

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Психологічні особливості самоактуалізації у підлітковому віці»

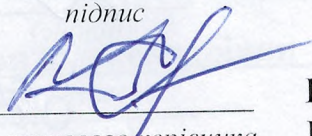
Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
ПСБ-22-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОП «Психологія»



Федоричко О. О.

підпис

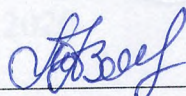
Науковий керівник



підпис наукового керівника

Кривда К. К.
Phd у галузі
психології

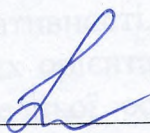
Гарант освітньо-
професійної програми



підпис гаранта ОП

Заушнікова М. Ю.
к. психол. н., доц.

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «8» травня 2026 р. № 11



підпис

Завідувач кафедри

Петухова І.О.
к. пед. н., доц.

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 18 08.06.26

(дата)

[підпис]
(підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 04.06.2026

(до захисту, на доопрацювання)

(дата)

(підпис)

Результат захисту

80

(оцінка)

10.06.2026

(дата)

[підпис]
(підпис)

Голова комісії:

[підпис]
(підпис)

Маслюк А.М.
(ініціали, ПІБ)

Члени комісії:

[підпис]
(підпис)

Пстухова І.О.
(ініціали, ПІБ)

[підпис]
(підпис)

Заушнікова М.Ю.
(ініціали, ПІБ)

[підпис]
(підпис)

Коваленко І.Є.
(ініціали, ПІБ)

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,

Педагогіки та суспільних дисциплін

 **I.O. Петухова**

**Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти**

Федоричко Олександри Олександрівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: Психологічні особливості самоактуалізації у підлітковому віці

Затверджена наказом ректора від 14.10.2025 № 1323

Термін подачі закінченої роботи: 08.06.2026

Цільова установка полягає у теоретичному обґрунтуванні важливості вивчення психологічних особливостей самоактуалізації особистості у старшому підлітковому віці; емпіричному дослідженні актуального стану, рівнів та профілю основних параметрів самоактуалізації (компетентності у часі, внутрішньої спрямованості, самоактуалізаційних цінностей, самоповаги, самоприйняття, спонтанності, креативності, контактності та ін.), рівня осмисленості життя і смисложиттєвих орієнтацій старших підлітків сучасного українського закладу загальної середньої освіти з використанням валідних психодіагностичних методик (опитувальника особистісної орієнтації POI Е. Шострома, короткого індексу самоактуалізації SISA Дж. Джонса і Р. Крендалла та тесту смисложиттєвих орієнтацій PIL Дж. Крамбо і Л. Махолика); виявленні специфічних вікових та гендерних особливостей самоактуалізації (зокрема диспропорційного розвитку її компонентів, нижчих показників компетентності у часі, саморозуміння та самоприйняття на фоні вищої пізнавальної потреби, креативності й спонтанності, а також гендерних відмінностей у конфігурації самоактуалізаційних характеристик юнаків і дівчат) та ресурсних аспектів (сформованих смисложиттєвих орієнтацій, прагнення до особистісного

зростання, контактності та прийняття цінностей самоактуалізації); розробці психологічної програми та комплексу практичних рекомендацій для практичних психологів, класних керівників і вчителів закладів загальної середньої освіти, спрямованих на сприяння самоактуалізації та підтримку особистісного становлення старших підлітків, що сприятиме розвитку їхньої самосвідомості, ціннісно-смислової сфери, креативності та психологічного благополуччя.

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні особливості самоактуалізації у старшому підлітковому віці, розробити психологічну програму сприяння їх самоактуалізації.

Об'єктом дослідження є самоактуалізація особистості.

Предметом дослідження є психологічні особливості самоактуалізації у старшому підлітковому віці.

База дослідження. Базою дослідження став Ліцей №2 м. Ірпінь. Емпіричне дослідження проводилось упродовж 2025/2026 навчального року. У дослідженні взяли участь 53 особи старшого підліткового віку (від 15 до 17 років), учні десятого і одинадцятого класів, серед них 26 юнаків та 27 дівчат.

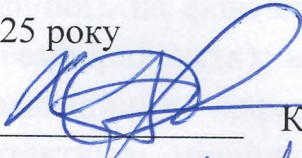
Вихідні дані до роботи. Вихідними даними для написання кваліфікаційної роботи слугували наукові публікації вітчизняних та зарубіжних авторів з проблем самоактуалізації особистості, гуманістичної психології, вікової психології та психологічних особливостей старшого підліткового віку; нормативно-правові документи у сфері освіти й охорони психічного здоров'я; а також емпіричні дані, отримані в результаті психодіагностичного обстеження 53 старших підлітків з використанням опитувальника особистісної орієнтації POI Е. Шострома, короткого індексу самоактуалізації SISA Дж. Джонса і Р. Крендалла та тесту смисложиттєвих орієнтацій PII Дж. Крамбо і Л. Махолика.

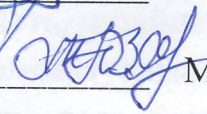
Перелік графічного матеріалу. У роботі використано графічний матеріал для наочного представлення результатів емпіричного дослідження, зокрема: діаграма профілю основних шкал і субшкал самоактуалізації за опитувальником особистісної орієнтації POI Е. Шострома (середні Т-бали); діаграми розподілу досліджуваних за рівнями (низький, середній, високий) короткого індексу самоактуалізації SISA Дж. Джонса і Р. Крендалла та тесту смисложиттєвих орієнтацій PII Дж. Крамбо і Л. Махолика; згрупована стовпчаста діаграма гендерних відмінностей за основними шкалами самоактуалізації POI у юнаків і дівчат; а також стовпчаста діаграма розподілу досліджуваних за рівнями основних параметрів самоактуалізації. Кількісні результати також узагальнено у таблицях відсоткового розподілу показників за рівнями та гендерними групами.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01.10.2025
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05.2026
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05.2026
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05.2026
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05.2026
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06.2026
10.	Захист роботи	06.06.2026	09-10.06.2026

1. Дата видачі завдання «01» жовтня 2025 року

2. Керівник кваліфікаційної роботи  К.К. Кривда

3. Керівник освітньо-професійної програми  М.Ю. Заушнікова

4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти  О.О. Федоричко

АНОТАЦІЯ

«Психологічні особливості самоактуалізації у підлітковому віці»

Назва кваліфікаційної роботи

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні особливості самоактуалізації у старшому підлітковому віці, розробити психологічну програму сприяння їх самоактуалізації.

Завдання роботи: 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми самоактуалізації особистості у старшому підлітковому віці; 2) емпірично дослідити психологічні особливості самоактуалізації у старшому підлітковому віці; 3) розробити психологічну програму сприяння самоактуалізації старших підлітків.

Предметом дослідження є психологічні особливості самоактуалізації у старшому підлітковому віці.

Об'єктом дослідження виступає самоактуалізація особистості.

Базою дослідження виступає Ліцей №2 м. Ірпінь.

За результатами дослідження сформульовано основні висновки щодо психологічних особливостей самоактуалізації у старшому підлітковому віці: встановлено переважно середній та нижчий за середній рівень основних показників самоактуалізації за нерівномірного розвитку її компонентів (вища пізнавальна потреба, креативність і спонтанність на фоні нижчих показників компетентності у часі, саморозуміння та самоприйняття); виявлено гендерні особливості у конфігурації самоактуалізаційних характеристик (вищі автономність і самоповага у юнаків, контактність, прийняття цінностей та аутосимпатія у дівчат) за супроводу самоактуалізаційних процесів сформованими смисложиттєвими орієнтаціями; розроблено психологічну програму сприяння самоактуалізації старших підлітків.

Одержані результати можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками та кураторами закладів загальної середньої освіти для побудови розвивальної роботи зі старшими підлітками, в індивідуальному консультуванні, у гуртках психологічного спрямування та у підготовці батьків.

Кваліфікаційна робота містить: 80 сторінок, 8 таблиць, 6 рисунків, список використаних джерел з 41 найменуваннями, 3 додатки.

Ключові слова: самоактуалізація, самоактуалізаційні цінності, осмисленість життя, смисложиттєві орієнтації, особистісне зростання, старший підлітковий вік.

Рів виконання кваліфікаційної роботи: 2026.

Рік захисту роботи: 2026.

ABSTRACT

«Psychological characteristics of self-actualization in adolescence»

The theme of the qualification work

The aim of the work is to conduct a theoretical analysis and empirical investigation of the psychological characteristics of self-actualisation in late adolescence, and to develop a psychological programme to promote self-actualisation.

Objectives of the work: 1) to conduct a theoretical analysis of the issue of self-actualisation in late adolescence; 2) to conduct an empirical study of the psychological characteristics of self-actualization in older adolescence; 3) to develop a psychological program to promote self-actualization in older adolescents.

The subject of the research is the psychological characteristics of self-actualization in older adolescence.

The object of the research is self-actualization of the personality.

The research was conducted at Lyceum No. 2 in Irpin.

Based on the research results, key conclusions were formulated regarding the psychological characteristics of self-actualization in older adolescence: a predominantly average and below-average level of the main self-actualization indicators was found, with uneven development of its components (higher cognitive need, creativity, and spontaneity against lower indicators of time competence, self-understanding, and self-acceptance); gender differences in the configuration of self-actualization characteristics were revealed (higher autonomy and self-regard in young men; contact, acceptance of values, and self-sympathy in young women), accompanied by formed life-meaning orientations; a psychological program to promote self-actualization in older adolescents was developed.

The obtained results can be used by practical psychologists, social pedagogues, class teachers, and academic curators of general secondary education institutions to design developmental work with older adolescents, in individual counseling, in psychology-oriented clubs, and in preparing parents.

The qualification paper contains: 80 pages, 8 tables, 6 figures, a list of references with 41 entries, 3 appendices.

Keywords: self-actualization, self-actualization values, meaningfulness of life, life-meaning orientations, personal growth, older adolescence.

Year of completion of the qualification paper: 2026.

Year of defense: 2026.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	13
1.1. Психологічна сутність поняття самоактуалізації особистості	13
1.2. Чинники самоактуалізації особистості	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	31
2.1. Зміст та організація емпіричного дослідження психологічних особливостей самоактуалізації у старшому підлітковому віці.....	31
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей самоактуалізації у старшому підлітковому віці.....	35
2.3. Психологічна програма сприяння самоактуалізації у старшому підлітковому віці.....	47
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність теми «Психологічні особливості самоактуалізації у підлітковому віці» зумовлена низкою взаємопов'язаних чинників, що набувають особливої значущості в сучасному українському суспільстві та світовому психологічному дискурсі.

По-перше, старший підлітковий вік є критичним і водночас сенситивним періодом для становлення особистості: формування світогляду, ціннісно-смислової сфери, самосвідомості та позитивної Я-концепції, побудови життєвих планів і самовизначення. Саме на цьому етапі розгортаються самоактуалізаційні тенденції, проте їх реалізація ускладнюється емоційною нестабільністю, конфліктом між рівнем домагань і самооцінкою, а в сучасних умовах війни в Україні, ще й тривалою невизначеністю, психоемоційним навантаженням та потребою зберігати психологічну рівновагу.

По-друге, у психологічній науці зростає увага до самоактуалізації як інтегрального ресурсу психологічного благополуччя, особистісного зростання та успішної соціально-психологічної адаптації. Вивчення рівнів, профілю та чинників самоактуалізації саме у старшому підлітковому віці із застосуванням валідного оригінального інструментарію підвищує наукову коректність і практичну цінність отриманих даних.

По-третє, результати досліджень вказують на необхідність розробки та впровадження психологічних програм сприяння самоактуалізації старших підлітків. Такі програми мають враховувати вікові та гендерні особливості становлення компонентів самоактуалізації, спиратися на розвиток самосвідомості, ціннісно-смислової сфери, креативності й аутентичності та створювати умови для конструктивного особистісного зростання в сучасній соціокультурній ситуації.

Значний внесок у дослідження проблеми самоактуалізації особистості зробили як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. Теоретичні основи розуміння самоактуалізації закладено у працях К. Гольдштейна [38] і А. Маслоу [39], а

узагальнено та розвинуто в сучасних дослідженнях О. Андрощук і Н. Даниленко [1], Н. Старинської [28], К. Милашенко [17], І. Черкашиної [34], Ю. Доброносової [9] та Л. Коpecь [12].

Психологічну сутність, чинники та структуру самоактуалізації розкрито у працях Є. Карпенка [10], С. Копилової [13], Л. Московець [18], Г. Радчук [22] та О. Штепи [36], а проблему саморегуляції, самоконтролю і суб'єктивного благополуччя особистості, у дослідженнях А. Елліота і співавторів [37], Д. Майєрса [40] та Ф. Перлза [41].

Особливості самоактуалізації у підлітковому та старшому підлітковому віці досліджували М. Сидорчук [25; 26], І. Барсученко [2; 5], С. Копилова й О. Дробот [14], Н. Пряхіна [21], Л. Кобильнік [11], І. Булах [7] та О. Кудрявцева [15], а ціннісні, конформні й гендерні аспекти особистісного зростання підлітків, А. Руденок і Т. Левицька [23], І. Барсученко й М. Шепельова [4] та Г. Меднікова [16]. Роль толерантності до невизначеності й збереження психологічної рівноваги в сучасних умовах війни розкрито у працях Г. Павленко [19] та І. Барсученко [3].

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених окремим аспектам самоактуалізації, проблема саме психологічних особливостей самоактуалізації у старшому підлітковому віці в сучасних соціокультурних умовах України залишається недостатньо вивченою та потребує подальших наукових розвідок і практичних розробок. Саме цим і зумовлена актуальність обраної теми кваліфікаційної роботи.

Об'єкт дослідження – самоактуалізація особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості самоактуалізації у старшому підлітковому віці.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні особливості самоактуалізації у старшому підлітковому віці, розробити психологічну програму сприяння їх самоактуалізації.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми самоактуалізації особистості у старшому підлітковому віці;
2. Емпірично дослідити психологічні особливості самоактуалізації у старшому підлітковому віці;
3. Розробити психологічну програму сприяння самоактуалізації старших підлітків із урахуванням вікових та гендерних особливостей.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення;
- емпіричні: психодіагностичне тестування, спостереження, бесіда, методи описової статистики та відсоткового розподілу за рівнями.

Було застосовано такі психодіагностичні **методики**:

- Опитувальник особистісної орієнтації (Personal Orientation Inventory, POI) Е. Шострома (E. Shostrom, 1963/1966).
- Короткий індекс самоактуалізації (Short Index of Self-Actualization, SISA) Дж. Джонса і Р. Крендалла (J. Jones, R. Crandall, 1986).
- Тест смисложиттєвих орієнтацій (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамбо і Л. Махолика (J. Crumbaugh, L. Maholick, 1964).

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні та систематизації наукових уявлень про психологічні особливості самоактуалізації у старшому підлітковому віці. Дослідження конкретизує розуміння рівнів і профілю основних параметрів самоактуалізації (за моделлю Е. Шострома), осмисленості життя й смисложиттєвих орієнтацій (за концепцією Дж. Крамбо і Л. Махолика) у специфічній віковій групі сучасних українських старших підлітків. Робота збагачує вікову, педагогічну та гуманістичну психологію знаннями про вікові й гендерні особливості становлення компонентів самоактуалізації та може слугувати основою для подальших теоретичних розробок.

Практична цінність даного дослідження полягає у розробці конкретних, емпірично обґрунтованих рекомендацій і психологічної програми, спрямованих на

сприяння самоактуалізації старших підлітків. Отримані результати можуть бути використані: 1) практичними психологами та психологічними службами закладів загальної середньої освіти для діагностики, психопрофілактики та розвивальної роботи зі старшими підлітками; 2) класними керівниками, вчителями та кураторами для кращого розуміння психологічних потреб старших підлітків і своєчасного виявлення тих, хто потребує підтримки; 3) у гуртках психологічного спрямування та в індивідуальному консультуванні; 4) у роботі з батьками та самими старшими підлітками для підвищення психологічної грамотності, розвитку самосвідомості й конструктивного особистісного зростання.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі Ліцею №2 м. Ірпінь упродовж 2025/2026 навчального року. У дослідженні взяли участь 53 особи старшого підліткового віку (від 15 до 17 років), учні десятого і одинадцятого класів, серед них 26 юнаків та 27 дівчат.

