

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ
У ПЕРІОД ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ В УМОВАХ
СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ**

Кваліфікаційна робота

спеціальність «053 – Психологія»

ОПП «Психологія»

здобувача освіти 4-го курсу

денної форми навчання

ОС «Бакалавр»

Валерії КИРИЛЮК

Науковий керівник:

Доктор філософії в галузі психології,

асистент кафедри загальної психології

Ксенія ГРУЗИНОВА

Допущено до захисту на ЕК №__

Протокол засідання кафедри №__

від_____ червня 2026 року

завідувачка кафедри загальної психології:

кандидат психол наук, доцент

_____ Ганна ЮРЧИНСЬКА

КИЇВ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1.Сутність і теоретичні засади самоактуалізації особистості.....	8
1.2.Тривожність як психологічний чинник самоактуалізації особистості.....	19
1.3.Толерантність до невизначеності як чинник самоактуалізації особистості.....	25
1.4. Психологічна гнучкість як чинник самоактуалізації особистості.....	33
Висновок до розділу 1.....	42
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ.....	44
2.1. Аналіз методологічних підходів до дослідження самоактуалізації і її детермінат.....	44
2.2. Опис підбраного психодіагностичного інструментарію та статистичних методів аналізу.....	47
2.3.Обґрунтування вибірки та створення дизайну емпіричного дослідження.....	52
Висновок до розділу 2.....	58
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ	

ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ.....	60
3.1.Огляд результатів за методиками та первинний аналіз даних.....	60
3.2. Виявлення особливостей взаємозв'язку самоактуалізації та її психологічних детермінант.....	64
3.3. Порівняльні особливості детермінант самоактуалізації в різних групах.....	67
3.4. Визначення психологічних чинників самоактуалізації особистості у період професійного становлення.....	71
Висновок до розділу 3.....	81
ВИСНОВОК.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	96

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасній психологічній науці проблема самоактуалізації особистості посідає одне з провідних місць, оскільки пов'язана з розкриттям внутрішнього потенціалу людини, її здатністю до саморозвитку, усвідомленого життєвого вибору та професійної реалізації. У межах гуманістичної парадигми самоактуалізація трактується як складний, багатофакторний і багаторівневий процес, що забезпечує цілісність особистісного розвитку та визначає якість життєдіяльності людини, що відображено у працях представників гуманістичної психології [30].

Проблема самоактуалізації в різних її аспектах була розглянута у працях багатьох українських дослідників, зокрема О. А. Артемової, Г. О. Балла, І. Д. Бега, М. В. Гриньової, Н. М. Дідик, Л. Л. Ігнат'євої, М. М. Кононової, С. Д. Максименка, Л. П. Московець, В. О. Татенка, М. Г. Ткалич, О. М. та А. В. Ткаченків, Н. В. Чепелевої, О. П. Щотки, Д. О. Шутька та інших. Така зацікавленість стількох дослідників підтверджує актуальність феномену [12].

Особливої актуальності проблема самоактуалізації набуває у період професійного становлення, який характеризується інтенсивними особистісними та професійними трансформаціями. У цей час відбувається формування професійної ідентичності, уточнення Я-концепції, становлення ціннісно-смиислової сфери та стійкої мотивації до професійної діяльності. Дослідники зазначають, що професійна самоактуалізація супроводжується різноманітними професійними кризами які можуть як стимулювати особистісне зростання, так і виступати джерелом внутрішньої напруги [24].

У сучасних умовах України процес професійного становлення та самоактуалізації молоді ускладнюється під впливом соціально-економічних і воєнних чинників. Воєнний стан, економічна нестабільність, вимушена міграція, трансформація ринку праці та зростання невизначеності обмежують можливості реалізації професійних планів молодих фахівців. Прагнення до самореалізації нерідко вступає у суперечність із реальними ресурсами та

обмеженнями, що призводить до зниження професійної мотивації, невпевненості у кар'єрному виборі та втрати перспектив розвитку [77].

Сучасний ринок праці висуває до молодих спеціалістів високі вимоги щодо гнучкості, адаптивності, багатофункціональності та готовності до постійного самонавчання. Жорсткі стандарти професійної успішності та соціального визнання створюють додатковий психологічний тиск, особливо для осіб із недостатньо сформованою професійною ідентичністю. У таких умовах важливими детермінантами здатності до професійної самоактуалізації виступають внутрішні психологічні ресурси: локус контролю, рефлексивність, система ціннісних орієнтацій і адекватна самооцінка [24; 61].

Наукові дослідження свідчать, що професійна самоактуалізація є внутрішнім, активним і суб'єктно зумовленим процесом, який забезпечує професійний розвиток через усвідомлене розкриття особистісного потенціалу. Вищий рівень самоактуалізації пов'язаний із меншою інтенсивністю криз фахової готовності, більшою психологічною стійкістю та здатністю ефективно адаптуватися до складних соціальних умов [24].

Попри значну кількість наукових робіт, проблема психологічних детермінант самоактуалізації у період професійного становлення молоді залишається недостатньо дослідженою. Маловивченими залишаються взаємозв'язки локусу контролю, ціннісних орієнтацій та рефлексивності з рівнем самоактуалізації в умовах сучасної України. Відсутність комплексних емпіричних досліджень підкреслює потребу подальших досліджень [77; 61].

Самоактуалізація особистості у період професійного становлення є важливим психологічним процесом, що визначає реалізацію професійного потенціалу молоді. У сучасній Україні цей процес ускладнюється психосоціальними бар'єрами, що потребує подальшого дослідження [77; 12].

Мета дослідження: Дослідити роль тривожності, толерантності до невизначеності та психологічної гнучкості як чинників самоактуалізації особистості у період професійного становлення.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз концепції самоактуалізації та її основних чинників.
2. Дослідити особливості зв'язку між самоактуалізацією особистості та толерантністю до невизначеності, психологічною гнучкістю і тривожністю.
3. Проаналізувати і проінтепретувати вплив толерантності до невизначеності, психологічної гнучкості та тривожності як чинників самоактуалізації.

Об'єкт дослідження: самоактуалізація особистості у період професійного становлення.

Предмет дослідження: психологічні чинники самоактуалізації особистості у період професійного становлення в умовах сучасної України.

Методи дослідження.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів наукового дослідження.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел для вивчення психологічних детермінант самоактуалізації особистості у період професійного становлення в умовах сучасної України та інтерпретації отриманих результатів.

Емпіричні методи: анкетування, тестування, методичні інструменти: шкала тривожності Спілбергера- Ханіна (STAI) (збірник О.Кляпець та інших), шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової), опитувальник самоактуалізації Джонса-Крендала (збірник В.Остаповича), опитувальник прийняття та дії (AAQ –II) (адаптована А.Широкою)

Математично-статистичні методи: обробка здійснювалася за допомогою таких інструментів, як описові статистики, кореляційний аналіз, дисперсійний та регресійний аналіз, які проводилися у програмі Jamovi.

Дослідницька вибірка: у дослідженні взяли участь 115 осіб віком від 17 до 25 років. Більшість вибірки на момент збору даних проживала на

території України. Також у вибірці переважають особи жіночої статі. Щодо сімейного стану, більшість респондентів не перебували у стосунках (51,3%), хоча значна частина учасників повідомила про наявність партнерських відносин (36,5%). Фінансове становище більшості учасників можна охарактеризувати як помірний (43,5%), при цьому респонденти демонструють часткову задоволеність власним розвитком (55,7%). Емпірична база дослідження була сформована шляхом опитування на платформі Google Forms.

Наукова новизна дослідження полягає у розширенні уявлень про взаємозв'язок самоактуалізації з її психологічними детермінантами. Виявлено нетиповий характер зв'язків між досліджуваними змінними та самоактуалізацією. Зокрема, встановлено особливості зв'язку самоактуалізації з психологічною гнучкістю, а також з особистісною та ситуативною тривожністю. Отримані результати свідчать про специфічний характер прояву цих взаємозв'язків в умовах воєнного стану в Україні.

Практичне значення дослідження полягає у використанні практичними психологами роботи під час розробки програм психологічного супроводу, тренінгів особистісного розвитку та підтримки професійного становлення молоді з метою підвищення рівня самоактуалізації, психологічної гнучкості та адаптації до невизначених життєвих умов.

Достовірність і обґрунтованість результатів дослідження: забезпечуються достатнім обсягом вибірки (115 респондентів), використанням валідованих і надійних психодіагностичних методик та застосуванням якісного програмного забезпечення для аналізу даних Jamovi.

Структура та обсяг роботи включає: вступ, три розділи, кожен з яких завершується висновками, загальні висновки, список використаних джерел та додатки. Основний текст роботи становить 79 сторінок, загальний обсяг роботи — 117 сторінок. Список використаних джерел налічує 85 найменувань, з яких 34 подано англійською мовою. У роботі також представлено 8 додатків, 9 рисунків 12 таблиць та 1 схема.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Сутність і теоретичні засади самоактуалізації особистості

У сучасних умовах інтенсивних соціальних, економічних і культурних змін зростає науковий інтерес до проблеми самоактуалізації особистості. Цей феномен перебуває у центрі психологічних досліджень, особливо в контексті сучасних етапів розвитку психологічної науки, де дедалі більшої уваги набуває вивчення внутрішніх ресурсів людини та її здатності до свідомого саморозвитку [9].

Сучасна людина дедалі частіше стикається з кризовими ситуаціями, у яких звичні способи поведінки виявляються недостатніми. Це спонукає до переосмислення власного досвіду та життєвих орієнтирів і актуалізує інтерес до самоактуалізації як чинника особистісного розвитку. У цьому контексті самоактуалізація розглядається як процес усвідомленого використання внутрішніх ресурсів, саморозвитку та реалізації потенціалу особистості [36; 75].

Етимологічно поняття самоактуалізації пов'язане з категорією актуалізації та означає перехід від потенційного до дійсного. Відповідно, вона трактується як процес саморозвитку, спрямований на реалізацію внутрішніх можливостей і прагнення людини стати тим, ким вона потенційно може бути [33].

Водночас у науковій літературі поняття самоактуалізації нерідко ототожнюють з іншими категоріями розвитку особистості, що зумовлює певну термінологічну невизначеність. Оскільки цей термін увійшов у психологічний дискурс пізніше за традиційні поняття розвитку, його часто підміняють іншими близькими категоріями, що ускладнює формування цілісного теоретичного підходу [29].

Відродження інтересу до теорії самоактуалізації в сучасній науці пов'язане з переосмисленням попереднього теоретичного досвіду в контексті уявлень про інформаційно-ймовірнісну структуру життя. Людина розглядається як відкрита система, що перебуває у постійному обміні енергією, речовиною та інформацією з навколишнім середовищем, маючи складну внутрішню організацію та множинність станів [36]

У сучасній психології самоактуалізацію розглядають як внутрішню активність особистості, спрямовану на розвиток свого потенціалу, досягнення психологічної зрілості та реалізацію індивідуальних можливостей у житті. [6] Поряд із цим терміном використовують близькі поняття: «самореалізація», «саморозвиток» і «самотворення», що підкреслюють активну участь людини у власному розвитку [38].

Самоактуалізація включає в себе здатність помічати альтернативні шляхи розвитку, брати відповідальність за свій вибір і формувати індивідуальний стиль діяльності. Вона проявляється у розвитку пізнавальних потреб, формуванні ціннісних орієнтацій, здатності до міжособистісної взаємодії, креативності, самоповаги та самоприйняття [32].

Процес реалізації самоактуалізації пов'язаний із концепцією «ідеального Я», яке регулює діяльність і життєве планування. У складних або кризових ситуаціях вона допомагає переосмислити досвід, адаптувати поведінку та розкрити внутрішні ресурси [36, 75]. У професійному контексті самоактуалізація виступає механізмом особистісного зростання, розвитку компетентності та саморегуляції, сприяючи формуванню стійкої й інтегрованої особистості, здатної ефективно діяти в різних життєвих і професійних ситуаціях [59].

Самоактуалізація передбачає глибоке пізнання власної природи, прийняття себе та формування внутрішньої цілісності й гармонії особистості. Водночас цей процес проявляється не лише у внутрішньому розвитку, а й у реальних життєвих діях, що відображають активність, відповідальність і здатність до усвідомленого вибору [9].

Вона також пов'язана з поступовим переходом особистості на новий рівень розвитку через реалізацію власних задумів і життєвих планів. Це відкриває можливості для самовираження та творчості, сприяє глибшому розумінню себе і власного життєвого шляху. Розвиток здібностей і потенціалу у процесі самоактуалізації сприяє становленню зрілої, цілісної особистості, здатної приймати рішення та нести відповідальність за власне життя [13].

Складність і багатогранність самоактуалізації зумовили різні підходи до її осмислення. Цей процес розглядається як багатовимірний розвиток особистості, що включає усвідомлення внутрішніх суперечностей, відповідальний вибір, розв'язання життєвих завдань і реалізацію цінностей та моральних ідеалів. У зарубіжній психології виділяють два основні напрями її дослідження — психодинамічний і гуманістичний [38].

У гуманістичній психології самоактуалізована особистість здатна виходити за межі біологічних і соціальних детермінант та орієнтуватися на реалізацію власного потенціалу. Психічне здоров'я розглядається не лише як відсутність патології, а як позитивний стан розвитку, зрілості та внутрішньої цілісності, пов'язаний із мотивацією, сенсом діяльності та цінностями, а також із можливим поєднанням самореалізації зі страхом перед власним потенціалом [54].

А. Маслоу трактував людину як активного суб'єкта власного розвитку, здатного свідомо реалізовувати внутрішній потенціал. Самоактуалізацію він визначав як безперервний процес розгортання можливостей особистості, спрямований на досягнення цілісності та внутрішньої узгодженості [25]. Незважаючи на різну термінологію (самоактуалізація, інтеграція, автономія, психічне здоров'я, креативність), усі підходи об'єднує ідея максимальної реалізації потенціалу як показника зрілості [29].

У теорії ієрархії потреб самоактуалізація займає найвищий рівень і стає можливою після задоволення базових потреб. Маслоу підкреслював важливість узгодженості між реальним і ідеальним образом «Я», адже значний розрив може викликати внутрішні конфлікти та гальмувати розвиток. [19] Він

також зазначав, що повний шлях до самоактуалізації доступний небагатьом, а творчість виступає універсальною формою саморозкриття, пов'язаною з життєвою задоволеністю та реалізацією призначення [13; 25].

Підхід Маслоу підкреслює процесуальний характер самоактуалізації та необхідність інтеграції внутрішніх аспектів особистості для досягнення цілісності. У цьому контексті стадіальні теорії розвитку Его, зокрема концепція Дж. Левінгера, розглядають самоактуалізацію через призму психосоціальної зрілості та інтегрованих форм функціонування Его. Дж. Левінгер співвідносила її з автономними та інтегрованими рівнями розвитку Его, підкреслюючи, що навіть на найвищих рівнях зрілості особистість продовжує розвиватися. Тому доречним є використання терміна «самоактуалізування», який підкреслює динамічний і незавершений характер реалізації потенціалу [55].

У гуманістичній психології К. Роджерс підкреслював, що рушійною силою розвитку особистості є тенденція до самоактуалізації, тобто вроджене прагнення реалізувати власний потенціал. Людина здатна до вільного самовизначення та відповідальна за своє життя, а самоактуалізація пов'язана з прагненням до автентичності, цілісності та конгруентності і забезпечує внутрішню гармонію та сенс життя [13].

Центральним елементом його концепції є «Я-концепція», що формується через досвід, міжособистісні взаємини та систему цінностей. Важливу роль у розвитку відіграє безумовне позитивне прийняття з боку значущих інших та узгодженість поведінки з власним «Я», дефіцит яких ускладнює самоактуалізацію [25].

За Роджерсом, самоактуалізація є безперервним процесом, що формує автономну, творчу та відповідальну особистість. Рівень особистісного зростання визначають відкритість переживанням, внутрішній локус контролю, організмична довіра, екзистенційний спосіб життя та креативність. Повний розвиток можливий лише у сприятливому психологічному кліматі, де є безумовне позитивне прийняття, емпатія та конгруентність [13; 39].

У концепції Г. Олпорта самоактуалізація пов'язується зі становленням зрілої особистості, центральним елементом якої є пропріум — творча сутність «Я», що забезпечує цілісність, спрямованість у майбутнє та смислову наповненість життя. Розвиток особистості розглядається як усвідомлений процес формування цінностей, відповідальності та зрілості [13].

Особистість постає як відкрита психофізіологічна система, ядром якої є «Я», розвиток якої зумовлений прагненням реалізувати життєвий потенціал і набуттям автономії мотивів, здатних функціонувати незалежно від первинних потреб. Стійкі риси та диспозиції визначають індивідуальний стиль поведінки та можливості зростання [36].

Принцип функціональної автономії мотивів означає, що мотиви зрілої особистості стають самостійними регуляторами поведінки, формуючи активний і свідомий характер дій і створюючи умови для саморозвитку та самоактуалізації. Олпорт систематизував особистість як цілісну систему з ядром «Я», орієнтовану на реалізацію внутрішнього потенціалу [29].

У межах екзистенційного підходу В. Франкл розглядав розвиток особистості через пошук сенсу життя, що виступає головною рушійною силою існування. СENS реалізується через творення, переживання цінностей і ставлення до життєвих обставин, важливою є здатність до самотрансценденції, тобто вихід за межі власного «Я» та орієнтація на смисли поза особистістю [13].

Франкл підкреслював, що самоактуалізація не є метою розвитку, а побічним результатом реалізації сенсу життя та відповідального вибору. Зосередження виключно на самореалізації може призводити до втрати смислових орієнтирів, тоді як справжній розвиток відбувається через прийняття відповідальності за власне життя [25].

У психодинамічному підході самоактуалізація розглядається як результат внутрішньої інтеграції особистості, подолання конфліктів і формування цілісного «Я». Підкреслюється роль несвідомих процесів, соціального досвіду та міжособистісних взаємин як чинників зростання [38].

Ці ідеї розвинулися в психоаналітичних та гуманітарно орієнтованих напрямках психології [74].

Представники психодинамічної традиції застерігають від ідеалізації розвитку. М. Сміт зазначав, що особистісне зростання супроводжується внутрішніми суперечностями та конфліктами, які є природною частиною становлення «Я» [25].

В індивідуальній психології А. Адлера розвиток особистості пов'язується з подоланням почуття неповноцінності та прагненням до цілісності. Самореалізація розглядається як рух до соціально значущих цілей і формування відповідального життєвого стилю [38].

В аналітичній психології К. Г. Юнга розвиток особистості пов'язується з процесом індивідуації — інтеграцією свідомих і несвідомих аспектів психіки. Реалізація потенціалу відбувається через усвідомлення архетипових структур і прийняття тіньових аспектів Я, що веде до внутрішньої цілісності [38].

К. Хорні підкреслювала роль соціального середовища та міжособистісних відносин у формуванні «Я». Розвиток особистості вона розглядала як рух від невротичних захисних стратегій до автентичного самовираження, що можливе лише при подоланні внутрішніх суперечностей, викликаних базальною тривогою та соціальним тиском [38; 29].

У психосоціальній теорії Е. Еріксона розвиток особистості трактується як послідовне розв'язання вікових криз, що формують ідентичність і відчуття цілісності. Самореалізація пов'язана зі здатністю інтегрувати життєвий досвід, приймати відповідальні рішення та підтримувати розвиток протягом життя [38; 29]. Найвищі стадії розвитку Его передбачають інтеграцію суперечливого життєвого досвіду та прийняття його неоднозначності, що формує зрілу ідентичність і стійке відчуття благополуччя [55].

За Е. Фроммом особистісний розвиток тісно пов'язаний із соціокультурним середовищем. Реалізація потенціалу проявляється у

формуванні продуктивної орієнтації, здатності до любові, творчості та відповідального ставлення до свободи [38; 29].

Попри загальне розуміння самоактуалізації як важливого аспекту особистісного розвитку, її реалізація залежить від взаємодії природних, органічних і соціальних чинників, які можуть створювати перешкоди. Усвідомлення цих факторів важливе для підтримки зростання особистості.

А. Адлер підкреслював роль соціальних обмежень, які можуть знижувати соціальний інтерес і формувати некооперативний стиль життя, активізуючи прагнення до особистої вищості та захисні механізми. З. Фрейд розглядав захисні механізми як способи зниження внутрішньої напруги між потягами та соціальними вимогами, що можуть бути адаптивними або дезадаптивними. Т. Яценко трактувала їх як систему адаптації особистості до середовища, підкреслюючи, що самоактуалізація можлива за умов гармонізації свідомого й несвідомого [15].

Перешкоди для самоактуалізації пов'язують із процесом індивідуації (К. Юнг), невираженими емоціями та гіпертрофованими рисами характеру (В. Джеймс), впливом покарання і недостатнім усвідомленням детермінант поведінки (Б. Скіннер). Ф. Перлз розглядав інтроекцію, проекцію, злиття та ретрофлексію як механізми, що обмежують автономію, К. Роджерс пов'язував їх із «умовами цінності», сформованими в дитинстві, А. Маслоу пов'язував їх із негативним досвідом і соціальним тиском, а Б. Братусь із інфантильною життєвою установкою та пасивними стратегіями подолання труднощів [15].

У різних підходах самоактуалізація розглядається як процес, що потребує сприятливих внутрішніх умов і може обмежуватися психологічними бар'єрами індивідуального досвіду. Дослідження підкреслюють роль емоційного інтелекту, який сприяє усвідомленню та регуляції емоцій і підтримує реалізацію потенціалу [71]. Більшість досліджуваних має середній рівень самоактуалізації, поєднуючи усвідомлення цінностей і можливостей із обмеженою спонтанністю. Високий рівень притаманний меншості вибірки і пов'язаний з автономією, внутрішнім локусом контролю, гнучкістю поведінки

та креативністю, а активна самоактуалізація супроводжується високими показниками міжособистісного емоційного інтелекту [71].

Сучасні дослідження інтегрують самоактуалізацію у моделі особистості та благополуччя. С. Б. Кауфман розглядає її як емпірично верифікований конструкт, пов'язаний із психологічним благополуччям і мотивацією зростання. Шкали характеристик самоактуалізації показують зв'язок із відкритістю до досвіду, пізнавальною активністю, автономією, самоприйняттям, задоволеністю життям, позитивними стосунками та відчуттям сенсу [59].

У дослідженнях самоактуалізація розглядається як механізм особистісного та професійного зростання й саморегуляції. Дані на студентській вибірці показали статистично значущі відмінності рівня самоактуалізації між типами особистості при відсутності впливу статі, що свідчить про її індивідуально-психологічну зумовленість [59].

Результативність профільного навчання також пов'язана з індивідуально-психологічними характеристиками. У межах структурно-функціональної моделі психологічний супровід сприяє кращому розвитку творчого потенціалу. Формувальний експеримент показав, що в експериментальній групі рівень самоактуалізації зріс на 20,4%, тоді як у контрольній — на 4,7%, підтверджуючи ефективність активних освітніх і дослідницьких підходів [38].

Окремі дослідження операціоналізують самоактуалізацію у професійному контексті. Валідовані інструменти вимірювання її атрибутів і В-цінностей засвідчили зв'язок цього феномену з реалізацією потенціалу, метамотивацією праці, інноваційною поведінкою та супраперсональними цінностями, що дозволяє розглядати самоактуалізацію як ресурс професійної ефективності й творчої самореалізації [78].

Водночас прагнення до самореалізації може супроводжуватися внутрішніми бар'єрами, зокрема страхом власного потенціалу («комплекс Йони» за А. Маслоу). Самоактуалізована особистість характеризується

самосвідомістю, толерантністю до невизначеності, креативністю та соціальною відповідальністю; емпіричні дослідження також підтверджують її зв'язок із конструктивним подоланням стресу, позитивним емоційним фоном і зрілими міжособистісними відносинами [84].

Загалом розглянуті дослідження свідчать, що самоактуалізація є багатовимірним психологічним явищем, яке поєднує мотиваційні, емоційні, особистісні та ціннісні компоненти. Сучасна емпірична психологія дедалі чіткіше розглядає її як динамічний ресурс розвитку особистості, пов'язаний із благополуччям, професійною ефективністю, творчістю та здатністю до самотрансценденції.

