

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

**ВПЛИВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ
НА АДАПТАЦІЮ ТА СТІЙКІСТЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО
СТАНУ**

Кваліфікаційна робота (проєкт)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 232-Мз групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної (наукової) програми
Психологія
Людмила ТРИЦАНОВИЧ

Керівник: кандидатка психологічних наук,
викладачка кафедри психології
Інна ЧИНЬОНА

Рецензент: кандидатка психологічних наук,
старша дослідниця,
докторантка Інституту соціальної
та політичної психології НАПН України,
доцент факультету бакалаврських студій
ПУ «Київська школа економіки»
Ма-----рина ДВОРНИК

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти понять самоактуалізації, адаптації та психологічної стійкості	7
1.1. Поняття самоактуалізації та її критерії.....	7
1.2. Адаптація та стійкість у психології.....	10
1.3. Зміни психологічного стану під час воєнних дій.....	14
Висновки до першого розділу.....	16
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження впливу самоактуалізації особи на адаптацію та стійкість в умовах воєнного стану.....	17
2.1 Особливості формування вибірки.....	17
2.2. Методики емпіричного дослідження.....	17
2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту.....	23
2.4. Інтерпретація зв'язків самоактуалізації з адаптацією та стійкістю в умовах воєнного стану.....	35
Висновки до другого розділу.....	43
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46

ВСТУП

Актуальність дослідження. Умови воєнного стану спричиняють психосоціальне напруження та невизначеність, захисні механізми психіки людини послаблюються. Впоратися із впливом кризових ситуацій, протистояти стресу та утримувати психофізіологічний гомеостаз особистості допомагають внутрішні ресурси – адаптація та стійкість. Прагнення до самоактуалізації є вагомим елементом для спротиву викликам сучасності, інструментом для зміцнення життєстійкості. Складові самоактуалізованої особистості, зокрема власна система цінностей, здорове бачення природи людини, автономність та гнучкість, допомагають особистості долати труднощі та ефективно вирішувати поставлені завдання.

У зв'язку з цим постає потреба продовжувати вивчення захисних механізмів організму, адже саме вони дозволяють зберегти психологічне благополуччя, адекватно та адаптивно реагувати на стресові ситуації зі збереженням психологічної рівноваги.

Поняття самоактуалізації у психології розкрив А. Маслоу, а її значення для психоемоційного здоров'я розкривали у ході своєї діяльності К. Роджерс, В. Франкл, Р. Мей, Е. Фромм, Д. Левінсон, К. Гольдштейн, а також Г. Олпорт, Е. Десі та Р. Райан. Серед вітчизняних дослідників роль та функції самоактуалізації розглядали Т. М. Титаренко, І. В. Толкунова, С. Д. Максименко, Н. В. Карленко, Н. В. Старинська, С. М. Білаш.

Функції та структуру феноменів адаптації та стресостійкості вивчали Дж. Уотсон, Г. Айзенк, Р. Хенкі, Ж. Піаже, Г. Балл, К. Хорні, Ф. Перлз та Б. Скіннер. У розрізі класичної та сучасної психології особистості аналіз аспектів поняття адаптивності знаходимо у дослідженнях українських науковців. Серед них – М. С. Кудінова, О. К. Кравцова, О. В. Кузнєцова, М. М. Шпак, А. Г. Галян, Ю. В. Ягупова, В. Л. Романюк, В. М. Корольчук, Е. А. Гамбарова.

Вплив особистих якостей особистості (критеріїв самоактуалізації) на рівень адаптації та стійкості також вивчали Є. В. Карпенко, Б. А. Якимчук, Н. В. Рижкова, С. В. Ситнік, В. В. Предко.

Тема кваліфікаційної роботи є вкрай актуальною, адже дозволяє глибше дослідити, як прагнення людиною розвитку впливає на процес адаптації до складних обставин воєнного часу.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дипломну роботу виконано згідно теми кафедри психології Херсонського державного університету «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Мета дослідження – здійснити теоретичний та емпіричний аналіз впливу самоактуалізації на адаптивність та стійкість в умовах воєнного стану.

Звідси витікають ключові завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз науково-психологічної літератури щодо понять самоактуалізації, адаптації та стресостійкості особистості.
2. Емпірично дослідити вплив рівня самоактуалізації особистості на адаптацію та стійкість в умовах воєнного стану.
3. Проаналізувати отримані результати кореляційного аналізу, визначити зв'язки критеріїв самоактуалізації, адаптації та стресостійкості.

Об'єкт дослідження – самоактуалізація особистості.

Предмет дослідження – вплив самоактуалізації особистості на її адаптацію та стійкість в умовах воєнного стану.

Для виконання поставлених завдань було використано наступні методи:

– *теоретичні*: аналіз, синтез та узагальнення сучасних психологічних наукових надбань, дослідження різних поглядів на ключові

поняття роботи, пошук закономірностей взаємозв'язку між рівнем самоактуалізації, адаптації та стійкості;

– *емпіричні*: тестування, констатувальний психологічний експеримент;

– *математичні*: критерій кутового перетворення Фішера, коефіцієнт кореляції Пірсона.

До *діагностичного інструментарію* увійшли методики для визначення рівня самоактуалізації особистості, соціально-психологічної адаптації, рівня опірності стресу та домінуючих типів копінгу відповідно:

– Методика діагностики самоактуалізації САМОАО А.Ф Лазуткіна в адаптації Н. Ф. Каліної.

– Методика діагностування соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонда.

– Методика оцінки стресу Холмса та Рея.

– Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Нормана, Д. Ф. Ендлера, Д. А. Джеймса, М.І. Паркера в адаптації Т. А. Крюкової.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у висвітленні різних підходів до вивчення значення та ролі самоактуалізації у процесі адаптації особистості до стресових умов; емпірично доведено наявність кореляційних зв'язків між критеріями самоактуалізації та складовими адаптації.

Практичне значення. Дослідження впливу самоактуалізації на адаптацію та стійкість в умовах воєнного стану дозволить розробити стратегії психологічної підтримки для зміцнення внутрішніх ресурсів особистості. Результати дослідження можуть бути використані у програмах підготовки спеціалістів у галузі психології, а також для роботи організацій, що займаються реабілітацією постраждалих від наслідків воєнних дій, сприяючи соціальній адаптації та психологічному відновленню цих осіб.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати дослідження розглянуто та затверджено на засіданні кафедри психології (протокол № 6 від 14.11.2024 року) та оприлюднено в електронному альманаху «Магістерські студії» (Випуск XXIV) у статті «Взаємозв'язок складових самоактуалізації особистості та факторів адаптивності».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів із висновками, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи охоплює 50 сторінок. До переліку використаних джерел увійшло 44 напрацювань класичних та сучасних науковців у галузі психології.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТЬ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ, АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

1.1. Поняття самоактуалізації та її критерії

Поняття самоактуалізації як прагнення людини до самореалізації, вдосконалення, розвитку своїх можливостей та досягнення життєвої мети має глибоке коріння в гуманістичній психології, а його основні положення були розроблені на основі досліджень А. Маслоу.

Згідно з теорією людської мотивації А. Маслоу, самоактуалізація є найвищим щаблем розвитку здорової особистості, переходом від базових потреб до екзистенціальних. Даний феномен включає декілька основних критеріїв [42, с.186-230]:

1. Сприйняття реальності – здатність виявляти фальш та коректно судити про світ та людей. Вчений називає цю характеристику «innocent eye» – невинний погляд. Цей критерій також включає інтелектуальну міць, готовність до вивчення незвіданого, знаходження у реальному світі, відсутність страху перед невідомим.

2. Прийняття себе без прикрощів та жалю, зважування на людську природу без намагання суперечити їй, відсутність позерства.

3. Спонтанність, креативність, здатність творчого бачення, керування власними внутрішніми імпульсами та власному етичному кодексу.

4. Зосередження на проблемі, а не на Его, прагнення принести користь світу, схильність до усамітнення та абсолютна автономія. Задоволення та щастя для самоактуалізованих людей не є соціальними категоріями, а містяться в них самих.

5. Етика, скромність, повага до оточуючих, міцні міжособистісні стосунки, спрямовані на якість, а не на кількість, почуття гумору, спротив нав'язаним суспільним нормам та наявність недосконалостей.

За К. Роджерсом, самоактуалізація є природним прагненням кожної людини до зростання, розвитку та самовираження. Це прагнення можна порівняти з тим, як насіння прагне стати деревом, а рослини ростуть, щоб бути здоровими. Основоположник гуманістичної психології стверджував, що кожна людина має вроджену схильність до повної реалізації своїх можливостей, досягнення цілісності та гармонії. Це прагнення до здорового розвитку є головною мотивуючою силою в людині, яка діє незалежно від минулих подій чи поточних обставин [44].

К. Гольдштейн, Г. Олпорт, В. Франкл, Р. Мей, Е. Фромм, Д. Левінсон, Е. Десі та Р. Райан здійснили значний вклад у розвиток теорії самоактуалізації, розширюючи її різними аспектами особистісного зростання.

Власне термін «самоактуалізація» як наукова категорія був введений К. Гольдштейном. Він визначав самоактуалізацію як здатність організму перебудовуватися внаслідок травмуючих ситуацій [8, с. 214]. Г. Олпорт досліджував особистість дорослого, акцентуючи увагу на важливості самосвідомості, саморозвитку та самореалізації для її єдності та розвитку [37]. Згідно зі стратегією логотерапії В. Франкла, пошук сенсу життя є основною рушійною силою людини, а здатність вийти за межі власного «я» дозволяє знайти сенс у чомусь більшому [31].

Екзистенційний психолог Р. Мей розглядав самоактуалізацію як процес реалізації власних можливостей у контексті особистісної свободи та відповідальності [43]. Соціальний психолог і філософ Е. Фромм вивчав самоактуалізацію через призму самостійного розвитку особистості та її взаємодії із суспільством [40]. Самоактуалізацію як частину процесу життєвого розвитку розглядав Д. Левінсон при дослідженні концепції життєвих циклів та кризи середнього віку [41]. Знаходимо концепцію прагнення до самоактуалізації і в роботах авторів теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райан [25].

Серед останніх досліджень українських науковців в галузі психології знаходимо трактування самоактуалізації як ключового аспекту саморозвитку, що включає прагнення особистості до реалізації власних потенціалів, здібностей і талантів, охоплює процеси самоусвідомлення, самопізнання, самотворення та самоперевершення [5].

Т. М. Титаренко було апробовано методику непрямого контекстуального інтерв'ю, в рамках якої за результатами аналізу ключових 32 теорій персонології було визначено інтегральні показники здорової особистості. До них увійшли ключові критерії самоактуалізації – цілісність, прагнення до самореалізації, самоконтроль, креативність, готовність до співпраці, пошук сенсу, гармонія, емоційна рівновага, усвідомлення прожитого досвіду, автентичність, здатність до рефлексії, емпатія та людяність [26].

