

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота

Спеціальність 053-Психологія

ОПП «Психологія»

здобувача освіти 4 курсу

заочної форми навчання

ОС «Бакалавр»

Єва ГУЛЯЄВА

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент кафедри

загальної психології

Богдана ІВАНЕНКО

Роботу рекомендовано до захисту ЕК № _____

Протокол № _____ від _____ року

Завідувачка кафедри загальної психології

_____ **Ганна ЮРЧИНСЬКА**

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	9
1.1. Теоретичні підходи до розуміння самореалізації особистості в психології.....	9
1.2. Психологічні умови та механізми самореалізації в кризових ситуаціях.....	14
1.3. Особливості самореалізації особистості під час війни.....	19
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	26
2.1.Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження.....	26
2.1.1. Етапи емпіричного дослідження.....	26
2.1.2.Характеристика психодіагностичних методик.....	29
2.2. Формування вибірки та збір даних.....	33
Висновки до розділу 2	37
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	39
3.1. Первинна обробка отриманих даних.....	39
3.2. Аналіз відмінностей в самореалізації залежно від регіону проживання.....	52
3.3. Взаємозв'язок складових самореалізації особистості.....	60

Висновки до розділу 3	65
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В умовах сучасної України, що перебуває в стані повномасштабної війни, проблема самореалізації особистості набуває особливої актуальності як у науковому, так і в суспільно-практичному вимірах. Збройна агресія та її наслідки зумовили глибокі трансформації у всіх сферах життя, впливаючи на структуру потреб, пріоритети, життєві цілі та поведінкові стратегії особистості. В умовах тривалої нестабільності та постійної загрози зростає значення внутрішніх ресурсів особистості, серед яких ключову роль відіграє самореалізація як процес розкриття і втілення особистісного потенціалу, збереження цілісності «Я» та психологічної стійкості.

На тлі війни формуються нові механізми та змісти самореалізації, зокрема через волонтерську діяльність, соціальну ініціативність, участь у спільнотах допомоги, переосмислення професійних і життєвих орієнтирів. Потреба у безпеці та виживанні нерідко витісняє або радикально змінює звичні форми особистісного зростання й творчого самовираження. Це відображається як на внутрішньому світі людини, так і на її соціальній поведінці. У цьому контексті особливої ваги набуває психологічна гнучкість, здатність адаптуватися до нових обставин та зберігати ціннісну цілісність, що робить самореалізацію важливим чинником збереження ментального здоров'я.

Попри теоретичну значущість теми, у науковій літературі бракує систематичних емпіричних досліджень, що вивчають самореалізацію саме в контексті війни в Україні. Існуючі роботи переважно орієнтовані на мирний час або ґрунтуються на узагальнених підходах, що не враховують специфіки сучасної соціальної кризи. Нестача актуальних даних про цінності, переконання та мотиваційні установки людей у критичних умовах обмежує можливості для повноцінного аналізу та надання науково обґрунтованих рекомендацій. У зв'язку з цим постає потреба у дослідженнях, спрямованих

на виявлення нових моделей особистісної самореалізації, що формуються в умовах війни та пов'язаних із ними викликів.

Проблематика самореалізації особистості в умовах соціальних трансформацій, криз і збройних конфліктів привертала увагу багатьох сучасних дослідників. Зокрема, у вітчизняному науковому просторі цю тему розглядають Ю. О. Шолудько, О. Г. Куцовська, В. В. Саковська, І. Сингаївська, А. Яценко, С. Г. Руденко, О. А. Чаркіна, О. І. Бондарчук, Н. І. Пінчук, А. І. Петрова, А. Білопола, О. Сергієні, Л. П. Деткова, Є. Г. Хоменко, І. Лазько. Вони досліджують вплив війни на ціннісні орієнтації, емоційний стан, життєві сценарії та особливості самореалізації особистості в різних вікових і гендерних групах. Вагомий акцент робиться на змінах у самостваленні, адаптаційних механізмах, екзистенційному досвіді та ролі соціальної підтримки в процесі самореалізації під час війни.

Серед зарубіжних науковців, які опосередковано торкаються теми самореалізації в контексті воєнного досвіду, можна виокремити праці J. Harden, J. Henderson, U. Vu, S. Farias, R. Whitmer, A. Smith, L. Rafferty, T. Braun, M. Van 't Wout-Frank та інших. Їх дослідження висвітлюють питання психологічної адаптації, впливу травматичних подій на особистісний розвиток, трансформацію цінностей, впровадження терапевтичних технологій (зокрема, VR, tDCS, mindful self-compassion) у роботі з ветеранами, жінками-військовослужбовицями та переміщеними особами. Отримані висновки мають важливе значення для осмислення сучасних тенденцій у самореалізації індивіда в умовах кризи та небезпеки, що підсилює наукову й практичну актуальність теми.

Мета дослідження: проаналізувати як умови війни впливають на розвиток самореалізації особистості: окреслити психологічні особливості показників, що сприяють адаптації людини під час війни.

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз самореалізації в сучасній науковій літературі;

2. Визначати особливості та складові самореалізації особистості під час війни;
3. Окреслити ключові внутрішні ресурси, які забезпечують адаптивне функціонування в кризових умовах війни;
4. Встановити рівень самореалізації особистості залежно від регіону проживання;
5. Здійснити аналіз взаємозв'язків між складовими самореалізації особистості під час війни.

Об'єкт дослідження: самореалізація особистості.

Предмет дослідження: особливості самореалізації під час війни.

Методи дослідження. Для вирішення окреслених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів наукового дослідження.

- *теоретичні:* аналіз, синтез й узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;
- *емпіричні:* «Опитувальник цінностей» RVS (В. Болтова, Т. Байдак, 2003), «Шкала базових переконань особистості» WAS (Г. Чайка, 2024), «Тест-опитувальник самоствалення» (Н. Данильченко, А. Вертель, 2010), «Визначення рівня самоактуалізації особисті» (В. Чудакова, 2015).

Обробку емпіричних показників здійснено з використанням методів математичної статистики: описових статистик, кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції Пірсона, виявлення статистично значущих відмінностей за однофакторним дисперсійним аналізом.

Дослідницька вибірка. У дослідженні взяли участь 78 респондентів, серед яких 41 жінки та 37 чоловіків віком від 20 до 36 років. Опитування проводилось у форматі онлайн із використанням Google-Form.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що

вперше:

- емпірично встановлено особливості прояву самореалізації особистості в умовах війни з урахуванням ціннісних орієнтацій, базових переконань, самоствавлення та самоактуалізації, що дозволило окреслити ключові внутрішні ресурси, які забезпечують адаптивне функціонування в кризових умовах;
- виявлено статистично значущі регіональні відмінності у рівнях та структурі самореалізації, що підтверджує залежність особистісного розвитку від рівня загрози в середовищі проживання;
- обґрунтовано зв'язок між самореалізацією та позитивним емоційним самоствавленням як провідним механізмом психологічного самозбереження та мотиваційної активності в період соціальної нестабільності;

набули подальшого розвитку положення про:

- значущість базових переконань як когнітивного підґрунтя самореалізації, зокрема переконань у контрольованості світу, доброзичливості середовища та власній здатності до самоконтролю;
- роль цінностей досягнення, влади, гедонізму та безпеки як провідних регуляторів особистісної активності у період війни, що відображає зміщення мотиваційного фокусу з традиційних цілей до більш ситуативно адаптивних;
- вплив самооцінних характеристик, зокрема аутосимпатії, самоприйняття, поваги до себе та інтегрального позитивного самоствавлення, як ключових чинників підтримки цілісності «Я» та психологічної стійкості в умовах війни.

Практичне значення роботи полягає в тому, що одержані результати можуть бути використані психологами, освітянами та фахівцями з психосоціальної підтримки для кращого розуміння змінених умов самореалізації в період війни. Висновки дослідження можуть стати основою для розробки програм підтримки особистісного зростання, тренінгів з розвитку адаптивності та збереження психологічного ресурсу в кризових умовах.

Достовірність і обґрунтованість наукових результатів забезпечено чітким формулюванням мети та завдань дослідження, використанням валідних психодіагностичних методик, репрезентативної вибірки, а також застосуванням сучасних методів статистичного аналізу, що відповідають цілям дослідження і специфіці теми самореалізації в умовах війни.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел, який налічує 77 найменувань. Робота містить 22 таблиці і 12 рисунків. Основний зміст викладено на 74 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 82 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Теоретичні підходи до розуміння самореалізації особистості в психології

У сучасній психологічній науці гуманістичний підхід до самореалізації особистості залишається одним із найбільш фундаментальних і водночас гнучких теоретичних орієнтирів для розуміння внутрішніх потенціалів людини. У межах цього підходу самореалізація розглядається не тільки як кінцева мета, а ще як постійний процес особистісного зростання, прагнення до автентичності та досягнення повноти власного існування.

Значний внесок у формування гуманістичного підходу зробили А. Маслоу та К. Роджерс. Маслоу вбачав у самореалізації вершину ієрархії потреб, що виникає лише після задоволення базових фізіологічних та соціальних запитів. Однак сучасні дослідники, такі як Dickinson (2020), акцентують увагу на тому, що хоча теорія Маслоу окреслює загальні напрямки розвитку особистості, вона залишає відкритим питання - яким саме чином відбувається реалізація потенціалу в реальному житті. У цьому контексті запропоновано концепції «грипу» (стійкості) та «поток» як практичних шляхів досягнення самоактуалізації (Dickinson, 2020).

З вітчизняної точки зору, самореалізація дедалі більше осмислюється як системне та багатовимірне утворення, що формується на перетині індивідуального досвіду, внутрішніх особистісних ресурсів та соціального контексту. Сидоренко (2025) підкреслює, що психологічний зміст самореалізації охоплює прагнення до смислового наповнення життя, відчуття гармонії між внутрішнім «Я» та зовнішнім середовищем (Сидоренко, 2025). Луканюк (2023) наголошує на науковій неоднозначності поняття, виділяючи в ньому як мотиваційний, так і ціннісний компонент (Луканюк, 2023).

Купрєєва (2021) розглядає самореалізацію студентів як результат дії освітнього середовища, де психологічні, когнітивні та соціальні чинники інтегруються в єдину стратегію саморозвитку (Купрєєва, 2021). Дослідники Рибаченко і Радохлеб (2024) виокремлюють у структурі самореалізації когнітивний, емоційно-мотиваційний і поведінковий компоненти, що дозволяє розглядати її як цілісний феномен (Рибаченко & Радохлеб, 2024).

Сушко (2024) у своєму дослідженні підкреслює зв'язок між темпераментом і самореалізацією, вказуючи на те, що індивідуально-типологічні особливості особистості визначають напрями її реалізації в соціальному та професійному просторі (Сушко, 2024). На цьому тлі Клевака, Клімушев і Чугаєва (2024) розглядають роль психологічної освіти у формуванні життєвих стратегій, спрямованих на ефективне самовираження (Клевака, Клімушев, & Чугаєва, 2024).

Глинська (2024) акцентує увагу на емоційному інтелекті як критичному чиннику, що сприяє гармонійному поєднанню емоційної та когнітивної сфер особистості в процесі самореалізації (Глинська, 2024), тоді як Асєєва і Вєпрінцева (2024) пропонують трактування самореалізації як психологічного феномену, що включає у себе формування смислу життя, досягнення автентичності та узгодження цінностей із поведінкою (Асєєва & Вєпрінцева, 2024).

Моя Diez (2024) у своєму аналізі концепції самоактуалізації простежив філософське підґрунтя цього поняття, пов'язане з працями К. Гольдштейна, яке Маслоу адаптував до контексту гуманістичної психотерапії. Дослідник звертає увагу на розбіжності між біологічно-екологічною моделлю Гольдштейна та індивідуалістичним акцентом у підходах Маслоу та Роджерса. У такій інтерпретації самоактуалізація набуває екзистенційного значення - як процес пристосування до середовища через творчість і внутрішнє прийняття себе (Моя Diez, 2024).

У сучасному контексті, як зазначає Лисенко (2021), гуманістичний підхід до самореалізації розширився до інтеграції понять метамотивації,

творчості та трансценденції. Самореалізація у такій інтерпретації - це реалізація вищих цінностей та духовного потенціалу в умовах сучасного світу, що швидко змінюється (Лисенко, 2021).

Крім того, в гуманістичному підході К. Роджерс акцентував увагу на концепції «ідеального Я» та процесі самоприйняття як ключових умовах для розгортання особистісного потенціалу. Як зазначає Kumari (2024), у сучасних освітніх практиках ідеї Роджерса знаходять застосування у створенні середовища, яке сприяє внутрішній мотивації до зростання та пошуку сенсу, що відповідає базовим положенням гуманістичної психології (Kumari, 2024).

Гуманістичний підхід до самореалізації продовжує залишатися актуальним, зазнаючи переосмислення у контексті сучасних викликів та доповнюючись новими інструментами для практичної реалізації внутрішнього потенціалу особистості.

У межах екзистенційно-феноменологічного підходу самореалізація особистості трактується як глибоко індивідуальний процес осмислення буття, пов'язаний із пошуком сенсу, прийняттям свободи вибору та відповідальності за власне життя. Цей підхід базується на поглядах Віктора Франкла та Ролло Мея, які підкреслювали, що людина не просто реалізує певний потенціал, а постійно створює себе через життєвий вибір у контексті унікальних, часто екзистенційно напружених обставин.

У контексті сучасної науки екзистенційна психологія розглядається як напрям, що допомагає людині знаходити в них джерело особистісного зростання. Наприклад, Binder (2022) розглядає концепт екзистенційної провини як стимул до прийняття відповідальності за власні життєві можливості та їхню нереалізацію. Така провинна, хоча й пов'язана із сумом і жалем за втраченими шансами, водночас є рушієм до самовідновлення й творчого осмислення себе (Binder, 2022).

З іншого боку, робота Paredes (2020) у рамках феноменологічного аналізу досвіду карантину підкреслює ключову роль логотерапії В. Франкла, де навіть обмеження, як-от ізоляція, відкривають можливості для духовного

росту через усвідомлення свободи внутрішнього вибору та реалізацію цінностей. Автор наголошує, що втрата сенсу може бути подолана лише через прийняття внутрішньої відповідальності за власну реакцію на обставини (Paredes, 2020).

Zieliński (2024) вказує, що за Ролло Меєм шлях до самореалізації пов'язаний із болісною, але необхідною конфронтацією із власними страхами, кризами, почуттям провини та переоцінкою життєвих цінностей. Саме ці етапи внутрішньої роботи формують основу для автентичного існування, де людина розкриває свою здатність жити свідомо, відповідально й творчо (Zieliński, 2024).

Інтеграцію екзистенційних понять у сучасні технологічні та освітні практики пропонує Nguyen та співавт. (2022), які, спираючись на ідеї Франкла, розробляють концепт змістовної взаємодії, базованої на трьох ключових екзистенціях: свободі, відповідальності та сенсі. У цьому контексті самореалізація не є автоматичним результатом розвитку, а постає як етичний і свідомий акт взаємодії з власним життям і світом (Nguyen et al., 2022).

Екзистенційно-феноменологічний вимір самореалізації в сучасній психології підкреслює унікальність кожної життєвої ситуації, в якій людина здобуває або втрачає сенс, приймаючи власну свободу як виклик і одночасно - як головну можливість для автентичного розвитку.

У межах когнітивно-біхевіоральної парадигми самореалізація особистості розглядається як результат взаємодії між установками, самоусвідомленням та поведінковими стратегічними рішеннями. Основна увага приділяється тому, як особа сприймає свої здібності, регулює поведінку, навчається на попередньому досвіді й трансформує мислення в умовах викликів. Теорія самоефективності Альберта Бандури залишається центральною у розумінні того, як формуються очікування людини щодо власної здатності досягати поставлених цілей. Високий рівень самоефективності підвищує мотивацію, адаптивність, наполегливість і готовність до дії в умовах невизначеності або перешкод.

У дослідженні Sefianmi та співавт. (2024) було доведено, що як «фіксований», так і «гнучкий» тип мислення (згідно з класифікацією Керол Двек) мають статистично значущий вплив на самооцінку ефективності, проте саме «гнучке мислення» - тобто віра в можливість розвитку здібностей через зусилля - позитивно корелює з вищим рівнем самоефективності у нових ситуаціях, що підтверджує актуальність поєднання когнітивних і мотиваційних підходів у вивченні самореалізації (Sefianmi et al., 2024).

Allen та співавт. (2023) також підкреслюють, що віра у власну силу волі та установка на зростання сприяють активному застосуванню стратегій саморегуляції у навчанні. У результаті зростає рівень залученості до пізнавальної діяльності, що є важливим чинником у процесі самореалізації, оскільки дозволяє людині досягати особистісно значущих цілей шляхом усвідомленого планування та самоконтролю (Allen et al., 2023).

Masaki (2023), аналізуючи соціокультурні аспекти саморегуляції, наголошує, що концепції Бандури та Двек варто розглядати в контексті розвитку особистісної автономії та формування цінностей. Вона пропонує модель, яка пояснює саморегуляцію як взаємодію з культурним середовищем, у якому формуються установки, мотивації та поведінкові патерни, що прямо впливають на здатність до самореалізації (Masaki, 2023).

Iribani та колеги (2024) доповнюють це бачення, підкреслюючи, що у підлітковому віці важливим є трикомпонентний зв'язок між мотивацією, самоефективністю та саморегуляцією. Дослідження демонструє, що навіть помірний рівень установки на зростання дозволяє формувати вищий рівень самоусвідомленої компетентності у навчальній діяльності, зокрема у вивченні іноземних мов (Iribani et al., 2024).

У когнітивно-біхевіоральному підході самореалізація трактується як процес, що тісно пов'язаний із усвідомленням особистих ресурсів, формуванням гнучкого мислення, вірою у власні можливості та розвитком навичок ефективної саморегуляції, які разом формують здатність досягати значущих життєвих цілей.

1.2. Психологічні умови та механізми самореалізації в кризових ситуаціях

У контексті кризових ситуацій, зокрема пов'язаних із воєнними конфліктами, пандеміями чи природними катастрофами, психологічна резиліентність постає як ключовий чинник, що визначає здатність особистості зберігати внутрішню цілісність, адаптивність і продовжувати реалізовувати власний потенціал. Сучасні наукові дослідження підкреслюють, що резиліентність не є вродженою стабільною рисою, а радше динамічним ресурсом, який формується в результаті досвіду, міжособистісної підтримки, а також внутрішньої мотивації до зростання.

Як зазначає Narter (2023), резиліентність є найефективнішим засобом подолання криз, що виникають унаслідок катастроф чи соціальних потрясінь. У дослідженні підкреслюється, що ключовим у формуванні резиліентності є активне залучення особистості до нових емоційних, ментальних та соціальних сфер, що відкривають простір для самореалізації навіть у складних умовах (Narter, 2023).

