МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ЖІНОК-ВПО В ПЕРІОД ВІЙНИ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-3
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Могиленець Ірина Олександрівна
Керівник: к. психол. наук, доцент кафедри психології Мосол Н. О.
Рецензент: к. психол. наук, доцент кафедри психології Скрипаченко Т. В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Могиленець Ірині Олександрівні

Тема роботи Самоактуалізація жінок-ВПО в період війни
керівник роботи Мосол Н. О., канд. психол. наук, доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномена самоактуалізації особистості; проаналізувати особливості самоактуалізації особистості в умовах життєвих криз і надзвичайних ситуацій, зокрема в умовах війни, визначити особливості самоактуалізацію в умовах війни; емпірично дослідити психологічні особливості самоактуалізації жінок–внутрішньо переміщених осіб у період війни; проаналізувати отримані результати емпіричного дослідження та визначити основні чинники, що сприяють або перешкоджають самоактуалізації жінок–ВПО в умовах війни; розробити психологічні рекомендації щодо підтримки процесу самоактуалізації жінок–внутрішньо переміщених осіб у кризових життєвих умовах.
5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 3 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Мосол Н. О., доцент		
Розділ 1	Мосол Н. О., доцент		
Розділ 2	Мосол Н. О., доцент		
Висновки	Мосол Н. О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень - серпень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ І. О. Могиленець

Керівник роботи _____ Н. О. Мосол

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 72 сторінки, 3 рисунка, 4 таблиці, 73 джерела, 3 додатка.

Об'єкт дослідження: особливості самоактуалізації особистості жінок у період війни.

Предмет дослідження: психологічні чинники та особливості прояву самоактуалізації жінок–внутрішньо переміщених осіб у період війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості самоактуалізації жінок–внутрішньо переміщених осіб у період війни.

Гіпотеза дослідження: дослідження полягає в тому, що рівень самоактуалізації жінок–внутрішньо переміщених осіб у період війни позитивно корелює з рівнем їх духовного здоров'я, психологічної ресурсності та позитивного ментального здоров'я, які виступають внутрішніми детермінантами розвитку особистості в умовах кризи.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація й систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, опитування

Наукова новизна: у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному підтвердженні взаємозв'язку між самоактуалізацією, духовним здоров'ям, психологічною ресурсністю та позитивним ментальним здоров'ям жінок, які є внутрішньо переміщеними особами в умовах війни.

Галузь використання: психологами; у вищих навчальних закладах при вивчені дисциплін з психології; соціальна робота та волонтерський рух (центри підтримки ВПО).

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, ВІЙНА, ЖІНКИ-ВПО, ПЕРЕМІЩЕННЯ, ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я, МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я.

SUMMARY

Mohylenets I.O. Self-actualization of IDP women during the war.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (58 items, 15 of foreign origin), 3 appendix on 8 pages. The qualifying work volume is 88 pages long, 72 of them – main text. There are 4 tables and 3 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of Self-actualization of IDP women during the war. The master thesis is composed of 2 chapters theoretical survey and experimental

The research object: features of self-actualization of women's personality during the war.

The research subject: psychological factors and features of self-actualization of internally displaced women during the war.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of self-actualization of internally displaced women during the war.

The research tasks are.

1) To carry out a theoretical analysis of scientific approaches to studying the phenomenon of personality self-actualization, to reveal its essence, structure, and factors that determine it.

2) Analyze the features of self-actualization of the individual in conditions of life crises and emergencies, in particular in conditions of war, determine the features of self-actualization in conditions of war.

3) To empirically investigate the psychological features of self-actualization of internally displaced women during the war (the relationship between the level of self-actualization, spiritual health, psychological resourcefulness, and positive mental health).

4) To analyze the results of the empirical study and identify the main factors that contribute to or hinder the self-actualization of women-IDPs in war conditions.

5) To develop psychological recommendations to support the process of self-actualization of women-internally displaced persons in crisis living conditions.

Chapter 1 «theoretical foundations of self-actualization in psychological science» provides theoretical analysis of the development of

In the Chapter 2 «experimental study of self-actualization of women-idps during the war» explains the design and methods of research.

Key words: self-actualization, war, women-idps, displacement, spiritual health, mental health.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ 14
1.1 Феномен поняття самоактуалізації в психологічних дослідженнях 14
1.2 Самоактуалізація особистості в умовах життєвих криз і надзвичайних ситуацій 23
1.3 Психологічні особливості самоактуалізації жінок 30
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК-ВПО В ПЕРІОД ВІЙНИ 38
2.1 Обґрунтування вибору методів і методики дослідження 38
2.2 Аналіз і інтерпретація результатів проведеного дослідження 44
2.3 Психологічні рекомендації щодо підтримки процесу самоактуалізації жінок-ВПО в період війни 55
ВИСНОВКИ 68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 73
ДОДАТКИ 81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Воєнне вторгнення в Україну спричинило масштабне внутрішнє переміщення населення. З'явився термін «внутрішньо переміщені особи» (ВПО) завдяки Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» № 1706-VII від 20 жовтня 2014 року. Згідно з цим Законом, «внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру». Згідно статистичних даних станом на 23 квітня 2025р. в Україні офіційно зареєстровано 4 594 270 ВПО, де 59,71% з яких є жінки.

В період війни для більшості українок на перший план постає питання збереження не тільки власного життя, а і життя своїх дітей і рідних. Війна змусила жінок змінити не тільки місце проживання, роботу, професію, коло оточуючих, а і ціннісні орієнтації, життєві перспективи і цілі, ставлення до себе самої і загалом свого життя, подивитись по іншому на сенс, умови та якість життя. Деяким жінкам-ВПО починаючи з 2014 року довелось через це пройти не по одному колу. Страх, відчуття безпорадності, втрата контролю над своїм життям. Війна триває. Чи можлива взагалі самоактуалізація за таких умов? Якщо вона можлива, то за допомогою яких чинників відбувається? Адже в таких умовах жінка має розраховували в першу чергу на саму себе та свої внутрішні ресурси, одним із яких і є процес самоактуалізації. Саме в цьому контексті особливої значущості набуває проблема самоактуалізації як внутрішнього процесу розкриття потенціалу

особистості, що дозволяє не лише вижити, а й розвиватися попри кризу. Феномен самоактуалізації є багатогранним, що підтверджується термінологічною дискусійністю в науковій психологічній літературі. Хоча лише частина вчених використовує термін «самоактуалізація» (А. Маслоу, К. Роджерс), інші дослідники позначають суміжні аспекти цього процесу через такі поняття, як самореалізація, самоствердження, самодетермінація, індивідуалізація чи «бути в потоці» тощо. Це свідчить не лише про складність концепту, але й про його фундаментальне значення для психології особистості.

У контексті таких складних життєвих умов, як війна, вивчення самоактуалізації набуває особливої наукової новизни та практичної значущості. Слід зазначити, що пряме застосування західних моделей самоактуалізації до досвіду українських жінок, особливо внутрішньо переміщених осіб в період війни, вимагає критичного переосмислення та врахування низки особливостей. Іноземні дослідження, як правило, не враховують фактор комплексної травми, постійного стресу та передчасного горя. Самоактуалізація для українських жінок стає механізмом подолання (копінгу): творчість, навчання чи робота – це спосіб відновлення контролю та збереження психіки, а не просто спосіб досягнення досконалості. Самоактуалізація українських жінок-ВПО є контекстуальною, сильно зміщеною до трансцендентних та колективних цінностей і часто виконує терапевтичну функцію в умовах порушеної безпеки.

Об’єкт дослідження – особливості самоактуалізації особистості жінок у період війни.

Предмет дослідження – психологічні чинники та особливості прояву самоактуалізації жінок–внутрішньо переміщених осіб у період війни.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості самоактуалізації жінок–внутрішньо переміщених осіб у період війни.

Гіпотеза дослідження – дослідження полягає в тому, що рівень самоактуалізації жінок–внутрішньо переміщених осіб у період війни позитивно корелює з рівнем їх духовного здоров'я, психологічної ресурсності та позитивного ментального здоров'я, які виступають внутрішніми детермінантами розвитку особистості в умовах кризи.

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномена самоактуалізації особистості, розкрити його сутність, структуру та чинники, що її детермінують.

2. Проаналізувати особливості самоактуалізації особистості в умовах життєвих криз і надзвичайних ситуацій, зокрема в умовах війни, визначити особливості самоактуалізацію в умовах війни.

3. Емпірично дослідити психологічні особливості самоактуалізації жінок–внутрішньо переміщених осіб у період війни (взаємозв'язок між рівнем самоактуалізації, духовного здоров'я, психологічної ресурсності та позитивного ментального здоров'я).

4. Проаналізувати отримані результати емпіричного дослідження та визначити основні чинники, що сприяють або перешкоджають самоактуалізації жінок–ВПО в умовах війни.

5. Розробити психологічні рекомендації щодо підтримки процесу самоактуалізації жінок–внутрішньо переміщених осіб у кризових життєвих умовах.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз теоретико-методологічних засад, класифікацію та систематизацію наукових джерел, порівняльний аналіз та узагальнення результатів попередніх досліджень; емпіричні: опитування із застосуванням трьох стандартизованих методик («Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-Scale) в адаптації Л. Карамушки, О. Креденцер та К. Терещенко, «Шкала оцінки духовного здоров'я» (SHAS) в адаптації О. Лазорко та опитувальник психологічної ресурсності (О. С. Штепа)).

Наукова новизна отриманих результатів: дослідження обраної теми є однією зі спроб вивчення самоактуалізації жінок, які є внутрішньо переміщеними особами внаслідок нав'язаної Україні війни, через аналіз духовного здоров'я, психологічної ресурсності та психологічного благополуччя, внутрішньої гармонії. Вперше в українському психологічному дослідженні зазначені три складові розглядаються як елементи потенціалу самоактуалізації в умовах воєнної кризи. Отримані емпіричні дані поглиблюють розуміння внутрішніх опор жінок-ВПО та можуть бути використані у практиці психологічної підтримки постраждалих в період війни.

Галузь використання: психологами; у вищих навчальних закладах при вивчені дисциплін з психології; соціальна робота та волонтерський рух (центри підтримки ВПО). Також, одержані результати у вільному доступі будуть користі всім людям, що прагнуть до самоактуалізації. Отримані результати допоможуть не лише поглибити розуміння процесів самоактуалізації жінок-ВПО в період війни, але й розробити рекомендації для психологів щодо підтримки особистісного розвитку в умовах війни.

Самоактуалізація жінки в період війни – це складний і нескінченний процес реалізації внутрішнього потенціалу, який відбувається в умовах життєвої нестабільності, втрат і необхідності постійної адаптації. Попри загрози та обмеження, життя під час війни надає й нові можливості для переосмислення ролі жінки в суспільстві, її цінностей, цілей і потенціалу. Відбувається зміна ролей і зростання відповідальності. Через мобілізацію чоловіків і вимушене переселення, жінки взяли на себе більшу частину сімейних, економічних і громадських, соціальних обов'язків. Вони займаються волонтерством, ідуть служити у ЗСУ, працюють онлайн, лікують, відкривають бізнес, тощо. У цьому – прояв їхнього прагнення до реалізації своїх здібностей, смислів та цінностей. Відбувається переоцінка пріоритетів, складні переживання призводять до глибшого пізнання себе. Війна змусила багатьох жінок відкрити у собі нові внутрішні ресурси –

лідерство, стійкість, рішучість тощо. Попри хаос навколо, можливий ріст. Жінки долають виклики життя, а війна загострює чинники, що обмежують самоактуалізацію: зростає навантаження, виснаження, травматичний досвід, зникає стабільність. У таких умовах говорити про самоактуалізацію можливо лише як про процес зцілення, виживання й пошуку сенсу в новій реальності.

Під час небезпечних життєвих обставин чи під впливом високого рівня факторів стресу у людини збільшується ризик відстрочених негативних психологічних наслідків, ризик розвитку розладів адаптації, депресії, прокрастинації та інші психічні захворювання, що заважають людині жити повним життям і самоактуалізовуватися. Переживання втрати, несправедливості, травматичного досвіду війни та вимушеного переселення можуть викликати гнів, образу на державу, суспільство, ворога або навіть на себе. Якщо ці емоції не прожиті, не усвідомлені і не трансформовані, вони можуть перетворитися на ресентимент. Який в свою чергу блокує самоактуалізацію, бо він закриває доступ до внутрішніх ресурсів, креативності, сенсу, а отже – заважає особистості відновлюватися, адаптуватися та будувати нове життя. Це протилежність внутрішньої свободи, яка необхідна для самоактуалізації. Це впливає на те, як жінка почувається, що вона думає про себе і світ, а також на її дії і поведінку. Жінкам-ВПО в період війни потрібно знайти в собі сили і способи зберегти психічне здоров'я, не озлобитися, зберегти людяність та протистояти труднощам що звалились на її долю.

Самоактуалізація жінки в період війни – це збереження внутрішньої сили, духовного здоров'я, реалізація потенціалу, джерело сили, натхненність життям і своїм шляхом. Духовне здоров'я жінок-ВПО є базою для подолання екзистенційної кризи, викликаної війною. Завдяки здатності знаходити сенс у складних випробуваннях, які приготувало життя, внутрішньому прийняттю себе та віри у вищу мету або цінності, жінка зберігає емоційну рівновагу та готовність діяти. Духовне здоров'я – не просто умова чи супутній фактор, а глибинна складова процесу самоактуалізації, яка визначає внутрішній сенс

життя, цінності, віру, моральні орієнтири. Духовне здоров'я, як один із ключових аспектів самоактуалізації, дає змогу жити не лише заради власного виживання, а й підтримки інших, піклування про дітей, батьків, участі в спільноті, волонтерстві тощо.

Психологічна ресурсність є тим інструментом, що допомагає жінкам-ВПО в період війни впоратися з травматичним досвідом, долати тривалі стреси та формувати активну життєву позицію. Ресурсність може проявлятися в умінні планувати, приймати рішення, розв'язувати проблеми, підтримувати соціальні контакти та турбуватися про себе. Самоактуалізація жінок-ВПО в період війни у цьому контексті можлива лише за умови активізації ресурсного потенціалу, який підтримує її психічну стійкість.

Позитивне ментальне здоров'я є не лише наслідком, а й передумовою самоактуалізації. Воно охоплює емоційне благополуччя, відчуття власної цінності, оптимістичне ставлення до життя попри складні умови. Жінки-ВПО, які мають високий рівень позитивного ментального здоров'я, здатні краще адаптуватися до нових реалій, зберігати мотивацію до самореалізації та розкривати особистісний потенціал навіть під час війни не зважаючи на складні життєві ситуації.

Жінки-ВПО в період війни, які зможуть знайти власний шлях і внутрішній баланс, успішно реалізуються в житті, навіть у тяжкі часи. Вони не схильні до депресивних станів, фрустрації, панічних атак, необґрунтованої ревнощів чи надмірної опіки, ресентименту тощо.

Опинившись зненацька у гірших умовах життя спричинених війною, значна частина жінок-ВПО тривалий час не може оговтатись від трагічних подій і знайти можливість власного застосування та адаптації, але є й такі, хто знаходить у собі власні внутрішні ресурси для того, щоб продовжувати жити й зростати в нових умовах.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, які мають три підрозділи кожен, загального висновку, списку використаних джерел із 73-ти найменувань і трьох додатків на 8 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 72 сторінки. Робота містить 4 таблиці і 3 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1 Феномен поняття самоактуалізації в психологічних дослідженнях

Проблема самоактуалізації піднімалась ще стародавніми мудрецями у філософських та психологічних концепціях. З VIII до V ст. до н.е. у філософії Упанішад і в VI–V ст. до н.е.в даосизмі самореалізація трактується як вища цінність. «Досягніть самореалізації, і ви знайдете весь світ у собі» – вчив Лао-цзи. Аристотель і Платон висвітлювали не тільки теорію цього феномена, а і надавали практичні рекомендації шляхів і способів її досягнення. На думку багатьох філософів, це питання розглядається і нині у філософії екзистенціалізму. Ці філософські підходи є прямим підґрунтям для психології. Вони заклали аксіологічні (ціннісні) та екзистенційні основи, без яких неможливе сучасне розуміння самоактуалізації. У XX столітті психологія, відокремившись від філософії, почала досліджувати цей феномен як процес реалізації особистісного потенціалу, внутрішнього зростання, самореалізацію, досягнення автентичності та розкриття істинного "Я" та здійснення найвищих людських цінностей тощо.

Термін «самореалізація» (self-realization) був уперше представлений у Оксфордському словнику по філософії і психології, виданому ще в далекому 1902 р. у Лондоні. У ньому подане таке тлумачення цього поняття: «Самореалізація – реалізація власних зусиль людини, можливостей розвитку Я. Цей процес може бути названий самореалізацією (або розвитком). Відповідно до християнських поглядів, це не вершина досягнень, але Божий дарунок» [27, 197].

У психологічному словнику вікової та педагогічної психології самоактуалізацію визначено як «прагнення людини до найбільш повного прогресивного виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, потенціалу психіки та організму; результат цього процесу»[37].

Сьогодні нам всім поняття самоактуалізації широко відоме завдяки гуманістичній психології, особливо завдяки А. Маслоу та К. Роджерсу. Американець А. Маслоу був однією з найвпливовіших фігур гуманістичної психології, який дав визначення поняттю самоактуалізації: мотивація до реалізації власного потенціалу [27]. Також А. Маслоу в свій час підрахував, що частка світового населення, яке досягло цього рівня становила лише близько 2%. У 1940-х роках він розробив ієрархію потреб, яку згодом його послідовники перетворили у «піраміду потреб». Згідно з теорією А. Маслоу кожна людина має певні базові потреби, які повинні бути задоволені. Взагалі, людські потреби поділяються на п’ять груп, і нижчі потреби – ті, що знаходяться в самому низу піраміди – завжди повинні бути задоволені, перш ніж потреби вищого рівня можуть вступити в дію. Самоактуалізація – є останнім і п'ятим рівнем, який знаходиться на вершині ієрархії потреб А. Маслоу. А. Маслоу розглядає її як «потребу зростання». Тут передбачається, що потреба, якщо вона задоволена, має тенденцію до зростання сили. Тому він також говорить про «мотивацію зростання», людина хоче досягти певного, бажаного стану. За Маслоу, вищі потреби в піраміді забезпечать людині глибше щастя, життєрадісність і внутрішнє багатство. Конкретна форма цих потреб буде, звичайно, сильно відрізнятися у кожної людини. У когось це може проявлятися як прагнення стати ідеальною матір’ю, в іншого – через спортивні досягнення, кар’єрний ріст, а ще в когось – у захопленні живописом чи винахідництвом. Це не завжди творчий імпульс, але в людей із творчими здібностями він часто набуває саме такої форми. Слід зазначити, що творчість для самоактуалізованих людей – це не тільки музика, малювання, танці, письменництво, гумор тощо. Під творчістю мається на увазі загальний підхід людини до життя**,** тобто вміння створювати

оригінальні нові рішення, підходити до проблем нестандартно, креативно, бути винахідливим у повсякденних життєвих справах.