Апробація дослідження. Результати досліджень були відображені у програмі міжнародної науково-практичної конференції:

Федоричко О.О., Кривда К.К. Психологічні особливості самоактуалізації у підлітковому віці / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: програма XI Міжнародної науково-практичної конференції (22-24 квітня 2026 року) – Ірпінь: ДПУ, 2026 [30].

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (41 найменування). Загальний обсяг роботи становить 80 сторінок. Робота містить 8 таблиць, 6 рисунків та 3 додатки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічна сутність поняття самоактуалізації особистості

Поняття самоактуалізації в психологічній науці пройшло тривалу еволюцію, починаючи від робіт Гольдштейна К. у першій половині XX століття, який розглядав цей феномен як фундаментальний мотив і основну мету життя організму як живої системи, що прагне до розкриття закладених природою можливостей [38]. Подальший розвиток ідея отримала у межах гуманістичної психології, де Маслоу А. та Роджерс К. трактували самоактуалізацію як безперервний процес становлення особистості, спрямований на максимально повну реалізацію індивідуального потенціалу та трансляцію свого «Я» іншим людям і культурі [26]. Роджерс К. особливо акцентував на універсальності цієї тенденції, вбачаючи у ній глибинну здатність людини самотійно обирати власну долю та трансформувати себе через духовний розвиток, що становить філософську основу особистісно-центрованого підходу [26].

Залучення до аналізу екзистенційних засад феномену самоактуалізації дозволяє розширити його розуміння через праці таких мислителів, як Брентано Ф., Бубер М. та Хайдеггер М., які заклали філософський фундамент для вивчення природи людського буття [17]. Гольдштейн К. першим запровадив термін «самоактуалізація», характеризуючи його як єдиний та основний мотив життя, що виступає універсальним принципом функціонування організму та спрямовує особистість до розкриття її внутрішньої сутності [28]. Маслоу А. тлумачив дане поняття як безперервне прагнення людини до втілення внутрішніх потенцій, що дозволяє індивіду досягти вершини своїх можливостей і стати тим, ким він здатний бути за своєю природою [17]. У межах концепції Фромма Е. самоактуалізація відображається через «плідну орієнтацію», яка

передбачає усвідомлену установку особистості на використання власних сил і реалізацію властивих їй можливостей, що супроводжується задоволенням базових екзистенційних потреб у тотожності та системі поглядів [17].

Андрощук О. та Даниленко Н. визначають самоактуалізацію як ініційований вродженою потребою безперервний процес розкриття та реалізації індивідуально-особистісного потенціалу [6]. Важливим аспектом виступає розуміння саморозвитку як внутрішнього механізму якісних трансформацій особистості, де провідними змістовими характеристиками є ціннісні орієнтації, самооцінка та цілепокладання [1]. Спроби ототожнення самоактуалізації із самореалізацією чи самовдосконаленням вбачаються не зовсім коректними, оскільки кожен із цих феноменів має свою специфіку, хоча вони й перебувають у тісному причинно-наслідковому зв'язку [1]. Некерований характер цього процесу або його спрямованість на хибні цілі може призвести до регресу особистості, зокрема до формування явища «роздутого Его», дисгармонії у міжособистісній взаємодії та виникнення глибоких психологічних проблем [1].

Наукове трактування самоактуалізації як всебічного та неперервного розвитку духовного й творчого потенціалу передбачає не лише розкриття здібностей, а й досягнення високого рівня моральності та психічного здоров'я [25]. Зазначений конструкт не є одномірним показником, оскільки охоплює адекватне сприйняття навколишнього світу, багатство емоційної сфери та здатність індивіда усвідомлювати власну відповідальність за життєвий вибір [25]. Франкл В. доповнює це розуміння тезою, що прагнення до самоактуалізації виступає не кінцевим призначенням людини, а природним наслідком і результатом успішного здійснення сенсу життя [25].

Сучасні наукові розвідки Барсученко І. та Шепельової М. підкреслюють, що самоактуалізація є вродженою потребою людини, яка забезпечує життєдіяльності чітку мету та змістовну наповненість [4]. У контексті історичного розвитку поняття важливо звернути увагу на уточнення Гольдштейна К., який розглядав цей феномен як органічну тенденцію до виявлення закладених здібностей, що виступає базовим мотивом людського

буття [4]. Диференціація термінологічного апарату, запропонована Доброносовою Ю., дозволяє розмежувати самоактуалізацію та самореалізацію: якщо перша фокусується на виявленні внутрішнього потенціалу та пошуку автентичного способу існування, то друга тяжіє до практичних форм діяльності та соціальних способів самоствердження [9]. Орієнтація на самовдосконалення, згідно з ієрархічною моделлю Маслоу А., становить найвищий рівень потреб, реалізація якого веде до досягнення внутрішньої повноти життя [39].

Науковий інтерес становить також позиція Юнга К., за якою самоактуалізація виступає кінцевою метою індивідуалізації, що веде до досягнення цілісності на базі диференціації та інтеграції різних сторін особистості [26]. Натомість Адлер А. та Фромм Е. висвітлювали соціальний аспект цього явища, розглядаючи його як прагнення до досконалості та реалізацію «позитивної свободи» у соціальному бутті за допомогою спонтанної активності [26].

Тлумачення самоактуалізації як багатозначного конструкту передбачає включення у її структуру процесів всебічного розвитку творчого та духовного потенціалу, що веде до досягнення високого рівня моральності та психічного здоров'я [15]. Зазначена категорія часто ототожнюється із самовтіленням та самоздійсненням, виступаючи фундаментальним мотивом, що спонукає індивіда до прийняття власної природи та пошуку внутрішньої синергії [15]. Маслоу А. визначав досліджуване явище як центральну ланку гуманітарного знання, підкреслюючи, що здатність до розвитку детермінується поєднанням органічних, соціальних та особистісних чинників [15]. Гармонізація сфер психіки у межах цього процесу вимагає досягнення динамічного балансу між трьома часовими векторами: пізнанням (минуле), рефлексією (теперішнє) та надією (майбутнє) [15]. Принцип надії виступає внутрішнім ресурсом, що стимулює рішучість особистості у подоланні труднощів та спонукає до розкриття актуальних здібностей [15]. Показник «компетентності у часі» слугує узагальненим індикатором зрілості, відображаючи здатність людини жити «справжнім» досвідом без втечі у світ містики чи надмірної інтроспекції [15].

Поглиблення наукового розуміння сутності самоактуалізації в роботах Копилової С. та Дробот О. дозволяє розглядати цей феномен як свідомий та цілеспрямований процес розкриття сутнісних сил особистості в межах соціальної діяльності [14]. Оскільки концепція Маслоу А. відносить самоактуалізацію до категорії потреб, її доцільно трактувати як вищу ланку ієрархії, що актуалізується в періоди якісних трансформацій особистості [39]. Важливою характеристикою цього процесу є збіг суб'єкта і об'єкта активності, де реалізація індивідних та особистісних можливостей власного «Я» відбувається через вольові зусилля та активну співпрацю з іншими людьми [14]. Еволюційний підхід до вивчення людини вказує на тісний зв'язок між соціальною адаптацією та самоактуалізацією, оскільки задоволення вищих потреб спрямоване на підтримку гомеостазу та забезпечення гармонійного функціонування індивіда як цілісної системи [14]. Самоактуалізація при цьому характеризується розгортанням внутрішнього потенціалу в напрямі набуття автентичного смислу існування [14].

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити суттєву термінологічну дискусію щодо співвідношення самоактуалізації та самореалізації, де перша категорія розглядається переважно як процес інтеріоризації, що розгортається у внутрішньому плані особистості за вектором «знизу-вгору» [13]. Пінська О., Леонтьєв Д. та Коростильова Л. трактують самоактуалізацію як вищий рівень самореалізації, акцентуючи увагу на пріоритетності саме суб'єктивного, внутрішнього аспекту становлення людини, тоді як самореалізація відображає зовнішній, об'єктивний результат діяльності [20; 33]. Старинська Н. визначає категорію «активність» як системотворчу при характеристиці феномену самоактуалізації, що вказує на його динамічну природу та нерозривний зв'язок із життєдіяльністю індивіда [28]. Гольдштейн К., який першим ввів даний термін у науковий обіг, застерігав від розгляду самоактуалізації як набору специфічних потягів, натомість визначав її як універсальний спосіб вираження організму як єдиного цілого у конкретних діях та ситуаціях [13]. Погляди Максименка С. вказують на те, що прагнення до самореалізації є природною та всезагальною

якістю будь-якої особистості, проте рівень самоактуалізації суттєво залежить від соціальних обставин, які можуть як стимулювати глибоке становлення «Я», так і блокувати розкриття сутнісних сил людини [13]. Адлер А. першим обґрунтував, що справжнє особистісне зростання неможливе без досягнення соціально значущих цілей та почуття приналежності до спільноти [26]. Адлер А. наголошував на вродженому характері соціального інтересу, розглядаючи людину як істоту, чий розвиток неможливий в ізоляції, оскільки самопізнання вимагає врахування контексту міжособистісних взаємин [27]. Психологічна наука визначає самоактуалізацію як особливу внутрішню активність, що максимізує використання особистісних ресурсів для повноцінного становлення індивіда [27]. Означений процес передбачає усвідомлення людиною власних внутрішніх потреб та їхнє співвіднесення з оточенням, що становить фундамент духовної та моральної зрілості [27]. На думку Олпорта Г., кожна людина володіє унікальним набором особистісних рис (кардинальних, центральних та вторинних), які утворюють комплексну систему, що визначає схильність до певної поведінки та потенціал самореалізації [27].

Тлумачення сутності самоактуалізації як складного, багатовимірного явища дозволяє визначити її не просто як результат, а як цілісний безперервний процес актуалізації власного потенціалу та використання внутрішніх ресурсів для реалізації сенсу життєдіяльності [26].

Згідно з поглядами Роджерса К., самоактуалізація є вродженою рушійною силою, яка стимулює людину бути відкритою до нового досвіду та довіряти власним внутрішнім відчуттям при виборі життєвого шляху [27].

Розгляд самоактуалізації як динамічного психічного процесу передбачає його поступовий розвиток у часі, що базується на безперервності формування та послідовному проходженні окремих онтогенетичних етапів [3]. Стрижневим фактором, що забезпечує успішність цього процесу, виступає психологічне здоров'я особистості, яке на особистісно-смысловому рівні визначається якістю смислових ставлень та здатністю індивіда реалізовувати власні прагнення за допомогою інтелектуальних, емоційних та вольових функцій [3]. Особливу роль

у детермінації самоактуалізаційних тенденцій відіграє ціннісна сфера, оскільки засвоєні у процесі соціалізації соціальні цінності трансформуються у внутрішню систему орієнтацій, яка надає діяльності підлітка чіткої спрямованості [5]. Здатність особистості зберігати стійкість та психологічний імунітет в умовах соціополітичних або економічних криз стає фундаментальною умовою для збереження цілісності «Я» та продовження шляху до самовдосконалення [3].

Важливим чинником тут виступає саморегуляція соціальної поведінки, що базується на специфічній системі ціннісних орієнтацій та здатності особистості орієнтуватися у часі, сприймаючи теперішнє як єдиний доступний простір для активності [26]. Сучасна психологічна думка, спираючись на ідеї Беха І. та Рибалки В., підкреслює, що самоактуалізація стосується насамперед внутрішнього плану існування людини та є процесом набуття внутрішніх сил (здібностей, орієнтацій), які спонукають до усвідомленої діяльності [26].

Комплексний характер самоактуалізації зумовлює залежність цього процесу від низки детермінант, серед яких ключове місце посідають рівень самооцінки, психологічна стійкість та автономність особистості [4]. Виховання та соціальне оточення формують фундамент, на якому розгортається здатність до усвідомленого вибору життєвих цінностей, що вимагає від індивіда не просто пристосування, а активного виходу за межі зони комфорту [4].

Розгляд бар'єрів, що перешкоджають особистісному зростанню, дозволяє виокремити низку патогенних механізмів, зокрема пасивну позицію щодо дійсності та деструктивні способи психологічного захисту «Я», такі як проекція, заміщення або спотворення реального стану речей [25]. Маслоу А. розширив перелік перешкод на шляху до самовдосконалення, додавши до традиційних захисних механізмів явище «десакралізації», яке полягає у свідомому збідненні власного життя через відмову ставитися до будь-чого з глибокою серйозністю та відповідальністю [27]. Окрім соціального тиску групи та впливу минулих негативних звичок, внутрішній захист «Я» часто стає інструментом уникнення зростання, оскільки пропонує безпечну, але непродуктивну альтернативу розвитку [27]. Копець Л. акцентує увагу на тому, що тенденції до

самовдосконалення часто гальмуються жорсткими соціальними нормами та культурними стереотипами, наприклад, традиційними уявленнями про гендерні ролі, які можуть нівелювати такі важливі для самоактуалізації прояви, як чутливість або емоційна відкритість [12]. Окрім внутрішніх сумнівів у власних силах, значна частина людей стикається із несвідомим страхом перед успіхом – «комплексом Іони», який, за визначенням Маслоу А., стає суттєвою перешкодою на шляху до досягнення справжньої величі особистості [25].

Вітчизняна психологічна школа, представлена роботами Леонтьєва О. М., Рубінштейна С. Л. та Абульханової-Славської К. О., розглядає досліджуваний феномен крізь призму діяльнісного підходу, де самоактуалізація виступає як процес становлення людини суб'єктом власної життєдіяльності [17]. Зазначений підхід оперує категоріями «життєвого шляху», «суб'єкта» та «системи відносин», що дозволяє розкрити природу механізмів розвитку особистості як актуальну потребу в гармонізації внутрішнього світу [28]. Радчук Г. К. наголошує на тому, що шлях до самовдосконалення є безперервним рухом у напрямку зростання, який виступає вищим рівнем мотивації та необхідною умовою для повноцінного функціонування індивіда [22]. Важливим ресурсом цього процесу виступають ціннісні орієнтації, зокрема істина, добро, краса та цілісність, які, за Леонтьєвим Д. О., спрямовують активність особистості на самоствердження та успішну реалізацію її потенційних можливостей [17].

Механізмом досягнення автономності та суверенності особистості виступає самоорганізація, яка дозволяє людині не залежати від зовнішніх обставин, а спиратися на власні здібності та унікальний життєвий досвід [1]. Данилюк І. та Буркало Н. вказують на те, що ефективність самоактуалізації залежить від здатності суб'єкта до самопроекування – уявлення про свій майбутній образ та використання адекватних стратегій для досягнення поставлених цілей [8]. Завершення окремого етапу самоактуалізації відбувається тоді, коли конкретна властивість особистості досягає максимальної зрілості та реалізується у продуктивній діяльності [1].

Ефективність самоактуалізації як адаптивної функції залежить від задоволення базових психологічних потреб, серед яких теорія самодетермінації виокремлює потреби в автономії (відчуття себе джерелом активності), компетентності (ефективність у діяльності) та значущих міжособистісних відносинах [35]. На відміну від потреби у визнанні, що має соціальну природу, самоактуалізація відзначається чітким діяльнісним характером і ґрунтується на самостійній постановці цілей [14].

1.2. Чинники самоактуалізації особистості

Підлітковий вік визнається провідними науковими школами як найбільш сприятливий, сенситивний період для вияву самоактуалізаційних тенденцій, що зумовлено якісними змінами у структурі особистості. Актуальність проблеми саморозвитку в цей період підтверджується позицією Костюка Г., який наголошував на необхідності створення спеціальних умов для посилення мотивації підлітків до реалізації накопичених сил [25]. Вахромов Є. пов'язує можливість повноцінних актів самоактуалізації саме із досягненням підлітком певного рівня інтелектуальної зрілості, зокрема понятійного мислення, та здатністю до центрального гальмування імпульсивних реакцій [25]. Означений віковий етап характеризується переключенням інтересів із конкретних об'єктів на абстрактні питання світогляду, релігії та моралі, що стає психологічною базою для формування стійких ціннісних орієнтацій [25]. Він є періодом появи новоутворень, де рефлексія є інструментальною складовою прийняття себе, а позитивна Я-концепція – основа для розгортання внутрішнього потенціалу [27].