У вітчизняному науковому дискурсі поняття психологічної стійкості й самореалізації особистості в умовах кризи також інтенсивно досліджується. Агарков (2024) розглядає особистість у кризових умовах як динамічну систему, здатну до адаптації завдяки включенню механізмів самозбереження, смислотворення та соціального включення, що в сукупності підтримують процес самореалізації (Агарков, 2024). Пенькова (2021) наголошує, що самореалізація в кризових ситуаціях виступає умовою її психологічного самозахисту, оскільки дозволяє зберігати суб'єктну позицію та відчуття контролю над власним життям (Пенькова, 2021).

Глущенко (2024) вивчає соціально-психологічні чинники адаптації майбутніх психологів у період війни і доводить, що саме формування внутрішньої опори, усвідомленість і залучення до значущих соціальних ролей підвищують здатність до самореалізації, попри тривалий вплив стресу (Глущенко, 2024). Буканов (2024) підкреслює важливість поєднання

правових і психологічних стратегій у процесі подолання кризових ситуацій, де психологічна саморегуляція є критичним елементом збереження особистісної цілісності (Буканов, 2024).

Особливу увагу привертають дослідження стресостійкості як основи для подальшої самореалізації. Андрійчук і Фарійон (2023) дослідили прояви стресостійкості у медичних працівників в умовах війни й дійшли висновку, що здатність до мобілізації ресурсів, підтримка професійної ідентичності та внутрішня мотивація до дії є основою активної самореалізації в умовах надвисокого навантаження (Андрійчук & Фарійон, 2023). Єнакієва (2024) у своїй роботі вказує, що самореалізація підлітків у кризових обставинах тісно пов'язана з позитивним самообразом, емоційною підтримкою та розвитком рефлексивних умінь (Єнакієва, 2024).

Питання адаптаційного потенціалу в умовах війни також розглядає Кологривова (2022), яка акцентує увагу на поєднанні когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів у процесі подолання екстремального досвіду (Кологривова, 2022). У свою чергу, Беляєвська та Саннікова (2024) висвітлюють сучасні підходи до розвитку стресостійкості в умовах соціальної турбулентності, визначаючи емоційний самоконтроль і гнучкість мислення як ключові елементи, що підтримують процес самореалізації (Беляєвська & Саннікова, 2024).

Клевцов (2024) вивчає механізми подолання кризи сенсу життя у військовослужбовців і показує, що повернення до діяльності, яка має особистісну значущість, є дієвим засобом інтеграції травматичного досвіду та відновлення процесу самореалізації (Клевцов, 2024).

Підтвердження ролі резиліентності в підтримці самореалізації також виявлено у дослідженні Roujou та співавт. (2023), де було встановлено позитивну кореляцію між психологічною стійкістю, самоспівчуттям і рівнем самозабезпечення в умовах стресу. Особливої ваги набуває ідея про те, що високий рівень резиліентності підвищує здатність особистості до

усвідомленої дії, включаючи самовизначення та постановку життєвих цілей, що є складовими самореалізації (Pouyou et al., 2023).

Особливо цікавою є перспектива, яку запропонував Pratama та колеги (2023), дослідивши роль самомотивації й самоусвідомлення як передумов психологічної стійкості. У дослідженні було встановлено, що самоефективність та внутрішня мотивація безпосередньо впливають на формування резиліентності, що в свою чергу підтримує самореалізацію навіть у посткризовий період, зокрема в умовах економічної нестабільності після пандемії (Pratama et al., 2023).

Доповнює цю картину робота Serdiuk (2024), у якій проаналізовано особистісні ресурси резиліентності, такі як когнітивна гнучкість, саморефлексія, терпіння, прийняття себе та інших. Авторка підкреслює, що саме ці якості стають активним підґрунтям для самореалізації в умовах невизначеності, оскільки сприяють збереженню ментального балансу та конструктивної поведінки навіть у ситуаціях гострої кризи (Serdiuk, 2024).

У процесі подолання психологічних травм, спричинених кризовими подіями, особистість нерідко переживає позитивні трансформації, що визначаються як посттравматичне зростання (ПТЗ). Цей феномен трактується як глибокий внутрішній розвиток, який відбувається завдяки переосмисленню власного досвіду, цінностей і життєвих пріоритетів. Згідно з сучасними дослідженнями, ПТЗ є механізмом відкриття нових ресурсів для самореалізації, що базуються на внутрішній гнучкості, співчутті до себе та пошуку сенсу.

Дослідження Misurya та співавт. (2021) виявило, що самоспівчуття суттєво сприяє посттравматичному зростанню, а психологічна гнучкість виступає медіатором у цьому зв'язку. Ці результати свідчать, що здатність до внутрішнього прийняття, відкритості до досвіду та перебудови мислення є важливими умовами для активації процесів самореалізації після травми (Misurya et al., 2021).

У роботі Sanki та O'Connor (2021) наголошується на значенні нарративної реконструкції досвіду та теорії органічного цінування у формуванні ПТЗ. Важливо, що процес особистісного зростання не є автоматичним результатом страждання, а вимагає активного когнітивного зусилля, рефлексії та визначення нових життєвих цілей. Це створює умови для нової самоідентифікації особистості, яка здатна вийти за межі колишніх уявлень про себе (Sanki & O'Connor, 2021).

Taylor (2023) у своєму огляді підкреслює, що посттравматичне зростання відкриває людині можливість перегляду сенсів життя, ціннісних орієнтацій та життєвих пріоритетів. Цей процес може розгортатися як свідоме прагнення знайти значущість навіть у найбільш болючому досвіді, що безпосередньо впливає на особистісне розкриття й самореалізацію (Taylor, 2023).

У дослідженні Ryu та Suh (2022) доведено, що саморозкриття, соціальна підтримка та усвідомлене розмірковування відіграють медіативну роль між травматичним досвідом і ПТЗ. Важливою складовою зростання є процес надання сенсу пережитому, що активізує внутрішні ресурси та створює платформу для формування нових особистісних стратегій і планів, пов'язаних із самореалізацією (Ryu & Suh, 2022).

Крім того, Costanzo (2022) вказує на значення внутрішнього діалогу та доброзичливого ставлення до себе як засобу інтеграції травматичного досвіду в позитивну нарративну структуру особистості. Такий підхід дозволяє вибудувати нову ідентичність, що ґрунтується на зростанні та ціннісному переформатуванні пережитого досвіду (Costanzo, 2022).

Соціальний контекст, у якому перебуває особистість у період кризи, має вирішальне значення для підтримки її самореалізації, зокрема через механізми соціальної підтримки, включеності в спільноту та визнання. Сучасні дослідження підкреслюють, що навіть за умов загроз і нестабільності, наявність позитивного соціального середовища сприяє збереженню мотивації до саморозвитку та відкриває нові можливості для

особистісного розкриття. Одним із прикладів є дослідження в українському контексті, яке показало, що навіть в умовах війни дорослі зберігають високий рівень прагнення до самореалізації в сімейному, професійному та волонтерському вимірах. Участь у соціально значущих практиках, зокрема благодійності, була описана як спосіб відновлення сенсу та підтвердження власної цінності, незважаючи на емоційне виснаження та індивідуальні труднощі (Stoliarchuk et al., 2024).

Ключовим соціальним ресурсом, що активізує процес самореалізації, є визнання. Згідно з теорією визнання Акселя Гоннета, недостатнє або спотворене визнання веде до порушення самоідентичності та зниження рівня самореалізації. Дослідження Liu (2024) демонструє, що процес здобуття визнання - як міжособистісного, так і на рівні спільноти - сприяє формуванню почуття значущості, безпеки та гідності. Особистість, яка відчуває себе визнаною, краще усвідомлює свою цінність і легше знаходить шляхи до особистісного зростання навіть після травматичних переживань (Liu, 2024).

Інший аспект соціального контексту - це відчуття приналежності до спільноти, яке, як показує дослідження Michalski та співавт. (2020), позитивно корелює із загальним психічним здоров'ям і самосприйняттям у різних вікових групах. Відчуття соціальної ізоляції, навпаки, виявляється сильним предиктором погіршення ментального стану, що унеможливорює реалізацію внутрішнього потенціалу. Приналежність до спільноти забезпечує стабільність, підтримку та простір для розвитку власного «Я» навіть у періоди невизначеності (Michalski et al., 2020).

Розширене розуміння визнання як передумови для самореалізації пропонується і в парадигмі «боротьби за визнання», де наголошується, що три соціальні сфери - любов, право та солідарність - формують базу для позитивної самооцінки та внутрішньої цілісності. У дослідженні Shwani та Zebari (2023) зазначено, що у випадках, коли індивід стикається з відмовою у визнанні в цих сферах (зокрема в родині, державі чи суспільстві),

відбувається руйнування зв'язку з власним «Я», що знижує здатність до самореалізації. Натомість середовище, в якому підтримується любов, права і солідарність, створює умови для формування здорової самоідентичності та життєвих орієнтирів (Shwani & Zebari, 2023).

Соціальна підтримка, приналежність до спільноти й визнання особистості іншими людьми створюють умови, за яких самореалізація можлива навіть у надскладних умовах - як індивідуальний, так і колективний ресурс зростання.

1.3. Особливості самореалізації особистості під час війни

Під впливом війни ціннісна система особистості зазнає глибокої трансформації, що безпосередньо позначається на визначенні цілей, життєвих орієнтирів та уявленнях про успішну самореалізацію. У контексті війни людина змушена переосмислювати основи власної ідентичності, ролі у суспільстві, пріоритети та сенс існування. Сучасні дослідження засвідчують, що війна провокує перегляд життєвих цілей, зокрема у напрямку більшої соціальної значущості, духовності, стійкості та самовизначення.

Дослідження Stoliarchuk та співавт. (2024), проведене серед дорослих українців в умовах війни, показало, що навіть у ситуації постійних загроз і невизначеності багато людей зберігають мотивацію до самореалізації, зокрема через нові ціннісні орієнтири, такі як участь у волонтерстві, благодійності та сімейній взаємодії. Автори підкреслюють, що самореалізація в умовах війни набуває соціального змісту, стає частиною колективного спротиву та відновлення, а її ефективність значною мірою залежить від психологічної підтримки та гнучкості цілей, які перебудовуються під тиском зовнішніх викликів (Stoliarchuk et al., 2024).

Федчук (2024) вказує на тісний взаємозв'язок між стабільністю психічного здоров'я студентів-психологів і здатністю до збереження життєвих орієнтирів, що виступає умовою для продовження особистісного розвитку в екстремальних обставинах (Федчук, 2024). Питання освітньої

мотивації як форми самореалізації в умовах конфлікту розглядають Квятковська, Андросович, Ковальова і Прокоф'єва (2022), підкреслюючи, що студенти змінюють акценти в навчанні, орієнтуючись на внутрішній сенс освітнього процесу (Квятковська, Андросович, Ковальова, & Прокоф'єва, 2022).

Особливу увагу дослідники приділяють також адаптивним якостям, зокрема резильєнтності. Кірвас (2024) стверджує, що рівень резильєнтності студентської молоді в умовах війни суттєво впливає на збереження мотивації до дій, впевненість у собі та сформованість актуалізованої «Я-концепції», що й дозволяє підтримувати самореалізаційний процес (Кірвас, 2024). У цьому ж контексті дослідження Купенко (2023) розглядає соціальну активність жінок як прояв самореалізації, що посилюється в умовах війни й супроводжується глибоким переосмисленням ролей та соціального призначення (Купенко, 2023).

Фактором, що стримує або активізує процеси самореалізації, є емоційна напруга. Разінкіна (2024) зазначає, що рівень тривожності студентів у воєнних умовах може як гальмувати адаптацію, так і стимулювати пошук нових життєвих сенсів через реалізацію в суспільно значущих сферах (Разінкіна, 2024). Дивніч (2024) аналізує трансформацію ціннісних орієнтацій студентів, фіксуючи зміщення фокусу з індивідуалістичних цілей на колективні, гуманістичні та екзистенційно обґрунтовані пріоритети (Дивніч, 2024).

Психологічні дослідження емоційного стану в умовах війни демонструють, що емоційна саморегуляція стає основою для збереження психічної стабільності й продуктивного самовизначення. Зокрема, Козій (2024) вказує, що формування емоційної витривалості дозволяє людині реалізовувати себе попри страх, втрати та невизначеність (Козій, 2024). У свою чергу, Віхренко (2024) доводить, що особистості з внутрішнім локусом контролю демонструють вищий рівень життєстійкості, що безпосередньо

корелює з високою здатністю до самореалізації в екстремальних умовах (Віхренко, 2024).

Інше дослідження, зосереджене на змінах ціннісних домінант після участі у бойових діях, засвідчує, що воєнний досвід радикально змінює «життєвий ландшафт» особистості, включно з переосмисленням минулого, оцінкою теперішнього та баченням майбутнього. У дослідженні Tytarenko (2020) описано кілька типів трансформацій: екзистенційний, сімейний, службовий, прагматичний та ландшафт самореалізації. Значна частина респондентів після участі у війні виокремлювали нові домінанти - бажання бути корисним, потребу в автентичному саморозвитку або побудову життя на нових цінностях. Саме це свідчить про зміну орієнтирів із матеріального на змістове, а з індивідуального - на суспільно-орієнтоване (Tytarenko, 2020).

Зміна життєвих стратегій, спричинена війною, також простежується в дослідженні Amelina (2023), яке демонструє, що молодь починає формулювати свої цілі більш конкретно, з орієнтацією на соціальний внесок, адаптивність і психологічну стійкість. Незважаючи на обмеження, війна змусила багатьох переглянути уявлення про успіх, замінивши традиційні образи кар'єрного досягнення на цілі, пов'язані з життєвою стійкістю, допомогою іншим та виживанням у складних умовах. Формуються нові життєствердні цінності - сміливість, взаємопідтримка, відповідальність - які стають фундаментом для нових моделей самореалізації (Amelina, 2023).

Війна виступає тригером глибокого ціннісного переосмислення, що впливає на трансформацію уявлень про самореалізацію. Пошук сенсу, переформатування пріоритетів і переоцінка життєвих цілей в умовах постійної загрози стають основою для нових форм особистісного зростання.

В умовах війни соціальна активність, зокрема волонтерство та громадянська участь, набуває значення як один із ключових механізмів особистісної самореалізації. За сучасними даними, війна значною мірою трансформує способи реалізації себе: якщо до кризи самореалізація часто асоціювалась із професійними досягненнями чи особистим розвитком, то у

воєнний період вона дедалі частіше проявляється через служіння суспільству, підтримку армії, допомогу постраждалим, участь у громадських ініціативах.

Згідно з дослідженням Voichak і McKernan (2022), волонтерство під час війни в Україні стало не просто актом громадянської відповідальності, а новою формою залученого громадянства. Участь у волонтерських ініціативах сприяє відчуттю соціальної значущості, належності до спільноти та актуалізує глибші сенси існування, що безпосередньо пов'язано з процесом самореалізації (Voichak & McKernan, 2022).

У своєму дослідженні Блоха (2023) звертає увагу на світоглядні основи волонтерства в Україні, підкреслюючи, що воно набуло рис філософії дії, де самореалізація трактується як моральне зобов'язання перед спільнотою. Люди, які долучаються до волонтерського руху, часто відзначають зміну системи цінностей, перегляд життєвих орієнтирів і формування нових смислів життя, що відбувається через досвід служіння іншим (Блоха, 2023).

Особливе значення має те, що волонтерство виконує функцію соціальної реабілітації. У роботі Гончар (2022) описано програму адаптації учасників бойових дій до мирного життя через волонтерську активність. Участь у такій діяльності дозволяє ветеранам знову відчувати себе частиною суспільства, віднайти сенс існування та реалізувати накопичений досвід у конструктивному руслі, що свідчить про глибокий зв'язок між соціальною активністю та процесом самореалізації (Гончар, 2022).

Волонтерська діяльність також сприяє зростанню емоційної зрілості, розвитку професійних навичок та формуванню нової громадянської ідентичності. За результатами дослідження Візнюк та співавт. (2023), волонтери демонструють зміщення ціннісних орієнтирів із персонального на соціальне, що вказує на глибоку інтеграцію самореалізації в колективну діяльність та служіння спільноті (Візнюк et al., 2023).

Участь у волонтерських ініціативах дозволяє людині відчувати власну значущість, перетворити страждання на змістовну дію, зміцнити зв'язок із

суспільством і сформувати нову ідентичність, що ґрунтується на цінностях відповідальності, підтримки й солідарності.

В умовах війни тілесно-психологічний вимір самореалізації набуває особливого значення, оскільки здатність особистості до адаптації, самозбереження та емоційної регуляції безпосередньо впливає на її спроможність реалізовувати свій потенціал у критичних обставинах. Війна створює умови підвищеного стресу, порушення тілесної безпеки та дезорганізації психоемоційного стану, що, у свою чергу, вимагає нових стратегій інтеграції тіла, емоцій і свідомості в єдину систему самореалізації. У цьому контексті тілесність перестає бути лише фізичним аспектом - вона стає носієм досвіду, інструментом емоційної стабілізації та способом відновлення цілісності «Я».

Дослідження Matlasevych, Balashov і Kotovska (2023) показало, що у студентської молоді, яка пережила рік повномасштабної війни в Україні, сформувалися досить високі показники посттравматичного зростання, що супроводжувалися активним використанням когнітивної переоцінки як методу емоційної регуляції. Здатність до переосмислення травматичного досвіду, зокрема тілесних відчуттів та емоційних реакцій, виявилася ключовим чинником у формуванні нових моделей поведінки, пов'язаних із самореалізацією (Matlasevych et al., 2023).

Доповненням до цього є дослідження Tempone-Wiltshire (2024), в якому наголошено на значенні практик усвідомленості та тілесного усвідомлення в роботі з травмованими особами. Такі підходи сприяють формуванню нової тілесної присутності, що допомагає особистості відчувати себе в безпеці, контролювати афективні реакції та повертати собі суб'єктивне відчуття цілісності - усе це є базою для самореалізації в умовах кризи (Tempone-Wiltshire, 2024).

Levin і колеги (2023) на основі даних, зібраних серед українців під час війни, показали, що емоційна дисрегуляція та притуплення емоцій (емотивне оніміння) виступають центральними симптомами у структурі комплексного

посттравматичного стресового розладу. Автори підкреслюють, що саме здатність до емоційної регуляції є вирішальною у подоланні симптомів і може бути основою для активного відновлення психічного функціонування, що, у свою чергу, відкриває простір для самореалізації навіть у контексті безперервної травматизації (Levin et al., 2023).

Beaudoin і Macleannan (2020) у своєму дослідженні інтеграції тілесності в терапію наголошують, що робота з тілом відкриває нові способи доступу до травматичного досвіду, який не завжди можливо вербалізувати. Через тілесні практики та усвідомлення тілесних реакцій людина здобуває нову ідентичність, засновану на прийнятті, стійкості та внутрішній свободі, що є необхідними умовами самореалізації в кризовому середовищі (Beaudoin & Macleannan, 2020).