Узагальнення теоретичних підходів до розуміння самоактуалізації, а також аналіз її структурних компонентів дали змогу розробити концептуальну схему психологічних детермінант самоактуалізації особистості у період професійного становлення. Запропоновану модель представлено на рисунку 1.1:

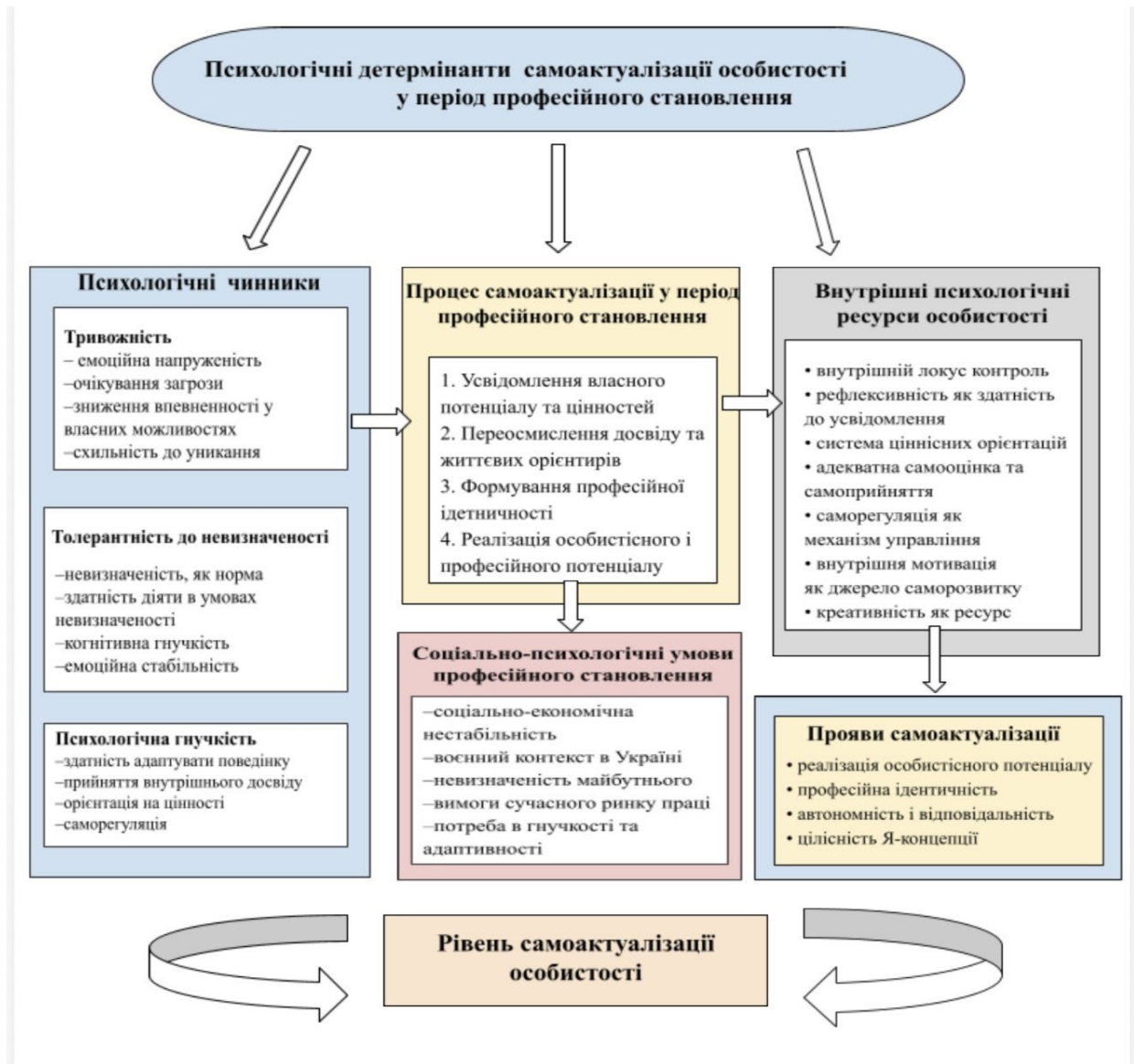


Рис 1.1. Теоретична модель самоактуалізації та її детермінанти

Розроблена теоретична модель психологічних детермінант самоактуалізації особистості у період професійного становлення відображає цілісну систему взаємопов'язаних компонентів, що розкривають логіку цього процесу від вихідних психологічних характеристик до його результативних проявів (рис. 1.1). Її структура дозволяє простежити, як індивідуально-психологічні особливості особистості взаємодіють із внутрішніми ресурсами, опосередковуються процесом самопізнання та реалізуються у формах самореалізації.

Початковим рівнем моделі виступають психологічні чинники — тривожність, толерантність до невизначеності та психологічна гнучкість, які визначають специфіку реагування особистості на умови професійного становлення. Тривожність розглядається як регулятор психічної активності, що може як обмежувати самореалізацію через напруженість і уникання, так і виконувати мобілізаційну функцію. Толерантність до невизначеності забезпечує здатність діяти в умовах нестабільності, зберігати емоційну рівновагу та когнітивну гнучкість. Психологічна гнучкість, у свою чергу, виступає механізмом адаптації, що дозволяє змінювати поведінкові стратегії, інтегрувати досвід і зберігати орієнтацію на власні цінності.

Центральним елементом моделі є процес самоактуалізації, який розгортається як послідовність внутрішніх змін: усвідомлення власного потенціалу та цінностей, переосмислення життєвого досвіду, формування професійної ідентичності та реалізація особистісного і професійного потенціалу. Такий підхід розглядає самоактуалізацію як динамічний процес досягнення самореалізації у професійній сфері.

Важливу роль у забезпеченні ефективності цього процесу відіграють внутрішні психологічні ресурси особистості, серед яких внутрішній локус контролю, рефлексивність, система ціннісних орієнтацій, адекватна самооцінка та самоприйняття, саморегуляція, внутрішня мотивація та креативність. Сукупність цих характеристик формує ресурсний потенціал особистості та забезпечує її здатність до саморозвитку та реалізації власних можливостей.

Процес самоактуалізації відбувається в контексті соціально-психологічних умов професійного становлення, які задають зовнішні рамки розвитку. Соціально-економічна нестабільність, невизначеність майбутнього, а також вимоги сучасного ринку праці актуалізують потребу в адаптивності, гнучкості та внутрішній стійкості.

Результативним виміром функціонування моделі є прояви самоактуалізації, які відображають рівень реалізації потенціалу особистості.

Узагальнення взаємодії всіх компонентів моделі дозволяє визначити показник самоактуалізації особистості, який має динамічний характер.

1.2. Тривожність як психологічний чинник самоактуалізації особистості

Сучасне суспільство функціонує в умовах нестабільності цінностей, економічної та політичної невизначеності й постійних змін соціальних вимог. Це спричиняє зростання емоційної напруженості, невпевненості та психологічної нестійкості, що пов'язано з поширенням тривожності. Тривожність і тривога залишаються важливими об'єктами психологічних досліджень, а їхні теоретичні аспекти представлені у працях численних вітчизняних і зарубіжних авторів [51].

Попри значний обсяг досліджень, тривожність залишається складним і багатовимірним феноменом. Вона включає різні психічні явища та виконує як дезорганізуючу, так і мобілізуючу функцію. Іноді тривожність набуває стійких форм, що потребують психопрофілактичного та психокорекційного впливу [37].

Проблематика тривожності актуальна у соціальному та особистісному вимірі. Людина постійно балансувала між безпекою та небезпекою, що формує прагнення уникати загроз. Особистісна тривожність проявляється у схильності сприймати нейтральні ситуації як потенційно загрозливі, формуючи поведінкові тенденції уникання, і має хронічний характер, не зводячись до конкретних обставин [51].

Тривожність не має єдиного визначення і розглядається як багатовимірне явище з емоційними, когнітивними та поведінковими складовими [18]. Узагальнено її визначають як стан напруженості, настороженості та внутрішнього дискомфорту, що виникає в умовах очікування, невизначеності або передчуття загрози і супроводжується підвищеною чутливістю, провиною та самознеціненням [5].

Розвиток концепції тривожності проходив два етапи. Перший з 1920-х до початку 1960-х включав психодинамічний, гуманістичний, біхевіористичний та експериментально-мотиваційний підходи. Другий почався з 1960-х і охоплює теорії риси й стану, когнітивно-поведінкові моделі та інтерактивні підходи [39]. Причини тривожності трактуються по-різному, від внутрішніх конфліктів і психічного розвитку до соціальних труднощів або екзистенційних відчуттів загрози [22].

Тривога — це суб'єктивно неприємний стан із фізіологічною активацією, очікуванням загрози, нав'язливими занепокоєннями та захисними реакціями. Висока інтенсивність порушує повсякденне функціонування, помірний рівень сприяє адаптивним рішенням [64]. Тривожність включає ситуативні емоційні стани та стійкі індивідуальні характеристики. Ситуативна тривога виникає перед значущими подіями і є природною адаптивною реакцією [7].

Згідно з DSM-IV тривожність — очікування майбутньої небезпеки з дисфорією або соматичним напруженням. Turer трактує її як занепокоєння щодо майбутнього з перебільшеною реакцією на загрозу та тілесними проявами. Sarason визначає тривожність як реакцію на суб'єктивно оцінену загрозу з невпевненістю у власних можливостях [85].

Нейроповедінкові дослідження вказують на провідну роль мигдалини у формуванні фізіологічного збудження та когнітивних упереджень до загрози. Порушення її функцій демонструє відносну незалежність компонентів тривоги. У тривожних розладах ключову роль відіграють труднощі емоційної регуляції, підвищена реактивність, уникнення емоцій і неприйняття дистресу, що робить тривогу динамічним процесом, залежним від регуляції емоцій [57].

Дослідження показують високу поширеність тривожних розладів серед дорослого населення та їх часту коморбідність із депресією. Тривожність негативно впливає на соціальне та професійне функціонування, навчання й якість життя і при надмірній інтенсивності може суттєво порушувати психосоціальну адаптацію [85].

Тривожні розлади проявляються надмірним страхом і поведінкою уникнення, що підтримує тривожність, позбавляючи можливості перевірити реальність загрози [40]. Такі реакції швидко формуються, важко згасають і можуть поширюватися на нейтральні стимули, посилюючись нетерпимістю до невизначеності. Часте переживання тривоги формує схильність сприймати ситуації як загрозливі, що негативно впливає на поведінку, комунікацію та впевненість у собі. Після 24 лютого 2022 року рівень тривожності серед молоді суттєво зріс, ускладнивши саморегуляцію та адаптацію [7].

Ситуативна тривога виникає у відповідь на конкретні обставини, тоді як особистісна тривожність є стійкою рисою, що спонукає сприймати різні ситуації як потенційно загрозливі. Висока ситуативна тривожність впливає на увагу, пам'ять, прийняття рішень, навчальну й професійну ефективність та підсилює уникання невизначеності, проявляючись стресовою реактивністю та змінами серцево-судинних показників [72].

Особистісна тривожність часто супроводжується соматичними симптомами — прискореним серцебиттям, запамороченням, нудотою, відчуттям нестачі повітря, підвищеною пітливістю і м'язовим напруженням. Якщо вони зберігаються понад шість місяців, зростає ризик формування тривожного розладу [7].

Тривожність визначає схильність до переживання непевності, беззахисності та безсилля перед реальною чи уявною загрозою для самооцінки й базових потреб. Водночас вона може бути адаптивною, попереджуючи про небезпеку та мотивуючи до дії, але надмірна інтенсивність знижує ефективність, рішучість, упевненість і соціальну адаптацію [22].

Недостатня саморегуляція та невідповідність суб'єктивної моделі реальності сприяють закріпленню тривожності, що проявляється труднощами емоційної регуляції, відчуттям безсилля та зниженням життєвого тону [51]. Стійка особистісна тривожність формується при повторенні інтенсивних ситуацій під впливом соціальних, психологічних і психофізіологічних

чинників, включно з порушеннями спілкування, конфліктною самооцінкою та особливостями нервової системи [51].

Виділяють функціональну та соціальну тривожність. Функціональна впливає на комунікацію, мотивацію, самооцінку та прийняття рішень, мобілізує ресурси за помірного рівня і ускладнює виконання завдань при надмірному [22]. Соціальна тривожність формується під впливом соціальних і сімейних чинників, проявляється униканням міжособистісних ситуацій, страхом негативної оцінки й підвищеною чутливістю до емоційних сигналів [72].

Когнітивні теорії пояснюють тривожність як оцінку ситуації як загрозової за відсутності чітких способів реагування, що принципово відрізняє її від страху з конкретним стимулом [80]. На психофізіологічному рівні тривога супроводжується активацією вегетативної системи, прискоренням серцебиття, дихання та підвищенням електродермальної активності, а психологічно виявляється нав'язливими занепокоєннями, очікуванням загрози і захисною поведінкою [65].

З еволюційної точки зору тривога є адаптивною емоцією, що мобілізує фізіологічні та когнітивні ресурси для реагування на потенційну небезпеку. У сучасних умовах вона часто стає хронічним напруженням, що може призводити до дезадаптації та психосоматичних проблем [65]. Разом зі страхом тривога формує єдину захисну систему: страх реагує на безпосередню небезпеку, тривога мобілізує ресурси заздалегідь [57]. Початок систематичного вивчення тривожності пов'язаний із працями З. Фрейда, який розглядав її як сигнал «Я» про можливий прорив заборонених потягів у свідомість [18].

З. Фрейд пізніше трактував тривогу як сигнальну функцію Его, що повідомляє про потенційну загрозу, з первинним джерелом у неможливості немовляти регулювати власні потреби. Для зниження тривожності активуються захисні механізми, які змінюють сприйняття реальності. Він

виділяв реалістичну, невротичну та моральну тривогу, підкреслюючи їхню попереджувальну роль [37].

А. Адлер розглядав тривогу як симптом неврозу, що виникає через неправильний стиль життя, сформований раннім досвідом страждань, надмірної опіки або емоційного відкидання [18]. Вона пов'язана з почуттям неповноцінності та загрозою втрати соціальної значущості, коли навіть прості завдання сприймаються як оцінка власної цінності [37].

К. Хорні підкреслювала роль соціальних і міжособистісних умов, вважаючи джерелом тривожності дефіцит почуття безпеки. Базальна тривога формується в ранніх стосунках з батьками та поширюється на інші соціальні контакти, визначаючи схильність до перекладання відповідальності на зовнішні обставини [37]. Водночас вона розмежовувала страх як реакцію на реальну загрозу і тривогу як відповідь на суб'єктивно переживану небезпеку [18].

В. Райх розширив психодинамічний підхід, включивши тілесні процеси, відповідно до яких тривожність виникає внаслідок блокування життєвої енергії та проявляється м'язовою напругою, ригідністю й відмовою від активної дії.

Г. Салліван наголошував на впливі соціальних оцінок і страху втрати схвалення, а також на механізмі емпатії, через який дитина засвоює тривожні стани батьків.

Е. Еріксон розглядав тривожність як наслідок негативного розв'язання вікових криз: за несприятливих умов виникають недовіра, нерішучість і почуття неповноцінності, тоді як успішне завершення стадій сприяє формуванню впевненості, автономії та цілісного образу Я.

В екзистенційному підході (Е. Фромм, Р. Мей) тривожність трактується як переживання відчуження й безпорадності, дифузний стан без конкретного джерела небезпеки, прояви якого простежуються в культурі, політиці та соціальному житті.

Представники когнітивної та гуманістичної психології пояснюють тривожність як реакцію на невідповідність нового досвіду наявним уявленням: Дж. Келлі пов'язував її з неможливістю інтерпретувати події через існуючі особистісні конструкти, тоді як К. Роджерс — з внутрішнім конфліктом між Я-реальним і Я-ідеальним.

К. Ізард розглядав тривожність як складний емоційний патерн, у якому страх поєднується з іншими фундаментальними емоціями, а варіативність таких поєднань визначає індивідуальні відмінності у переживанні та ускладнює психологічний аналіз. [37]

Ч. Спілбергер виділяв ситуативну та особистісну тривожність. Ситуативна тривожність виникає перед важливими подіями й сприяє самосвідомості та активізації ресурсів, тоді як особистісна є стабільною рисою характеру, що супроводжує людину в різних обставинах і формує схильність сприймати події як потенційно небезпечні.

Екзистенційна тривожність за П. Тілліхом пов'язана з базовими переживаннями, такими як страх смерті, почуття провини та відчуття порожнечі. Х. Пеплау виокремлювала чотири рівні тривоги: легкий мобілізує, помірний концентрує увагу, сильний порушує мислення й викликає фізіологічні симптоми, панічний пригнічує функціонування [21].

Подальші дослідження показують, що прояви тривожності залежать від умов діяльності та життєвого контексту. На початку професійного становлення вона часто зумовлена невідповідністю між очікуваннями та реальними вимогами, рольовою невизначеністю та недостатністю практичних навичок. У професіях «людина – людина» підвищена відповідальність може підсилювати тривожність, яка водночас може мобілізувати або дезорганізувати [43].

Емпіричні дані свідчать, що високий рівень особистісної тривожності пов'язаний з емоційною нестійкістю, зниженням самоконтролю та труднощами міжособистісної взаємодії, тоді як помірна тривожність має

адаптивний характер і сприяє активізації мислення, креативності та ефективності діяльності [6].

В умовах хронічного стресу та невизначеності, зокрема за екстремальних соціальних обставин, тривожність набуває стійкого характеру й впливає на психологічну стійкість і здатність до адаптації. За відсутності належної психологічної підтримки підвищена тривожність може негативно позначатися на поведінці та прийнятті рішень, хоча не зводиться до єдиного чинника цих змін [5].

Узагальнюючи, тривога є складним і багатовимірним феноменом, що може мати як дезорганізуючий, так і продуктивний потенціал та виконувати охоронну й мотиваційну функції, мобілізуючи психічні ресурси і регулюючи поведінку в ситуаціях потенційної загрози [18]. Вона розглядається як індивідуально-психологічне утворення, яке може проявлятися як тимчасовий психічний стан, стійка властивість особистості або як результат мотиваційного конфлікту [37]. Водночас тривога постає як психобіологічний феномен, що формується у взаємодії індивідуальних, соціальних і культурних чинників та впливає на когнітивні процеси, поведінку, міжособистісні стосунки й якість життя загалом [72].

1.3. Толерантність до невизначеності як чинник самоактуалізації особистості

Сучасна реальність характеризується високою мінливістю та складністю, що ускладнює можливість повного розуміння і прогнозування подій. Соціальні, економічні та особистісні процеси відбуваються нелінійно, поєднуючи поступові зміни зі стрімкими трансформаціями. У таких умовах людина часто стикається з дефіцитом інформації, браком чітких орієнтирів і відсутністю гарантованих результатів. Тому невизначеність постає не як поодиноке явище, а як постійне тло життєдіяльності особистості, що впливає на її взаємодію зі світом [47].

Прискорення темпу життя, інтенсивні соціокультурні зміни та зростання інформаційного навантаження посилюють відчуття глобальної невизначеності. У відповідь на ці умови формується ставлення до невизначених ситуацій — толерантне або інтолерантне, яке визначає спосіб інтерпретації подій і виступає внутрішнім регулятором поведінки в умовах непередбачуваності [44].

Особливої актуальності проблема толерантності до невизначеності набуває в умовах сучасної війни в Україні, коли нестабільність і загроза безпеці стають постійними складовими життєвого простору людини. Порушення звичних умов існування створює ситуацію тривалого стресу, що потребує значних внутрішніх ресурсів для збереження психічної рівноваги. У цьому контексті толерантність до невизначеності розглядається як важливий чинник адаптації, пов'язаний зі здатністю до саморегуляції, автономності та емоційної зрілості [31].

Рівень толерантності до невизначеності визначається співвідношенням емоційних реакцій: у одних людей переважають негативні переживання, тоді як в інших — більш адаптивні способи реагування. Водночас невизначеність може розглядатися як ситуативний стан або як відносно стійка особистісна характеристика, що відображає схильність людини реагувати на неоднозначні умови [81].

Зростання рівня невизначеності, зумовлене економічною нестабільністю, технологічними змінами та воєнними подіями, суттєво впливає на емоційний стан людей, сприяючи поширенню тривоги, страху, гніву й відчуття безпорадності. Поєднання зовнішніх викликів із внутрішніми переживаннями, а також зниження довіри до інформаційного середовища підсилюють значущість толерантності до невизначеності як чинника психологічного благополуччя, ефективної соціальної взаємодії, професійної діяльності та стресостійкості особистості [14].

Невизначеність є характерною рисою окремих професійних сфер, зокрема охорони здоров'я, де як пацієнти, так і медичні працівники часто

стикаються з браком або суперечливістю інформації щодо діагнозу, прогнозу й ефективності лікування. Стрімкий розвиток медичних технологій, який інколи випереджає накопичення наукових доказів, а також поширення принципів доказової медицини та спільного прийняття рішень посилюють значення толерантності до невизначеності як важливої умови професійної діяльності в складних умовах [62].

У такому контексті ситуації невизначеності можна розглядати як перехідні стани, що актуалізують внутрішню активність особистості та потребу у виборі. Вони характеризуються неможливістю точного прогнозування наслідків і відсутністю очевидно оптимальної альтернативи. Водночас невизначеність може сприйматися не лише як джерело напруження, а й як психологічний виклик, пов'язаний із пізнавальним інтересом та емоційною залученістю [83].

Її також можна розглядати як об'єктивну характеристику реальності, оскільки людина майже постійно діє в умовах різного рівня непередбачуваності. У логотерапевтичній концепції Віктора Франкла підкреслюється, що між зовнішнім впливом і реакцією особистості існує простір свободи, який дає змогу обрати власне ставлення до подій. Усвідомлення смислу надає людині сили витримувати складні обставини, а здатність до внутрішнього вибору й смислотворення виступає важливою умовою психологічної стійкості в ситуаціях невизначеності [66].

У сучасній психології толерантність до невизначеності формується на перетині клінічної, особистісної та когнітивної парадигм і розглядається як важлива умова адаптації до складної та мінливої реальності. Дослідження суб'єктивної невизначеності дозволили виокремити різні типи її переживання, серед яких особливе місце займає позитивне ставлення до невизначеності. Порушуючи звичні схеми мислення, вона стимулює вихід за межі консервативних установок, знижує психологічні бар'єри та сприяє прийняттю значущих рішень в умовах вибору [83].

У працях західних дослідників підкреслюється, що невизначеність є об'єктивною характеристикою світу, який залишається суперечливим і непередбачуваним. Оскільки можливості людини повністю контролювати зовнішні умови та наслідки власних дій є обмеженими, вона постійно змушена діяти в умовах новизни, неоднозначності та інформаційного дефіциту. За таких обставин толерантність до невизначеності виступає важливим ресурсом психологічної адаптації [16].

Поняття толерантності до невизначеності було введене для пояснення індивідуальних відмінностей у реагуванні на неоднозначні та нестабільні ситуації, зокрема схильності приймати їх або уникати. У сучасних дослідженнях цей феномен розглядається як відносно стійка риса особистості, ситуативна настанова або когнітивна здатність, що формується в процесі життєвого досвіду [23].

У сучасній психології толерантність до невизначеності визначається як багатовимірне утворення, що охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти та відображає спосіб реагування людини на неоднозначні ситуації. Вона розглядається як континуум, на одному полюсі якого перебуває готовність взаємодіяти з невизначеністю, а на іншому — прагнення до жорсткої визначеності та труднощі її переживання [41].

У психологічному вимірі толерантність до невизначеності постає як відносно стійка інтегральна властивість особистості, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги в умовах браку інформації та неоднозначності. Вона проявляється у готовності приймати нові умови діяльності, підтримувати ефективність поведінки й ухвалювати рішення за відсутності повної визначеності. Водночас невизначеність може виступати не лише джерелом напруження, а й стимулом для перегляду когнітивних схем і особистісного розвитку [23; 11; 14].

Толерантність до невизначеності доцільно розглядати в контексті особистісних змін і процесів становлення ідентичності, які часто відбуваються за умов нестачі інформації та нестабільності. У таких ситуаціях ця

характеристика набуває особливого значення, оскільки пов'язана з життєстійкістю та здатністю зберігати цілісність і адаптивність у непередбачуваних обставинах [11].

Особливої ваги вона набуває під час життєвих переходів, коли попередні смислові структури втрачають стабільність, а нові ще не сформувалися. За достатнього рівня толерантності невизначеність сприймається не як загроза, а як простір для вибору, самовизначення й відповідальності. Такі люди зазвичай характеризуються відкритістю до нового досвіду, гнучкістю мислення та здатністю використовувати складні ситуації як стимул для особистісного розвитку [41; 31].