Якою людина може бути, вона повинна бути. Ця потреба і є самоактуалізацією, а саме тенденцією до того, щоб людина актуалізувалася в тому, чим віна потенційно є. Цю тенденцію можна сформулювати як бажання все більше і більше ставати тим, ким ви є, ставати всім, ким ви здатні стати [28, 383].

А. Маслоу вважав, що не всі люди доходять до самоактуалізації, через те що це вимагає сміливості, саморефлексії, виходу за межі звичних очікувань суспільства. Проте ієрархія потреб А. Маслоу є і залишається теорією, яка була в деяких моментах виправлена протягом багатьох років після її розробки. М. Вахба і Л. Брідвелл в свій час піддали критиці ієрархію потреб (від фізіології до самоактуалізації), зазначаючи, що люди в реальності не завжди дотримуються послідовності задоволення потреб, особливо в умовах кризи [8].

Припущення, наприклад, що спочатку має бути задоволена нижча потреба, перш ніж почне програватися вища, не завжди є обґрунтованим. Наприклад, деякі спортсмени або моделі морять себе голодом до своєї «переможної» ваги, таким чином, ставлять свою потребу у визнанні та самореалізації вище потреби в їжі та напоїв. Або художники, письменники чи поети можуть бути бідним, недоїдати, недопивати і при цьому писати такі витвори мистецтва, які будуть захоплювати увесь світ. Сам А. Маслоу після перенесеного інфаркту переглянув власну систему потреб, оскільки, опинившись на найнижчому рівні цієї ієрархії, відчув, що перебуває ніби за її межами.

Фактично, ієрархія потреб А. Маслоу ніколи не була науково перевірена. Тим не менш, поки що немає ніякої іншої моделі, яка могла б замінити цю, і, тому, вона все ще є загальноприйнятою пояснювальною моделлю для мотивації та самоактуалізації, і тому вплинула майже на всі сфери життя людини. Отож, незважаючи на критику та відсутність достатніх емпіричних

досліджень на її підтримку, теорія мотивації А. Маслоу продовжує використовуватися в різних галузях [59].

Ще до А. Маслоу у 1930-х роках уперше поняття «самоактуалізація» ввів К. Гольдштейн. Тож А. Маслоу фактично розвинув його ідеї. К. Гольдштейн – німецький невролог і психіатр, представник гештальт-психології. Працював із солдатами з травмами мозку під час Першої світової й розробив цілісне (холістичне) бачення організму. К. Гольдштейн вважав, що самоактуалізація – це головна рушійна сила живого організму, це прагнення організму повністю реалізувати свій потенціал у межах своїх можливостей, з урахуванням його природи, здібностей і навіть обмежень (наприклад, травм). К. Гольштейн стверджував, що суттєві завдання організму та їх досягнення визначаються не лише автономною природою організму чи навколишнім середовищем, а радше випливають із «положення» організму у світі, а саме ситуацією, в якій опиняється організм, і вимогами, з якими йому доводиться справлятися. Завдання визначаються «природою» організму, його «сутністю», яка актуалізується через зміни навколишнього середовища, що діють на нього. Виразом цієї актуалізації є продуктивність організму. Через неї організм може відповідати вимогам навколишнього середовища та самореалізуватися. Можливість утверджуватися у світі, зберігаючи свій характер, залежить від особливого роду «примирення» організму з середовищем [64, 101].

Психологи-гуманісти використовували цілісний підхід К. Гольдштейна, щоб організувати та науково обґрунтувати теорію людської мотивації, яка лежить в основі їхнього терапевтичного застосування. Зокрема, концепція самоактуалізації К. Гольдштейна слугувала як поясненням людської поведінки, так і нормативним ідеалом. Таким чином, гуманістична психотерапія була розроблена з конкретною метою сприяння досягненню самоактуалізації своїх клієнтів.

К. Роджерс, учень А. Маслоу і один з перших американських психотерапевтів без медичного ступеня, продовжив роботу К. Гольдштейна

щодо розвитку гуманістичного підходу до психотерапії. На думку Є. Іллоуз, «уся теорія Роджерса була побудована на дуже простій ідеї тенденції до самоактуалізації, що визначається як вбудована мотивація, присутня в кожній формі життя, щоб якомога повніше розвинути свій потенціал» [62, 159].

У той час як А. Маслоу був першим, хто ввів підхід К. Гольдштейна та концепцію самоактуалізації в гуманістичну психологію, К. Роджерс був першим, хто привніс її у психотерапію, поклавши її у ядро своєї клієнт-центрованої терапії, першого та найбільш широко визнаного підходу до гуманістичної психотерапії. Слідом за А. Маслоу К. Роджерс вважав тенденцію до самоактуалізації рушійною силою, що визначає траєкторію всіх людей. Однак, на відміну від А. Маслоу, який позиціонував тенденцію до самоактуалізації на вершині своєї ієрархії мотивацій, К. Роджерс помістив її в корінь кожного мотивованого досвіду, вважаючи її єдиною основною тенденцією організму: організм як одна з основних тенденцій і прагнень – актуалізувати, підтримувати і посилювати досвід організму [70]. К. Роджерс підкреслював її психотерапевтичне значення, тому він зосередився на обговоренні технік і процесів консультування, необхідних для того, щоб спрямувати клієнтів до більшої незалежності, прийняття себе та реалізації своїх потенціалів. За його словами, не тільки К. Гольдштейн, але й автори різних психологічних підходів, такі як Г. Салліван і К. Хорні, наголошували на орієнтації людини на самореалізацію як на орієнтації всіх процесів психотерапії. Незалежно від того, чи це хтось називає тенденцією до зростання, прагненням до самоактуалізації чи тенденцією до просування вперед, це головна пружина життя і, врешті-решт, тенденція, від якої залежить уся психотерапія.

Щоб полегшити самоактуалізацію клієнта, підхід К. Роджерса спрямований на створення терапевтичних стосунків, у яких клієнт може досліджувати свої почуття, думки та досвід без засудження чи критики. На відміну від інших підходів, роль терапевта полягає не в інтерпретації

несвідомих процесів пацієнта чи виправленні ірраціональних думок клієнта. Натомість головна мета терапевта полягає в тому, щоб забезпечити клієнту стосунки підтримки, засновані на співпереживанні, прийнятті та розумінні, щоб допомогти клієнтам підвищити свою самосвідомість і виразити себе автентично.

Як наслідок, якщо для А. Маслоу лише кілька людей можуть досягти самоактуалізації, то для К. Роджерса всі живі істоти орієнтовані на самоактуалізацію: тут ми говоримо про прагнення організму підтримувати себе – засвоювати їжу, поводитися оборонно перед лицем загрози, досягати мети самопідтримки, навіть коли звичайний шлях до цієї мети заблокований [70, 488]. Тобто, підхід К. Роджерса до психотерапії спрямований саме на сприяння самоактуалізації клієнта.

Після розбіжностей у поглядах А. Маслоу та К. Роджерса гуманістичні психотерапевти активно дискутували, що того чи слід розглядати тенденцію до самоактуалізації як орієнтовану на досяжну мету чи як постійний процес.

С. Кауфман – сучасний американський психолог-гуманіст, який значно розвинув і переосмислив концепцію самоактуалізації в дусі А. Маслоу. Ієрархію потреб він представив не в якості піраміди, а в якості вітрильника – надійного, стійкого, який рухається своїм шляхом. Сам човник, база корабля – це безпека, зв'язок, самооцінка, вітрило цього човника – пізнання, любов, призначення, а вже над вітрилом небо – і це вже трансцендентність. С. Кауфман продовжує розвивати думки А. Маслоу, розгадує таємниці його незавершеної теорії та об’єднує його ідеї зі своїми власними. Його дослідження показали, що єдиний спосіб самореалізуватися, як не дивно, але це злитися зі світом [13].

Засновник позитивної психології М. Селігман у своїй оновленій концепції, яку він називає теорією благополуччя, виділяє п’ять основних складових: позитивні емоції, залученість (або стан потоку), позитивні стосунки, сенс життя та орієнтацію на досягнення. Ці елементи можуть оцінюватися окремо, однак у сукупності вони формують цілісне уявлення

про суб’єктивне благополуччя людини. У межах цієї моделі самоактуалізація, як прагнення особистості до повної реалізації свого потенціалу, органічно інтегрується в такі компоненти, як залученість, досягнення та надання життю сенсу. Отже, можна вважати, що самоактуалізація не лише узгоджується з концепцією благополуччя, а й є одним з провідних шляхів до його досягнення, особливо в умовах особистісних і соціальних викликів [72].

Ще один представник позитивної психології, відомий американський психолог М. Чиксентміхайї, досліджував можливості й ризики самоактуалізації як найвищої мети успішного життя. Його підхід ґрунтується на моделі «потоку» – стану повної залученості в діяльність, яка водночас відповідає здібностям людини та є викликом для її розвитку. Самоактуалізація, на його думку, можлива через досягнення такого потоку в значущій, творчій чи суспільно важливій діяльності. Особливу увагу він приділяв розвитку чеснот і сильних сторін особистості, а також попереджав про ризики, пов’язані з недооцінкою свого потенціалу, закріпленням у ролі жертви чи впливом нарцисичної культури сучасності [61].

К. Юнг і Е. Фромм хоч і не використовували термін «самоактуалізація», їхні концепції дуже тісно пов'язані з цією ідеєю**,** особливо у сфері самореалізації, становлення цілісної особистості та духовного розвитку. К. Юнг вперше описав цей процес «індивідуалізації» у 1928 році як – процес, через який людина стає цілісною, інтегруючи свідоме і несвідоме, включаючи архетипи, тінь, аніму/анімус та самість. У цьому процесі людина розкриває свою унікальність, відходить від суспільних масок (персон), і доходить до глибинного розуміння себе [56]. Цей процес дуже схожий на самоактуалізацію в гуманістичній психології: обидва мають на меті реалізацію внутрішнього потенціалу.

Е. Фромм у своїй філософсько-психологічній моделі наголошує на автентичному самовираженні, «свобод від зовнішніх впливів і розвитку продуктивного характеру». За Е. Фроммом «Продуктивні особистості оживлюють усе, до чого вони торкаються, вони реалізують власні здібності

і вселяють життя в інших людей та речі» [52, 103]. Людина, на його думку, повинна розвиватися через любов, відповідальність, творчість та раціональність, долаючи «втечу від свободи». Якщо свобода не поєднується з творчістю і відповідальністю, то людина може утекти у конформізм, авторитаризм або деструктивні стратегії. Самоактуалізація, на думку Е. Фромма, можлива лише в суспільстві, яке не придушує індивідуальність, а навпаки – сприяє її розвитку [51].

Українські науковці розглядають самоактуалізацію як фундаментальний, внутрішній мотив та процес становлення автентичного «Я», який слугує джерелом енергії для саморозвитку (набуття навичок) і знаходить свій практичний вияв у самореалізації (конкретна діяльність). Таким чином, самоактуалізація є ключовим чинником особистості, що забезпечує її цілісність, активну життєву позицію та здатність до самовираження. У наукових працях українських дослідників самоактуалізація тісно пов’язується з процесами самовизначення й особистісного вдосконалення, реалізацією власних можливостей і здібностей, що сприяє формуванню гармонійної, цілісної особистості. Українські науковці трактують самоактуалізовану людину як активного суб’єкта життя і творчості, здатного змінювати себе й водночас позитивно впливати на оточення. Отже, самоактуалізація – це динамічний процес розкриття й втілення внутрішнього потенціалу особистості, що дає змогу жити повноцінним, наповненим сенсом життям.

Як зазначає Н. Бочаріна, «самоактуалізовані люди досягли того рівня особистісного розвитку, який потенційно закладений у кожному, вони живуть наповненим сенсом життям та здійснюють власне життєве призначення» [5, 102].

І. Черкашина зазначає, що феномен самоактуалізації має фундаментальне значення для людини, бо саме завдяки йому особистість може інтегруватися в суспільство та збалансовано розкривати свій внутрішній потенціал. Тобто через процес самоактуалізації індивід знаходить

гармонійне включення в суспільство й реалізує свій потенціал як унікальної цілісної особистості [54].

На думку М. Ткалич, процес самоактуалізації охоплює чотири етапа:

1) самовизначення у професійній діяльності, вибір професійного шляху;

2) виявлення і реалізація потенціалу у професійній діяльності;

3) особистісна самоактуалізація;

4) досягнення професійного «акме» [39, 20].

За А. Кулешовою та М. МіхєєвоюслідУє те, що самоактуалізація особистості – це складний процес, який включає взаємодію внутрішніх і зовнішніх чинників, самопізнання, вибір цінностей і цілей, а також реалізацію особистісного потенціалу через соціальну активність і творчість у професійному контексті [24].

О. Бабчук і К. Іовіцина вивчали самоактуалізацію осіб із різним рівнем саморозвитку і виявили позитивний зв’язок між рівнем саморозвитку (ціннісні орієнтації, самоповага) і самоактуалізацією. Стверджують, що особистість, яка самоактуалізується, має високий рівень саморозвитку [3].

І. Бех, І. Булах, М. Гасюк, Н. Гусейнова, М. Заброцький досліджували самоактуалізацію в контексті особистісного розвитку та формування життєвих цінностей [4; 7; 9; 12; 14]. Л. Карамушка, Л. Кобильнік, О. Кокун зосереджувалися на соціально-психологічних аспектах реалізації особистості [23; 16; 19]. С. Максименко, Г. Меднікова, В. Панок, Е. Помиткін аналізували вплив соціальних факторів і культурного контексту на процеси самоактуалізації [33; 34; 35]. М. Смульсон, Т. Соломка, Н. Старинська, Я. Сухенко досліджували проблематику особистісного самовизначення та автентичності [38; 39; 40]. Поняття самоактуалізації в контексті сучасної психологічної науки розвивали В. Татенко, М. Ткалич, Л. Тягур, Г. Чепурна, О. Штепа, Д. Шутько [42; 44; 48].

Дослідження самоактуалізації в українській науці протягом останніх 10 років набуло особливого значення, поєднуючи класичні гуманістичні підходи

з аналізом національних, соціальних та освітніх реалій. Українські психологи та психологині розглядають самоактуалізацію не лише як вроджену тенденцію, але і як соціально детермінований процес, що знаходить свій вияв у формуванні національної свідомості, самоідентифікації та активній громадській позиції.

1.2 Самоактуалізація особистості в умовах життєвих криз і надзвичайних ситуацій

Вимушене переселення вважається однією з найбільш травматичних подій у житті людини. За різними підходами виділяють п’ять найсильніших травматичних життєвих подій. Згідно з клінічною психологією, кризологією та шкалою життєвих стресів (Holmes & Rahe, 1967) [66], до найбільш травматичних належать:

1) втрата близької людини (смерть) – особливо раптова або насильницька;

2) війна та бойові дії – переживання обстрілів, полону, участі в бойових діях, перебування в зоні конфлікту;

3) еміграція / вимушене переселення – втрата дому, розрив соціальних зв’язків, відчуття «кореневої травми»;

4) сексуальне або фізичне насильство – досвід, що руйнує базове відчуття безпеки і довіри до світу;

5) серйозне захворювання або каліцтво – особливо раптове, яке змінює життя назавжди (наприклад, поранення, інвалідність).

Для українок ці події часто нашаровуються одна на одну: війна стає причиною вимушеного переселення, за яким може слідувати втрата близьких, соціальних зв’язків, роботи чи здоров’я. Кожна з цих травм підважує духовне та ментальне здоров’я, знижує психологічну ресурсність, провокуючи ризик апатії, депресії чи емоційного вигорання.

Разом із тим, саме кризові події відкривають можливості для переосмислення сенсу життя, пошуку внутрішніх ресурсів і духовного зростання. Такі якості, як відповідальність, віра в добро, робота над собою, здатність оновлювати й використовувати власні ресурси, стають не лише захисними факторами, але й основою для подальшої самоактуалізації. Таким чином, навіть у ситуації багатошарової травматизації людина, отримавши підтримку й відновивши внутрішній баланс, може знайти шлях до особистісного зростання й нових сенсів.

Світові війни, голокост та тоталітарний режим, крах ідеологій і розпад імперій, глобалізація, інформаційна революція, індустріалізація і масове виробництво тощо – ці зміни в житті людини були настільки швидкими, суттєвими, радикальними, що людина вимушена була пристосуватися, балансувати між фізичним виживанням і збереженням власної ідентичності. Тяжкі життєві обставини зазвичай супроводжуються станами фрустрації, ресентиментності, кризи, стресу чи конфлікту – як у взаємодії з навколишнім світом, так і у внутрішньому психологічному просторі особистості. Все це привело до розвитку в психології напряму кризової допомоги, що представляє собою комплекс заходів спрямований на стабілізацію емоційного стану, зменшення впливу травми та активізацію внутрішніх ресурсів. Саме в цьому контексті особливого значення набули гуманістичні підходи (К. Роджерс, В. Франкл), які акцентують на автентичності, сенсоцентричності та здатності людини до самозміни навіть у кризових умовах. У кризовому досвіді людина часто переосмислює свої цінності, переглядає життєві пріоритети та активізує духовні ресурси. Таким чином, самоактуалізація в кризі може стати не лише точкою опори, але й відліку для трансформації травматичного досвіду в досвід внутрішньої зрілості та зміцнення ідентичності.