Збереження здоров'я, емоційна регуляція, тілесне усвідомлення та навички виживання виступають не як протилежність особистісному розвитку, а як його фундамент, що дозволяє реалізовувати себе в умовах травматичних викликів сучасності.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу особливостей самореалізації особистості в умовах війни було встановлено, що феномен самореалізації є складним, багатовимірним процесом, який у сучасній психологічній науці розглядається в межах кількох провідних підходів. Гуманістична парадигма інтерпретує самореалізацію як реалізацію внутрішнього потенціалу та прагнення до автентичності, екзистенційно-феноменологічна - як пошук сенсу в унікальних життєвих умовах, а когнітивно-біхевіоральна - як результат усвідомленого мислення, самомотивації та навичок саморегуляції.

Встановлено, що в умовах кризових ситуацій - таких як війна, пандемія чи стихійні лиха - ключову роль у підтримці самореалізації відіграють психологічна резилієнтність, посттравматичне зростання та соціальна підтримка. Резилієнтність дозволяє зберігати адаптивність та суб'єктність,

тоді як посттравматичне зростання відкриває можливості для переосмислення досвіду й побудови нової ідентичності. Значущим виявився також вплив соціального контексту - родини, спільноти, суспільства - у формуванні безпечного простору для особистісного розкриття навіть у період глибокої нестабільності.

Розгляд самореалізації в умовах війни засвідчив її трансформацію як у ціннісному, так і в поведінковому вимірах. Війна спричиняє переосмислення життєвих цілей, посилює прагнення до соціальної активності, волонтерства та громадянської участі. Самореалізація в таких умовах набуває соціального змісту, стає інструментом солідарності, внутрішнього спротиву та колективного відновлення. Особливу роль відіграють також тілесно-психологічні ресурси, зокрема емоційна регуляція, тілесне усвідомлення та психічна стійкість, що забезпечують базу для підтримки ментального балансу та ефективного функціонування.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволив встановити, що самореалізація в умовах війни є адаптивною відповіддю особистості на травматичні обставини, що активізує її внутрішні ресурси, сприяє зростанню та формуванню нових моделей буття.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1.Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження

2.1.1. Етапи емпіричного дослідження

Організація емпіричного дослідження передбачала послідовне проходження низки логічно взаємопов'язаних етапів, що забезпечували цілісність та наукову обґрунтованість усього процесу. З огляду на складність досліджуваного феномена - самореалізації особистості в умовах війни - важливо було забезпечити як глибину теоретичного аналізу, так і методологічну точність емпіричної частини. Кожен етап виконував свою функцію в межах загальної дослідницької стратегії, спрямованої на виявлення ключових психологічних характеристик самореалізації у специфічних кризових обставинах (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Етапи дослідження

№	Етапи	Стислий опис
I	Підготовчий етап	Теоретичне обґрунтування проблематики та добір психодіагностичних методик
II	Діагностичний етап	Організація та проведення онлайн-опитування
III	Аналітичний етап	Обробка результатів із використанням методів математичної статистики

I. Підготовчий етап емпіричного дослідження був спрямований на формування теоретико-методологічної основи, необхідної для глибокого розуміння проблематики самореалізації особистості в умовах війни. На цьому етапі здійснено ґрунтовний аналіз сучасних наукових джерел, у яких розкриваються ключові підходи до вивчення феномену самореалізації, її структурних компонентів, мотиваційних чинників та умов реалізації

потенціалу особистості. Особливу увагу зосереджено на психологічних теоріях, що пояснюють вплив екстремальних, кризових та травматичних ситуацій - таких як війна - на особистісний розвиток, адаптацію та здатність до самоздійснення. Аналіз літератури дозволив виокремити основні критерії, за якими може оцінюватися рівень і особливості самореалізації, а також сформулювати гіпотези щодо взаємозв'язків між окремими психологічними змінними.

На основі теоретичного аналізу було обґрунтовано вибір комплексу психодіагностичних методик, здатних охопити широке коло характеристик, що мають значення для дослідження самореалізації. Основним критерієм добору інструментарію слугувала здатність методик відобразити як внутрішньоособистісні ресурси, так і когнітивні, емоційні та ціннісні установки особистості, що опосередковують процес самореалізації. Усі обрані методики мають високий рівень надійності, адаптовані до українського контексту та дозволяють провести всебічний емпіричний аналіз досліджуваного феномена. Таким чином, підготовчий етап став основою для подальшої практичної реалізації дослідницького задуму та забезпечив концептуальну єдність теоретичного й емпіричного рівнів дослідження.

II. Діагностичний етап емпіричного дослідження був спрямований на безпосереднє збирання емпіричних даних, необхідних для вивчення особливостей самореалізації особистості в умовах війни. Враховуючи сучасні соціальні обставини та потребу в забезпеченні доступності участі для респондентів із різних регіонів, зокрема тих, що перебувають у зоні бойових дій або вимушено переміщені, було обрано формат онлайн-опитування. Такий підхід дозволив охопити широку вибірку та створив умови для дотримання етичних принципів анонімності та добровільності участі.

Організація опитування здійснювалася через використання цифрових засобів – зокрема, платформи Google Форми, яка забезпечила зручність заповнення тестових матеріалів та оперативність збору відповідей. Учасники дослідження мали змогу пройти психодіагностичне тестування у

комфортному для себе середовищі, що сприяло зменшенню ситуативної тривожності й підвищенню достовірності отриманих результатів. Структура опитувальника включала чотири психодіагностичні методики, які були інтегровані в єдиний інструмент, що дозволило системно охопити різні аспекти самореалізації - від базових переконань до ціннісних орієнтацій і самооцінки.

У межах цього етапу здійснювався також первинний контроль повноти відповідей та відповідності заповнених форм вимогам дослідження. Це дало змогу забезпечити високу якість зібраного емпіричного матеріалу, який у подальшому став основою для проведення кількісного аналізу психологічних характеристик особистості, релевантних до її самореалізації в умовах соціальної напруги та невизначеності.

III. Аналітичний етап емпіричного дослідження передбачав всебічну обробку отриманих даних із використанням методів математичної статистики, що дозволило виявити закономірності та специфічні особливості самореалізації особистості в умовах війни. Зібраний матеріал було систематизовано, перевірено на повноту та коректність, після чого здійснено статистичну обробку з метою виявлення достовірних психологічних тенденцій. У процесі аналізу застосовувалися описові статистики, які дали змогу оцінити середні значення, діапазони коливань та ступінь варіативності показників, що характеризують окремі складові самореалізації.

Крім того, для вивчення взаємозв'язків між досліджуваними змінними було використано кореляційний аналіз на основі коефіцієнта Пірсона, що є доцільним для аналізу нефункціональних розподілів та рангових даних. Цей підхід дозволив оцінити силу та напрям зв'язку між такими параметрами, як рівень самоповаги, переконання про справедливість світу чи домінуючі цінності, та іншими проявами самореалізації. З метою перевірки наявності статистично значущих відмінностей між групами респондентів, які мешкають у різних регіонах країни, було застосовано однофакторний

дисперсійний аналіз. Це дало змогу встановити, чи має контекст проживання суттєвий вплив на особливості самореалізаційних процесів у ситуації війни.

Ретельний статистичний аналіз дозволив отримати достовірні емпіричні висновки щодо психологічної динаміки самореалізації в кризовому середовищі та виявити ті фактори, які сприяють або ускладнюють реалізацію особистісного потенціалу. У такий спосіб аналітичний етап відіграв ключову роль у перетворенні масиву даних на структуроване наукове знання, що стало основою для подальшого інтерпретаційного узагальнення.

Завдяки структурованому підходу, що охоплював ретельну теоретичну підготовку, коректне використання діагностичних інструментів та якісну статистичну обробку результатів, було отримано надійну та валідну емпіричну базу для подальшого аналізу особливостей самореалізації особистості під час війни. Така поетапна логіка дослідження дозволила забезпечити цілісність підходу та наукову обґрунтованість отриманих висновків.

2.1.2. Характеристика психодіагностичних методик

Вибір інструментів був зумовлений необхідністю комплексного охоплення різних аспектів внутрішнього світу особистості, зокрема ціннісних орієнтацій, базових переконань, самооцінки та рівня самоактуалізації. Методики були адаптовані до українського соціокультурного контексту та мають належний рівень надійності та валідності (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Методична картка дослідження

№	Назва	Автори адаптації	Шкали
1	Опитувальник цінностей	В. Болтова, Т. Байдак	1. Влада 2. Досягнення 3. Гедонізм 4. Стимуляція 5. Самостійність 6. Універсалізм

			<ul style="list-style-type: none"> 7. Доброзичливість 8. Традиція 9. Комфортність 10. Безпека
2	Шкала базових переконань особистості	Г. Чайка	<ul style="list-style-type: none"> 1. Прихильність світу 2. Доброта людей 3. Справедливість світу 4. Контрольованість світу 5. Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються 6. Цінність власного «Я» 7. Ступінь самоконтролю 8. Ступінь удачі, чи везіння
3	Тест-опитувальник самоствавлення	Н. Данильченко, А. Вертель	<ul style="list-style-type: none"> 1. Інтегральне позитивне самоствавлення 2. Повага до себе 3. Аутосимпатія 4. Ставлення інших 5. Близькість до себе 6. Самовпевненість 7. Самоприйняття 8. Самопослідовність 9. Самозвинувачення 10. Самоінтерес 11. Саморозуміння
4	Визначення рівня самоактуалізації особисті	В. Чудакова	<ul style="list-style-type: none"> 1. Орієнтація в часі 2. Цінності 3. Погляд на природу людини 4. Потреба в пізнанні 5. Креативність (прагнення до творчості) 6. Автономність 7. Спонтанність 8. Саморозуміння 9. Аутосимпатія 10. Контактність 11. Гнучкість в спілкуванні

№1. «Опитувальник цінностей», адаптований В. Болтовою та Т. Байдак, є психодіагностичним інструментом, що дозволяє дослідити систему ціннісних орієнтацій особистості як важливий компонент її самореалізації. Методика ґрунтується на концепції, згідно з якою саме цінності визначають вибір життєвих цілей, напрямів діяльності, а також внутрішню мотивацію індивіда. У межах цього опитувальника оцінюються такі аспекти, як прагнення до влади, орієнтація на досягнення, потреба в гедоністичному задоволенні, потреба у стимуляції новизною, самостійність у прийнятті

рішень, цінність універсалізму, доброзичливість у міжособистісних стосунках, прихильність до традицій, прагнення до комфортності та безпеки.

Кожна з десяти шкал відображає окремий вимір, що впливає на спосіб, у який особистість реалізує свій потенціал. Зокрема, домінування таких цінностей, як самостійність, досягнення чи стимуляція, може свідчити про високий рівень мотивації до розвитку, подолання труднощів та активного пошуку нових можливостей, що є особливо актуальним в умовах війни. Застосування цієї методики у дослідженні дозволяє зробити висновки про їх внутрішні ресурси, адаптивність та потенціал до самореалізації у кризовій ситуації.

№2. «Шкала базових переконань особистості», розроблена Г. Чайкою, є діагностичним інструментом, що дозволяє оцінити глибинні уявлення людини про навколишній світ, себе та свої можливості впливати на перебіг подій. Методика базується на уявленні про те, що базові переконання формують фундаментальну когнітивну структуру особистості, яка визначає її емоційні реакції, поведінкові стратегії та загальну здатність до адаптації. Вона охоплює вісім ключових параметрів, що відображають ставлення до світу як такого, зокрема сприйняття його як доброзичливого чи ворожого, контрольованого чи хаотичного, справедливого чи несправедливого. Поряд із цим, у межах методики досліджується рівень суб'єктивного відчуття удачі, самоконтролю та цінності власного «Я».

Усі ці чинники є важливими предикторами самореалізації, оскільки визначають, наскільки особистість вважає себе здатною впливати на власне життя, досягати поставлених цілей і долати зовнішні обмеження. Особливо важливо враховувати ці переконання в умовах війни, коли зовнішній світ стає нестабільним і загрозливим, а здатність зберегти відчуття сенсу, справедливості та контролю набуває вирішального значення для збереження психологічної стійкості та подальшого саморозвитку. Застосування цієї методики в межах емпіричного дослідження дає змогу виявити, як базові

переконання сприяють або, навпаки, ускладнюють процес самореалізації в умовах екстремальної життєвої ситуації.

№3. «Тест-опитувальник самоствавлення», укладений Н. Данильченко та А. Вертелем, є глибоким діагностичним інструментом, що дозволяє дослідити емоційно-ціннісне ставлення особистості до самої себе. У науковій літературі самоствавлення розглядається як один із ключових чинників особистісного розвитку та психологічної адаптації, особливо в умовах тривалого стресу, нестабільності й екзистенційної загрози, характерних для періоду війни. Методика охоплює одинадцять шкал, які в сукупності формують уявлення про загальне позитивне чи негативне самоствавлення, а також про такі його складові, як повага до себе, здатність до аутосимпатії, впевненість у власних силах, прийняття своїх якостей, послідовність внутрішніх установок, самоусвідомлення й інтерес до себе.

Окремі шкали також відображають негативні аспекти самоствавлення, зокрема схильність до самозвинувачення, що може сигналізувати про труднощі з внутрішньою інтеграцією особистості. З огляду на кризовий контекст періоду війни, визначення рівня самоповаги, самоприйняття та впевненості набуває особливої значущості, адже саме ці риси можуть слугувати внутрішнім ресурсом підтримки життєстійкості, активності та здатності до самореалізації. Використання даної методики у дослідженні дає змогу глибше зрозуміти, як особистість сприймає себе у складних умовах, наскільки вона зберігає позитивну ідентичність, а також виявити психологічні бар'єри, що перешкоджають реалізації внутрішнього потенціалу.

№4. «Визначення рівня самоактуалізації особистості», розроблена В. Чудаковою, є одним із ключових інструментів для діагностики розвитку особистісного потенціалу, що вважається базовою умовою самореалізації. У психологічній науці самоактуалізація розглядається як прагнення індивіда до максимальної реалізації власних можливостей, творчого самовираження, досягнення внутрішньої цілісності та життєвої гармонії. Запропонована

методика дозволяє всебічно охарактеризувати когнітивні, емоційні та поведінкові параметри, що супроводжують цей процес.

Шкали, які охоплює, дають змогу оцінити рівень автономності, потребу в пізнанні, здатність до творчості, гнучкість у соціальній взаємодії, рівень саморозуміння й емоційної відкритості. Водночас аналізу підлягають і такі важливі аспекти, як орієнтація в часі, система особистих цінностей, уявлення про людську природу, що відображає гуманістичні установки респондента. Результати, отримані за допомогою цього інструменту, дають змогу виявити потенційні бар'єри, які можуть гальмувати цей процес, особливо в умовах екстремального життєвого досвіду, зумовленого війною. Таким чином, застосування цієї методики є надзвичайно важливим для глибокого розуміння внутрішньої динаміки особистості та її здатності до самоздійснення в складних соціальних і психологічних умовах.

Таким чином, обрані психодіагностичні методики забезпечують всебічне охоплення основних компонентів самореалізації особистості. Їх поєднання дозволяє виявити як внутрішні ресурси, так і потенційні бар'єри на шляху до самореалізації в умовах війни, що є необхідною умовою для подальшого аналізу емпіричних даних та формування обґрунтованих висновків.

2.2. Формування вибірки та збір даних

Аналізуючи результати вибірки дослідження, можна казати, що вона є досить збалансованою за статевою ознакою, що дозволяє уникнути значного гендерного перекося при інтерпретації результатів.

Таблиця 2.3

Статевий розподіл вибірки

Змінні	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Чоловіки	37	47,4%
Жінки	41	52,6%
Всього	78	100%

Згідно з даними табл. 2.3, у дослідженні взяли участь 78 осіб, з яких 47,4% становлять чоловіки, а 52,6% – жінки.

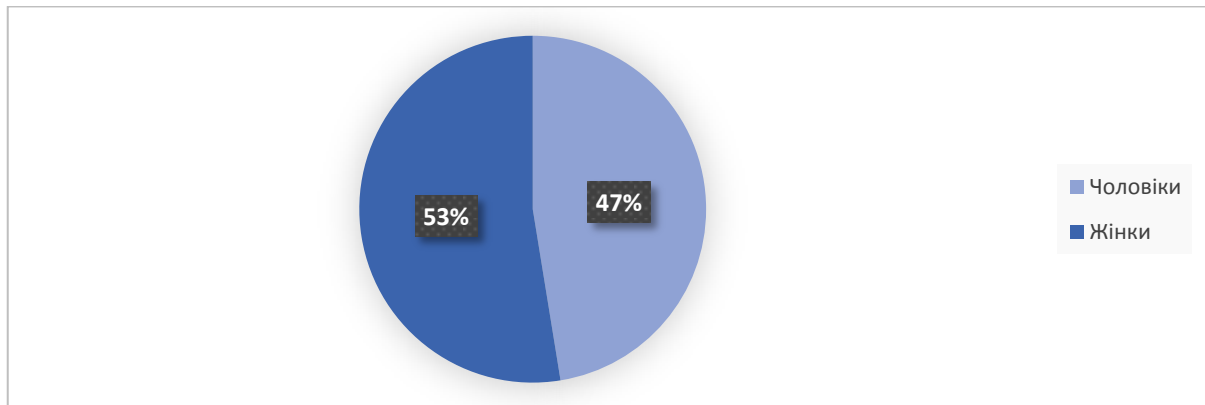


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за рівнем статтю.

Такий розподіл свідчить про незначну перевагу жінок, однак обидві групи представлені приблизно однаково, що є важливим для забезпечення репрезентативності отриманих результатів у контексті самореалізації.

Щодо вікової структури вибірки, як показано в табл. 2.4, середній вік учасників становив 27,7 років, а медіана - 27 років, що вказує на помірну симетричність розподілу вікових показників.

Таблиця 2.4

Вікова характеристика вибірки

Змінні	Середнє	Медіана	Стандарт. відхил.	Мін	Макс
Вік	27,7	27	4,94	20	36

Стандартне відхилення дорівнює 4,94, що свідчить про наявність деякого вікового розмаїття, хоча всі учасники знаходяться в межах молодого дорослого віку - від 20 до 36 років. Така вікова когорта є особливо важливою в контексті самореалізації, адже саме в цьому періоді життя особистість активно формує професійну та життєву ідентичність, встановлює життєві цілі та реалізує базові цінності.

Аналіз освітнього рівня, наведений у табл. 2.5, демонструє, що більшість респондентів мають вищу освіту.

Таблиця 2.5

Розподіл вибірки за рівнем освіти

Змінні	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Середня освіта	6	7,7%
Професійно-технічна освіта	11	14,1%
Бакалавр	34	43,6%
Магістр	27	34,6%

Зокрема, 43,6% мають ступінь бакалавра, а ще 34,6% - магістра. Це може свідчити про високий рівень когнітивного розвитку та саморефлексії, що є сприятливими умовами для процесу самореалізації.