Натомість інтолерантність до невизначеності пов'язується з підвищеною тривожністю, прагненням до однозначності, стереотипністю мислення та униканням нових або складних ситуацій. Рівень цієї властивості формується під впливом культурних, соціальних і освітніх чинників, які визначають ставлення людини до неоднозначності та можуть як сприяти розвитку цієї якості, так і обмежувати його [16].

У межах інтегративного підходу толерантність до невизначеності розглядається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій на усвідомлення браку знань щодо певних аспектів реальності. Поряд із переживанням тривоги або униканням можливі й конструктивні реакції — відкритість до нового досвіду, активний пошук інформації та готовність ухвалювати рішення в умовах невизначеності [81].

А ще цей феномен трактується, як певна характеристика ставлення людини до ситуацій новизни, складності та суперечливості. Невизначеність виникає за умов браку інформації, множинності можливих інтерпретацій або наявності взаємовиключних сигналів, що ускладнюють прийняття рішень. С. Баднер виділяє основні ознаки невизначених ситуацій: новизну, складність, суперечливість інформації, множинність альтернатив і непередбачуваність подій [47; 83].

Особи з високою толерантністю до невизначеності схильні сприймати такі ситуації як виклик або можливість розвитку, тоді як інтолерантність пов'язується з переживанням загрози, тривожністю та прагненням до однозначності. С. Баднер підкреслює, що сприйняття невизначеності залежить від когнітивних та емоційних стратегій людини, які визначають її реакцію на неоднозначні обставини [47; 83].

У ширшому особистісному вимірі Г. В. Павленко розглядає толерантність до невизначеності як психологічний ресурс, що забезпечує гнучкість життєвих стратегій, здатність до переосмислення досвіду та ефективне функціонування в умовах невизначеності. Вона поєднує когнітивну здатність працювати з невизначеною інформацією та емоційну готовність сприймати складні ситуації як напружені, але не психотравмуючі, і проявляється як континуум реакцій — від уникання до активного використання можливостей для розвитку [83].

М. Хіллен та колеги визначають толерантність до невизначеності як інтегративний конструкт, що відображає реакції людини на обмеженість власного розуміння складного й мінливого світу. О. Г. Луковицька підкреслює її комплексний характер як здатність сприймати ситуації не як загрозу, а як виклик і приймати рішення за відсутності повної інформації. О. В. Брюховецька розглядає цю якість як особистісну рису, що впливає на психічні процеси та соціальну поведінку, а С. Б. Кузікова звертає увагу на зв'язок толерантності з поведінкою в умовах суперечливості.

Г. В. Павленко розглядає толерантність до невизначеності як стійку характеристику, що поєднує особистісні риси й психосоціальну установку для дій у непередбачуваних обставинах. А. В. Курова відзначає відмінність між толерантністю до двозначності та до невизначеності, визначаючи останню як усвідомлене ставлення до ситуацій із непередбачуваними результатами.

Г. М. Громова підкреслює соціально-психологічний характер толерантності з емоційно-поведінковим та когнітивним компонентами, а Т. В. Корнілова — різноманітність проявів у амбівалентних та інформаційно

невизначених ситуаціях. Daniel Kahneman і Amos Tversky наголошували, що сучасна невизначеність здебільшого пов'язана з надлишком суперечливої інформації, а не з її дефіцитом.

У кроскультурному вимірі Г. Хофстеде визначав толерантність до невизначеності як характеристику культури, що впливає на ставлення до ризику й неоднозначності: культури з низьким рівнем уникнення невизначеності демонструють більшу гнучкість і менший рівень стресу, тоді як культури з високим рівнем уникнення прагнуть суворої регламентації [44].

Проблема толерантності до невизначеності досліджується й українськими вченими. П. Лушин виділяє інтолерантне та толерантне ставлення до невизначеності та описує типи реагування: «активне», «пасивне», «утилітарне» і «недефіцитне», де невизначеність сприймається як ресурс особистісного зростання. Її трактують як багатовимірний інтегральний конструкт, що сприяє подоланню криз та трансформацій ідентичності [41].

Н. В. Перегончук підкреслює індивідуальну специфіку сприйняття невизначеності, виділяючи когнітивний, поведінковий та афективний компоненти. Когнітивний пов'язаний із гнучкістю мислення й відкритістю новому, поведінковий — із контролем та взаємодією з іншими, афективний — з переживанням тривоги, стресу або емоційним підйомом [48].

Толерантність до невизначеності — це важливий психологічний ресурс, який підвищує адаптивність, стійкість до стресу та допомагає адекватно оцінювати нові ситуації без автоматичного покладання на застарілі когнітивні схеми. Високий рівень толерантності пов'язаний із конструктивним ставленням до суперечностей, відкритістю до змін і гнучкістю у реагуванні на непередбачувані обставини [31].

На когнітивному рівні вона проявляється через гнучкість мислення, сприйнятливість до нової інформації, уміння структурувати ситуацію та передбачати можливі наслідки, що полегшує подолання стресу. Нетерпимість до невизначеності, навпаки, підвищує тривожність, спотворює обробку інформації та формує когнітивну ригідність [45].

Толерантність сприяє розвитку наполегливості, сумлінності, творчої самореалізації та здатності витримувати фрустрацію, допомагаючи знаходити адекватні рішення в складних ситуаціях. Її дефіцит підвищує ризик психічних проблем [62]. Вона також підтримує креативність і ефективне лідерство, дозволяючи уникати передчасного закриття альтернатив і приймати зважені рішення в умовах дефіциту інформації [23; 16].

Дослідження показують, що толерантність до невизначеності пов'язана з емоційною зрілістю, ініціативністю, відкритістю до досвіду, автономією та відповідальністю за власний вибір. Нетерпимість часто супроводжується надмірною орієнтацією на зовнішні авторитети та обмежує гнучкість поведінки, особливо у кризових умовах [53].

Розвиток цього феномену пов'язаний із формуванням особистісних ресурсів, зокрема здатності до саморегуляції, адаптивності та продуктивного переживання фрустрації, що забезпечує психологічну стійкість і благополуччя [60]. Важливим стимулом толерантності є мотивація досягнення та внутрішнє відчуття контролю над подіями, що підвищує готовність діяти в умовах ризику й непередбачуваності [31; 53].

Толерантність до невизначеності пов'язана з ризиком, але не тотожна йому. Ризик зазвичай суб'єктивний і стосується оцінки ймовірних наслідків, тоді як невизначеність відображає об'єктивну складність і багатоваріантність ситуації. У процесі прийняття рішень уникнути ризику неможливо, адже навіть відмова від вибору формує альтернативний сценарій розвитку подій [83].

Як ресурс суб'єктивного благополуччя, толерантність до невизначеності забезпечує здатність діяти й приймати рішення за обмеженої або суперечливої інформації, зберігати емоційну рівновагу та сприймати непередбачуваність як виклик і можливість зростання. Її розвиток пов'язаний із прийняттям ризику, поведінковою активністю та когнітивною гнучкістю [45].

Сучасна психологія розрізняє толерантність до неоднозначності «тут і тепер» та до невизначеності майбутнього: перша стосується багатозначних

стимулів, а друга саме нестачі інформації про перспективи подій. Нетерпимість до невизначеності є трансдіагностичним конструктом, пов'язаним із ризиком психічних розладів, і проявляється як прагнення до передбачуваності або поведінкова затримка [42].

Інтегративна багатовимірна модель розглядає толерантність до невизначеності як поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій на усвідомлене незнання. Джерела невизначеності — це неоднозначність інформації, ймовірність майбутніх подій та складність явищ. Усвідомлення обмеженого знання викликає у людини різні оцінки та емоції і поведінкові стратегії [11].

Емоційний вимір проявляється через моделі тривожності, де інтолерантність виступає дисфункціональною схемою, а когнітивна оцінка визначає вибір копінг-стратегій. Поведінковий вимір досліджується у теоріях прийняття рішень і управління невизначеністю, де ситуація може сприйматися як загроза або можливість [62].

В умовах війни та хронічного стресу толерантність до невизначеності підтримує психологічну стійкість, сприяє переосмисленню досвіду та формуванню адаптивних стратегій. Її розвиток через психологічні тренінги та програми підтримки має ключове значення для збереження психічного здоров'я [26].

Отже, толерантність до невизначеності є багатовимірним конструктом, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти адаптації. Сучасні підходи формують цілісне бачення цього феномену як ключового ресурсу психологічної стійкості, саморегуляції та особистісного зростання в умовах нестабільності [62].

1.4. Психологічна гнучкість як чинник самоактуалізації особистості

У сучасних умовах стрімких соціальних змін, значного інформаційного навантаження та загальної нестабільності психологічна гнучкість набуває особливого значення як важливий ресурс адаптації особистості. Для

студентської молоді ця здатність є особливо актуальною, адже саме в період навчання у закладі вищої освіти відбувається професійне становлення, формування особистісної ідентичності та визначення життєвих орієнтирів. Студентський вік пов'язаний із необхідністю приймати самостійні рішення, поєднувати навчання з іншими видами діяльності та пристосовуватися до нових соціальних умов, що часто супроводжується підвищеним психологічним напруженням.

У таких обставинах молоді люди нерідко стикаються з невизначеністю щодо майбутнього, високими суспільними очікуваннями та потребою швидко реагувати на зміни у професійному й соціальному середовищі, тому психологічна гнучкість виступає важливою особистісною характеристикою, що сприяє ефективному подоланню труднощів, регуляції емоційних станів і пошуку конструктивних способів розв'язання життєвих проблем [79].

Події останніх років, зокрема пандемія COVID-19 та повномасштабна війна в Україні, ще більше актуалізували дослідження внутрішніх психологічних ресурсів людини. Тривалий стрес і невизначеність потребують здатності підтримувати внутрішню рівновагу та адаптуватися до нових умов. У цьому контексті важливого значення набувають життєстійкість, адаптивність, потенціал посттравматичного зростання та психологічна гнучкість, як здатність відкрито сприймати новий досвід і змінювати способи мислення та поведінки відповідно до вимог ситуації [56].

За таких умов важливою стає здатність людини підтримувати психологічну рівновагу, адаптуватися до змін і зберігати відчуття благополуччя. Одним із ключових ресурсів цього процесу є психологічна гнучкість, що передбачає усвідомлення власних переживань, прийняття складних емоцій без їх уникнення та здатність діяти відповідно до особистісних цінностей навіть у складних обставинах [2].

Якщо раніше проблема психологічної гнучкості не була центральною в психологічних дослідженнях, то події останніх років істотно змінили наукові пріоритети. У відносно стабільних умовах увага дослідників частіше

зосереджувалася на академічній успішності, креативності чи особливостях взаємодії в цифровому середовищі, тоді як здатність людини адаптуватися до складних і непередбачуваних життєвих обставин тривалий час залишалася менш дослідженою [56].

Проблема психологічної гнучкості активно досліджується у зарубіжній і вітчизняній психології. Значний внесок у її вивчення зробили Т. Kashdan та J. Rottenberg, які розглядали психологічну гнучкість як важливий показник психологічного благополуччя, а також С. Hayes і К. Wilson, які визначали її як ключовий механізм саморегуляції. Серед українських дослідників цю проблему аналізували Л. Балецька, О. Іщук, О. Лукасевич, Л. Смалюс та Н. Шавровська, підкреслюючи її значення для адаптації майбутніх фахівців і розвитку їхньої стресостійкості [79].

У науковій літературі психологічна гнучкість розглядається як важлива характеристика, що забезпечує ефективну адаптацію людини до змінних умов життя. Вона визначається як здатність усвідомлювати власні думки, емоції та тілесні відчуття, водночас спрямовуючи поведінку відповідно до особистісно значущих цінностей і життєвих цілей, що дає змогу конструктивно реагувати на складні обставини та підтримувати психологічне благополуччя [35].

В умовах стрімких соціальних змін і зростання невизначеності психологічна гнучкість набуває особливої ваги як ресурс адаптації особистості. Для студентської молоді вона є особливо важливою, оскільки період навчання у закладі вищої освіти пов'язаний із професійним становленням, формуванням ідентичності, необхідністю приймати самостійні рішення та пристосовуватися до нових соціальних умов, що нерідко супроводжується підвищеним психологічним напруженням. У таких умовах психологічна гнучкість допомагає ефективно долати труднощі, регулювати емоційні стани та знаходити конструктивні способи розв'язання життєвих проблем [79].

Події останніх років, зокрема пандемія COVID-19 та війна в Україні, ще більше актуалізували дослідження внутрішніх психологічних ресурсів

людини. Тривалий стрес і невизначеність потребують здатності зберігати внутрішню рівновагу та гнучко змінювати способи мислення й поведінки відповідно до вимог ситуації, що підкреслює важливість розвитку психологічної гнучкості поряд з адаптивністю, життєстійкістю та потенціалом посттравматичного зростання [56].

Психологічна гнучкість передбачає усвідомлення власних переживань, прийняття складних емоцій без уникнення та здатність діяти відповідно до особистісних цінностей навіть у складних обставинах, що допомагає підтримувати активність і знаходити конструктивні рішення [2].

Раніше ця проблема не займала центрального місця в психологічних дослідженнях, а увага дослідників була зосереджена на академічній успішності, креативності, критичному мисленні чи взаємодії у цифровому середовищі. Події останніх років змінили наукові пріоритети, і здатність ефективно адаптуватися до непередбачуваних обставин стала ключовим напрямом [56].

Психологічна гнучкість активно досліджується у зарубіжній психології. Значний внесок у вивчення цього феномена зробили Т. Kashdan та J. Rottenberg, які розглядали її як показник психологічного благополуччя, а також С. Hayes і К. Wilson — засновники терапії прийняття та відповідальності, у межах якої психологічна гнучкість виступає центральним механізмом саморегуляції. Серед українських дослідників цю проблему аналізували Л. Балецька, О. Іщук, О. Лукасевич, Л. Смалюс і Н. Шавровська, підкреслюючи її значення для адаптації майбутніх фахівців і розвитку стресостійкості [3].

У науковій літературі психологічну гнучкість розглядають як ключову характеристику, що забезпечує ефективну адаптацію людини до змінних умов життя. Вона визначається як здатність усвідомлювати власні думки, емоції та тілесні відчуття, приймати їх без надмірного уникнення та водночас спрямовувати поведінку відповідно до особистісно значущих цінностей і життєвих цілей [35]. У межах підходів «третьої хвилі» когнітивно-

поведінкової терапії, зокрема АСТ, ця здатність пов'язується з умінням залишатися в контактi з теперішнім моментом і робити вибір дій, орієнтуючись на довгострокові цінності, навіть за наявності складних внутрішніх переживань [26; 73].

Структуру психологічної гнучкості описують через систему взаємопов'язаних процесів: прийняття внутрішнього досвіду, дистанціювання від думок, усвідомлений контакт із теперішнім моментом, спостереження за власними переживаннями, усвідомлення особистісних цінностей та готовність діяти відповідно до них. Поєднання цих процесів забезпечує адаптивне реагування на життєві труднощі та підтримання внутрішньої рівноваги [77].

Сучасні дослідження свідчать, що психологічна гнучкість виконує захисну функцію у стресових ситуаціях: вона допомагає приймати власний досвід, гнучко змінювати поведінкові стратегії та ефективно адаптуватися до складних умов, знижуючи інтенсивність негативних емоцій і підтримуючи психічне благополуччя [63]. Водночас її формування залежить від соціального середовища, міжособистісної взаємодії, культурних чинників та індивідуальних особливостей особистості, що зумовлює потребу у подальшому вдосконаленні методик її вимірювання [68].

Психологічна гнучкість сприяє усвідомленому ставленню до власного досвіду, дозволяє не зациклюватися на негативних переживаннях і зберігати орієнтацію на особистісні цінності. Натомість психологічна негнучкість, що проявляється в униканні або пригніченні емоцій, посилює напруження та погіршує психічний стан [67].

Вона також впливає на вибір стратегій подолання стресу. Низький рівень гнучкості пов'язаний з униканням проблем і самозвинуваченням, тоді як високий пов'язаний із використанням конструктивних копінг-стратегій, зокрема пошуком соціальної підтримки, переосмисленням ситуації та плануванням дій. У цьому сенсі психологічна гнучкість виступає важливим ресурсом, що визначає спосіб реагування на складні життєві події та підтримує психічне благополуччя [67].

Комплексний характер феномена проявляється у взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових процесів. Когнітивний аспект дозволяє змінювати способи мислення й розглядати проблему з різних позицій, емоційний — усвідомлювати і регулювати власні реакції, а поведінкова гнучкість — шукати альтернативні способи дій і конструктивно реагувати на складні ситуації [56].

Сучасні дослідження показують, що психологічна гнучкість суттєво впливає на психічне функціонування та суб'єктивне благополуччя. Вищий її рівень пов'язаний із більшою задоволеністю життям і кращим психічним станом, оскільки людина здатна приймати власні думки й емоції, не уникаючи внутрішнього досвіду, і гнучко реагувати на складні ситуації. Деякі дослідники зазначають, що психічне здоров'я може виступати посередником між психологічною гнучкістю та благополуччям [63].

Психологічна гнучкість також позитивно пов'язана з фізичним здоров'ям: у людей із хронічним болем вона асоціюється зі зниженням інтенсивності больових відчуттів і менш вираженими депресивними симптомами, а в неклінічних вибірках зі зменшенням стресу та покращенням емоційного стану. Загалом психічне здоров'я розглядають як стан благополуччя, що дає змогу людині реалізовувати свій потенціал, ефективно справлятися зі стресом і продуктивно функціонувати в соціальному середовищі [63].

Дослідження також підтверджують, що психологічна гнучкість знижує психологічний дистрес і покращує загальне функціонування. Високий її рівень пов'язаний із нижчими показниками тривожності, депресії та емоційних труднощів, а також із кращою якістю життя і більшою задоволеністю ним [69].

Окрім цього, дослідження підтверджують існування тісного взаємозв'язку між психологічною гнучкістю, психічним здоров'ям і суб'єктивним благополуччям. Встановлено, що люди з більш високим рівнем психологічної гнучкості демонструють кращі показники психічного здоров'я та вищий рівень життєвого благополуччя. При цьому психічне здоров'я

виступає важливим механізмом, через який психологічна гнучкість впливає на загальну задоволеність життям [63].

Розвиток психологічної гнучкості пов'язаний із формуванням навичок прийняття внутрішнього досвіду, усвідомленості та ціннісно орієнтованої поведінки. Вона зменшує психологічний дистрес, покращує регуляцію емоцій і підтримує психічне благополуччя, виступаючи важливим ресурсом адаптації до змінних життєвих умов [69].

Психологічна гнучкість має особливе значення у подоланні травматичного досвіду, оскільки допомагає інтегрувати болісні події у життєву історію, знижує внутрішнє напруження та сприяє відновленню соціальної активності. Подібні механізми проявляються і під час подолання депресивних станів, післяпологової депресії та залежностей, де гнучкість сприяє конструктивному переживанню емоцій і формуванню адаптивної поведінки у міжособистісних взаємодіях [73].

Після теоретичного аналізу феномену психологічної гнучкості доцільно звернутися до її основних моделей. Однією з них є класична модель, сформована у межах поведінкової та когнітивно-поведінкової традиції, яка слугує важливим підґрунтям для досліджень благополуччя та психотерапевтичних інтервенцій і є особливо актуальною для студентської молоді [75]. У цій моделі психологічну гнучкість визначають як здатність людини підтримувати або змінювати поведінку відповідно до власних цінностей і життєвих цілей, зберігаючи усвідомлений контакт із думками, емоціями та тілесними відчуттями навіть тоді, коли вони є неприємними [75].

Поведінка людини формується під впливом двох взаємопов'язаних джерел: безпосереднього сенсорного досвіду та когнітивних і мовних процесів, що включають думки, оцінки, інтерпретації й очікування. Взаємодія цих систем визначає сприйняття ситуацій і реакцію на них. Теоретичною основою класичної моделі є експериментальний аналіз мови та мислення, який показує, що здатність створювати символічні уявлення є когнітивною

перевагою, але надмірне покладання на власні думки та переконання може знижувати поведінкову гнучкість і ускладнювати адаптацію [75].

Структурно модель психологічної гнучкості описує систему взаємопов'язаних процесів, що забезпечують адаптивне реагування на життєві події. До них належать прийняття внутрішнього досвіду, когнітивна дефузія, контакт із теперішнім моментом, сприйняття себе як спостерігача, усвідомлення цінностей і дії для їх реалізації. Ці процеси формують здатність діяти ефективно навіть за психологічного дискомфорту [69].

Прийняття передбачає відкритість до емоцій, думок і тілесних відчуттів без спроб їх уникати або контролювати. Когнітивна дефузія дозволяє дистанціюватися від думок і сприймати їх як тимчасові явища, а не факти. Контакт із теперішнім моментом означає усвідомлене переживання досвіду без автоматичних оцінок, а концепція «я як спостерігач» дає змогу розглядати власні переживання з психологічної дистанції. Цінності виступають життєвими орієнтирами, а зобов'язана дія — послідовне здійснення поведінки для їх реалізації навіть за труднощів. Усвідомлення внутрішнього досвіду в поєднанні з активним рухом до цілей формує основу психологічної гнучкості [75].

Попри те, що модель є відносно новою, її теоретичні витoki пов'язані з поведінковою традицією Б. Скіннера, а головна перевага полягає в акценті на ролі мови та контексту у формуванні поведінки. Подальший розвиток цієї моделі може значно розширити можливості сучасної когнітивно-поведінкової терапії [69].

Практичне застосування моделі психологічної гнучкості реалізується в терапії прийняття та зобов'язання (АСТ), яка поєднує когнітивно-поведінкові підходи з практиками усвідомленості та прийняття, дозволяючи працювати з внутрішніми переживаннями без їх усунення [67]. Мета АСТ — це не позбутися неприємних емоцій, а сформувати гнучке ставлення до них. Постійні спроби контролювати або уникати думки й емоції часто посилюють стрес, тоді як розвиток прийняття та усвідомленості зменшує його вплив [68].

У межах АСТ психологічна гнучкість розглядається як здатність усвідомлено взаємодіяти з думками, емоціями та тілесними відчуттями, не уникаючи їх, і водночас підтримувати поведінку, спрямовану на реалізацію цінностей. Теоретично вона представлена шістьма взаємопов'язаними процесами моделі «гексафлексу» [68].

До ключових процесів належать прийняття внутрішніх переживань, когнітивна дефузія, контакт із теперішнім моментом, усвідомлення себе як контексту досвіду, визначення особистих цінностей та дії, спрямовані на їх реалізацію. Взаємодія цих компонентів забезпечує більш гнучке реагування людини на складні життєві обставини [82].

У цьому контексті прийняття означає готовність людини відкрито переживати власні емоції, думки та відчуття без спроб їх уникнення або надмірного контролю. Когнітивна дефузія пов'язана зі здатністю дистанціюватися від автоматичних думок і сприймати їх як тимчасові ментальні явища, а не як об'єктивну реальність. Контакт із теперішнім моментом передбачає усвідомлене переживання поточного досвіду, що допомагає краще розуміти власні реакції та діяти більш усвідомлено [61].

Важливою складовою моделі є також концепція «я як контекст», яка відображає здатність людини сприймати себе як спостерігача власних переживань, не ототожнюючи себе з окремими думками чи емоціями. Визначення особистих цінностей допомагає окреслити життєві орієнтири, що надають поведінці напрям і сенс, а дії, спрямовані на їх реалізацію [61].

Отже, психологічна гнучкість постає як складний багатовимірний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Вона проявляється у здатності усвідомлювати й приймати власний внутрішній досвід, гнучко змінювати способи мислення і поведінки відповідно до вимог ситуації та діяти відповідно до особистісних цінностей. У цьому сенсі психологічна гнучкість виступає важливим внутрішнім ресурсом, що сприяє адаптації до життєвих змін [79].

Висновок до розділу 1

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, самоактуалізація особистості визначається як складний, багатовимірний і динамічний процес реалізації внутрішнього потенціалу, що передбачає усвідомлене використання особистісних ресурсів, саморозвиток і досягнення внутрішньої цілісності. У наукових підходах вона трактується як перехід від потенційного до актуального, як внутрішня активність, спрямована на самореалізацію, а також як інтегральний показник особистісної зрілості.

Цей феномен тісно пов'язаний із автономією, внутрішнім локусом контролю, креативністю, самоприйняттям і здатністю до усвідомленого вибору, тоді як реалізація зумовлюється взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників, супроводжується можливими суперечностями та обмежується психологічними бар'єрами, що підкреслює її процесуальний і контекстуально залежний характер.