К. Гольдштейн, один із перших у вивченні самоактуалізації, неодноразово переживав вимушене переселення. Вперше він був змушений залишити батьківщину та переїхати до Голландії, де через недостатнє

володіння англійською мовою йому було складно знайти роботу та адаптуватися в суспільстві. Друге переселення відбулося у жовтні 1934 року, коли за підтримки Фонду Рокфеллера він отримав візу та емігрував до США. Попри труднощі, у 1935–1940 роках Гольдштейн здійснив значний науковий внесок, працюючи в Психіатричному інституті та лікарні, створених Комітетом з надзвичайних ситуацій Бера для допомоги переміщеним іноземним лікарям за підтримки Фонду Рокфеллера. Нині для багатьох українських переселенців вирішальною є підтримка, зокрема психологічна, з боку різноманітних благодійних організацій які розгорнули свою діяльність після повномасштабного вторгнення і якої дуже не вистачало у 2014 році. У своїх працях К. Гольдштейн розглядає біологічні знання в контексті цілісного (холістичного) підходу та аналізує їхні наслідки для розуміння таких людських процесів, як тривога, страх, творча сила й навіть політична історія. Зокрема, у 1940 р. він інтерпретував зростання фашизму як своєрідне самогубство людської природи. Дослідник підкреслював, що тирани використовують національну тривогу для перетворення людей на безлику масу, схильну відмовлятися від власної свободи, мужності та розуму, шукаючи захисту у зовнішній силі.

У цьому контексті концепція самоактуалізації набуває не лише терапевтичного, а й політичного значення, адже Гольдштейн пов’язує її з творчою силою, готовністю до ризику та свободою рефлексії. Ключ до протидії фашизму та збереження демократичного суспільства полягає, на його думку, не у відсутності тривоги, а в здатності протистояти її всепоглинаючим формам завдяки «абстрактному відношенню» – здатності до рефлексії, яка дає змогу творчо долати ризики та зміни середовища. Тобто ключ не в тому, щоб не мати тривоги, а в тому, щоб уміти з нею працювати – бачити її, розуміти, але не дозволяти їй керувати собою**.** Завдяки такій здатності людина (і суспільство) не піддається паніці та тоталітарному мисленню, а може свідомо, творчо знаходити нові рішення й будувати демократичні відносини.

Натомість, коли тривога сприймається як непереборна і провокує катастрофічні реакції, виникає прагнення уникати її, що веде до поведінкової жорсткості, нав'язування суворого порядку, норм та однорідності. Хоча тенденція до актуалізації є первинною, вона досягає мети лише через конфлікт із зовнішнім тиском та обмеженнями середовища. Цей процес ніколи не минає без потрясінь і тривоги. Отже, такі кризи є невід'ємною частиною людської природи, а життя, за необхідністю, розгортається крізь невизначеність і шок [65, 112]. К. Голдштейн підкреслює, що непереборна тривога, поєднана з відсутністю рефлексії або «абстрактним ставленням», здатна викликати катастрофічні реакції не лише на рівні окремої особистості, а й у масштабах суспільства, проявляючись у колективних формах поведінки, таких як беззастережне підкорення фашистському порядку. Така динаміка не лише суперечить особистісній самореалізації, але й зрештою заперечує саму сутність людяності. Водночас, на думку К. Голдштейна, через непередбачуваність життя певний рівень тривоги є природно необхідним – як умова для творчої активності, реалізації свободи та самоактуалізації людської природи. У 1957 році К. Голдштейн повернувся до свого аналізу тривоги, повторюючи майже дослівно, що, хоча тривога виникає в ситуаціях, коли самореалізація індивіда знаходиться під загрозою, тенденція до самоактуалізації «може проявитися лише в конфлікті з протилежними силами середовища та в боротьбі з ними. Це ніколи не відбувається без шоку та тривоги» [64, 67]. Отже, тривогу можна розглядати як неминучу «ціну» протистояння внутрішнім суперечностям і викликам, притаманним непередбачуваному життю. Самоактуалізація ж передбачає переживання й подолання цієї тривоги, адже саме через трансформацію внутрішніх і зовнішніх конфліктів відбувається розвиток особистості.

Екзистенційна психотерапія також не цурається життєвих складнощів, а натомість розглядає їх як можливості для особистісного зростання та самопізнання, тобто складнощі – це шляхи до самоактуалізації. Представник екзистенційної психології В. Франкл, австрійський психіатр і той, хто

пережив Голокост, наголошує, що прагнення до сенсу є основною мотивацією людини. Переживши всі жахи фашистських концентраційних таборів, В. Франкл прийшов до висновку, що, крім інтелекту або психології, ще один фактор, який допомагав залишатися людьми в нелюдських умовах це «сенс». Він вважав, що «сенс» (або мета) життя, і він більш важливий, ніж прагнення до влади або до задоволень. Дійсно, останні виступають на перший план, коли прагнення знайти мету придушене або спотворено. Наявність сенсу в житті значною мірою сприяє виживанню та загальному благополуччю. Самоактуалізація – це лише побічний продукт, а не мета. В. Франкл наголошує на важливості вибору власного ставлення, особливо у складних ситуаціях. Він зазначає, що навіть зіткнувшись зі стражданнями чи смертю, людина може вибрати, як реагувати та знайти сенс у своєму підході до обставин, з якими вона стикається. З його погляду, кожен день може мати значення, якщо людина відкриває для себе цінність у тому, що робить чи відчуває [48].

Отже, людина, за В. Франклом, прагне не до щастя чи досягнення, а насамперед до відкриття цілі та сенсу власного існування. У контексті дослідження самоактуалізації жінок, які є внутрішньо переміщеними особами внаслідок війни, саме наявність цілі, внутрішнього орієнтиру та смислу може відігравати вирішальну роль у подоланні стресу, формуванні надії та активізації особистісного потенціалу. Жінки, які змогли зберегти або переосмислити свою життєву ціль, частіше виявляють ознаки зрілості, відповідальності, здатності до самоактуалізації навіть у нових соціальних умовах.

В грудні 2021р. дослідження, опубліковане в Journal of Public Health [66], вказує на те, що в тяжких життєвих умовах, коли багато людей переживали стрес та тривогу, прагнення до самоактуалізації допомогло багатьом знайти сенс і мету в житті, що сприяло їхньому психологічному відновленню, що самоактуалізація відіграє ключову роль у досягненні позитивного благополуччя.

Як показує дослідження О. Коропатова, молодь, яка прагне до самореалізації, виявляє вищу здатність адаптуватися до нових реалій, підтримувати особистісне зростання попри зовнішній тиск та стрес. Автор підкреслює, що в умовах нестабільності саме прагнення «бути собою» стає потужним чинником внутрішньої опори, що допомагає долати невизначеність, зберігати суб'єктність і будувати власну життєву стратегію [21].

Ще до початку повномасштабної військової агресії світ пережив пандемію COVID-19, яка стала серйозним викликом для психічного здоров'я. У цей період психологи активно досліджували феномен самоактуалізації як внутрішній ресурс, що допомагає людині зберегти цілісність, подолати емоційний стрес і знайти сенс у кризових умовах. Особливу увагу було зосереджено на ролі духовного зростання, особистісної стійкості та пошуку вищих цінностей у процесі адаптації до нової реальності. Дослідження проведене у 2021р показує, що процес лікування, спрямований на самоактуалізацію, як логотерапія, зменшує тривогу смерті та депресію у деяких пацієнтів з депресією [55]. Прагнучи до самореалізації через пошук сенсу та щастя в житті, люди ведуть себе до позитивного благополуччя.

У цей важкий час кожна людина виснажує себе, щоб задовольнити індивідуальні людські потреби. Необхідно задовольнити базові потреби, включаючи фізіологічні потреби, потреби безпеки, приналежності, поваги та когнітивні. Однак потрібно вийти за рамки основ і знайти вищу мету в житті.

А. Коваленко у своїй праці наголошує на неоднозначному впливі війни на процес самореалізації та психологічне благополуччя особистості. Дослідник відзначає, що в умовах воєнного часу частина людей, попри стрес та небезпеку, може відчувати певний «приплив сил». Водночас саме соціальні ресурси – солідарність, довіра й дружба – набувають особливої ваги, адже вони стають чинниками виживання в складних умовах та сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя [15].

Ще багато спеціалістів які займаються питанням існування особистості в умовах надзвичайних життєвих ситуацій. Серед українських можна назвати О. Байєр, Л. Бурлачука, К. Муздибаєва, М. Тишкову [6; 31; 43] та інших, а серед закордонних К. Левіна, Р. Нісбетта, Л. Росса [68; 71] й багато інших.

Війна несе непередбачувані наслідки і травмує одразу багатьох людей. Цілковитої безпеки немає жодне місто України і, навіть, виїхавши у більш-менш безпечне місце, все одно цілодобово існує фонова небезпека. Згідно соціологічного опитування у січні 2025р ключовими проблемами ВПО зазначили проблему з житлом, страх втрати дах над головою і нестабільні доходи [30]. Історичні, літературні й клінічні приклади вказують на те, що людина навіть у стані соціальної вразливості або в умовах втрати житла може досягати високого рівня самоактуалізації**,** за умови збереження автентичності, глибокого усвідомлення себе, духовного сенсу життя та внутрішньої свободи. Наприклад, Сіддхартха герой роману Германа Гессе [10], який залишає комфорт і соціальний статус, щоб шукати істину. Проходить через аскезу, злидні, навіть життя на межі, але зберігає глибоке самопізнання, відкриває внутрішній сенс, досягає просвітлення. Його шлях – приклад самоактуалізації через втрату і перетворення. Крістофер Мак Кендлес, реальна людина [20], випускник університету, який відмовився від грошей, дому та кар'єри й вирушив у подорож дикою природою, жив як мандрівник і часом бездомний, шукав автентичне життя, свободу й духовну глибину. Його досвід – радикальна форма самоактуалізації поза системою. Приклад максимальної духовної самоактуалізації без жодного соціального статусу – це Будда (Сіддхартха Гаутама), принц, який залишив палац і став мандрівним аскетом. Протягом років жив без даху, їжі та майна та через внутрішню трансформацію досяг просвітлення.

Таким чином, самоактуалізація є насамперед екзистенційним, а не соціальним феноменом**,** що дозволяє особистості реалізовувати свій потенціал навіть у межових або кризових ситуаціях. Це важливо враховувати при дослідженні, бо це дає підстави вважати, що навіть в тяжких життєвих

обставинах, у стані травми можна знайти внутрішні сили для самоактуалізації, опори на сенс й особистісного зростання. Труднощі в житті свідчать про те, що завжди є можливість рухатися по-іншому. Подібно до води, яка не бореться з каменями, а обтікає їх і знаходить новий шлях, людина також здатна вчитися гнучкості та витривалості. У житті неминуче з'являються біль, страх чи розчарування, але саме ці «перешкоди» стають точками зростання: вони відкривають для людини інші рішення, нові сили й додаткові ресурси. Труднощі, складні життєві обставини не обов'язково є ворогом – інколи це наставник, що вказує інший напрямок. Завжди треба пам'ятати: навіть коли маршрут змінюється, потік життя продовжує свій рух.

1.3 Психологічні особливості самоактуалізації жінок

Проблема самоактуалізації особистості зазвичай розглядається в контексті загальнолюдського прагнення до розкриття внутрішнього потенціалу, реалізації життєвого сенсу та досягнення психологічної повноцінності. Однак гендерний вимір цього феномену досі залишається недостатньо висвітленим, хоча саме він значною мірою визначає динаміку й специфіку особистісного розвитку. Зокрема, жіноча самоактуалізація має свої унікальні особливості, обумовлені як біографічними, так і соціокультурними факторами: подвійне навантаження (професійне та сімейне), вплив гендерних стереотипів, рівень тривожності, очікування з боку суспільства тощо. Війна в Україні погіршила ситуацію з гендерною нерівністю. Хоча, останнім часом в Україні зроблено значні кроки щодо скорочення гендерної нерівності, зокрема прийнято низку законів, які забезпечують рівні можливості матері та батька у відпустці по догляду за дитиною до трьох років, надають батьку право на оплачувану 14-денну відпустку при народженні дитини, тощо. Ця реформа є потужним фактором підтримки жіночої самоактуалізації, оскільки вона дозволяє жінкам зберігати професійну безперервність та кар'єрний ріст,

забезпечуючи справедливий розподіл сімейних обов'язків. Все одно жінки, особливо в умовах мобілізації чоловіків, часто змушені брати на себе додаткові обов'язки з догляду за домогосподарством та родиною, що обмежує їхні можливості для професійного розвитку, наприклад. Військові дії посилюють виклики, з якими стикаються жінки на шляху до особистісної реалізації, і водночас виявляють потенціал глибоких внутрішніх змін і трансформацій.

К. Гілліган, авторка книги «In a Different Voice» – першої великої роботи, яка критикує універсалізм моделей розвитку (включно з маслоуївською), стверджує, що жінки мають інші шляхи розвитку моральності та ідентичності, зосереджені більше на турботі, стосунках, емпатії, а не на досягненні ієрархічної автономії. Її робота відкрила шлях для глибшого розуміння жіночої самоактуалізації у контексті соціальних ролей та емоційних зв'язків [63].

Сучасні психологічні дослідження М. Гасюк (Івано-Франківськ) свідчать, що жінки в процесі самоактуалізації часто зіштовхуються з необхідністю гармонізувати особисті прагнення з очікуваннями оточення. Рівень самоактуалізації жінок залежить від їхнього соціального статусу, віку, професійної реалізованості та сформованості життєвих цілей [9].

Ю. Асєєва та П. Кейдалюк у своєму дослідженні 2024 р щодо особливостей самоактуалізації жінок зрілого віку дійшли висновоку, що рівень самоактуалізації у зрілих жінок залежить від освіти, статусу, професійних досягнень і підтримки. Освічені та соціально забезпечені жінки демонструють вищі показники особистісного розвитку [2].

Інші автори (Л. Солохіна) акцентують увагу на взаємозв’язку між рівнем тривожності та здатністю до самоактуалізації: підвищена емоційна напруга знижує ресурси для особистісного зростання, викликаючи регресивні стратегії адаптації. Це особливо проявляється у жінок середнього віку, які мають низький рівень соціальної підтримки [40].

У дослідженні М. Гутирі (2021) розглядалася проблема психодіагностики особистісних аспектів самоактуалізації жінок із використанням методу кататимно-імагінативної психотерапії. Вивчаючи сучасні підходи до самоактуалізації жінок, авторка розглядала її як складову теорій особистісного розвитку, аналізувала взаємозв'язок між самоактуалізацією та професійною реалізацією, а також досліджувала гендерні особливості цього процесу. На основі теоретико-методологічного аналізу було встановлено, що специфіка жіночої самоактуалізації полягає в наявності внутрішнього конфлікту ролей – зокрема, у переважанні сімейно-побутових обов'язків над професійною самореалізацією. Дослідниця підкреслює, що характер такого рольового конфлікту завжди має індивідуально-особистісне забарвлення, що зумовлює необхідність застосування якісних діагностичних методів [13].

О. Товстуха та О. Чумак в 2024р дослідили, що жінки частіше прагнуть до внутрішньої рівноваги, емоційної глибини, усвідомлення особистих почуттів і сенсу життя. У процесі самореалізації вони орієнтуються не лише на досягнення, а й на якість стосунків, підтримку, взаєморозуміння. Натомість чоловіча модель самоактуалізації здебільшого є лінійною та сконцентрована на досягненні зовнішніх результатів, кар'єрному зростанні, соціальному статусі. Чоловіки частіше сприймають самореалізацію як індивідуальний виклик і прагнуть до автономії, конкуренції, домінування. У зв'язку з цим вони рідше залучаються до емоційної саморефлексії й можуть мати ускладнення в осмисленні власних внутрішніх потреб [46].

Згідно з результатами сучасних досліджень зокрема Н. Фалько та ін., жінки виявляють вищий рівень життєвої осмисленості, здатність до планування та самовідповідальності, тоді як юнаки частіше демонструють невизначеність життєвих орієнтирів і потребу в зовнішній підтримці. Також жінки виявляють більшу емоційну чутливість і позитивніше оцінюють людську природу. Таким чином, попри спільну потребу в самоактуалізації, її шляхи, динаміка та психологічні механізми у жінок і чоловіків мають свою

специфіку. Врахування цих гендерних особливостей є важливим як у науковому вивченні особистості, так і в практиці психологічного супроводу, освітнього консультування та психотерапії [48].

Д. Ковачева, Н. Чепелєва, О. Трофімова – українські дослідниці, які аналізують гендерні аспекти особистісного розвитку [18; 53; 47]. Р. С. А. Г. О'Доннелл у своїх роботах досліджує динаміку між кар'єрою, сім'єю та особистим благополуччям жінок [69].

У підсумку можна сказати, що дослідники виявили, що жіноча самоактуалізація нерідко контекстуалізована: сімейні ролі, тривожність, соціальний статус, професійна самореалізація – саме на ці фактори жінки орієнтуються ще сильніше, ніж чоловіки. Ця контекстуалізація означає, що самоактуалізація жінки є не стільки актом індивідуального сходження (як у класичних моделях), скільки процесом інтеграції та збалансування внутрішнього "Я" із зовнішніми вимогами. В умовах війни та вимушеного переміщення, коли базові фактори (сім'я, соціальний статус, безпека) були підірвані, самоактуалізація стає питанням відновлення цілісності та сенсу через соціальну значущість. Жінка прагне реалізувати свій потенціал не всупереч своїм ролям, а через них, знаходячи нову духовну опору та психологічну ресурсність у допомозі іншим, збереженні ідентичності та відбудові спільноти. Це підтверджує, що для жінок-ВПО активна життєва позиція та прагнення до самореалізації є ключовим механізмом перетворення травматичного досвіду на особистісне зростання.

Завершуючи теоретичний огляд самоактуалізації в психологічній науці, можна сказати, що проблема самоактуалізації не втрачає актуальності вже кілька століть, бо це проблема людського розвитку. Її вивченням займаються психологи, філософи, соціологи, культурологи та акмеологи.

Теоретичний аналіз проблеми самоактуалізації особистості у зарубіжній психології висвітлюється у різних авторів схожі позиції при підході до визначення її сутності. Найбільш вивчена ця тема в гуманістичному підході

психології, але і інші підходи дали значний внесок у вивчення цієї проблеми протягом століть.

Як видно із табл. 1.1, самоактуалізація – це міждисциплінарне поняття, яке по-різному розглядається в різних підходах (школах). Гуманістична психологія вважає її ключовою, але інші напрями також активно досліджують пов’язані теми – самореалізацію, автентичність, інтеграцію особистості тощо.