Копилова С. та Дробот О. вказують на еволюційну логіку розвитку підлітка, де самоактуалізація розглядається як адаптивна функція, необхідна для успішного переходу від дитинства до зрілості [14]. Успішний просоціальний шлях індивіда на цьому етапі можливий за умови актуалізації властивості кооперації та задоволення комплексу метапотреб, закладених ще у молодшому шкільному віці, що створює підґрунтя для формування самосвідомості в

підлітковому періоді [14]. Несформованість самодетермінації та порушення процесу становлення автономії спричиняють збої в адаптивній траєкторії, що призводить до виникнення девіантної поведінки як деструктивної форми самовираження та способу збереження цілісності «Я» [14]. Згідно з поглядами Булах І. та Шевченко Н., підлітковий вік характеризується якісною зміною режиму функціонування особистості, де внутрішні ресурси починають домінувати над зовнішніми стимулами, створюючи умови для реальної самодетермінації [7; 34]. Пряхіна Н. акцентує увагу на тому, що труднощі на шляху до соціально прийнятної самоактуалізації часто змушують неповнолітніх обирати делінквентні стратегії як компенсаторні механізми адаптації до дійсності [21]. Христук О. доповнює це твердження тезою про необхідність глибокої діагностики незадоволених потреб, оскільки агресивні реакції можуть виступати формою захисту індивідуальності у разі блокування можливостей для конструктивного зростання [33]. Саме в підлітковості дитячі здібності отримують свою першу серйозну проекцію у соціумі, що перетворює індивіда на повноцінного суб'єкта саморозвитку [27].

Виготський Л. називав цей етап часом «інтеграції самосвідомості», Еріксон Е. пов'язав його з кризою «самоідентифікації», а Кон І. – із «відкриттям Я» [26]. Вахромов Є. доводить, що саме в підлітковому віці стає можливим перехід від дитячого фантазування та мрій до побудови реальних життєвих планів завдяки розвитку понятійного мислення та зрілості механізмів гальмування [26]. Відповідно до еволюційного принципу розвитку, підлітковий вік разом із періодом юнацтва складають єдину епоху зрілості, межею якої виступає криза «відношень» та завершення дитинства [7]. Копилова С. та Дробот О. обґрунтовують, що просоціальний шлях розвитку підлітка можливий лише за умови задоволення комплексу метапотреб у молодшому шкільному віці, що створює підґрунтя для формування стійкої самосвідомості [14]. Провідним чинником успішної самоактуалізації на цьому етапі виступає набута раніше властивість кооперації, яка дозволяє підлітку ефективно інтегруватися в колективні форми навчальної діяльності та реалізовувати власні здібності [14].

Перехід до режиму самодетермінації супроводжується зміною агентів соціалізаційного впливу: якщо в дитинстві ключову роль відігравали родина та педагоги, то в підлітковому віці на перший план виходять рефлексія та спілкування з однолітками, що стає потужним стимулом особистісного зростання [39]. Кожен успішний акт самоактуалізації у цей період завершується специфічним «піковим переживанням», що підкріплює мотивацію до подальшого саморозвитку [26].

Для підлітків характерним є прагнення до самопізнання з метою подальшої реалізації можливостей у сферах творчості, спілкування та професійного вибору [15]. Перехід до зрілості супроводжується ускладненням структури комунікативної сфери та посиленням значущості чинника «Я і Ти», де творча спрямованість особистості підвищує роль спонтанності у діяльності [15]. Водночас «компетентність у часі» в молодіжній вибірці часто виявляється нижчою, ніж у дорослих, що пояснюється незавершеністю внутрішніх трансформацій [15].

Дослідження Кобильнік Л. свідчать, що підліткам із високим показником самоактуалізації значно простіше здійснювати життєвий вибір, вони демонструють вищу відповідальність за власні вчинки та виявляють креативність у нестандартних ситуаціях [11]. Водночас незавершеність фізіологічних та емоційних трансформацій робить неповнолітніх особливо вразливими до зовнішніх навіювань, що породжує стійкий конфлікт між прагненням до самоактуалізації та схильністю до конформізму [4].

Особливого значення у вияві прагнення до самоактуалізації набуває соціальне середовище, зокрема референтна група однолітків, яка часто чинить сильніший вплив на індивіда, ніж найближче сімейне оточення. Ідентифікація з групою дозволяє підлітку формувати власні погляди, правила поведінки та засвоювати культурні норми через нерегламентоване спілкування [26]. Божович Л. зазначала, що дійсна самоактуалізація тісно пов'язана із формуванням внутрішньої позиції дорослої людини, що супроводжується прагненням зайняти нову, соціально значущу роль у суспільстві [26].

Розвиток самоактуалізаційних тенденцій у підлітковому віці тісно пов'язаний із засвоєнням соціальних норм та засобів діяльності, що забезпечує регуляцію спільного життя людей у суспільстві та вимагає від особистості активного становлення як суб'єкта [17]. Роджерс К. акцентує увагу на тому, що перешкодою для особистісного зростання підлітка часто стають «умовні цінності», які починають формуватися ще у ранньому дитинстві під впливом значущих дорослих і можуть призводити до виникнення неконгруентності між реальним досвідом та «Я-концепцією» [17]. Зазначений період вимагає від неповнолітнього не лише накопичення знань, а й активного пошуку власного сенсу життя, що відбувається в межах полярної напруги між об'єктивними вимогами соціуму та суб'єктивними прагненнями до самовираження [17].

Згідно з поглядами Божович Л., процес самовизначення підлітка базується на інтеграції уявлень про освіту та власну особистість у єдину змістову систему, орієнтовану на майбутнє [25]. Особливу роль у цьому процесі відіграє референтна група, оскільки саме через приналежність до спільноти та отримання зворотного зв'язку від інших індивід здобуває інформацію, необхідну для розуміння свого «Я» [25]. Мотков О. зазначає, що хоча деякі аспекти самоактуалізації можуть бути повною мірою реалізовані лише у зрілому віці, саме в підлітковості вони набувають свого першочергового значення та стають фундаментом для подальшого життєвого стилю [12].

Підлітковий та ранній юнацький вік виступають критичними періодами для кардинальної переоцінки установок, закладених у дитячі роки, та формування фундаменту для майбутньої побудови життєвих сенсів [5]. Дослідження Меднікової Г. підтверджують існування глибокого взаємозв'язку між структурою самоставлення неповнолітнього та рівнем його самоактуалізації, де наявність внутрішніх бар'єрів у ставленні до себе здатна пригнічувати потенціал особистісного зростання [3; 16]. Братченко С. та Миронова М. пов'язують успішність особистісного зростання із гармонізацією взаємовідносин людини з суспільством, що передбачає два етапи: поглиблення усвідомлення соціальних потреб та подальше формування власної автономії [1].

На думку Штепи О., наближення до особистісної зрілості супроводжується появою нової ідентичності, яка є ефектом самостійно пережитої кризи та виступає динамічним новоутворенням у структурі «Я» [36]. Принципове значення для підлітка має готовність брати на себе відповідальність за вчинки у власному життєвому просторі, що твориться через активну взаємодію, спілкування та змістовну діяльність [1].

Особливості підліткової самоактуалізації виявляються через комплекс специфічних характеристик, серед яких провідне місце посідають розвинена самосвідомість, здатність до глибокого самоаналізу, прагнення до автономії та незалежності [2]. Дослідження Елліота А. та співавторів підтверджують, що навички саморегуляції та самоконтролю безпосередньо корелюють із рівнем задоволеності життям у підлітковому віці, виконуючи захисну роль у запобіганні формуванню проблемної поведінки [37]. Творчий потенціал, оригінальність мислення та формування позитивного образу «Я» стають тими внутрішніми ресурсами, що дозволяють підлітку відчувати мету і сенс власного існування [2]. Проте порушення цього процесу, спричинене неадекватними способами самореалізації або браком підтримки, часто стає каталізатором особистісних відхилень [2].

Еволюційний підхід до аналізу особистісного зростання передбачає використання вікового критерію для розмежування етапів самоздійснення, згідно з яким для періоду молодості найбільш адекватним є термін самоактуалізації, тоді як для зрілості – самоствердження [13]. У підлітковому віці цей процес набуває характеру адаптивної властивості, що забезпечує формування свідомості, автономії та закладає фундаментальні механізми становлення суб'єктності [18]. Структурна модель самоактуалізації підлітка, запропонована Копиловою С., охоплює предметно-змістовий компонент (об'єктивні впливи середовища), когнітивний (функціонування на основі Я-концепції), ціннісно-мотиваційний (внутрішня саморегуляція) та поведінковий компоненти [13]. Порушення функціонування будь-якого з цих елементів, особливо під впливом деструктивних стосунків у сім'ї або незадоволення

базових потреб у любові та повазі, може призводити до делінквентної поведінки як специфічної форми захисного регресу [13]. Водночас підлітки, у яких переважають позитивні характеристики самоставлення, демонструють вищу здатність до подолання гальмівних чинників у процесі самоактуалізації [3; 16].

Важливим регулятором поведінки в цей період виступає самооцінка, яка часто вступає в гострий конфлікт із рівнем домагань особистості. Дослідження Дрогунової Т. та Собієвої Г. показують, що нездатність підлітка досягти поставлених цілей за умови завищених очікувань призводить до афективних реакцій, образи та агресивності [25]. Підвищена чутливість до думки оточуючих та невпевненість у правильності власних оцінок роблять старшокласників надзвичайно вразливими до зовнішніх зауважень, що вимагає від педагогів та психологів застосування особистісно орієнтованого підходу для підтримки їхньої самостійності [24].

Психологічні бар'єри на шляху до реалізації потенціалу підлітка часто зумовлені внутрішніми суперечностями, серед яких Маслоу А. виокремлював «комплекс Іони» – страх перед власними здібностями та відповідальністю за можливий успіх [26]. Суттєву роль відіграє самооцінка, яка в підлітковому віці починає базуватися на критеріях внутрішнього світу; проте конфлікт між рівнем домагань та реальними можливостями може призводити до агресивності, тривожності та дезадаптації [26]. Порушення адаптивного процесу, спричинене незадоволенням потреби в самоактуалізації, часто призводить до девіантного типу розвитку, де відхилення в поведінці виступають специфічним, хоча й деструктивним способом збереження цілісності особистості та самоповаги [21]. Гендерні особливості суттєво впливають на динаміку особистісного зростання, оскільки юнаки зазвичай демонструють вищу мотивацію досягнення та впевненість у собі, тоді як для дівчат пріоритетними залишаються сімейні цінності та соціальне визнання [15]. Копилова С. та Дробот О. вказують, що труднощі на шляху соціально прийнятної самоактуалізації змушують неповнолітніх обирати делінквентні стратегії як компенсаторні механізми адаптації до дійсності [14]. Основними бар'єрами у цей період стають внутрішні

ціннісні конфлікти, несформованість самодетермінації та викривлення «Образу Я», що за відсутності психолого-педагогічної допомоги провокує соціальну дезадаптацію [33]. Водночас здатність до самоаналізу та інтерес до процесів самопізнання мінімізують вплив психологічних захистів, дозволяючи старшокласникам орієнтуватися на власну сутність, а не на зовнішні соціальні стандарти [14]. Для подолання цих бар'єрів необхідні сприятливі зовнішні умови, що включають підтримку з боку дорослих, наявність цікавих життєвих подій та можливість задоволення вищих потреб у повазі та творчому самовираженні [12; 26].

Емпіричні дані свідчать, що прояви самоактуалізації суттєво варіюються залежно від профілю навчання: учні природничих класів частіше демонструють вищий рівень організованості та здатності прогнозувати наслідки своїх дій, тоді як в універсальних класах спостерігається більш рівномірний баланс між пізнавальною активністю та соціально-психологічною адаптацією [29]. Важливим чинником виступає також взаємозалежність самоактуалізації із самооцінкою, оскільки зріле «Я» потребує гармонізації внутрішніх прагнень із соціальними вимогами [32].

Сучасні реалії, зокрема вплив війни на український соціум, висувають нові вимоги до адаптаційних механізмів підлітків, де критично важливим чинником самоактуалізації стає толерантність до невизначеності [3]. Дана характеристика розглядається як здатність особистості приймати рішення та знаходити життєві сенси в умовах дефіциту інформації, сприймаючи ризиковані ситуації не як загрозу, а як стимулюючий виклик [19]. На противагу цьому, інтолерантність до невизначеності провокує емоційну дестабілізацію, схильність до жорстких категоріальних суджень та уникнення всього нового, що фактично блокує можливість мобілізації внутрішніх ресурсів для самодопомоги [3]. Виняткову значущість у подоланні негативного впливу воєнного стану та збереженні психологічної рівноваги має фрустраційна толерантність, яка дозволяє підлітку чинити опір деструктивним зовнішнім чинникам та продовжувати реалізацію власного потенціалу [3].

Розгляд самоактуалізації як фундаментального аспекту становлення особистості дає змогу визначити її ключову роль у забезпеченні суб'єктивного благополуччя та успішної соціально-психологічної адаптації індивіда [2]. Науковий підхід Барсученко І. трактує самоактуалізацію як прогресивний і динамічний психологічний процес, що характеризується послідовною зміною онтогенетичних фаз та безперервним поглинанням нового досвіду [2]. Траєкторія такого розвитку передбачає перехід до дедалі складніших форм психологічного самовираження, де центральним механізмом виступає ієрархічна структура диспозицій [2]. Найвищий рівень у цій системі займають цінності, які визначають загальну спрямованість життєвого шляху та інтегрують розрізнені прагнення особистості у цілісну програму самоздійснення [2]. Важливим фактором тут стає нормативне функціонування ціннісно-мотиваційної сфери, оскільки саме вона створює фундамент для продуктивної діяльності та гармонійного співіснування із соціальним середовищем [2].

Окрему увагу варто приділити ролі конформної поведінки, яку Руденок А. та Левицька Т. класифікують за трьома типами: особиста стихійна згода, захисний конформізм (пошук безпеки в групі) та умовний зовнішній конформізм (формальне підкорення при збереженні власної думки) [23]. Внутрішній конформізм становить найбільшу загрозу для розвитку підлітка, оскільки веде до повної інтерналізації групових норм і втрати індивідуальності, що фактично блокує механізми самоактуалізації [4].

Вільне вираження думок та почуттів вимагає від особистості здатності протистояти конформності, адже прагнення жити виключно за загальноприйнятими правилами без прояву власної сутності блокує розвиток індивідуальності [1]. Маніпулятивна поведінка, яку Перлз Ф. та Бюдженталь Дж. розглядають як результат дефіциту довіри до себе та страху самотності, виступає формою психологічного захисту, що пригнічує справжні потреби людини [1]. Подібний механізм блокує процеси самопізнання та самооцінювання, змушуючи підлітка підтримувати штучний імідж заради соціального схвалення, що фактично зупиняє рух до самоздійснення [1]. Натомість шлях до

самоактуалізації лежить через повне та безкорисливе переживання дійсності з максимальним зосередженням на власному призначенні [1].

Делінквентна поведінка неповнолітніх часто виникає як наслідок гострого конфлікту між культурними нормами суспільства та нездатністю індивіда реалізувати особисті прагнення у легітимний спосіб [2]. Згідно з поглядами Мертон Р., невідповідність між загальноприйнятими соціальними цілями та доступними засобами їх досягнення провокує підлітка на пошук асоціальних шляхів самоствердження [2]. Соціальні установки в цей період виступають гнучкими регуляторами, які вбудовані в патерни взаємодії; вони можуть змінюватися під тиском оточення, що за умови деструктивного впливу веде до ігнорування дисциплінарних правил та правових меж [2]. Таким чином, вивчення механізмів підліткової делінквентності вимагає ретельного аналізу ціннісної сфери, адже саме інтеграція суспільних цінностей у внутрішню структуру особистості визначає, чи стане самоактуалізація інструментом розвитку, чи причиною поведінкової аномалії [31].