Тривожність розглядається, як психологічний феномен, який проявляється як ситуативний стан і як стійка особистісна характеристика, поєднуючи емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Вона виконує як дезорганізуючу, так і мобілізуючу функції: високий рівень знижує ефективність діяльності й адаптаційні можливості, тоді як помірний сприяє активізації психічних ресурсів і прийняттю рішень. Її прояви залежать від внутрішніх конфліктів, когнітивних оцінок і соціального контексту, а в структурі самоактуалізації вона може як обмежувати реалізацію потенціалу, так і стимулювати особистісну активність.

Толерантність до невизначеності постає як важливий психологічний ресурс, що забезпечує здатність адаптуватися до складних і нестабільних умов. Вона проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях і визначає особливості реагування на невизначені ситуації. Її високий рівень сприяє гнучкості мислення, відкритості до нового, ефективному прийняттю рішень і підтриманню психоемоційної рівноваги, тоді як інтолерантність пов'язана з підвищеною тривожністю, прагненням до

передбачуваності та униканням нового, що обмежує адаптацію. У сучасних умовах вона виступає ключовим чинником психологічної стійкості та саморегуляції.

Психологічна гнучкість характеризується як ресурс, що забезпечує здатність особистості ефективно діяти в умовах змінності та стресу. Вона включає в себе усвідомлення й прийняття власного внутрішнього досвіду та здатність діяти відповідно до цінностей і життєвих цілей. Високий рівень гнучкості сприяє адаптивному реагуванню, емоційній регуляції та підтриманню психічного благополуччя, тоді як низький обмежує саморегуляцію і підсилює тривожність. У сучасних умовах вона є важливим чинником життєстійкості, розвитку та самоактуалізації.

На основі теоретичних підходів було побудовано теоретичну модель психологічних детермінант самоактуалізації, що відображає взаємозв'язок ключових чинників і внутрішніх ресурсів особистості з. У її межах тривожність регулює психічну активність, толерантність до невизначеності забезпечує адаптивність і стабільність, а психологічна гнучкість сприяє інтеграції досвіду та поведінці відповідно до цінностей.

Внутрішні ресурси (локус контролю, рефлексивність, цінності, самооцінка, саморегуляція, мотивація, креативність) підтримують розвиток і стійкість особистості, тоді як соціально-психологічні умови визначають основний контекст її становлення. Їх взаємодія зумовлює реалізацію потенціалу, формування професійної ідентичності, автономності та цілісності Я-концепції, що відображає динамічний рівень самоактуалізації.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ

2.1. Аналіз методологічних підходів до дослідження самоактуалізації і її детермінант

Самоактуалізація розглядається як один із ключових показників розвитку особистісних ресурсів. Вона проявляється у прагненні людини до реалізації власного потенціалу, охоплює когнітивну, емоційну та ціннісну зрілість і відображає здатність свідомо формувати життєві цілі та стратегії. Її вивчення дає змогу оцінити рівень психологічного розвитку та структуру внутрішніх ресурсів особистості, що є особливо важливим у період професійного становлення.

Для кількісної оцінки самоактуалізації застосовуються стандартизовані методики, зокрема Personal Orientation Inventory (POI) Е. Шострома та його українська адаптація САМОАЛ. Вони дозволяють оцінювати як загальний рівень самоактуалізації, так і її окремі складові, серед яких цінності, автономність, творчість, саморозуміння та гнучкість у спілкуванні. Це забезпечує можливість аналізу багатовимірного профілю особистості. [46]

Оцінювання тривожності здійснюється за допомогою стандартизованих психометричних методик, що дозволяють визначати інтенсивність тривожних переживань і їхні прояви. Найпоширенішою є шкала Спілбергера (STAI), яка розмежовує ситуативну та особистісну тривожність. Також використовуються шкала Бека (BAI) для оцінки когнітивних і соматичних проявів та шкала Гамільтона (HAM-A), що охоплює емоційні, когнітивні й фізіологічні аспекти тривоги. У частині досліджень додатково застосовуються психофізіологічні показники, зокрема частота серцевих скорочень і варіабельність серцевого ритму. [17]

Толерантність до невизначеності оцінюється як здатність реагувати на нові та неоднозначні ситуації. Для цього використовуються шкали Баднера,

АТ-20 Макдональда, МАТ-50 Нортон, а також MSTAT-I і MSTAT-II, які визначають ставлення до складності й готовність діяти в умовах невизначеності. Шкала IUS дозволяє оцінити сприйняття невизначених ситуацій як загрозливих і пов'язаний із цим рівень дистресу.[10]

Психологічна гнучкість розглядається як важливий адаптаційний ресурс, що забезпечує ефективну взаємодію з власним досвідом, регуляцію емоцій і зміну поведінкових стратегій відповідно до ситуації. Вона пов'язана зі зниженням рівня тривожності та стресу, підвищенням емоційної стійкості, розвитком позитивної «Я-концепції» та здатністю приймати більш конструктивні рішення в умовах невизначеності [1].

В емпіричному дослідженні було визначено основні досліджувані змінні: рівень самоактуалізації, тривожності, толерантності до невизначеності та психологічної гнучкості. Самоактуалізація у дослідженні розглядається як інтегральний показник реалізації особистісного потенціалу, тоді як інші змінні виступають її детермінантами, що можуть впливати на її рівень і прояви.

Кожен параметр має відповідні індикатори вимірювання. Самоактуалізація оцінюється за сумарним показником опитувальника Джонса–Крендалла. Тривожність представлена показниками ситуативної та особистісної тривожності за шкалою Спілбергера–Ханіна. Толерантність до невизначеності визначається через індекс IUS-12, що відображає сприйняття неоднозначних ситуацій і труднощі прийняття рішень. Психологічна гнучкість вимірюється за допомогою AAQ-II, де індикатором виступає рівень психологічної негнучкості та уникнення внутрішнього досвіду.

Таке структурування параметрів та індикаторів дозволяє операціоналізувати теоретичні змінні та забезпечує їх вимірюваність у межах емпіричного дослідження. Це створює основу для подальшого кількісного аналізу та встановлення взаємозв'язків між досліджуваними характеристиками.

На основі проведеного теоретичного аналізу феномену самоактуалізації та психологічних чинників, що можуть впливати на її прояв, у межах

дослідження була також сформована емпірична модель взаємозв'язку між основними змінними. Її побудова дозволяє наочно відобразити структуру досліджуваних параметрів і передбачувани напрями їхнього впливу на рівень самоактуалізації особистості. Вона зображена на рисунку 2.1:



Рис. 2.1. Емпірична модель впливу психологічних детермінант на самоактуалізацію

У центрі моделі самоактуалізація розглядається як інтегральний показник реалізації внутрішнього потенціалу особистості. Вона охоплює прагнення до розвитку, усвідомлення власних можливостей, формування цінностей і здатність до самореалізації, відображаючи ефективність використання внутрішніх ресурсів у різних сферах життя. У дослідженні самоактуалізація виступає залежною змінною, що дає змогу оцінити вплив інших психологічних характеристик і визначити чинники, які сприяють або обмежують процес самореалізації.

Навколо самоактуалізації як центральної змінної моделі розташовані основні психологічні фактори, вплив яких планується дослідити: толерантність до невизначеності, психологічна гнучкість та тривожність. У ході дослідження передбачається оцінка того, як кожна з цих характеристик впливає на рівень самоактуалізації.

Очікується, що толерантність до невизначеності матиме позитивний вплив на самоактуалізацію. Під час спостереження це проявляється в тому, що особи, які легше сприймають непередбачувані ситуації та приймають рішення в умовах невизначеності, демонструють більшу самостійність, внутрішню свободу та активність у розвитку власних можливостей. У моделі цей зв'язок позначено як позитивний, що відображає припущення: зі зростанням толерантності до невизначеності підвищується рівень самоактуалізації.

Аналогічно передбачається позитивний вплив психологічної гнучкості. Під час дослідження очікується, що особи з більш високою здатністю відкрито взаємодіяти з власними емоціями та адаптувати поведінку до вимог ситуації проявляють кращу здатність до самореалізації, ефективніше використовують внутрішні ресурси та демонструють зрілість у прийнятті рішень, що сприяє підвищенню самоактуалізації.

Водночас тривожність розглядається як фактор, що може знижувати рівень самоактуалізації. Під час спостереження очікується, що особи з високим рівнем тривожності частіше відчувають внутрішню напруженість, сумніви у власних можливостях і схильність уникати складних завдань, що може обмежувати прояв ініціативності, творчості та автономності. У моделі цей зв'язок позначено негативним, що відображає припущення: зі зростанням тривожності рівень самоактуалізації може знижуватися.

Таким чином, запропонована емпірична модель відображає очікувану систему взаємозв'язків між ключовими психологічними змінними та дозволяє оцінити під час дослідження, які фактори справді впливають на самоактуалізацію. Модель слугує практичною основою для перевірки висунутих гіпотез щодо характеру цих впливів.

2.2. Опис підбраного психодіагностичного інструментарію та статистичних методів аналізу

У межах емпіричного дослідження добір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до емпіричної моделі та визначених

змінних. З метою комплексного аналізу самоактуалізації особистості та пов'язаних із нею психологічних чинників було використано стандартизовані опитувальники, що дозволяють охарактеризувати як особистісні властивості, так і емоційно-когнітивні особливості функціонування. Зокрема, у дослідженні було застосовано такі методики: *опитувальник самоактуалізації Дж. Крендалла*; *шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)*; *шкала інтолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale – 12 items, IUS-12)*; *шкала психологічної гнучкості AAQ-II (Acceptance and Action Questionnaire-II)*.

Опитувальник самоактуалізації Джонса-Крендалла - це валідний інструмент діагностики самореалізації, який був створений у 1986 році, як компактна версія опитувальника Е. Шострома (150 тверджень), що містить лише 15 пунктів. Її стислість забезпечує зручність застосування в емпіричних дослідженнях без втрати психометричної якості, що підтверджується кореляціями з повною версією та свідчить про надійність і конвергентну валідність.

Дана методика представлена у збірнику адаптованих психодіагностичних методик для Національної поліції України, який був виданий в 2022 році В.Остаповичем та колегами. Теоретичною основою методики є положення гуманістичної психології, зокрема концепція самоактуалізації А. Маслоу. Опитувальник вирізняється практичною ефективністю, оскільки дозволяє швидко отримати узагальнений показник рівня самоактуалізації без перевантаження респондентів [27]. З переліком питань методики можна ознайомитися в додатку А.

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) – це методика діагностики тривожності розроблена Ч. Спілбергером та якісно перекладена О. Кляпецькою на українську мову у збірнику «Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій» (2009 рік). Вона є одним із найпоширеніших інструментів оцінки тривожності. Її перевага полягає у розмежуванні

ситуативної та особистісної тривожності як стійкої характеристики. Завдяки простоті використання, чутливості до змін і високій інформативності методика широко застосовується у наукових дослідженнях і клінічній практиці.

Опитувальник містить дві підшкали: перша оцінює ситуативну тривожність як реакцію на актуальні стресові обставини, друга бачить особистісну тривожність, як стабільну схильність сприймати ситуації як загрозові. Помірний рівень особистісної тривожності може мати адаптивне значення, сприяючи мобілізації ресурсів, тоді як високі показники пов'язані з підвищеною стресочутливістю, негативною інтерпретацією подій і ризиком емоційних та психосоматичних порушень [20]. Зі змістом питань можна ознайомитися в додатку Б.

Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) – це короткий валідизований інструмент виміру інтолерантності до невизначесності, який був розроблений у 2007 році Н. Карлетоном та адаптований Г. Громовою у 2021 році. Він вимірює схильність до несприйняття невизначених ситуацій і пов'язаної з ними тривоги. Вона широко застосовується у різних дослідженнях та дозволяє оцінити, наскільки людина сприймає невизначеність як загрозу, що підвищує рівень занепокоєння та емоційної напруги.

Методика є скороченою версією оригінальної шкали IUS та містить 12 тверджень, об'єднаних у двофакторну структуру (прогностична та гнітюча тривога). Вона вирізняється простотою і «економічністю», забезпечує швидке отримання узагальненого показника інтолерантності до невизначеності [10]. Детальніше з пунктами методики можна ознайомитися в додатку В.

Шкала психологічної гнучкості AAQ-II – це скорочена та вдосконалена версія шкали AAQ-I, яка розроблена в межах терапії прийняття та відповідальності (АСТ). Вона містить всього 7 тверджень і має єдину шкалу, яка відображає психологічну гнучкість/негнучкість, забезпечуючи кращу узгодженість і стабільність показників порівняно з попередньою версією.

Методика оцінює схильність уникати небажаного внутрішнього досвіду та дозволяти йому впливати на поведінку, узгоджену з особистими цінностями. Вищі значення свідчать про більшу психологічну негнучкість і пов'язані з рівнем дистресу та особливостями психологічного благополуччя. Українська адаптація опитувальника була здійснена у 2021 році А. Широкою та М.Миколайчук [49]. А більш краще дізнатися про твердження методики можна в додатку Г.

Окрім обґрунтування самих методик важливо , також обґрунтувати і *методи статистичного аналізу*. Для обробки результатів емпіричного дослідження було використано комплекс методів математично-статистичного аналізу, спрямованих на систематизацію отриманих даних та виявлення закономірностей. Вибір статистичних процедур зумовлювався як логікою само дослідження, так і особливостями емпіричних показників, зокрема типом шкал вимірювання та характером розподілу даних .

На початковому етапі аналізу застосовувалися методи описової статистики, які забезпечують первинне узагальнення емпіричного матеріалу та дозволяють виявити загальні тенденції у вибірці. Було розраховано показники мір центральної тенденції (середнє значення та медіана), що дозволило оцінити рівень вираженості досліджуваних характеристик, а також показники мір варіативності (стандартне відхилення, мінімальні та максимальні значення), які відображають міру розсіювання даних. Такий підхід дав змогу оцінити однорідність вибірки та підготувати дані до подальшого аналізу [28].

З метою обґрунтування вибору подальших статистичних методів було здійснено перевірку нормальності розподілу за допомогою критерію Шапіро–Вілکا, який є одним із найбільш чутливих до відхилень від нормального розподілу у вибірках середнього обсягу. Отримані результати дозволили диференційовано підійти до вибору кореляційних коефіцієнтів: у випадках відповідності нормальному розподілу застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона, тоді як за його порушення — коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Додатково було здійснено аналіз даних на наявність викидів із подальшою їх фільтрацією, що сприяло підвищенню точності статистичних оцінок [28].

Для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними було використано кореляційний аналіз. Його застосування дало змогу визначити силу та напрям статистичних зв'язків між рівнем самоактуалізації, ситуативною та особистісною тривожністю, толерантністю до невизначеності та психологічною гнучкістю, що забезпечило розуміння внутрішньої структури їх взаємодії.

З метою аналізу відмінностей між групами респондентів було використано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Застосування цього методу передбачало попередню перевірку однорідності дисперсій за допомогою критерію Левена, що забезпечило коректність статистичних висновків. Застосування t-критерію дало змогу оцінити, чи є відмінності між групами за досліджуваними показниками [28].

Для переходу від опису взаємозв'язків до аналізу причинно-умовних впливів було використано множинний регресійний аналіз. Даний метод дозволяє оцінити внесок кожної незалежної змінної у варіацію залежної змінної та визначити їхню прогностичну значущість. У межах дослідження рівень самоактуалізації розглядався як залежна змінна, тоді як ситуативна тривожність, особистісна тривожність, толерантність до невизначеності та психологічна гнучкість - були незалежними змінними. Додатково було перевірено відповідність регресійної моделі основним статистичним вимогам.

Оцінка статистичної значущості результатів здійснювалася на основі p-рівня, при цьому критичним значенням вважалось $p < 0,05$. Це дало змогу відокремити статистично значущі зв'язки від випадкових та забезпечити обґрунтованість подальших інтерпретацій. До регресійного рівняння включалися лише ті предиктори, які відповідали зазначеному критерію значущості [28].

2.3. Обґрунтування вибірки та створення дизайну емпіричного дослідження

У сучасній психології самоактуалізація розглядається як процес розвитку особистості, що відображає прагнення до розкриття та реалізації власного потенціалу. Вона пов'язана з усвідомленням можливостей, цінностей і життєвих цілей та їх реалізацією у різних сферах життя. Особливої значущості цей феномен набуває у період професійного становлення, коли формується професійна ідентичність, система ціннісних орієнтацій і мотивація до майбутньої діяльності. У цей час особистість стикається з необхідністю прийняття важливих рішень, визначення професійних перспектив і узгодження власних прагнень із вимогами соціального середовища.

Далі відповідно до задач емпіричного дослідження було висуното ряд гіпотез:

Нульова гіпотеза (H_0): Жодна з досліджуваних змінних (рівень тривожності, толерантність до невизначеності, психологічна гнучкість, вік) не є статистично значущим предиктором рівня самоактуалізації особистості.

Альтернативні гіпотези: H_1 : Існує статистично значущий негативний зв'язок між рівнем тривожності та самоактуалізацією особистості; тривожність є негативним предиктором рівня самоактуалізації; H_2 : Існує статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем толерантності до невизначеності та самоактуалізацією особистості; толерантність до невизначеності є позитивним предиктором рівня самоактуалізації. H_3 : Існує статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем психологічної гнучкості та самоактуалізацією особистості; психологічна гнучкість є позитивним предиктором рівня самоактуалізації. H_4 : Існує статистично значущий зв'язок між віком респондентів та самоактуалізацією особистості; вік є предиктором рівня самоактуалізації.

Мета емпіричного дослідження: дослідити та проаналізувати взаємозв'язки між рівнем самоактуалізації особистості та її психологічними

детермінантами, а також визначити внесок зазначених змінних у прогнозування рівня самоактуалізації.

Завдання емпіричного дослідження: 1) здійснити збір та первинну статистичну обробку емпіричних даних щодо рівня самоактуалізації та психологічних детермінант особистості за допомогою психодіагностичних методик; 2) визначити характер і силу взаємозв'язків між досліджуваними змінними, а також проаналізувати відмінності рівня самоактуалізації між групами за допомогою t-тесту; 3) оцінити внесок психологічних детермінант у прогнозування рівня самоактуалізації особистості та інтерпретувати отримані результати.

Потім відповідно до поставлених гіпотез було продумано **етапи емпіричного дослідження:** *1) на підготовчому етапі* було визначено мету, завдання та гіпотези дослідження, обрано психодіагностичний інструментарій для вимірювання рівня самоактуалізації та її психологічних детермінант. Розроблено анкету в Google Forms, що включала обрані методики та демографічний блок; Наступним був *2) етап збору емпіричних даних*, де було здійснено збір первинних даних за допомогою онлайн-опитування. Респонденти пройшли комплекс психодіагностичних методик; участь була добровільною та анонімною. Далі був *3) етап первинної обробки даних* на якому було здійснено їх перевірку, кодування та підготовку до статистичного аналізу. Отримані результати були обраховані відповідно до ключів психодіагностичних методик та внесені в таблицю для подальшого аналізу в статистичному програмному забезпеченні Jamovi. Потім на *4) етапі статистичного аналізу даних:* було здійснено обрахунок даних із використанням методів математичної статистики, зокрема: описові статистики, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз (t -тест) та регресійний аналіз; І на *5) завершальному етапі* було здійснено інтерпретацію результатів відповідно до гіпотез дослідження. Визначено статистично значущі зв'язки, їх напрям і силу, а також оцінено внесок окремих факторів у прогнозування рівня самоактуалізації.

Перед **описом вибірки** варто наголосити, що перед проходженням мого опитувальника всі респонденти надали згоду на обробку даних і попередньо були ознайомлені з метою мого дослідження. Важливо про це зазначити, адже це доводить повну добровільність мого дослідження. У дослідженні прийняло участь 115 осіб. Статевий розподіл вибірки складався з 98 осіб жіночої статі та 17 осіб чоловічої статі. Частка жінок у дослідженні була вищою ніж у чоловіків ($85,2\% > 14,8$). Статевий розподіл вибірки продемонстровано на рисунку 2.2:

Вкажіть будь ласка Вашу стать
115 відповідей

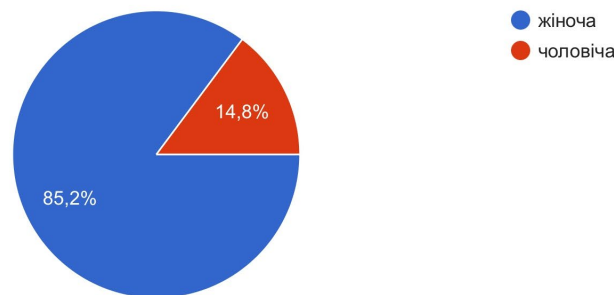


Рис 2.2. Статевий розподіл вибірки

Переважаю у вибірці перебувають респонденти віком від 17 до 25 років. Але також спостерігалися люди, які попри вікове обмеження взяли участь у емпіричному дослідженні, але згодом їхні результати були вилучені, адже вони негативно впливали на якість аналізу самих даних. Віковий розподіл вибірки більш чітко можна побачити на рисунку 2.3:

Вкажіть, будь ласка, Ваш вік (від 17 до 25 років)
115 відповідей

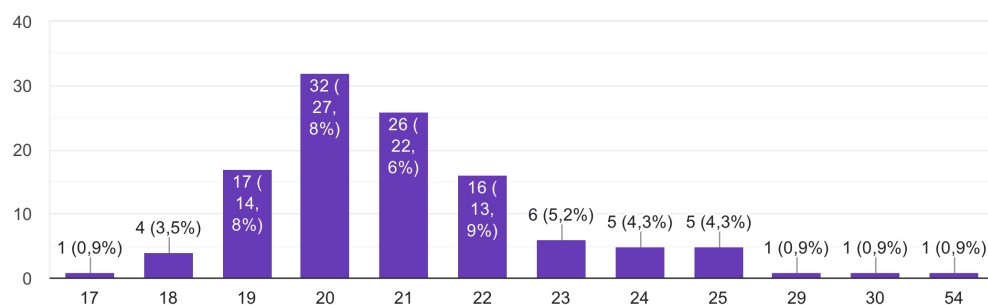


Рис .2.3. Віковий розподіл вибірки

Також варто зазначити, що основна кількість вибірки , а саме 105 осіб (91,3%) проживають зараз на території України, що підтверджує, що дослідження проведене на респондентах, які активно занурені в сучасні умови життя в Україні. Інша частка респондентів, а саме 10 осіб (8,7%) проживають за межами нашої держави. Розподіл по розташуванню людей можна побачити на рисунку 2.4 :

Де Ви зараз проживаєте?
115 відповідей

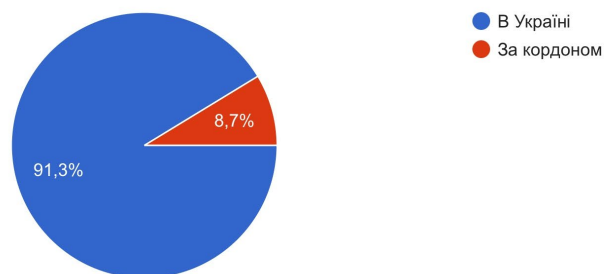


Рис. 2.4. Демографічний розподіл вибірки

Щодо спеціалізації респондентів, то можна простежити, що велику частину вибірки (~70 осіб) за спеціальністю є психологами , де їхня частка складає близько 70% з усієї вибірки. Також у вибірці були присутні люди, які мали наступні спеціалізації: менеджер (6 осіб) , програміст (8 осіб) , фінансист (12 осіб). Загальні дані по спеціальності респондентів, можна побачити на рисунку 2.5:

Вкажіть, будь ласка, Вашу спеціальність
115 відповідей

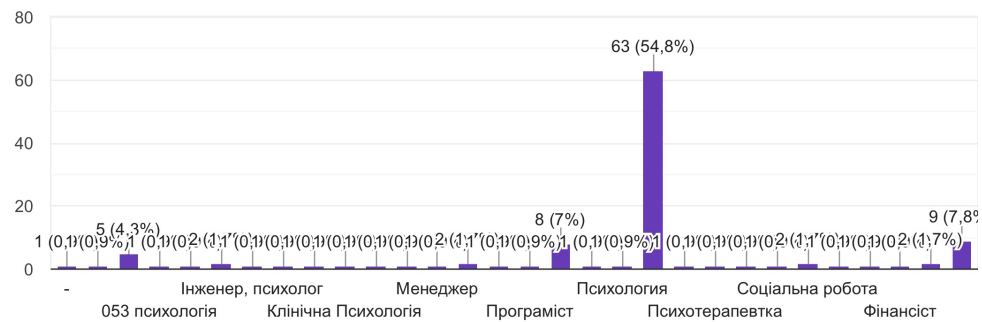


Рис. 2.5. Розподіл вибірки за спеціальностями

Окремо варто зазначити і про сімейний стан вибірки. Можна побачити, що половина вибірки, а саме 59 осіб (51,3%) на момент опитування не перебувала у стосунках. Але при цьому 42 осіб (36,5%) перебувала у стосунках на момент збору даних. Також в дослідженні прийняло участь 13 осіб (11,3%), які одружені та 1 особа, яка на момент опитування була вже розлучена. Всі результати можна побачити на рисунку 2.6:

Вкажіть, будь ласка, Ваш сімейний стан
115 відповідей

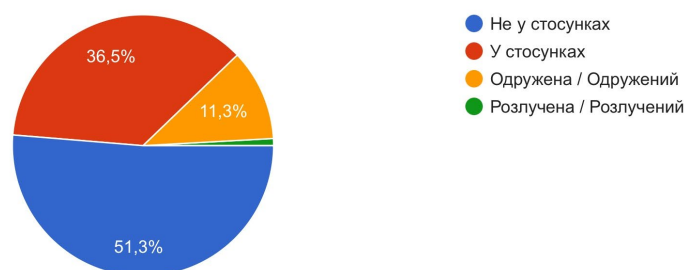


Рис 2.6. Розподіл вибірки за сімейним статусом

Стосовно матеріального становища респондентів, то загалом можна побачити, що більшість вибірки, а саме 50 (43,6%) осіб здатні покривати більшість своїх витрат та іноді дозволяти собі іноді додаткові покупки. Також можна простежити, що 42 особи здатні покривати більшість витрат, але не можуть дозволити додаткові покупки. Також помітно, що людей які

відчувають фінансові труднощі набагато більше ніж людей, які можуть дозволити собі фактично все (18>5). Результати можна побачити на рисунку 2.7 :

Яке твердження найточніше описує Ваше матеріальне становище?