Таблиця 1.1 – Порівняння підходів до самоактуалізації та розвитку особистості в різних психологічних школах

Підхід / Школа	Основний фокус	Погляд на самоактуалізацію	Представники
Гуманістична психологія	Розвиток потенціалу особистості, внутрішня свобода, автентичність	Центральне поняття. Самоактуалізація – природна потреба людини до зростання та реалізації свого "Я"	А.Маслоу, К. Роджерс
Екзистенційна психологія	Сенс життя, свобода вибору, відповідальність	Близьке до самоактуалізації поняття – автентичне існування, прийняття екзистенційних викликів	В.Франкл, Р. Мей, І.Ялом
Позитивна психологія	Пошук щастя, розвиток сильних сторін, добробут	Самоактуалізація розглядається як частина шляху до "флоришингу" (процвітання)	М.Селігман М.Чіксентмігайі
Психоаналітична (неофройдисти, аналітична)	Несвідомі процеси, конфлікти, структура "Я"	Самоактуалізація як досягнення цілісності (особливо у Юнга – інтеграція "тіні" і самості)	К. Юнг, Е.Фромм
Когнітивно-поведінкові підходи	Поведінка, мислення, навчання	Самоактуалізація – не основне поняття, але реалізація цілей і саморозвиток можуть бути частиною терапії	А. Бек, А.Елліс

Самоактуалізація властива лише людині. Людина в процесі самоактуалізації має гарне психологічне здоров’я.

У загальному розумінні самоактуалізація як процес особистісної реалізації передбачає втілення людиною власного потенціалу в повсякденному житті та діяльності, знаходження і утвердження унікального

шляху, життєвих цінностей і смислів у кожному конкретному моменті буття. Досягнення самоактуалізації можливе лише за умови наявності потужної внутрішньої або зовнішньої мотивації до особистісного розвитку.

Самоактуалізація є важливою запорукою психічного здоров'я. Процес самоактуалізації постійно притаманний людині. Навіть у складних життєвих обставинах, зокрема під час війни, самоактуалізація набуває особливої психологічної значущості як внутрішній ресурс, що допомагає людині не лише виживати, а й зберігати гідність, сенс і напрямок у житті. Попри виклики, пов'язані з втратою домівки, безпекою, економічною нестабільністю та емоційною травмою, люди здатні реалізовувати себе через адаптацію, переосмислення цінностей і віднаходження нових життєвих цілей. Дослідження та спостереження багатьох видатних психологів свідчать, що самоактуалізація можлива навіть у кризі, особливо якщо людина має внутрішню опору, духовне здоров'я, підтримку близьких і здатність трансформувати негативний досвід у джерело розвитку. Таким чином, в умовах нестабільності самоактуалізація виявляється не розкішшю, а необхідністю – важливою умовою збереження психологічного благополуччя, віри в себе та відновлення контролю над власним життям.

Жіноча самоактуалізація має свої унікальні риси, обумовлені як внутрішніми особистісними прагненнями, так і зовнішніми соціокультурними чинниками. Конфлікт між професійною реалізацією та традиційними сімейними ролями, вплив гендерних стереотипів, рівень тривожності й очікування суспільства формують складну динаміку цього процесу. Особливої ваги набуває питання самоактуалізації жінок в період війни, коли додаткове навантаження та стрес можуть як гальмувати, так і стимулювати особистісне зростання. Сучасні дослідження показують, що жінки частіше орієнтуються на емоційну глибину, усвідомлення сенсу життя, якість стосунків, що відрізняє їх модель самореалізації від чоловічої, більш зосередженої на досягненнях і автономії. На думку українських і закордонних дослідників, чинниками, які сприяють самоактуалізації жінок, є

освіта, соціальна підтримка, життєві цілі, а перешкодами – підвищена тривожність і низький рівень опори. Жінки-ВПО, зокрема, стикаються з численними бар'єрами, однак здатність зберігати внутрішню рівновагу, відповідальність і сенс дає їм потенціал для особистісного розвитку навіть у кризових умовах. Зважаючи на це, жіноча самоактуалізація потребує цілісного, чутливого до контексту підходу, що враховує як індивідуальні, так і соціальні аспекти. Таким чином, вона виступає не лише як прояв внутрішньої зрілості, а й як адаптивна стратегія в умовах невизначеності та змін.

Серед ключових рис особистості, що досягла стану самоактуалізації, виокремлюють такі як: спонтанність поведінки, внутрішня свобода, природність у вираженні емоцій, незалежність у судженнях і вчинках, розвинена креативність, глибока залученість у професійну чи творчу діяльність, здатність до переживання «пікових станів», високий рівень відповідальності, а також наявність власної системи цінностей, яка є автономною від зовнішнього соціального впливу. Дослідження науковців щодо феномену самоактуалізації вказують на те, що люди, які прагнуть до самоактуалізації, мають схильність до позитивних і конструктивних шляхів розвитку. Цей процес є активним і спрямованим на підтримку, покращення та розвиток особистості, навіть у складних життєвих умовах.

Прийняти не лише себе з усіма своїми сильними й слабкими сторонами, а й життя з його викликами й можливостями – у цьому й полягає сутність самоактуалізації жінки-ВПО під час війни. Узагальнивши можна сформулювати поняття самоактуалізації жінок-ВПО під час війни як процес внутрішнього розвитку та збереження цілісності особистості, спрямований на реалізацію власного потенціалу в умовах невизначеності, втрат і соціальних змін. Самоактуалізація жінки в ситуації вимушеного переселення виявляється через переосмислення життєвих цінностей, пошук нових сенсів, а також через здатність до відновлення та духовного зростання. На відміну від традиційно чоловікоцентричних моделей, жіноча самоактуалізація часто

орієнтована не лише на досягнення, а на гармонізацію міжособистісних зв’язків, поєднання автономії та емпатії, внутрішню духовність і гармонію та втілення особистих цінностей у соціальну залученість. Таким чином, у період війни самоактуалізація жінок-ВПО постає як прояв їхньої духовної сили, психологічної ресурсності та здатності зберігати ментальну рівновагу, що забезпечує подальше особистісне зростання попри зовнішні обмеження.

РОЗДІЛ 2
ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК-ВПО В ПЕРІОД ВІЙНИ

2.1 Обґрунтування вибору методів і методики дослідження

У дослідженні взяли участь 40 жінок, які мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО) внаслідок російського вторгнення в Україну у 2014 році. Респондентки були відібрані на основі добровільної згоди на участь у дослідженні.

До вибірки увійшли жінки-ВПО віком від 18 до 75 років, які на момент дослідження перебували в різних регіонах України та мали досвід вимушеного переміщення. Розподіл учасниць за віковими категоріями є наступним: 50% складали жінки віком 18–44 роки (працездатний та репродуктивний вік); 45% – віком 45–60 років (середній та передпенсійний вік); і 5% – жінки старшої вікової групи 61–75 років. Дослідження охопило основні соціально-психологічні групи, на які по-різному впливають наслідки вимушеного переселення та війни.

Головним критерієм включення до вибірки була наявність офіційного або фактичного статусу внутрішньо переміщеної особи, а також здатність усвідомлено оцінювати власний психоемоційний стан. Усі дані було зібрано з дотриманням етичних вимог та анонімності.

Додатково встановлено, що вибірка має високий освітній рівень: 75% учасниць дослідження мають повну вищу освіту. Цей фактор є важливим для інтерпретації, оскільки високий освітній ценз свідчить про розвинений когнітивний та рефлексивний потенціал жінок-ВПО, що дозволяє їм усвідомлено підходити до питань самоактуалізації, пошуку сенсу та управління внутрішніми ресурсами навіть в умовах кризових обставин.

Також встановлено, що 62,5% опитаних жінок-ВПО є працевлаштованими або навчаються, що свідчить про їхню активну життєву позицію та прагнення до самореалізації, попри складні соціально-економічні умови.

Самоактуалізацію не можна виміряти однією шкалою, особливо в умовах кризи. Це складний процес, який складається з багатьох компонентів. Тому, було обрано інструменти, які дозволяють розкласти цей процес на складові та виміряти їх. Ментальне здоров'я та психологічна ресурсність – це інструменти та передумови для цього процесу. Це ресурси, що дозволяють людині витримати труднощі на шляху до самоактуалізації. Без достатнього ментального здоров'я та ресурсів людина просто не матиме сил, щоб прагнути чогось більшого, ніж просто виживання. Духовне здоров'я – це внутрішній компас, який надає цьому процесу сенсу та напрямку. Це відчуття мети, яке робить прагнення до самоактуалізації осмисленим. Погляньмо на це через аналогію. Якщо самоактуалізація – це будівництво будинку своєї мрії, то:

– ментальне здоров'я – це міцний фундамент, без якого будівля завалиться;

– психологічна ресурсність – це набір інструментів (молоток, пила, рівень). Чим більше у особистості інструментів, тим швидше та якісніше вона можете будувати;

– духовне здоров'я – це архітектурний план, який дає особистості бачення, сенс і мету будівництва.

Тож, для емпіричного дослідження особливостей самоактуалізації жінок-ВПО в період війни, було обрано три взаємодоповнюючі методики.

Шкала оцінки духовного здоров’я (Spiritual Health Assessment Scale – SHAS) (додаток А) безпосередньо відображає зв’язок самоактуалізації з духовними орієнтирами та сенсами життя [26]. Опитувальник психологічної ресурсності (О.С. Штепа) (додаток Б) дозволяє оцінити особистісні ресурси,

необхідні для адаптації та подолання криз [56]. Шкала позитивного ментального здоров'я (PMH-Scale) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E. S. Becker) (додаток В) забезпечує розуміння психологічного благополуччя як фону для процесу самоактуалізації [24]. Разом вони створюють цілісну картину внутрішніх і зовнішніх факторів, що визначають особливості самоактуалізації жінок-ВПО в період війни.

Для емпіричного дослідження рівня самоактуалізації жінок, які належать до категорії внутрішньо переміщених осіб унаслідок збройної агресії проти України, було обрано Шкалу оцінки духовного здоров'я (SHAS) як основного інструменту вимірювання, що зумовлено як особливостями вибірки жінок – внутрішньо переміщених осіб, так і специфікою досліджуваного феномена в умовах воєнного часу. Її змістові блоки відображають ті самі аспекти, що лежать в основі самоактуалізації в концепціях А. Маслоу та К. Роджерса: прагнення до розвитку, гармонії із власними цінностями, реалізації потенціалу. Таким чином, дана шкала може розглядатися як релевантний інструмент діагностики самоактуалізаційних процесів. На відміну від класичного Самоактуалізаційного тесту (CAT), розробленого для стабільних життєвих умов та орієнтованого на вимірювання потреб, актуальних лише за відсутності базових загроз, шкала SHAS має чіткий акцент на духовному здоров'ї (стан стійкості духу та прагнення до самовдосконалення, що є фундаментом для самоактуалізації), внутрішній стійкості, здатності до адаптації та прагненні до самовдосконалення у кризових ситуаціях. Завдяки компактності (21 твердження:1 – «зовсім не згодна», 5 – «повністю згодна») методика мінімізує емоційне та когнітивне навантаження на респонденток, що особливо важливо при роботі з вразливими групами, які перебувають у стані підвищеної тривожності та психоемоційного виснаження. Крім того, концептуальна основа SHAS дозволяє уникнути спотворень, пов'язаних із нерелевантністю окремих шкал CAT для досліджуваної групи, забезпечуючи більш валідне відображення реального рівня самоактуалізації в умовах

порушення базових потреб та життєвого укладу. Методика SHAS була розроблена в Індії у 2014році К. Гауром і М. Шармою та адаптована у 2021 році українською мовою О. Лазорко.

Методика SHAS охоплює три взаємопов'язані виміри, які є концептуально тотожними конструкту самоактуалізації та є особливо релевантними для нашого дослідження. Зокрема саморозвиток, вимірює усвідомлене прагнення до внутрішнього зростання, що є показником адаптації до травми. У контексті жінок-ВПО це прагнення є не просто особистісним вибором, а механізмом психологічного виживання. Самоактуалізація – реалізація особистісного потенціалу, в умовах війни цей вимір дозволяє зрозуміти, чи знаходять жінки-ВПО нові способи самоактуалізації, попри втрату попереднього життя. Самореалізація – відчуття внутрішньої гармонії та життєвої цілісності. Цей компонент критично важливий для дослідження, оскільки він показує, як жінки трансформують травматичний досвід у новий, більш цілісний сенс життя. Ці компоненти тісно пов’язані з потребами в сенсі, автономії, автентичності, що, за даними сучасних психологічних досліджень, відіграють вирішальну роль у процесі адаптації до кризових умов і трансформації травматичного досвіду.

Методика адаптована до українського культурного та мовного контексту, що дозволяє застосовувати її у вибірці жінок, які проживають у різних регіонах країни, маючи досвід вимушеного переміщення.

Таким чином, застосування шкали SHAS дозволяє не лише визначити загальний рівень духовного здоров’я жінок-ВПО, а й проаналізувати структурні характеристики їхньої самоактуалізації в період війни, що є важливим як для наукового осмислення теми, так і для подальшого практичного втручання у сфері психологічної допомоги.

Психологічна ресурсність – це внутрішній потенціал особистості, який допомагає долати труднощі, відновлюватися після стресу та адаптуватися до змін. Вона є інструментом для самоактуалізації. Чим вища психологічна

ресурсність, тим ефективніше людина може реалізовувати свої плани та досягати цілей, незважаючи на перешкоди. Тож для емпіричного дослідження було обрано опитувальник психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи. (додаток Б) У постмодерній психології вважається, що здатність людини долати життєві виклики залежить від її уміння об'єктивно усвідомлювати та оцінювати власні внутрішні ресурси [56].

Психологи підкреслюють значущість уміння особистості не лише володіти певними внутрішніми ресурсами, а й активно їх мобілізувати та використовувати у складних життєвих обставинах. У цьому контексті дослідження фокусується не просто на наявності ресурсів, а на психологічній ресурсності як здатності до їх свідомої актуалізації. Саме така здатність є важливою умовою самоактуалізації, особливо в період війни, коли жінки, які є внутрішньо переміщеними особами, змушені шукати внутрішні опори для відновлення, адаптації та самореалізації.

На сьогодні поняття «ресурс» і «ресурсність» залишаються недостатньо визначеними у науковій психології, що ускладнює їх точне вимірювання. Існує обмежений набір валідних психодіагностичних інструментів, здатних оцінити рівень психологічної ресурсності особистості. Саме тому використання авторських методик, таких як Опитувальник психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи, є актуальним і науково обґрунтованим у контексті дослідження потенціалу самоактуалізації жінок-ВПО в період війни. Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа) вимірює**:** життєстійкість, саморегуляцію, оптимізм, смисложиттєві орієнтації, цілеспрямованість, індивідуальні копінг-стратегії. Ресурсна особистість має потенціал для розвитку навіть у важких обставинах, бо високий рівень ресурсності означає готовність до змін, адаптацію, пошук сенсу**,** що є основою самоактуалізації.

Результати дослідження покажуть, наскільки жінки-ВПО мають внутрішні сили долати виклики переселення, війни, стресу**.**

За класичними і сучасними підходами (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл) самоактуалізація можлива лише тоді, коли людина має базовий рівень психологічного благополуччя, внутрішньої стабільності та емоційного ресурсу. Ментальне здоров'я – це стан психічного благополуччя, в якому людина може справлятися зі стресами, реалізовувати свій потенціал, продуктивно працювати та робити внесок у свою спільноту. Ментальне здоров'я є основою, на якій будується процес самоактуалізації. Без нього, людина не має достатньої стійкості, щоб йти шляхом свого зростання. Для жінок-ВПО, які пережили досвід війни та втрати дому, особливого значення набуває саме позитивне психічне здоров’я, що включає емоційне благополуччя, внутрішню стійкість та наявність підтримуючих соціальних зв’язків. З метою його оцінки у дослідженні обрано методику «Шкала позитивного ментального здоров’я» (Positive Mental Health Scale, PMH-Scale) [24], яка є чутливою до змін, короткою, легкою у заповненні та орієнтованою на вимірювання позитивних, а не лише дефіцитарних аспектів психічного функціонування. Це дає змогу встановити, якою мірою психічне благополуччя сприяє або обмежує процес самоактуалізації в умовах тривалого стресу. Методика «Шкала позитивного ментального здоров’я» (PMH-SCALE) у 2022р адаптована Л.М. Карамушкіной, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко. використовуватиметься для вимірювання внутрішніх факторів позитивного психічного здоров’я (зокрема емоційних і психологічних), приділяючи увагу також зовнішнім факторам (наприклад, соціальній підтримці, партнерству).

Отже, підсумовуючи вищенаведене, можна сказати, що методика SHAS (Шкала оцінки духовного здоров’я) вимірює рівень духовного здоров’я, тобто глибші екзистенційні переживання, пов’язані з сенсом життя, гармонією, цінностями, внутрішнім миром. У ситуації війни духовне здоров’я може бути важливим ресурсом для самоактуалізації, особливо в жінок-ВПО, які шукають новий сенс життя після втрат. Оцінка духовного здоров’я важлива для розуміння екзистенційної складової самоактуалізації.

Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа) дасть змогу оцінити внутрішні ресурси особистості – здатність до подолання труднощів, автономність, цілеспрямованість, адаптивність тощо. Дуже релевантна, бо самоактуалізація неможлива без ресурсності. У жінок-ВПО ці ресурси часто виснажені, тому оцінка їхнього рівня – важливий аспект дослідження. Допоможе виявити, які ресурси жінка мобілізує для розвитку, незважаючи на травматичні обставини.

І, нарешті, Positive Mental Health Scale (PMH-Scale) дасть змогу оцінити загальний рівень позитивного ментального здоров'я – емоційне благополуччя, життєзадоволення, психологічну стійкість. Добре психічне здоров'я є умовою самоактуалізації, тобто це «ґрунт», на якому особистість може розвиватися. Дана методика дасть змогу оцінити суб'єктивне благополуччя, що важливо для жінок, які пройшли через стрес війни та втрату дому.

Чи дублюють ці методики одна одну? Ні. Опитувальник Штепа перетинається з PMH-Scale через елементи емоційної стійкості, а PMH-Scale з SHAS на рівні загального психічного стану. Важливо, що хоча і є перетини, кожна методика досліджує різні площини самоактуалізації – духовну, ресурсну та ментальну. Тому разом вони дають цілісну картину.

У підсумку можна сказати, що вибрані методики важливі для дослідження самоактуалізації жінок-ВПО в період війни. Вони доповнюють одна одну, охоплюючи різні аспекти: духовний, ресурсний і психологічний. Такий підхід дозволить глибше зрозуміти, які фактори сприяють або перешкоджають самоактуалізації жінок у кризовий період. Вони всі охоплюють ключові аспекти самоактуалізації (сенс, ресурси, духовність).