На думку Майєрса Д., гармонійне становлення особистості в цей період потребує балансу між незалежністю та прихильністю до інших, де зовнішня адаптивність не повинна нівелювати внутрішню автономію [40]. Таким чином, конформізм може виступати як захисним механізмом, що дозволяє підлітку інтегруватися в соціум, так і деструктивним бар'єром, який спричиняє деградацію особистісного простору у разі відсутності критичного мислення [4].

Особливе значення для підлітків має розвиток здатності до кооперації та свідомою роботою над удосконаленням власного «Я» у системі міжособистісних відносин [28]. Важливим аспектом психологічного здоров'я у цей період, згідно з ідеями Перлза Ф., є вміння підлітка чітко проводити межу між власним внутрішнім світом та навколишнім середовищем, досягаючи динамічної рівноваги через повне усвідомлення своїх потреб [41]. Формування індивідуальної системи ціннісних орієнтацій стає тим внутрішнім конфліктом, успішне вирішення якого дозволяє підлітку перейти від зовнішньої адаптації до активного самопроекування власного життєвого шляху [13].

Ефективність самоактуалізації підлітка значною мірою залежить від його здатності до самоорганізації та подолання внутрішніх мотиваційно-ціннісних конфліктів. Карпенко Є. В. вказує на те, що захисні механізми особистості в процесі самоактуалізації можуть відігравати роль як інгібіторів, що консервують внутрішню напругу, так і каталізаторів, які підтримують рішучість індивіда у прийнятті викликів трансцендентних цінностей за допомогою адекватних копінг-стратегій [10]. Усвідомлення підлітком зв'язку між процесом самоактуалізації та власним майбутнім дозволяє трансформувати потенційні можливості у реальні результати діяльності, забезпечуючи наповненість життя суб'єктивно значущим смислом [17].

Висновки до розділу 1

1. Теоретичний аналіз показав, що самоактуалізація є складним багатовимірним феноменом, який у психологічній науці пройшов еволюцію від трактування К. Гольдштейном як єдиного базового мотиву організму до концепцій гуманістичної психології А. Маслоу і К. Роджерса, де вона постає як вроджена тенденція до безперервної реалізації індивідуального потенціалу та найвищий рівень у структурі потреб особистості. Узагальнення підходів В. Франкла, Е. Фромма, К. Юнга, А. Адлера, Г. Олпорта, а також українських дослідників засвідчило, що самоактуалізація розгортається насамперед у внутрішньому плані особистості, тісно пов'язана з ціннісно-смісловою сферою, осмисленістю життя, самооцінкою та автономністю і не є тотожною самореалізації чи самовдосконаленню. Її ефективність залежить від задоволення базових потреб в автономії, компетентності та значущих стосунках, а перешкодами виступають деструктивні психологічні захисти, жорсткі соціальні стереотипи та страх перед власним успіхом.

2. Старший підлітковий вік визначено як сенситивний період для розгортання самоактуалізаційних тенденцій, що зумовлено розвитком понятійного мислення, рефлексії, самосвідомості та формуванням позитивної Я-концепції. Самоактуалізація у цьому віці має адаптивний характер і реалізується через прагнення до автономії, самопізнання, креативність та засвоєння ціннісних орієнтацій; водночас вона супроводжується вразливістю до конформізму, конфліктом між рівнем домагань і самооцінкою, а також ризиком делінквентних форм самоствердження за умови блокування конструктивного зростання. Встановлено вагому роль референтної групи однолітків, гендерних та профільних відмінностей, а в сучасних умовах війни, особливе значення толерантності до невизначеності та фрустраційної толерантності як чинників збереження психологічної рівноваги і продовження особистісного становлення.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми самоактуалізації у старшому підлітковому віці засвідчив її складність та багатовимірність і підтвердив необхідність емпіричного вивчення рівнів, профілю та чинників самоактуалізації сучасних старших підлітків, що й стало завданням другого розділу роботи.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Методика та організація емпіричного дослідження психологічних особливостей самоактуалізації у старшому підлітковому віці

Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації у старшому підлітковому віці спрямовано на перевірку гіпотези про специфічність прояву самоактуалізаційних характеристик у старших підлітків, зумовлену закономірностями психічного розвитку у цей віковий період. Концептуальною основою дослідницької програми стали положення гуманістичної психології А. Маслоу (Maslow, 1954, 1968), К. Роджерса (Rogers, 1961) та Е. Шострома (Shostrom, 1963, 1966) про самоактуалізацію як вищу метапотребу особистості, а також логотерапевтичний підхід В. Франкла (Frankl, 1969) і операціональні розробки Дж. Крамбо й Л. Махолика (Crumbaugh, Maholick, 1964) щодо смислового виміру особистісного зростання. У теоретико-методологічному обґрунтуванні було використано також роботи українських психологів Г. О. Балла, П. Р. Чамати, С. Д. Максименка, Т. М. Титаренко та Н. В. Чепелевої щодо особистісного зростання, життєтворчості та смислової регуляції поведінки у старшому підлітковому віці.

Дослідження проведено на базі Ліцею №2 м. Ірпінь упродовж 2025/2026 навчального року. До участі залучено 53 учні 10–11 класів віком від 15 до 17 років. Гендерний склад вибірки: 27 дівчат (50,9%) та 26 юнаків (49,1%); середній вік учасників, $16,1 \pm 0,7$ років. Розподіл за класами: 28 учнів 10-х класів (52,8%), 25 учнів 11-х класів (47,2%). Усі учасники навчаються за загальноосвітнім профілем, мають сформований інтелектуальний рівень, здатні до тривалої роботи з опитувальниковими методиками.

За соціально-демографічними характеристиками вибірка є відносно однорідною: переважна більшість підлітків виховуються в повних сім'ях

(приблизно у 8% сім'ї неповні), за освітнім рівнем батьків переважає вища освіта, за матеріальним станом, середній рівень забезпеченості (за самооцінкою). Не залучали підлітків із діагностованими психічними розладами, тривалими тяжкими соматичними захворюваннями та тих, хто перебуває в гострій кризовій ситуації, що відповідає вимогам екологічної валідності дослідження.

Дослідження проведено за добровільною інформованою згодою учасників та їхніх батьків (для неповнолітніх до 16 років); процедура відповідала Етичному кодексу психолога України та принципам конфіденційності, добровільності й безпеки досліджуваних. Анкети заповнювалися анонімно, кодувалися лише за номерами; первинні дані зберігалися у захищеному форматі. Батьки учнів молодше 16 років надали окрему письмову згоду на участь дитини в дослідженні. Відмов від участі не зафіксовано.

Етапи дослідження. Емпіричне дослідження організовано у три послідовні етапи, що забезпечили системність і валідність отриманих даних.

Перший етап (підготовчий, січень 2026 року) передбачав попередню роботу з адміністрацією закладу освіти, отримання дозволів від адміністрації ліцею та психологічної служби, організацію збору інформованих згод учасників і батьків; формування вибірки; підбір та узгодження методичного інструментарію, добір і переклад оригінальних текстів тестових пунктів безпосередньо з англомовних першоджерел; пілотне дослідження на 8 досліджуваних з метою перевірки часу заповнення опитувальників та зрозумілості формулювань (за результатами пілотного етапу окремі формулювання уточнено для відповідності україномовній комунікативній традиції).

Другий етап (діагностичний, лютий-березень 2026 року) був присвячений фронтальному та індивідуальному психологічному тестуванню учасників. Тестування проводилося у груповому форматі (по 12–15 осіб) у спеціально облаштованих кабінетах протягом двох діагностичних сесій по 60–80 хвилин: на першій сесії підлітки заповнювали Personal Orientation Inventory (POI) Е. Шострома, на другій (через 7–10 днів), Short Index of Self-Actualization (SISA)

Дж. Джонса–Р. Крендалла та Purpose-in-Life Test (PIL) Дж. Крамбо–Л. Махолика. Така схема забезпечила зменшення фактора втоми та підвищила якість відповідей.

Третій етап (аналітичний, березень 2026 року) охоплював обробку отриманих даних, побудову профілів самоактуалізації, здійснення кількісного та якісного аналізу, формулювання висновків та розробку психологічної програми сприяння самоактуалізації старших підлітків.

Психодіагностичний інструментарій. Для забезпечення цілісного вивчення самоактуалізації обрано три валідизовані психодіагностичні інструменти, що взаємно доповнюють один одного. Усі методики є оригінальними розробками американських авторів і використані у повних версіях у власному перекладі з англomовних першоджерел, що забезпечує методологічну чистоту дослідження та незалежність від російських адаптерських версій.

1. **Personal Orientation Inventory (POI)** Е. Шострома (Shostrom, 1963, 1966), оригінальна американська методика, опублікована Educational and Industrial Testing Service (EdITS), є першим стандартизованим інструментом виміру самоактуалізації, на який спираються більшість пізніших опитувальників. POI містить 150 пар тверджень примусового вибору (тип «А або Б»), які відображають полюс самоактуалізованої або несамоактуалізованої позиції. Структура методики складається з двох базових (генеральних) шкал: «Time Competence» (Тс, компетентність у часі), здатність жити у теперішньому, інтегруючи минуле і майбутнє у єдину часову перспективу; «Inner Directed» (І, внутрішня спрямованість), здатність керуватися власними цінностями та мотивами, не піддаючись надмірному зовнішньому впливу. На основі цих базових шкал виокремлено 10 додаткових субшкал: Self-Actualizing Values (SAV, самоактуалізаційні цінності), Existentiality (Ех, екзистенційність), Feeling Reactivity (Fr, реактивне відчуття), Spontaneity (S, спонтанність, 18 пунктів), Self-Regard (Sr, самоповага),

Self-Acceptance (Sa, самоприйняття), Nature of Man (Ns, погляди на природу людини), Synergy (Sy, синергія), Acceptance of Aggression (A, прийняття агресії), Capacity for Intimate Contact (C, здатність до близьких контактів). Інтерпретація результатів здійснюється у Т-балах (норма самоактуалізованої особистості, 55–65 Т-балів; нижче 45, низький рівень; вище 70, псевдосамоактуалізація). Час виконання, 35–45 хвилин.

2. **Short Index of Self-Actualization (SISA)** Дж. Джонса і Р. Крендалла (Jones, Crandall, 1986), короткий інструмент виміру самоактуалізації, розроблений як економна альтернатива POI. Опитувальник містить 15 пунктів, відібраних із POI на підставі найвищих кореляцій кожного пункту із загальним балом основного тесту. Респондент оцінює кожне твердження за 4-бальною шкалою Лайкерта (1, повністю не згоден; 4, повністю згоден). Загальний бал коливається в межах від 15 до 60; виокремлення рівнів проводиться за теоретичним розподілом (низький: <30; середній: 30–45; високий: >45). Час виконання, 5–7 хвилин.
3. **Purpose-in-Life Test (PIL)** Дж. Крамбо і Л. Махолика (Crumbaugh, Maholick, 1964), американський тест, створений у руслі логотерапевтичного підходу В. Франкла. У дослідженні застосовано Part A, 20 семибальних шкал-біполярів (від 1 до 7), що дозволяють кількісно оцінити відчуття осмисленості та цілеспрямованості життя. Загальний бал за Part A, від 20 до 140. Згідно з оригінальними нормами Крамбо й Махолика: низький рівень (відсутність сенсу), менше 92 балів; середній (невизначений сенс), 92–112 балів; високий (наявність сенсу), понад 112 балів. У дослідницькій літературі виокремлюють чотири емпіричні фактори (субшкали): Цілі в житті, Процес життя, Результативність життя, Локус контролю. Час виконання, 15–20 хвилин.

Обробка результатів здійснена за допомогою описової статистики: побудовано частотні розподіли за рівнями (низький / нижче середнього / норма /

високий або низький / середній / високий), здійснено відсотковий аналіз та побудовано профілі самоактуалізації. Гендерні відмінності проаналізовано шляхом зіставлення відсоткових розподілів у групах юнаків і дівчат. Кореляційний аналіз у дослідженні не передбачено; наголос зроблено на описовій характеристиці рівнів та профілів самоактуалізації, що дозволяє повніше відобразити її якісні особливості у старшому підлітковому віці.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей самоактуалізації у старшому підлітковому віці

Результати, отримані за методикою РОІ, дають змогу охарактеризувати профіль самоактуалізації досліджуваних старших підлітків за дванадцятьма шкалами. Інтерпретацію показників здійснено за чотирма рівнями у Т-балах: низький (<45), нижче середнього (45–55), норма (55–65) та високий (понад 65). Випадків псевдосамоактуалізації (>70 Т-балів) у вибірці не зафіксовано, що свідчить про реалістичність самооцінки досліджуваних.

Результати за двома базовими шкалами РОІ представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл досліджуваних за базовими шкалами РОІ за рівнями

Шкала	Низький	Нижче середнього	Норма	Високий
Компетентність у часі (Тс)	32,1	35,8	24,5	7,5
Внутрішня спрямованість (І)	26,4	39,6	28,3	5,7

Шкала «Time Competence» характеризує здатність жити справжнім, повноцінно переживати теперішнє, інтегруючи минуле та майбутнє у цілісну часову перспективу. За даними таблиці 2.1, 67,9% старших підлітків мають показники нижче нормативної зони. Це означає, що у переважної більшості підлітків формування «темпорального» компонента самоактуалізації ще не

завершене. Психологічно це пояснюється специфікою віку: старші підлітки часто живуть очікуванням завершення школи, вступу до закладів вищої освіти, переходу до самостійного життя, тому зміщують увагу з теперішнього у майбутню перспективу.

Шкала «Inner Directed» характеризує ступінь незалежності цінностей і поведінки людини від зовнішнього впливу. За цією шкалою 66,0% досліджуваних розташовані нижче нормативної зони. Більшість старших підлітків значною мірою орієнтуються на думку оточення, особливо однолітків, що відображає типову вікову конформність та амбівалентність у виборі джерел регуляції власної поведінки. Лише 5,7% демонструють зрілу внутрішню спрямованість (високий рівень), це підлітки, які вже сформулювали власну ціннісну позицію та готові слідувати їй незалежно від зовнішнього тиску.

Розподіл за десятьма додатковими субшкалами POI наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Розподіл досліджуваних за субшкалами POI за рівнями (у %)

Субшкала	Низький	Нижче середнього	Норма	Високий
Самоактуалізаційні цінності (SAV)	24,5	35,8	32,1	7,5
Екзистенційність (Ex)	22,6	35,8	34,0	7,5
Реактивне відчуття (Fr)	28,3	37,7	28,3	5,7
Спонтанність (S)	32,1	35,8	26,4	5,7
Самоповага (Sr)	30,2	34,0	28,3	7,5
Самоприйняття (Sa)	35,8	34,0	24,5	5,7
Погляди на природу людини (Nc)	35,8	37,7	20,8	5,7
Синергія (Sy)	24,5	35,8	32,1	7,5
Прийняття агресії (A)	28,3	37,7	28,3	5,7
Здатність до близьких контактів (C)	20,8	32,1	35,8	11,3

Аналіз субшкал (таблиця 2.2) дозволяє виокремити ресурсні (найбільш розвинені) складові самоактуалізації у вибірці, тобто ті, за якими найбільша частка досліджуваних перебуває на нормативному та високому рівні. Провідною є «Capacity for Intimate Contact» (здатність до близьких контактів): 47,2% підлітків мають нормативний або високий рівень, що віддзеркалює провідну роль спілкування з однолітками у старшому підлітковому віці та робить контактність ключовим ресурсом цього періоду. Добре розвинені також «Existentiality» (екзистенційність, 41,5% на нормі та вище), «Self-Actualizing Values» (самоактуалізаційні цінності, 39,6%) та «Synergy» (синергія, 39,6%). Це свідчить, що міжособистісно-комунікативний і ціннісно-екзистенційний блоки самоактуалізації у старших підлітків виражені краще за решту: значна частина підлітків здатна гнучко застосовувати власні принципи, приймає гуманістичні цінності істини, добра та справедливості й демонструє дозрівання інтегрувальних механізмів свідомості.