Самоактуалізацію як чинник психологічного здоров'я визначає у своїх роботах І. В. Толкунова – основними характеристиками психологічного здоров'я самоактуалізованих людей, на думку науковиці, є ефективне сприйняття реальності без упереджень, прийняття себе, інших і природи, спонтанність і природність у діях, незалежність від зовнішніх впливів та здатність до самовідновлення. Самоактуалізовані люди мають потребу в самоті для роздумів, вміють відрізнити засоби від мети, цінують гумор і креативність, здатні протистояти культурним впливам та залишатися вірними своїм принципам. Попри свої недоліки, вони прагнуть досягти гармонії, приймаючи себе та свою природу [30].

За Н. В. Карленко, духовне здоров'я та самоактуалізація особистості тісно пов'язані між собою. Цінності, які визначають людину як духовно здорову, є основою її спрямованості на самоактуалізацію [6].

Н. В. Старинська розглядає самоактуалізацію як процес внутрішньої активності, спрямований на розкриття потенційних можливостей, цінностей та смислів. Завдяки цій активності особистість не лише усвідомлює свою унікальність і цінність, але й знаходить своє життєве

призначення, стаючи повноцінним суб'єктом власної життєдіяльності та самореалізації [24].

За С. М. Білаш, фундаментальна функція процесу самоактуалізації полягає в тому, що вона забезпечує розкриття найвищого рівня буття особистості на всіх етапах її життєдіяльності та в усіх сферах. Розташування на найвищому щаблі «піраміди потреб» А. Маслоу відображає її найвищий пріоритет у системі людських потреб [21, с. 14].

На думку С. Д. Максименко, самореалізація є природною і всеохоплюючою характеристикою кожної особистості, тому питання про її додаткове формування не виникає. Однак, проблема полягає в тому, що люди не завжди повністю розкривають свій потенціал і часто залишаються неосвіченими щодо своїх внутрішніх можливостей та сутнісних якостей [18, с. 235].

Отже, самоактуалізація в контексті сучасної психології розглядається як багатовимірний процес, який охоплює не лише прагнення до реалізації внутрішнього потенціалу, але й розвиток особистісної цілісності, гармонії, здатності до рефлексії, емоційної рівноваги та самостійного прийняття рішень. Це поняття включає здатність до самопізнання, самотворення та подолання власних обмежень, сприяє психологічному здоров'ю. Самоактуалізація стає ключовим фактором для формування зрілої, автентичної особистості, здатної адаптуватися до викликів сучасного світу, водночас зберігаючи вірність власним цінностям та принципам.

1.2. Адаптація та стійкість у психології

Трактування поняття адаптації значно ширше, ніж здатність організму пристосовуватися до навколишніх змін. Так, Дж. Уотсон називав адаптацію *процесом* задоволення потреб індивіда відповідно до вимог середовища, що зумовлює зміни в його поведінці. Г. Айзенк та Р. Хенкі вважали її *станом* гармонії між індивідом та природою, *процесом*, за

допомогою якого він досягається. За Ж. Піаже, це *здатність* впоратись із труднощами у певній ситуації, в той час як Г. Балл називав адаптацію *тенденцією* до встановлення рівноваги між індивідом і середовищем [2].

Психологічна адаптація – це зміна форми або змісту психічних реакцій у зв'язку зі зміною зовнішніх або внутрішніх подразників. Так як стрес є відповіддю організму на екстремальну ситуацію, адаптація до екстремальної обстановки напряду пов'язана з вольовим зусиллям. У таких ситуаціях вагоме значення мають самоконтроль та самодостатність особистості. Успішна адаптація характерна для психологічно та емоційно стійкої особистості, що має розвинені вольові властивості та здатна реалізовувати свої цілі, незважаючи на зовнішній вплив [35].

За О. В. Кузнецовою, адаптивність полягає у внутрішніх та поведінкових змінах, що забезпечують нормальні взаємовідносин між особистістю та середовищем. Науковиця виводить основні функції адаптивності: захисну, ресурсну, поведінково-моделюючу, стабілізуючу та трансформуючу [16].

Адаптація, що відображає здатність особистості гнучко реагувати на зміни, тісно пов'язана зі стресостійкістю, оскільки саме від вміння пристосовуватись до нових умов залежить ефективність подолання стресових ситуацій.

Поняття стресостійкості у рамках різних підходів вивчає науковиця О. К. Кравцова. Так, згідно із *психоаналітичним підходом* З. Фрейда, стресостійкість – це показник, що визначає психічний комфорт та гармонію. Відсутність цього показника супроводжується невротизмом, істерією, перманентною тривожністю. Згідно із *психоаналітичною теорією невротичних конфліктів*, протилежна до стресостійкості якість стресовразливості більш характерна для жінок, аніж чоловіків. К. Хорні пояснює це необхідністю жінок конкурувати та відповідати висунутим чоловіками умовам. За принципами *гештальт-терапії* Ф. Перлза, громадські умовності придушують внутрішні бажання людини, що

призводить до емоційного перенапруження і як наслідок – зниження стресостійкості. *Інші теорії* також базуються на ідеї, що конфлікти у відносинах на етапі формування особистості за законом повторюваності спричиняють зниження стресостійкості. *Поведінковий підхід* Б. Скіннера пропонує впливати на рівень стресостійкості шляхом зміни штампів поведінки, корекції зовнішніх умов. У форматі *екзистенційно-гуманістичного підходу* А. Маслоу, Р. Мея та К. Роджерса людина розглядається як цілісна та неподільна. Вважається, що переосмислення життєвого досвіду, робота над задоволенням базових потреб призводять до самореалізації, а розвиток ідентичності, самоактуалізації і самості впливають на підвищення стресостійкості. Згідно із *системним підходом*, стресостійкість є невід’ємною компонентою адаптації. За *теорією сильних сторін* стресостійкість включає накопичені вміння вирішення проблем [12].

У зв’язку зі значними розбіжностями підходів до визначення стресостійкості як особистісної якості не існує єдиної точки зору щодо сутності цього поняття.

За М. С. Кудіновою, стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, завдання котрої полягає в об’єктивній оцінці ситуації, саморегуляції та утриманні спокою. Це комплексна якість, що, з одного боку регулює поведінку у стресових ситуаціях, а з іншого – є основою успішної діяльності. Науковиця розглядає поняття стресостійкості у 4 площинах [14]:

– Як *інтегральну властивість* особистості. Сюди відносяться процеси саморегуляції та об’єктивна характеристика ситуації, що дозволяє людині утримувати психофізіологічний гомеостаз.

– Як *комплексну внутрішню якість* людини – сукупність особистих якостей, в тому числі адаптації до внутрішніх та зовнішніх факторів.

– Як *здатність протистояти* негативному впливу стресових факторів, а саме адаптуватися до стресових ситуацій, при цьому зберігаючи високу ефективність своєї діяльності.

– Як *складну системну характеристику* людини, бо вона є продуктом взаємодії різних процесів: емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних.

М. М. Шпак розглядає феномен стресостійкості як *властивість* протистояти стресу, *процес*, що визначає резильєнтність до стресу і *стан* – функціональні характеристики людини в стресових ситуаціях [34].

В. Л. Романюк описує психічне здоров'я як відсутність розладів психіки і поведінки особистості. На його думку, стресореактивність та стресостійкість організму тісно пов'язані. Стресостійкість визначається як індивідуальна здатність організму до збереження працездатності під впливом стресора, і може бути посилена навчанням. Стресореактивність описується як величина стресу, що оцінюється за кількістю зростання гормонів надниркових залоз. Стресостійкість відповідає за швидкість повернення відповідних адаптивних гормонів до початкового рівня [22].

У рівнево-компонентній структурі стресостійкості виокремлюють внутрішні та зовнішні ресурси. Саме вони визначають особливості поведінки людини у стресогенній ситуації на трьох рівнях: біологічному, особистісному та поведінковому. Різні вчені по-різному описують ці рівні. Наприклад, М. С. Кудінова відносить до внутрішніх ресурсів особистісний, емоційний, когнітивний та мотиваційний компоненти. До зовнішніх – соціальну, емоційну, інформаційну та матеріальну підтримку, побутовий комфорт, безпеку, соціальний статус і державну підтримку [13]. На думку В. М. Корольчук, до зовнішніх рівнів можна віднести оцінку ситуації, копінг-стратегії, минулий травматичний досвід, особистий досвід, психологічну підготовку. Внутрішні чинники – це когнітивний розвиток, Я-концепція та інші [10]. У структурі стресостійкості В. М. Корольчук виділяє особистісний, соціальний, типологічний та поведінковий

компоненти, кожен з яких співвідноситься з іншими та має свою функцію [11].

На основі різних наукових підходів до феномену адаптації можна зробити висновок, що він охоплює психологічні та поведінкові аспекти взаємодії особистості з оточуючим середовищем і є значно ширшим поняттям, ніж пристосування до змін. Важливим елементом цього процесу є стресостійкість, оскільки саме здатність людини адаптуватися до змін забезпечує її ефективну реакцію на стресори. Отже, адаптивність можна вважати базовим механізмом, що сприяє формуванню стресостійкості, забезпечуючи баланс між вимогами середовища та внутрішніми ресурсами особистості.

1.3. Зміни психологічного стану під час воєнних дій

Воєнні дії в країні призводять до глибоких змін у психологічному стані населення, викликаючи значне емоційне напруження та впливаючи на адаптаційні можливості особистості в умовах постійного стресу.

Воєнний стан виступає зовнішнім стресором, що знижує стресостійкість [4].

На думку Т. М. Титаренко, тривала воєнна травматизація може мати як негативні, так і позитивні наслідки для особистості. Відчуття хронічної незахищеності та невизначеності негативно впливає на мотивацію людини, пригнічуючи її бажання, спрощуючи потреби та звужуючи інтереси. Ціннісна система також змінюється, втрачається вміння планувати, організовувати час та працювати над довгостроковими цілями, що позбавляє цілеспрямованості. Тривала травматизація негативно впливає на творчий потенціал та продуктивність. Під час війни значно змінюється ставлення до оточуючих. У деяких випадках з'являється бажання ізолюватися від соціальних контактів, що посилює відчуженість [27].

Однак позитивні наслідки можуть полягати в підвищенні життєстійкості, відкритті нових перспектив та активізації життєтворчості.

Ключова стратегія подолання такої травматизації – це позитивна переінтерпретація випробувань, усвідомлення власного життєвого шляху, підтримка позитивних змін та мобілізація внутрішніх ресурсів для самозбереження [28].

Під час воєнного стану ключовою особистісною характеристикою є здатність динамічно адаптуватися до змін у просторі, тобто бути резильєнтним. Е. А. Гамбарова та С. І. Заблоцька виводять характеристики людини із високим рівнем резильєнтності [3]:

- стійке прийняття реалій;
- віра у сенс життя;
- здатність до імпровізації.

Вивчаючи зміни психологічного стану внутрішньо-переміщених осіб, О. О. Копчинська дійшла висновку, що переживання життєвих криз підвищує вразливість людини до зовнішніх факторів, і негативний досвід часто залишає віддалені психологічні наслідки, що ускладнюють самоактуалізацію. Проте опанування власних негативних емоцій є важливим етапом самоусвідомлення та подолання кризи, сприяє глибшому розумінню життєвих реалій. Продуктивний підхід до криз та їхнє конструктивне вирішення сприяють особистісному зростанню та самоактуалізації [9].