2.2 Аналіз і інтерпретація результатів проведеного дослідження

Згідно з результатами дослідження за шкалою оцінки духовного здоров'я (SHAS) низький рівень духовного здоров'я серед опитаних мають

лише 2% респонденток (1 особа). Це вказує на поодинокі випадки відсутності сенсу життя чи внутрішньої опори. Середній рівень зафіксовано у 19 жінок (48%). Він може свідчити про збереження духовної стабільності та потенціал до ще більшого розвитку духовного здоров'я. Високий рівень демонструють 20 респонденток (50%) – це найбільша група, що вказує на суттєву наявність духовних ресурсів навіть у контексті втрат, розлуки та невизначеності.

У більшості респонденток спостерігається середній або високий рівень SHAS, що корелює з помірними або високими значеннями за кожним із трьох компонентів (саморозвиток, самоактуалізація, самореалізація) (рис.2.1). Таке співвідношення свідчить те, що духовне здоров'я жінок-ВПО забезпечується за рахунок активного використання внутрішніх ресурсів – зокрема, здатності знаходити сенс у пережитому, зберігати ціннісні орієнтири, прагнути до розвитку та самореалізації, незважаючи на складні життєві обставини. Тобто духовне здоров'я жінок підтримується завдяки їхній здатності осмислювати свій досвід, зберігати віру в майбутнє та прагнути до особистісного зростання.

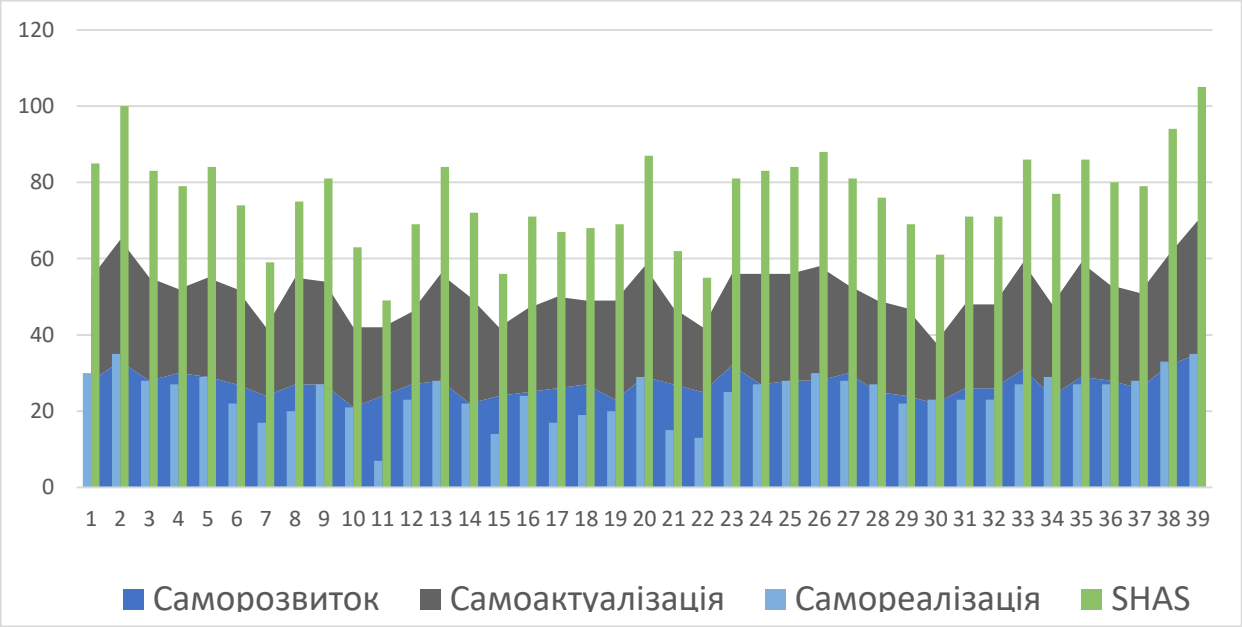


Рисунок 2.1 – Структура духовного здоров'я (за SHAS) та його складові як ресурс самоактуалізації у жінок-ВПО в період війни

Помітно, що нерівномірність розвитку окремих складових, наприклад, відставання самореалізації при високому рівні саморозвитку, супроводжується нижчими сумарними балами SHAS. Це дає підстави вважати, що для підтримки високого рівня духовного здоров'я необхідна відносна збалансованість усіх трьох чинників.

Отримані дані підтверджують, що духовне здоров'я відображає рівень сформованості внутрішніх ресурсів, які забезпечують здатність людини адаптуватися, долати труднощі та розвиватися, а його складові – саморозвиток, самоактуалізація та самореалізація – є взаємопов'язаними психічними процесами, які визначають потенціал до адаптації та зростання в умовах життєвих втрат і екзистенційної кризи.

Також видно, що серед жінок-ВПО в період війни саме самоактуалізація виступає провідним компонентом духовного здоров'я. Це свідчить про збереження внутрішньої мотивації до реалізації свого потенціалу, пошуку сенсу, особистісного зростання попри зовнішні виклики.

Згідно з дослідженнями за опитувальником психологічної ресурсності О.С.Штепа психологічна ресурсність не діагностується у 8% (3 особи) респонденток, у 18% (7 осіб) низький рівень, 45% (18 осіб) мають середній рівень, 28% (11осіб) високий і 3% (1 особа) надала сумнівні дані для визначення психологічної ресурсності. Тобто більшість жінок мають помірний або підвищений ресурсний потенціал, проте існує вразлива група з вираженим дефіцитом психологічних ресурсів, яка потребує підтримки та втручання.

Найвищі показники в розрізі компонентів ресурсності припадають на творчість, роботу над собою і віру у добро (рис 2.2). Найнижчі показники стосуються самореалізації у професії, відповідальності і умінні оновлювати власні ресурси і можуть бути через труднощі, пов'язані з втратою професійного статусу, зниженням контролю над життєвими обставинами, а також втомою чи виснаженням, що обмежує відновлювальні можливості жінки.

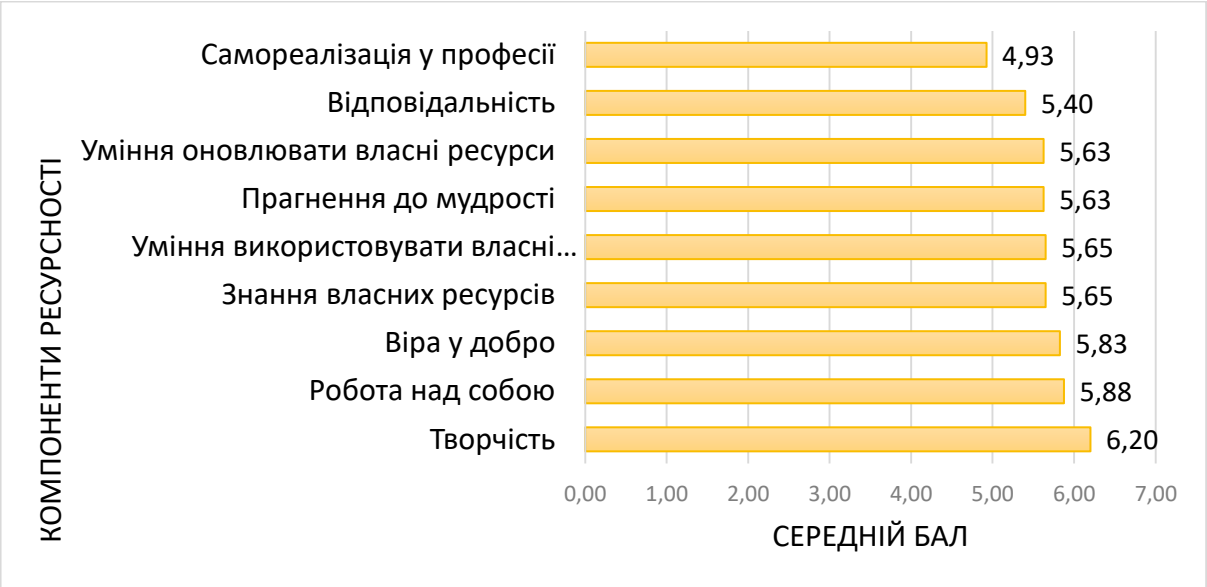


Рисунок 2.2 – Середні значення психологічної ресурсності як інструмента самоактуалізації жінок-ВПО (за О. С. Штепою) в період війни

Дослідження за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-Scale) показали те, що низький рівень позитивного ментального здоров'я мають 30% (12 осіб) серед опитаних, 40% (16 осіб) мають середній рівень і 30% (12 осіб) мають високий рівень. Найвищий показник «Багато з того, що я роблю приносить задоволення» вказує на внутрішню мотивацію, що є основою для творчості, самовираження, життєвої енергії – ключових маркерів самоактуалізації. Високі показники відчуття задоволеності життям відображають рівень прийняття себе, що необхідне для розвитку «справжнього Я» (за Роджерсом) і руху до власного потенціалу (рис.2.3). Показник «Здатність справлятись з життям і його труднощами низький. Самоактуалізована особистість бачить проблеми як виклики, а не як загрози – тому стресостійкість, адаптивність напряму впливають на здатність реалізовувати себе. Ще нижчий показник «Загалом я відчуваю впевненість», що свідчить що жінки більше зосереджені на тривогах, ніж на самоактуалізації. Найнижчий показник гарного фізичного і емоційного стану нагадує нам, що самоактуалізація можлива лише за умови

базової фізичної/емоційної стабільності – пригадуємо піраміду Маслоу: фізіологічні та безпекові потреби лежать в її основі.



Рисунок 2.3 – Середні значення показників ментального здоров'я, як передумови самоактуалізації жінок-ВПО в період війни за методикою PMH-scale

В підсумку можна сказати, що найвищій відсоток у кожному проведеному дослідженні припадає на середній рівень, а найнижчий відсоток на найнижчий. Це свідчить про те, що більшість жінок знаходяться все ж таки в стані психологічного благополуччя і внутрішньої гармонії, мають нормальне і добре духовне здоров'я і психологічну ресурсність. Жінки демонструють потенціал для самоактуалізації, який може розкриватися через віру в сенс життя, цінність власної діяльності та стійкість у подоланні труднощів. Отже, попри виклики, внутрішні ресурси залишаються дієвим механізмом збереження особистісної цілісності.

На завершальному етапі дослідження було проведено аналіз отриманих результатів за трьома психодіагностичними методиками: SHAS (шкала оцінки духовного здоров'я), шкала психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа) та PMH-Scale (шкала позитивного ментального здоров'я). Ці три компоненти розглядаються як важливі ресурси, які сприяють актуалізації особистісного потенціалу жінки навіть у кризових обставинах, зокрема в умовах внутрішнього переміщення в період війни.

Для виявлення закономірностей і візуального представлення стану за кожною шкалою у кожної респондентки було побудовано теплокарту (табл.2.1). У якій кожна клітинка забарвлена відповідно до рівня показника: зелений колір (3) – високий, жовтий(2) – середній, червоний (1) – низький.

У більшості респонденток з високим рівнем духовного здоров'я (SHAS) спостерігаються також високі рівні позитивного ментального здоров'я (PMH-SCALE) та психологічної ресурсності (О. С. Штепа**)**.

Наприклад, респондентки №2, 4, 9, 32, 37 мають максимальні значення за всіма трьома шкалами. Це свідчить про цілісність внутрішнього стану, що включає емоційне благополуччя, внутрішні ресурси та духовні опори, про наявність внутрішніх ресурсів, що забезпечують стійкість, позитивне бачення себе та майбутнього. В той час, слабкий рівень результатів за однією із методики послаблює інші: у респонденток з низьким рівнем позитивного ментального здоров'я часто фіксується і знижена психологічна ресурсність. Це підкреслює тісний взаємозв'язок між емоційним благополуччям, здатністю долати труднощі та духовним виміром життя. Наприклад, у респондентках №11, 18, 19, 22, 25 з низьким рівнем SHAS фіксуються і низькі рівні ментального здоров'я та ресурсності. Це може свідчити про високий ризик емоційного вигорання, депресивних проявів або відчуття безпорадності перед труднощами. В окремих випадках спостерігався високий рівень духовного здоров'я за SHAS при одночасно низьких показниках психологічної ресурсності та ментального здоров'я. Це може свідчити про наявність внутрішньої духовної опори, яка ще не трансформувалась у поведінкові прояви або стабільну емоційну регуляцію. Наприклад, респондентка №24 має високий рівень духовного здоров'я та ментального благополуччя**,** але низький рівень ресурсності**.** Це вказує на можливий внутрішній потенціал**,** що не повністю реалізується в зовнішніх діях, можливо, через об'єктивні життєві обставини (наприклад, стрес війни, відсутність соціальної підтримки)

Таблиця 2.1 – Аналіз отриманих результатів за трьома психодіагностичними методиками

Респондентка №	Рівень показника за		
	SHAS (шкала духовного здоров'я)	Шкала психологічної ресурсності (О. С. Штепа)	PMH-SCALE (шкала позитивного ментального здоров'я)
1	3	1	3
2	3	3	3
3	3	1	2
4	3	3	3
5	3	2	3
6	2	2	2
7	2	1	1
8	2	2	2
9	3	3	3
10	2	2	1
11	1	2	1
12	2	2	2
13	3	2	2
14	2	2	1
15	2	2	1
16	2	2	1
17	2	3	1
18	2	1	1
19	2	1	1
20	3	2	2
21	2	3	2
22	2	1	1
23	3	2	2
24	3	1	3
25	3	1	1
26	3	1	2
27	3	2	3
28	2	2	3
29	2	2	2
30	2	1	2
31	2	2	2
32	3	3	3
33	2	3	3
34	3	3	2

Продовження табл. 2.1

35	3	2	1
36	3	2	2
37	3	3	3
38	3	1	3
39	2	3	2
40	3	3	2

Аналіз розподілу результатів за трьома методиками (SHAS, шкала психологічної ресурсності О. С. Штепи та PMH-SCALE) показав, що узгодженість між показниками зустрічається нечасто. Є випадки високого духовного здоров'я (SHAS=3), але низьких або середніх рівнів ресурсності чи PMH-SCALE. Наприклад, респондентка 1(SHAS=3, Штепа=1, PMH-SCALE =3), респондентка 24 (SHAS=3, Штепа=1, PMH-SCALE =3) прямо показує, що висока духовність може співіснувати з низькими внутрішніми психологічними ресурсами. Є випадки навпаки – висока ресурсність без максимальної духовності (респондентка 21 (О. Штепа=3, SHAS=2, PMH-SCALE =2), респондентка 39 (О.Штепа=3, SHAS=2, PMH-SCALE =2)). Тут ресурси «підтримують» людину без глибокого залучення духовної сфери. Є приклади рівноваги (всі трійки, респондентки 2, 4, 9, 32, 37). Таких небагато (5 із 40), і вони виглядають радше винятком, ніж правилом. Є випадки дисбалансу в усі боки (респондентка 35 (SHAS=3, О.Штепа=2, PMH-SCALE =1) духовність зберігається, а психічне благополуччя «провисає», респондентка 17 (SHAS=2, О.Штепа=3, PMH-SCALE =1) ресурси є, але позитивне ментальне здоров'я низьке).

Отже, найбільш поширеним виявився змішаний тип результатів (наприклад, високий рівень духовного здоров'я у поєднанні з низьким або середнім рівнем психологічної ресурсності та позитивного ментального здоров'я). Така невідповідність свідчить, що духовність може виконувати компенсаторну функцію: забезпечувати відчуття сенсу й опори навіть тоді, коли психоемоційний стан перебуває на межі виснаження. Духовне здоров'я

як "останній резерв". Це можна уявити як шари психологічного захисту. Психологічна ресурсність – це верхній шар, система швидкого реагування. Це щоденні механізми адаптації жінки. Ментальна стабільність – це наступний шар, який забезпечує її базове функціонування. Духовне здоров'я – це глибинний, базовий шар, що забезпечує сенс, внутрішню стійкість та відчуття цілісності. Коли перші два шари пробиті травмою, саме духовна складова стає "останнім резервом".

Водночас зафіксовано й протилежні ситуації – наявність достатнього рівня психологічних ресурсів за методикою О. Штепи при середніх показниках духовного здоров’я. Це вказує на те, що ресурсність не завжди базується на глибинних духовних засадах, а може мати ситуативний або практичний характер. Наприклад, жінка може мати достатньо сил, щоб швидко знайти нове житло, влаштувати дитину в школу, знайти тимчасову роботу, підтримувати контакти з друзями через соцмережі. Вона ефективно вирішує зовнішні проблеми, але це не обов'язково означає, що вона знайшла внутрішній спокій чи новий сенс життя. Вона працює на рівні "виживання", використовуючи свій досвід і практичні навички. Це як два капітана корабля, що потрапили в шторм. Перший капітан – це жінка з високим духовним здоров'ям, але низькою психологічною ресурсністю. Вона знає, що її корабель пливе до важливої мети і вірить у її досягнення. Ця віра допомагає їй не впасти духом, але вона може не мати достатньо сил, щоб лагодити щогли чи вичерпувати воду. Вона тримається завдяки вірі в мету. Другий капітан – це жінка з високою психологічною ресурсністю, але низьким духовним здоров'ям. Вона – справжній майстер своєї справи: знає, як лагодити вітрила, куди йти, щоб уникнути найбільших хвиль. Вона може не знати, навіщо взагалі пливе цим морем, але її практичні навички дозволяють їй вижити. Наше дослідження показує, що для успішної самоактуалізації в період війни жінкам-ВПО потрібні обидва типи ресурсів. Деякі жінки-ВПО тримаються завдяки вірі, а інші – завдяки практичності.

Уявіть собі третю жінку, яка також пережила шторм, але не схожа на перших двох капітанів. Ця жінка не має ані карти (духовного компаса), ані знань про вітрила (психологічних ресурсів). Її корабель розбитий, а вона сама сидить на уламках, що дрейфують у відкритому морі. Її не цікавить, куди вона пливе, бо її єдина мета – просто вижити наступну годину, наступний день. Її погляд не спрямований у далечінь, а лише на воду, щоб втриматись на поверхні. Вона не бореться зі штормом, бо не має на це сил. Вона не шукає нових горизонтів, бо не вірить, що вони існують. Її подорож не є сходженням, а безкінечною боротьбою за те, щоб не піти на дно. Її «самоактуалізація» полягає лише у збереженні життя. Ця алегорія відображає стан жінок-ВПО в період війни з низькими показниками за всіма шкалами. Їхня подорож – це не подорож зростання, а подорож виживання. Самоактуалізація для них неможлива, поки вони не відчують бодай найменшу тверду опору під ногами.

