Узагальнюючи емпіричні дані другого розділу, можна стверджувати, що психологічне здоров'я у зрілому віці в умовах воєнних викликів та соціальної нестабільності не є статичним станом спокою, а виступає результатом напруженої динамічної взаємодії між внутрішньою духовною міцністю (автономністю) та зовнішньою вразливістю (тривожністю). Виявлений «регуляторний розрив» вказує на те, що ключовою умовою збереження ментального благополуччя є перехід від пасивного усвідомлення проблеми до активного опанування інструментарію самодопомоги. Запропоновані рекомендації дозволяють особистості зрілого віку не лише адаптуватися до екстремальних умов, а й реалізувати інтенцію до розвитку, знаходячи нові сенси та ресурси у самому епіцентрі життєвих викликів. Таким чином, емпіричне дослідження повністю підтвердило концептуальні положення роботи та заклало підґрунтя для практичної реалізації системи підтримки психологічного здоров'я зрілої особистості.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів проведеного дослідження дає підстави стверджувати про досягнення поставленої мети та завдань кваліфікаційної роботи. Комплексний аналіз підтвердив складний характер взаємозв'язку саморегуляції, тривожності та самоактуалізації як фундаментальних детермінант психологічного здоров'я особистості зрілого віку.

Відповідно до визначених завдань встановлено наступне:

1. Теоретичне обґрунтування феноменології досліджуваної проблеми. Здійснений аналіз дозволив констатувати зміну наукової парадигми: психологічне здоров'я у зрілості трансформувалося з медичного концепту відсутності патологій у складну категорію ресурсної надійності та якості буття. Провідну роль у цьому процесі відіграє здатність до свідомої життєтворчості. Визначено, що в період зрілості здоров'я виступає динамічною «духовною вертикаллю». Її стійкість забезпечується функціонуванням саморегуляції як «інформаційного фільтра» та самоактуалізації як «динамічного імунітету» особистості. Теоретично доведено, що в умовах соціальної нестабільності тривожність набуває значення екзистенційного сигналу. За наявності розвинених регуляторних навичок цей стан стимулює людину до переосмислення смислів та руху в напрямку «акме».

2. Особливості прояву емоційної регуляції, тривожності та самоактуалізації. Емпірична верифікація розкрила специфічну архітектуру психологічного стану респондентів. Вона характеризується парадоксальним поєднанням високого рівня автономії з критичною дефіцитарністю інструментальних стратегій контролю емоцій. Найбільш значущим результатом стало описання феномену «пастки усвідомленості». Цей специфічний когнітивний розрив полягає у глибокому розумінні респондентами власних переживань за відсутності

дієвих механізмів їх трансформації. У результаті висока рефлексія стає не ресурсом, а додатковим джерелом дистресу.

3. Характер та сила кореляційних взаємозв'язків. Статистично підтверджено центральну гіпотезу дослідження. Встановлено сильний прямий зв'язок між обмеженістю стратегій регуляції та особистісною тривожністю. Отримані дані дозволяють стверджувати: саме інструментальний дефіцит саморегуляції є головною причиною підтримання стабільного тривожного фону. Виявлений зворотний зв'язок між труднощами контролю імпульсів та гнучкістю поведінки доводить, що зниження вольового потенціалу суттєво обмежує особистісну пластичність. Специфічна конфігурація профілю, визначена як «захисна автономія», свідчить про виснажливий процес алостазу. В умовах хронічного стресу особистість витрачає надмірну енергію на утримання внутрішньої стабільності, що призводить до «заморожування» творчого потенціалу та синергії.

4. Психологічні рекомендації щодо розвитку саморегуляції. Практичним результатом роботи стала програма, побудована на засадах «акме-проекування» та екофасилітації. Вона пропонує поетапний перехід від соматичної стабілізації до когнітивного реструктурування «пастки усвідомленості» та актуалізації «Я-духовного» через наративні практики. Ефективна допомога в період зрілості має бути спрямована на розвиток інструментальної компетентності особистості. Це дозволить конвертувати індивідуальну автономію у соціальну синергію, забезпечуючи стійкість та цілісність буття незалежно від складності зовнішніх обставин.