Отже, кризові ситуації в умовах воєнного стану мають значний вплив на захисні механізми, емоційну сферу, життєстійкість та адаптивність людини. Однак поряд зі зниженням мотивації, вразливістю до стресових факторів та труднощами у плануванні з'являються можливості для особистісного зростання людини. Важливу роль у подоланні психологічних викликів відіграють внутрішні ресурси, цінності та емоційна зрілість. Резильєнтність як здатність адаптуватися до обставин стає основою для досягнення психологічного здоров'я.

Висновки до першого розділу

Проаналізувавши базові принципи гуманістичної психології та сучасні напрацювання вітчизняних дослідників, ми дійшли висновку, що самоактуалізація є багатогранним поняттям, котре не обмежується прагненням до саморозвитку, а включає широкий спектр якостей психологічно зрілої особистості. До них відносять наявність сталих цінностей, відкритість до новизни, інтернальність, здатність приймати навколишній світ таким, як він є. Самоактуалізація виступає рушійним фактором на шляху до розвитку автентичної особистості.

Поняття адаптації охоплює низку психологічних та поведінкових характеристик особистості у процесі взаємодії з оточуючим світом. Одним із ключових елементів цього механізму є стресостійкість, котра як здатність адаптуватися до змін та стресорів дозволяє зберігати психологічне здоров'я та протистояти труднощам.

Враховуючи, що в умовах воєнного стану кризові ситуації суттєво впливають на психологічні захисні стратегії людини, саме наявність потужних внутрішніх ресурсів дозволяє особистості підтримувати життєстійкість та бути резильєнтним до подразників.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИ НА АДАПТАЦІЮ ТА СТІЙКІСТЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Особливості формування вибірки

Для виконання мети дослідження – емпіричного аналізу впливу рівня самоактуалізації на адаптивність та стійкість в умовах воєнного стану – було сформовано вибірку. До неї увійшли особи, що проживають на території України віком від 21 до 68 років. Загальна кількість опитуваних – 51 особа.

Включення до групи дослідження лише осіб, що проживають в Україні, зумовлене воєнним станом у державі. Даний критерій є ключовим, бо дозволяє отримати точні дані щодо теми роботи в реальних умовах. Широкий віковий діапазон дозволяє врахувати різноманітність життєвого досвіду та стадій розвитку особистості, дослідити способи реагування на стресові обставини.

Кількість опитуваних обумовлена необхідністю отримання достатнього розкиду результатів та формування об'єктивних даних.

2.2. Методики емпіричного дослідження

Для здійснення кореляційного аналізу ми сформували психодіагностичний комплекс. Було обрано методики для визначення рівня самоактуалізації особистості, соціально-психологічної адаптації та рівня опірності стресу. Для розширення інтерпретації також було включено методику на визначення пріоритетних копінг-стратегій.

Кожному учаснику дослідження було надано форму із 4 опитувальників в електронному форматі Google Forms. Опитування було проведено дистанційно.

Методика діагностики рівня прагнення до самоактуалізації САМОАО А. Ф. Лазуткіна в адаптації Н.Ф. Каліної використана у роботі для здійснення кореляційного аналізу між її шкалами та феноменами адаптивності, опірності стресу та вибором копінг-стратегій. «Опитувальник особистісної орієнтації» (з англ. Personal Orientation Inventory (POI)) був розроблений Е. Шостромом – учнем А. Маслоу. На

початку дев'яностих методика була адаптована для пострадянських країн із урахуванням специфічних особливостей самоактуалізації у нашому суспільстві. Структура опитувальника, зокрема види шкал та формулювання суджень для діагностики, зазнала модифікації.

Тест САМОАО складається зі 100 пунктів, у кожному з яких респонденту потрібно обрати одне із двох тверджень [19]. Інтерпретація результатів включає 11 шкал, що відображають рівень прагнення особистості до самоактуалізації (див. таблицю 2.1). Ключі до опитувальника розбиті на ці субшкали. Для визначення рівня прагнення до самоактуалізації співставляють кількість співпадінь у відповідях досліджуваного з ключем.

Таблиця 2.1

Розподіл показників за шкалами САМОАО

Назва шкали		Кількість показників
«Орієнтованість у часі»	«Погляд на природу людини»	10
«Потреба у пізнанні»	«Саморозуміння»	
«Контактність»	«Гнучкість у спілкуванні»	
«Цінності»	«Креативність»	15
«Автономність»	«Спонтанність»	
«Аутосимпатія»		

Пропорція відношення максимальної кількості показників за кожною окремою шкалою до загальної кількості співпадінь визначає відсоток рівня прагнення до самоактуалізації [32]. Розподіл рівнів за результатами опитувальника зображено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл рівнів самоактуалізації за результатами методики

САМОАО

% прагнення до	Рівень прагнення до
----------------	---------------------

самоактуалізації	самоактуалізації
0 – 29	Дуже низький
30 – 49	Низький
50 – 69	Середній
70 – 89	Високий
90 – 100	Дуже високий

Для діагностики адаптації та стійкості в умовах воєнного стану було обрано методики Роджерса – Даймонда та Холмса – Рея.

Опитувальник діагностування соціально-психологічної адаптації розробили К. Р. Роджерс та Розалінд Е. Даймонд. Адаптацію здійснив А. К. Осницький. Тест застосовується для діагностики адаптації та дезадаптації, уявлень особистості про себе. Обґрунтуванням використання даної методики у роботі є можливість виявити особливості соціально-психологічної адаптації та пов'язані із нею риси особистості. Мета – виявити інтегральні показники адаптації особистості.

Опитувальник містить 101 твердження. Респонденту потрібно уважно прочитати та співвіднести їх із власним способом життя та стилем поведінки. Досліджуваний має оцінити, наскільки той чи інший вислів можна віднести до нього за наступною шкалою [17]:

- «0» – це до мене абсолютно не відноситься;
- «1» – це до мене не відноситься;
- «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- «3» – не наважуюся віднести це до себе;
- «4» – це схоже на мене, але немає впевненості;
- «5» – це на мене схоже;
- «6» – це точно про мене.

Інтерпретація опитувальника дозволяє визначити рівень наступних показників:

- адаптація (a – адаптивність, b – дезадаптивність);
- самосприйняття (a – прийняття себе, b – неприйняття себе);
- прийняття інших (a – прийняття інших, b – неприйняття інших);
- емоційна комфортність (a – емоційний комфорт, b – емоційний дискомфорт);
- інтернальність (a – внутрішній контроль, b – зовнішній контроль);
- прагнення до домінування (a – домінування, b – підлеглість).
- додаткова шкала на визначення есканізму – уникнення проблем.

У ключі наводяться референтні значення (норма), згідно з якими кожен показник оцінюється як високий, середній чи низький. Також опитувальник містить 10 запитань на чесність для оцінки щирості респондента.

Результати формують у форматі коефіцієнтів, які отримують за формулами [17], наведеними у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розрахунок феноменів адаптації за методикою Роджерса – Даймонда

Адаптація (A), Самосприйняття (S), Емоційна комфортність (E)	$A, S, E = (a / (a+b)) * 100\%$
Сприйняття інших (L)	$L = (1,2a / (1,2a + b)) * 100\%$
Інтернальність (I)	$I = (a / (a + 1,4b)) * 100\%$
Прагнення до домінування (D)	$D = (2a / (2a + b)) * 100\%$

Методика оцінки стресу Холмса та Рея надає можливість визначити рівень опірності стресу респондентів. Отримані результати дозволяють відслідкувати кореляцію між шкалами самоактуалізації та стресостійкістю.

Згідно зі Шкалою оцінки соціальних змін (англ. Social Readjustment Rating Scale – SRRS) Т. Холмса та Р. Рея, на здоров'я людини (як фізичне, так і психоемоційне) впливають не окремі стреси, а їх сума [39]. Тест пропонує визначити, які стресові події трапилися з людиною за останній рік.

Шкала містить 43 події, кожна з яких оцінюється в певну кількість балів. При інтерпретації також виокремлюються ризики виникнення проблем зі здоров'ям, так як було виявлено позитивну кореляцію +0,118 між життєвими подіями та хворобами [33]. Розподіл результатів наведено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівні опірності стресу за методикою Холмса та Рея

<150	висока опірність стресу, невеликий ризик захворювання
150 – 299	середня опірність, 50% імовірності виникнення захворювання
300+	низька опірність стресу, високий ризик захворювання

Враховуючи стресогенний характер життя українців в умовах воєнного часу, важливо точно діагностувати рівень опірності стресу, що і є метою використання даної методики в роботі.

Наступною нами була використана **методика копінг-поведінки у стресових ситуаціях в адаптованому варіанті Т. А. Крюкової**. Методику CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) розробили у 1990 році вчені С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс та М. І. Паркер для виявлення стратегій подолання стресових ситуацій. Т. А. Крюкова виконала адаптацію тексту.

Респонденту пропонується бланк із 48 твердженнями, на які він має відповісти, вказуючи частоту певних реакцій у складних або стресових обставинах, обираючи між варіантами «Ніколи», «Рідко», «Іноді», «Найчастіше», «Дуже часто».

Під час обробки результатів виставлені респондентами бали підсумовуються за п'ятибальною шкалою. Відповідно до ключа у таблиці 2.5, визначають ступінь вираженості однієї з чотирьохфакторних моделей копінг-поведінки [38].

Таблиця 2.5

Розподіл балів за типом копінг-стратегій у методиці CISS

Субшкакала		Інтерпретація	Кількість пунктів	№ питання
Розв'язання задач		Адаптивний підхід, контроль емоцій	16	1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47
Емоційні стратегії		Вторинна адаптивна стратегія		5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45
Уникання	Уникання	Ухилення від переживань		3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48
	Відволікання	Переключення уваги від проблеми	8	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48
	Соціальне відволікання	Пошук зовнішньої підтримки	5	4, 29, 31, 35, 37

У нашому дослідженні методика CISS використовується для виявлення кореляцій між стратегіями копінгу та рівнем самоактуалізації особистості. Наша мета – з'ясувати, які копінг-стратегії притаманні людям з різним рівнем самоактуалізації.

2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту

Застосувавши діагностичну методику САМОАО А. Ф Лазуткіна в адаптації Н. Ф. Каліної для дослідження, ми провели аналіз та інтерпретували отримані результати (див. таблицю 2.6).

Таблиця 2.6

Результати дослідження за методикою САМОАО

Показник	Рівень (значення у %)		
	Низький	Середній	Високий
Орієнтація в часі	23,5	23,5	52,9
Цінності	23,5	47,1	29,4
Погляд на природу людини	64,7	29,4	5,9
Потреба у пізнанні	29,4	52,9	17,6
Креативність (творчість)	17,6	52,9	29,4
Автономність	70,6	23,5	5,9
Спонтанність	58,8	35,3	5,9
Саморозуміння	29,4	29,4	41,2
Аутосимпатія	41,2	58,8	0,0
Контактність	47,1	41,2	11,8
Гнучкість у спілкуванні	41,2	29,4	29,4

В умовах воєнного стану результати дослідження набувають особливої значущості. Проаналізуємо окремо кожну шкалу.