Таким чином, самоактуалізація у жінок-ВПО в період війни не є прямим відображенням «збалансованості» трьох вимірів. Швидше, вона виявляється як динамічний процес, у якому одні сфери (духовність, смисложиттєві орієнтації) здатні підтримувати інші (психічне благополуччя), або ж – навпаки – виявляти внутрішні протиріччя. Саме ці парадоксальні поєднання і слід розглядати як ключ до розуміння самоактуалізації в кризових умовах, адже вони демонструють, що розвиток особистості відбувається не попри труднощі, а через постійний пошук нової рівноваги.

Теплокарта дозволила швидко виявити патерни у результатах, показати варіативність стану різних жінок-ВПО та потенційно згрупувати їх за рівнями підтримки, якої вони потребують. Вона наочно відобразила взаємозв’язки між духовним здоров’ям, психологічною ресурсністю та позитивним ментальним здоров’ям як чинниками, що сприяють або, навпаки, ускладнюють процес самоактуалізації. Це підтверджує, що для частини жінок-ВПО внутрішні ресурси (смисложиттєві орієнтації, віра, життєстійкість) виступають опорою у прагненні до самоактуалізації, тоді як

іншим необхідна додаткова психологічна та соціальна підтримка. Таким чином, теплокарта стала не лише інструментом візуалізації даних, але й засобом глибшого розуміння того, як різні аспекти духовного та ментального здоров'я знаходять відображення у процесі самоактуалізації жінок-ВПО.

Отже, у дослідженні проаналізовано особливості самоактуалізації жінок, які є внутрішньо переміщеними особами в період війни. Самоактуалізація розглядалася через призму психологічного благополуччя, внутрішньої гармонії, рівня духовного здоров'я та психологічної ресурсності. З'ясовано, що складні життєві обставини змушують особистість адаптуватися до нових реалій і формувати нові стратегії подолання труднощів. Показано, що війна суттєво виснажує внутрішні ресурси людини, що, у свою чергу, впливає на динаміку її прагнення до самоактуалізації.

Аналіз за трьома методиками показав, що майже половина (44%) респонденток мають середній рівень духовного, ресурсного й ментального стану. 36% учасниць демонструють високий рівень за цими параметрами, що свідчить про наявність позитивного адаптаційного потенціалу попри складні обставини. Разом з тим, 22% мають низький рівень, що вказує на потребу у підтримці – особливо в аспектах внутрішніх ресурсів і добробуту.

Самоактуалізація жінок-ВПО в період війни тісно пов'язана із високим духовним здоров'ям (SHAS), достатнім рівнем психологічної ресурсності (Штепа), позитивним сприйняттям себе та життя (РМН).

У тих жінок, у кого високий рівень за трьома методиками, можна припустити реалізацію або прагнення до самоактуалізації попри кризу.

Натомість, низькі або суперечливі значення свідчать про внутрішні бар'єри, виснаження або вплив психотравми, що заважають реалізації потенціалу.

Самоактуалізація, самореалізація та саморозвиток є показниками високого рівня духовного здоров'я особистості. Вони відображають прагнення до виходу за межі буденного досвіду та становлення «справжнього Я», як його вищого прояву. Духовне здоров'я розглядається як ключовий

компонент загального благополуччя людини і є невід'ємною складовою цілісного (холістичного) підходу до здоров'я. Фізичне, психічне та духовне здоров'я тісно взаємопов'язані, взаємодіють між собою і впливають одне на одного.

Гіпотеза дослідження підтверджена: рівень самоактуалізації жінок–внутрішньо переміщених осіб у період війни позитивно корелює з рівнем їх духовного здоров'я, психологічної ресурсності та позитивного ментального здоров'я, які виступають внутрішніми детермінантами розвитку особистості в умовах кризи. Частка жінок, які зберігають високий або середній рівень за всіма шкалами, є переконливою і свідчить про збережене прагнення до самоактуалізації попри кризу. Однак існує група респонденток із комплексно низькими показниками, що свідчить про вичерпаність внутрішніх ресурсів і необхідність цілеспрямованої психологічної допомоги.

2.3 Психологічні рекомендації щодо підтримки процесу самоактуалізації жінок-ВПО в період війни

Для України повномасштабна агресія стала найбільшим військовим конфліктом після Другої світової війни, але у світі протягом останніх 80 років війни та гуманітарні кризи тривають безперервно (Балкани, Близький Схід, Африка). Тому для надання ефективної психологічної підтримки жінкам-ВПО в період війни логічно та необхідно скористатися накопиченим міжнародним досвідом у сфері роботи щодо збереження прагнення до самоактуалізації та пошуку життєвого сенсу в кризових умовах. Проте, цей досвід не може бути сліпо скопійований. Він вимагає адаптації з урахуванням українських національних, культурних та соціальних особливостей, щоб зберегти автентичність та дієвість психологічних інтервенцій, спрямованих на самоактуалізацію.

Досвід інших країн у сфері психологічних інтервенцій для підвищення самоактуалізації жінок-ВПО в умовах воєнного конфлікту базується на

інтеграції травмо-інформованого підходу з методами активізації внутрішніх ресурсів (логотерапія, позитивна психологія, наративна терапія).

На першому місці стоїть травмо-інформована турбота (Trauma-Informed Care). Міжнародні протоколи роботи з переміщеними особами (зокрема, з досвіду Близького Сходу, Африки та конфліктів на Балканах) вимагають спочатку забезпечити безпеку та стабілізацію, перш ніж переходити до самоактуалізації.

Принцип Емпауерменту (Розширення можливостей) – це ключовий місток до самоактуалізації. Інтервенції мають бути спрямовані на відновлення суб'єктності та контролю, які були втрачені через травму. Наприклад, замість того, щоб просто надавати допомогу, жінок залучають до співтворчості у розробці програм, що зміцнює їхнє почуття агентивності (власної дієздатності).

Відновлення фізичної безпеки (TID) – це новітні підходи, такі як Trauma-Informed Design (TID), навіть у сфері архітектури тимчасового житла, фокусуються на створенні просторів, які підтримують відчуття безпеки, автономії та зв'язку, що є передумовою для переходу до вищих потреб А. Маслоу.

Методи фокусованої терапії – для опрацювання гострої травми застосовуються Когнітивно-процесингова терапія (CPT) та десенсибілізація та переробка рухом очей (EMDR), які знижують симптоми ПТСР, звільняючи психологічну енергію для самоактуалізації та зростання.

Міжнародний досвід доводить, що самоактуалізація в умовах кризи не вимагає повного вирішення всіх проблем, а потребує перефокусування уваги на наявні ресурси та сенс. Саме тому фокус роботи зміщується з дефіцитів і травми на внутрішній потенціал, який виступає рушійною силою зростання, незважаючи на зовнішні обставини. Це дозволяє активувати вроджену тенденцію до самоактуалізації. Тут важливі інтервенції сфокусовані на ресурсах, таку як:

– логотерапія та сенсоцентричний підхід (В.Франкл) – підхід, який є одним із найбільш ефективних у роботі з біженцями (наприклад, у Сирії та Афганістані). Він прямо працює з Духовним Здоров'ям (SHAS), допомагаючи жінкам знайти цінність у стражданні та перетворити його на відповідальність перед майбутнім;

– наративна терапія (Австралія, Нова Зеландія) – методика, яка дозволяє жінкам-ВПО в період війни відокремити себе від травми ("Я не є травмою, я та, хто це пережила") та створити новий, позитивний життєвий наратив, де вони є активними героями-вцілілими. Це критично важливо для відновлення цілісності "Я", необхідної для самоактуалізації.

– психосоціальна підтримка (MHPSS Framework) – широко впроваджуються програми, які поєднують психологічну підтримку з економічним емпауерментом та набуттям нових соціальних ролей (навчання, волонтерство, групи підтримки). Це дозволяє реалізувати контекстуалізовану жіночу самоактуалізацію, де зростання відбувається через соціальні зв'язки та активну діяльність.

Культурна адаптація та гендерний фокус є важливим при застосуванні психологічних інтервенцій. Світовий досвід підкреслює необхідність адаптувати методики, а не просто їх переносити.

Інтервенції мають враховувати гендерні ролі та обов'язки по догляду, які часто зростають під час війни. Наприклад, групова робота з жінками-ВПО в період війни створює безпечний простір для обговорення проблем, які можуть бути табуйовані у їхніх сім'ях чи громадах, що підтримує їхнє Позитивне ментальне здоров'я (PMH-Scale).

Дослідження з Колумбії та Азії показують, що стійкість жінок часто проявляється не в індивідуальній боротьбі, а у спільній дії – створенні груп самодопомоги та громадських ініціатив. Це підтверджує тезу про те, що жіноча самоактуалізація є соціально орієнтованою.

На основі проведених трьох методик – SHAS (духовне здоров'я), Опитувальник психологічної ресурсності особистості О.Штепа та PMH-Scale (позитивне ментальне здоров'я) – виявлено жінок-ВПО з низькими показниками. Дуже зручно, що вибрані методики дають можливість не лише визначити загальний рівень самоактуалізації, духовного здоров'я та позитивного психічного стану, але й виокремити конкретні сфери, у яких спостерігається зниження показників. Кожна з методик має багатокомпонентну структуру, що дозволяє адресно планувати психологічну допомогу. Хоча, щоб розробити індивідуальну програму втручання**,** потрібна діагностика більш вузькими методиками (наприклад, на рівень тривожності, депресії, емоційного вигорання чи оцінку соціальної підтримки тощо). Важливо поєднувати комплексний підхід (який включає індивідуальні та групові форми підтримки, роботу з тілесними, емоційними та когнітивними аспектами) з індивідуальною роботою, що враховує унікальний життєвий досвід, травматичні події та особистісні цінності клієнтки. Такий баланс дозволяє не лише стабілізувати психоемоційний стан, але й стимулювати поступове відновлення процесів самоактуалізації навіть у складних життєвих умовах.

Низькі показники SHAS (Spiritual Health Assessment Scale) можуть свідчити про кризу світогляду, втрату сенсу та деморалізацію, що потребує психотерапевтичної підтримки, зокрема роботи зі смисложиттєвими орієнтаціями. Рекомендується провести інтервенції з метою відновлення сенсу життя, формування нових цінностей та стимулювання внутрішнього зростання. Це може бути індивідуальна робота з використанням технік екзистенційної психотерапії, що допомагають осмислити травматичний досвід і знайти нові сенси, робота з особистими цінностями, пошук джерел внутрішньої сили. Може бути групова робота, а саме: терапевтичні групи підтримки, де учасниці можуть обмінюватися досвідом подолання труднощів; практики майндфулнесу та медитації, спрямовані на відновлення внутрішнього спокою та зв'язку з собою. Для індивідуальної роботи можна

застосувати, як приклад, техніку «Дерево життя» [73] – візуалізація, що допомагає переосмислити травматичний досвід і побачити власну силу та майбутній потенціал, а для групової роботи «Творчі наративи» – написання історій або метафоричних казок про подолання труднощів.

Техніка «Дерево життя» – це метод із терапії на основі наративного підходу та арт-терапії, який поєднує візуалізацію та роботу з історією життя.

Суть техніки. Людина малює своє «дерево життя», де корені – джерела підтримки, родина, цінності, минулі ресурси; стовбур – життєві досягнення, внутрішня сила, пережиті труднощі; гілки та листя – мрії, цілі, потенціал, майбутні прагнення. Через малюнок клієнт бачить свої ресурси, здобутки та здатність справлятися з труднощами, а також переосмислює травматичний досвід, інтегруючи його у власну життєву історію. Робота з корінням, стовбуром і гілками дозволяє зміцнити внутрішнє відчуття підтримки та гармонії та переосмислити травматичний досвід і інтегрувати його, підвищити свідомість власних духовних ресурсів і сенсу життя.

Мета: виявити особисті сили та підтримку, підвищити усвідомленість власних можливостей, переосмислити травму як частину життєвої історії, а не як щось, що визначає людину повністю.

Переваги техніки: добре працює з травмою, емоційною вразливістю, низькою самооцінкою; візуальна форма підходить для жінок-ВПО любого віку; підсилює почуття agency – власного контролю над життям.

Обмеження: не завжди підходить для глибоких психотравм без супроводу досвідченого психолога та потребує часу на роздуми та обговорення.

Як видно із таблиці 2.2 через вправу „Дерево життя“ жінки-ВПО отримують можливість підвищити рівень прагнення до самоактуалізації в складних життєвих обставинах, в період війни, завдяки активації внутрішніх ресурсів. Це відбувається через усвідомлення власних сильних сторін (посилення психологічної ресурсності), переосмислення життєвого шляху та ціннісної орієнтації (відновлення духовного здоров'я – SHAS), що зрештою розкриває потенціал для самореалізації.

Таблиця 2.2 – Очікуваний вплив техніки «Дерево життя» на активізацію прагнення до самоактуалізації жінок-ВПО в період війни через підвищення показників методики SHAS

Підшкала методики SHAS	Очікуваний вплив техніки «Дерево життя»
Цінності та переконання	Усвідомлення важливих життєвих принципів
Сенс життя	Переосмислення пережитого досвіду, формування майбутніх цілей
Внутрішня гармонія	Виявлення особистих ресурсів і стабільності
Духовні практики/ресурси	Усвідомлення підтримки і власних способів подолання стресу
Загальний рівень	Підвищення відчуття власної сили та життєвої значущості

Таким чином, самоактуалізація стає осмисленою відповіддю на травму, а не лише актом виживання

Суть методики «Творчі наративи» – це групова психологічна методика, що передбачає створення учасниками власних історій або метафоричних казок, у яких вони переосмислюють труднощі та життєві виклики. Методика поєднує принципи наративної терапії, арт-терапії та групової роботи, дозволяючи учасникам інтегрувати свій досвід у безпечному творчому форматі. Ця методика сприяє розвитку самоактуалізації, оскільки учасниці створюють власні історії або метафоричні казки про подолання труднощів, що дозволяє усвідомити свої ресурси, пережитий досвід і життєвий потенціал для самореалізації.

Оскільки SHAS вимірює осмислення буття, саморозвиток та життєві орієнтири, інші інтервенції, які варто використовувати, мають бути спрямовані на сенсотворення, зміцнення внутрішньої опори та посттравматичне зростання. Ось ще кілька ефективних методів, які доповнюють «Дерево життя» і спрямовані на глибинну роботу з духовним здоров'ям.

Логотерапевтичні Техніки (Сенсотворення) – це техніки, засновані на підході В.Франкла, безпосередньо працюють із пошуком сенсу, який є ядром духовного здоров'я:

– деконструкція страждання – де замість того, щоб уникати чи заперечувати біль, клієнтка вчиться ставити запитання: «Яку відповідальність чи завдання ставить переді мною це страждання?» Це допомагає перевести переживання з площини «жертви» у площину «борця, що усвідомлює»;

– сенсоцентричний діалог – де фахівець допомагає клієнтці ідентифікувати унікальний сенс її життя (творчість, любов, ставлення до неминучого) та знайти шляхи його реалізації в нових, кризових умовах (наприклад, волонтерство як реалізація цінності Служіння);

– дефлексія та парадоксальна інтенція – хоча ці техніки часто використовуються для роботи з тривогою, вони також можуть допомогти, коли особа надмірно фіксується на своїй травмі. Вони вчать бачити ситуацію збоку та зменшувати її визначальний вплив на ідентичність.

Наративні техніки (Переписування історії) – ці методи допомагають інтегрувати травматичний досвід у більш сильний та цілісний життєвий наратив, що безпосередньо впливає на відчуття цілісності «Я»:

– метод "Зовнішньої ідентифікації проблеми" – це допомога клієнтці відокремити проблему (наприклад, «травму переселенця», «відчай») від власної особистості. Проблема розглядається як зовнішній ворог, а не як частина «Я». Це відновлює суб'єктність та внутрішню силу;

– метод «Клуби виживання» – це групова техніка, де жінки розповідають про моменти, коли вони були сильнішими за кризу, а не слабшими. Це переводить фокус на Успіхи Виживання і зміцнює їхню ідентичність як тих, хто впорався, що є ключовим для самоактуалізації.

Духовні та ціннісні практики – ці техніки безпосередньо працюють із внутрішньою системою цінностей та трансцендентністю, наприклад:

– ціннісна ієрархія – це вправа, під час якої клієнтка ранжує свої життєві цінності (наприклад, Сім'я, Свобода, Віра, Розвиток, Служіння). Це допомагає усвідомити, що базові цінності залишаються незмінними, навіть коли зовнішній світ зруйнований. Це є потужною духовною опорою;

– практика Майндфулнес та Медитації допомагає знизити реактивність на стрес і відновити зв'язок із внутрішнім «Я» (саморозуміння), яке часто втрачається під час травми. Здатність до усвідомленості є фундаментальною передумовою для самоактуалізації.

За результатами по Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа) низький рівень доброти до людей або допомоги іншим може свідчити про виснаження внутрішніх резервів особистості, що критично важливо для подолання стресу та адаптації, емоційне вигорання, потребу у відновленні довіри та міжособистісних зв’язків. Для підвищення психологічної ресурсності (за показниками Опитувальника) з метою нарощування ресурсного потенціалу, підвищення життєстійкості та саморегуляції потрібні техніки сфокусовані на практичній адаптації та відновленні самоефективності, тому пропонуються наступні інтервенції:

– індивідуальна робота. Навчання технік саморегуляції та управління стресом. Робота з тілесними практиками для стабілізації емоційного стану (наприклад, дихальні вправи, тілесно-орієнтована терапія);

– групова робота. Тренінги з розвитку навичок емоційного інтелекту, асертивності та вирішення проблем. Групові заняття, спрямовані на відновлення соціальних зв'язків та формування нової ідентичності.

Приклад техніки для індивідуальної роботи, це – «Техніка безпечного місця» – уява, яка допомагає стабілізувати емоційний стан. Під час вправи жінка уявляє своє безпечне місце, детально опрацьовує його образи та відчуття, що дозволяє знизити внутрішній стрес і тривожність, підвищити впевненість у власних силах та активізувати емоційні ресурси. Використання цієї техніки допоможе покращити показники підшкал опитувальника психологічної ресурсності (О. Штепа), сприяючи зростанню доброти до

людей, готовності допомагати іншим, відчуття успіху, здатності до любові та розвитку творчості.

Створення «Карти Ресурсів» – техніка, де клієнтка створює список усіх своїх наявних ресурсів: внутрішніх (сила волі, віра, оптимізм, почуття гумору, набуті навички, знання, досвід тощо) та зовнішніх (друзі, родина, соціальні виплати, природа, хобі тощо). Регулярний перегляд карти протидіє відчуттю безпорадності.