Перспективними напрямками подальших наукових розвідок є дослідження когнітивно-вольових чинників формування резильєнтності особистості в умовах тривалої невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Т. М. Психокорекція деструктивних станів особистості в екстремальних умовах діяльності: навч. посіб. Львів: ЛьвДУВС, 2015. 232 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/344/1/Андрушко_психокорекція.pdf (дата звернення: 11.03.2026).
2. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ – Чернівці: Букрек, 2018. 320 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/712398/> (дата звернення: 09.03.2026).
3. Білик В. Г. Моніторинг загроз і тривожність у контексті суспільних криз: роль психодіагностики та здоров'язберезувальної поведінки жінок. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2024. Вип. 1. С. 6–17. URL: https://journals.snu.edu.ua/index.php/DOMTP_SNU/article/view/841/805 (дата звернення: 12.03.2026).
4. Виноградова А. В. Самоактуалізація в умовах війни: психологічні стратегії підтримки благополуччя. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 6 (46). С. 1934–1943. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-6\(46\)-1934-1943](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-6(46)-1934-1943). URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/25211/25188> (дата звернення: 11.03.2026).
5. Виноградова А. В. Самоактуалізація як чинник благополуччя особистості: методичні аспекти дослідження. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2025. № 18. С. 173–177. DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-18-173-177> (дата звернення: 11.03.2026).
6. Галян І. М. Психологія ціннісно-сміслової саморегуляції майбутніх педагогів : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 43 с. URL: <https://psychology-naes->

[ua.institute/files/pdf/disertaciya_galyan_i_\(ch_1\)_1498068235.pdf](http://ua.institute/files/pdf/disertaciya_galyan_i_(ch_1)_1498068235.pdf) (дата звернення: 09.03.2026).

7. Гаркуша І. В., Дубінський С. В. Фактори соціально-психологічної адаптації та тривожність біженців під час війни. *Alfred Nobel University Journal of Pedagogy and Psychology*. 2023. № 2 (26). С. 110–120. DOI: <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2023-2-26-12>. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2023/2/13-.pdf> (дата звернення: 11.03.2026).

8. Євтушенко І. В. Психологічне здоров'я: поняття, критерії та рівні. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2023. Вип. 25(54). С. 56–69. DOI: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)56-69](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)56-69). URL: <https://ojs.uem.edu.ua/index.php/spn/article/view/644/1356> (дата звернення: 10.03.2026).

9. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730974/1/Карамушка%20Л._Методичні%20рекомендації.pdf (дата звернення: 11.03.2026).

10. Кічук А. Феноменологія психологічного здоров'я особистості: деякі теоретичні аспекти дослідження. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2019. № 1 (12). С. 147–157. URL: https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/psy_zbirnyk/article/view/143/122 (дата звернення: 11.03.2026).

11. Климчук В. О. Математичні методи у психології : навч. посіб. Київ, 2009. 288 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Kлимчук.pdf (дата звернення: 09.03.2026).

12. Лушин П. В., Сухенко Я. В. Екофасилітативні картки: «мануал» до супроводу індивідуальних освітніх траєкторій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 1 (13). С. 84–90. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/713415/1/Лушин_П._В._Сухенко_Я._В._Стаття_Екофасиліт._картки.pdf (дата звернення: 11.03.2026).
13. Магдисюк Л. І., Супрунович К. М. Характер впливу соціальної перцепції на тривожність та психічне благополуччя особистості. *Психологічні студії*. 2023. № 2. С. 116–121. URL: <https://journals.vnu.edu.ua/index.php/psychostudies/issue/archive> (дата звернення: 11.03.2026).
14. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 4–14. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ps_sp_2013_21_3 (дата звернення: 11.03.2026).
15. Моляко В. О., Шепельова М. В. Прояви творчого мислення при розв'язуванні студентами експериментальних ситуацій з високим ступенем невизначеності. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 2. С. 23–29. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2023-2-4>. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/jspp_2023_2_4 (дата звернення: 09.03.2026).
16. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf (дата звернення: 11.03.2026).
17. Орищин-Буждиган Л. С. Соціальна тривожність у кризовий період розвитку українського соціуму: порівняльний аспект. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 232–237. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.38>. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/46-2023/38.pdf> (дата звернення: 11.03.2026).
18. Пагава О. В. Саморегуляція як особистісний потенціал людини в умовах сучасного світу або вміння «бути». *Габітус*. 2025. Вип.

69 (1). С. 219–225. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.38>. URL: https://habitus.od.ua/journals/2025/69-2025/part_1/40.pdf (дата звернення: 11.03.2026).

19. Психічне здоров'я особистості : підручник / [С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнерьова та ін.] ; за заг. ред. С. Д. Максименка. Київ : Людмила, 2021. 438 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733985/1/Психічне_здоров'я_Максименко.pdf (дата звернення: 11.03.2026).