Аналізуючи результати по шкалі «Орієнтація в часі» (див. рис. 2.1), ми відзначаємо той факт, що більшість досліджуваних має високий або середній показник. Це свідчить, що навіть у складних умовах люди намагаються планувати майбутнє та адаптувати рутинні справи відповідно до змінних обставин. Можемо назвати це проявом психологічної стійкості, прагненням зберегти структуру та порядок у власному житті, незважаючи на виклики та непередбачуваність воєнного стану.

23,5% досліджуваних мають низький рівень орієнтації в часі. Можемо пояснити це зосередженням на нагальних цілях та виживанні, де

немає місця довгостроковому плануванню. Ці результати вказують на глибокий психологічний вплив війни на здатність до планування та прогнозування майбутнього.

Таким чином, більшість опитаних мають психологічний ресурс для адаптації до реалій воєнного стану та продуктивної організації свого життя. Підтвердженням цього є загальний результат по вибірці та зокрема відповідь на перше питання опитувальника САМОАО – 64,7% досліджуваних обрали твердження «Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз».

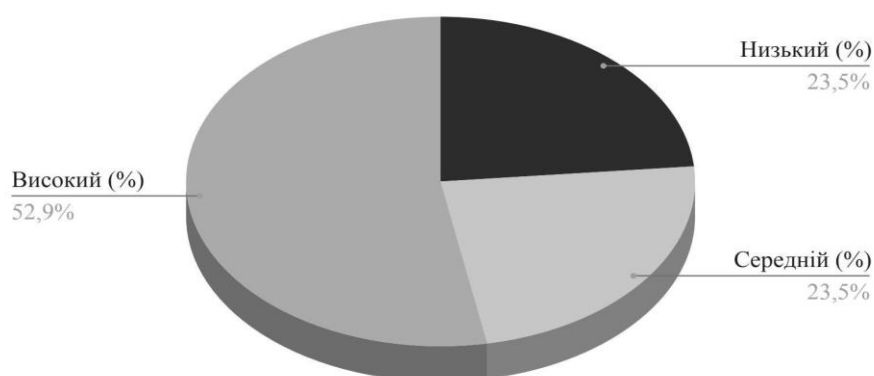


Рисунок 2.1 – Розподіл результатів досліджуваних за шкалою «Орієнтація в часі» за методикою САМОАО

Наступними розглянемо показники за шкалами «Цінності» та «Потреба у пізнанні». Результати обох шкал (див. рис. 2.2) свідчать про те, що війна суттєво впливає на ціннісні орієнтації та інтелектуальні потреби людей. Більшість респондентів намагаються адаптувати свої цінності та інтереси до нових умов життя – 47,1% мають середній рівень ціннісних орієнтацій, що ми можемо інтерпретувати як прагнення адаптувати свої цінності до нових умов. Ці люди намагаються зберегти баланс між власними переконаннями та вимогами, які ставить перед ними воєнний стан. 52,9% досліджуваних мають середній рівень потреби у пізнанні, що вказує на збереження інтересу до нового, але з обмеженими ресурсами. Можемо

стверджувати, що ці люди намагаються адаптуватися до реалій та шукають нові знання, котрі можуть бути корисними або необхідними в умовах війни.

Але є також ті, хто або повністю переорієнтував власні пріоритети на виживання (23,5% та 29,4% відповідно), або, навпаки, зберігає високу відданість встановленим цінностям та інтересам навіть у складних обставинах (29,4% та 17,6%).

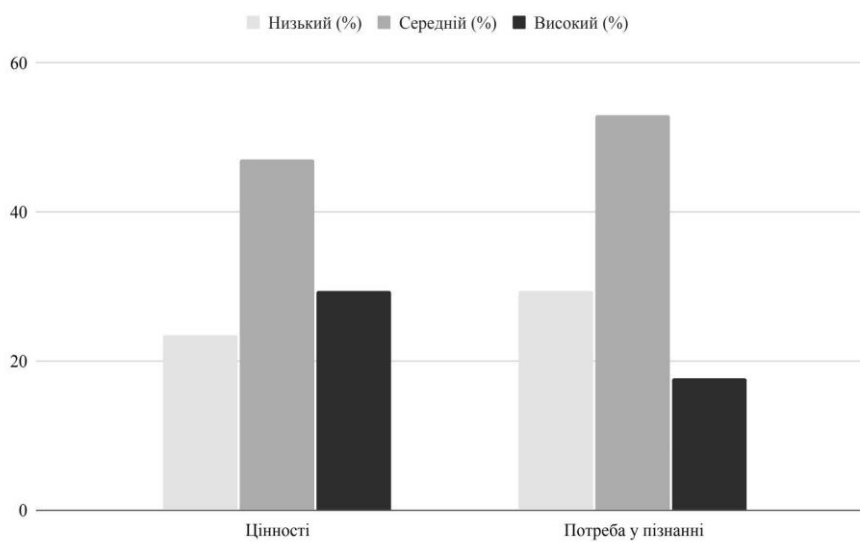


Рисунок 2.2 – Розподіл результатів досліджуваних за шкалами «Цінності» та «Потреба у пізнанні» за методикою САМОАО

Результати за шкалами «Погляд на природу людини», «Контактність» та «Гнучкість у спілкуванні» (див. рис.2.3) відображають складну динаміку між стресовими умовами війни, здатністю людей підтримувати соціальні зв'язки та адаптуватися в комунікації. Високий рівень недовіри та зниження контактності є очікуваними в умовах війни, але водночас частина досліджуваних зберігає та навіть підсилює гнучкість у спілкуванні, що допомагає долати виклики сьогодення.

Ми отримали наступні показники – 64,7% досліджуваних мають негативний погляд на природу людини, що свідчить про суттєвий підрив віри в людей та схильність до цинізму. Люди відчувають розчарування, зневіру та підвищену настороженість, що є природною реакцією на стресофактори.

47,1% респондентів мають низький рівень контактності, що ми можемо пояснити проявом соціальної замкнутості як захисного механізму.

Значна частка респондентів із низькою гнучкістю у спілкуванні (41,2%) свідчить про вплив стресу на здатність до саморозкриття та збереження комунікативних звичок.

Нейтральну оцінку природи людини ми відслідкували у 29,4% вибірки. Ці респонденти намагаються зберегти віру в людяність, незважаючи на стрес і небезпеки, але з усвідомленням реальних загроз та труднощів.

Середній рівень контактності у 41,2% досліджуваних означає здатність підтримувати соціальні зв'язки, але з обережністю та вибірково.

Учасники вибірки із середнім рівнем гнучкості у спілкуванні (29,4%) балансують між потребою в адаптації та самовираженням при комунікації.

Переходимо до меншості. Позитивний погляд на природу людини ми зафіксували у 5,9% досліджуваних. Ці люди зберігають віру в добрі наміри інших, незважаючи на складні обставини. Інтерпретуємо це як прояв сильної внутрішньої стійкості або особистісних переконань.

Респонденти з високою контактністю (11,8%) активно шукають підтримку у взаємодії з іншими, розглядаючи соціальні зв'язки як важливий ресурс у складні часи. Це прояв готовності до взаємодії.

Високий рівень гнучкості у спілкуванні було визначено у 29,4% вибірки. Ці люди активно адаптуються до змінних умов та намагаються зберегти ефективні комунікативні стратегії. Їхня гнучкість виступає інструментом для підтримки соціальних зв'язків та зниження психологічної напруги.

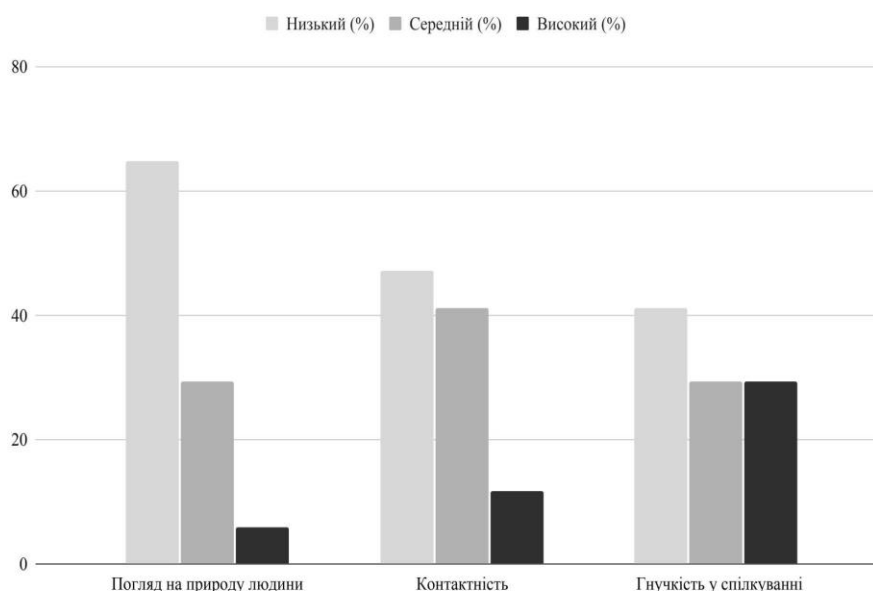


Рисунок 2.3 – Розподіл результатів досліджуваних за шкалами «Погляд на природу людини», «Контактність», «Гнучкість у спілкуванні» за методикою САМОАО

Розподіл результатів досліджуваних за шкалами «Автономність», «Саморозуміння» та «Аутосимпатія» зображено на рис. 2.4.

Отримані нами дані свідчать, що в умовах воєнного стану люди відчувають значне зниження автономності та труднощі з аутосимпатією. Ми пояснюємо це посиленням залежності від зовнішніх факторів. Однак, високий рівень саморозуміння серед деяких досліджуваних свідчить, що навіть у складних обставинах люди здатні глибоко рефлексувати та підтримувати внутрішню рівновагу.

Низький рівень автономності у 70,6% учасників вибірки свідчить про залежність від зовнішніх обставин, адже війна обмежує можливості для прийняття самостійних рішень та посилює потребу в підтримці та захисті.

Здатність до самостійних дій обмежена зовнішніми загрозами, відсутністю ресурсів та загальною невизначеністю.

Середній рівень автономності було визначено у 23,5% досліджуваних. Ці особи знаходяться у пошуку балансу між самостійністю та необхідністю підтримки зовні.

Невелика частка з високим рівнем автономності (5,9%) вказує на те, що лише деякі люди здатні до самостійних дій та прийняття рішень в умовах війни. Це свідчення їхньої внутрішньої сили та незалежності, здатність адаптуватися і діяти незалежно від зовнішніх впливів.

При підрахунку результатів по шкалі саморозуміння ми виокремили 29,4% осіб із низьким показником, що свідчить про значний вплив стресу на здатність до рефлексії, а також розуміння власних емоцій.

Аналогічна кількість досліджуваних (29,4%) зберігають певну здатність до саморефлексії, але зіткнулися із труднощами через зовнішні обставини. Вони намагаються зрозуміти себе, але дещо обмежені стресовими ситуаціями.