Принцип «Маленьких Перемог» – техніка полягає в щоденному плануванні та виконанні трьох-п'яти мінімальних, гарантовано досяжних завдань (наприклад, випити склянку води, прибрати стіл, зробити один дзвінок). Це відновлює відчуття самоефективності та контролю, що є ключем до психологічної ресурсності.

Сенсорне Заземлення або техніка «5-4-3-2-1» – це швидкий метод для повернення до реальності та припинення панічної або тривожної думкової жуйки. Фокусується на ідентифікації 5 предметів, 4 звуків, 3 відчуттів, 2 запахів та 1 смаку. Ця техніка відновлює ресурс уваги та контроль над емоціями.

Для групової роботи можуть бути проведені тренінги на основі когнітивно-поведінкової терапії, де учасниці навчаються ідентифікувати та змінювати негативні думки, пов'язані з виснаженням. Прикладом можуть бути такі вправи як вправа «Ловимо думки» де учасниці записують негативні або виснажливі думки, що з’являються у стресових ситуаціях. Потім, разом з психологом аналізують їх, визначають спотворення (катастрофізація, узагальнення тощо) та пропонують альтернативні, більш адаптивні формулювання. Ця вправа підвищує такі сегменти Опитувальника як «Успіх», «Доброта до людей», «Допомога іншим» через контроль емоцій і зміцнення впевненості. Вправа «Позитивна переоцінка», де кожна учасниця переосмислює одну складну ситуацію з минулого, знаходячи позитивні сторони та власні ресурси, які допомогли впоратися, зміцнить такі сегменти Опитувальника як «Успіх» і «Творчість», бо покращує відчуття внутрішньої

сили. Вправа «Рольова репетиція» яка полягає в моделюванні складних соціальних ситуацій у групі та відпрацювання нових стратегій поведінки, вплине на «Успіх», «Доброта до людей» і «Творчость», формуючи впевненість у взаємодії з іншими.

Низькі результати за методикою PMH-SCALE (Positive Mental Health Scale) свідчать про ризик депресивних станів, відчуття безпорадності, відсутність оптимізму та життєрадісності, тривожності та соціальної ізоляції, що вимагає впровадження заходів з емоційної підтримки, розвитку навичок самодопомоги та активізації соціальних контактів жінок-ВПО в період війни. Для покращення показників за PMH-Scale з метою стимулювання позитивного світосприйняття, відновлення відчуття контролю над життям та активізації життєвої позиції пропонуються інтервенції для індивідуальної роботи такі як використання методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для виявлення та зміни негативних установок та робота з травматичним досвідом через техніки, спрямовані на рефреймінг (зміну погляду). Наприклад, техніка «Використання сильних сторін» з позитивної психології спрямована на фокусування на власних досягненнях, особистих ресурсах та сильних сторонах. Під час вправи клієнтка аналізує свої успіхи, здібності та внутрішні ресурси, визначає, як їх можна застосувати у складних життєвих ситуаціях. Такий підхід сприяє підвищенню впевненості у власних можливостях, розвитку оптимізму та відчуття контролю над життям, що позитивно впливає на показники методики PMH-Scale, зокрема самовизначення, життєстійкість і задоволеність життям**.**

Практика «Смакування» – практика, також із позитивної психології, спрямована на свідоме, цілеспрямоване розширення та поглинання позитивних емоцій від щоденних, навіть мінімальних, подій (смак кави, теплий душ, сонячний промінь). Ця практика «тренує» мозок фіксувати позитив. Це допомагає змінити так звану "негативну упередженість" мозку (схильність запам'ятовувати та концентруватися на негативних подіях) і збільшити «капітал» позитивних емоцій, що є важливим для ментальної та духовної ресурсності.

Для групової роботи можуть використовуватися арт-терапевтичні та креативні майстерні, що сприяють самовираженню та відновленню контакту з власним "Я" та програми навчання новим навичкам та хобі для повернення відчуття радості та досягнення. Групові арт-терапевтичні заняття передбачають малювання, ліплення та інші творчі форми невербального вираження емоцій**,** що дозволяє учасницям відновити внутрішній світ, знизити стрес та посилити позитивні емоції. Робота у групі створює атмосферу підтримки і взаємного натхнення, сприяє розвитку творчості, самовираження та емоційної регуляції. Очікуваний вплив на PMH-Scale включає підвищення позитивних емоцій, життєвої задоволеності та відчуття сенсу життя**.**

Як бачимо, такий підхід дозволяє створювати гнучкі та індивідуалізовані програми, де кожен блок психологічної підтримки є відповіддю на конкретний діагностичний показник. Поєднання індивідуальної та групової роботи гарантує, що клієнтка отримає як специфічну допомогу, так і необхідну соціальну підтримку.

Таблиця 2.3 наочно ілюструє комплексний та диференційований підхід до психологічної підтримки жінок-ВПО з низькими показниками. Також із таблиці добре видно, що для досягнення цілісної самоактуалізації потрібен комплексний вплив на всі три сфери, а не лише на одну.

Таблиця 2.3 – Матриця можливих психологічних інтервенцій для підвищення прагнення до самоактуалізації жінок-ВПО в період війни через зміцнення духовного здоров'я, психологічної ресурсності та ментального благополуччя

Методика (Виявлений дефіцит)	Роль у самоактуалізації	Цільовий дефіцит (низький показник)	Рекомендовані методи (фокус інтервенції)	Приклади технік
Шкала SHAS (Духовне Здоров'я)	Внутрішній компас (сенс, цінності)	Втрата сенсу, екзистенційна порожнеча, відчай	Сенсоцентричний / наративний підхід (активізація духу)	Логотерапія (пошук сенсу у стражданні),техніка «Дерево життя», ціннісна ієрархія.

Продовження таблиці 2.3

Опитувальник психологічної ресурсності О.С.Штепа	Інструментарій (адаптивність, самоефективність)	Виснаження, почуття безпорадності, пасивність, відсутність навичок подолання	Когнітивно-поведінковий / Ресурсуючий підхід (нарощування інструментів)	Техніка «Маленьких Перемог», створення «Карти Ресурсів», тренінг навичок вирішення проблем.
PMH-Scale (Позитивне Ментальне Здоров'я)	Міцний фундамент (благополуччя, стійкість)	Хронічна тривога, апатія, емоційне вигорання, нездатність відчувати радість	Позитивна психологія / Емоційна регуляція (Зміцнення фундаменту)	Практика смакування, техніки Майндфулнес, створення умов для стану "Потоку"

Слід зазначити, що вище наведено тільки приклади можливих напрямів психологічної допомоги жінкам-ВПО в період війни з низькими показниками самоактуалізації, духовного здоров’я та психологічної ресурсності. Варто наголосити, що ці техніки є лише окремими прикладами й не вичерпують усього спектра можливих інтервенцій. У сучасній практиці можуть застосовуватися й інші методи психологічної підтримки – когнітивно-поведінкова терапія (для формування конструктивних переконань і навичок подолання), логотерапія (для роботи з пошуком сенсу життя), арт-терапевтичні підходи (для невербального вираження емоцій), наративна терапія (для переосмислення особистих історій), техніки майндфулнес (для зниження рівня тривоги та розвитку внутрішньої стабільності) тощо. Вибір конкретних інструментів залежить від запиту клієнтки, її актуальних потреб і контексту, в якому вона перебуває.

В кінці треба провести оцінку ефективності психологічної допомоги з метою відстеження прогресу та своєчасного коригування плану підтримки методом повторного проходження базових шкал (SHAS, PMH-Scale, психологічна ресурсність) через 2–3 місяці та отримання зворотного зв’язку від учасниць.

Запропонований комплекс методичних рекомендацій, систематизований в Матриці можливих психологічних інтервенцій для підвищення прагнення до самоактуалізації жінок-ВПО через зміцнення духовного здоров'я, психологічної ресурсності та ментального благополуччя, підсумовує прикладну частину дослідження і є ключовим механізмом для підвищення самоактуалізації жінок-ВПО в період війни.

ВИСНОВКИ

Здійснений огляд психологічної літератури щодо феномена самоактуалізації особистості, у тому числі в кризових і травматичних ситуаціях, дозволяє сформулювати поняття самоактуалізації жінок-ВПО під час війни**.** Вона розглядається як процес внутрішнього розвитку та збереження цілісності особистості, спрямований на реалізацію власного потенціалу в умовах невизначеності, втрат і соціальних змін. Самоактуалізація жінки в ситуації вимушеного переселення виявляється через переосмислення життєвих цінностей, пошук нових сенсів, здатність до відновлення та духовного зростання. На відміну від традиційно чоловікоцентричних моделей, жіноча самоактуалізація часто орієнтована не лише на досягнення, а на гармонізацію міжособистісних зв’язків, поєднання автономії та емпатії, внутрішню духовність і гармонію та втілення особистих цінностей у соціальну залученість. Таким чином, у період війни самоактуалізація жінок-ВПО постає як прояв їхньої духовної сили, психологічної ресурсності та здатності зберігати ментальну рівновагу, що забезпечує подальше особистісне зростання попри зовнішні обмеження.

Оскільки самоактуалізація в кризових умовах є багатокомпонентним і динамічним процесом, її неможливо виміряти за допомогою лише однієї шкали. Наприклад, класична методика CAT за А. Маслоу в даному випадку втрачає свою дієвість, оскільки у більшості жінок-ВПО в період війни виникає проблема задоволення базових потреб, що знаходяться на початковому рівні ієрархії потреб. Саме тому у дослідженні було застосовано комплексний підхід, який дозволяє оцінити як ресурсний, так і смисложиттєвий вимір процесу самоактуалізаці жінок-ВПО під час війни. Тобто було обрано інструменти, які дозволяють розкласти складний процес самоактуалізації, який складається з багатьох компонентів, на складові та виміряти їх. Ментальне здоров'я та психологічна ресурсність – це

інструменти та передумови для цього процесу. Це ресурси, що дозволяють людині витримати труднощі на шляху до самоактуалізації. Без достатнього ментального здоров'я та ресурсів людина просто не матиме сил, щоб прагнути чогось більшого, ніж просто виживання. Духовне здоров'я – це внутрішній компас, який надає цьому процесу сенсу та напрямку. Це відчуття мети, яке робить прагнення до самоактуалізації осмисленим.

Шкала оцінки духовного здоров’я (SHAS) вимірює внутрішню стійкість та екзистенційні орієнтири, які є головною опорою особистості в умовах кризи.

Опитувальник психологічної ресурсності (О. С. Штепа) оцінює практичну адаптивність – внутрішні ресурси, необхідні для ефективного подолання кризових обставин.

Шкала позитивного ментального здоров’я (PMH-Scale) визначає рівень психологічного благополуччя, необхідного емоційного фону для активного та продуктивного саморозвитку. Позитивне ментальне здоров’я – це не лише відсутність психічних розладів, а й наявність суб'єктивного відчуття благополуччя, емоційної стійкості та внутрішньої гармонії. Воно є необхідною умовою самоактуалізації, оскільки дозволяє людині діяти усвідомлено, жити відповідно до власних цінностей та досягати особистісних цілей.

Саме такий комплексний підхід дозволяє проаналізувати самоактуалізацію жінок-ВПО в період війни крізь призму духовного здоров’я, психологічної ресурсності та позитивного ментального здоров’я як ключових, взаємопов'язаних чинників, що повністю відповідає поставленим завданням дослідження.

Вибірку дослідження склали 40 жінок які на момент дослідження перебували в різних регіонах України та мали досвід вимушеного переміщення віком від 25 до 75 років Із них 62,5 % працевлаштовані або навчаються. Більшість респонденток, а саме 75% мають вищу освіту, що свідчить про високий освітній рівень і збереження соціальної включеності.

Проведене у 2025р дослідження показало, що у більшості респонденток спостерігається середній або високий рівень за Шкалою оцінки духовного здоров’я SHAS. Жінка не можете мати високий результат SHAS і при цьому не прагнути самоактуалізації. SHAS вимірює, зокрема, рівень саморозвитку, самореалізації та наявність екзистенційних орієнтирів. Високий показник за SHAS означає, що внутрішній компас (сенс) налаштований і показує напрямок зростання. Якщо прагнення до самоактуалізації – це рух, то духовне здоров'я – це мотиваційна сила і ціннісна основа цього руху. Відсутність прагнення при високій SHAS була б внутрішнім протиріччям для особистості.

Аналіз за трьома методиками показав, що майже половина (44%) респонденток мають середній рівень духовного, ресурсного й ментального стану, 36% учасниць демонструють високий рівень за цими параметрами і 22% мають низький рівень. Тобто найвищій відсоток в дослідженні припадає на середній рівень, а найменший – на найнижчий. Це свідчить про високий адаптивний потенціал жінок-ВПО в період війни: більшість із них успішно зберегла базові передумови для самоактуалізації – функціональний рівень психологічної ресурсності, стабільне ментальне та духовне здоров’я. Таким чином, прагнення до самоактуалізації не було знищено травмою, а зберігається як активний або латентний потенціал в умовах війни. Отже, попри всі екзистенційні виклики, внутрішні ресурси залишаються дієвим механізмом збереження особистісної цілісності та є основою для подальшого зростання.

Найвищі показники за Опитувальником (О.С.Штепа) свідчать про те, що ключовими джерелами ресурсності жінок-ВПО під час війни є Творчість (6,2), Робота над собою (5,88) і Віра у добро (5,83). При цьому, найнижчі середні показники ресурсів зафіксовані за шкалами Відповідальність (5,4) і Самореалізація у професії (4,93).

Аналіз середніх балів за шкалою позитивного ментального здоров’я (PMH-Scale) підтверджує високий рівень емоційного та духовного

благополуччя жінок-ВПО під час війни (Багато з того, що я роблю, приносить мені радість – 3,3, Загалом я відчуваю задоволення від життя – 3,13), але водночас виявляє обмеження фізичного і емоційного ресурсу, спричинені стресом та війною (Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані – 2,73, це 18% респонденток).

Аналізуючи результати за трьома методиками загалом, видно, що самоактуалізація у жінок-ВПО в період війни не є прямим відображенням «збалансованості» трьох вимірів. Швидше, вона виявляється як динамічний процес, у якому окремі виміри можуть компенсувати одне одного (наприклад, духовність і відчуття сенсу життя підтримують психічну стійкість за браку ресурсів), або ж, навпаки, виявляти внутрішні суперечності (коли високі духовні орієнтири поєднуються з емоційним виснаженням). Саме ці парадоксальні поєднання відкривають шлях до розуміння самоактуалізації в кризових умовах: розвиток особистості відбувається не попри труднощі, а завдяки постійному пошуку нової рівноваги між внутрішніми цінностями та зовнішніми обставинами.

Результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що попри деструктивний вплив війни, значна частина жінок внутрішньо переміщених осіб в період війни зберігає прагнення до самоактуалізації. Духовні, смислові й ресурсні характеристики відіграють визначальну роль у процесі самоактуалізації жінок-ВПО в період війни, зумовлюючи їх здатність адаптуватися до складних життєвих обставин і зберігати цілісність особистості навіть в таких складних життєвих умовах, як війна.

Отож, на відміну від А. Маслоу, який вважав, що досягнення самоактуалізації можливе лише після задоволення базових потреб, в тому числі безпеки, досвід війни в Україні та внутрішнього переміщення показав, що це не завжди так. Теорії К. Роджерса та К. Гольдштейна виявились ближчими до нинішніх реалій: вони підкреслювали, що самоактуалізація – це внутрішній імпульс до розвитку, який може проявлятись навіть у найскладніших обставинах, зокрема в умовах втрат, нестабільності й загроз.

Жінки-ВПО в період війни демонструють, що попри травму й кризу, прагнення до сенсу, зростання та реалізації себе не зникає.

На останок було розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки жінок-ВПО в період війни з низькими показниками до самоактуалізації. Проведений аналіз результатів за методиками SHAS, психологічної ресурсності та PMH-Scale дозволив не лише визначити загальний рівень самоактуалізації, а й виокремити жінок-ВПО з низькими показниками, що потребують першочергової підтримки. Головна перевага обраного комплексу методик полягає у їхній багатокомпонентній структурі, яка дає можливість адресно планувати допомогу, оскільки вказує на конкретні сфери зниження показників (сенс життя, ресурсність, ментальне благополуччя).

Перспектива подальших досліджень вбачається у розширенні вибірки, а також у вивченні динаміки показників самоактуалізації жінок-ВПО в процесі адаптації після переселення.

Отже, в ході дослідження було здійснено огляд психологічної літератури з досліджуваної проблематики з метою аналізу теоретичних і експериментальних підходів до вивчення самоактуалізації жінок-ВПО в період війни у вітчизняній та зарубіжній психології, проаналізовано психологічну сутність самоактуалізації та особливості духовного здоров’я, психологічної ресурсності та позитивного ментального здоров’я жінок-ВПО як чинників самоактуалізації та розроблено практичні рекомендації для жінок-ВПО з низькими до самоактуалізації, духовного ментального здоров’я, психологічної ресурсності показниками, узагальнено теоретичні та емпіричні результати дослідження, сформульовано ключові висновки щодо специфіки самоактуалізації жінок-ВПО в період війни та визначено практичну значущість отриманих даних.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналітична панель кількості зареєстрованих ВПО. Інформаційно-обчислювальний центр Мінсоцполітики України : веб-сайт. URL : https://www.ioc.gov.ua/analytics/dashboard-vpo (дата звернення: 10.05.2025).

2. Асєєва Ю. О., Кейдалюк П. О. Особливості самоактуалізації жінок зрілого віку. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 4. С. 9–15. DOI : https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-4-2 (дата звернення: 16.07.2025).

3. Бабчук О., Іовіцина К. Самоактуалізація і саморозвиток у гуманістичній та українській психології. *KELM Journal*, № 4 (40), 2021. URL : https://kelmczasopisma.com/public/ua/jornal/60 (дата звернення 09.06.2025).

4. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості : у 2 т. Т. 2. Чернівці : Букрек, 2015. 640 с.

5. Бочаріна, Н. О. Психологія особистості : навч. посіб. для студентів вищ. педагог. закл. Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький. 2014.188 с.

6. Бурлачук Л. Ф., Кочарян О. С., Жидкова М. О. Психологія життєстійкості та самореалізації. Київ : Інтерсервіс, 2021. 308 с.

7. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : автореф. дис. … д-ра психол. наук : 19.00.00 – педагогічна та вікова психологія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2004. 46 с. URL : https://surl.li/pjhecw (дата звернення: 9 липня 2025).