115 відповідей

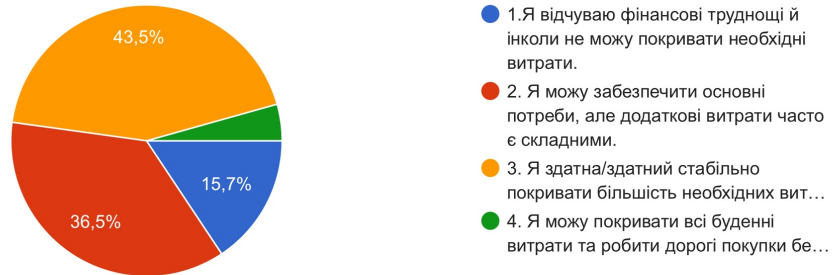


Рис 2.7 Розподіл вибірки за матеріальним становищем

І останнє, що варто зазначити - це про суб'єктивну задоволеність респондентів собою та своїм розвитком. Як бачимо, половина вибірки, а саме 64 людини, частково задоволені своїм розвитком. Проте можна простежити також, що людей які повністю задоволені своїм розвитком, набагато більше ніж тих хто не задоволені своїм розвитком (37>14). Результати можна переглянути на рисунку 2.8 :

Наскільки Ви задоволені собою та Вашим розвитком

115 відповідей

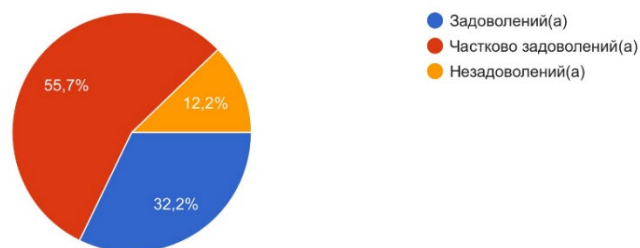


Рис 2.8. Розподіл вибірки за внутрішнім задоволенням

З індивідуальними результатами дослідження можна ознайомитися в додатку Д.

Висновок до розділу 2

У другому розділі було представлено емпіричну основу дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язків між рівнем самоактуалізації особистості та її психологічними детермінантами, зокрема тривожністю, толерантністю до невизначеності та психологічною гнучкістю. Узагальнення теоретичних положень дозволило перейти до побудови цілісної емпіричної моделі, у якій самоактуалізація визначена як центральний інтегральний показник особистісного розвитку, а досліджувані психологічні характеристики — як потенційні предиктори її рівня.

У межах розділу було здійснено операціоналізацію основних змінних дослідження, визначено їх параметри та індикатори, що забезпечило перехід від теоретичного рівня аналізу до вимірюваної емпіричної площини. Це дозволило чітко окреслити структуру дослідження та забезпечити узгодженість між концептуальною моделлю та обраним психодіагностичним інструментарієм.

Обґрунтований добір методик (опитувальник самоактуалізації Джонса–Крендалла, шкала Спілбергера–Ханіна, IUS-12 та AAQ-II) забезпечив комплексну діагностику досліджуваних феноменів. Використані інструменти характеризуються достатньою валідністю, надійністю та адаптованістю до умов емпіричного дослідження, що дозволяє розглядати отримані результати як статистично та методологічно обґрунтовані.

Окрему увагу приділено характеристиці вибірки дослідження, яка включала 115 респондентів, переважно молодого віку, з домінуванням осіб жіночої статі та значною часткою студентів психологічних спеціальностей. Вибірка є гетерогенною за соціально-демографічними показниками, що дозволяє розглядати результати як такі, що відображають особливості функціонування особистості в умовах сучасного соціального середовища. Важливим є також дотримання принципів добровільності та інформованої згоди, що підвищує етичну валідність дослідження.

У межах розділу було чітко визначено гіпотези дослідження, сформульовано мету та завдання, а також описано поетапну структуру емпіричної роботи — від збору даних до їх статистичної обробки та інтерпретації. Це забезпечує логічну послідовність дослідницького процесу та дозволяє відтворити його дизайн.

Особливе значення має обґрунтування методів статистичного аналізу. Використання описової статистики, перевірки нормальності розподілу, кореляційного аналізу, *t*-критерію Стюдента та множинної регресії забезпечує багаторівневий підхід до обробки даних. Така комбінація методів дозволяє не лише описати загальні тенденції, але й виявити структурні взаємозв'язки між змінними та оцінити їхній внесок у формування рівня самоактуалізації.

Таким чином, другий розділ закладає повноцінну емпіричну основу дослідження, забезпечуючи методологічну узгодженість між теоретичною моделлю та практичною реалізацією. Отримана система змінних, інструментів і аналітичних процедур створює надійне підґрунтя для подальшого аналізу результатів та перевірки висунутих гіпотез у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ

3.1. Огляд результатів за методиками та первинний аналіз даних

У межах даного емпіричного дослідження для оцінки психологічних характеристик респондентів було використано чотири основні психодіагностичні методики: опитувальник самоактуалізації Джонса–Крендалла, шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна, шкалу інтолерантності до невизначеності (IUS-12) та опитувальник психологічної гнучкості AAQ-II.

Опитувальник самоактуалізації Джонса–Крендалла (СА). Результати за шкалою самоактуалізації у досліджуваній вибірці варіюються в межах від 29 до 55 балів. Найбільш поширені значення зосереджені приблизно у діапазоні 35–45 балів, що свідчить про переважання середнього рівня самоактуалізації серед респондентів. Це може вказувати на наявність у більшості учасників потенціалу до особистісного розвитку та самореалізації, хоча процес повного розкриття власних можливостей ще перебуває на стадії формування. Вищі показники (близько 50–55 балів) свідчать про більш виражене прагнення до саморозвитку та усвідомлення власних цінностей, тоді як нижчі значення (29–33 бали) можуть відображати певну невизначеність у процесі особистісної самореалізації.

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна: ситуативна тривожність (СТ). Показники ситуативної тривожності у вибірці коливаються від 36 до 71 балів, при цьому більшість результатів знаходиться в межах 55–65 балів. Це може свідчити про помірно підвищений рівень ситуативної тривожності у значної частини респондентів, що відображає переживання емоційної напруженості у конкретних життєвих ситуаціях. Нижчі значення (36–45 балів) характерні для учасників із більш стабільним емоційним станом, тоді як максимальні показники (понад 70 балів) можуть свідчити про високий рівень ситуативного напруження.

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна: особистісна тривожність (ОТ). Результати особистісної тривожності варіюються від 37 до 73 балів, причому найбільш поширені показники знаходяться приблизно в інтервалі 50–65 балів. Це вказує на середній або середньо-високий рівень особистісної тривожності у більшості респондентів. Такий результат може свідчити про наявність відносно стійкої схильності до переживання тривоги та підвищеної емоційної чутливості. Водночас нижчі значення (37–45 балів) можуть характеризувати більш емоційно врівноважених респондентів, тоді як найвищі показники (понад 70 балів) відображають виражену тривожність як особистісну рису.

Шкала нетерпимості до невизначеності (ТН, IUS-12). Показники толерантності до невизначеності у вибірці знаходяться в межах 17–60 балів, при цьому найбільш поширені результати зосереджені приблизно у діапазоні 30–45 балів. Це свідчить про помірний рівень чутливості до ситуацій невизначеності серед більшості респондентів. Вищі значення (50–60 балів) можуть вказувати на виражений дискомфорт у ситуаціях непередбачуваності, тоді як нижчі показники (17–25 балів) свідчать про більшу толерантність до невизначених умов.

Шкала психологічної негнучкості (ПНГ, ААQ-II). Результати за шкалою психологічної негнучкості коливаються від 7 до 47 балів, а більшість значень знаходиться у межах 18–35 балів. Це свідчить про середній рівень психологічної негнучкості у більшості респондентів, що відображає здатність у певній мірі адаптуватися до життєвих труднощів та змінювати поведінкові стратегії відповідно до ситуації. Вищі показники (40–47 балів) можуть свідчити про менш розвинену здатність до прийняття власних переживань та гнучкого реагування на стресові ситуації, тоді як нижчі значення (7–15 балів) можуть вказувати на більш кращу здатність психологічно адаптуватися.

У дослідженні спочатку було проаналізовано **описові статистики** самоактуалізації та її ключових психологічних детермінант. Вибірка становила 115 осіб, серед яких 91 жінка проживає в Україні, 7 жінок

перебувають за кордоном, 14 чоловіків проживають в Україні та 3 чоловіки за кордоном. Пропущених значень не виявлено. Вік учасників є однорідним: середні значення становлять 21,3 року у жінок в Україні, 21,4 у жінок за кордоном, 21,1 у чоловіків в Україні та 21,3 у чоловіків за кордоном. Медіанні значення зосереджені в межах 20–21 року, що підтверджує вікову однорідність вибірки.

Показники самоактуалізації змінюються від 37 до 44 балів. Найвищий середній рівень спостерігається у чоловіків за кордоном і становить 44,0, найнижчий зафіксовано у жінок за кордоном і становить 37,0. У жінок, які проживають в Україні, середній показник дорівнює 40,7, у чоловіків в Україні 42,6. Медіанні значення знаходяться поблизу цих показників, а стандартне відхилення в межах 4,00–5,29 свідчить про помірну варіативність.

Рівень ситуативної тривожності варіюється від 51,4 до 59,6 балів. Найвищі значення характерні для жінок в Україні і становлять 59,6, найнижчі спостерігаються у жінок за кордоном і дорівнюють 51,4. У чоловіків, які проживають в Україні, середній показник становить 57,1, у чоловіків за кордоном 54,0. Медіанні значення залишаються близькими до середніх, а стандартне відхилення в межах 3,61–7,14 вказує на помірний розкид результатів.

Показники особистісної тривожності коливаються від 48,1 до 58,3 балів. Найвищий рівень зафіксовано у чоловіків за кордоном і становить 58,3, найнижчий у жінок за кордоном 48,1. У жінок в Україні середній показник дорівнює 56,4, у чоловіків в Україні 55,2. Медіанні значення також знаходяться поблизу цих рівнів, а стандартне відхилення в межах 7,01–14,1 свідчить про більшу варіативність цієї змінної.

Толерантність до невизначеності змінюється в межах від 36,4 до 42,7 балів. Найвищий середній показник спостерігається у чоловіків за кордоном і становить 42,7, найнижчий у чоловіків в Україні 36,4. У жінок в Україні значення дорівнює 36,5, у жінок за кордоном 37,3. Медіанні значення

залишаються в тих самих межах, а стандартне відхилення 8,53–9,67 вказує на помітну індивідуальну варіативність.

Показники психологічної негнучкості варіюються від 22,5 до 33,7 балів. Найвищий рівень спостерігається у жінок за кордоном і становить 33,7, найнижчий у чоловіків в Україні 22,5. У жінок в Україні середній показник дорівнює 23,8, у чоловіків за кордоном 31,7. Медіанні значення узгоджуються із середніми, а стандартне відхилення в межах 7,50–9,54 свідчить про відчутну варіативність показників. Всі показники описових статистики показані в таблиці 3.1:

Таблиця 3.1.

Описові статистики за шкалою sex та life

Описи	Стать	Життя	Вік	СА	СТ	ОТ	ТН	РГ
N	Жіноча	В Україні	91	91	91	91	91	91
		За кордоном	7	7	7	7	7	7
	Чоловіча	В Україні	14	14	14	14	14	14
		За кордоном	3	3	3	3	3	2
Середнє	Жіноча	В Україні	21,3	40,7	59,6	56,4	36,5	23,8
		За кордоном	21,4	37,0	51,4	48,1	37,3	33,7
	Чоловіча	В Україні	21,1	42,6	57,1	55,2	36,4	22,5
		За кордоном	21,3	44,0	54,0	58,3	42,7	31,7
Медіана	Жіноча	В Україні	21	41	61	57	36	23
		За кордоном	21	38	51	55	35	34
	Чоловіча	В Україні	20	42,5	58,5	57,5	35,5	19,5
		За кордоном	21	44	53	59	40	30
Стандартне відхилення	Жіноча	В Україні	3,97	5,29	6,16	7,01	8,53	9,54
		За кордоном	0,787	4,00	7,14	14,1	9,09	7,50
	Чоловіча	В Україні	2,91	4,88	6,35	8,70	9,67	8,11
		За кордоном	2,52	1,00	3,61	9,02	9,29	8,62
Мінімум	Жіноча	В Україні	17	29	36	37	17	7
		За кордоном	21	29	38	21	26	24
	Чоловіча	В Україні	18	33	46	39	23	13
		За кордоном	19	43	51	49	35	24
Максимум	Жіноча	В Україні	54	55	71	73	60	47
		За кордоном	23	41	61	60	49	47
		В Україні	30	51	66	65	48	38

	Чоловіча	За кордоном	24	45	58	67	53	41
--	----------	-------------	----	----	----	----	----	----

* *СА* – самоактуалізація; *СТ* – ситуативна тривожність; *ОТ* – особистісна тривожність; *ТН* – толерантність до невизначеності; *РГ* – психологічна негнучкість.

Загалом аналіз описових статистик свідчить про те, що досліджувані психологічні показники демонструють помірну варіативність у межах вибірки, а середні значення більшості змінних знаходяться у близьких інтервалах між різними підгрупами. Це може свідчити про відносну однорідність досліджуваної вибірки за основними психологічними характеристиками.

3.2. Виявлення особливостей взаємозв'язку самоактуалізації та її психологічних детермінант

Перед проведенням кореляційного аналізу було перевірено нормальність розподілу даних за двома факторами, а саме за статтю та місцем проживання респондентів. Для цього було застосовано критерій Шапіро–Вілکا, обраний завдяки його високій чутливості до відхилень від нормального розподілу.

Отримані результати свідчать, що в групі чоловіків ($N=14$) усі показники відповідають нормальному розподілу ($p > 0,05$), що дає підстави вважати дані симетричними та без суттєвих викривлень. У жіночій вибірці ($N=94$) більшість змінних також демонструє нормальний розподіл. Водночас показник віку має статистично значуще відхилення від нормальності ($p < 0,001$), що, ймовірно, пов'язано з концентрацією респондентів у межах однієї вікової групи. Детальні результати перевірки наведені в таблиці 3.2 :

Таблиця 3.2.

Перевірка нормальності розподілу за статтю респондентів

Описові статистики	Стать	Вік	СА	СТ	ОТ	ТН	РГ
N	Жіноча	94	94	94	94	94	94
	Чоловіча	14	14	14	14	14	14
	Жіноча	0,928	0,984	0,971	0,991	0,989	0,979

Шапиро-Вілк W	Чоловіча	0,948	0,986	0,943	0,891	0,924	0,897
Шапиро-Вілк p	Жіноча	<,001	0,313	0,033	0,752	0,616	0,132
	Чоловіча	0,523	0,996	0,453	0,084	0,248	0,102

* *СА – самоактуалізація; СТ – ситуативна тривожність; ОТ – особистісна тривожність; ТН – толерантність до невизначеності; РG – психологічна негнучкість.*

Результати аналізу за місцем проживання загалом свідчать про нормальний розподіл більшості показників. У групах «в Україні» (N=101) та «за кордоном» (N=7) такі змінні, як самоактуалізація (СА), особистісна тривожність (ОТ), толерантність до невизначеності (ТН) і психологічна негнучкість (РG), відповідають умовам нормальності ($p > 0,05$), що дозволяє вважати розподіл даних симетричним і без критичних відхилень.

Певні відхилення спостерігаються для ситуативної тривожності, де значення становлять $p = 0,040$ в Україні та $p = 0,019$ за кордоном. Також показник віку знову демонструє ненормальний розподіл ($p < 0,001$), що логічно пояснюється зосередженістю респондентів у межах одного вікового діапазону. Водночас такі відхилення не є критичними і не перешкоджають подальшому проведенню кореляційного аналізу. Детальні результати наведені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Перевірка нормальності розподілу за місцем проживання

Описові статистики	Життя	Вік	СА	СТ	ОТ	ТН	РG
N	В Україні	101	101	101	101	101	101
	За кордоном	7	7	7	7	7	7
Шапиро-Вілк W	В Україні	0,924	0,985	0,974	0,991	0,989	0,976
	За кордоном	0,646	0,950	0,766	0,888	0,945	0,948
Шапиро-Вілк p	В Україні	<,001	0,305	0,040	0,750	0,565	0,065
	За кордоном	<,001	0,730	0,019	0,267	0,687	0,707

* *СА – самоактуалізація; СТ – ситуативна тривожність; ОТ – особистісна тривожність; ТН – толерантність до невизначеності ; РG – психологічна негнучкість.*

З огляду на виявлені порушення нормальності розподілу за шкалою віку в обох випадках, саме до цієї шкали і використала коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ($p < 0,05$). У всіх інших випадках до шкал було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, адже був збережений нормальний розподіл, який дозволяє використати саме цей критерій ($p > 0,05$). Також мені, як досліднику було важливо перевірити наявність викидів за цією шкалою, через ненормальний розподіл. Після цього аналізу було помічено наявність викидів, які я відфільтрувала за допомогою Filters у Jamovi. У результаті було відфільтровано 8 людей.

Після перевірки нормальності розподілу і фільтрації викидів було проведено кореляційний аналіз. У таблиці 3.4 можна побачити основні зв'язки між нашими змінними.

Таблиця 3.4.

Основні зв'язки між залежною та незалежною змінною

Кореляційна матриця	Вік	СА	СТ	ОТ	ТН	РГ
Вік	-	-	-	-	-	-
СА	-	-	-	-	-	-
СТ	-	-	-	-	-	-
ОТ	-	0,362***	0,412***	-	-	-
ТН	-0,204***	- 0,445***	-	-0,488***	-	0,712***
РГ	-	-0,560***	-	-0,415***	-	-

* СА – самоактуалізація; СТ – ситуативна тривожність; ОТ – особистісна тривожність; ТН – толерантність до невизначеності; РГ – психологічна негнучкість.

У кореляційній матриці (див. додаток Е) простежується цілісна система взаємозв'язків, яка відображає логіку взаємодії досліджуваних психологічних характеристик. Для більшості змінних застосовано коефіцієнт Пірсона, тоді як для віку використано коефіцієнт Спірмена.

Вік не виступає значущим чинником у структурі зв'язків. Його кореляції із самоактуалізацією ($r = 0,035$, $p = 0,718$), ситуативною тривожністю ($r = 0,020$, $p = 0,836$), особистісною тривожністю ($r = 0,129$, $p = 0,182$) та психологічною негнучкістю ($r = -0,078$, $p = 0,420$) є слабкими і статистично незначущими.

Водночас виявлено значущий негативний зв'язок із толерантністю до невизначеності ($r = -0,262$, $p = 0,006$; $\rho = -0,204$, $p = 0,034$), що свідчить про незначне зниження її рівня з віком.

Особистісна тривожність займає важливе місце у структурі зв'язків. Вона позитивно пов'язана із самоактуалізацією ($r = 0,362$, $p < ,001$) та ситуативною тривожністю ($r = 0,412$, $p < ,001$), що відображає узгодженість стійких і реактивних проявів тривоги. Прямого зв'язку між самоактуалізацією та особистісною тривожністю не виявлено ($r = -0,094$, $p = 0,332$).

Толерантність до невизначеності демонструє помірні негативні зв'язки із самоактуалізацією ($r = -0,445$, $p < ,001$) та особистісною тривожністю ($r = -0,488$, $p < ,001$), тоді як із ситуативною тривожністю зв'язок відсутній ($r = -0,065$, $p = 0,501$). Це вказує на її більшу пов'язаність зі стійкими особистісними характеристиками.

Психологічна негнучкість є найбільш інтегрованою змінною у цій структурі. Вона має сильний позитивний зв'язок із толерантністю до невизначеності ($r = 0,712$, $p < ,001$), а також негативні зв'язки із самоактуалізацією ($r = -0,560$, $p < ,001$) та особистісною тривожністю ($r = -0,415$, $p < ,001$). З ситуативною тривожністю зв'язок відсутній ($r = -0,028$, $p = 0,774$).

У цілому структура зв'язків має виражену полярність. Особистісна тривожність разом із ситуативною тривожністю та частково самоактуалізацією формують один кластер взаємопов'язаних характеристик, тоді як психологічна негнучкість і толерантність до невизначеності утворюють інший полюс, що перебуває з ними у зворотних зв'язках.

3.3. Порівняльні особливості детермінант самоактуалізації в різних групах

На цьому етапі було проведено t-тест за статтю з попередньою перевіркою однорідності дисперсій за критерієм Левена. Для всіх змінних отримано незначущі результати: вік $F = 0,3220$, $p = 0,572$; самоактуалізація F

= 0.0802, $p = 0.778$; ситуативна тривожність $F = 0,1377$, $p = 0.711$; особистісна тривожність $F = 1,1751$, $p = 0,281$; толерантність до невизначеності $F = 1,9294$, $p = 0,168$; психологічна негнучкість $F = 0,0165$, $p = 0,898$. У всіх випадках $p > 0,05$, що підтверджує рівність дисперсій у групах.

Це свідчить про співставний розкид показників у чоловіків і жінок та дозволяє влучно застосовувати стандартний t-тест Стьюдента без додаткових коректив. Дані наведено в таблиці 3.5:

Таблиця 3.5.

Перевірка однорідності дисперсій

Тест на однорідність дисперсій					
		F	Df	df2	P
Вік	Левена	0,3220	1	106	0,572
	Коефіцієнт дисперсій	1,498	93	13	0,421
СА	Левена	0,0802	1	106	0,778
	Коефіцієнт дисперсій	1,096	93	13	0,913
СТ	Левена	0,1377	1	106	0,711
	Коефіцієнт дисперсій	0,797	93	13	0,509
ОТ	Левена	1,1751	1	106	0,281
	Коефіцієнт дисперсій	0,649	93	13	0,234
ТН	Левена	1,9294	1	106	0,168
	Коефіцієнт дисперсій	0,702	93	13	0,326
РГ	Левена	0,0165	1	106	0,898
	Коефіцієнт дисперсій	1,114	93	13	0,884

* СА – самоактуалізація; СТ – ситуативна тривожність; ОТ – особистісна тривожність; ТН – толерантність до невизначеності; РГ – психологічна негнучкість.

Після цього логічно переходити до аналізу самого t-тесту, тобто до перевірки, чи відрізняються середні значення показників між чоловіками та жінками. Основні показники можна побачити в таблиці 3.6 :

Таблиця 3.6.