Високий рівень саморозуміння зафіксовано у 41,2% учасників вибірки. А отже, незважаючи на складні умови воєнного стану, ці люди здатні глибоко рефлексувати і розуміти власні емоції, що допомагає в адаптації та збереженні внутрішньої цілісності.

Значна частка респондентів з низьким рівнем аутосимпатії (41,2%) вказує на підвищений рівень невротичності, тривожності та невпевненості. У воєнних умовах люди відчують провину та страх, що впливає на здатність проявляти до себе співчуття.

Більшість досліджуваних (58,8%) має середній рівень аутосимпатії, що свідчить про задовільну самооцінку, але не гарантує психологічного здоров'я.

Відсутність у вибірці осіб із високим рівнем аутосимпатії свідчить про психологічний тиск воєнного стану, котрий викликає стрес та тривожність. Люди схильні концентруватися на власній неспроможності вплинути на ситуацію. Вони відчують провину, що роблять недостатньо для допомоги іншим, що в принципі залишилися живими, в той час як інші загинули. Відсутність емоційної підтримки з боку оточуючих також ускладнює здатність до позитивної самооцінки.

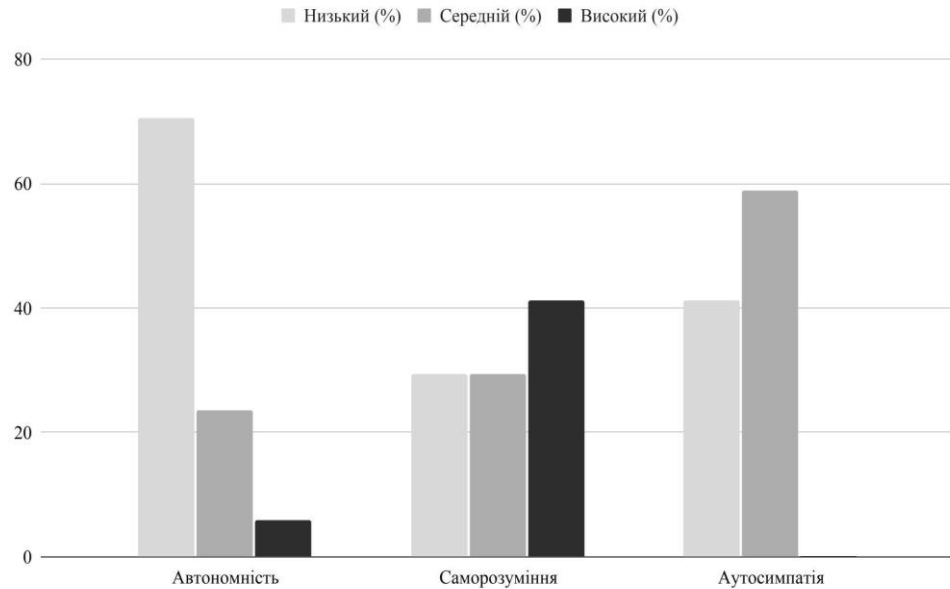


Рисунок 2.4 – Розподіл результатів досліджуваних за шкалами «Автономність», «Саморозуміння» та «Аутосимпатія» за методикою САМОАО

Аналізуючи результати по шкалам здатності до творчості та спонтанності (див. рис. 2.5), ми дійшли до наступних висновків – творчість виступає копінг-стратегією, в той час як спонтанність сприймається як ризик, якого намагаються уникнути. Розглянемо кожну шкалу детальніше.

Рівень креативності у 17,6% досліджуваних знаходиться на низькому рівні. Частка середнього рівня склала 52,9%, високий показник отримало 29,4% учасників вибірки. Ми можемо пояснити перевагу середнього та високого рівня прагнення до творчості в умовах війни як прояв адаптивної стратегії, котра допомагає долати стрес та протистояти невизначеності. Цей феномен ми аргументуємо як механізм психологічного захисту, що допомагає виражати емоції, опрацьовувати травматичні події та знаходити внутрішній спокій. Ще один аспект, вартий уваги, – креативний підхід актуальний для вирішення проблем, що виникають у воєнних умовах, він створює нові підходи до вирішення повсякденних завдань.

Показники спонтанності у досліджуваних знаходяться на низькому та середньому рівні – 58,8% та 35,3% відповідно. Це свідчить про адаптивну поведінку, прагнення мінімізувати ризики в цілях безпеки. В умовах

небезпеки та невизначеності люди стають більш обережними, намагаються уникати ризиків та необдуманих дій.

Лише 5,9% вибірки мають високий рівень спонтанності, що свідчить про довіру до світу та легкість. Ці люди зберігають здатність діяти спонтанно навіть у критичних умовах.

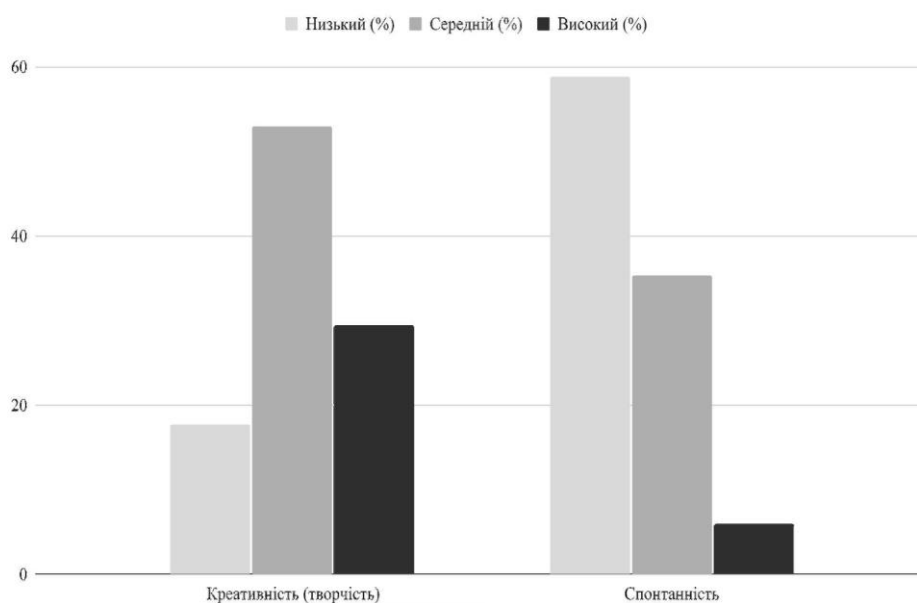


Рисунок 2.5 – Розподіл результатів досліджуваних за шкалами «Креативність» та «Спонтанність» за методикою САМОАО

Розглядаючи загальний показник прагнення до самоактуалізації (див. рис. 2.6), відзначимо перевагу середнього рівня – 58,8% досліджуваних.

Відсутність високого рівня прагнення до самоактуалізації у вибірці вказує на те, що воєнний стан в країні суттєво впливає на можливість розвиватися та реалізовувати свій потенціал. Для людей ключовим завданням стає задоволення базових потреб. Також варто зазначити зниження необхідних для самоактуалізації ресурсів, психологічний тиск та тривогу.

Згідно з отриманими результатами, середній рівень прагнення до самоактуалізації у 58,8% досліджуваних свідчить про бажання адаптуватися та знаходити можливості для особистісного зростання навіть у складних життєвих обставинах.

У 41,2% досліджуваних визначено низький рівень прагнення до самоактуалізації, що ми інтерпретуємо як наявність значних труднощів у

реалізації своїх потенціалів через обмеження та небезпеки в умовах воєнного стану.

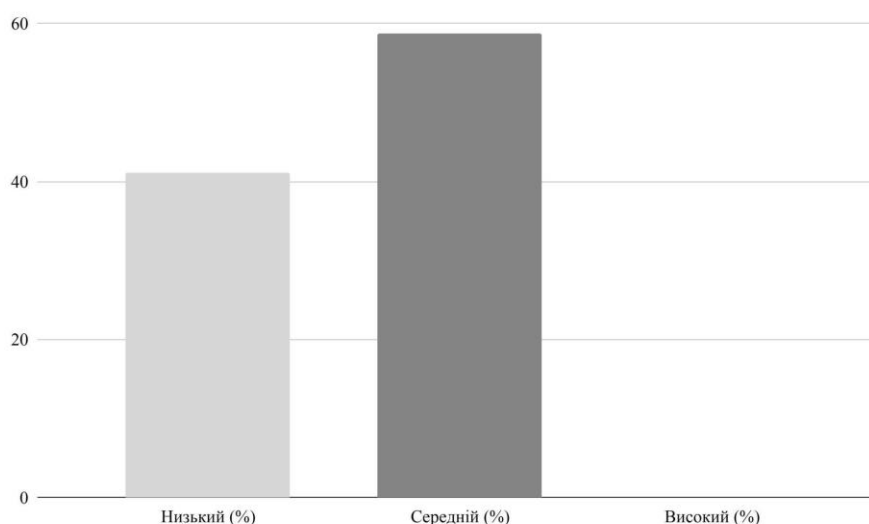


Рисунок 2.6 – Розподіл загальних показників прагнення до самоактуалізації за методикою САМОАО

Наступний крок – **аналіз результатів дослідження адаптивності та стресостійкості за методикою Роджерса – Даймонда** (див. рис. 2.7).

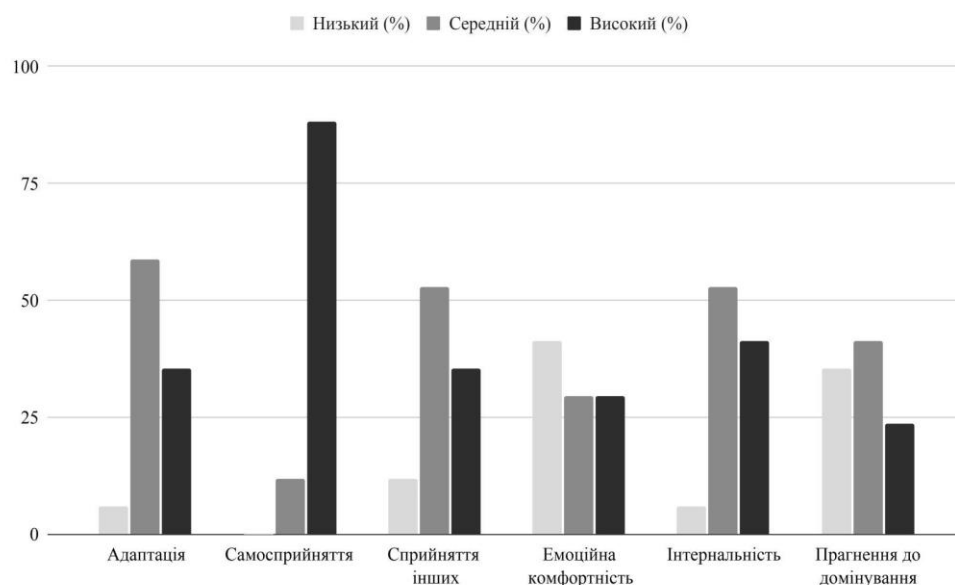


Рисунок 2.7 – Розподіл результатів досліджуваних за методикою Роджерса – Даймонда за шкалами «Адаптація», «Самосприйняття», «Сприйняття інших», «Емоційна комфортність», «Інтернальність» та «Прагнення до домінування»

Згідно із отриманими показниками, визначаємо, що більшість респондентів демонструє середню та високу адаптивність (58,8% та 35,3% відповідно), позитивне самосприйняття (88,2% на високому рівні) та прагнення до підтримки здорових стосунків із іншими (середній та високий рівень сприйняття інших – 52,9% та 35,3% відповідно), незважаючи на виклики війни.