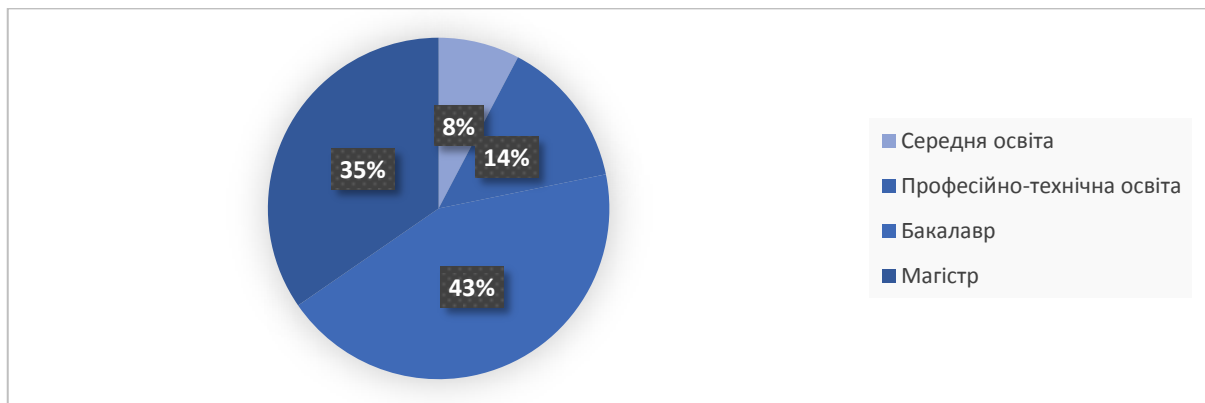


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за рівнем освіти

Осіб із середньою освітою в вибірці лише 7,7%, а тих, хто має професійно-технічну освіту - 14,1%, що підтверджує домінування респондентів з вищим освітнім рівнем. Цей факт варто враховувати при узагальненні результатів, оскільки рівень освіти суттєво впливає на особистісні ресурси самореалізації.

Таблиця 2.6

Розподіл вибірки за сімейного стану

Змінні	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Самотні	27	34,6%
У стосунках / У цивільному шлюбі	16	20,5%
У шлюбі	30	38,5%
Розлучені	4	5,1%
Вдови/ Відівці	1	1,3%

Стосовно сімейного стану, як показано у табл. 2.6, найбільшу частку вибірки складають особи, які перебувають у шлюбі - 38,5%. Також значну частину респондентів становлять самотні - 34,6%, а 20,5% перебувають у стосунках або цивільному шлюбі. Частка розлучених - 5,1%, а вдовців або вдів - лише 1,3%.

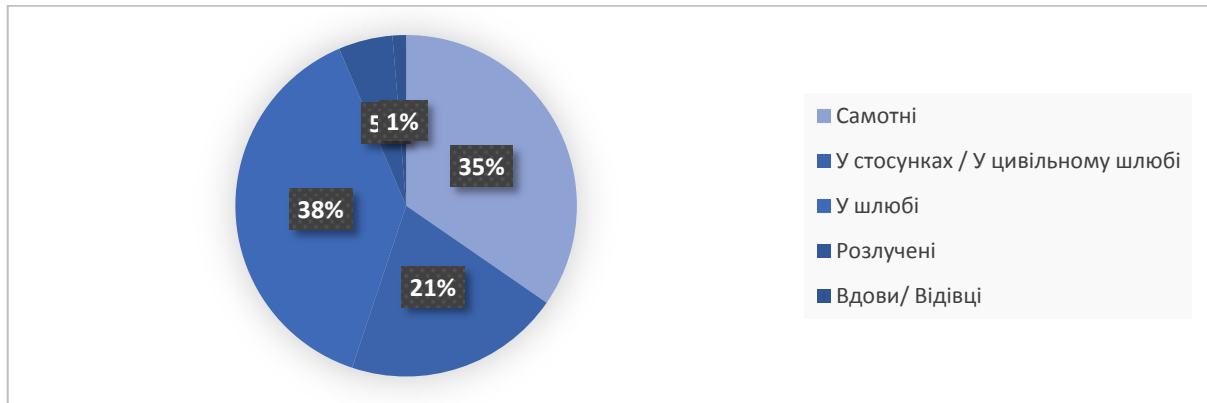


Рис. 2.3. Розподіл вибірки за сімейного стану

Такий розподіл вказує на домінування осіб, що перебувають у стабільних стосунках або мають досвід емоційної близькості, що може бути важливим ресурсом адаптації й підтримки в умовах війни. Водночас значна кількість самотніх учасників дозволяє дослідити, яким чином соціальна підтримка чи її відсутність впливає на реалізацію особистісного потенціалу.

Таблиця 2.7

Розподіл вибірки за зайнятістю

Змінні	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Безробітні	14	17,9%
Студенти	15	19,2%
З частковою зайнятістю	20	25,6%
З повною зайнятістю	29	37,2%

Дані про зайнятість респондентів, представлені у табл. 2.7, свідчать про те, що 37,2% мають повну зайнятість, що є найбільшою групою. Це може свідчити про наявність стабільного життєвого ритму й професійної самореалізації у значної частини учасників. Разом з тим, часткова зайнятість охоплює 25,6% вибірки, а студенти складають ще 19,2%, що вказує на певну гнучкість у способах трудової активності.

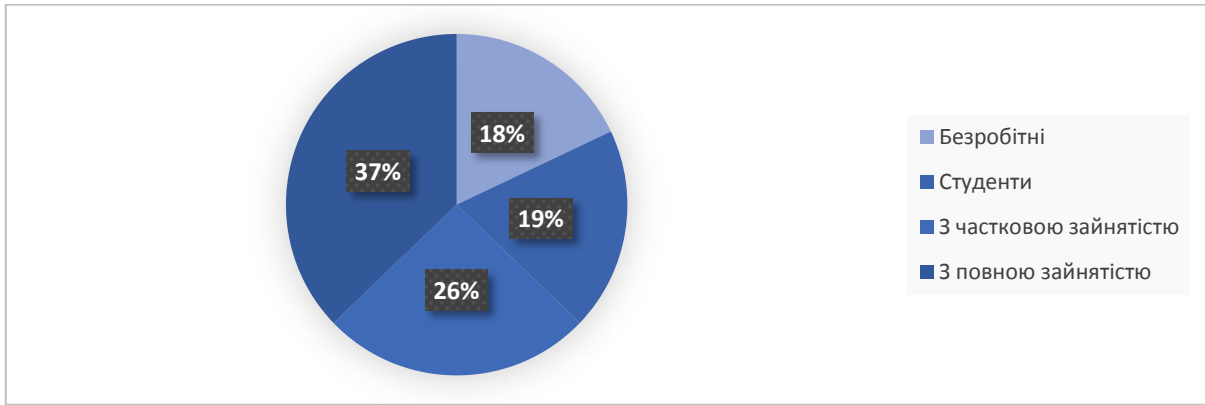


Рис. 2.4. Розподіл вибірки за зайнятістю

Безробітні становлять 17,9%, і хоча ця частка є меншою порівняно з іншими категоріями, вона все ж таки дозволяє дослідити особливості самореалізації в умовах професійної невизначеності або соціально-економічної вразливості. Такий різнобарвний розподіл зайнятості створює умови для глибшого аналізу впливу професійного статусу на самореалізацію під час війни.

Загалом можна стверджувати, що сформована вибірка є достатньо репрезентативною для дослідження особливостей самореалізації в умовах війни, охоплює різні соціально-демографічні групи та дозволяє провести порівняльний аналіз між підгрупами за ключовими змінними.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено методологічні основи проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей самореалізації особистості в умовах війни. Дослідницький процес складався з трьох послідовних етапів: підготовчого, діагностичного та аналітичного. На підготовчому етапі здійснено теоретичне обґрунтування досліджуваної проблематики шляхом аналізу сучасних наукових джерел, що дозволило сформулювати концептуальні засади дослідження та визначити релевантні психологічні змінні. Одночасно з цим було відібрано психодіагностичні методики, здатні комплексно охопити ключові аспекти самореалізації,

зокрема ціннісні орієнтації, базові переконання, самооцінку та рівень самоактуалізації.

На діагностичному етапі було організовано онлайн-опитування за допомогою Google Форм, що дозволило зібрати дані від учасників із різних регіонів України, включно з тими, хто постраждав від воєнних дій або був вимушено переміщений. Такий підхід забезпечив широку географію вибірки, дотримання принципів етичності та високу якість отриманого емпіричного матеріалу. Структура опитування інтегрувала обрані методики в єдиний інструмент, що дало змогу отримати багатовимірні дані про внутрішній світ особистості в умовах кризи.

Аналітичний етап включав обробку результатів із використанням методів математичної статистики. Застосування описової статистики дозволило визначити середні значення та варіативність показників, тоді як кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона дав змогу виявити зв'язки між психологічними характеристиками, що визначають особливості самореалізації. Для перевірки гіпотез щодо регіональних відмінностей було використано однофакторний дисперсійний аналіз, який забезпечив об'єктивну оцінку впливу контексту проживання на прояви самореалізації.

Усі обрані психодіагностичні методики були адаптовані до українського соціокультурного контексту та мали належний рівень надійності й валідності, що дозволило отримати достовірні результати. Комплексний підхід до побудови дослідження забезпечив методологічну цілісність, логічну послідовність і наукову обґрунтованість, створивши надійну базу для подальшого аналізу емпіричних даних та формулювання висновків щодо психологічних механізмів самореалізації особистості в умовах війни.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Первинна обробка отриманих даних

Аналізуючи результати методик, було встановлено, що структура цінностей учасників дослідження виявляє певні тенденції, які можна розглядати як відображення адаптивних механізмів у відповідь на воєнну дійсність.

Таблиця 3.1

Результати методики «Опитувальник цінностей»

Змінні	Середнє	Медіана	Стандарт. відхил.	Мін	Макс
Влада	5,79	6	2,13	0	10
Досягнення	6,03	6	2,19	0	9
Гедонізм	4,09	4	1,99	0	10
Стимуляція	5,38	6	2,12	0	10
Самостійність	6,22	7	2,32	0	10
Універсалізм	5,32	6	2,13	0	10
Доброзичливість	6,12	6,5	2,18	0	10
Традиція	5,19	5	2,24	0	10
Комфортність	5,99	6	2,44	0	10
Безпека	6,64	7	2,42	0	10

Згідно з табл. 3.1, найбільш високі середні значення спостерігаються за шкалою «Безпека», де середнє значення становить 6,64, медіана - 7, а також доволі високе стандартне відхилення на рівні 2,42, що вказує на наявність варіативності в сприйнятті цієї цінності серед респондентів. У контексті війни це цілком очікувано, адже безпека стає базовим пріоритетом у системі життєвих орієнтацій особистості. Порівняно високі показники також спостерігаються за шкалами «Самостійність» (середнє 6,22) та «Доброзичливість» (6,12), що дозволяє припустити важливість автономного

вибору та підтримки міжособистісних зв'язків як елементів психологічного виживання і самореалізації в складних умовах.

Значення таких цінностей як «Досягнення» (6,03) та «Комфортність» (5,99) свідчать про збереження мотивації до результативності та прагнення до певного рівня життєвої стабільності, навіть в умовах нестабільності. Цінності «Стимуляція», «Універсалізм» і «Традиція» коливаються в межах 5,2–5,4, що вказує на помірну вираженість інтересу до новизни, загальнолюдських цінностей та культурної спадковості. Найнижчі середні значення має цінність «Гедонізм», із середнім балом 4,09 та медіаною 4, що може свідчити про зниження значущості задоволення як життєвої мети у стані постійного стресу та загрози.

Результати табл. 3.2 дозволяють глибше розглянути рівень прояву ціннісних орієнтацій серед опитаних.

Таблиця 3.2

Розподіл вибірки за рівнем прояву цінностей

Змінні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Влада	10,3%	67,9%	21,8%
Досягнення	14,1%	59%	26,9%
Гедонізм	35,9%	60,3%	3,8%
Стимуляція	14,1%	76,9%	9%
Самостійність	14,1%	55,1%	30,8%
Універсалізм	14,1%	79,5%	6,4%
Доброзичливість	11,5%	65,4%	23,1%
Традиція	19,2%	67,9%	12,8%
Комфортність	14,1%	59%	26,9%
Безпека	11,5%	44,9%	43,6%

Найбільша частка респондентів демонструє високий рівень за шкалою «Безпека» - 43,6%, що підкреслює її домінантність у системі особистісних цінностей в умовах війни. Цінність «Самостійність» також виявилася значущою, адже 30,8% учасників продемонстрували високий рівень її прояву. Це підтверджує припущення, що в умовах загрози особистість прагне

не лише фізичної безпеки, але й збереження автономії у прийнятті рішень. Цінності «Досягнення» та «Комфортність» мають ідентичні показники високого рівня - по 26,9%, що може свідчити про збереження прагнення до самореалізації через професійну чи побутову активність. Водночас, більшість інших цінностей, зокрема «Гедонізм», демонструють низькі показники високого рівня прояву. Зокрема, тільки 3,8% учасників показали високий рівень гедоністичної орієнтації, тоді як більшість - 60,3% - мають її на середньому рівні, а 35,9% - на низькому.

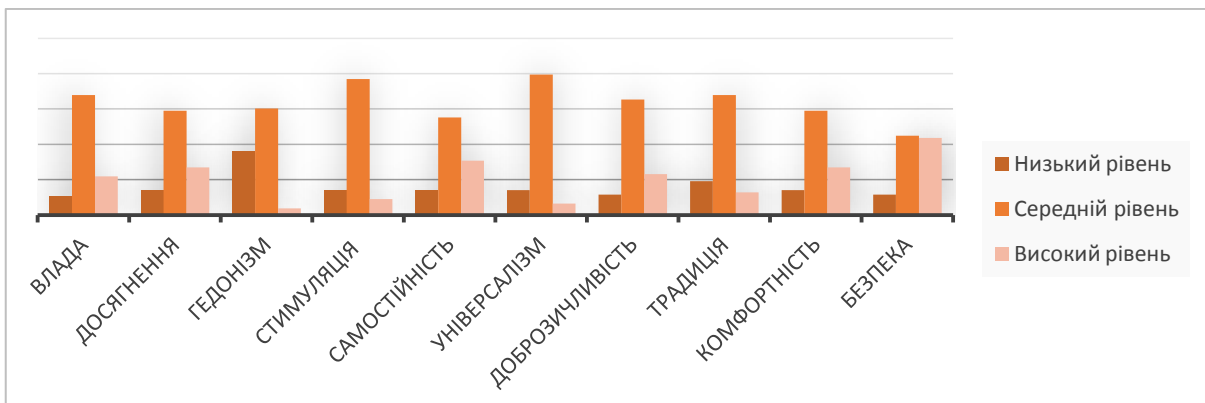


Рис. 3.1. Розподіл вибірки за рівнем прояву цінностей

Варто звернути увагу, що найбільш рівномірно розподіленими виявилися такі цінності, як «Традиція», «Доброзичливість» і «Універсалізм», що можуть свідчити про збереження соціальних і моральних орієнтирів навіть у складних умовах. Особливо цікавим є показник цінності «Влада», де лише 21,8% виявили високий рівень її значущості, тоді як переважна частина респондентів - 67,9% - мають її на середньому рівні. Це дозволяє зробити припущення про зниження прагнення до домінування на тлі підвищення значення базових, життєво необхідних цінностей. Загальна картина свідчить про переорієнтацію особистісної мотивації з гедоністичних і статусних цілей до базових потреб у безпеці, стабільності, міжособистісній підтримці та внутрішній автономії, що є адаптивним механізмом в умовах війни.

Аналізуючи результати методики «Шкала базових переконань особистості», було встановлено, що загальна картина переконань респондентів демонструє помірно позитивне ставлення до світу, людей та

власного Я, хоча наявна і певна амбівалентність, зумовлена впливом кризового контексту війни.

Таблиця 3.3

Результати методики «Шкала базових переконань особистості»

Змінні	Середнє	Медіана	Стандарт. відхил.	Мін	Макс
Прихильність світу	14,3	15	4,44	4	24
Доброта людей	13,9	14,5	4,03	4	23
Справедливість світу	13,4	13	4,53	4	24
Контрольованість світу	13,4	14	4,06	4	22
Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються	12,5	12,5	3,92	4	22
Цінність власного «Я»	14,1	15,	4,2	4	24
Ступінь самоконтролю	14,2	15	4,29	4	23
Ступінь удачі, чи везіння	12,6	12	4,02	4	24

Згідно з даними табл. 3.3, найвищі середні показники спостерігаються за шкалами «Прихильність світу» (14,3), «Ступінь самоконтролю» (14,2), «Цінність власного «Я»» (14,1) і «Доброта людей» (13,9). Такі результати свідчать про збереження базового рівня довіри до навколишнього світу, віру у власну значущість та здатність контролювати власну поведінку, що є важливими ресурсами для підтримки психічної стійкості під час війни. Водночас шкали «Справедливість світу» та «Контрольованість світу» мають ідентичне середнє значення 13,4, що дещо нижче за інші, і може вказувати на зниження відчуття передбачуваності навколишньої реальності та певну недовіру до соціальної справедливості, яка часто порушується у воєнних умовах.

Цікаво, що порівняно нижчі показники мають переконання, пов'язані з випадковістю подій (12,5) та ступенем везіння (12,6), що відображає помірну схильність до віри в роль зовнішніх, неконтрольованих факторів у житті. Це може бути наслідком досвіду непередбачуваних ситуацій, втрат чи змін, притаманних періоду війни, що знижує відчуття стабільності та контролю.

Незважаючи на це, медіанні значення майже всіх змінних коливаються в межах 12–15, що вказує на те, що більшість учасників не мають радикально негативного сприйняття себе або світу, а скоріше демонструють адаптивну, хоча й не завжди впевнену, систему базових переконань.

Розподіл респондентів за рівнем прояву базових переконань, представлений у табл. 3.4, дозволяє глибше оцінити ці результати.

Таблиця 3.4

Розподіл вибірки за рівнем прояву базових переконань особистості

Змінні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Прихильність світу	19,2%	56,4%	24,4%
Доброта людей	17,9%	67,9%	14,1%
Справедливість світу	26,9%	55,1%	17,9%
Контрольованість світу	23,1%	64,1%	12,8%
Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються	28,2%	64,1%	7,7%
Цінність власного «Я»	17,9%	62,8%	19,2%
Ступінь самоконтролю	17,9%	59%	23,1%
Ступінь удачі, чи везіння	35,9%	52,6%	11,5%

Найбільший відсоток високого рівня спостерігається за шкалою «Прихильність світу» - 24,4%, що підтверджує тенденцію до збереження віри у доброзичливість середовища. Високі показники також мають «Ступінь самоконтролю» - 23,1% та «Цінність власного «Я»» - 19,2%, що свідчить про стійке уявлення про власну гідність та здатність керувати собою, попри складні обставини. Водночас, за такими шкалами як «Випадковість подій» та «Ступінь удачі» високий рівень відзначається у менш ніж 12% учасників, а низький рівень прояву цих переконань фіксується відповідно у 28,2% та 35,9% випадків. Це свідчить про те, що більшість респондентів не схильні пов'язувати події з випадковістю або везінням, що може бути ознакою критичного мислення або прагнення зберегти відчуття внутрішнього контролю, навіть якщо фактично він знижений.