8. Вахба, Махмуд А., Лоуренс Г. Брідвелл. «Переосмислення Маслоу: огляд досліджень теорії ієрархії потреб». *Організаційна поведінка та ефективність людини*, 1976. Т. 15, С. 212-240. URL : http://larrybridwell.com/Maslo.pdf (дата звернення 17.06.2025).

9. Гасюк М. Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки. : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. м. Івано-Франківськ, 2003. 200 с. URL : https://surl.li/crvbue (дата звернення: 04.06.2025).

10. Гессе Г. Сіддхартха : поема / пер. з нім. О.Євтушенка. Харків : Фоліо, 2021. 160 с.

11. Грись А. М., Максименко М. Ю., Моторна Т. М. Емоційні чинники самоактуалізації як механізми активізації особистісних ресурсів. *Актуальні проблеми психології.* 2018. Том 11, вип. 18. С. 46–64. URL : http://www.appsychology.org.ua/index.php/ua/36-zmist-vydan/563-tom-11-vipusk-18 (дата звернення: 16.07.2025).

12. Гусейнова Н. О. Дослідження явища самоактуалізації у психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки, 2014, Вип. 1(1), с. 25–30. URL : https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/667 (дата звернення: 9 серпня 2025)

13. Гутиря М. Діагностика особистісних проблем самоактуалізації жінок методом кататимно-імагінативної психотерапії. *Психологія і особистість*. 2021. № 1. С. 142–153. DOI : https://doi.org/10.33989/2226-4078.2021.1.227216 (дата звернення 03.06.2025).

14. Заброцький М. М. Основи вікової психології : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 112 с.

15. Кауфман С. За межами піраміди потреб: новий погляд на самореалізацію / пер. з англ. А. Марховська. Київ : Лабораторія, 2021. 400 с.

16. Кобильнік Л., Каткова Т. Психологічний супровід процесу самоактуалізації особистості майбутніх фахівців. *Проблеми сучасної психології.* 2015. Вип. 30. С. 268–278

17. Коваленко А. Б. Особистість у вимірах війни: особливості психологічного благополуччя. Особистість та її історія : колективна монографія / за ред. Н. В. Чепелєвої, М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 240–269. 538с. URL : https://surl.li/sqrrok (дата звернення: 10.05.2025).

18. Ковачева Д. А. Особливості формування гендерної ідентичності в ранньому юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2019. № 2. С. 68–74.

19. Кокун О. М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 9. С. 1–5. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1393 (дата звернення: 9 січня 2025).

20. Копчинська О. Самоактуалізація особистості в умовах війни. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2024. № 3(45). DOI : https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-3(45)-1139-1151 (дата звернення: 12.06.2025).

21. Коропатов О. М. «Бути собою»: самоактуалізація студентської молоді в умовах війни. *Юридичний бюлетень*. 2023. Вип. 28. С. 172–179. URL : http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv (дата звернення 14.06.2025).

22. Кракауер Дж. У диких умовах. пер. з англ. К. Крапка. Львів : Видавництво Старого Лева, 2020. 280 с.

23. Карамушка Л. М. Зв’язок негативних психічних станів персоналу з типом та силою організаційної культури освітніх організацій. *Економічна психологія*, № 4 (11). 2017. С. 43–53.

24. Крамушкіна Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація The Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *Організаційна психологія Економічна психологія*. 2022. Т. 3-4, № 27. С. 85–94. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8 (дата звернення: 20.05.2025).

25. Кулешова О., Міхеєва Л. Теоретичні аспекти дослідження проблеми самореалізації особистості. *Psychology Travelogs*.2024. №3. С. 261–269 DOI : https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-25 (дата звернення 15.06.2025)

26. Лазорко О. Адаптація україномовної версії «SPIRITUAL HEALTH ASESSMENT SCALE» (SHAS). *Psychological Prospects Journal*. 2021. № 38. DOI : https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-150-162 (дата звернення: 16.05.2025).

27. Луценко В. А. Психологічний зміст поняття “самореалізація” особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. № 6 (25). С. 197–201. (дата звернення 01.06.2025).

28. Маслоу А. Мотивація і особистість / пер. з англ. А. М. Татлибаєвої ; термінол. ред. В. Данченко. 2-ге вид. Нью-Йорк : Harper & Row, 1970 ; Київ : PsyLib, 2004. URL : https://surl.li/fckdza (дата звернення: 06.06.2025).

29. Маслоу А. Г. Теорія людської мотивації. *Psychological Review*. 1943. Т. 50. С. 370–396. URL : https://surl.lu/uighub (дата звернення: 16.07.2025).

30. Моніторинг соціальної інтеграції ВПО: програма і результати дослідження. Укрінформ : веб-сайт. 2024. URL : https://surl.li/jhyzdw (дата звернення: 10.06.2025).

31. Муздибаєв К. К., Попова Н. В. Соціальна адаптація та подолання стресу в умовах кризи. *Психологічний журнал*. 2016. № 4. С. 45–53.

32. Особистість, суспільство, закон : тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам’яті проф. С. П. Бочарової. Харків, 2019. С. 136–140. URL: https://dspace.univd.edu.ua/bitstreams/c060e9ac-9abb-4a9c-9d68-1f3ad855879a/download (дата звернення: 26.06.2025).

33. Панок В. Г., Назаренко С. А. Психологічна готовність до самоактуалізації: соціально-психологічний аналіз. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, 2019. 210 с.

34. Помиткін Е. О. Особистісна самоактуалізація як психологічна проблема. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія : Психологія. 2017. № 1(5). С. 27–31.

35. Помиткін Е. О. Психологічні основи духовної самоактуалізації особистості : монографія. Київ : КМЦ «Академія», 2018. 416 с.

36. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб : Закон України від 20.10.2014 № 1706-VII : станом на 4 квіт. 2025 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text (дата звернення: 16.07.2025).

37. Психологічний словник вікової та педагогічної психології**.** *Словник*. URL : https://surl.li/jnttby (дата звернення: 08.08.2025).

38. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту: від теорії до практики. Київ : Інтерсервіс, 2019. 290 с.

39. Соломка Т. В. Особливості психологічного благополуччя особистості в умовах інформаційного суспільства. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 11, вип. 18. С. 132–141.

40. Солохіна Л. О. Дослідження особливостей самоактуалізації жінок середнього віку з різним рівнем тривоги. *Особистість, суспільство, закон :* тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (м. Харків, 25 квіт. 2019 р.). МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2019. С. 136-140. URL : https://surl.lt/sljngt (дата звернення 01.07.2025).

41. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. URL : https://surl.li/letsgt (дата звернення: 09.08.2025).

42. Татенко В. О. Суб'єктний підхід: від теоретичних засад до експериментальної практики. Київ : Міленіум, 2017. 248 с.

43. Тишкова М. О. Особистісна детермінація психологічної адаптації у складних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія «Психологічні науки». 2018. Вип. 4(2). С. 132–136.

44. Ткалич М. Г. Психологія креативності : монографія. Київ : Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка, 2016. 235 с.

45. Ткалич М.Г. Психолого-організаційні детермінанти само-актуалізації менеджерів комерційних організацій: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.10; Ін-т пси-хології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2006. 20 с.

46. Товстуха О., Чумак О. Дослідження психологічних особливостей самоактуалізаціїї особистості здобувачів вищої освіти:гендерний аспект. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 2(74). С. 317–322. URL : https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-317-322 (дата звернення: 17.07.2025).

47. Трофімова О. В. Соціально-психологічний аналіз гендерних ролей в сучасній Україні. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3(46). С. 165–172.

48. Тягур Л. Д. Особливості самореалізації студентів-першокурсників. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія «Психологія». 2017. № 3(36). С. 138–142.

49. Фалько Н., Крижановський О., Остополець І., Прокоф'єва О. Гендерні особливості самореалізації особистості. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2024. № 64(2), с. 159–169. DOI : 10.33216/2219-2654-2024-64-2-5-159-169 (дата звернення: 19.07.2025).

50. Франкл В. Е. Людина в пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойська. Київ : КСД, 2022. 160 с.

51. Фром Е. Втеча від свободи / пер. з англ Яковлєв. Харків : КДС, 2024. 288 с.

52. Фром Е. Мати чи бути?. Київ : Укр. письменник, 2010. 222 с. URL : https://hromadalib.wordpress.com/2015/12/14/fromm-have/ (дата звернення: 11.06.2025).

53. Чепелєва Н. В., Спіцин В. Л. Особистість як суб'єкт гендерної ідентичності: сучасні підходи. Київ : Педагогічна думка, 2021. 210 с.

54. Черкашина І. В. Самоактуалізація особистості як психологічний феномен. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса.* Серія Психологічні науки. 2024. № 1(4). С. 18–27. DOI : https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).2 (дата звернення: 16.07.2025).

55. Шахріарі М, Бахар А, Фазлалі М. Ефективність логотерапії щодо тривоги смерті, надії, депресії та належного використання препаратів для контролю рівня глюкози у хворих на цукровий діабет із депресією. *Int J Prev Med* 2021. Vol. 12(1):6. DOI : doi:10.4103/ijpvm.ijpvm_553_18 (дата звернення: 30.04.2025).

56. Штепа О. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. № 39. С. 380–399. DOI :: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399 (дата звернення: 20.05.2025).

57. Юнг К Г. Архетипи і колективне несвідоме / переклад з німецької Катерина Котюк; редактор українського видання Олег Фешовець. Львів : Астролябія, 2013. 588 с.

58. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : наук. моногр. / за ред. Т. М. Титаренко ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с. URL : https://surli.cc/uzgkjn (дата звернення: 03.06.2025).

59. Bridgman T., Cummings S., Ballard J. Who built Maslow's pyramid? A history of the creation of management studies' most famous symbol and its implications for management education. *Academy of Management Learning & Education*. 2019. Vol. 18, № 1. P. 81–98. DOI : 10.5465/amle.2017.0351.

60. Comprehensive Dictionary of psychological and psychoanalytical terms a gwide to usage / Ed. by B. Horacl. New York; London; Toronto, 1958. 488 p.

61. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York : Harper & Row.1990

62. Del Castillo FA. Self-actualization towards positive well-being: combating despair during the COVID-19 pandemic. *J Public Health (Oxf)*. 2021 Dec 10;43(4):e757-e758. DOI : 10.1093/pubmed/fdab148. PMID: 33993314; PMCID: PMC8194537.

63. Gilligan C. In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Cambridge, Mass.: Harvard University Press. 1982. P184. URL : https://surl.lt/fwkfki (дата звернення 19.06.2025).

64. Goldstein K. The structure of anxiety : Progress in Psychotherapy. Vol. 2 *:* Anxiety and Therapy. eds. J. H. Masserman, J. L. Moreno. New York–London: Grune & Stratton. 1957. P. 61–70 URL : https://surl.li/ycjrpb (дата звернення 30.06.2025).

65. Goldstein, K. Human Nature in the Light of Psychopathology. William James Lectures, 1938–1939. Cambridge, MA: Harvard University Press. Schocken Books. 1963. P.258 URL: https://libarch.nmu.org.ua/handle/GenofondUA/16721 (дата звернення 01.07.2025).

66. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research.* 1967. Vol. 11, № 2. P. 213-218.

67. Illouz E. Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help. Chapter 1. Berkeley : University of California Press, 2008. URL : https://content.ucpress.edu/pages/9038/9038.ch01.pdf (дата звернення: 16.06.2025).

68. Nisbett R. Mindware: Tools for Smart Thinking. New York : Farrar, Straus and Giroux, 2015. 336 p.

69. O'Donnell, R. S. A. G., O'Shea, M. Gender and the Dynamics of Career and Family in Contemporary Society. London : Palgrave Macmillan, 2018. 320 p.

70. Rogers C. R. Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory. Boston : Houghton Mifflin, 1951. 487p. URL : https://archive.org/details/clientcenteredth00roge (дата звернення: 26.06.2025).

71. Ross L. The Person and the Situation: Perspectives of Social Psychology. New York : McGraw-Hill, 2019. 352 p.

72. Seligman M. PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*. 2018. 13(4), P. 333–335. DOI : https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466.

73. The Tree of Life: A Therapeutic, Strengths-Based Activity. *Sprint Project*. 2023. URL : https://www.sprintproject.org/post/the-tree-of-life-a-therapeutic-strengths-based-activity (дата звернення: 11.10.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала оцінки духовного здоров'я

(Spiritual Health Assessment Scale – SHAS)

Саморозвиток:

1. Розважливість, тобто мудрість у прийнятті рішень.

2. Вдячність, тобто повага до інших.

3. Великодушність, тобто відчуття рівності.

4. Благодійність, тобто допомога людям.

5. Терпіння, тобто спокій у негативних станах.

6. Самоконтроль, тобто здатність контролювати емоції.

7. Моральні дії, тобто діївідповідно до власних моральних цінностей.

Самоактуалізація:

1. Самоаналіз: як багато Ви думали про себе.

2. Мета життя: як багато Ви знаєте про мету свого життя.

3. Життєвий шлях: наскільки ви знаєтепро те, як ви хочете прожитисвоєжиття.

4. Сильні сторони: як багатови знаєте про власні сильні сторони.

5. Слабкі сторони: як багатови знаєте про власні слабкості.

6. Опанування: наскільки вправно ви можете впоратисязі своїми слабкостями.

7. Кінець життя: наскільки багато Ви думали про кінець свого життя.

Самореалізація:

1. Відсутність тривожних думок: врівноважений стан душі.

2. Холізм: відчуватисебе єдиним цілим.

3. Задоволення: відчуття самозадоволеності, тобто повноти.

4. Свобода: відчуття повноїсвободи.

5. Мудрість: розуміння вічних цінностей.

6. Блаженство: відчуття насолоди всередині себе.

7. «Шосте чуття»: інтуїція,натхнення від свого внутрішнього «Я».

Кожен із пунктів оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта, тобто оцінка «1» за «Ніколи», оцінка «2» за «Рідко»,оцінка «3» за «Рідко», оцінка «4» за «Часто» та оцінка «5»для «Завжди»

Отож,кожна оцінка субшкаликоливається від «7» до «35», а загальний показник духовного здоров'я –від «21» до «105».Нормативні показники україномовної версії Шкали дають змогу визначити три рівні духовного здоров'я: низький рівень від «21» до «49», середній рівеньвід «49» до «77» і високий рівень від «77» до «105» балів

Додаток Б

Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа)

Діагностична мета опитувальника: визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати.

Інструкція: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

1. Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей.

2. Наполегливість – це мій шлях до успіху.

3. Загалом, я впевнена у собі людина.

4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі.

5. Для мене важливо бути зрозумілим для інших.

6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять.

7. Люди за своєю природою злі.

8. Мені не подобається відповідати за інших.

9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант.

10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться.

11. Я довіряю собі у розв’язанні особистих і професійних питань.

12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь.

13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання.

14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними.

15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити.

16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям.

17. Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несамостійність.

18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати.

19. Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки.

20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували.

21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною.

22. Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути.

23. Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити.

24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях.

25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору.

26. Нікому не слід довіряти.

27. Доброта – це прихований егоїзм.

28. Навіть у поганій людині є щось хороше.

29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення.

30. Мені є кого любити.

31. Мені цікаві люди, які мислять неординарно.

32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини.

33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування.

34. Кожній людині необхідно дати у житті шанс.

35. Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя.

36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою.

37. Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки.

38. Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину.

39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати.

40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети.

41. Милосердя є вищим за справедливість.

42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх.

43. Я не займаюсь саморозвитком.

44. Професія не є сферою моєї самореалізації.

45. Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань.

46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина.

47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі.

48. Я не бачу перспектив саморозвитку.

49. Природа людини завжди візьме гору над вихованням.

50. Я не потребую самоаналізу.

51. Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне.

52. Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння.

53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив.

54. Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя.

55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі.

56. Я вмію створити собі гарний настрій.

57. Я не знаю, якими є мої переваги.

58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити.

59. Я не здатний надихати та заспокоювати інших.

60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям.

61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети.

62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»

63. Я не вмію створювати довірливі взаємини.

64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей.

65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка.

66. Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці.

67. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку.

Обчислення результатів: визначити відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожну відповідність відповіді до ключа додати 1 бал.

Обчислити суму балів за кожною шкалою згідно табл.Б.1.

Таблиця Б.1 - Ключ до Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа)

№ шкали	№ № тверджень та відповідь ключа								Сума балів
1. Упевненість у собі	2+	3+	9–	11+	12–	21–	22–	55+	
2. Доброта до людей	4+	5+	15–	16–	17–	26–	27–	28+	
3. Допомога іншим	4+	6+	10–	17–	18–	36+	37+	38+	
4. Успіх	1+	12–	14+	29+	34+	40+	42–	55+	
5. Любов	7–	8–	11+	30+	33–	51+	52+	53+	
6. Творчість	23–	24–	25–	31+	37+	40+	53+	54+	
7. Віра у добро	1+	6+	7–	13–	16–	28+	34+	35+	
8. Прагнення до мудрост і	33–	36+	39+	45–	46–	47–	54+	55+	
9. Робота над собою	11+	41+	43–	48–	49–	50–	52+	54+	
10. Самореалізація у професії	11+	23–	24–	40+	42–	44–	47–	53+	
11. Відповідальність	8–	10–	19–	20+	22–	32+	51+	52+	
12. Знання власних ресурсів	57–	59–	60+	61+	62–	63–	66–	67+	
13. Уміння оновлювати власні ресурси	56+	58+	60+	61+	62–	63–	64–	66–	
14. Уміння використовувати власні ресурси	58+	59–	61+	63–	64–	65+	66–	67+	
15. Загальний рівень психологічної ресурсності	Усього								

Рівні психологічної ресурсності: 0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується; 57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності; 70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності; 93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності; 107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

Додаток В

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я »

(POSITIVE MENTAL HEALTH SCALE (PMH-SCALE)) (J. LUKAT, J. MARGRAF, R. LUTZ, W.M. VAN DER VELD, & E.S. BECKER) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В.Терещенко) (Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modifi ed BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)».

Загальна характеристика методики: Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker) включає 9 тверджень, використовується 4-бальна оціночна шкала. Методика дає можливість визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я, що є дуже суттєвим, оскільки позитивно «забарвлює» життєву активність людини, що дозволяє, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми.

Інструкція для учасників опитування: Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці) текста опитувальника (табл.В.1)

Таблиця В.1 – Текст опитувальника методики «Шкала позитивного ментального здоров'я»

Пункт	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				

Продовження таблиці В.1

8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9. Я – спокійна і врівноважена людина				

Обробка та інтерпретація результатів.

Підрахуйте загальну кількість балів.

Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.