Середній (52,9%) та високий (41,2%) показники інтернальності досліджуваних свідчать про прагнення зберегти контроль над власним життям з усвідомленням впливу зовнішніх факторів. Ці особи відчують себе відповідальними за власні вчинки та впевнені у своїй здатності контролювати життя у критичних обставинах. Оскільки здатність брати відповідальність за своє життя спонукає до глибокого аналізу власних дій та прийняття усвідомлених рішень, інтернальність тісно пов'язана з рефлексійністю.

Згідно із дослідженнями В. В. Борисова, високий рівень рефлексійності корелює зі здатністю до планування та самореалізації. Низький рівень рефлексійності науковець асоціює з ретроспективним аналізом помилок та емоційною оцінкою, що ускладнює постановку та досягнення цілей [1].

У результаті обробки отриманих даних визначаємо, що 41,2% вибірки відчуває емоційний дискомфорт, що свідчить про вплив воєнного стану на психологічну рівновагу та внутрішній комфорт. Прагнення до домінування виражене помірно – низький та середній рівні згідно з дослідженням мають 35,3% та 41,2% вибірки відповідно, що ми інтерпретуємо як обережність та прагнення до співпраці в умовах нестабільності.

Наступним кроком було здійснено **підрахунок здатності опиратися стресу за методикою оцінки стресу Холмса та Рея**. Результати наведені на рисунку 2.8.

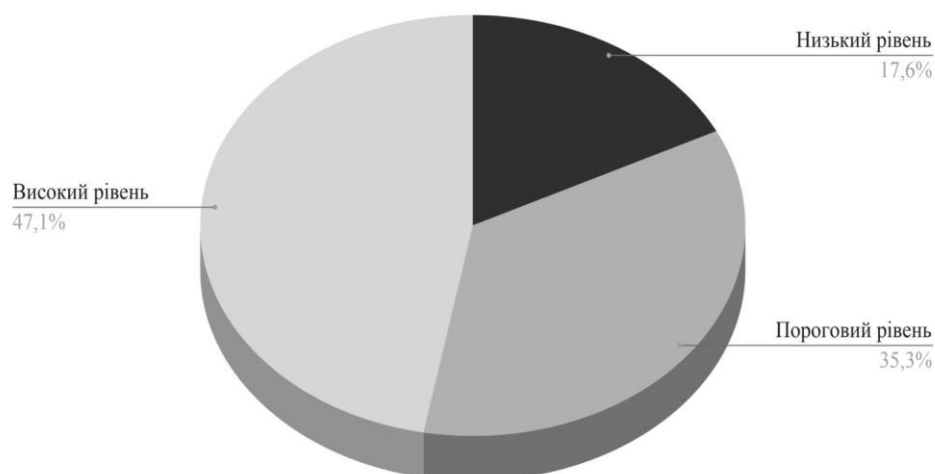


Рисунок 2.8 – Розподіл результатів досліджуваних за методикою оцінки стресу Холмса та Рея

Отримані нами дані можуть є індикатором того, як респонденти з вибірки реагують на стрес в умовах воєнного стану. Враховуючи той факт, що у відповідях потрібно було вказати події, що трапилися за останні роки, інтерпретуємо результати як актуальні в умовах воєнного стану.

Отже, було виявлено наступне:

- 47% респондентів демонструють високий рівень стійкості. Це свідчить про те, що майже половина опитаних змогли адаптуватися до умов воєнного стану.

- Пороговий рівень опірності склав 35,3%. Ці досліджувані знаходяться на межі стресостійкості. В умовах воєнного стану цей показник є тривожним, адже більше третини опитаних перебувають у зоні ризику.

- Низький рівень здатності опиратися стресу було визначено у 17,6%. Досліджувані з цієї групи є найбільш вразливими до психічних розладів, посттравматичних стресових розладів та інших серйозних психологічних наслідків.

Типи копінг-поведінки досліджуваних у стресових ситуаціях було визначено за методикою **CISS в адаптації Т.А. Крюкової**. Згідно із результатами, наведеними на рисунку 2.9, домінуючою копінг стратегією серед опитаних є вирішення задач (71% вираженості), що свідчить про схильність більшості респондентів до активного подолання проблем через

їхнє вирішення. Активне використання стратегій уникання (64,6%), відволікання (61,9%) та соціального відволікання (65,6%) свідчить про тенденцію до непрямого підходу до подолання труднощів. Найнижчий ступінь вираженості отримали для емоційних стратегій – 54,8%, що інтерпретуємо як меншу схильність респондентів до використання емоційних реакцій при боротьбі зі стресом.

Отже, учасники вибірки віддають перевагу формам захисту, спрямованим на уникання та зміну фокусу уваги.

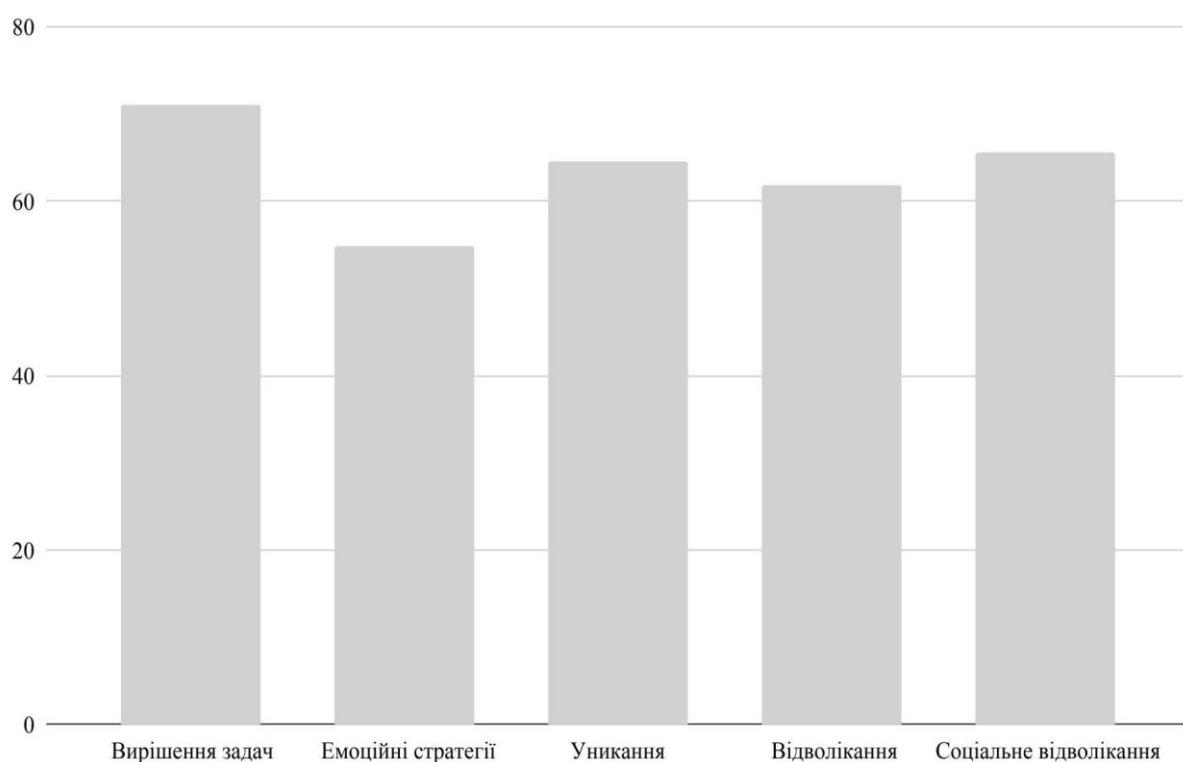


Рисунок 2.9 – Розподіл вираженості копінг-стратегій за методикою CISS

2.4. Інтерпретація зв'язків самоактуалізації з адаптацією та стійкістю в умовах воєнного стану

За О. В. Кузнецовою, поєднання адаптаційних здібностей та прагнення до самоактуалізації є вагомим ресурсом витривалості для людини у складних соціальних умовах, компонентом її життєстійкості [15].

Так як мета нашого дослідження – проаналізувати вплив рівня самоактуалізації на адаптивність та стійкість особи в умовах воєнного стану, ми виділили дві групи досліджуваних із різними рівнями прагнення до самоактуалізації – низьким та середнім (високого рівня не було визначено). Результати порівняння даних, отриманих за методиками САМОАО та Роджерса – Даймонда, наведено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Розподіл результатів рівня адаптації за різними рівнями прагнення до самоактуалізації

Рівень самоактуалізації	Рівень адаптації (значення у %)		
	Високий	Середній	Низький
Низький	14,3	71,4	14,3
Середній	50	50	0

Виходячи з отриманих показників, припускаємо прямий зв'язок між рівнем самоактуалізації та адаптивністю. Щоб перевірити достовірність розбіжностей, використали ϕ^* -критерій Фішера.

У результаті розрахунків було встановлено достовірність статистичних відмінностей:

- для високого рівня адаптації – $\phi_{\text{емп.}} = 2,79$ при $\phi_{\text{кр}} 2,31$ ($p \leq 0,01$);
- для середнього рівня адаптації – $\phi_{\text{емп.}} = 4,34$ при $\phi_{\text{кр}} 2,31$ ($p \leq 0,01$);
- для низького рівня адаптації не проводили підрахунки, бо одна з часток = 0.

Таким чином, приймається H_1 – відмінності між результатами вибірок із низьким та середнім рівнем прагнення до самоактуалізації по рівню адаптації статистично значущі при $p \leq 0,01$. H_0 спростовано. Звідси робимо висновок, що особи із вищим рівнем прагнення до самоактуалізації

схильні до вищого рівня адаптації, ніж особи із низьким рівнем прагнення до самоактуалізації.

Наступним кроком стало визначення лінійної кореляції за Пірсоном для шкал із методик САМОАО та Роджерса – Даймонда ($r_{кр} = 0,364$ при $p \leq 0,01$, $r_{кр} = 0,277$ при $p \leq 0,05$).