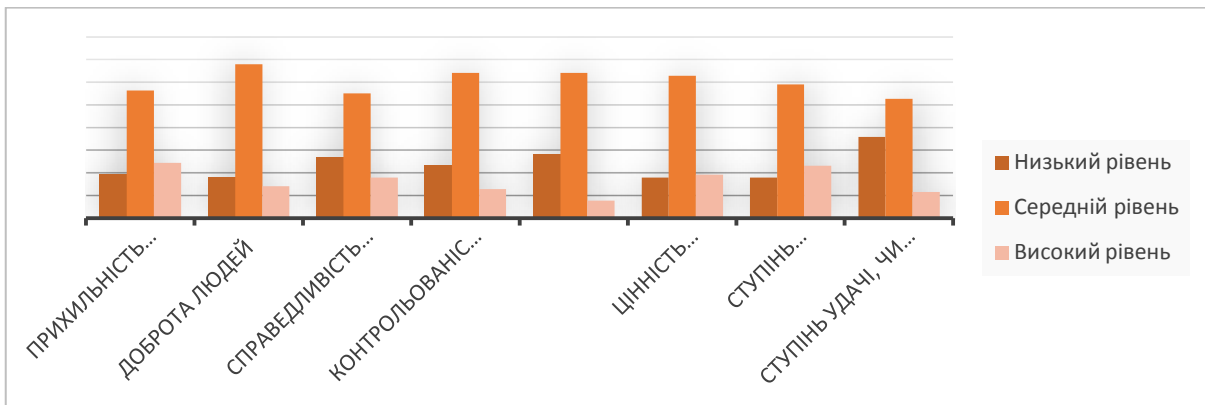


Рис. 3.2. Розподіл вибірки за рівнем прояву базових переконань особистості

Доволі високий відсоток середнього рівня переконань майже за всіма шкалами - особливо за такими як «Контрольованість світу» (64,1%), «Доброта людей» (67,9%) і «Справедливість світу» (55,1%) - свідчить про зважене, нерадикальне ставлення до реальності, де учасники визнають наявність як позитивних, так і негативних аспектів. Це можна інтерпретувати як адаптивну реакцію особистості в умовах нестабільного соціального середовища, коли переконання не є ані абсолютно позитивними, ані повністю руйнівними. Зменшення високих показників за ключовими шкалами може вказувати на часткову втрату базових довірчих структур, проте збереження середнього рівня свідчить про те, що система переконань особистості загалом лишається функціональною та дозволяє підтримувати психологічну рівновагу.

Аналізуючи результати методики «Тест-опитувальник самоствавлення», було встановлено, що в умовах війни у більшості респондентів спостерігається загалом позитивне ставлення до себе, що підтверджується високими середніми показниками за більшістю шкал.

Таблиця 3.5

Результати методики «Тест-опитувальник самоствавлення»

Змінні	Середнє	Медіана	Стандарт. відхил.	Мін	Макс
Повага до себе	6,42	6	1,65	2	10
Аутосимпатія	6,67	7	2,04	1	10

Ставлення інших	5,59	6	1,8	1	10
Близькість до себе	6,5	7	2,1	1	10
Самовпевненість	6,31	6	1,86	1	10
Самоприйняття	6,4	7	1,81	1	10
Самопослідовність	6,17	6	2,04	1	10
Самозвинувачення	4,06	4	2,06	1	10
Самоінтерес	5,99	6	2,06	1	10
Саморозуміння	6,58	7	1,66	1	10
Інтегральне позитивне самоствавлення	6,07	6,15	0,85	3,3	7,6

Як видно з табл. 3.5, найвищі середні значення виявлені за шкалами аутосимпатії (6,67), саморозуміння (6,58), близькості до себе (6,5), самоприйняття (6,4) та поваги до себе (6,42). Такі результати свідчать про наявність у респондентів досить стабільного й доброзичливого емоційного фону у ставленні до власної особистості, що є важливою умовою збереження внутрішньої цілісності в період соціальної нестабільності. Середній рівень самовпевненості (6,31) і самопослідовності (6,17) також вказує на наявність у респондентів відносно стабільного образу «Я» та узгодженості між уявленнями про себе й власною поведінкою.

Натомість найнижчий середній показник зафіксовано за шкалою самозвинувачення, що становить 4,06, із достатньо високим стандартним відхиленням 2,06, що може свідчити про значні індивідуальні відмінності в рівні самоосуду. Це дозволяє припустити, що частина респондентів схильна до критичної самооцінки або навіть до внутрішнього конфлікту в умовах кризи. Водночас інтегральне позитивне самоствавлення має стабільний середній рівень 6,07, при відносно невеликому стандартному відхиленні 0,85, що може вказувати на переважно помірне, збалансоване сприйняття себе в цілому. Такий показник демонструє загальну здатність до самосприйняття як цілісної особистості, з сильними й слабкими сторонами, без надмірного ідеалізування чи знецінення.

Згідно з даними табл. 3.6, за більшістю складових самоствавлення домінує середній рівень прояву.

Таблиця 3.6

Розподіл вибірки за рівнем складових самоствавлення

Змінні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Повага до себе	5,1%	74,4%	20,5%
Аутосимпатія	10,3%	51,3%	38,5%
Ставлення інших	10,3%	78,2%	11,5%
Близькість до себе	9%	56,4%	34,6%
Самовпевненість	9%	65,4%	25,6%
Самоприйняття	9%	66,7%	24,4%
Самопослідовність	10,3%	66,7%	23,1%
Самозвинувачення	43,6%	47,3%	9%
Самоінтерес	12,8%	64,1%	23,1%
Саморозуміння	6,4%	64,1%	29,5%
Інтегральне позитивне самоствавлення	3,8%	88,5%	7,7%

Наприклад, середній рівень аутосимпатії демонструє 51,3% опитаних, а ще 38,5% мають високі показники, що свідчить про емоційно позитивне ставлення до себе як до особистості. Також варто звернути увагу на шкалу саморозуміння, де високий рівень мають 29,5% респондентів, що дозволяє говорити про здатність значної частини учасників усвідомлювати свої потреби, мотиви та внутрішні конфлікти, що є важливою умовою конструктивної самореалізації. Високий рівень близькості до себе (34,6%) та самовпевненості (25,6%) також підкреслює здатність до внутрішнього прийняття й емоційної включеності у власне життя, що сприяє адаптації до травматичних обставин.

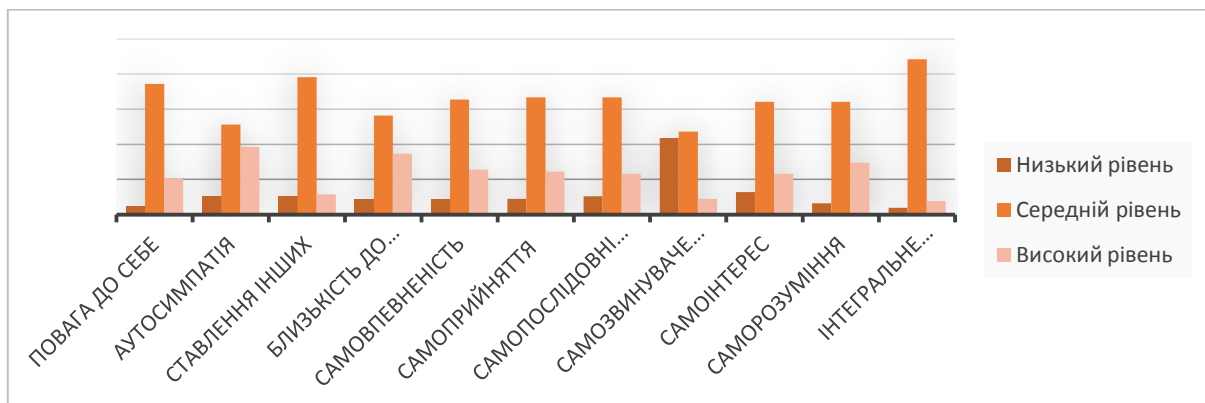


Рис. 3.3. Розподіл вибірки за рівнем складових самоствавлення

Особливо варто відзначити результати за шкалою самозвинувачення, де майже половина вибірки (43,6%) демонструє низький рівень, що може розглядатися як позитивна тенденція у збереженні емоційного благополуччя. Водночас 47,3% мають середній рівень, а тільки 9% – високий, що свідчить про відносно низьку схильність до хронічного самоосуду серед більшості учасників дослідження. Інтегральне самоствавлення у 88,5% опитаних також знаходиться на середньому рівні, тоді як низький рівень мають лише 3,8%, а високий – 7,7%. Це вказує на загальну тенденцію до стабільного, помірно позитивного ставлення до себе, без виражених крайнощів. У цілому, результати підтверджують, що попри виклики, пов'язані з війною, особистість у більшості випадків зберігає здатність до цілісного та підтримувального самоприйняття, що є важливою умовою для конструктивної самореалізації в умовах кризи.

Аналізуючи результати методики «Визначення рівня самоактуалізації особистості», було встановлено, що більшість показників демонструють помірний, тобто середній рівень розвитку ключових характеристик самоактуалізованої особистості.

Таблиця 3.7

Результати методики «Визначення рівня самоактуалізації особистості»

Змінні	Середнє	Медіана	Стандарт. відхил.	Мін	Макс
Орієнтація в часі	6,12	6	1,97	1	10
Цінності	5,82	6	1,73	1	10
Погляд на природу людини	6	6	2,14	1	10
Потреба в пізнанні	5,88	6	2,03	1	10
Креативність (прагнення до творчості)	5,77	5	1,91	1	10
Автономність	6,12	6,5	1,89	1	10
Спонтанність	5,71	6	1,78	1	10
Саморозуміння	5,76	6	1,98	1	10
Аутосимпатія	6,13	6	1,69	1	10
Контактність	5,97	6	1,74	1	10

Гнучкість в спілкуванні	5,9	6	1,85	1	10
Інтегральний показник самореалізації	6,52	6,6	0,892	4,1	8,3

Згідно з даними табл. 3.7, найвищі середні значення спостерігаються за такими шкалами як аутосимпатія (6,13), автономність і орієнтація в часі (по 6,12), що свідчить про загальну тенденцію до позитивного самосприйняття, вміння діяти незалежно та фокусуватися на теперішньому моменті, що в умовах війни може мати адаптивний характер. Водночас, навіть найнижчі середні показники - наприклад, креативність (5,77), спонтанність (5,71) та саморозуміння (5,76) - не свідчать про критично низький рівень, а радше відображають деяке зниження гнучкості й відкритості до творчих імпульсів, що цілком закономірно в ситуації тривалого стресу.

Також варто відзначити, що всі змінні мають досить близькі за значенням медіани - більшість з них коливаються в межах 6, що вказує на збалансований розподіл відповідей серед учасників. Рівень стандартного відхилення варіюється в межах 1,7–2,1, що свідчить про наявність деякої індивідуальної варіативності у показниках, але без значних екстремальних коливань. Особливу увагу слід звернути на результати за шкалами контактності (5,97), гнучкості у спілкуванні (5,9) та потреби в пізнанні (5,88), які демонструють збереження інтересу до соціальної взаємодії та когнітивного розвитку навіть у складних умовах. Такі результати можуть вказувати на прагнення особистості підтримувати відкритість до нових знань і збереження емпатичних навичок, що є необхідними умовами успішної самореалізації.

Згідно з табл. 3.8, у структурі самоактуалізації переважає середній рівень прояву майже за всіма шкалами.

Таблиця 3.8

**Розподіл вибірки за рівнем прояву складових самоактуалізації
особистості**

Змінні	Низький	Середній	Високий
---------------	----------------	-----------------	----------------

	рівень	рівень	рівень
Орієнтація в часі	10,3%	64,1%	25,6%
Цінності	9%	82,1%	9%
Погляд на природу людини	12,8%	61,5%	25,6%
Потреба в пізнанні	14,1%	67,9%	17,9%
Креативність (прагнення до творчості)	7,7%	76,9%	15,4%
Автономність	9%	78,2%	12,8%
Спонтанність	9%	79,5%	11,5%
Саморозуміння	12,8%	78,2%	9%
Аутосимпатія	9%	76,9%	14,1%
Контактність	9%	79,5%	11,5%
Гнучкість в спілкуванні	10,3%	78,2%	11,5%

Зокрема, найвищий відсоток середнього рівня зафіксовано для ціннісної орієнтації - 82,1%, що свідчить про стабільну етичну базу учасників та наявність внутрішніх життєвих принципів, навіть якщо їх вираження не завжди є глибоко рефлексованим або повністю інтегрованим у поведінку. Орієнтація в часі, погляд на природу людини та потреба в пізнанні демонструють відносно вищі відсотки високого рівня - по 25,6% та 17,9% відповідно, що свідчить про наявність у частини респондентів здатності до перспективного бачення, гуманістичного сприйняття людини й інтелектуальної активності як прояву прагнення до розвитку. Водночас високий рівень таких змінних як саморозуміння, спонтанність і гнучкість у спілкуванні спостерігається лише в межах 9–11,5%, що може свідчити про певні труднощі у вільному самовираженні та адаптивній комунікативній поведінці в умовах тиску з боку зовнішніх обставин.

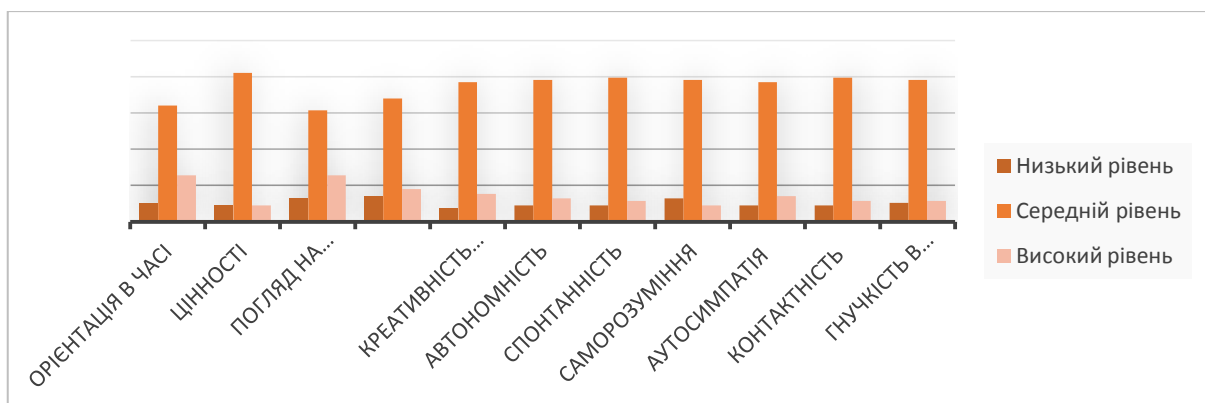


Рис. 3.4. Розподіл вибірки за рівнем прояву складових самоактуалізації особистості

Низький рівень прояву компонентів самоактуалізації виявлено у невеликого відсотка учасників, найчастіше в межах 9–14%, що можна інтерпретувати як наявність індивідуальних бар'єрів до самореалізації, можливо зумовлених особистісними особливостями або зовнішніми стресовими чинниками. В цілому, отримані результати свідчать про те, що попри вплив війни більшість учасників зберігають здатність до позитивного самосприйняття, самоусвідомлення, автономності та соціальної взаємодії, що є необхідними умовами для формування внутрішніх ресурсів самореалізації. У той же час, менш виражені компоненти креативності, спонтанності та гнучкості вказують на потенційні точки напруги, які потребують додаткової уваги в контексті психологічної підтримки.

3.2. Аналіз відмінностей в самореалізації залежно від регіону проживання

У ході аналізу відмінностей було виявлено, що система цінностей особистості помітно варіюється залежно від регіону проживання, і ці відмінності мають статистично значущий характер за низкою змінних. Дані табл. 3.9 свідчать про те, що респонденти з безпечного регіону надають значно більшого значення таким цінностям, як влада та досягнення, ніж мешканці прифронтових або регіонів середньої віддаленості.

Таблиця 3.9

Відмінності у системі цінностей залежно від регіону проживання

Змінні	F	p	Середнє групи безпечного регіону	Середнє групи середньої віддаленості	Середнє групи прифронтових регіонів
Влада	0,44	0,043*	7,12	5,62	4,65
Досягнення	0,14	0,032*	7,23	4,92	4,92
Гедонізм	3,15	0,030*	3,5	5,85	3,92
Стимуляція	0,94	0,036*	5,54	5,73	3,88

Самостійність	0,16	0,850	6	6,35	6,31
Універсалізм	0,42	0,057	5,62	5,15	5,19
Доброзичливість	0,96	0,036*	6,46	5,65	6,23
Традиція	0,02	0,978	5,15	5,15	5,27
Комфортність	0,49	0,042*	6,35	4,81	4,81
Безпека	0,54	0,582	6,96	6,27	6,69

Примітка «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$;*

Так, середній бал за шкалою «Влада» у безпечному регіоні становив 7,12, тоді як у прифронтових регіонах цей показник знизився до 4,65, що свідчить про зменшення прагнення до контролю і впливу в умовах прямої небезпеки. Аналогічно, цінність досягнення виявилась значно більш вираженою у безпечних регіонах, де середнє склало 7,23, порівняно з 4,92 у регіонах середньої віддаленості та прифронтових зонах. Це може вказувати на те, що у мирнішому середовищі люди мають більше внутрішніх ресурсів для зосередження на особистих цілях і кар'єрному зростанні.

Цікаво, що за шкалою гедонізму найвищий бал зафіксовано саме у групі середньої віддаленості – 5,85, у той час як у безпечному регіоні він склав 3,5, а в прифронтовому - 3,92. Такий результат може свідчити про спробу мешканців середньозагрозливих регіонів компенсувати психологічний тиск шляхом прагнення до задоволень і короткотривалих радощів, що характерно для станів психологічного захисту. Водночас у безпечних регіонах фіксується вищий рівень стимуляції, комфортності та доброзичливості. Зокрема, комфортність має середнє значення 6,35 проти 4,81 у двох інших групах, а доброзичливість - 6,46 у безпечних регіонах, що значно більше, ніж у групі середньої віддаленості (5,65). Це може свідчити про те, що в стабільному середовищі міжособистісні взаємини та потреба в комфорті отримують більше значення, ніж у зонах із частими загрозами, де виживання потребує мобілізації інших ресурсів.