Дефіцитарними (найменш розвиненими) складовими виявилися «Nature of Man» (погляди на природу людини), лише 26,4% на нормі та вище; «Self-Acceptance» (самоприйняття, 30,2%); «Spontaneity» (спонтанність) та «Time Competence» (компетентність у часі), по 32,1%. Знижені показники за шкалою «Nature of Man» (35,8% низького рівня) відображають зростання критичного, подеколи скептичного ставлення підлітків до людей загалом; цьому віку властива загострена соціальна чутливість, а воєнна ситуація в Україні з переживанням небезпеки, втрат і стресогенного інформаційного простору додатково знижує базову довіру до людської природи. Найслабшою ланкою є самоприйняття (69,8% нижче норми): критичне ставлення до власного тіла й рис особистості, постійне порівняння себе з іншими, домінування «контрольованих ідеалів» над реальним «Я», типові вияви періоду, що часто супроводжуються перфекціонізмом, тривожністю та самокритикою. Низькі показники спонтанності (67,9% нижче норми) пов'язані із сильним тиском соціальних очікувань і страхом «бути не таким», через що підлітки пригнічують безпосередні реакції. Решта субшкал, «Self-Regard» (самоповага, 35,8% на нормі

та вище), «Inner Directed», «Feeling Reactivity» та «Acceptance of Aggression» (по 34,0%), розташовані у проміжній зоні: значна частина підлітків витісняє власну агресивність, що ускладнює здорове відстоювання меж, та має нестабільну самооцінку.

Цілісний розподіл досліджуваних за рівнями всіх дванадцяти шкал РОІ наочно представлено на рисунку 2.1.

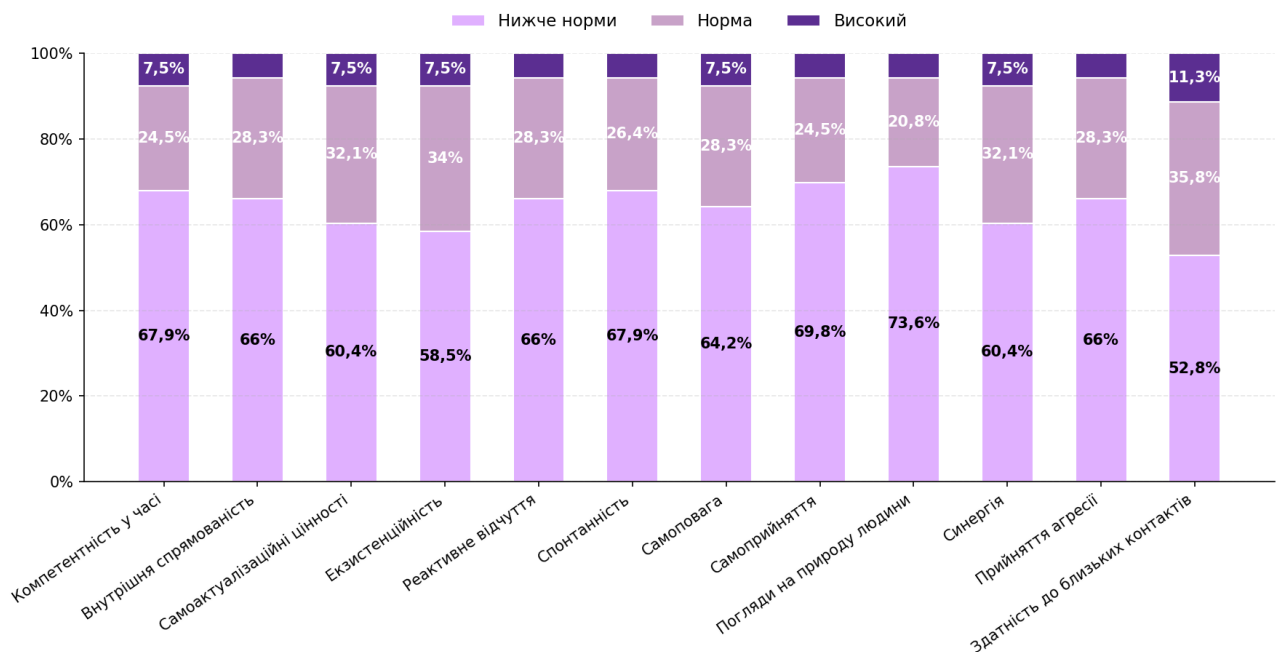


Рисунок 2.1. Розподіл досліджуваних за рівнями за дванадцятьма шкалами РОІ
Е. Шострома (у %)

Порівняльну вираженість шкал за часткою досліджуваних на нормативному та високому рівні унаочнює рисунок 2.2.

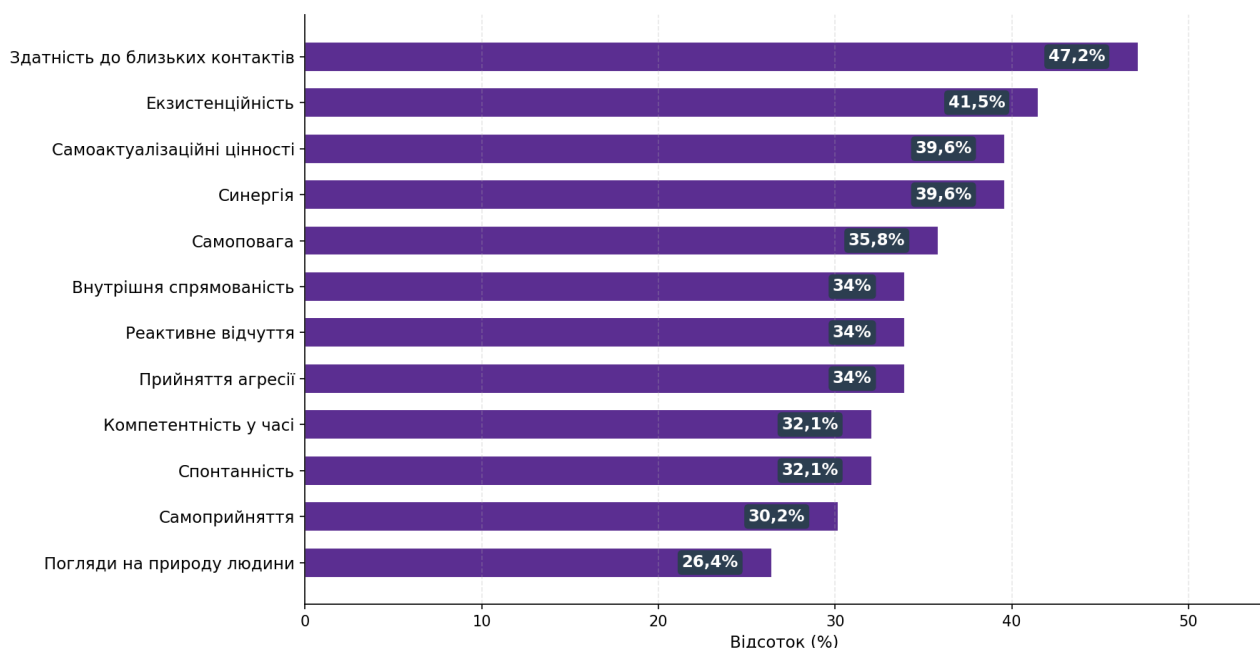


Рисунок 2.2. Частка досліджуваних на нормативному та високому рівні за шкалами самоактуалізації POI (у %)

Загальний профіль самоактуалізації за POI відповідає типовому для старшого підліткового віку патерну «зростаючої», а не «зрілої» самоактуалізації: переважна більшість досліджуваних за більшістю шкал перебуває у зоні нижче нормативної. Це узгоджується з даними інших дослідників, які свідчать, що повна самоактуалізація, довготривалий процес, що розгортається переважно в дорослому віці.

Дані SISA дають змогу перевірити висновки, отримані за POI, та отримати інтегральний показник самоактуалізації як короткої альтернативи. Розподіл за рівнями представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Розподіл досліджуваних за загальним показником SISA

Дж. Джонса-Р. Крендалла (у %)

Рівень	Бали	Частка досліджуваних
Низький	<30	20,8
Середній	30-45	64,2
Високий	>45	15,1

Дані таблиці 2.3 свідчать, що більшість досліджуваних (64,2%) демонструють середній рівень самоактуалізації. Близько 20,8% потрапляють у низьку зону, ці підлітки потребують першочергової психологічної підтримки. 15,1% мають високий рівень SISA, що вказує на сформованість у них основних самоактуалізаційних якостей: здатності до самоприйняття, незалежності від зовнішніх оцінок, наявності життєвого покликання, готовності до автентичного самовираження.

Аналіз окремих пунктів SISA дозволяє виокремити «слабкі ланки» у вибірці. Найбільшу частку незгоди з твердженнями, що відображають самоактуалізаційну позицію, зафіксовано за пунктами, які стосуються тиску чужих очікувань, неприйняття власних слабкостей та страхів власної неадекватності. Ці дані додатково підкреслюють зону розвитку, формування здорового самоприйняття та зменшення залежності від зовнішніх оцінок, що повністю узгоджується з дефіцитарними шкалами POI (Self-Acceptance, Inner Directed). Розподіл за рівнями SISA унаочнено на рисунку 2.3.

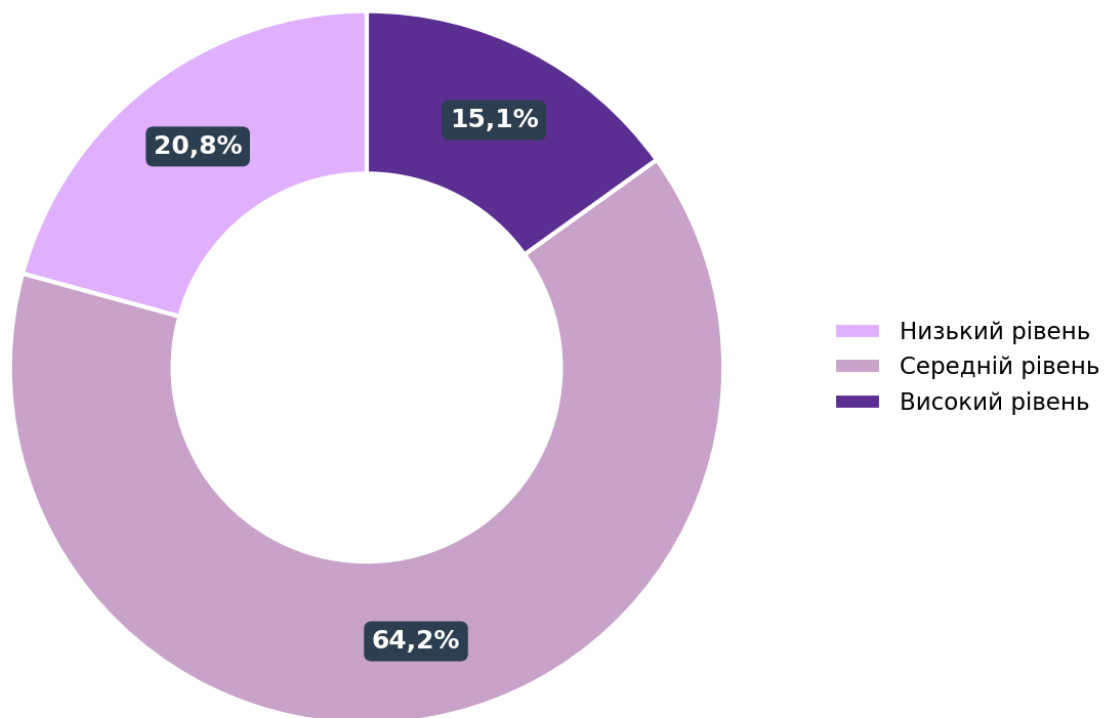


Рисунок 2.3. Розподіл досліджуваних за рівнями самоактуалізації за SISA (у %)

Тест РІЛ Дж. Крамбо–Л. Махолика дозволив оцінити осмисленість життя як необхідний смисловий контекст самоактуалізації. Розподіл за рівнями представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Розподіл досліджуваних за загальним показником РІЛ (Part A)

Дж. Крамбо-Л. Махолика (у %)

Рівень	Бали	Частка досліджуваних
Низький (відсутність сенсу)	<92	35,8
Середній (невизначений сенс)	92-112	47,2
Високий (наявність сенсу)	>112	17,0

Дані таблиці 2.4 показують, що переважна частина підлітків (47,2%) мають середній рівень осмисленості життя, їхній сенс перебуває на стадії формування. Понад третина вибірки (35,8%) має низький рівень, це підлітки, які переживають екзистенційну невизначеність, не мають усталених життєвих цілей, схильні до проявів ноогенної фрустрації (за термінологією В. Франкла). Лише 17,0% демонструють чітку наявність сенсу.

Аналіз чотирьох субшкал РІЛ за рівнями (таблиця 2.5) поглиблює розуміння смислової картини у вибірці.

Таблиця 2.5.

Розподіл досліджуваних за субшкалами РІЛ за рівнями (у %)

Субшкала	Низький	Середній	Високий
Цілі в житті	28,3	52,8	18,9
Процес життя	32,1	50,9	17,0
Результативність життя	37,7	50,9	11,3
Локус контролю	34,0	50,9	15,1

Дані таблиці 2.5 свідчать, що найнижчі показники старші підлітки демонструють за субшкалою «Результативність життя» (лише 11,3% на високому рівні за 37,7% на низькому), що закономірно: підлітки ще не нагромадили життєвого досвіду, який можна було б оцінити як значуще

«прожите». Найвищу частку високого рівня зафіксовано за субшкалою «Цілі в житті» (18,9%), що відображає характерну для віку проєктивну спрямованість у майбутнє, формулювання життєвих перспектив і мрій. Профіль смисложиттєвих орієнтацій за субшкалами унаочнено на рисунку 2.5.

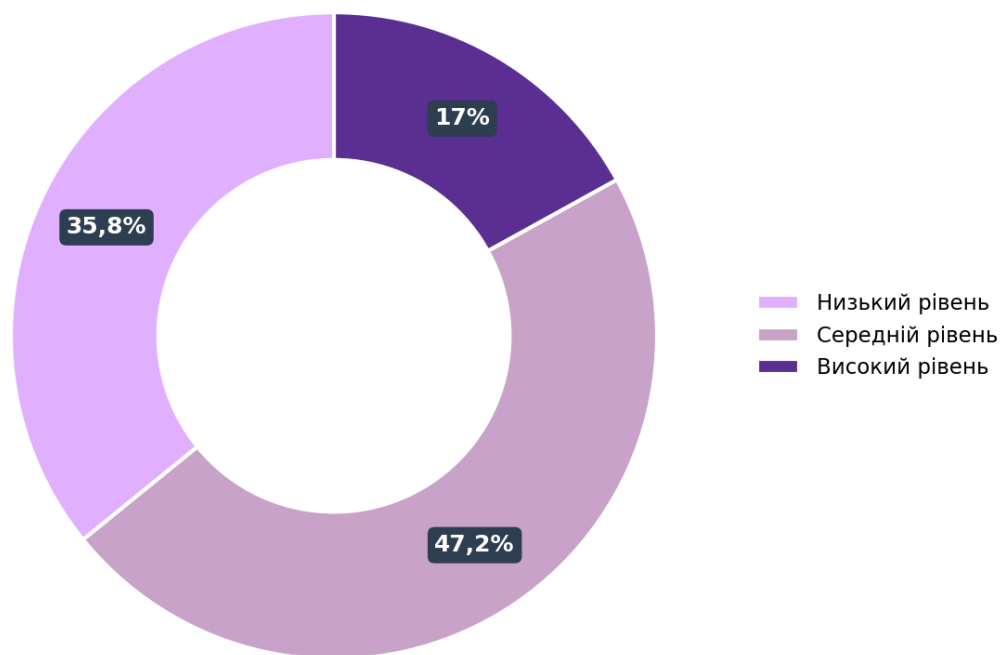


Рисунок 2.4. Розподіл досліджуваних за рівнями осмисленості життя за PIL (у %)