Після аналізу матриці інтеркореляцій ми встановили прямі та зворотні кореляційні зв'язки між парами шкал (див. рис. 2.10). Значущі для мети нашої роботи результати:

- прагнення до самоактуалізації та рівень адаптації ($r_{емп} = 0,625$; $p \leq 0,01$);
- прагнення до самоактуалізації та емоційна комфортність ($r_{емп} = 0,511$; $p \leq 0,01$);
- орієнтація в часі та рівень адаптації ($r_{емп} = 0,556$; $p \leq 0,01$);
- орієнтація в часі та емоційна комфортність ($r_{емп} = 0,360$; $p \leq 0,05$);
- цінності та рівень адаптації ($r_{емп} = 0,538$; $p \leq 0,01$);
- цінності та емоційна комфортність ($r_{емп} = 0,490$; $p \leq 0,01$);
- погляд на природу людини та інтернальність ($r_{емп} = -0,500$; $p \leq 0,01$);
- потреба у пізнанні та інтернальність ($r_{емп} = 0,590$; $p \leq 0,01$);
- креативність та рівень адаптації ($r_{емп} = 0,581$; $p \leq 0,01$);
- автономність та рівень адаптації ($r_{емп} = 0,775$; $p \leq 0,01$);
- автономність та емоційна комфортність ($r_{емп} = 0,737$; $p \leq 0,01$);
- спонтанність та сприйняття інших ($r_{емп} = 0,506$; $p \leq 0,01$);
- саморозуміння та емоційний комфорт ($r_{емп} = 0,323$; $p \leq 0,05$);
- аутосимпатія та емоційний комфорт ($r_{емп} = 0,427$; $p \leq 0,01$);
- контактність та рівень адаптації ($r_{емп} = 0,568$; $p \leq 0,01$);
- гнучкість у спілкуванні та прагнення до домінування ($r_{емп} = 0,493$; $p \leq 0,01$).

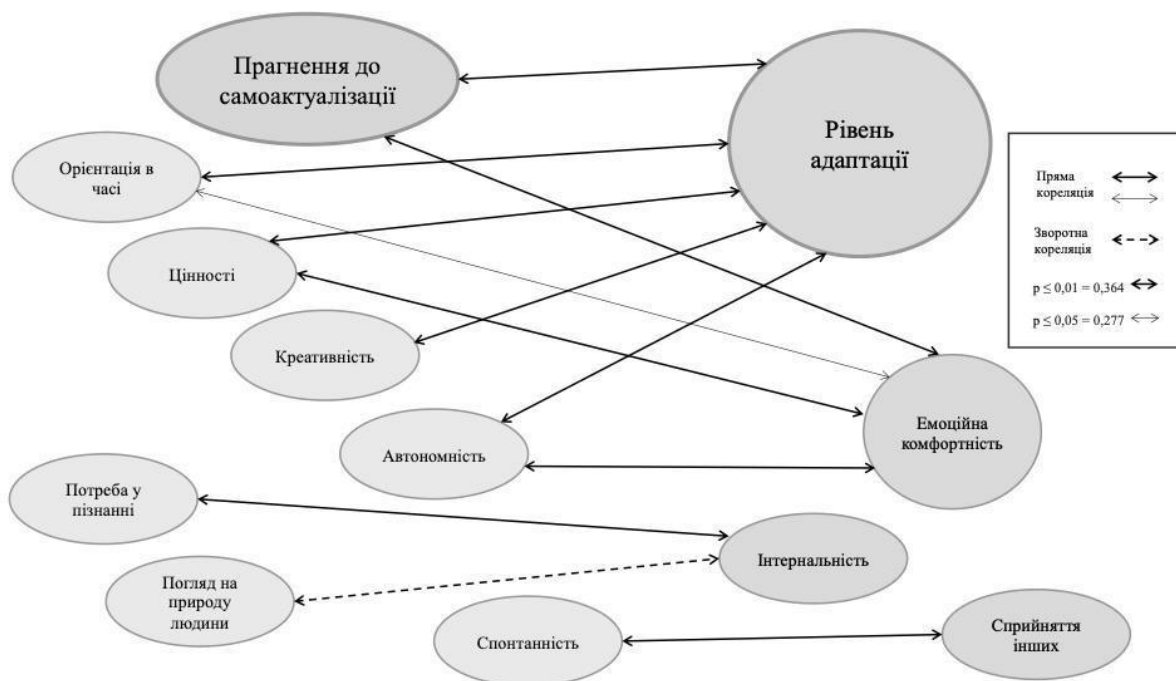


Рисунок 2.10 – Кореляція між результатами досліджуваних за методиками САМОАО та Роджерса – Даймонда

Прямий кореляційний зв'язок між факторами прагнення до самоактуалізації та рівнем адаптації свідчить, що чим сильніше бажання особи самоактуалізуватися в житті, тим краще вона здатна адаптуватися до стресових умов. Ті, хто орієнтований на самоактуалізацію, в обставинах воєнного часу можуть успішніше мобілізувати внутрішні ресурси та зберігати особисту цілісність, прагнуть до розвитку, незважаючи на зовнішні загрози та невизначеність. Люди, орієнтовані на реалізацію свого потенціалу, схильні формувати комфортні для себе умови для досягнення психологічної стійкості. Автономність, творчість та спонтанність дозволяють їм долати виклики воєнного стану без шкоди для психологічного здоров'я. У кризових умовах їхньою опорою стає стабільна ціннісна система.

Отримані нами результати вказують на те, що спрямованість на саморозвиток, гнучкість у мисленні та поведінці є ключовими факторами, що сприяють підвищенню рівня адаптації та збереженню емоційної стабільності в стресових умовах воєнного часу.

Позитивні кореляції між саморозумінням, аутосимпатією та емоційним комфортом свідчать, що здатність людини усвідомлювати та

приймати свої емоції впливає на емоційний комфорт. У самоприйнятті ми вбачаємо ключ до збереження психологічної рівноваги та гармонії.

Нарешті контактність та вміння бути гнучким у спілкуванні з оточуючими значно підвищують якість міжособистісної взаємодії та збільшують шанси на успішне пристосування до змін та ефективну соціальну адаптацію.

Отже, при аналізі отриманих результатів ми підтвердили гіпотезу про прямий вплив рівня самоактуалізації на адаптацію та стресостійкість в умовах воєнного стану.

Наявність кореляційних залежностей між показниками самоактуалізації та адаптивності також підтверджує у своїх дослідженнях О. В. Кузнецова. Результати кореляційного аналізу, проведеного науковицею, показують, що адаптивність і самоактуалізація взаємопов'язані та взаємозалежні у психологічному просторі життєстійкої особистості. Адаптивність впливає на процес соціально-психологічної адаптації та сприяє розвитку певних якостей особистісного потенціалу [15].

За О. В. Кузнецовою, кожен із рівнів структури особистості (формально-динамічний, змістовно-особистісний та соціально-імперативний) впливає на адаптивність людини. Перейти до корисних інноваційних перетворень можливо лише після зняття адаптаційного бар'єру [16].

Є. В. Карпенко у результаті факторного аналізу емпіричних даних порівняльного діагностичного дослідження фіксує позитивну кореляцію між показниками адаптації та деякими параметрами самоактуалізації. Він також підтвердив гіпотезу про поступову зміну адаптивних моделей індивідуальної поведінки на змішані адаптивно-самоактуалізаційні моделі в процесі особистісного та професійного розвитку, а в особливо успішних випадках – на спирання на власний потенціал і творче самовираження в контексті «чистої» самоактуалізації [7].

Негативна кореляція між поглядом на природу людини та інтернальністю вказує на те, що люди, які мають негативний погляд на природу людини, менше контролюють власне життя та схильні перекладати відповідальність на зовнішні фактори. Вони спираються на думку, що зовнішні обставини, а не власні зусилля, визначають результати їхніх дій.

В умовах воєнного стану цей зворотний корелятивний зв'язок стає особливо важливим. Особи з негативним поглядом на природу людини не відчувають себе достатньо ресурсними для впливу на поточну ситуацію та контролю власного життя. Це може призводити до пасивної або навіть дезадаптивної поведінки. Отримання такого результату підкреслює важливість позитивного світогляду та віри в людську доброту та здатність до співпраці для підтримання відчуття контролю в складних умовах воєнного стану.

Підтвердження цих висновків знаходимо у роботах Т. М. Титаренко. На думку науковиці, тривала травматизація значно знижує соціально-адаптивні можливості людей, призводить до втрати особистісної цілісності, зниження комунікативної компетентності, професійної самоєфективності та погіршення психологічного благополуччя. Це негативно впливає на здатність людини успішно взаємодіяти з оточенням, виконувати професійні обов'язки та підтримувати емоційну стабільність [29].

Що стосується зв'язків самоактуалізації та здатності опиратися стресу, Б. А. Якимчук та Н. В. Рижкова зазначають, що самоактуалізована особистість здатна протистояти емоційному вигоранню. І навпаки – люди з низькою самоактуалізацією частіше стикаються з опором та конфронтацією зі стресовими факторами. Тобто особливості самоактуалізації вчені називають ключовим фактором у запобіганні емоційному вигоранню [36].

І. В. Толкунова визначає психологічне здоров'я особистості як розвиток і рух у напрямку самоактуалізації [30].

Щоб перевірити наявність розбіжностей між рівнем здатності опиратися стресу у групах із низькою та середньою самоактуалізацією (див. табл. 2.8), було застосовано ϕ -критерій Фішера.

Таблиця 2.8

Розподіл рівнів опірності стресу відповідно до рівнів самоактуалізації

Рівень самоактуалізації	Опірність стресу (значення у %)		
	Високий	Середній	Низький
Низький	42,8	28,6	28,6
Середній	50	40	10

У результаті розрахунків для високого та середнього рівня опірності стресу не було встановлено достовірності статистичних відмінностей:

- високий рівень опірності – $\phi_{\text{емп}} = 0,501$ при $\phi_{\text{кр}} 1,64$ ($p \leq 0,05$);
- середній рівень опірності – $\phi_{\text{емп}} = 0,842$ при $\phi_{\text{кр}} 1,64$ ($p \leq 0,05$);

Для низького рівня опірності отримали $\phi_{\text{емп}} = 1,702$ при $\phi_{\text{кр}} 1,64$ ($p \leq 0,05$), що потрапляє до зони значущості.

Таким чином, у двох випадках приймається H_0 , в одному – H_1 . Звідси можемо зробити висновок, що знижена здатність опиратися стресам є більш характерною для осіб із нижчими показниками прагнення до самоактуалізації.

Для більш глибокого аналізу адаптивних можливостей осіб із різним рівнем самоактуалізації ми провели розрахунок лінійної кореляції за Пірсоном між показниками загального прагнення до самоактуалізації та ступенями вираженості тієї чи іншої копінг-стратегії. Розрахунки виявили зворотну кореляцію між прагненням до самоактуалізації з емоційними стратегіями ($r_{\text{емп}} = -0,456$; $p \leq 0,01$) та соціальним відволіканням ($r_{\text{емп}} = -0,329$; $p \leq 0,05$). Тобто самоактуалізовані люди менш схильні до емоційних реакцій на стресори та пошуку підтримки зовні. Вони схильні покладатися на власні

внутрішні ресурси, готові брати відповідальність за свої дії, не покладаючись на зовнішні фактори або підтримку.

Аналогічні висновки ми знаходимо у роботах вітчизняних науковців.