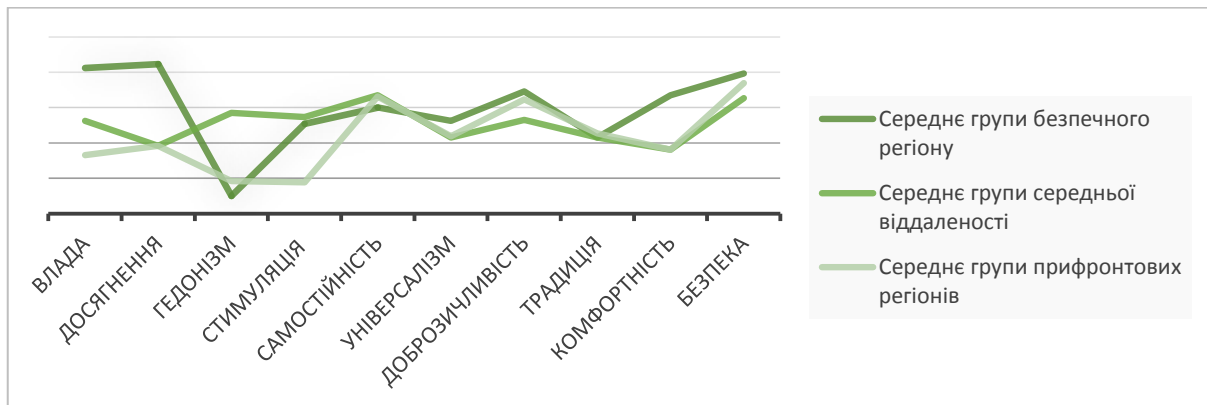


Рис. 3.5. Відмінності у системі цінностей залежно від регіону проживання

Шкали «Самостійність», «Універсалізм», «Традиція» та «Безпека» не продемонстрували статистично значущих відмінностей, хоча деякі варіації в середніх значеннях усе ж простежуються. Зокрема, значення безпеки очікувано лишається високим у всіх регіонах, що вказує на її ключове значення в ієрархії цінностей у період війни незалежно від рівня загрози. Незначна варіативність також спостерігається щодо традиції, де усі групи мають майже ідентичні показники, що може свідчити про стабільність культурних орієнтацій незалежно від зовнішніх умов.

Таким чином, регіональний контекст справляє суттєвий вплив на структуру ціннісних пріоритетів особистості в умовах війни. Жителі безпечних регіонів демонструють більшу орієнтацію на досягнення, комфорт і соціальну доброзичливість, тоді як у регіонах, ближчих до зони бойових дій, цінності трансформуються у напрямку зниження значущості статусних і матеріальних досягнень, що може бути адаптивною реакцією на середовище з підвищеною невизначеністю.

У ході аналізу відмінностей було виявлено, що базові переконання особистості істотно змінюються залежно від регіону проживання, що є очікуваним у контексті різного рівня загрози та стабільності життєвих умов (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Відмінності у базових переконаннях залежно від регіону проживання

Змінні	F	p	Середнє групи безпечного регіону	Середнє групи середньої віддаленості	Середнє групи прифронтових регіонів
Прихильність світу	0,36	0,699	14,8	14,3	13,8
Доброта людей	1,9	0,019*	16,1	12,5	12,2
Справедливість світу	2,47	0,025*	16	12,1	11
Контрольованість світу	0,08	0,923	13,3	13,7	13,3
Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються	0,72	0,041*	11,1	11,2	14,3
Цінність власного «Я»	2,28	0,013*	16,3	13,8	12
Ступінь самоконтролю	2,51	0,041*	15,5	13	14,1
Ступінь удачі, чи везіння	0,59	0,553	11,9	13,1	12,7

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$;

Найбільш різючі відмінності зафіксовано у переконанні щодо доброти людей. Респонденти з безпечного регіону мають середнє значення 16,1, тоді як у групі середньої віддаленості воно знижується до 12,5, а в прифронтових регіонах - до 12,2. Така динаміка може свідчити про зниження довіри до соціального оточення внаслідок повторюваного досвіду втрат, обману чи зрад, що трапляються в умовах війни. Схожа тенденція простежується у сприйнятті справедливості світу. У безпечному регіоні її рівень сягає 16, тоді як у середній зоні – 12,1, а в прифронтовій – 11. Це підтверджує припущення про руйнування базового переконання, що світ загалом є справедливим і передбачуваним, що часто порушується в умовах війни.

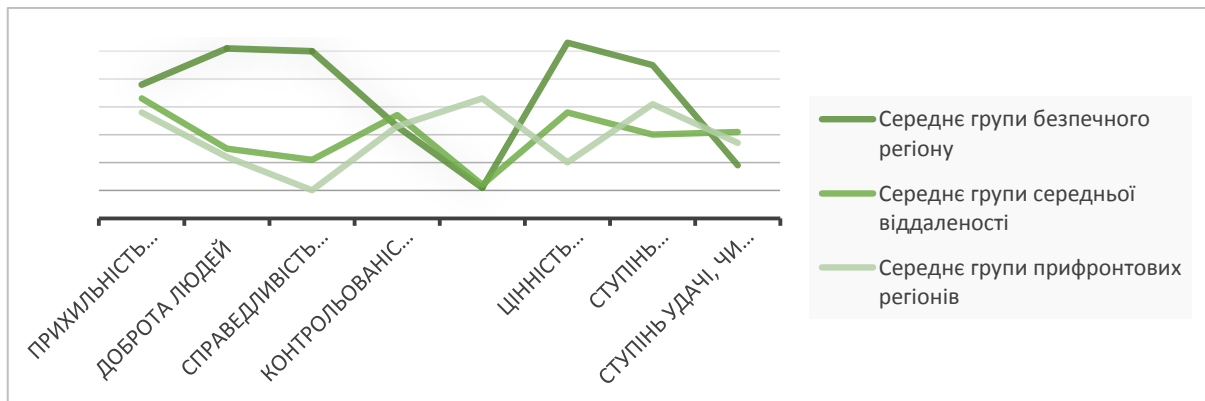


Рис. 3.6. Відмінності у базових переконаннях залежно від регіону проживання

Особливо цікавими є результати за шкалою випадковості як принципу розподілу подій. У мешканців прифронтових регіонів це переконання має значно вище середнє значення – 14,3, у порівнянні з 11,1 у безпечному регіоні та 11,2 у зоні середньої віддаленості. Це може свідчити про посилене відчуття непередбачуваності та неконтрольованості подій у ситуаціях щоденної загрози життю, що формує у свідомості особистості уявлення про життя як про щось радикально випадкове й некероване.

Також статистично значущими є відмінності у таких важливих для самореалізації переконаннях як цінність власного «Я» та ступінь самоконтролю. Найвищі середні значення цих змінних зафіксовано у безпечному регіоні (16,3 і 15,5 відповідно), що свідчить про збереження високої самооцінки та впевненості в особистій здатності впливати на власне життя. У прифронтових регіонах ці показники значно нижчі - цінність «Я» становить 12, а самоконтроль - 14,1, що вказує на можливе зниження відчуття внутрішньої цінності та ефективності у зв'язку з впливом тривалого стресу й невизначеності. Водночас такі змінні як прихильність світу, контрольованість світу та ступінь удачі не виявили статистично значущих відмінностей, хоча й спостерігаються деякі варіації. Наприклад, ступінь удачі найвищий у групі середньої віддаленості (13,1), але ця відмінність не є суттєвою з точки зору статистики.

Люди, які мешкають у відносно безпечному середовищі, частіше зберігають позитивну картину світу, довіру до інших та впевненість у собі, що створює сприятливіші умови для самореалізації. У той час як у прифронтових регіонах спостерігається тенденція до руйнування уявлень про доброту та справедливість, зростання відчуття випадковості та зниження самоцінності, що ускладнює процес внутрішнього розвитку в умовах стресу та нестабільності.

У ході аналізу відмінностей було виявлено, що показники самоствалення мають певні регіональні коливання, причому деякі з них досягли статистично значущого рівня (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Відмінності у самостваленні залежно від регіону проживання

Змінні	F	p	Середнє групи безпечного регіону	Середнє групи середньої віддаленості	Середнє групи прифронтових регіонів
Повага до себе	0,51	0,603	6,58	6,54	6,15
Аутосимпатія	0,05	0,942	6,73	6,73	6,54
Ставлення інших	1,34	0,029*	5,35	6,04	5,38
Близькість до себе	1,37	0,022*	6,23	6,23	7,04
Самовпевненість	0,8	0,043*	6,58	5,92	6,42
Самоприйняття	1,23	0,299	6,81	6,19	6,19
Самопослідовність	1,76	0,182	6,08	6,69	5,73
Самозвинувачення	0,18	0,828	3,88	4,15	4,15
Самоінтерес	0,43	0,647	5,85	6,27	5,85
Саморозуміння	1,38	0,021*	7	6,27	6,46
Інтегральне позитивне самоствалення	0,12	0,879	6,11	6,1	5,99

Примітка «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$;*

Рівень ставлення інших, що відображає сприйняття себе через уявлення про думку оточення, виявився найвищим у групі середньої віддаленості – 6,04, тоді як у безпечному регіоні цей показник дорівнював 5,35, а у прифронтових зонах – 5,38. Це може свідчити про більшу чутливість до соціального схвалення або потребу в соціальній підтримці серед мешканців регіонів, які хоч і не перебувають в епіцентрі бойових дій, однак зазнають постійної напруги та невизначеності.

Особливо цікавими є результати за шкалою близькості до себе, яка демонструє найвищі значення саме в прифронтових регіонах – 7,04, що значно перевищує показники безпечного та умовно безпечного середовищ (по 6,23). Такий результат може вказувати на посилення внутрішньої інтроспекції, концентрацію на власному досвіді та необхідність формування внутрішніх опор у ситуації зовнішнього хаосу. Люди, які знаходяться в умовах прямої загрози, частіше змушені звертатися до власного внутрішнього світу як джерела сили й стабільності, що сприяє формуванню більш глибокого контакту із собою.

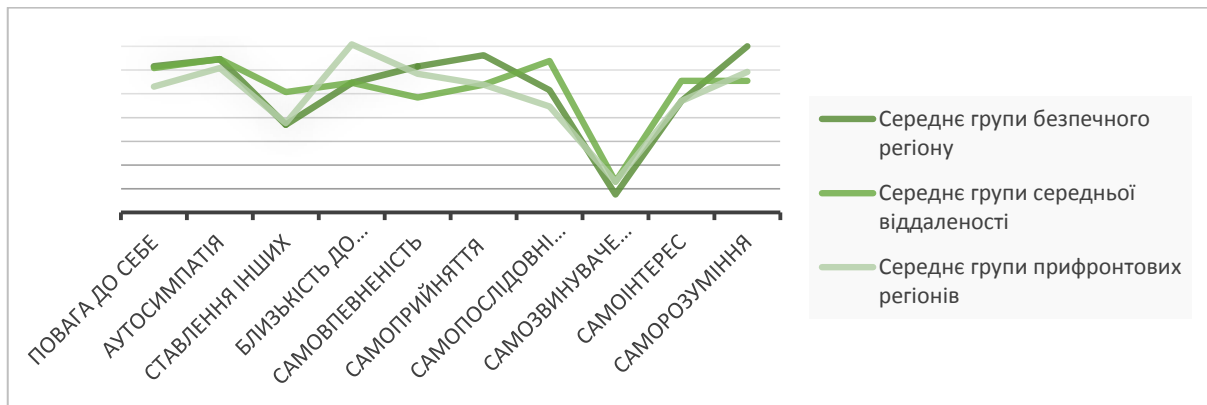


Рис. 3.7. Відмінності у самоствавленні залежно від регіону проживання

За шкалою самовпевненості виявлено статистично значущі відмінності, де найвищий рівень мають респонденти з безпечного регіону – 6,58, у той час як у середній зоні цей показник знижується до 5,92, а в прифронтових регіонах становить 6,42. Ці дані дозволяють припустити, що відчуття впевненості у власних силах може частково знижуватись за умов невизначеності, але парадоксально дещо підвищуватись у крайніх умовах через мобілізацію внутрішніх ресурсів. Цікавою є також ситуація з саморозумінням, де найвищі значення спостерігаються у безпечних регіонах - 7, тоді як у середній групі цей показник становить 6,27, а в прифронтовій - 6,46. Це свідчить про те, що в умовах спокійнішого середовища люди мають більше можливостей для рефлексії, аналізу власних потреб і досвіду, що створює передумови для більшої емоційної зрілості.

Інші змінні, зокрема повага до себе, аутосимпатія, самоприйняття, самопослідовність, самоінтерес, самозвинувачення та інтегральне позитивне самоствавлення, не продемонстрували статистично значущих відмінностей, хоча окремі відхилення у середніх значеннях все ж мають аналітичну цінність. Наприклад, самопослідовність вища у регіоні середньої віддаленості - 6,69, ніж у безпечному (6,08) та прифронтовому (5,73), що може вказувати на спроби зберігати внутрішню логіку та узгодженість дій в умовах напівзагрозливої, але менш дестабілізуючої ситуації.

Загалом можна стверджувати, що регіональний контекст впливає на деякі аспекти самоствавлення особистості. У безпечному середовищі більш вираженими є самовпевненість і саморозуміння, тоді як у прифронтових регіонах підвищується близькість до себе, що свідчить про різні стратегії адаптації. Мешканці регіонів середньої віддаленості, своєю чергою, виявляють вищу чутливість до соціального зворотного зв'язку, що, можливо, пояснюється амбівалентністю їхнього становища - одночасною наявністю загрози і прагненням до збереження контролю.

У ході аналізу відмінностей було виявлено, що рівень прояву окремих складових самоактуалізації особистості достовірно залежить від регіону проживання, що дозволяє зробити припущення про вплив безпекового контексту на глибші особистісні процеси (див. табл. 12).

Таблиця 3.12

Відмінності у самоактуалізації залежно від регіону проживання

Змінні	F	p	Середнє групи безпечного регіону	Середнє групи середньої віддаленості	Середнє групи прифронтових регіонів
Орієнтація в часі	0,72	0,049*	6,38	5,73	6,23
Цінності	0,75	0,477	5,96	6,04	5,46
Погляд на природу людини	0,36	0,698	6,23	6,04	5,73
Потреба в пізнанні	0,05	0,943	5,92	5,77	5,96
Креативність (прагнення до творчості)	1,26	0,022*	6,23	5,54	5,54
Автономність	0,23	0,788	6	6,35	6
Спонтанність	0,36	0,698	5,81	5,85	5,46
Саморозуміння	1,58	0,216	5,85	6,15	5,27
Аутосимпатія	1,89	0,161	6,08	5,69	6,62
Контактність	1,88	0,013*	6,46	5,73	5,73
Гнучкість в спілкуванні	2,39	0,012*	5,85	6,46	5,38
Інтегральний показник самореалізації	0,87	0,423	6,68	6,53	6,34

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$;

Зокрема, орієнтація в часі є найвищою у безпечному регіоні (6,38), де люди мають більше підстав планувати, мислити перспективно та концентруватися на сьогоднішні, тоді як у середньозагрозливому регіоні цей показник знижується до 5,73, а у прифронтовому - зростає до 6,23. Така динаміка може свідчити про активізацію внутрішнього фокусу в критичних умовах та збереження актуалізованої уваги до сьогоднішнього як способу психологічного захисту.

Найбільші розбіжності виявлені за шкалою креативності, де мешканці безпечного регіону мають середнє значення 6,23, що значно перевищує показники мешканців середньої віддаленості та прифронтових територій, де креативність однакова - по 5,54. Це може свідчити про те, що здатність до творчості і новаторства знижується в умовах нестабільності та загрози, оскільки когнітивні ресурси особистості спрямовуються на виживання та стабілізацію. Аналогічна тенденція простежується за шкалою контактності, де у безпечному регіоні середнє значення становить 6,46, тоді як у двох інших регіонах - лише 5,73. Це свідчить про більш активну соціальну включеність та відкритість до взаємодії у середовищі, де відсутнє постійне відчуття небезпеки, тоді як у більш загрозливих умовах переважає стриманість, обмеження соціальних контактів або необхідність дистанціювання як захисна реакція.

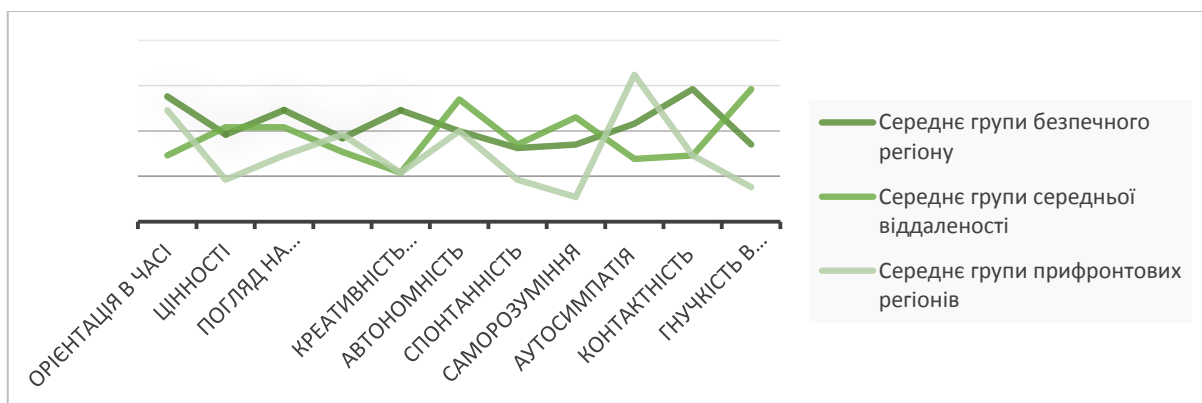


Рис. 3.8. Відмінності у самоактуалізації залежно від регіону проживання

Цікаві результати виявлено також за шкалою гнучкості в спілкуванні, де, на відміну від очікувань, найвищий показник мають респонденти з регіону середньої віддаленості - 6,46, у той час як у безпечному регіоні - 5,85, а у прифронтовому - лише 5,38. Це може бути пояснено тим, що мешканці регіонів із нестабільною, але не критичною ситуацією змушені постійно адаптуватися до змін, балансуючи між загрозою та необхідністю соціальної взаємодії, що формує більш розвинену комунікативну гнучкість. Водночас мешканці прифронтових регіонів, перебуваючи в постійному стані напруги, можуть мати знижені ресурси для ефективної комунікації, що призводить до зменшення гнучкості у поведінці.

Інші показники, зокрема цінності, потреба в пізнанні, автономність, спонтанність, саморозуміння та аутосимпатія, хоча й не досягли статистичної значущості, демонструють відносну стабільність на середньому рівні. Особливо цікаво виглядає шкала аутосимпатії, де найвищий показник зафіксовано в прифронтовому регіоні - 6,62, що навіть перевищує значення у безпечному середовищі. Це може свідчити про активізацію механізмів самопідтримки та внутрішнього прийняття як способу збереження психологічної рівноваги в умовах прямої загрози.

Загалом отримані результати вказують на те, що умови проживання в умовах війни безпосередньо впливають на рівень розвитку окремих складових самоактуалізації. У безпечному середовищі створюються сприятливіші умови для творчості, комунікативної активності та орієнтації на майбутнє, тоді як у середньозагрозливих умовах формується гнучкість і адаптивність. Водночас прифронтові території демонструють більш високу зосередженість на внутрішніх опорах і підтримці себе, що є своєрідним механізмом психологічного виживання.

3.3. Взаємозв'язок складових самореалізації особистості

У ході кореляційного аналізу було встановлено, що інтегрований показник самореалізації особистості має статистично значущі зв'язки з

низкою особистісних цінностей, що дозволяє зробити висновки про те, які саме життєві орієнтири найбільш тісно пов'язані з реалізацією внутрішнього потенціалу в умовах війни (див. табл. 3.13).