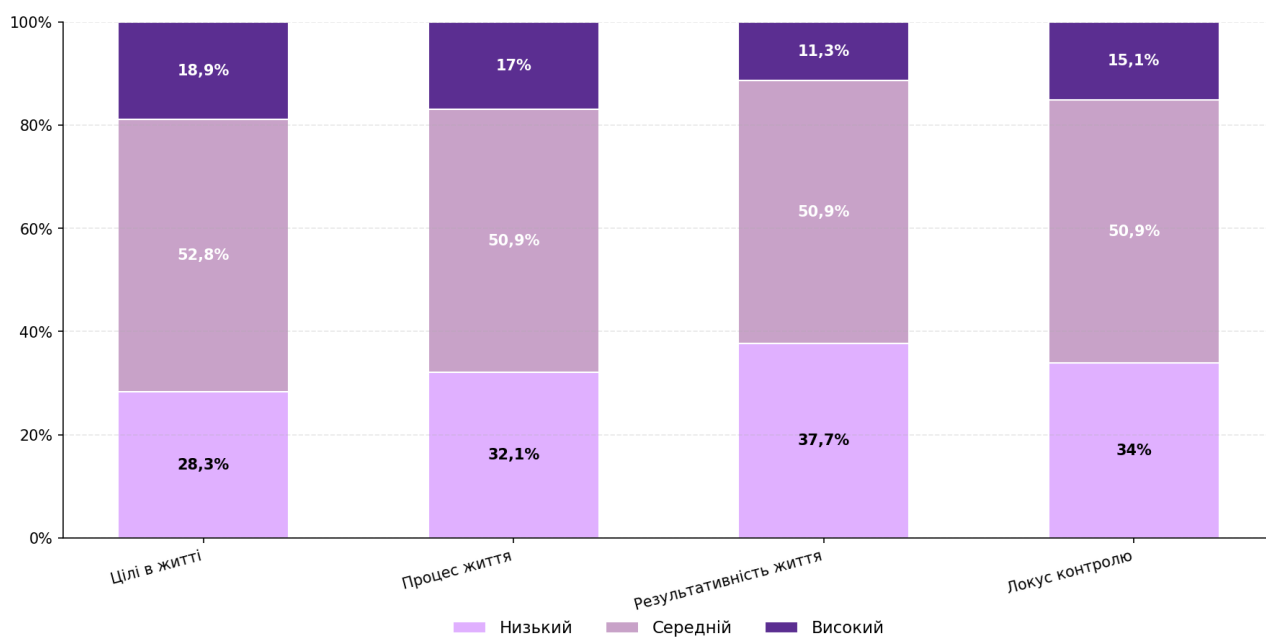


Рисунок 2.5. Розподіл досліджуваних за рівнями за субшкалами смисложиттєвих орієнтацій PIL (у %)

Високий рівень PІL у 17,0% досліджуваних узгоджується з аналогічними «високими» зонами POI та SISA, це підлітки, які водночас мають сформовану смислову систему та відносно зрілі самоактуалізаційні якості.

Зіставлення відсоткових розподілів у групах юнаків (26 осіб) і дівчат (27 осіб) дозволило виявити виражену гендерну специфіку в конфігурації самоактуалізаційних характеристик. У таблиці 2.6 наведено частку юнаків і дівчат, які перебувають на нормативному та високому рівні за ключовими шкалами POI.

Таблиця 2.6.

Гендерний розподіл досліджуваних на нормативному та високому рівні за шкалами POI (у %)

Шкала	Юнаки	Дівчата
Внутрішня спрямованість (I)	42,3	25,9
Самоповага (Sr)	46,2	29,6
Самоприйняття (Sa)	34,6	25,9
Здатність до близьких контактів (C)	38,5	59,3
Самоактуалізаційні цінності (SAV)	30,8	48,1
Реактивне відчуття (Fr)	26,9	40,7

Як показують дані Таблиці 2.6, у юнаків помітно вищою є частка осіб із розвиненими шкалами автономно-самооцінного блоку: внутрішня спрямованість (42,3% проти 25,9% у дівчат), самоповага (46,2% проти 29,6%) та самоприйняття (34,6% проти 25,9%). Це свідчить про те, що юнаки старшого підліткового віку демонструють вищу автономність, незалежність ціннісних орієнтацій та більш безумовне прийняття себе.

Натомість у дівчат помітно вищою є частка осіб із розвиненими шкалами комунікативно-ціннісного блоку: здатність до близьких контактів (59,3% проти 38,5% у юнаків), самоактуалізаційні цінності (48,1% проти 30,8%) та реактивне відчуття, тобто чутливість до власних переживань (40,7% проти 26,9%). Дівчата

виявляють вищу емоційну чутливість, орієнтацію на глибокі міжособистісні стосунки та прийняття гуманістичних цінностей.

Зіставлення гендерних профілів унаочнено на рисунку 2.6.

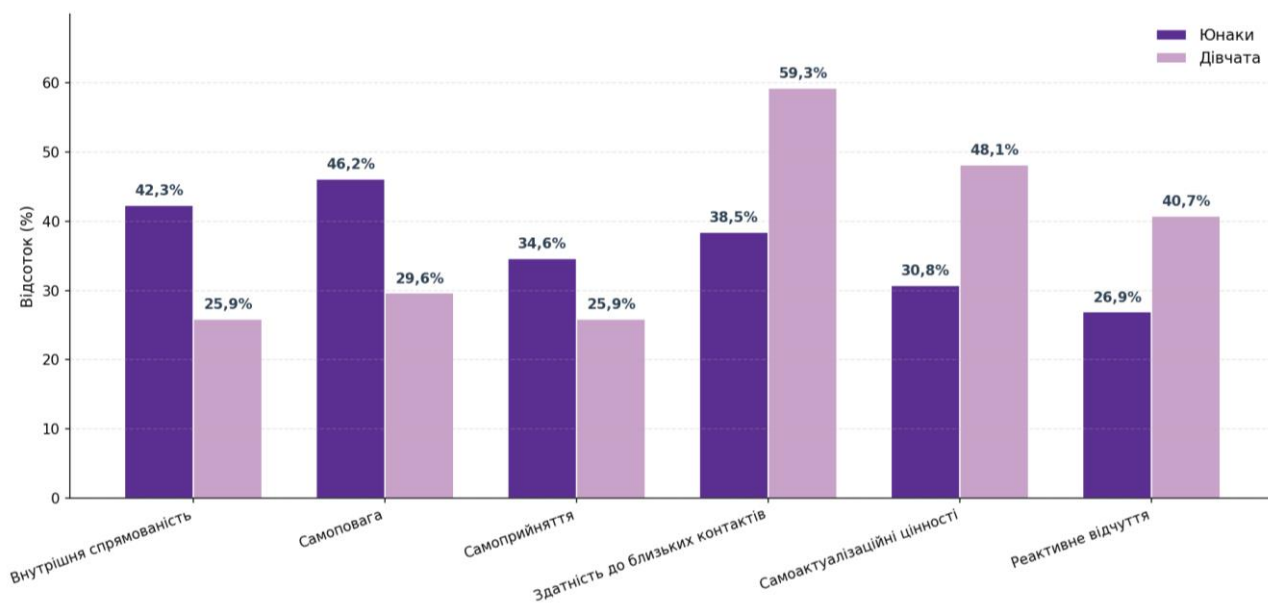


Рисунок 2.6. Гендерний розподіл досліджуваних на нормативному та високому рівні за шкалами POI (юнаки і дівчата, у %)

Виявлені відмінності збігаються з традиційними соціокультурними настановами гендерної соціалізації: юнаки соціалізуються у напрямі «маскулінної» автономності та самоповаги, дівчата, у напрямі емоційної чутливості та комунікативності. Водночас за інтегральними показниками самоактуалізації (загальний рівень за SISA) та осмисленості життя (загальний рівень за PIL) виражених гендерних відмінностей не виявлено: частки юнаків і дівчат на середньому та високому рівні є близькими. Це означає, що самоактуалізація у юнаків і дівчат розгортається різними шляхами, але інтегрально досягає схожого рівня; гендер впливає на конфігурацію, а не на «висоту» самоактуалізаційного процесу. Такий результат має важливе практичне значення: розвивальна робота має бути гендерно-чутливою, підтримуючи у юнаків розвиток емоційної чутливості та контактності, а у дівчат, автономності та самоповаги.

Для цілісного уявлення про рівень самоактуалізаційного розвитку вибірки у таблиці 2.7 зведено розподіл досліджуваних за інтегральними показниками самоактуалізації (SISA) та осмисленості життя (PIL).

Таблиця 2.7.

**Зведений розподіл досліджуваних за рівнями самоактуалізації
та осмисленості життя (у %)**

Показник	Низький	Середній	Високий
Самоактуалізація (SISA)	20,8	64,2	15,1
Осмисленість життя (PIL)	35,8	47,2	17,0

Узагальнюючи отримані емпіричні дані, можна сформулювати такі висновки:

1. Старший підлітковий вік характеризується специфічним профілем самоактуалізації: за РОІ Е. Шострома за більшістю з дванадцяти шкал переважна частина досліджуваних перебуває у зоні нижче нормативної, що відповідає типовому для віку патерну «зростаючої», а не «зрілої» самоактуалізації. Загальний рівень самоактуалізації за SISA у переважної більшості (64,2%) середній.
2. Найбільш розвиненими у старших підлітків є компоненти, пов'язані з міжособистісною комунікацією та екзистенційно-ціннісним блоком: здатність до близьких контактів (47,2% на нормативному та високому рівні), екзистенційність (41,5%), самоактуалізаційні цінності та синергія (по 39,6%). Найменш розвиненими є компоненти глибинної самосвідомості й темпоральної регуляції: погляди на природу людини (26,4%), самоприйняття (30,2%), спонтанність і компетентність у часі (по 32,1%).
3. Гендерні особливості самоактуалізації мають диференційований характер: серед юнаків більша частка осіб із розвиненими внутрішньою спрямованістю, самоповагою та самоприйняттям; серед дівчат, із

розвиненими контактністю, самоактуалізаційними цінностями та реактивним відчуттям. За інтегральними показниками SISA і PİL виражених гендерних відмінностей не виявлено, що свідчить про різну конфігурацію, але схожу інтегральну «висоту» самоактуалізаційного розвитку юнаків і дівчат.

4. Осмисленість життя у вибірці переважно середня (47,2%): у більшості підлітків смисли формуються, але ще не цілком кристалізувалися. Найвища частка високого рівня, за субшкалою «Цілі в житті» (18,9%), відповідає характерній для віку спрямованості у майбутнє; найнижча, «Результативність життя» (11,3%), пов'язана з малим обсягом «прожитого досвіду».
5. Особливості самоактуалізації українських старших підлітків віддзеркалюють соціокультурний контекст: знижені «Погляди на природу людини» (35,8% низького рівня), нижчі показники самоприйняття, типова вікова амбівалентність внутрішньої спрямованості. Це частково можна пояснити впливом воєнних подій, які актуалізували екзистенційні переживання, тривогу й критичність у сприйнятті людської природи.
6. Старший підлітковий період є сензитивним для становлення самоактуалізації: самі досліджувані відзначили в бесідах, що тематика вибору себе, життєвих цілей, креативності та аутентичності є для них значущою, що засвідчує психологічну готовність вибірки до участі в розвивальних програмах.

Отримані результати слугують підставою для розробки психологічної програми сприяння самоактуалізації старших підлітків, що детально розкривається в наступному параграфі.

2.3. Психологічна програма сприяння самоактуалізації у старшому підлітковому віці

Результати емпіричного дослідження виявили низку проблемних зон у самоактуалізації старших підлітків, знижені показники самоприйняття, спонтанності, самоповаги, компетентності у часі, внутрішньої спрямованості та поглядів на природу людини. Водночас сам віковий період характеризується високою сенситивністю до особистісного зростання, а міжособистісно-комунікативні (здатність до близьких контактів) та екзистенційно-ціннісні (екзистенційність, самоактуалізаційні цінності) ресурси вибірки добре розвинені, що створює основу для розгортання розвивальної програми.

На підставі отриманих даних розроблено **«Програму розвитку особистісного потенціалу і сприяння самоактуалізації старших підлітків «Шлях до себе»»**.

Цільова аудиторія: учні 10-11 класів віком 15-17 років (групи по 10-14 осіб; гетерогенні за гендером).

Загальна мета програми: сприяти становленню самоактуалізації старших підлітків через розвиток самосвідомості, смислової сфери, креативності, аутентичності та комунікативної компетентності.

Завдання програми:

1. Підвищити рівень саморозуміння та самоприйняття, навчити учасників ідентифікувати власні переживання, потреби, цінності, ставитися до себе з повагою та прийняттям.
2. Розвинути ціннісно-смилову сферу, підтримати формування індивідуальної ієрархії цінностей, осмислення життєвих перспектив та сенсу.
3. Активізувати креативний потенціал та спонтанність, створити простір безпечного експериментування й творчого самовираження.
4. Сприяти формуванню навичок аутентичної комунікації, розвинути гнучкість у спілкуванні та неупереджене ставлення до людей.

5. Розвинути компетентність у часі, допомогти інтегрувати минуле, теперішнє і майбутнє в єдину часову перспективу, оволодіти практиками усвідомленого проживання.

Концептуальною основою програми виступають: гуманістична концепція особистісного зростання А. Маслоу та К. Роджерса; теорія психосоціального розвитку Е. Еріксона; логотерапевтичний підхід В. Франкла та операціональні розробки Дж. Крамбо–Л. Махолика щодо смислу життя; українська традиція особистісно-розвивальної психології (Г. О. Балл, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева).

Методологічна основа: інтегративний підхід, що поєднує елементи особистісно-центрованого тренінгу, гештальт-практик, арт-терапії, тілесно-орієнтованих технік, рольових ігор та групової рефлексії.

Формат: 12 занять тривалістю 80-90 хвилин один раз на тиждень. Загальна тривалість, 12 тижнів. Місце проведення, спеціально облаштований кабінет психологічної служби закладу освіти.

Структура заняття: ритуал привітання (5-7 хв), розминка (10 хв), основний зміст (50-60 хв), підсумкова рефлексія (10-15 хв), ритуал прощання (3-5 хв).

Тематичний план програми

Таблиця 2.8.

Тематичний план програми «Шлях до себе»

№	Тема заняття	Мета	Основні техніки	Тривалість
1	«Знайомство з собою»	Створення безпечного простору, формування мотивації	«Ім'я-якість», «Я-герб», «Очікування і побоювання», правила групи	90 хв
2	«Я це хто?»	Розвиток самопізнання, самоідентифікації	«20 разів Я», «Дзеркало», «Я очима іншого», малюнок «Моє Я»	80 хв

3	«Світ моїх емоцій»	Розвиток саморозуміння, ідентифікація почуттів	«Колесо емоцій», «Тілесна мапа», «Емоційний щоденник»	80 хв
4	«Я і моє тіло»	Самоприйняття, прийняття тілесності	«Лист своєму тілу», тілесна релаксація, «Дзеркало вдячності»	80 хв
5	«Мої цінності»	Усвідомлення власних цінностей	«10 цінностей», «Лінія життя», «Скарбничка цінностей»	80 хв
6	«Я серед інших»	Розвиток контактності, гнучкості у спілкуванні	Рольові ігри, «Я-висловлювання», «Активне слухання»	90 хв
7	«Творче Я»	Розвиток креативності, спонтанності	Арт-сесія «Мій світ», музичні імпровізації, «Випадкові слова»	90 хв
8	«Тут і зараз»	Розвиток компетентності у часі	Дихальні практики, «5 органів чуття», тілесний скан	80 хв
9	«Я і моя свобода»	Внутрішня спрямованість, відповідальність	«Шлях рішень», «Внутрішній критик», техніка «Я обираю»	90 хв
10	«Сенс моєї дороги»	Смислоутворення, життєві цілі	«Моя місія», «Лист собі через 10 років», техніка SMART	90 хв
11	«Сила бути собою»	Інтеграція, автентичність	«Моя сила», «Захист від тиску», «Спонтанний ресурс»	80 хв
12	«Шлях триває»	Підбиття підсумків, плани на майбутнє	«Зворотний зв'язок», «Капсула часу», ритуал завершення	90 хв

Опис ключових занять

Заняття 4. «Я і моє тіло». *Мета:* розвиток позитивного самоствавлення, самоприйняття, прийняття тілесного образу. *Структура:* привітання-розминка «Привітання тілом» (10 хв); інформаційний блок про тілесне «Я» (10 хв); вправа «Лист своєму тілу» (20 хв); вправа «Тілесний скан і дзеркало вдячності» (20 хв); тілесно-орієнтована техніка «Свобода рухатися» (15 хв); рефлексія (10 хв).