Про вплив життєстійкості на вибір копінг-стратегій у своїх роботах зазначає В. В. Предко – люди з високим рівнем життєстійкості зазвичай використовують конструктивні стратегії подолання стресу, а саме проактивний підхід до вирішення проблем, самоконтроль та позитивну переоцінку. Водночас, особи з низьким рівнем життєстійкості схильні до використання захисних механізмів, емоційної підтримки та уникання проблем, що свідчить про їхню неспроможність ефективно планувати та досягати довгострокових цілей. Отже, життєстійкість є важливим психологічним фактором, який допомагає вибрати сприятливі копінг-стратегії, мінімізувати стрес та адаптуватися до складних життєвих ситуацій [20].

С. В. Ситнік говорить про вплив копінг-стратегій на процес самоактуалізації. У результаті кореляційного аналізу науковиця відслідкувала численні корелятивні зв'язки між типами копінг-стратегій та шкалами САМОАО і дійшла висновків, що регресія, заміщення, проекція та раціоналізація є найбільш сприятливими механізмами захисту для самоактуалізації особистості. Вони допомагають адаптуватися до внутрішніх та зовнішніх викликів, підтримуючи здатність до розвитку, творчості та особистісного зростання. В той час як заперечення та компенсація перешкоджають їй [23].

Висновки до другого розділу

У результаті емпіричного дослідження нами було встановлено взаємозв'язки між рівнями самоактуалізації, адаптивності та

стресостійкістю. Здійснене дослідження підтвердило гіпотезу про те, що особи з вищим рівнем прагнення до самоактуалізації мають вищі показники адаптивності та здатності зберігати емоційну стабільність у стресових умовах.

Отримані дані свідчать, що люди, орієнтовані на самоактуалізацію, краще мобілізують внутрішні ресурси та ефективніше адаптуються до мінливих умов у період воєнного стану. Виявлені кореляції між факторами самоактуалізації та адаптації свідчать, що орієнтація на самоактуалізацію сприяє збереженню психологічної стійкості, особливо завдяки автономності, творчості, гнучкості у мисленні та поведінці.

Також підтверджено, що здатність до емоційної саморефлексії та самоприйняття позитивно впливають на рівень емоційного комфорту, тоді як негативний погляд на природу людини, навпаки, знижує здатність контролювати власне життя і сприяє дезадаптивній поведінці.

Дослідження підтвердило вагому роль самоактуалізації у здатності опиратися стресу. Результати розрахунків вказують на те, що знижена опірність стресу частіше спостерігається у людей із низьким рівнем самоактуалізації.

Аналіз копінг-стратегій осіб із різним рівнем самоактуалізації показав, що самоактуалізовані люди покладаються на власні внутрішні ресурси, здатні брати відповідальність за свої дії, зберігаючи незалежність від зовнішніх обставин.

Отже, нами була підтверджена наявність кореляційних зв'язків між показниками адаптації та деякими параметрами самоактуалізації, що узгоджується з результатами досліджень українських науковців.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було здійснено теоретичний аналіз науково-психологічної літератури та виявлено ключові теоретичні підходи до вивчення понять самоактуалізації, адаптації та стійкості. Встановлено, що самоактуалізація є безперервним процесом саморозвитку та реалізації потенціалу особистості, що сприяє досягненню цілей, гармонійним відносинам та ефективній адаптації в різних життєвих ситуаціях. Адаптація визначається як здатність людини пристосовуватися до змінних умов, а стресостійкість – як здатність протистояти стресу без втрати психологічної рівноваги.

Проведене емпіричне дослідження показало, що рівень самоактуалізації особистості впливає на її здатність адаптуватися та зберігати стійкість в умовах воєнного стану. Люди з вищим рівнем самоактуалізації демонструють кращу адаптивність та стресостійкість, що підтверджує важливу роль саморозвитку в складних життєвих обставинах.

Результати кореляційного аналізу показали наявність значущих зв'язків між рівнем самоактуалізації, адаптаційними можливостями та стресостійкістю. Орієнтація на самоактуалізацію сприяє збереженню психологічної стійкості завдяки творчості, автономності та гнучкості мислення. Люди з вищим рівнем самоактуалізації більш ефективно використовують внутрішні ресурси та беруть відповідальність за власне життя, що знижує ймовірність дезадаптивної поведінки та підвищує опірність стресу.

Аналіз матриці інтеркореляцій показав значущі зв'язки між показниками прагнення до самоактуалізації та рівнем адаптації. Критерії самоактуалізованої особистості, а саме орієнтація у часі, цінності, креативність, автономність та контактність мають прямі корелятивні зв'язки із загальним рівнем адаптивності. Такі ж параметри як аутосимпатія та автономність корелюють із емоційною комфортністю.

Було визначено, що орієнтація на саморозвиток та гнучкість мислення є основними чинниками, які сприяють підвищенню адаптивності та збереженню емоційної стабільності у стресових умовах воєнного часу.

Аналіз корелятивних зв'язків між рівнем самоактуалізації та домінуючими копінг-стратегіями показав, що люди, орієнтовані на розвиток, схильні розраховувати на себе, нести відповідальність за прийняті рішення та менше покладаються на допомогу ззовні.

Аналогічні з отриманими результатами висновки знаходимо в дослідженнях вітчизняних науковців в галузі психології, що підтверджує комплексний вплив критеріїв самоактуалізації на адаптацію та стійкість особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисов В. В. Дослідження взаємозв'язку рівнів рефлексійності з показниками самоактуалізації майбутніх вчителів

початкових класів у закладі вищої освіти. *Науковий журнал Хортицької національної академії. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2020. Вип. 1. С. 101-111.

2. Галян А. І. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк, 2016. 234 с.

3. Гамбарова Е. А., Заболоцька С. І. Вплив рівня емоційного інтелекту на резильєнтність особистості в умовах воєнного стану. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія.* 2022. № 50. С. 24-31.

4. Грузинська І. М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія.* 2022. № 2(21). С. 97-107.

5. Доброносова Ю. Д. Самоактуалізація. *Велика українська енциклопедія. Психологічні науки.* 2020. URL: <https://vue.gov.ua/Самоактуалізація> (дата звернення: 28.07.2024).

6. Карленко Н. В. Духовне здоров'я як складова самоактуалізації особистості. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка.* 2023. № 1. С. 50-58.

7. Карпенко Є.В. Взаємозв'язок адаптації із самоактуалізацією: віковий та гендерний аспекти. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.* 2013. Вип. 1. С. 42-52.

8. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів : монографія / за ред.О.М. Лозової. Вінниця : Віндрук, 2014. 184 с.

9. Копчинська О. О. Вплив способу організації життєвого простору на самоактуалізацію особистості під час переживання життєвої кризи. *Психологічні студії.* 2023. № 4. С. 20-26.

10. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2011. Вип. 26. С. 183-192.

11. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Х.: НУЦЗУ, 2010. №7. С. 210-218.
12. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. № 7. С. 98-117.
13. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.
14. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3(1). С. 137-143.
15. Кузнєцова О. В. Адаптивність та самоактуалізація: специфіка співвідношення в психологічному портреті життєстійкої особистості. *Наука і освіта*. Одеса, 2010. №9. С. 86-91.
16. Кузнєцова О. В. Адаптивність, її функції та характер співвідношення з інноваційністю. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2018. № VI(72). Issue: 174. С. 18-24. URL: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/04/Adaptability-its-functionsand-the-nature-of-the-relationship-with-innovativeness-O.-V.-Kuznietsova.pdf> (дата звернення: 19. 04. 2024).
17. Лемак М.В., Петрище В.О. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. 2-ге вид. Ужгород, 2012. 616 с.
18. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручн. для студ. вищ. навч. закл. К. : ТОВ КММ, 2007. 296 с.
19. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки. Психологія : лабораторний практикум. Вінниця : ВНТУ, 2010. С. 42-56 URL: <http://surl.li/iroevo> (дата звернення: 18. 04. 2024).
20. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І.*

Вернадського. Серія: Психологія. Київ, 2022. № 2 (33(72)). С. 64-72. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/11>

21. Психологічні детермінанти професійного розвитку та самоактуалізації особистості : монографія / С. М. Білаш та ін. Полтава : Аструя, 2022. 223 с. URL: <http://surl.li/zbrpny> (дата звернення: 18. 04. 2024).

22. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2022. № 14. С. 9-15.*

23. 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.*

24. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ: Інтерсервіс, 2015. 178 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/11491/1/N_Starinska_KPP_IL.pdf (дата звернення: 27.02.2024).

25. Гадеєва Т. В. Теорія самодетермінації Дісі-Раяна і навчальна мотивація. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка. Тернопіль, 2012. № 3. С. 213-221.*

26. Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2016. Вип. 9. С. 196-215.*

27. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. *Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 140-150.*

28. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології. 2017. Вип. 5. С. 3-10.*

29. Титаренко Т. М. Способи організації соціально-психологічного супроводу особи, яка постраждала внаслідок воєнної агресії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 4. С. 224-230.

30. Толкунова І., Терещенко Л. Самоактуалізація особистості як чинник збереження її психологічного здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2021. № 4. С. 81-86. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.81-86>.

31. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі: паперова книга / переклад О. Замойська. Х.: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. 160 с.

32. Чудакова В. П. Алгоритм проведення, аналізу, обробки та інтерпретації результатів дослідження «самоактуалізації» «стресостійкість». *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Київ, 2015. № 3. С. 45-59.

33. Шкала стресу Холмса та Рея. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Шкала_стресу_Голмса_та_Рей (дата звернення: 18. 04. 2024).

34. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. № 39. С. 199-203.

35. Ягупова Ю. В., Кушнір Ю. В. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. № 14, т. 2. С. 174-177.

36. Якимчук Б. А. Потенціал самоактуалізації особистості як чинник її емоційного вигорання. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 1. С. 221-226.

37. Britannica, The Editors of Encyclopaedia. «Gordon Allport». *Encyclopedia Britannica*. 2024. URL:

<https://www.britannica.com/biography/Gordon-W-Allport> (дата звернення: 12.08.2024).

38. Endler, N. S., Parker, J. D. A. Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*. 1994. №6 (1). pp. 50-60. DOI: <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>.

39. Holmes, T. H., Rahe, R. H. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 11(2), 1967. pp. 213-218. DOI: [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4).

40. Leavy S. A. Erich Fromm on psychoanalysis and ethics. *Contemporary Psychoanalysis*. 1994. 30(3), pp. 442-445. DOI: <https://doi.org/10.1080/00107530.1994.10746865>.

41. Levinson D.J., Darrow C.N., Klein E.B., Levinson M.H., McKee. B. *The Seasons of a Man's life*. NY. : Knopf, 1988. 363 p.

42. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. 3rd Edition. L. : Longman, 1987. 336 p.

43. May R. *Man's Search for Himself*. 1st ed. NY. : Turabian, 1953. 281 p.

44. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. NY. : Houghton Mifflin Company, 1961. URL: <http://dspace.vnbrims.org:13000/jspui/bitstream/123456789/4397/1/On%20Becoming%20a%20Person%20A%20Therapist%E2%80%99s%20View%20of%20Psychotherapy.pdf> (дата звернення: 20.07.2024).