Найбільш виражений позитивний зв'язок спостерігається з цінністю досягнень, де коефіцієнт Пірсона становить 0,464 при високому рівні значущості ($p=0,001$), що свідчить про те, що прагнення до особистого успіху, визнання та результативності є важливим стимулом самореалізації.

Таблиця 3.13

Кореляційний аналіз самореалізації з особистісними цінностями

Змінні	Інтегрований показник самореалізації	
	р-значущість	г-коефіцієнт Пірсона
Влада	0,001	0,372**
Досягнення	0,001	0,464**
Гедонізм	0,001	0,359**
Стимуляція	0,034	0,240
Самостійність	0,115	0,180*
Універсалізм	0,457	0,085
Доброзичливість	0,033	0,241*
Традиція	0,304	0,118
Комфортність	0,174	0,155
Безпека	0,006	0,311*

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p<0,05$; «**» - статистична значущість на рівні $p<0,01$;

Також сильний зв'язок простежується з цінностями влади ($r=0,372$; $p=0,001$) та гедонізму ($r=0,359$; $p=0,001$), що вказує на те, що прагнення до впливу, контролю над ситуацією, а також здатність отримувати задоволення навіть у складних умовах, можуть бути вагомими внутрішніми рушіями особистісного розвитку.

Дещо слабші, але також статистично значущі кореляції виявлені між самореалізацією та такими цінностями як доброзичливість ($r=0,241$; $p=0,033$), безпека ($r=0,311$; $p=0,006$) та стимуляція ($r=0,240$; $p=0,034$). Це свідчить про те, що потреба у стабільності, новизні, емоційному насиченні життя, а також підтримка добрих стосунків з іншими людьми можуть опосередковано впливати на процеси самореалізації. Цікаво, що цінність самостійності

продемонструвала лише слабкий, хоча й статистично значущий зв'язок ($r=0,180$; $p=0,115$), що може означати, що автономія у прийнятті рішень не завжди напряму асоціюється з рівнем загального саморозкриття, або ж цей зв'язок опосередковується іншими чинниками.

Водночас такі цінності як універсалізм, традиція та комфортність не показали статистично значущих кореляцій з інтегрованим показником самореалізації. Наприклад, універсалізм мав дуже слабкий зв'язок ($r=0,085$; $p=0,457$), що свідчить про те, що загальнолюдські ідеї, толерантність та турбота про інших, хоча й важливі для загального ціннісного світогляду, не є основними предикторами самореалізації в умовах війни. Схожа ситуація з традицією ($r=0,118$; $p=0,304$) і комфортністю ($r=0,155$; $p=0,174$), що підтверджує гіпотезу про те, що самореалізація під час кризових подій більше пов'язана з активними, ініціативними й динамічними цінностями, ніж з орієнтацією на стабільність, конформізм або звичні життєві патерни.

Отже, результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок, що самореалізація в умовах війни найбільшою мірою пов'язана з прагненням до досягнень, здатністю переживати позитивні емоції, орієнтацією на вплив і безпеку, а також підтримкою міжособистісної гармонії.

У ході кореляційного аналізу було встановлено, що інтегрований показник самореалізації має статистично значущі зв'язки з окремими базовими переконаннями особистості, що дозволяє краще зрозуміти внутрішні когнітивні основи, які підтримують або послаблюють процес особистісного саморозкриття в умовах війни (див. табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Кореляційний аналіз самореалізації з базовими переконаннями особистості

Змінні	Інтегрований показник самореалізації	
	р-значущість	г-коефіцієнт Пірсона
Прихильність світу	0,023	0,257*
Доброта людей	0,150	0,164
Справедливість світу	0,948	0,007

Контрольованість світу	0,001	0,451**
Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються	0,412	-0,094
Цінність власного «Я»	0,143	0,167
Ступінь самоконтролю	0,042	0,231*
Ступінь удачі, чи везіння	0,180	-0,153

Примітка «» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$; «**» - статистична значущість на рівні $p < 0,01$;*

Найсильніший позитивний зв'язок спостерігається між самореалізацією та переконанням у контрольованості світу, де коефіцієнт Пірсона дорівнює 0,451 при високій статистичній значущості ($p=0,001$). Це свідчить про те, що люди, які вважають світ керованим, передбачуваним і таким, у якому можливо досягати результатів через власні зусилля, мають значно вищий рівень самореалізації. Така віра в контрольованість реальності є важливою основою для активної життєвої позиції, що, своєю чергою, сприяє реалізації особистісного потенціалу.

Позитивний, хоча й помірно виражений зв'язок виявлено також між самореалізацією та переконаннями у прихильності світу ($r=0,257$; $p=0,023$), а також зі ступенем самоконтролю ($r=0,231$; $p=0,042$). Це означає, що чим більше особа відчуває, що світ у цілому налаштований до неї доброзичливо і що вона здатна керувати власною поведінкою, тим більш активно вона схильна до самореалізації навіть у складних умовах. Такі переконання формують основу для впевненості в собі, відчуття стабільності й внутрішньої організованості, що є критично важливим в умовах невизначеності, зумовленої війною.

Інші базові переконання, зокрема доброта людей, цінність власного «Я», справедливість світу, ступінь удачі чи везіння, а також сприйняття випадковості як принципу розподілу подій, не продемонстрували статистично значущих зв'язків із самореалізацією. Наприклад, справедливість світу має практично нульову кореляцію ($r=0,007$; $p=0,948$), що може свідчити про руйнування цього переконання в умовах війни, а отже - його низький вплив на мотиваційні процеси. Переконання у випадковості

подій та віра в удачу також не виявили зв'язку із самореалізацією, що може вказувати на те, що зовнішні неконтрольовані чинники не сприймаються як джерело змін у житті особи, принаймні не в аспекті реалізації себе.

Отже, результати аналізу свідчать про те, що самореалізація в умовах війни спирається передусім на переконання у власній здатності впливати на події, відчуття доброзичливого ставлення світу та внутрішній самоконтроль. Натомість віра у справедливість, удачу чи випадковість втрачає актуальність і практично не відіграє ролі у формуванні самореалізаційної поведінки особистості під час кризи.

У ході кореляційного аналізу було встановлено, що самореалізація особистості має тісний і статистично значущий взаємозв'язок із більшістю складових самоствавлення, що свідчить про фундаментальну роль самосприйняття у розкритті особистісного потенціалу (див. табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Кореляційний аналіз самореалізації зі складовими самоствавлення

Змінні	Інтегрований показник самореалізації	
	р-значущість	г-коефіцієнт Пірсона
Повага до себе	0,001	0,369**
Аутосимпатія	0,001	0,438**
Ставлення інших	0,655	-0,051
Близькість до себе	0,024	0,255*
Самовпевненість	0,028	0,249*
Самоприйняття	0,001	0,374**
Самопослідовність	0,069	0,207
Самозвинувачення	0,858	0,021
Самоінтерес	0,003	0,332**
Саморозуміння	0,948	0,007
Інтегральне позитивне самоствавлення	0,001	0,493**

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,05$; «**» - статистична значущість на рівні $p < 0,01$;

Найвищу кореляцію виявлено між інтегрованим показником самореалізації та інтегральним позитивним самоствавленням, де коефіцієнт Пірсона становить 0,493 при високій значущості ($p = 0,001$), що дозволяє

зробити висновок, що загальний образ себе як цінної, цілісної, послідовної особистості є ключовим чинником, який підтримує здатність людини реалізовувати себе навіть в умовах невизначеності, характерних для періоду війни.

Також високі позитивні кореляції спостерігаються з такими компонентами, як аутосимпатія ($r=0,438$; $p=0,001$), самоприйняття ($r=0,374$; $p=0,001$) і повага до себе ($r=0,369$; $p=0,001$), що підкреслює значення емоційної прийнятності себе, безумовного самосприйняття і самоцінності як ресурсів, які дозволяють особистості рухатися до власних цілей. Людина, яка ставиться до себе з теплом, не відкидає себе у складні моменти й визнає власну гідність, має більше внутрішньої сили для активної життєвої позиції й особистісного зростання. Важливо також зазначити, що самоінтерес, тобто здатність дбати про себе та свої потреби, також показав істотну позитивну кореляцію ($r=0,332$; $p=0,003$), що свідчить про важливість збереження фокусу на особистісних потребах для підтримання мотивації до самореалізації.

Помірні, але статистично значущі кореляції виявлені також між самореалізацією та близькістю до себе ($r=0,255$; $p=0,024$) та самовпевненістю ($r=0,249$; $p=0,028$). Ці результати вказують на те, що глибоке емоційне прийняття себе, внутрішній контакт зі своїми переживаннями, а також впевненість у власних силах, навіть якщо вона не є домінантною рисою, все ж сприяють розвитку особистісного потенціалу. Натомість деякі змінні, такі як самопослідовність, продемонстрували слабкий, хоч і близький до значущості зв'язок ($r=0,207$; $p=0,069$), що може вказувати на те, що узгодженість поведінки з уявленнями про себе не є вирішальним фактором у процесі самореалізації в умовах кризи, хоча потенційно має підтримувальне значення.

Водночас такі компоненти, як ставлення інших, самозвинувачення та саморозуміння, не виявили значущого зв'язку з інтегрованим показником самореалізації. Наприклад, ставлення інших має незначний негативний зв'язок ($r=-0,051$; $p=0,655$), що свідчить про низьку залежність самореалізації

від того, як особа вважає себе сприйнятою оточенням. Це може бути наслідком переорієнтації на внутрішні опори під впливом війни, коли зовнішнє схвалення втрачає вагу. Самозвинувачення та саморозуміння також не продемонстрували статистичної значущості ($p > 0,8$), що може свідчити про те, що в умовах глибокої кризи не кожна рефлексія або самокритика є ефективною для саморозвитку, а іноді може навіть блокувати його.

Узагальнюючи результати, можна дійти висновку, що емоційно-позитивні аспекти самоствалення, зокрема любов до себе, самоприйняття, повага до власного «Я» та загальне відчуття цілісності, є потужними предикторами самореалізації. Саме ці внутрішні установки забезпечують стабільність особистості, дозволяють зберігати цілісність і здатність до розвитку в умовах постійної зовнішньої загрози, що ще раз підкреслює роль самоствалення як базису особистісної самореалізації під час війни.

Висновки до розділу 3

У ході емпіричного дослідження особливостей самореалізації особистості під час війни було встановлено, що процес самореалізації суттєво модифікується під впливом умов війни, зокрема через трансформацію ціннісних орієнтацій, зміну базових переконань, емоційно-пізнавального ставлення до себе та рівня самоактуалізації. Аналіз даних свідчить, що в системі особистісних цінностей пріоритетними під час війни є безпека, самостійність, доброзичливість і досягнення, що відображає переорієнтацію з гедоністичних і статусних цілей на фундаментальні потреби у стабільності, автономії та підтримці соціальних зв'язків.

З'ясовано, що базові переконання учасників дослідження загалом залишаються помірно позитивними, проте демонструють амбівалентність - знижується віра в справедливість світу та доброту людей, особливо серед мешканців регіонів з вищим рівнем загрози. Водночас зберігається висока значущість переконань у цінності власного «Я» і самоконтролі, що виступають ресурсом у подоланні стресу.

Щодо самоствавлення, більшість респондентів демонструють помірно позитивне емоційне ставлення до себе, високий рівень саморозуміння та самоприйняття. Особливо низькою є вираженість самозвинувачення, що свідчить про наявність адаптивних механізмів емоційного самозахисту. Інтегральне самоствавлення виявляється в межах середнього рівня, з незначною кількістю крайніх значень, що дозволяє говорити про стабільне уявлення про себе навіть в умовах тривалого стресу.

Результати аналізу самоактуалізації показали, що більшість респондентів мають середній рівень розвитку відповідних характеристик, з акцентом на автономність, орієнтацію в часі, аутосимпатію та потребу в пізнанні. Найменш вираженими є показники гнучкості, креативності та спонтанності, що, ймовірно, пов'язано з необхідністю жити в режимі підвищеного контролю над емоціями й поведінкою.

Були виявлені статистично значущі відмінності у показниках самореалізації залежно від регіону проживання. Зокрема, жителі безпечних регіонів демонструють вищу цінність досягнень, комфорту, влади та доброзичливості, в той час як мешканці прифронтових регіонів більше зосереджуються на внутрішніх опорах, що проявляється у вищому рівні близькості до себе й аутосимпатії. У середньозагрозливих регіонах простежується тенденція до підвищеної гнучкості у спілкуванні та чутливості до соціального зворотного зв'язку.

Кореляційний аналіз виявив значущі зв'язки між самореалізацією та особистісними цінностями, базовими переконаннями та складовими самоствавлення. Найбільш тісно самореалізація пов'язана з такими цінностями, як досягнення, влада, безпека та гедонізм, а також із переконаннями у контрольованості світу, прихильності зовнішнього середовища та здатності до самоконтролю. Крім того, сильні позитивні зв'язки спостерігалися з інтегральним позитивним самоствавленням, самоприйняттям, повагою до себе та аутосимпатією, що підкреслює

критичну роль позитивного образу себе у підтриманні самореалізаційного потенціалу особистості в умовах війни.

Результати дослідження підтвердили, що самореалізація під час війни є багатовимірним процесом, який визначається внутрішніми психологічними ресурсами - ціннісними орієнтаціями, переконаннями, ставленням до себе та рівнем розвитку самоактуалізаційних рис.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. У результаті теоретико-методологічного аналізу проблематики самореалізації особистості в сучасній психологічній науці було виявлено, що поняття самореалізації набуває дедалі більшої багатовимірності та системності, охоплюючи мотиваційні, ціннісні, когнітивні, емоційні й поведінкові компоненти. У межах гуманістичного підходу, що представлений працями А. Маслоу, К. Роджерса та сучасних інтерпретаторів їхніх ідей, самореалізація розглядається як процес розкриття потенціалу особистості, досягнення автентичності, смислотворення та духовного зростання. Було встановлено, що в контексті сучасного світу цей підхід еволюціонує у напрямі інтеграції понять трансценденції, креативності та внутрішньої мотивації до розвитку, а також акцентує важливість емоційного інтелекту, самоприйняття та узгодженості між внутрішніми цінностями й зовнішньою поведінкою.

У рамках екзистенційно-феноменологічної парадигми самореалізація трактується як етичний вибір, що формується в умовах життєвої напруги, відповідальності й пошуку сенсу. Особливу увагу приділено концепціям екзистенційної провини, логотерапії, внутрішньої свободи та особистісної відповідальності, які слугують теоретичною базою для розуміння самореалізації як усвідомленої життєвої позиції, що актуалізується в умовах кризи. Водночас когнітивно-біхевіоральний підхід висвітлює самореалізацію як результат взаємодії когніцій, самоусвідомлення та стратегій поведінкової саморегуляції. Центральним поняттям тут є самоефективність, яка виявилася критичним чинником для підтримки мотивації та досягнення особистих цілей в умовах стресу або невизначеності.

У ході теоретичного аналізу було доведено, що самореалізація в сучасних умовах розуміється як динамічний, багатокomпонентний процес,

який активізується у відповідь на внутрішні потреби, цінності та виклики середовища, особливо в умовах кризи.

2. У процесі аналізу було з'ясовано, що особливої актуальності теоретичне осмислення самореалізації набуває в контексті кризових ситуацій, зокрема війни. Було встановлено, що в таких обставинах ключову роль відіграють механізми психологічної резиліентності, які забезпечують адаптацію, мобілізацію внутрішніх ресурсів і здатність зберігати цілісність. Самореалізація постає не лише як прояв внутрішньої сили, але й як спосіб подолання травми, збереження суб'єктності, а також як засіб інтеграції життєвого досвіду через переосмислення цінностей, посттравматичне зростання та активну участь у соціально значущій діяльності.

Особливу увагу було приділено соціальному контексту як простору, що створює або обмежує можливості для самореалізації. Визначено, що такі чинники, як визнання, приналежність до спільноти, участь у волонтерській діяльності та відчуття соціальної значущості, мають вагомое значення для збереження мотивації до саморозвитку в умовах війни. Встановлено також, що тілесно-емоційний аспект самореалізації набуває особливої актуальності в період гострих криз, коли тілесна присутність, емоційна регуляція й навички виживання формують основу для психологічної стабільності та внутрішньої опори.

3. Аналіз ціннісних орієнтацій показав домінування таких цінностей як безпека, самостійність і доброзичливість, що відображає прагнення до захисту, автономного функціонування та соціальної підтримки в умовах нестабільності. Водночас значення гедоністичних і статусних цінностей, таких як гедонізм та влада, виявилось помітно зниженим, що свідчить про переорієнтацію мотиваційної структури особистості на виживання, стабільність та міжособистісну солідарність.

Результати методики «Шкала базових переконань» засвідчили, що учасники дослідження загалом зберігають адаптивну модель сприйняття світу, з помірно позитивним уявленням про доброзичливість навколишнього

середовища, віру у власну цінність та здатність до самоконтролю. Незважаючи на зниження переконань у справедливості та контрольованості світу, переважання середнього рівня всіх базових переконань свідчить про функціональність світоглядної структури, яка забезпечує психологічну рівновагу в умовах постійної загрози. Додатково було зафіксовано низьку схильність до віри у випадковість або везіння, що може відображати потребу у збереженні внутрішнього контролю над подіями.

Аналіз самоствалення респондентів виявив загалом позитивне ставлення до себе, з високими середніми показниками за шкалами саморозуміння, самоприйняття, аутосимпатії та поваги до себе. Помірний рівень самовпевненості та самопослідовності свідчить про стабільний образ «Я» і цілісне самосприйняття, тоді як зниження показників самозвинувачення вказує на відносно низький рівень внутрішньої критики. Більшість учасників мають середній рівень інтегрального позитивного самоствалення, що можна трактувати як прояв психологічної стійкості та ресурсу для самореалізації в екстремальних умовах.

Результати методики самоактуалізації засвідчили, що більшість показників перебувають на середньому рівні, що відображає загальну здатність до реалізації особистісного потенціалу. Найбільш розвиненими компонентами виявилися орієнтація в часі, автономність, аутосимпатія, потреба в пізнанні та контактність. Це свідчить про збереження здатності до самостійного мислення, позитивного самосприйняття та соціальної взаємодії, попри кризові обставини. Менш вираженими виявилися компоненти креативності, спонтанності та гнучкості в спілкуванні, що вказує на можливі труднощі з вільним самовираженням та адаптацією в нестабільному середовищі.

Встановлено, що в умовах війни самореалізація особистості набуває адаптивно-компенсаторного характеру, заснованого на домінуванні безпекових і просоціальних цінностей, збереженні позитивного образу себе, внутрішнього контролю та орієнтації на теперішнє. Попри вплив зовнішніх

стресорів, більшість респондентів демонструють функціональну систему переконань і установок, що дозволяє їм зберігати цілісність, мотивацію до розвитку та здатність до конструктивної взаємодії з середовищем.