Очікуваний результат: зростання частки підлітків із нормативним рівнем самоприйняття, зниження тілесної критичності, активізація позитивної тілесної самоідентичності.

Заняття 8. «Тут і зараз». Мета: розвиток компетентності у часі, навичок усвідомленості (mindfulness), здатності повноцінно переживати теперішній момент. **Структура:** розминка «Перші три хвилини усвідомлення» (10 хв); інформаційний блок «Час і Я» (10 хв); вправа «Лінія часу» (20 хв); практика «5 органів чуття» (15 хв); вправа «Майбутнє і сьогодні» (20 хв); рефлексія (10 хв).

Очікуваний результат: зростання частки підлітків із нормативним рівнем компетентності у часі, набуття навичок усвідомленості.

Заняття 10. «Сенс моєї дороги». Мета: активізація смислоутворювальних процесів, формування життєвих цілей, інтеграція ціннісно-смиислової сфери. **Структура:** розминка «Якби я знав, що в мене є тільки рік...» (10 хв); вправа «Моя місія» (30 хв); вправа «Лист собі через 10 років» (25 хв); вправа «SMART-цілі» (15 хв); рефлексія (10 хв). **Очікуваний результат:** підвищення показників за PIL, насамперед за субшкалами «Цілі в житті» та «Локус контролю», формування суб'єктності щодо власного життєвого шляху.

Очікувані результати програми

Програма «Шлях до себе» прогнозовано забезпечить такі позитивні зміни в учасників:

- зростання частки підлітків із нормативним рівнем за дефіцитарними шкалами POI, самоприйняттям, спонтанністю, самоповагою, компетентністю у часі та поглядами на природу людини;
- збільшення частки підлітків із середнім і високим рівнем самоактуалізації за SISA;
- підвищення частки підлітків із сформованим сенсом життя за PIL, насамперед за субшкалами «Цілі в житті» та «Локус контролю»;

- якісні зміни: розвиток рефлексивності, зростання впевненості у власних силах, розширення комунікативного репертуару, активізація творчого самовираження, поглиблення ціннісних уявлень.

Перевірку ефективності програми передбачено провести через 1–2 тижні після завершення повторним психодіагностичним обстеженням за тими ж методиками із зіставленням відсоткових розподілів за рівнями до і після участі. Контрольну групу складуть однолітки з паралельних класів, які не брали участі в програмі.

Програма «Шлях до себе» спирається на сучасні гуманістичні принципи, повагу до особистості учасника, добровільність, безоцінність і конфіденційність, а також на психологічні особливості старших підлітків, що відображені в результатах нашого дослідження. Її реалізація може стати важливим кроком у системі психологічної підтримки самоактуалізаційного розвитку учнівської молоді

Висновки до розділу 2

В ході організації та проведення емпіричного дослідження було визначено методологічні засади вивчення психологічних особливостей самоактуалізації у старшому підлітковому віці. Дослідження проводилося на базі Ліцею №2 м. Ірпінь упродовж 2025/2026 навчального року за участю 53 старших підлітків (учнів 10-11 класів віком 15-17 років), серед яких 27 дівчат і 26 юнаків. Для досягнення мети обрано й обґрунтовано комплекс із трьох оригінальних психодіагностичних методик: опитувальник особистісної орієнтації РОІ Е. Шострома для побудови профілю самоактуалізації за дванадцятьма шкалами, короткий індекс самоактуалізації SISA Дж. Джонса і Р. Крендалла для оцінки інтегрального рівня самоактуалізації та тест смисложиттєвих орієнтацій PIL Дж. Крамбо і Л. Махолика для діагностики осмисленості життя. Процедура включала підготовчий, діагностичний та аналітичний етапи з дотриманням етичних норм; результати опрацьовано у відсотковому розподілі за рівнями та субшкалами.

2. Аналіз та інтерпретація результатів дозволили виявити специфічний профіль самоактуалізації старших підлітків. За POI Е. Шострома встановлено переважання показників нижче нормативної зони за більшістю шкал, що відповідає патерну «зростаючої», а не «зрілої» самоактуалізації. Найбільш розвиненими виявилися здатність до близьких контактів (47,2% на нормативному та високому рівні), екзистенційність (41,5%), самоактуалізаційні цінності та синергія (по 39,6%); найменш розвиненими, погляди на природу людини (26,4%), самоприйняття (30,2%), спонтанність і компетентність у часі (по 32,1%). За SISA середній рівень самоактуалізації мають 64,2% досліджуваних, за PİL середній рівень осмисленості життя, 47,2%, а низький, 35,8%. Виявлено виражену гендерну специфіку конфігурації: серед юнаків більша частка осіб із розвиненими внутрішньою спрямованістю (42,3% проти 25,9% у дівчат), самоповагою (46,2% проти 29,6%) та самоприйняттям, тоді як серед дівчат, із розвиненими контактністю (59,3% проти 38,5%), самоактуалізаційними цінностями (48,1% проти 30,8%) та реактивним відчуттям. За інтегральними показниками SISA і PİL виражених гендерних відмінностей не виявлено, що засвідчує різну конфігурацію за схожої «висоти» самоактуалізаційного процесу та підтверджує гіпотезу про специфічність і нерівномірність розвитку самоактуалізації у старшому підлітковому віці.

3. На основі отриманих емпіричних даних розроблено психологічну програму «Шлях до себе», що складається з 12 занять і реалізується в гетерогенних за гендером групах на засадах інтегративного підходу, який поєднує особистісно-центрований тренінг, гештальт-практики, арт-терапію та тілесно-орієнтовані техніки. Сформульовано практичні рекомендації: для практичних психологів закладів загальної середньої освіти, щодо діагностики й розвивальної роботи з акцентом на дефіцитарних компонентах (самоприйняття, спонтанність, компетентність у часі); для класних керівників і вчителів, щодо створення підтримуючого середовища та своєчасного виявлення підлітків, які потребують допомоги; для самих старших підлітків, щодо розвитку

саморозуміння, самоприйняття, осмисленості життя та конструктивних стратегій особистісного зростання.

Таким чином, емпіричне дослідження дозволило отримати конкретні дані щодо психологічних особливостей самоактуалізації у старшому підлітковому віці, виявити як ресурсні аспекти (контактність, екзистенційність, ціннісно-смысловий блок), так і дефіцитарні зони (самоприйняття, спонтанність, компетентність у часі, осмисленість життя), схарактеризувати гендерну специфіку її конфігурації, а також обґрунтувати цілеспрямовані шляхи сприяння самоактуалізації старших підлітків.

ВИСНОВКИ

Таким чином, аналіз і узагальнення результатів проведеного дослідження психологічних особливостей самоактуалізації у старшому підлітковому віці дало змогу сформулювати наступні основні висновки роботи.

1. Аналіз теоретичних підходів до проблеми самоактуалізації показав, що самоактуалізація є складним багатовимірним феноменом, який пройшов еволюцію від трактування К. Гольдштейном як єдиного базового мотиву організму до концепцій гуманістичної психології А. Маслоу і К. Роджерса, де вона постає як вроджена тенденція до безперервної реалізації індивідуального потенціалу та найвищий рівень у структурі потреб особистості. Узагальнення класичних і сучасних концепцій (В. Франкла, Е. Фромма, К. Юнга, А. Адлера, Г. Олпорта, а також українських дослідників, Г. Балла, С. Максименка, Т. Титаренко, Н. Чепелевої) засвідчило, що самоактуалізація розгортається насамперед у внутрішньому плані особистості, тісно пов'язана з ціннісно-сисловою сферою, осмисленістю життя, самооцінкою й автономністю та не є тотожною самореалізації. Встановлено, що старший підлітковий вік є особливо сенситивним періодом для розгортання самоактуалізаційних тенденцій, зумовленим розвитком понятійного мислення, рефлексії та становленням позитивної Я-концепції, а її чинниками виступають внутрішні, сімейні, соціальні й культурні детермінанти. Серед перешкод особистісного зростання визначено деструктивні психологічні захисти, жорсткі соціальні стереотипи, конформізм і страх перед власним успіхом, тоді як ресурсами стають рефлексія, толерантність до невизначеності та конструктивні копінг-стратегії.
2. Емпіричне дослідження, проведене за участю 53 старших підлітків (27 дівчат і 26 юнаків віком 15-17 років), дозволило виявити специфічний профіль самоактуалізації. За опитувальником особистісної орієнтації

РОІ Е. Шострома встановлено переважання показників нижче нормативної зони за більшістю шкал, що відповідає патерну «зростаючої», а не «зрілої» самоактуалізації; найбільш розвиненими виявилися здатність до близьких контактів, екзистенційність, самоактуалізаційні цінності та синергія, а найменш, погляди на природу людини, самоприйняття, спонтанність і компетентність у часі. За коротким індексом самоактуалізації SISA у переважній більшості досліджуваних зафіксовано середній рівень самоактуалізації, а за тестом смисложиттєвих орієнтацій PIL, переважно середній рівень осмисленості життя. Виявлено гендерну специфіку конфігурації самоактуалізації: серед юнаків більшою є частка осіб із розвиненими внутрішньою спрямованістю, самоповагою та самоприйняттям, а серед дівчат, контактністю, самоактуалізаційними цінностями та реактивним відчуттям; за інтегральними показниками самоактуалізації та осмисленості життя виражених гендерних відмінностей не виявлено. Отримані дані підтвердили гіпотезу про специфічність і нерівномірність розвитку самоактуалізації у старшому підлітковому віці та різну гендерну конфігурацію за схожої інтегральної «висоти» самоактуалізаційного процесу.

3. На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження розроблено психологічну програму розвитку особистісного потенціалу й сприяння самоактуалізації старших підлітків «Шлях до себе», що складається з 12 занять і реалізується в гетерогенних за гендером групах на засадах інтегративного підходу, поєднуючи особистісно-центрований тренінг, гештальт-практики, арт-терапію і тілесно-орієнтовані техніки. Сформульовано практичні рекомендації: для практичних психологів закладів загальної середньої освіти, щодо діагностики й розвивальної роботи з акцентом на дефіцитарних компонентах самоактуалізації; для класних керівників і вчителів, щодо створення підтримуючого середовища та своєчасного виявлення

підлітків, які потребують допомоги; для самих старших підлітків, щодо розвитку саморозуміння, самоприйняття, осмисленості життя та конструктивних стратегій особистісного зростання. Впровадження цих рекомендацій сприятиме гармонійному особистісному становленню та психологічному благополуччю учнівської молоді.

Таким чином, проведені дослідження підтвердили актуальність проблеми психологічних особливостей самоактуалізації у старшому підлітковому віці, виявило специфічний профіль і гендерну конфігурацію самоактуалізаційного розвитку та дозволило обґрунтувати конкретні шляхи сприяння самоактуалізації старших підлітків в умовах сучасного закладу загальної середньої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук О. О., Даниленко Н. В. Психологічні особливості самоактуалізації особистості. The world of science and innovation : proceedings of X International Scientific and Practical Conference. London, United Kingdom, 2021. P. 261-270.
2. Барсученко І. В. Особливості процесів самоактуалізації у підлітків з делінквентною поведінкою. Вплив психотравмуючих факторів на особистість та її життєдіяльність : збірник наукових праць. С. 43-46.
3. Барсученко І. В. Психологічна сутність самоактуалізації неповнолітнього. Матеріали XLVIII Міжнародної науково-практичної конференції (07 вересня 2024 року, м. Констанца, Румунія). 2024.
4. Барсученко І. В., Шепельова М. В. Роль конформізму у процесі самоактуалізації неповнолітніх. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Том 36 (75). № 1. С. 200-205.
5. Барсученко І. В. Психологічні особливості самоактуалізації та делінквентності неповнолітніх. Перспективи та інновації науки. 2023. № 7 (25). С. 349-359.
6. Братаніч Б. В., Ільченко І. Г. Самоактуалізація особистості та освіта. Філософські проблеми освіти. 2011. № 2. С. 13-20.
7. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
8. Данилюк І. В., Буркало Н. І. Психологічні особливості самоактуалізації особистості. Psychological journal / Ін-т психології імені Г. С. Костюка. 2020. С. 184-186.
9. Доброносова Ю. Д. Самоактуалізація. Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/>
10. Карпенко Є. В. Суб'єктно-ціннісні особливості процесу самоактуалізації особистості. Психологія особистості. 2012. № 1. С. 59-68.

11. Кобильнік Л. М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2007.
12. Копець Л. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Вид-во «Києво-Могилянська академія», 2007. 406 с.
13. Копилова С. В. Самоактуалізація підлітків, схильних до делінквентної поведінки, як психологічний феномен: структурні компоненти. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Том 36 (75). № 5. С. 150-157.
14. Копилова С. В., Дробот О. В. Адаптивна функція самоактуалізації особистості та її порушення в підлітковому віці. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Том 36 (75). № 2. С. 168-175.
15. Кудрявцева О. Психологічні особливості розвитку самоактуалізації особистості на різних етапах онтогенезу. Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики : збірник тез II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (25 лютого 2022 року) / за заг. ред. Л. В. Клочек, Є. В. Гейко. Кропивницький : ЦДПУ, 2022. 209 с.
16. Меднікова Г. І. Характеристика самоактуалізації студентів з різними варіантами структури ставлення до себе. Психологічні науки. URL: http://mdu.edu.ua/spaw2/uploads/files/42_6.pdf
17. Милашенко К. О. Дослідження ціннісних орієнтацій як ресурсу самоактуалізації особистості дорослого віку. Психологія і особистість. 2018. № 1 (13). С. 96-105.
18. Московець Л. Самоактуалізація та самореалізація особистості: філософсько-психологічне розуміння. Імідж. Поради спеціаліста. 2019. № 5 (188). С. 51-56.
19. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології. 2019. Вип. 47. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i47/20.pdf>

20. Пінська О. Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості. Вісник університету ім. Альфреда Нобеля. Серія Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. 2022. № 2 (24). С. 107-113.
21. Пряхіна Н. О. Психологічні особливості самоактуалізації неповнолітніх, схильних до протиправної поведінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2007. 22 с.
22. Радчук Г. К. Особливості самоактуалізації особистості студентів в освітньому середовищі вищої школи. Психологія і особистість. 2015. № 2, ч. 2. С. 85-97.
23. Руденок А., Левицька Т. Упевненість у собі як чинник вияву конформізму у підлітків. Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2019. № 2 (13). С. 199-212.
24. Русова В. В. Самоактуалізація особистості як інноваційна складова профільного навчання старшокласників. Порадник практичним психологам і соціальним педагогам : науково-метод. щорічник. Київ, 2006. С. 113-120.
25. Сидорчук М. С. Особливості процесу самоактуалізації старших підлітків. Освітологічний дискурс. 2015. № 2 (10). С. 255-263.
26. Сидорчук М. С. Соціально-педагогічні умови самоактуалізації старших підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2016. 258 с.
27. Скавреник В. І. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки : дипломна робота : спец. 053 Психологія. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2021. 70 с.
28. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ : Інтерсервіс, 2015. 178 с.
29. Стрільчук Г. В. Самовідповідальність як чинник самоактуалізації особистості : магістерська робота : спец. 053 Психологія. Тернопіль : ЗУНУ, 2025. 65 с.