20. Психологічна служба : підручник / [В. Г. Панок, А. Г. Обухівська, В. Д. Острова та ін.] ; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705662/1/ps_sluzzbba.pdf (дата звернення: 10.03.2026).

21. Руденок А., Рудик Г. Тривожність та її прояви у батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни. *Psychology Travelogs*. 2024. № 3. С. 197–209. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-19>. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/218/205> (дата звернення: 11.03.2026).

22. Сак Л. В., Федотова З. В. Крос-культурна адаптація та валідація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2023. Вип. 21. С. 38–45. DOI: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2023-21-05>. URL: <https://periodicals.karazin.ua/pnmp/article/view/22657> (дата звернення: 09.03.2026).

23. Самоактуалізаційний тест (CAT / POI) Е. Шострома: онлайн-платформа та опис методики. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_sat/ (дата звернення: 11.03.2026).

24. Самопроектування особистості у дискурсивному просторі : монографія / [Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, О. В. Зазимко та ін.] ; за

ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Педагогічна думка, 2016. 232 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/704560/1/mono16_4_f.pdf (дата звернення: 05.03.2026).

25. Смысловиттєві орієнтація та самоактуалізація особистості: огляд наукових парадигм / [І. В. Родченкова та ін.] // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2023. № 1. С. 98–110. URL: <https://tppjournal.com.ua/n60y2k23a8.html> (дата звернення: 09.03.2026).

26. Соціально-психологічні інструменти промоції здорового способу життя : методичні рекомендації / [М. С. Дворник, Г. М. Громова, Ю. Д. Гундєртайло та ін.] ; за наук. ред. М. С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 105 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740523/1/Socio-psychological%20tools%20for%20promoting%20a%20healthy%20lifestyle-Guidelines-2024.pdf> (дата звернення: 07.03.2026).

27. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я від 22 липня 1946 р. URL: https://zakon.cc/law/document/read/995_599 (дата звернення: 19.03.2026).

28. Степаненко Н. Особливості саморегуляції психолога в умовах війни. *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика* : зб. тез Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (24 лют. 2023 р.) / за заг. ред. Л. В. Клочек, Є. В. Гейко. Кропивницький : ЦДУ, 2023. С. 45–48. URL: https://cusu.edu.ua/images/stories/news_2023/pedfak/02/27-02-18-16/Tezi_24.02.23_psihology.pdf (дата звернення: 04.03.2026).

29. Тест тривожності Спілберґера (State-Trait Anxiety Inventory – STAI): онлайн-платформа та опис методики. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_stai/ (дата звернення: 09.03.2026).

30. Толкунова І., Терещенко Л. Самоактуалізація особистості як чинник збереження її психологічного здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 81–88. DOI:

<https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.81-88>. URL: <https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/251347> (дата звернення: 11.03.2026).

31. Тютюнник Л. Л. Саморегуляція як психологічний феномен. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 5 (87). С. 207–215. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-25-87-5-207-215>. URL: https://www.researchgate.net/publication/396041612_SAMOREGULACIA_AK_PSIHOLOGICNIJ_FENOMEN (дата звернення: 09.03.2026).

32. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с. URL: <https://readukrainianbooks.com/1657-ljudina-v-poshukah-spravzhnogo-sensu-psiolog-u-konctabori-viktor-emil-frankl.html> (дата звернення: 03.03.2026).

33. Шамлян К. М. Воля, саморегуляція, самоконтроль та інші «само»-процеси. *Габітус*. 2024. Вип. 64, т. 2. С. 21–28. URL: https://habitus.od.ua/journals/2024/64-2024/64_2024.pdf (дата звернення: 12.03.2026).

34. Яворська-Ветрова І. В. Проблема онтогенезу особистісної зрілості у вітчизняних психологічних розвідках. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 99–104. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.17>. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/17.pdf> (дата звернення: 11.03.2026).