Порівняльний аналіз за статтю

Т-тест для незалежних вибірок			
	Статистика	Df	P

Вік	t студента	0,7521	106	0,454
СА	t студента	-1,6359	106	0,105
СТ	t студента	1,7350	106	0,086
ОТ	t студента	0,3876	106	0,699
ТН	t студента	-0,0683	106	0,946
РГ	t студента	0,0679	106	0,946

**СА – самоактуалізація; СТ – ситуативна тривожність; ОТ – особистісна тривожність; ТН – толерантність до невизначеності; РГ – психологічна гнучкість.*

Результати t-тесту за статтю показують узгоджену картину відсутності статистично значущих відмінностей. Для віку отримано $t = 0,7521$ при $p = 0,454$, що підтверджує відсутність вікових розбіжностей. Самоактуалізація ($t = -1,6359$; $p = 0,105$) і ситуативна тривожність ($t = 1,7350$; $p = 0,086$) демонструють лише наближення до значущості, залишаючись на рівні тенденцій. Особистісна тривожність ($t = 0,3876$; $p = 0,699$), толерантність до невизначеності ($t = -0,0683$; $p = 0,946$) і психологічна негнучкість ($t = 0,0679$; $p = 0,946$) фактично не відрізняються між групами.

Отже, отримані результати повністю узгоджуються між собою: за однакової варіативності груп не виявлено відмінностей і в середніх значеннях, тому гіпотеза про гендерні відмінності не підтверджується.

Аналогічний підхід застосовано для порівняння за місцем проживання. Перевірка однорідності дисперсій також не виявила значущих відмінностей: вік $F = 3,325$ при $p = 0,071$, самоактуалізація $F = 0,221$ при $p = 0,639$, ситуативна тривожність $F = 1,489$ при $p = 0,225$, особистісна тривожність $F = 0,243$ при $p = 0,623$, толерантність до невизначеності $F = 0,286$ при $p = 0,594$, психологічна негнучкість $F = 1,300$ при $p = 0,257$. У всіх випадках p перевищує 0,05, що підтверджує коректність подальшого аналізу. Дані наведено в таблиці 3.7:

Таблиця 3.7.

Перевірка гомогенності дисперсій

Тест на однорідність дисперсій

		F	Df	df2	P
Вік	Левена	3,325	1	106	0,071
	Коефіцієнт дисперсій	4,745	100	6	0,055
СА	Левена	0,221	1	106	0,639
	Коефіцієнт дисперсій	1,145	100	6	0,965
СТ	Левена	1,489	1	106	0,225
	Коефіцієнт дисперсій	2,044	100	6	0,370
ОТ	Левена	0,243	1	106	0,623
	Коефіцієнт дисперсій	0,857	100	6	0,660
ТН	Левена	0,286	1	106	0,594
	Коефіцієнт дисперсій	0,751	100	6	0,500
РГ	Левена	1,300	1	106	0,257
	Коефіцієнт дисперсій	1,409	100	6	0,715

**СА – самоактуалізація; СТ – ситуативна тривожність; ОТ – особистісна тривожність; ТН – толерантність до невизначеності; РГ – психологічна негнучкість.*

Встановлена гомогенність дисперсій знову ж таки є критично важливою умовою, оскільки вона гарантує стабільність розкиду даних в обох групах. Отримані результати свідчать про відсутність асиметрії у варіативності: жодна з груп не демонструє ознак вищої нестабільності чи більшої дисперсії порівняно з іншою. Це створює надійне методологічне підґрунтя для застосування класичного t-критерію Стюдента без залучення додаткових поправок (таких як тест Уелча).

Після підтвердження однорідності дисперсій ми перейшли до аналізу результатів безпосередньо t-тесту Стюдента, щоб перевірити, чи існують статистично достовірні розбіжності між середніми значеннями в групах респондентів в Україні та за кордоном. Отримані дані демонструють досить високу подібність між обома вибірками за більшістю параметрів. Результат показаний в таблиці 3.8:

Таблиця 3.8 .

Порівняльний аналіз за місцем проживання

Т-тест для незалежних вибірок			
	Статистика	Df	P

Вік	t студента	-1,002	106	0,318
СА	t студента	1,528	106	0,129
СТ	t студента	2,760	106	0,007
ОТ	t студента	1,554	106	0,123
ТН	t студента	-0,403	106	0,688
РГ	t студента	-2,928	106	0,004

**СА – самоактуалізація; СТ – ситуативна тривожність; ОТ – особистісна тривожність; ТН – толерантність до невизначеності; РГ – психологічна негнучкість.*

Для віку (Age) було отримано $t = -1,002$ при $p = 0,318$, що свідчить про відсутність вікових відмінностей між групами. Аналогічні результати спостерігаються для самоактуалізації (СА) $t = 1,528$ при $p = 0,129$, толерантності до невизначеності (ОТ) $t = 1,554$ при $p = 0,123$ та особистісної тривожності (ТН) $t = -0,403$ при $p = 0,688$. Усі ці показники мають високі p -значення, що вказує на відсутність впливу територіального чинника та подібність груп за цими характеристиками.

Окремої уваги потребує ситуативна тривожність (СТ), де зафіксовано $t = 2,760$ при $p = 0,007$. Попри відносно низьке p -значення, у межах більш суворого підходу цей результат розглядається як тенденційний, оскільки не дає повної статистичної впевненості у міжгрупових відмінностях.

Єдиним показником із чіткою статистичною значущістю є психологічна негнучкість (РГ), де отримано $t = -2,928$ при $p = 0,004$. Це значення є нижчим за критичний рівень і підтверджує наявність достовірних відмінностей між групами, що вказує на чутливість цього параметра до умов проживання.

Таким чином, результати свідчать про стабільність більшості психологічних характеристик незалежно від територіального чинника, тоді як суттєві відмінності виявлено лише щодо психологічної гнучкості, яка виступає ключовим диференціюючим показником.

3.4. Визначення психологічних чинників самоактуалізації особистості у період професійного становлення

У межах дослідження було побудовано **дві регресійні моделі**, що дають змогу визначити прогностичний вплив предикторів на рівень самоактуалізації респондентів. Нижче наведено результати проведеного аналізу та порівняльну характеристику цих моделей».

Регресійний аналіз самоактуалізації та її детермінант за шкалою статті передбачав попередню перевірку нормальності розподілу залишків, оскільки цей етап є необхідним для підтвердження адекватності побудови регресійної моделі та коректності подальшої інтерпретації отриманих результатів.

Для забезпечення надійності аналізу оцінку було здійснено за критеріями Шапіро-Вілка, Колмогорова-Смірнова та Андерсона-Дарлінга (див додаток Ж, табл 1)

Аналіз продемонстрував, що значення всіх критеріїв знаходяться в межах норми ($p > 0,05$), зокрема для найбільш точного критерію Шапіро-Вілка показник становить 0,106. Це свідчить про відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу, що підтверджує високу прогностичну спроможність моделі та дозволяє використовувати її для визначення впливу предикторів на рівень самоактуалізації.

Також окремо було створено графік розподілу у вигляді Q–Q plot, який візуально підтверджує результати статистичних критеріїв нормальності. Більшість точок розташовані вздовж діагональної лінії, що свідчить про близькість емпіричного розподілу залишків до нормального. Незначні відхилення спостерігаються лише на краях розподілу (у хвостах), що є типовим явищем і не вказує на суттєве порушення нормальності (див додаток Ж, рис 1).

Як бачимо показники за критеріями нормальності розподілу залишків та візуальне представлення через Q–Q графік дозволяє нам зробити висновок про те, що припущення щодо нормальності розподілу залишків не порушене. Це, у свою чергу, підтверджує коректність застосування параметричних методів аналізу, зокрема регресійного аналізу, для оцінки прогнозування впливу предикторів на нашу залежну змінну.

Після того, як ми переконалися в тому, що маємо нормальний розподіл залишків, ми можемо побудувати вже нашу регресійну модель та проінтерпретувати її основні показники. Ось так вона виглядає:

Таблиця 3.9.

Регресійна модель самоактуалізації та її детермінант за статтю

Вимірювання відповідності моделі								
Модель	R	R ²	AIC	RMSE	F	df1	df2	P
1	0,624	0,389	622	4.00	10,7	6	101	<,001

Результати регресійного аналізу в цілому свідчать про достатньо якісне узгодження моделі з емпіричними даними та її помірно високий пояснювальний потенціал. Коефіцієнт множинної кореляції $R = 0,624$ вказує на помірний лінійний зв'язок між залежною змінною та сукупністю предикторів, що відображає їхню узгоджену спільну дію на залежну змінну. Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,389$ показує, що модель пояснює 38,9% варіації всієї залежної змінної, тоді як 61,1% залишається поза її межами, що є типовим для багатфакторних психологічних явищ.

Загальна значущість моделі підтверджується $F = 10,7$ при $df1 = 6$ та $df2 = 101$, $p < 0,001$, що свідчить про її статистичну надійність та не випадковий характер отриманих зв'язків в дослідженні.

Похибка прогнозування $RMSE = 4,00$ показує, що середнє відхилення прогнозованих значень від фактичних становить близько 4 одиниць, тобто модель має помірну точність. Показник $AIC = 622$ додатково підтверджує прийнятну якість моделі з урахуванням її складності та кількості предикторів.

Також крім показників регресійної моделі варто проінтерпретувати таблицю з регресійними коефіцієнтами. Вони представлені у таблиці 3.10:

Таблиця 3.10.

Регресійні коефіцієнти моделі самоактуалізації та її детермінант за статтю

Коефіцієнти моделі – СА				
Предиктор	Оцінка	SE	T	P
Перетин	47.6089	7.9027	6.024	<.001

Стать	1.9809	1.2044	1.645	0.103
Вік	- 0.0799	0.2510	-0.318	0.751
СТ	-0.1634	0.0758	-2.155	0.034
ОТ	0.1839	0.0730	2.518	0.013
ТН	-0.0162	0.0712	-0.228	0.820
РГ	-0.2338	0.0599	-3.906	<.001

**СА – самоактуалізація; СТ – ситуативна тривожність; ОТ – особистісна тривожність; ТН – толерантність до невизначеності ; РГ – психологічна негнучкість.*

Константа моделі (Intercept = 47.6089; $p < 0.001$) є статистично значущою і відображає базовий рівень залежної змінної за відсутності впливу предикторів або за їх референтних значень. Вона виконує роль опорної точки для інтерпретації всіх інших коефіцієнтів.

Стать (чоловіча порівняно з жіночою) має позитивний коефіцієнт 1.9809 ($p = 0.103$), що формально вказує на вищі значення залежної змінної у чоловіків на 1.98 одиниці, однак ефект статистично незначущий. Вік (Age) демонструє слабкий негативний зв'язок ($\beta = -0.0799$; $p = 0.751$), тобто з віком показник незначно знижується, але цей вплив не є суттєвим.

Ситуативна тривожність (СТ) має статистично значущий негативний ефект ($\beta = -0.1634$; $p = 0.034$): її зростання на 1 одиницю пов'язане зі зниженням залежної змінної приблизно на 0.16. Особистісна тривожність (ОТ) навпаки демонструє позитивний значущий вплив ($\beta = 0.1839$; $p = 0.013$): зі збільшенням показника зростає і залежна змінна приблизно на 0.18.

Толерантність до невизначеності (ТН) не має значущого впливу ($\beta = -0.0162$; $p = 0.820$), попри негативний напрямок зв'язку. Психологічна негнучкість (РГ) показує виражений статистично значущий негативний зв'язок ($\beta = -0.2338$; $p < 0.001$), тобто її зростання пов'язане зі зниженням залежної змінної приблизно на 0.23 одиниці.

Далі було додатково здійснено діагностику наявної регресійної моделі на колінарність, автокореляцію, та гомосклатестичність. Спочатку було перевірено наявність гетероскедастичності. Усі використані тести показали відсутність значущих порушень, оскільки р-значення перевищують 0.05.

Зокрема, тест Бройша–Пагана ($p = 0.061$) не дозволив відхилити гіпотезу про сталість дисперсії, а тести Голдфелда–Квандта ($p = 0.509$) та Гаррісона–Маккейба ($p = 0.497$) це підтвердили. Отже, дисперсія залишків є однорідною, що свідчить про коректність оцінок моделі. (див додаток Ж, таблиця 2).

Наступним кроком було перевірено автокореляцію за критерієм Дарбіна–Вотсона. Отримане значення $DW = 2,13$ ($p = 0,508$) свідчить про її відсутність. Показник знаходиться в межах норми 1.5–2.5, а p -значення перевищує 0.05, що підтверджує незалежність залишків і коректність побудованої моделі. Це підтверджує таблиця 3 в додатку Ж.

І останнім етапом була перевірка мультиколінеарності за показниками VIF та Tolerance. Результати показали її відсутність: значення VIF для всіх змінних (Sex, Age, CT, OT, TH, PG) коливалися від 1.04 до 2.43 і не перевищували критичних меж, а Tolerance залишалася в допустимих значеннях вище 0.1–0.2. Це свідчить про достатню незалежність предикторів і коректність оцінки їх внеску в модель. Можна переглянути в таблиці 4 , додатку Ж.

Після перевірки якості побудованої моделі доцільно представити рівняння множинної регресії. До нього включено три предиктори, які продемонстрували найбільший внесок у пояснення варіації залежної змінної, а саме: ситуативну тривожність, особистісну тривожність та психологічну негнучкість. Рівняння регресії має такий вигляд:

$$CA = 47,6089 - 0,1634 (CT) + 0,1839 (OT) - 0,2338 (PG)$$

Отже, як ми бачимо з п'яти початково включених до моделі предикторів лише три виявили статистично значущий вплив на рівень самоактуалізації та були безпосередньо внесені у рівняння регресії , як предиктори, що здійснюють її найбільше прогнозування.

Перед побудовою *другої регресійної моделі самоактуалізації за мфсцем проживання* було також перевірено нормальність розподілу залишків за критеріями Шапіро–Вілка, Колмогорова–Смірнова та Андерсона–Дарлінга. Перевірка показала відсутність відхилень від нормального розподілу

($p > 0.05$), що підтверджує коректність подальшого застосування регресійного аналізу та можливість інтерпретації впливу предикторів на самоактуалізацію (див додаток К, таблиця 1)

Візуально ми також можемо побачити, що більшість точок на Q–Q графіку (додаток К, рисунок 1) щільно прилягають до діагональної лінії, що є прямим свідченням відповідності розподілу залишків нормальному закону. Хоча на краях спостерігаються незначні відхилення, вони не мають системного характеру і не спотворюють загальну картину. Така конфігурація підтверджує можливість побудови лінійної моделі, оскільки залишкова дисперсія розподілена рівномірно, забезпечуючи точність і надійність отриманих статистичних висновків. Після того, як ми здійснили перевірку того, що маємо нормальний розподіл залишків, потрібно створити вже нашу регресійну модель та проаналізувати її головні показники. Ось такий вона має вигляд :

Таблиця 3.11.

Регресійна модель самоактуалізації та її детермінант за проживанням респондентів

Вимірювання відповідності моделі								
Модель	R	R ²	AIC	RMSE	F	df1	df2	P
1	0,612	0,374	624	4,04	10,1	6	101	<,001

Як свідчать результати, наведені в таблиці 3.16, побудована регресійна модель демонструє достатньо вагомий рівень узгодженості з емпіричними даними та дозволяє оцінити внесок сукупності предикторів у варіацію досліджуваного показника.

Перш за все, коефіцієнт множинної кореляції $R = 0,612$ вказує на помірну силу зв'язку між залежною змінною та всіма включеними в модель предикторами. Це означає, що їхня сукупна дія пов'язана з систематичними змінами залежної змінної, а виявлений між ними зв'язок має достатньо виражений і не випадковий характер.

Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,374$ показує, що модель пояснює 37,4% варіації залежної змінної, тоді як 62,6% залишається поза її межами, що може бути зумовлено впливом не врахованих факторів.

Загальна значущість моделі підтверджується $F = 10,1$ при $df1 = 6$, $df2 = 101$, $p < 0,001$, що свідчить про її статистичну надійність, попри помірне значення F через розподіл пояснювальної сили між предикторами.

Похибка $RMSE = 4,04$ вказує, що середнє відхилення прогнозу від фактичних значень становить близько 4 одиниць, що є прийнятним рівнем точності. Показник $AIC = 624$ свідчить про достатню якість моделі з урахуванням її складності та підтверджує доцільність обраного набору предикторів. Окрім показників самої регресійної моделі також варто проаналізувати таблицю з регресійними коефіцієнтами моделі. Вони представлені у таблиці 3.12:

Таблиця 3.12.

Регресійні коефіцієнти моделі самоактуалізації та її детермінант за проживанням респондентів

Коефіцієнти моделі – СА				
Предиктор	Оцінка	SE	T	P
Перетин	50,0221	7,9756	6,272	<,001
Життя	-0,9925	1,8244	-0,544	0,588
Вік	- 0,1019	0,2537	-0,402	0,689
СТ	-0,1952	0,0784	-2,490	0,014
ОТ	0,1887	0,0738	2,556	0,012
ТН	-0,0256	0,0739	-0,346	0,730
РГ	-0,2208	0,0648	-3,407	<,001

* *СА – самоактуалізація; СТ – ситуативна тривожність; ОТ – особистісна тривожність; ТН – толерантність до невизначеності; РГ – психологічна негнучкість.*

Як нам видно з таблиці коефіцієнтів регресії, кожен предиктор робить свій окремий внесок у пояснення залежної змінної, причому цей внесок відрізняється як за напрямом, так і за рівнем статистичної значущості.

Константа моделі (Intercept = 50,0221; $p < 0,001$) є статистично значущою і задає базовий рівень залежної змінної за умов відсутності впливу предикторів.

Місце проживання ($\beta = -0,9925$; $p = 0,588$) не має статистично значущого впливу, тому можливі відмінності мають лише описовий характер. Вік також не є значущим предиктором ($\beta = -0,1019$; $p = 0,689$) і демонструє дуже слабкий негативний зв'язок із залежною змінною.

Ситуативна тривожність ($\beta = -0,1952$; $p = 0,014$) має статистично значущий негативний вплив, тобто зі зростанням показника залежна змінна знижується. Натомість особистісна тривожність ($\beta = 0,1887$; $p = 0,012$) демонструє значущий позитивний зв'язок і супроводжується зростанням залежної змінної.

Толерантність до невизначеності ($\beta = -0,0256$; $p = 0,730$) не є значущою і практично не впливає на результат. Психологічна гнучкість ($\beta = -0,2208$; $p < 0,001$) має виражений статистично значущий негативний вплив і є одним із ключових предикторів моделі.

Також окремо було проведено діагностику вже існуючої регресійної моделі на колінарність, автокореляцію, та гомоскестичність. На початку була здійснена перевірка на гетероскедастичність, результати якої підтвердили високу якість створеної моделі. Значення p -value для тестів Бреуша-Пагана (0.186), Голдфелда-Квандта (0.344) та Гаррісона-Маккейба (0.350) знаходяться в межах норми ($p > 0,005$) що свідчить про стабільність дисперсії залишків. Це дозволяє впевнено стверджувати, що виявлені залежності є систематичними, а не випадковими (див додаток К, таблиця 2).

Подальшим етапом була перевірка автокореляції за критерієм Дарбіна–Вотсона. Отримане значення $DW = 2,11$ ($p = 0.628$) свідчить про її відсутність. Показник перебуває в межах норми 1,5–2,5, що разом із $p > 0,05$ підтверджує незалежність залишків у моделі. Показники представлені в таблиці 3 додатку К.

І на завершення була здійснена перевірка мультиколінеарності за показниками VIF та Tolerance. Результати показали її відсутність: значення VIF для всіх змінних (Sex, Age, CT, OT, TH, PG) коливалися в межах 1,11–2,55 і не перевищували критичних порогів, а Tolerance залишалася в допустимих межах. Це підтверджує незалежність предикторів і відсутність викривлень у регресійних коефіцієнтах (див додато К, таблиця 4)

Отже, як бачимо серед усіх включених у модель змінних статистично значущий вплив мають ситуативна тривожність, особистісна тривожність та психологічна негнучкість, тоді як інші предиктори не показали належного зв'язку із залежною змінною в межах аналізу. Тому саме ці 3 предиктори увійшли у рівняння регресії, яке виглядає таким чином:

$$CA = 50,0221 - 0,1962 (CT) + 0,1877 (OT) - 0,2208 (PG)$$

Під час **порівняння отриманих регресійних моделей**, було помічено, що обидві регресійні моделі мають однакову базову структуру та фактично ідентичний набір ключових предикторів, що забезпечують пояснення варіації рівня самоактуалізації. У кожному випадку до рівняння увійшли ситуативна тривожність, особистісна тривожність та психологічна гнучкість, тоді як інші змінні не продемонстрували достатнього рівня статистичної значущості.

Відмінності між моделями проявляються насамперед у числових значеннях коефіцієнтів та константи. У другій моделі спостерігається дещо сильніший негативний вплив ситуативної тривожності та незначне посилення позитивного ефекту особистісної тривожності. Це свідчить про те, що саме в межах групування за місцем проживання предиктори забезпечують більш точне прогнозування рівня самоактуалізації, ніж якщо групування за статтю.

Тим часом, як вплив психологічної гнучкості залишається стабільно негативним і близьким за величиною в обох випадках. Також у другій моделі змінюється вільний член рівняння, що відображає незначну корекцію базового рівня прогнозованої змінної.

На етапі **перевірки відповідності отриманих результатів емпіричній моделі** було зіставлено очікувані результати емпіричної моделі з фактично

отриманими даними. У моделі передбачалося, що всі змінні пов'язані із самоактуалізацією, при цьому толерантність до невизначеності та психологічна негнучкість мають позитивний вплив, а особистісна і ситуативна тривожність — негативний.

Отримані результати показали часткову невідповідність цим очікуванням. Особистісна тривожність продемонструвала стабільний статистично значущий позитивний зв'язок із самоактуалізацією ($\beta = 0,1839$; $p = 0,013$; $\beta = 0,1887$; $p = 0,012$; $r = 0,362$; $p < ,001$), що може пояснюватися мобілізуючою роллю тривожності у студентському віці (17–25 років) та особливостями вимірювання, які частково фіксують також залученість і самоконтроль. Ситуативна тривожність у двох моделях послідовно має негативний вплив на самоактуалізацію ($\beta = -0,1634$; $p = 0,034$; $\beta = -0,1952$; $p = 0,014$), що узгоджується з вихідними припущеннями моделі.

Психологічна негнучкість, всупереч очікуванням, демонструє стабільний негативний зв'язок із самоактуалізацією ($\beta = -0,2338$; $p < ,001$; $\beta = -0,2208$; $p < ,001$; $r = -0,560$; $p < ,001$), що може бути пов'язано як зі специфікою шкали, так і з тим, що високі значення частково відображають уникнення складних переживань. Толерантність до невизначеності не виявила статистично значущого впливу та не увійшла до жодної з моделей, що свідчить про відсутність її прямого внеску у прогноз самоактуалізації.

Таким чином, емпірична модель підтвердилася частково: структура зв'язків виявилася складнішою, ніж передбачалося, а самоактуалізація у вибірці може поєднуватися як із тривожністю, так і з неоднозначною роллю ресурсних характеристик. Візуальна картина головних зв'язків виглядає так :



тривожність	тривожність	негнучкість
(p = 0,013)	(p= 0,034)	(p = < ,001)
(p =0,012)	(p= 0,014)	(p = < ,001)

Схема 3.1. Емпірична модель зв'язків самоактуалізації і її чинників

Практичні рекомендації полягають у тому, щоб розглядати тривожність не лише як негативний фактор, а й як можливий ресурс саморегуляції та мотивації. Важливим є також поглиблений розвиток психологічної гнучкості як здатності до усвідомленого прийняття досвіду, а не його уникнення. Окремо слід враховувати вплив формулювання питань психодіагностичних методик на результати дослідження.

Висновок до розділу 3

У третьому розділі були представлені результати проведеного емпіричного дослідження. Результати показали, що отримані дані відображають узгоджену структуру досліджуваних психологічних характеристик у вибірці осіб на етапі професійного становлення. Аналіз описових статистик засвідчив переважання середніх значень більшості показників та відсутність різко виражених відхилень, що свідчить про відносну однорідність вибірки. Це забезпечило достатньо коректну емпіричну базу для подальшого статистичного аналізу та інтерпретації результатів.