4. Аналіз показників ціннісної сфери засвідчив, що жителі безпечних регіонів демонструють вищу орієнтацію на досягнення, владу, комфортність і доброзичливість, що свідчить про активізацію соціальних і статусних мотивацій у стабільному середовищі. Натомість у прифронтових регіонах простежується зниження значущості статусних і матеріальних цінностей на користь базових потреб і внутрішніх опор, що інтерпретується як адаптивна стратегія виживання в умовах постійної загрози.

Вивчення базових переконань показало, що мешканці безпечних регіонів частіше зберігають позитивне ставлення до світу, людей і себе. Значущими виявилися відмінності за переконаннями щодо доброти людей, справедливості світу, цінності власного «Я», ступеня самоконтролю та випадковості подій. У прифронтових регіонах спостерігається зростання уявлення про світ як несправедливий, непередбачуваний і схильний до випадкових змін, що поєднується з зниженням самооцінки і контролю над життєвими подіями. Це вказує на ерозію базової довіри до соціального оточення і зниження впевненості у власній ефективності, що ускладнює процес самореалізації в критичних умовах.

Аналіз показників самоствавлення виявив деякі регіональні особливості. У безпечному середовищі більш виражені самовпевненість і саморозуміння, що свідчить про наявність умов для рефлексії та розвитку емоційної зрілості. У прифронтових регіонах фіксується вищий рівень близькості до себе, що може бути результатом внутрішньої концентрації як способу стабілізації в умовах зовнішньої загрози. Жителі регіонів середньої віддаленості виявили підвищену чутливість до соціального зворотного зв'язку, що може відображати пошук підтримки та схвалення на тлі невизначеності. Ці дані вказують на наявність різних стратегій адаптації, які залежать від контексту навколишнього середовища.

У дослідженні рівня самоактуалізації було виявлено, що окремі її складові варіюються залежно від регіону проживання. У безпечному середовищі відзначено вищі показники орієнтації в часі, креативності, контактності та соціальної включеності, що відображає наявність ресурсів для творчого самовираження і планування майбутнього. У регіонах середньої віддаленості спостерігається вища гнучкість у спілкуванні, що може бути наслідком потреби швидко адаптуватися до змін і балансувати між небезпекою та взаємодією. Прифронтові регіони демонструють вищу аутосимпатію, що може розглядатися як механізм самопідтримки в умовах знижених зовнішніх ресурсів. Водночас загальний рівень самоактуалізації зберігається на середньому рівні в усіх регіонах, що свідчить про стійкість особистісного потенціалу навіть в умовах війни.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що регіональні умови значною мірою модифікують структуру самореалізаційних проявів особистості. У стабільному середовищі активізуються зовнішні орієнтири, соціальна відкритість і прагнення до розвитку, тоді як у зонах підвищеної загрози посилюється опора на внутрішні ресурси, формується глибша самоінтроспекція та стратегія психологічного самозбереження, що забезпечує можливість підтримання самореалізації навіть за умов постійного стресу.

5. У ході кореляційного аналізу було встановлено, що самореалізація особистості в умовах війни має значущі взаємозв'язки з низкою психологічних змінних, що дозволяє ідентифікувати внутрішні та зовнішні фактори, які найбільшою мірою сприяють або перешкоджають процесу розкриття особистісного потенціалу в кризових обставинах. Найсильніший зв'язок виявлено з цінністю досягнень, що підтверджує провідну роль прагнення до особистого успіху, результативності та самореалізації як провідних мотиваційних детермінант навіть у складних умовах. Позитивні кореляції також встановлено з такими цінностями як влада, гедонізм, безпека, доброзичливість і стимуляція, що свідчить про значущість

внутрішньої активності, орієнтації на задоволення базових потреб, соціальні зв'язки та здатність переживати позитивні емоції як ресурсів для саморозвитку. Цінності універсализму, традиції та комфортності не продемонстрували суттєвого впливу на рівень самореалізації, що дає підстави припустити, що в умовах війни домінують динамічні, адаптивні та цілеспрямовані орієнтири.

Аналіз взаємозв'язків із базовими переконаннями засвідчив, що віра в контрольованість світу є ключовим когнітивним чинником, який сприяє самореалізації, оскільки забезпечує відчуття керованості життям і здатності до впливу на хід подій. Важливу роль також відіграють переконання в прихильності світу та високий рівень самоконтролю, які формують базу для впевненості, стабільності й активної життєвої позиції. Натомість такі уявлення як віра у справедливість, удачу чи випадковість не мають значущого впливу на самореалізацію, що може свідчити про їхню втрату функціональності як опору у надзвичайних обставинах.

Особливо виразними виявилися кореляції між самореалізацією та емоційно-позитивними компонентами самоствавлення. Інтегральне позитивне самоствавлення, а також його складові - аутосимпатія, самоприйняття, повага до себе, самоінтерес, самовпевненість і близькість до себе - мають тісний статистично значущий зв'язок із рівнем самореалізації. Це дозволяє стверджувати, що позитивне емоційне ставлення до себе, здатність дбати про власні потреби, приймати себе в умовах невизначеності й зберігати внутрішню опору, є критично важливими факторами для підтримання життєвої активності, адаптації та розвитку особистості під час війни. У той же час змінні, пов'язані зі ставленням інших, самозвинуваченням і саморозумінням, не показали значущого впливу, що може бути пов'язано з переорієнтацією фокусу на внутрішні ресурси та зниженням ролі зовнішнього оцінювання в кризових умовах.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що самореалізація в умовах війни найтісніше пов'язана з такими факторами як прагнення до

досягнень, віра у власну ефективність, відчуття керованості життям і позитивне ставлення до себе. Саме ці характеристики формують внутрішній потенціал, який забезпечує особистості можливість адаптуватися, зберігати цілісність та реалізовувати себе навіть у ситуаціях глибокої соціальної та психологічної турбулентності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1 автор (без редактора)

1. Агарков О. Особистість у кризових умовах сучасності: психологічний контекст. 2024. 208 с.
2. Блоха Я. Світоглядні засади волонтерства в Україні в умовах війни // Філософські обрії. 2023. Вип. 47. С. 80–88.
3. Буканов Г. Психологічні та правові аспекти адаптації особистості до кризових умов. 2024. 178 с.
4. Віхренко В. Особливості життєстійкості осіб з різним локусом контролю в умовах воєнного стану : магістерська кваліфікаційна робота. 2024. 94 с.
5. Глинська Х. М. Емоційний інтелект як чинник самореалізації студентської молоді : дис. ... д-ра психол. наук. Тернопіль, 2024. 324 с.
6. Глуценко Л. І. Соціально-психологічні особливості адаптації майбутніх психологів до навчання в умовах воєнного стану. 2024. 112 с.
7. Гончар І. Г. Волонтерська діяльність як засіб соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій. 2022. 128 с.
8. Дармограй О. В. Особливості актуалізації психосоціальних ресурсів в умовах воєнного стану : дис. ... д-ра психол. наук. Тернопіль, 2023. 295 с.
9. Дєткова Л. П. Особливості сценаріїв життя у студентів під час війни. 2023. 87 с.
10. Дивніч Д. В. Особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру. 2024. 102 с.
11. Єнакієва Т. І. Психологічні основи особистісного зростання підлітків в умовах сьогодення : дис. ... д-ра психол. наук. 2024. 220 с.
12. Кірвас В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу : дис. ... д-ра психол. наук. 2024. 244 с.

- 13.Клевцов А. Є. Психологічні механізми подолання кризи сенсу життя у військовослужбовців : магістерська робота. Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. 86 с.
- 14.Козій А. Д. Психологічні особливості емоційного стану особистості в умовах воєнного стану. 2024. 108 с.
- 15.Купенко Г. В. Особливості прояву соціальної активності жінок в умовах воєнного часу. 2023. 96 с.
- 16.Купрєєва О. І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі. 2021. 154 с.
- 17.Лисенко С. О. Становлення і розвиток парадигми самоактуалізації особистості та її переосмислення у контексті сучасності // Humanities studies. 2021. № 8(85). С. 20–28.
- 18.Луканюк Д. В. Наукове розуміння явища самореалізації у психології. 2023. 104 с.
- 19.Пенькова О. Самореалізація особистості – необхідна умова психологічного самозахисту у кризових ситуаціях // Психологічні виклики пандемії COVID-19: україно-канадський досвід : тези міжнар. наук.-практ. семінару, 2021. С. 74.
- 20.Петрова А. І. Психологічні особливості переживання екзистенційної кризи як фактор життєстійкості особистості. 2024. 132 с.
- 21.Разінкіна Ю. С. Психологічні особливості тривожності у студентів в умовах воєнного конфлікту : дис. ... д-ра психол. наук. 2024. 212 с.
- 22.Саковська В. В. Психологічні особливості впливу війни на самоставлення особистості // Development of modern science, experience and trends. 2022. № 3. С. 68–73.
- 23.Сидоренко А. Психологічний зміст самореалізації особистості // Вісник Національного університету оборони України. 2025. С. 162–169.
- 24.Сушко А. С. Взаємозв'язок властивостей темпераменту та самореалізації особистості : дис. ... д-ра психол. наук. Тернопіль, 2024. 219 с.

25. Федчук В. К. Психологічні особливості прояву психічного здоров'я студентів-психологів в умовах військового конфлікту. 2024. 109 с.
26. Шолудько Ю. О. Самореалізація особистості юнацького віку в умовах війни. 2024. 116 с.

2-3 автори

1. Андрійчук І. П., Фарійон Н. Психологічні особливості прояву стресостійкості у медичних працівників в умовах війни. 2023. 128 с.
2. Асєєва Ю. О., Вепрінцева Д. Я. Самореалізація як психологічний феномен // Ментальне здоров'я. 2024. № 2. С. 3–7.
3. Беляєвська Т. В., Саннікова О. П. Психологічні аспекти стресостійкості в умовах сучасності. 2024. 144 с.
4. Білопола А., Сергієні О. Взаємозв'язок властивостей темпераменту та самореалізації особистості. 2023. 89 с.
5. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Особливості підтримки та відновлення психологічного здоров'я особистості під час війни. 2023. 134 с.
6. Клевака Л. П., Клімушев В. В., Чугаєва Н. Ю. Психологічна освіта і її вплив на формування успішних життєвих стратегій самореалізації. 2024. 118 с.
7. Рибаченко В. Ф., Радохлеб Я. В. Про сутність та структуру самореалізації особистості // The 1st International scientific and practical conference “European congress of scientific discovery”, 29–31 грудня 2024 р. Madrid : Varca Academy Publishing, 2024. С. 401.
8. Руденко С. Г., Чаркіна О. А. Особливості психологічного супроводу особистості зрілого віку в умовах війни // The VII International Scientific and Practical Conference «Global learning problems: causes, solutions and theories», 14–16 жовтня 2024 р., Thessaloniki, Greece. 2024. С. 236.
9. Сингаївська І., Яценко А. Особливості бачення перспектив власного життя воїнів під час війни // Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № 4(72). С. 175–182.

10. Хоменко Є. Г., Лазько І. Особливості ціннісних орієнтацій школярів у період війни. 2024. 122 с.

4 і більше авторів (без редактора)

1. Квятковська А. О., Андросович К. А., Ковальова О. В., Прокоф'єва О. О. Особливості навчальної мотивації студентів передвищих фахових та вищих навчальних закладів в умовах сучасних військових конфліктів // Інноваційна педагогіка. 2022. № 1(49). С. 177–182.

Книги (моноавтори)

1. Агарков О. Особистість у кризових умовах сучасності: психологічний контекст. 2024. 208 с.
2. Буканов Г. Психологічні та правові аспекти адаптації особистості до кризових умов. 2024. 178 с.
3. Луканюк Д. В. Наукове розуміння явища самореалізації у психології. 2023. 104 с.

Частини видання

Розділ книги

1. Tytarenko T. Personal landscape transformations following the traumatic war experience // [У книзі не вказано назви]. 2020. С. 209–222. (Потрібно уточнити назву збірника/книги — за вимогами ДСТУ обов'язково вказується повна назва джерела, частиною якого є розділ)

Статті з періодичних і наукових видань

1. Блоха Я. Світоглядні засади волонтерства в Україні в умовах війни // Філософські обрії. 2023. Вип. 47. С. 80–88.
2. Квятковська А. О., Андросович К. А., Ковальова О. В., Прокоф'єва О. О. Особливості навчальної мотивації студентів передвищих фахових та

- вищих навчальних закладів в умовах сучасних військових конфліктів // Інноваційна педагогіка. 2022. № 1(49). С. 177–182.
3. Кологривова Н. М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах російсько-української війни // Психологія та соціальна робота. 2022. № 1–2.
 4. Лисенко С. О. Становлення і розвиток парадигми самоактуалізації особистості та її переосмислення у контексті сучасності // Humanities studies. 2021. № 8(85). С. 20–28.
 5. Сидоренко А. Психологічний зміст самореалізації особистості // Вісник Національного університету оборони України. 2025. С. 162–169.
 6. Сингаївська І., Яценко А. Особливості бачення перспектив власного життя воїнів під час війни // Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № 4(72). С. 175–182.
 7. Allen E., Masonheimer A., Wolters C. Do dispositional motivational beliefs predict self-regulated learning strategies? An examination of willpower beliefs // International Journal of Educational Research. 2023.
 8. Amelina V. Transformation of Life Strategies of Ukrainian Youth in The Conditions of War // Theoretical and Methodical Problems of Children and Youth Education. 2023.
 9. Beaudoin M., MacLennan R. Mindfulness and Embodiment in Family Therapy: Overview, Nuances, and Clinical Applications in Poststructural Practices // Family Process. 2020.
 10. Binder P. The call of the un-lived life: On the psychology of existential guilt // Frontiers in Psychology. 2022. Vol. 13.
 11. Boichak O., McKernan B. Narratives of Volunteering and Social Change in Wartime Ukraine // Cultural Sociology. 2022. Vol. 18. P. 48–71.
 12. Braun T., Bhuptani P., O'Keefe B., Abrantes A., Marsh E., Holzhauer C. Mindful self-compassion for veteran women with a history of military sexual trauma: feasibility, acceptability, potential benefits, and considerations // European Journal of Psychotraumatology. 2024. Vol. 15.

13. Dickinson S. Grit and Flow as Prescriptions for Self-Actualization // Journal of Wellness. 2020.
14. Harden J. Looking Like a Winner: Leader Narcissism and War Duration // Journal of Conflict Resolution. 2022. Vol. 67. P. 783–808.
15. Henderson J. The Relation of the Individual to War // Jung Journal. 2022. Vol. 16. P. 7–17.
16. Kumari S. Humanism in Education: Fostering Student-Centered Learning Through Maslow's and Rogers' Theories // International Journal of Research Publication and Reviews. 2024.
17. Levin Y., Ben-Ezra M., Hamama-Raz Y., Maercker A., Goodwin R., Leshem E., Bachem R. The Russia-Ukraine war: A symptoms network of complex posttraumatic stress disorder during continuous traumatic stress // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy. 2023.
18. Liu X. The necessity for recognition and its political-theoretical conception // Frontiers in Humanities and Social Sciences. 2024.
19. Masaki F. Self-regulation from the sociocultural perspective — A literature review // Cogent Education. 2023. Vol. 10.
20. Matlasevych O., Balashov E., Kotovska Y. Emotive and metacognitive processes in post-traumatic growth of University students // East European Journal of Psycholinguistics. 2023.
21. Michalski C., Diemert L., Helliwell J., Goel V., Rosella L. Relationship between sense of community belonging and self-rated health across life stages // SSM - Population Health. 2020. Vol. 12.
22. Moya Diez I. Coming to Terms with “Self-Actualization”: The Reception of Kurt Goldstein in Humanistic Psychotherapy // Philosophia Scientiae. 2024.
23. Narter M. Crisis and resilience in psychology // Journal of Design for Resilience in Architecture and Planning. 2023.
24. Paredes A. La cuarentena como posibilidad. Un ensayo fenomenológico sobre la libertad en tiempos de encierro // Avances en Psicología. 2020.

25. Taylor E. Post-Traumatic Growth: A Paradigm for Psychological Change // Journal of Student Research. 2023.
26. Tempone-Wiltshire J. The Role of Mindfulness and Embodiment in Group-Based Trauma Treatment // Psychotherapy and Counselling Journal of Australia. 2024.

Матеріали конференцій, тези доповідей

1. Куцовська О. Г. Особливості сексуальності жінок як умови самореалізації особистості жінки під час військового стану // The 12th International scientific and practical conference “International scientific innovations in human life”, 8–10 червня 2022 р., Manchester : Cognum Publishing House, 2022. С. 572.
2. Пенькова О. Самореалізація особистості – необхідна умова психологічного самозахисту у кризових ситуаціях // Психологічні виклики пандемії COVID-19: україно-канадський досвід : тези міжнар. наук.-практ. семінару, 2021. С. 74.
3. Рибаченко В. Ф., Радохлеб Я. В. Про сутність та структуру самореалізації особистості // The 1st International scientific and practical conference “European congress of scientific discovery”, 29–31 грудня 2024 р., Madrid : Barca Academy Publishing, 2024. С. 401.
4. Руденко С. Г., Чаркіна О. А. Особливості психологічного супроводу особистості зрілого віку в умовах війни // The VII International Scientific and Practical Conference «Global learning problems: causes, solutions and theories», 14–16 жовтня 2024 р., Thessaloniki, Greece. 2024. С. 236.
5. Costanzo H. Self-Compassion and Post-Traumatic Growth for Post-Traumatic Stress // ICSP Conference Proceedings. 2022.
6. Nguyen Q., Himmelsbach J., Bertel D., Zechner O., Tscheligi M. What Is Meaningful Human-Computer Interaction? Understanding Freedom, Responsibility, and Noos in HCI Based on Viktor Frankl’s Existential

Philosophy // Proceedings of the 2022 ACM Designing Interactive Systems Conference. 2022.

Дисертації та кваліфікаційні роботи

1. Глинська Х. М. Емоційний інтелект як чинник самореалізації студентської молоді : дис. ... д-ра психол. наук. Тернопіль, 2024. 324 с.
2. Дармограй О. В. Особливості актуалізації психосоціальних ресурсів в умовах воєнного стану : дис. ... д-ра психол. наук. Тернопіль, 2023. 295 с.
3. Єнакієва Т. І. Психологічні основи особистісного зростання підлітків в умовах сьогодення : дис. ... д-ра психол. наук. 2024. 220 с.
4. Кірвас В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу : дис. ... д-ра психол. наук. 2024. 244 с.
5. Клевцов А. Є. Психологічні механізми подолання кризи сенсу життя у військовослужбовців : магістер. кваліф. роб. Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. 86 с.
6. Разінкіна Ю. С. Психологічні особливості тривожності у студентів в умовах воєнного конфлікту : дис. ... д-ра психол. наук. 2024. 212 с.
7. Сушко А. С. Взаємозв'язок властивостей темпераменту та самореалізації особистості : дис. ... д-ра психол. наук. Тернопіль, 2024. 219 с.
8. Віхренко В. Особливості життєстійкості осіб з різним локусом контролю в умовах воєнного стану : магістр. кваліф. роб. 2024. 94 с.