Додаток А

Індивідуальні показники респондентів за шкалами методики «Шкала труднощів емоційної регуляції» (DERS) (N=30)

№ респондента	Неприйняття емоційних реакцій	Труднощі з цілеспрямованою поведінкою	Труднощі з контролем імпульсів	Відсутність емоційного усвідомлення	Обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій	Відсутність емоційної ясності
1	8	14	14	13	14	13
2	7	9	7	15	11	6
3	14	13	13	17	15	8
4	8	5	6	9	9	7
5	9	12	10	15	12	8
6	10	10	8	14	13	11
7	22	12	9	14	20	15
8	9	19	12	12	25	11
9	16	13	13	11	16	8
10	12	11	13	11	16	11
11	15	21	20	15	33	17
12	8	11	8	11	15	8
13	8	14	6	14	20	12
14	10	11	6	10	12	6
15	10	14	14	9	13	10
16	9	14	14	9	13	10
17	9	12	10	15	12	8
18	14	13	13	17	15	8
19	7	9	7	15	11	6
20	8	14	14	13	14	13
21	8	19	12	12	25	11
22	19	11	6	10	12	6
23	12	11	13	11	16	11
24	16	13	13	11	16	8
25	14	13	13	15	17	8
26	10	10	8	14	13	11
27	8	14	6	14	20	12
28	7	5	6	9	9	7
29	9	19	12	12	25	11
30	22	12	9	14	20	15
---	---	---	---	---	---	---
Сума всіх індивідуальних показників	338	382	307	383	489	289

Додаток Б

Індивідуальні показники респондентів за шкалами методики «Шкала самооцінки тривожності» (Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна) (N=30)

№ респондента	Шкала ситуативної тривожності (СТ)	Шкала особистісної тривожності (ОТ)
1	42	43
2	45	49
3	43	43
4	30	29
5	28	30
6	39	49
7	37	41
8	54	56
9	36	35
10	27	39
11	59	60
12	31	42
13	51	42
14	50	36
15	46	45
16	46	45
17	28	30
18	43	43
19	45	49
20	42	43
21	54	56
22	50	36
23	27	37
24	36	35
25	44	42
26	39	49
27	51	42
28	30	29
29	54	56
30	37	41
---	---	---
Сума всіх індивідуальних показників	1244	1272

Додаток В

Індивідуальні показники респондентів за шкалами методики
«Самоактуалізаційний тест» (САТ) (N=30)

№ респ.	Орієнтація у часі	Підтримка	Ціннісна орієнтація	Гнучкість поведінки	Сензитивність	Спонтанність	Самоповага	Самоприйняття	Уявлення про природу людини	Синергія	Прийняття агресії	Контактність	Пізнавальні потреби	Креативність
1	13	50	12	10	8	9	8	15	5	5	7	7	6	8
2	11	48	13	11	5	8	8	11	6	5	8	10	7	2
3	11	39	13	13	4	5	11	9	1	3	4	9	7	5
4	10	65	15	17	10	10	14	15	5	5	10	15	5	1
5	11	53	12	14	7	8	14	13	4	3	8	13	6	4
6	10	55	11	14	9	7	11	15	7	4	8	12	7	4
7	10	46	10	13	3	4	8	14	4	5	4	11	2	5
8	9	29	6	9	4	2	4	8	4	3	3	8	6	3
9	11	60	12	14	9	5	11	16	7	4	10	13	6	4
10	12	69	15	19	12	9	13	18	8	5	12	13	8	11
11	7	36	6	6	6	2	4	9	3	2	6	6	4	5
12	14	65	13	17	10	9	14	17	7	5	10	14	6	6
13	11	55	14	17	4	5	8	14	5	6	9	7	5	5
14	10	44	14	11	6	7	10	7	3	4	7	11	5	6
15	10	53	11	11	7	11	9	16	3	3	8	11	4	6
16	10	53	11	11	7	11	9	16	3	3	8	11	4	6
17	11	53	12	14	7	8	14	13	4	3	8	13	6	4
18	11	39	13	13	4	5	11	9	1	3	4	9	7	5
19	11	48	13	11	5	8	8	12	6	5	8	10	7	2
20	13	50	12	10	8	9	8	15	5	5	7	7	6	8
21	9	29	6	9	4	2	4	8	4	3	3	8	6	3
22	10	44	14	11	6	7	10	7	3	4	7	11	5	6
23	12	69	15	20	11	9	13	18	8	5	13	12	13	8
24	11	60	12	14	9	5	11	16	7	4	19	13	6	4
25	11	39	12	14	5	6	12	8	13	4	9	7	6	10
26	11	55	11	14	9	7	11	15	7	4	8	12	7	4
27	11	55	14	17	4	5	8	14	5	6	9	7	5	5
28	19	65	15	17	10	10	14	15	5	5	19	15	5	1
29	19	29	6	9	4	2	4	8	8	4	3	8	6	3
30	20	46	10	13	4	4	8	14	4	5	4	11	2	5
Сума всіх індивідуаль	349	1501	353	393	201	199	292	385	155	125	243	314	175	149