Перевірка нормальності розподілу підтвердила можливість застосування параметричних критеріїв, а проведена обробка даних дозволила уникнути впливу крайніх значень на результати. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки між змінними, які формують цілісну, але внутрішньо неоднорідну структуру. У межах цієї структури простежується певна полярність: особистісна тривожність пов'язана із самоактуалізацією та ситуативною тривожністю, тоді як психологічна негнучкість разом із толерантністю до невизначеності утворюють інший полюс і перебувають у зворотних зв'язках із частиною показників. Це свідчить про складний і неоднозначний характер їх взаємодії.

Результати порівняльного аналізу показали відсутність статистично значущих відмінностей за більшістю показників - як за статтю, так і за місцем проживання респондентів. Це дозволяє говорити про відносну стабільність досліджуваних психологічних характеристик незалежно від статті та зазначених соціально-демографічних чинників. Водночас психологічна негнучкість виявилася єдиним показником, чутливим до статі та змін умов середовища, що підкреслює її роль як адаптаційного ресурсу.

Регресійний аналіз дозволив перейти від опису зв'язків до оцінки впливу змінних на рівень самоактуалізації. Обидві побудовані моделі продемонстрували статистичну значущість і прийнятний рівень пояснення варіації залежної змінної. Було встановлено, що ситуативна тривожність чинить негативний вплив на самоактуалізацію, тоді як особистісна тривожність, навпаки, позитивний. А психологічна негнучкість має негативний внесок у самоактуалізацію. Узгодженість цих результатів у двох моделях свідчить про їхню стабільність і не випадковий характер.

Варто зазначити, що отримані результати дослідження лише частково відповідають початковим припущенням емпіричної моделі. Зокрема, неочікуваний напрям впливу окремих змінних, передусім особистісної тривожності та психологічної гнучкості, вказує на більш складну природу їх взаємозв'язку із самоактуалізацією. Це може бути пов'язано як зі специфікою вибірки, так і з особливостями операціоналізації відповідних психологічних конструктів.

Таким чином, проведене дослідження дозволило не лише перевірити висунуті припущення, але й виявити нові, змістовно важливі закономірності у взаємозв'язках між досліджуваними показниками. Отримані результати можуть слугувати основою для подальших досліджень, спрямованих на більш глибоке вивчення механізмів впливу тривожності та адаптаційних характеристик на процес самоактуалізації.

ВИСНОВОК

1. Теоретичний аналіз дозволив розглянути самоактуалізацію як складний, багатовимірний процес розвитку особистості, спрямований на реалізацію внутрішнього потенціалу, формування цілісного «Я» та здатність до усвідомленого життєвого вибору. Узагальнення наукових підходів показало, що самоактуалізація виступає інтегративним показником особистісної зрілості, який охоплює мотиваційні, емоційні, когнітивні та ціннісні аспекти функціонування особистості.

Встановлено, що в гуманістичній психології самоактуалізація проявляється як природна тенденція до зростання, саморозкриття та автентичності. У психодинамічному підході вона пов'язується з інтеграцією внутрішніх конфліктів і подоланням суперечностей особистості. Екзистенційна традиція звертає увагу на смислотворення, особисту відповідальність та здатність до самотрансценденції. Попри різні напрямки, всі підходи сходяться у трактуванні самоактуалізації як процесу, що забезпечує цілісність, автономність і внутрішню узгодженість особистості.

Окремо було прояснено психологічні детермінанти самоактуалізації. Тривожність розглядається як фактор, що може як підвищувати активність і мобілізувати ресурси, так і знижувати ефективність діяльності у разі надмірного прояву. Толерантність до невизначеності визначена як важливий ресурс адаптації, що дозволяє зберігати психологічну стабільність і приймати рішення в умовах недостатньої інформації. Психологічна гнучкість виступає механізмом саморегуляції, який забезпечує зміну поведінкових стратегій відповідно до ситуації при збереженні орієнтації на власні цінності.

Узагальнення теоретичних положень дозволило побудувати модель самоактуалізації як результат взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та

зовнішніх умов розвитку. У цій моделі тривожність, толерантність до невизначеності та психологічна гнучкість розглядаються як взаємопов'язані чинники, що визначають рівень самоактуалізації. Запропонована модель створює концептуальну основу для подальшого емпіричного дослідження.

2. Емпіричне дослідження особливостей зв'язку між самоактуалізацією особистості, толерантністю до невизначеності, психологічною гнучкістю та тривожністю, проведене на вибірці 115 осіб, дозволило визначити специфіку прояву цих характеристик у досліджуваних. Отримані результати показали, що рівень самоактуалізації у більшості респондентів є середнім, що свідчить про часткову реалізацію особистісного потенціалу та наявність ресурсів для їх подальшого розвитку. Такий рівень поєднує прагнення до саморозвитку з певною невизначеністю життєвих і професійних орієнтирів.

Аналіз тривожності виявив її доволі високий рівень прояву, що відображає особливості сучасного соціального контексту та етапу професійного становлення. Дослідження толерантності до невизначеності показало переважно середній рівень, який свідчить про відносну адаптивність до складних умов при одночасній підвищеній потребі у стабільності. У психологічній негнучкості також простежується середній рівень з певною тенденцією до зниження, що може викликати певні труднощі у зміні поведінкових стратегій та адаптації до нових обставин.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити особливості взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між самоактуалізацією та особистісною тривожністю, що дає підстави розглядати тривожність не лише як чинник психологічного напруження, а й як потенційний стимул до самопізнання, самовизначення та особистісного розвитку. Водночас встановлено статистично значущі негативні зв'язки самоактуалізації з толерантністю до невизначеності та психологічною негнучкістю, що свідчить про специфічний характер їх взаємодії у межах досліджуваної вибірки.

Також встановлено, що психологічна негнучкість тісно пов'язана з толерантністю до невизначеності та перебуває у зворотному зв'язку з особистісною тривожністю. Загалом отримані результати засвідчили наявність складної системи взаємозв'язків між самоактуалізацією особистості, толерантністю до невизначеності, психологічною гнучкістю та тривожністю. Це підтверджує, що процес самоактуалізації є багатовимірним явищем, яке визначається особливостями ставлення особистості до невизначених життєвих ситуацій, рівнем її психологічної негнучкості та характером переживання тривоги.

3. Регресійний аналіз показав, що тривожність та психологічна негнучкість є основними предикторами самоактуалізації, тоді як інші змінні мають обмежений вплив. Побудована модель продемонструвала достатній рівень узгодженості з емпіричними даними та пояснює близько 38% варіації самоактуалізації, що свідчить про вагомий внесок досліджуваних чинників у її формування. Це підтверджує диференційований характер детермінації самоактуалізації та важливість урахування індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Аналіз регресійних коефіцієнтів показав, що ситуативна тривожність має статистично значущий негативний вплив на самоактуалізацію, тоді як особистісна тривожність демонструє позитивний вплив. Психологічна негнучкість також виявилася статистично значущим предиктором, однак її зв'язок із самоактуалізацією має негативний характер. Водночас толерантність до невизначеності не продемонструвала статистично значущого впливу на рівень самоактуалізації.

У цілому отримані результати показали, що нульова гіпотеза була відхилена, оскільки виявлено статистично значущі впливи окремих чинників на самоактуалізацію. Водночас альтернативні гіпотези підтвердилися лише частково та не завжди в очікуваному напрямі. Зокрема, гіпотези щодо тривожності та психологічної негнучкості формально підтвердилися, однак характер виявлених зв'язків виявився протилежним прогнозованому, тоді як

вплив толерантності до невизначеності статистичного підтвердження не отримав.

Список використаних джерел

1. Алмаші С. І., Шарга М. Дослідження особливостей психологічної гнучкості у студентської молоді. Становлення особистості: персоногенетичний контекст: збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції (Україна, Мукачево, 23–24 квітня 2025 р.). Мукачево, 2025. С. 6–7.
2. Антонюк Т. С. Ціннісні кореляти психологічної гнучкості зайнятої молоді. 2023. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b2b573c3-2f7d-4ba6-8916-896a7aed0bcf/content> (дата звернення: 19.04.2026).
3. Балецька Л., Іщук О., Лукасевич О. Дослідження особливостей психологічної гнучкості у студентської молоді. Становлення особистості: персоногенетичний контекст: збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2025 р., м. Мукачево) / ред. кол. Л. І. Капітан та ін. Мукачево : Вид-во МДУ, 2025. С. 6-7.
4. Бойко-Бузиль Ю. Стратегії підтримання психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності. Юридична психологія. 2025. № 1 (36). С. 7–17.
5. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2010. № 10. С. 120–128.
6. Воронова Н.В. Тривожність та її наслідки. Світ наукових досліджень. Вип. 35: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна; м. Ополе, Польща, 20–21 листопада 2024 р.) / за ред. О. Патряк та ін. Тернопіль: ФО-П Шпак В.Б., 2024. С. 147.

7. Внотченко Н.М., Шпортун О.М. Тривожність як чинник негативного впливу на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану: дис. ... д-ра психол. наук / КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». 2024.
8. Вініченко А. С. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя особистості: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія». Кривий Ріг : КДПУ, 2025. 60 с.
9. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI wieka – 2013»*. Vol. 22: Psychologia i socjologia. Politologija. Przemiśl: Nauka i studia, 2013. С. 21–26.
10. Громова Г. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. № 47 (50). С. 115–130.
11. Гусєв А.І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Державний заклад «Університет менеджменту освіти АПН України». Київ, 2009. 200 с. (46)
12. Гутиря М., Кононова М. Особливості професійної самоактуалізації студентів-психологів, які переживають кризу фахової готовності. *Психологія і особистість*. 2021. № 2. С. 82–92.
13. Данилюк І., Буркало Н., Психологічні особливості самоактуалізації особистості. *Psychological Journal*. 2020. Vol. 6, № 2. С. 183–192.
14. Демидова С. В., Лапченко І. О. Аналіз феномену «толерантність до невизначеності» // *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології: тези доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 28 лют. 2025 р.)* / відп. ред. С. Миронець. Київ: Держ. торг.-екон. ун-т, 2025. С. 350.
15. Долінська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. психол. наук:

19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2000. 190 с.

16. Дуднік О. А. До проблеми толерантності до невизначеності. Наука і освіта. 2005. № 5–6. С. 48–57.

17. Єгорова О., Асланян Т. Роль самоактуалізації в подоланні тривожності у дівчат та юнаків, студентів педагогічних вишів. Гуманізація навчально-виховного процесу. 2019. № 6 (98). С. 339–348.

18. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки». 2020. № 6. С. 72–78.

19. Калюжна Є.М. Функціональна структура тривожності особистості. Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання. 2016. № 17. С. 158–165.

20. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2009. 120 с.

21. Коваленко А.В. Тривожність як соціально-психологічний феномен. Психологія ХХІ століття: теоретичні та практичні дослідження: зб. наук. пр. / гол. ред. Л.Г. Білий. Хмельницький: Вид-во МАУП, 2022. Вип. 15. С. 45.

22. Колодяжна А.В., Короткова П.М. Тривожність як властивість особистості. In: Scientific research in the modern world. Perfect Publishing, 2022. Р. 540–543.

23. Кузікова С.Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Т. 1, № 3. С. 67–72.

24. Лавріненко В. Емпіричне дослідження показників самоактуалізації студентів-психологів. Психологія і особистість. 2023. № 1. С. 97–108.

25. Московець Л.П. Самоактуалізація та самореалізація особистості: філософсько-психологічне розуміння. Імідж сучасного педагога. 2019. № 5 (188). С. 51–56. ;

26. Мосол Н. О. Толерантність як чинник психологічної стійкості та відновлення в умовах війни. Європейські парадигми формування культури толерантності в освіті, медіа, мистецтві: матеріали Всеукраїнської наукової конференції до 95-річчя Запорізького національного університету (25–26 вересня 2025 р., м. Запоріжжя). Запоріжжя, 2025. С. 238–246.

27. Мул С.А. Тривожність в умовах бойових дій. Становлення особистості у невизначеному світі: наслідки та перспективи: зб. тез доповідей Всеукраїнського наукового круглого столу (15 квітня 2022 р.). Київ, 2022. С. 30–33.

27. Остапович В. П., Барко В. І., Барко В. В. Використання адаптованих зарубіжних психодіагностичних методик у Національній поліції України: психологічний практикум / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. Хрекієва. Київ: Державний науково-дослідний інститут МВС України, 2022. 264 с. ISBN 978-617-555-086-1

28. Олефір В. О. Математичні методи в психології: конспект лекцій [Електронний ресурс]. URL: http://psychology.univer.kharkov.ua/dist2020/materialy/Olefir_konspekt_mat.pdf (88)

29. Петренко Н. В. Самоактуалізація та самореалізація особистості у філософсько-освітньому дискурсі. Науково-теоретичний альманах «Грані». 2016. Т. 19, № 7. С. 52–57.

30. Пінська О. Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості. Вісник університету ім. Альфреда Нобеля. Серія Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. 2022. № 2(24). С. 107–113.

31. Предко В. В. Толерантність до невизначеності як важливий внутрішній ресурс українців в умовах війни [Електронний ресурс]. Київ, 2023. С. 353–355. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738327/1/4.pdf> (дата звернення: 19.04.2026).

32. Русова В.В. Самоактуалізація особистості як умова профільного навчання старшокласників: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих АПН України.

33. Рутіна Ю.В. Професійна самоактуалізація особистості. Актуальні проблеми психології. 2012. № 1(45). С. 66–71.

34. Санікова А.О. Тривожність як стан і властивість особистості. Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (19–20 травня 2023 р.). 2023. С. 58–65.

35. Свідерська О., Піхович І. Психологічна гнучкість та життєстійкість студентської молоді. Вісник Національного університету оборони України. 2024. № 5 (81). С. 143–150.

36. Стрілецька І.І. Самоактуалізація як інтегративна риса особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2013. № 2. С. 32–34.

37. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки». 2015. Вип. 1(46). С. 266–272.

38. Ткалич М.Г., Шутько Д.О. Основні підходи до вивчення феномену самоактуалізації особистості в зарубіжній психології. Проблеми сучасної психології. 2013. № 1. С. 65–71.

39. Татліліоглу К. SELF-ACTUALIZATION IN THE CONTEXT OF HUMANISTIC PSYCHOLOGY. Актуальні проблеми в системі освіти: загальноосвітній заклад середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти. 2024. № 5. С. 55–64.

40. Урселей Г.П. Психологічний механізм розвитку тривожності. Поведінкова нейронаука. 2024. Vol. 138, № 4. С. 281-290.

41. Фалько Н.М., Остополець І.Ю., Шарапова Ю.В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. Габітус. 2024. № 59. С. 57–60.
42. Федоришин Г. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. Психологія особистості. 2022. Т. 12. № 1. С. 73–79.
43. Халік О.О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2014. № 23. С. 663–676.
44. Хілько С.О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / ДЗВО «Університет менеджменту освіти». Київ, 2018. 252 с.
45. Чайка Г.В. Толерантність до невизначеності як особистісний ресурс: огляд найсучасніших досліджень. Вчені записки. 2025. С. 49–52.
46. Чудакова В. П. Алгоритм проведення, аналізу, обробки та інтерпретації результатів дослідження «самоактуалізації». Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2015. № 3 (34). С. 45–59.
47. Чуйко Г., Зварич І., Чаплак Я., Комісарик М. Теоретичні аспекти проблеми толерантності до невизначеності у психології. Грааль науки. 2023. № 30. С. 329–337.
48. Чуйко Г., Чаплак Ю., Колтунович Т. Толерантність до невизначеності у ситуації війни. Psychological Journal. 2024. Т. 10. № 1. С. 18–30.
48. Швець М.О. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя особистості в умовах війни: кваліфікаційна магістерська робота за спеціальністю 053 «Психологія» / Донецький національний університет імені Василя Стуса. Вінниця, 2024. С. 78.
49. Широка А. О., Миколайчук М. І. Адаптація україномовної версії опитувальника прийняття та дії (AAQ-II) на нормативній та субклінічній групах досліджуваних. Науковий вісник Херсонського державного

університету. Серія «Психологічні науки». 2021. № 3. С. 101–112. DOI 10.32999/ksu2312-3206/2021-3-14.

50. Шутько Д.О. Теоретичні підходи до вивчення проблеми професійної самоактуалізації особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2014. № 24. С. 752–762.

51. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки». 2020. № 6. С. 165–170.

52. Antsyferova L.I. The psychology of the self-actualizing personality in the work of Abraham Maslow. Soviet Psychology. 1974. Vol. 12, № 3. P. 21–39. (22)

53. Babynina K. A., Ovsyannikova E. A. Tolerance to uncertainty as a research subject in psychology. 2025. URL: <https://henzeverlag.com/index.php/file/en/article/view/258/240> (дата звернення: 19.04.2026) (63).

54. Ball H. Concept of self-actualization of personality in humanistic psychology. Psychology & Society. 2017. № 2. P. 16–32. (20)

55. Bauer J.J., Schwab J.R., McAdams D.P. Self-actualizing: Where ego development finally feels good? The Humanistic Psychologist. 2011. Vol. 39, № 2. P. 121–136. (24)

56. Cherry K. M., Vander Hoeven E., Patterson T. S., Lumley M. N. Defining and measuring “psychological flexibility”: a narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. Clinical Psychology Review. 2021. № 84. P. 101-173.

57. Cisler J.M., Olatunji B.O., Feldner M.T., Forsyth J.P. Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 2010. Vol. 32, № 1. P. 68–82.

58. Danyliuk I. V., Serdiuk O. A. Psychological factors of personal tolerance to uncertainty. Ukrainian Psychological Journal. 2023. № 1. С. 46–59.

59. Ezaka E.S., Okoli P.C., Ofojebe C.P., Okpara T.C., Ugboma C.I., Nwoye C.C., Chime P.E. Self-actualization: Examining the roles of personality types and

gender. *International Journal of Engineering Science Invention*. 2021. Vol. 10, Issue 6, Part III. P. 27–31.

60. Faraci P., Cannistraci S. The Short Index of Self-Actualization: A factor analysis study in an Italian sample. *International Journal of Psychological Research*. 2015. Vol. 8. No 2. P. 23–33.

61. Fedoryshyn H., Chepurna H., Lunchenko N., Pichurin V., Nyzovets O. The role of psychological flexibility in post-traumatic adaptation. *Amazonia Investiga*. 2024. № 13 (83). P. 100–111.

62. Hillen M. A., Gutheil C. M., Strout T. D., Smets E. M., Han P. K. Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. *Social Science & Medicine*. 2017. T. 180. C. 62–75.

63. Johan. W.S ., Vlaeyen J. Psychological flexibility: What theory and which predictions? *The Journal of Pain*. 2014. № 3. C. 235–236.

64. Kaufman S.B. Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology*. 2023. Vol. 63, No. 1. P. 51–83.

65. Kirsch M., Windmann S. The role of anxiety in decision-making. *Review of Psychology*. 2009. Vol. 16, № 1. P. 19–28.

66. Knapp W. Tolerance and uncertainty. *WIT Transactions on Engineering Sciences*. 2001. № 34. C. 357–366.

67. Koppert T. Y., van Hoek R., Geenen R. Dimensions of psychological flexibility and their significance in people with somatic symptoms: The 18-item Flexibility Index Test (FIT-18). *Journal of Health Psychology*. 2025. T. 30. № 7. C. 1444–1459.

68. Lucas J. J., Moore K. A. Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*. 2020. T. 35. № 2. C. 312–320

69. McCracken L. M., Morley S. The psychological flexibility model: a basis for integration and progress in psychological approaches to chronic pain management. *The Journal of Pain*. 2014. T. 15. № 3. C. 221–234.

70. Moreno-García E., García-Santillán A., Molchanova V.S., Larracilla-Salazar N. From Anxiety as a Psychological and Biological Phenomenon to Mathematics Anxiety: A Theoretical Approach. *European Journal of Contemporary Education*. 2017. Vol. 6, № 4. P. 757–774.

71. Mylashenko K., Lavrinenko V. The role of emotional intelligence in self-actualization of personality. *Psychological Counseling and Psychotherapy*. 2019. № 11. P. 59–66.

72. Nechita D., Nechita F., Motorga R. A review of the influence the anxiety exerts on human life. *Romanian Journal of Morphology and Embryology*. 2018. Vol. 59, № 4. P. 1045–1051.

73. Niven K. Defining and measuring psychological flexibility: a scoping review and development of a new measure for adolescents : дис. ... PhD in Psychology / University of Guelph. Guelph (Ontario), 2023. 245 p.

74. Nikadambaeva K., Klicheva K., Klicheva G. The Concept of self-actualization in the 21st century. *Psychology and Education*. 2021. Vol. 58, № 2. P. 304–308.

75. Ong C. W., Eustis E. H. Psychological flexibility. *The Oxford Handbook of Acceptance and Commitment Therapy* / ed. by J. C. Luoma, M. P. Hayes, W. E. Walser. Oxford : Oxford University Press, 2021. C. 169–81.

76. Puspitarini I. Y. D. Validation of the Indonesian Version College Student's Self-Actualization Scale to Counseling Psychology Development. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*. 2025. Vol. 15. No 78. P. 466–477.

77. Pyszkowska A., Rönnlund M. Psychological flexibility and self-compassion as predictors of well-being: mediating role of a balanced time perspective. *Frontiers in Psychology*. 2021. T. 12. C. 1-12.

78. Souza G.H.S.D., Coelho J.A.P.D.M., Lima N.C., Esteves G.G.L., Queiroz F.C.B.P., Marques Y.B. Self-actualization and B-values: Development and validation of two instruments in the Brazilian context. *PLOS ONE*. 2024. Vol. 19, № 6. e0302322.

79. Steven C., Kirk D. Розвиток психологічної гнучкості як стратегія адаптації до непередбачуваних умов воєнного конфлікту. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану: матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції (22 травня 2024 р., м. Київ). Київ : ДЗВО «УМО», 2024. С. 146-148.

80. Strongman K.T. Theories of anxiety. *New Zealand Journal of Psychology*. 1995. Vol. 24, № 2. P. 4–10.

81. Strout T. D., Hillen M., Gutheil C., Anderson E., Hutchinson R., Ward H., Han P. K. Tolerance of uncertainty: A systematic review of health and healthcare-related outcomes. *Patient Education and Counseling*. 2018. T. 101. № 9. С. 1518–1537.

82. Tindle, R., & Moustafa, A. A. (2021). Psychological distress, social support, and psychological flexibility during COVID-19. In *Mental health effects of COVID-19* (pp. 89-101). Academic Press.

83. Trofimov A., Zabolotna V. Tolerance to uncertainty as a factor in the mental health of the population in conditions of war. *Soc Leg Stud*. 2023. T. 6. № 3. С. 198–209

84. Vyrost J., Zel'ová A., Bacova V. Self-actualization and its sociopsychological correlates. *Studia Psychologica*. 1992. Vol. 34, № 4–5. P. 373.

85. Zeidner M. Anxiety revisited: Theory, research, applications. In: *The SAGE Handbook of Personality Theory and Assessment*. 2008. Vol. 1. P. 423–446

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк методики «Опитувальник самоактуалізації» (Дж.Крендалла)

1. Я не соромлюсь жодної зі своїх емоцій

- 1 - не погоджуюсь;
- 2 - не погоджуюсь частково;
- 3 - погоджуюсь частково;
- 4 - погоджуюсь повністю

2. Я відчуваю, що повинен зробити те, чого чекають від мене інші.

- 1 - не погоджуюсь;
- 2 - не погоджуюсь частково;
- 3 - погоджуюсь частково;
- 4 - погоджуюсь повністю.

3. Я вірю, що за своєю природою люди хороші і їм можна довіряти.

- 1 - не погоджуюсь;
- 2 - не погоджуюсь частково;
- 3 - погоджуюсь частково;
- 4 - погоджуюсь повністю.

4. Я можу сердитись на тих, кого люблю.

- 1 - не погоджуюсь;
- 2 - не погоджуюсь частково;
- 3 - погоджуюсь частково;
- 4 - погоджуюсь повністю.

5. *Завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.*

- 1 - не погоджуюсь;
- 2 - не погоджуюсь частково;
- 3 - погоджуюсь частково;
- 4 - погоджуюсь повністю.

6. *Я не можу примиритись із власною слабкістю.*

- 1 - не погоджуюсь;
- 2 - не погоджуюсь частково;
- 3 - погоджуюсь частково;
- 4 - погоджуюсь повністю.

7. *Мені можуть подобатись люди, яких я не схвалюю.*

- 1 - не погоджуюсь;
- 2 - не погоджуюсь частково;
- 3 - погоджуюсь частково;
- 4 - погоджуюсь повністю.

8. *Я боюсь невдач*

- 1 - не погоджуюсь;
- 2 - не погоджуюсь частково;
- 3 - погоджуюсь частково;
- 4 - погоджуюсь повністю.

9. *Я намагаюсь не аналізувати і не спрощувати складні сфери життя*

- 1 - не погоджуюсь;
- 2 - не погоджуюсь частково;
- 3 - погоджуюсь частково;
- 4 - погоджуюсь повністю.

10. *Краще всього бути самим собою, ніж популярною людиною.*

- 1 - не погоджуюсь;
- 2 - не погоджуюсь частково;
- 3 - погоджуюсь частково;
- 4 - погоджуюсь повністю.

11. *У моєму житті нема нічого такого, чому б я себе повністю присвятив.*

- 1 - не погоджуюсь;
- 2 - не погоджуюсь частково;
- 3 - погоджуюсь частково;
- 4 - погоджуюсь повністю.

12. Я можу виразити свої почуття, навіть якщо це призведе до небажаних наслідків.

- 1 - не погоджуюсь;
- 2 - не погоджуюсь частково;
- 3 - погоджуюсь частково;
- 4 - погоджуюсь повністю.

13. Я не зобов'язаний допомагати іншим

- 1 - не погоджуюсь;
- 2 - не погоджуюсь частково;
- 3 - погоджуюсь частково;
- 4 - погоджуюсь повністю.

14. Я втомився від страхів і неадекватності

- 1 - не погоджуюсь;
- 2 - не погоджуюсь частково;
- 3 - погоджуюсь частково;
- 4 - погоджуюсь повністю.

15. Мене люблять тому, що я люблю.

- 1 - не погоджуюсь;
- 2 - не погоджуюсь частково;
- 3 - погоджуюсь частково;
- 4 - погоджуюсь повністю.

Додаток Б

Бланк методики «Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)»**Шкала ситуативної тривожності (СТ)**

1. Я спокійний.

- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть так
- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно

2. Мені нічого не загрожує.

- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть так
- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно

3. Я в стані напруження.

- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть так
- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно

4. Я внутрішньо скутий.

- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть так

- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно
- 5. *Я почувуюся вільно.*
- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть так
- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно

- 6. *Я засмучений.*
- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть так
- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно

- 7. *Мене хвилюють можливі невдачі.*
- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть так
- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно

- 8. *Я відчуваю душевний спокій.*
- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть так
- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно

- 9. *Я збентежений.*
- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть так
- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно

- 10. *Мене охопило почуття внутрішнього задоволення.*
- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть так
- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно

- 11. *Я впевнений у собі.*
- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть так

- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно

12. Я знервований.

- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть так
- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно

13. Я не знаходжу собі місця.

- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть так
- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно

14. Я напружений, збуджений.

- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть так
- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно

15. Я не відчуваю скутості, напруження.

- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть так
- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно

16. Я задоволений.

- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть так
- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно

17. Я стурбований.

- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть так
- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно

18. Я надто збуджений, і мені ніяково .

- 1 - ні, це не так

- 2 - мабуть так
- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно

19. Мені радісно.

- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть так
- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно

20. Мені приємно

- 1 - ні, це не так
- 2 - мабуть так
- 3 - так, правильно
- 4 - абсолютно правильно

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

1. У мене буває піднесений настрій.

- 1 – ніколи
- 2 – майже ніколи
- 3 – часто
- 4 – майже завжди

2. Я буваю дратівливим.

- 1 – ніколи
- 2 – майже ніколи
- 3 – часто
- 4 – майже завжди

3. Я легко можу засмутитися.

- 1 – ніколи
- 2 – майже ніколи
- 3 – часто
- 4 – майже завжди

4. Я хотів би бути таким же удачливим, як і інші.

- 1 – ніколи
- 2 – майже ніколи
- 3 – часто

4 – майже завжди

5. Я дуже переживаю неприємності і довго не можу про них забути.

1 – ніколи

2 – майже ніколи

3 – часто

4 – майже завжди

6. Я відчуваю приплив сил, бажання працювати.

1 – ніколи

2 – майже ніколи

3 – часто

4 – майже завжди

7. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

1 – ніколи

2 – майже ніколи

3 – часто

4 – майже завжди

8. Мене тривожать можливі труднощі.

1 – ніколи

2 – майже ніколи

3 – часто

4 – майже завжди

9. Я дуже переживаю через дрібниці.

1 – ніколи

2 – майже ніколи

3 – часто

4 – майже завжди

10. Я буваю цілком щасливим.

1 – ніколи

2 – майже ніколи

3 – часто

4 – майже завжди

11. Я все приймаю близько до серця.

1 – ніколи

2 – майже ніколи

- 3 – часто
- 4 – майже завжди

12. Мені не вистачає впевненості в собі.

- 1 – ніколи
- 2 – майже ніколи
- 3 – часто
- 4 – майже завжди

13. Я відчуваюся беззахисним.

- 1 – ніколи
- 2 – майже ніколи
- 3 – часто
- 4 – майже завжди

14. Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів.

- 1 – ніколи
- 2 – майже ніколи
- 3 – часто
- 4 – майже завжди

15. Мене часом охоплюють хандра, нудьга.

- 1 – ніколи
- 2 – майже ніколи
- 3 – часто
- 4 – майже завжди

16. Я буваю задоволеним.

- 1 – ніколи
- 2 – майже ніколи
- 3 – часто
- 4 – майже завжди

17. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.

- 1 – ніколи
- 2 – майже ніколи
- 3 – часто
- 4 – майже завжди

18. Буває, що я відчуваюся невдахою.

- 1 – ніколи

- 2 – майже ніколи
- 3 – часто
- 4 – майже завжди

19. Я врівноважена людина.

- 1 – ніколи
- 2 – майже ніколи
- 3 – часто
- 4 – майже завжди

20. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи.

- 1 – ніколи
- 2 – майже ніколи
- 3 – часто
- 4 – майже завжди

Додаток В

Бланк методики «Шкалу інтолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale – 12 items, IUS-12);

1. Непередбачувані події мене сильно засмучують

- 1 - зовсім не типово для мене
- 2 - майже не типово для мене
- 3 - певною мірою типово для мене
- 4 - значною мірою типово для мене
- 5 - дуже типово для мене

2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.

- 1 - зовсім не типово для мене
- 2 - майже не типово для мене
- 3 - певною мірою типово для мене
- 4 - значною мірою типово для мене
- 5 - дуже типово для мене

3. Невизначеність заважає мені жити повним життям.

- 1 - зовсім не типово для мене
- 2 - майже не типово для мене
- 3 - певною мірою типово для мене
- 4 - значною мірою типово для мене
- 5 - дуже типово для мене

4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.

- 1 - зовсім не типово для мене
- 2 - майже не типово для мене

- 3 - певною мірою типово для мене
- 4 - значною мірою типово для мене
- 5 - дуже типово для мене

5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.

- 1 - зовсім не типово для мене
- 2 - майже не типово для мене
- 3 - певною мірою типово для мене
- 4 - значною мірою типово для мене
- 5 - дуже типово для мене

6. Коли приходить час діяти невідомість паралізує мене.

- 1 - зовсім не типово для мене
- 2 - майже не типово для мене
- 3 - певною мірою типово для мене
- 4 - значною мірою типово для мене
- 5 - дуже типово для мене

7. Коли я непевний, я не можу^{SEP} нормально функціонувати.

- 1 - зовсім не типово для мене
- 2 - майже не типово для мене
- 3 - певною мірою типово для мене
- 4 - значною мірою типово для мене
- 5 - дуже типово для мене

8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.

- 1 - зовсім не типово для мене
- 2 - майже не типово для мене
- 3 - певною мірою типово для мене
- 4 - значною мірою типово для мене
- 5 - дуже типово для мене

9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.

- 1 - зовсім не типово для мене
- 2 - майже не типово для мене
- 3 - певною мірою типово для мене
- 4 - значною мірою типово для мене
- 5 - дуже типово для мене

10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.

- 1 - зовсім не типово для мене
- 2 - майже не типово для мене
- 3 - певною мірою типово для мене
- 4 - значною мірою типово для мене
- 5 - дуже типово для мене

11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.

- 1 - зовсім не типово для мене
- 2 - майже не типово для мене
- 3 - певною мірою типово для мене
- 4 - значною мірою типово для мене
- 5 - дуже типово для мене

12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.

- 1 - зовсім не типово для мене
- 2 - майже не типово для мене
- 3 - певною мірою типово для мене
- 4 - значною мірою типово для мене
- 5 - дуже типово для мене

Додаток Г

Бланк методики «Шкала психологічної гнучкості AAQ-II (Acceptance and Action Questionnaire-II)»

1. Мій болючий досвід і спогади не дозволяють мені жити дійсно вартісним життям

- 1 - ніколи не правда
- 2 - дуже рідко правда
- 3 - рідко правда
- 4 - іноді правда
- 5 - часто правда
- 6 - майже завжди правда
- 7 - завжди правда

2. Я боюся своїх переживань

- 1 - ніколи не правда
- 2 - дуже рідко правда
- 3 - рідко правда
- 4 - іноді правда
- 5 - часто правда
- 6 - майже завжди правда
- 7 - завжди правда

3. Мене турбує, що я не можу контролювати свої переживання та почуття

- 1 - ніколи не правда
- 2 - дуже рідко правда
- 3 - рідко правда

- 4 - іноді правда
- 5 - часто правда
- 6 - майже завжди правда
- 7 - завжди правда

4. Мої болючі спогади перешкоджають мені мати повноцінне життя

- 1 - ніколи не правда
- 2 - дуже рідко правда
- 3 - рідко правда
- 4 - іноді правда
- 5 - часто правда
- 6 - майже завжди правда
- 7 - завжди правда

5. Емоції спричиняють проблеми у моєму житті

- 1 - ніколи не правда
- 2 - дуже рідко правда
- 3 - рідко правда
- 4 - іноді правда
- 5 - часто правда
- 6 - майже завжди правда
- 7 - завжди правда

6. Виглядає, що більшість людей справляються зі своїм життям краще, ніж я

- 1 - ніколи не правда
- 2 - дуже рідко правда
- 3 - рідко правда
- 4 - іноді правда
- 5 - часто правда
- 6 - майже завжди правда
- 7 - завжди правда

7. Переживання заважають мені досягати успіху

- 1 - ніколи не правда
- 2 - дуже рідко правда
- 3 - рідко правда
- 4 - іноді правда
- 5 - часто правда
- 6 - майже завжди правда

7 - завжди правда

Додаток Д

Таблиця загальних результатів респондентів

Стать	Вік	СА	СТ	ОТ	ТН	ПГ	Життя	Статус
жіноча	21	39	64	60	42	27	В Україні	2
жіноча	21	51	59	60	24	14	В Україні	2
жіноча	20	45	70	70	33	13	В Україні	1
жіноча	20	43	62	63	29	14	В Україні	1
жіноча	20	39	61	54	27	35	В Україні	2
жіноча	20	36	63	67	38	25	В Україні	1
чоловіча	22	45	59	61	34	13	В Україні	1
жіноча	25	36	57	53	36	28	В Україні	1
жіноча	20	44	59	64	35	14	В Україні	1
жіноча	20	51	54	59	25	11	В Україні	1
жіноча	18	47	59	62	39	23	В Україні	1
жіноча	21	46	66	65	31	14	В Україні	2
жіноча	20	41	54	51	46	32	В Україні	1
жіноча	20	40	64	54	38	33	В Україні	1
жіноча	19	41	57	57	35	31	В Україні	2
жіноча	21	49	50	58	33	9	В Україні	1
жіноча	20	45	60	61	26	16	В Україні	2
жіноча	21	38	56	61	25	7	В Україні	2
жіноча	20	39	64	67	29	18	В Україні	2
жіноча	20	42	50	48	40	31	В Україні	1
жіноча	20	32	66	57	46	33	В Україні	3
жіноча	19	44	63	56	37	23	В Україні	2
жіноча	22	44	63	48	40	31	В Україні	1
жіноча	22	38	51	41	26	24	За Кордоном	2
жіноча	20	47	49	58	26	12	В Україні	2
жіноча	20	41	50	53	46	36	В Україні	1
жіноча	20	33	71	60	40	34	В Україні	1
жіноча	21	35	62	63	51	37	В Україні	2

жіноча	21	46	64	68	26	14	В Україні	2
жіноча	22	42	55	55	27	26	В Україні	1
жіноча	22	42	63	67	30	16	В Україні	1
жіноча	20	38	70	64	28	24	В Україні	2
чоловіча	20	48	55	59	37	17	В Україні	1
чоловіча	20	40	58	62	47	38	В Україні	2
жіноча	20	41	52	58	47	29	В Україні	1
чоловіча	20	33	49	49	48	36	В Україні	1
жіноча	24	44	52	46	30	7	В Україні	2
жіноча	54	55	56	66	39	24	В Україні	4
жіноча	23	30	60	58	25	15	В Україні	2
жіноча	22	41	71	63	25	25	В Україні	1
жіноча	24	43	65	73	35	26	В Україні	3
жіноча	25	50	63	69	17	21	В Україні	3
жіноча	21	35	56	50	55	41	В Україні	2
жіноча	19	37	55	45	52	41	В Україні	2
жіноча	21	31	62	48	41	38	В Україні	2
жіноча	19	36	68	52	43	26	В Україні	1
жіноча	22	37	65	64	39	28	В Україні	1
жіноча	21	39	65	45	44	29	В Україні	1
жіноча	20	43	65	51	33	18	В Україні	1
жіноча	24	42	64	52	44	39	В Україні	3
жіноча	18	39	47	52	32	20	В Україні	1
жіноча	21	29	51	44	48	47	За Кордоном	3
жіноча	19	45	60	55	29	11	В Україні	1
жіноча	18	42	63	60	38	16	В Україні	1
жіноча	19	41	60	56	23	7	В Україні	1
жіноча	21	39	38	21	49	36	За Кордоном	2
жіноча	20	42	64	45	46	20	В Україні	2

жіноча	25	51	55	65	19	14	В Україні	3
жіноча	22	33	61	44	39	33	В Україні	2
жіноча	22	46	64	61	42	16	В Україні	1
жіноча	20	41	63	67	37	31	В Україні	2
чоловіча	18	43	65	65	43	14	В Україні	2
жіноча	20	39	62	54	27	19	В Україні	2
жіноча	25	50	57	57	34	15	В Україні	2
жіноча	19	30	66	45	60	41	В Україні	1
жіноча	22	37	61	62	32	23	В Україні	3
жіноча	24	42	62	61	35	27	В Україні	1
жіноча	22	35	67	51	41	32	В Україні	1
жіноча	21	32	63	53	50	34	В Україні	1
жіноча	23	41	61	56	40	20	В Україні	2
жіноча	21	41	61	60	36	16	В Україні	1
жіноча	20	39	65	62	32	24	В Україні	1
жіноча	19	33	67	47	54	38	В Україні	1
жіноча	20	43	59	56	37	17	В Україні	2
жіноча	21	38	36	37	29	31	В Україні	1
чоловіча	21	46	59	63	30	20	В Україні	1
жіноча	19	44	62	60	29	24	В Україні	1
жіноча	19	45	57	52	35	19	В Україні	1
жіноча	23	33	58	41	44	29	В Україні	1
жіноча	17	39	63	50	44	22	В Україні	1
жіноча	21	40	61	58	41	34	За Кордоном	2
жіноча	19	38	49	52	47	47	В Україні	2
жіноча	22	44	57	62	37	23	В Україні	1
жіноча	23	36	53	51	44	31	В Україні	3
жіноча	23	36	52	58	34	34	За Кордоном	1
жіноча	21	41	57	60	35	35	За Кордоном	2

чоловіча	30	43	59	46	48	17	В Україні	1
жіноча	25	46	56	58	27	7	В Україні	3
чоловіча	19	42	46	40	43	31	В Україні	2
жіноча	19	37	52	54	43	33	В Україні	1
жіноча	19	44	54	58	31	10	В Україні	1
жіноча	22	38	55	57	34	7	В Україні	2
чоловіча	19	48	47	39	48	30	В Україні	1
жіноча	21	34	62	51	41	39	В Україні	1
жіноча	21	36	50	55	28	26	За Кордоном	2
жіноча	21	38	62	60	32	21	В Україні	1
жіноча	19	50	49	50	37	11	В Україні	1
жіноча	20	46	56	56	33	22	В Україні	2
жіноча	22	41	58	59	36	22	В Україні	2
жіноча	29	47	61	60	32	21	В Україні	3
жіноча	20	39	58	58	30	17	В Україні	3
жіноча	20	38	68	52	35	22	В Україні	3
жіноча	21	40	69	59	48	35	В Україні	2
жіноча	21	29	49	49	40	23	В Україні	1
жіноча	20	37	51	46	54	39	В Україні	1
чоловіча	22	36	55	56	23	17	В Україні	2
жіноча	21	40	56	53	48	31	В Україні	1
жіноча	21	41	62	54	33	22	В Україні	1
чоловіча	23	39	57	53	27	20	В Україні	1
чоловіча	21	44	51	49	53	41	За Кордоном	2
чоловіча	20	40	60	61	27	18	В Україні	1
чоловіча	22	42	66	55	31	25	В Україні	3
чоловіча	20	51	65	64	23	19	В Україні	1
чоловіча	19	43	58	67	40	30	За Кордоном	2
чоловіча	24	45	53	59	35	24	За Кордоном	3

Додаток Е

Кореляційна матриця незалежних змінних

Correlation Matrix

		Age	CA	CT	OT	TH	PG
Age	Pearson's r	—					
	df	—					
	p-value	—					
	Spearman's rho	—					
	df	—					
	p-value	—					
CA	Pearson's r	0.035	—				
	df	106	—				
	p-value	0.718	—				
	Spearman's rho	-0.056	—				
	df	106	—				
	p-value	0.563	—				
CT	Pearson's r	0.020	-0.094	—			
	df	106	106	—			
	p-value	0.836	0.332	—			
	Spearman's rho	0.017	-0.087	—			
	df	106	106	—			
	p-value	0.863	0.372	—			
OT	Pearson's r	0.129	0.362 ^{**} _*	0.412 ^{**} _*	—		
	df	106	106	106	—		
	p-value	0.182	< .001	< .001	—		
	Spearman's rho	0.115	0.361 ^{**} _*	0.362 ^{**} _*	—		
	df	106	106	106	—		
	p-value	0.235	< .001	< .001	—		
TH	Pearson's r	-0.262 ^{**}	-0.445 ^{**} _*	-0.065	-0.488 ^{**} _*	—	
	df	106	106	106	106	—	
	p-value	0.006	< .001	0.501	< .001	—	
	Spearman's rho	-0.204 [*]	-0.393 ^{**} _*	-0.020	-0.474 ^{**} _*	—	
	df	106	106	106	106	—	
	p-value	0.034	< .001	0.836	< .001	—	
PG	Pearson's r	-0.078	-0.560 ^{**} _*	-0.028	-0.415 ^{**} _*	0.712 ^{**} _*	—
	df	106	106	106	106	106	—
	p-value	0.420	< .001	0.774	< .001	< .001	—
	Spearman's rho	-0.031	-0.576 ^{**} _*	0.018	-0.422 ^{**} _*	0.699 ^{**} _*	—
	df	106	106	106	106	106	—
	p-value	0.748	< .001	0.850	< .001	< .001	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Додаток Ж

Таблиці перевірки регресійної моделі вимогам за статтю

Таблиця 1. Перевірка на нормальність розподілу залишків

Тест на нормальність		
	Статистика	P
Шапіро – Вілк	0.980	0.106
Колмогров -Смірнов	0.0709	0.649
Андерсон - Дарлінг	0.435	0.295

Q-Q Plot

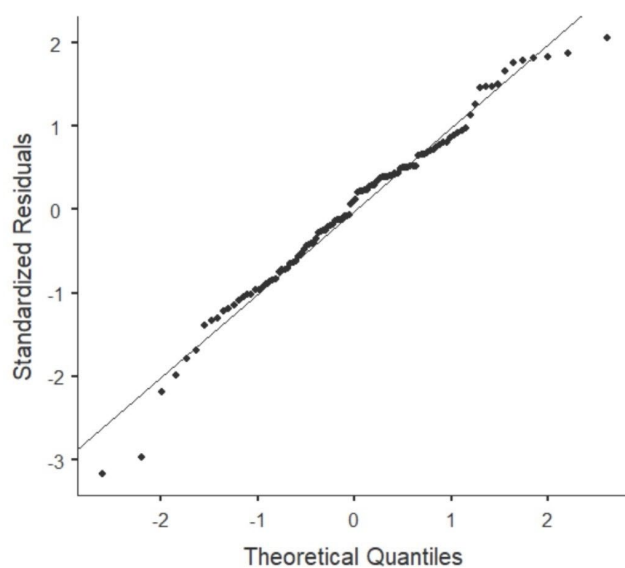


Рисунок 1. Графік розподілу залишків

Таблиця 2. Перевірка гетероскедастичності

Тест на гетероскедастичність		
	Статистика	P
Бройш - Пеган	12.1	0.061
Гольдфельд - Квандт	0.993	0.509
Гаррісон - Маккейб	0.499	0.497

Таблиця 3. Перевірка на автокореляцію.

Тест Дарбіна – Ватсона на автокореляцію		
Автокореляція	DW статистика	P
-0.0794	2.13	0.508

Таблиця 4. Перевірка на мультиколінеарність

Статистика колінеарності		
Змінні	VIF	Толерантність
Стать	1.04	0.966
Вік	1.11	0.902
СТ	1.28	0.779
ОТ	1.65	0.605
ТН	2.43	0.412.
РГ	2.12	0.472

* СА – самоактуалізація; СТ – ситуативна тривожність; ОТ – особистісна тривожність; ТН – толерантність до невизначеності ; РГ – психологічна гнучкість.

Додаток К

Таблиці перевірки регресійної моделі вимогам за статтю

Таблиця 1. Перевірка нормальності розподілу залишків

Тест на нормальність		
	Статистика	Р
Шاپіро - Вілк	0.983	0.186
Колмогров - Смірнов	0.0558	0.890
Андерсон - Дарлінг	0.383	0.392

Q-Q Plot

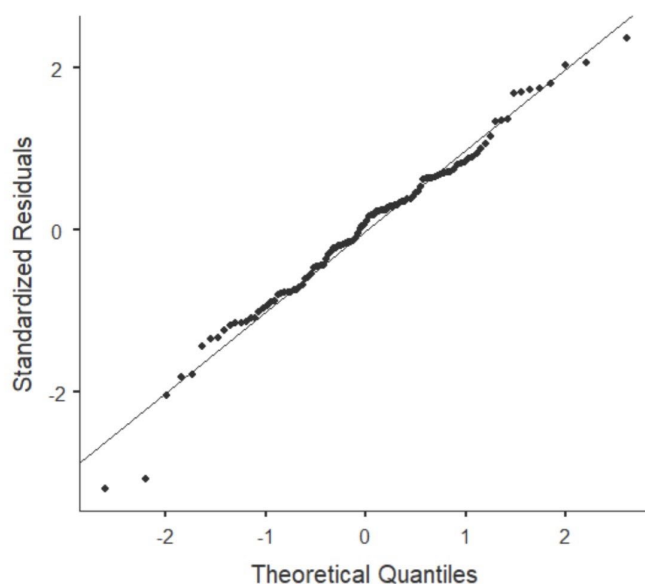


Рисунок 1. Графік розподілу залишків

Таблиця 2. Перевірка на гетероскедастичність

Тест на гетероскедастичність		
	Статистика	Р
Бройш - Пеган	8.78	0.186
Гольдфельд - Квандт	1.12	0.344
Гаррісон - Маккейб	0.476	0.350

Таблиця 3. Перевірка на автокореляцію

Тест Дарбіна – Ватсона на автокореляцію		
Автокореляція	DW статистика	Р
-0.0735	2.11	0.628

Таблиця 4. Перевірка на мультиколінеарність

Статистика колінеарності

Змінні	VIF	Толерантність
Стать	1.25	0.802
Вік	1.11	0.904
СТ	1.34	0.746
ОТ	1.65	0.606
ТН	2.55	0.393
РГ	2.43	0.412

* *СА* – самоактуалізація; *СТ* – ситуативна тривожність; *ОТ* – особистісна тривожність; *ТН* – толерантність до невизначеності ; *РГ* – психологічна гнучкість.