30. Федоричко О. О., Кривда К. К. Психологічні особливості самоактуалізації у підлітковому віці. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : програма XI Міжнародної науково-практичної конференції (22-24 квітня 2026 року). Ірпінь : ДПУ, 2026.
31. Федорченко Т. Соціально-педагогічні детермінанти девіантної поведінки школярів. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Т. 2, № 15.
32. Фурман А. В. Психодіагностика: теорія і практика. Київ : Академвидав, 2014. 288 с.
33. Христук О. Л. Психологія девіантної поведінки : навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2014. 192 с.
34. Черкашина І. В. Самоактуалізація особистості як психологічний феномен. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. № 1 (4). С. 18-27. DOI: 10.31558/2786-8745.2024.1(4).2
35. Шевченко Н. О. Вікові можливості особистісної самодетермінації. Проблеми сучасної психології. 2002. Вип. 6, ч. 2. С. 365-373.
36. Штепа О. С. Диспозиційна модель особистісної зрілості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Львів, 2003. 146 с.
37. Elliot, A. J., Thrash, T. M., & Murayama, K. (2011). A longitudinal analysis of self-regulation and well-being: Avoidance personal goals, avoidance coping, stress generation, and subjective well-being. *Journal of Personality*, 79(3), 643-674. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00694.x>
38. Goldstein, K. (1995). *The organism: A holistic approach to biology derived from pathological data in man*. Zone Books. (Original work published 1939)
39. Maslow, A. (1998). *Toward a psychology of being*. John Wiley and Sons.
40. Myers, D. (2021). *Social psychology*. McGraw-Hill.
41. Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1994). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. The Gestalt Journal Press. (Original work published 1951) <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=289800>.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Personal Orientation Inventory (POI)

Мета методики

Personal Orientation Inventory (POI) є першим стандартизованим психометричним інструментом, призначеним для вимірювання самоактуалізації як інтегрального психологічного утворення особистості. Методика спирається на концепцію А. Маслоу про самоактуалізовану особистість і операціоналізує її ключові ознаки: компетентність у часі, внутрішню спрямованість, прийняття цінностей самоактуалізації, гнучкість поведінки, чутливість до власних переживань, спонтанність, самоповагу, самоприйняття, віру в позитивну природу людини, синергічне мислення, прийняття агресії, здатність до близьких міжособистісних контактів.

Сфера застосування

Психологічне консультування, психодіагностика особистісного розвитку, наукове дослідження самоактуалізації у дорослих та підлітків від 14 років. Може застосовуватися в індивідуальному та груповому форматах. У дослідженні зрілості особистості, ефекту психотерапії, особистісного зростання у тренінгових групах.

Структура методики

POI містить **150 пар тверджень** примусового вибору (тип «А або Б»). Кожна пара описує дві альтернативні психологічні позиції, одна з яких відповідає самоактуалізованому полюсу, інша, несамоактуалізованому. Респондент обирає той варіант, що ближчий до його реальної точки зору або переживань.

Дві базові шкали:

1. **Time Competence (Tc)**, Компетентність у часі (23 пункти): здатність жити у теперішньому, інтегрувати минуле та майбутнє у єдину часову перспективу.
2. **Inner Directed (I)**, Внутрішня спрямованість (127 пунктів): здатність керуватися власними цінностями та внутрішніми мотивами, на противагу залежності від зовнішніх оцінок.

Десять додаткових субшкал

№	Шкала (англ.)	Шкала (укр.)	Кількість пунктів
1	Self-Actualizing Values (SAV)	Самоактуалізаційні цінності	26
2	Existentiality (Ex)	Екзистенційність (гнучкість у застосуванні цінностей)	32
3	Feeling Reactivity (Fr)	Реактивне відчуття (чутливість до своїх переживань)	23
4	Spontaneity (S)	Спонтанність	18
5	Self-Regard (Sr)	Самоповага	16
6	Self-Acceptance (Sa)	Самоприйняття	26
7	Nature of Man (Nc)	Погляди на природу людини	16
8	Synergy (Sy)	Синергія	9
9	Acceptance of Aggression (A)	Прийняття агресії	25
10	Capacity for Intimate Contact (C)	Здатність до близьких контактів	28

(Сума пунктів за субшкалами перевищує 150, оскільки окремі пункти зараховуються одразу до кількох шкал.)

Інструкція досліджуваному

«Шановні учасники! Вам пропонується низка пар тверджень. У кожній парі є варіанти «А» та «Б». Уважно прочитайте обидва варіанти й оберіть той, який краще описує Ваші реальні погляди, переживання, ставлення. Тут немає правильних або неправильних відповідей. Працюйте швидко, у середньому темпі, не замислюючись надто довго над окремим твердженням. Не пропускайте

жодного пункту. На бланку відповідей у відповідній клітинці поставте знак «+» біля обраного варіанта. Час виконання, 35–45 хвилин».

Стимульний матеріал (репрезентативний фрагмент із 60 пар тверджень)

(Повний оригінальний матеріал, 150 пар; нижче подано репрезентативний фрагмент, що включає пункти всіх 12 шкал.)

1.

А. Я не картаю себе через минулі помилки.

Б. Я часто переживаю про те, що зробив/-ла погано в минулому.

2.

А. Я знаю, чого хочу.

Б. Я часто не впевнений/-а, чого насправді хочу.

3.

А. Я живу теперішнім моментом.

Б. Я постійно думаю про майбутнє.

4.

А. У спілкуванні з людьми я зазвичай дію природно, не намагаючись справити враження.

Б. У спілкуванні я завжди намагаюся справити сприятливе враження.

5.

А. Я можу спокійно прийняти прояви роздратування інших людей.

Б. Прояви роздратування інших мене засмучують.

6.

А. Зазвичай я довіряю своїм почуттям і керуюся ними.

Б. Я не завжди дозволяю собі довіряти своїм почуттям.

7.

А. Я приймаю себе таким/такою, як я є, попри всі свої недоліки.

Б. Я постійно намагаюся виправити в собі те, що мені не подобається.

8.

А. У вчинках людей я насамперед бачу їхні мотиви.

Б. Я оцінюю людей передусім за результатом їхніх дій.

9.

А. Більшість людей за природою добрі.

Б. Більшість людей за природою егоїстичні.

10.

А. Я живу за принципами, які сам/сама обрав/-ла.

Б. Я живу за принципами, які мене навчили дотримуватись.

11.

А. Я можу легко висловлювати свою думку, навіть якщо вона непопулярна.

Б. Я уникаю висловлювати думку, що йде врозріз із поглядами більшості.

12.

А. Праця і гра це різні сфери життя.

Б. Праця може бути грою, а гра, працею.

13.

А. Я можу дозволити собі не подобатися всім.

Б. Я хочу, щоб всі люди ставилися до мене добре.

14.

А. Я часто беру на себе нову відповідальність.

Б. Я уникаю брати на себе нову відповідальність.

15.

А. Іноді я обурююсь, і це нормально.

Б. Я намагаюся ніколи не обурюватися.

16.

А. Я можу любити людину, не схвалюючи всіх її вчинків.

Б. Якщо я не схвалюю вчинків людини, я її не люблю.

17.

А. Я можу глибоко переживати красу.

Б. Я не схильний/-а до глибоких естетичних переживань.

18.

А. Я часто діляюся своїми справжніми почуттями з близькими людьми.

Б. Я зазвичай тримаю свої справжні почуття при собі.

19.

А. Я цінную в собі унікальність.

Б. Я хочу бути таким/такою, як інші.

20.

А. Я можу бути спонтанним/-ою без страху бути несхваленим/-ою.

Б. Я завжди обмірковую свої дії перед тим, як їх робити.

21.

А. Час це безперервний потік, у якому минуле, теперішнє і майбутнє пов'язані.

Б. Час складається з окремих відрізків, минулого, теперішнього та майбутнього.

22.

А. Я приймаю свої «темні» сторони як частину себе.

Б. Я ховаю свої «темні» сторони, навіть від себе.

23.

А. Мої цінності це те, у що я вірю всім серцем.

Б. Мої цінності це те, що мені передали виховання й оточення.

24.

А. Я живу, бо хочу жити.

Б. Я живу, бо так склалося.

25.

А. Мені не потрібне постійне схвалення оточення.

Б. Мені важливо, щоб оточення мене схвалювало.

26.

А. Я вмію насолоджуватися моментом.

Б. Я завжди думаю, що буде далі.

27.

А. У мене є чітке відчуття того, ким я є.

Б. Я ще шукаю себе.

28.

А. Я можу бути слабким/-ою без сорому.

Б. Я намагаюся не показувати своїх слабкостей.

29.

А. Світ, переважно безпечне і дружнє місце.

Б. Світ, переважно небезпечне і вороже місце.

30.

А. Я знаходжу зв'язок між найрізноманітнішими речами.

Б. Я бачу речі окремо одна від одної.

31.

А. Я можу любити, не отримуючи у відповідь любові.

Б. Я не можу любити того, хто не любить мене.

32.

А. Я ціную свободу більше за безпеку.

Б. Я ціную безпеку більше за свободу.

33.

А. Я можу спокійно ставитися до критики.

Б. Критика мене сильно засмучує.

34.

А. Я можу бути сам/-а із собою без нудьги.

Б. Я нудьгую, коли я наодинці.

35.

А. Я не боюся бути непопулярним/-ою.

Б. Я хочу бути популярним/-ою.

36.

А. Я приймаю свої тілесні особливості.

Б. Я хотів/-ла би змінити багато в своєму тілі.

37.

А. Я знаю, що для мене найважливіше в житті.

Б. Я ще не визначив/-ла, що для мене найважливіше.

38.

А. Я можу виражати свою агресію конструктивно.

Б. Я намагаюся ніколи не виявляти агресії.

39.

А. Я довіряю своєму внутрішньому голосу.

Б. Я схильний/-а сумніватися у своєму внутрішньому голосі.

40.

А. Я можу робити неочікувані вчинки.

Б. Я завжди дію за планом.

41.

А. Я можу плакати, коли мені сумно.

Б. Я намагаюся стримувати сльози.

42.

А. Я не вимагаю від себе досконалості.

Б. Я завжди прагну досконалості в усьому.

43.

А. У людях я бачу більше доброго, ніж поганого.

Б. У людях я бачу більше поганого, ніж доброго.

44.

А. Я можу одночасно жертвувати і отримувати.

Б. Жертвувати і отримувати це протилежні речі.

45.

А. Я можу гніватися на тих, кого люблю.

Б. Я не можу гніватися на тих, кого люблю.

46.

А. У мене є справжні друзі, з якими я можу бути собою.

Б. Я не маю по-справжньому близьких друзів.

47.

А. Я можу досягати своїх цілей, не використовуючи інших.

Б. Щоб досягати цілей, потрібно використовувати інших.

48.

А. Я насолоджуюся теперішнім моментом.

Б. Мені нудно у теперішньому.

49.

А. Я не залежу від моди й думок інших.

Б. Я слідкую за модою й думками інших.

50.

А. Я приймаю свої сумніви.

Б. Я намагаюся позбутися своїх сумнівів.

51.

А. Я не сприймаю стереотипи.

Б. Стереотипи спрощують життя, тому я ними користуюся.

52.

А. Я можу робити те, що мені цікаво, навіть якщо інші не схвалюють.

Б. Я роблю переважно те, що схвалюють інші.

53.

А. У мене є власна філософія життя.

Б. Я живу так, як живуть інші.

54.

А. Я можу бути сильним/-ою у важкі моменти.

Б. У важкі моменти я розгублююсь.

55.

А. Я бачу єдність у різноманітті.

Б. Я бачу різноманіття як хаос.

56.

А. Я не сприймаю чужі поради як обов'язок.

Б. Поради старших це настанова, якої треба дотримуватись.

57.

А. Я не звинувачую себе за свої почуття.

Б. Я часто звинувачую себе за свої почуття.

58.

А. Я можу любити інших, бо люблю себе.

Б. Я люблю інших більше, ніж себе.

59.

А. Я приймаю людей такими, які вони є.

Б. Я хочу змінити людей, щоб вони відповідали моїм уявленням.

60.

А. Я бачу красу у простих речах.

Б. Краса це щось рідкісне і виняткове.

Ключі до шкал (вказівка на самоактуалізаційну позицію)

Шкала	Самоактуалізаційні відповіді (виняткова частка)
Time Competence (Tc)	1А, 3А, 21А, 26А, 48А; 11А, 24А, 37А, 53А (фрагмент)
Inner Directed (I)	2А, 6А, 10А, 13А, 14А, 19А, 25А, 35А, 39А, 49А, 52А, 53А, 56А, 58А; інші пункти, що відображають внутрішню регуляцію

SAV, Самоактуалізаційні цінності	7A, 23A, 32A, 53A, 54A, 60A
Existentiality (Ex)	11A, 13A, 16A, 31A, 51A, 58A
Feeling Reactivity (Fr)	6A, 17A, 18A, 41A, 45A
Spontaneity (S)	4A, 14A, 20A, 38A, 40A
Self-Regard (Sr)	22A, 25A, 27A, 39A, 54A
Self-Acceptance (Sa)	7A, 28A, 30A, 36A, 42A, 50A, 57A
Nature of Man (Nc)	9A, 29A, 43A, 47A, 59A
Synergy (Sy)	12A, 30A, 44A, 55A
Acceptance of Aggression (A)	5A, 15A, 38A, 41A, 45A
Capacity for Intimate Contact (C)	16A, 18A, 31A, 46A, 52A, 58A

Норми інтерпретації (за оригіналом Shostrom, 1966; Knapp, 1976)

Т-бали	Інтерпретація
<45	Низький рівень розвитку шкали
45–55	Нижче середнього (зона потенційного розвитку)
55–65	Норма самоактуалізованої особистості
65–70	Високий рівень
>70	Псевдосамоактуалізація (нереалістично завищені самооцінки)

Тлумачення загального профілю передбачає аналіз «висоти» (середній рівень за усіма шкалами) та «форми» (співвідношення сильніших і слабших шкал). Профіль самоактуалізованої особистості за Е. Шостром характеризується відносно рівним високим рівнем за всіма шкалами при особливо вираженій компетентності у часі та внутрішній спрямованості.

Short Index of Self-Actualization (SISA)

Мета методики

Short Index of Self-Actualization (SISA), короткий американський опитувальник самоактуалізації, розроблений як економічна (за часом і кількістю пунктів) альтернатива Personal Orientation Inventory (POI) Е. Шострома. Призначений для оцінки інтегрального рівня самоактуалізації особистості: здатності до самоприйняття, незалежності від зовнішніх оцінок, прийняття власних емоцій, наявності життєвого покликання, готовності до автентичного самовираження.

Сфера застосування

Психологічне консультування, психодіагностика особистісного розвитку, наукове дослідження самоактуалізації у дорослих, студентів, старших підлітків (від 14–15 років). Може застосовуватися в індивідуальному та груповому форматах. Завдяки невеликій кількості пунктів зручний для масових скринінгів та для повторних тестувань (наприклад, до, після тренінгу).

Структура методики

SISA містить **15 пунктів-тверджень**, відібраних із POI на основі найвищих кореляцій із загальним балом основного тесту. Респондент оцінює кожне твердження за **4-бальною шкалою Лайкерта**:

- 1, повністю згоден (agree),
- 2, частково згоден (somewhat agree),
- 3, частково не згоден (somewhat disagree),
- 4, повністю не згоден (disagree).

(Або в інверсній логіці залежно від варіанту викладу.)

Загальний бал визначається як сума балів за всіма пунктами після перерахунку інверсних. Діапазон загального бала, від 15 до 60.

Інструкція досліджуваному

«Шановні учасники! Перед Вами 15 тверджень про різні аспекти Вашого життя, ставлення до себе та до інших. Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно описує Вас, обравши одну з чотирьох позначок: 1 (повністю згоден/-на), 2 (швидше згоден/-на), 3 (швидше не згоден/-на), 4 (повністю не згоден/-на). Тут немає правильних або неправильних відповідей. Не пропускайте жодного пункту. Працюйте у середньому темпі, не замислюючись надто довго. Час виконання, 5–7 хвилин».

Стимульний матеріал (15 пунктів)

1. Я не соромлюся жодних із своїх емоцій. *(Прямий пункт)*
2. Я відчуваю, що повинен/повинна робити те, чого від мене очікують інші. *(Інверсний пункт)*
3. Я вірю, що люди по своїй суті добрі і їм можна довіряти. *(Прямий пункт)*
4. Завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю. *(Інверсний пункт)*
5. Я можу вільно гніватися на тих, кого люблю. *(Прямий пункт)*
6. Я не приймаю своїх слабкостей. *(Інверсний пункт)*
7. Я можу любити людей, не схвалюючи всіх їхніх вчинків. *(Прямий пункт)*
8. Я уникаю спроб аналізувати та спрощувати складні явища. *(Інверсний пункт)*
9. Краще бути собою, ніж бути популярним/-ою. *(Прямий пункт)*
10. У мене немає мети в житті, якій я особливо відданий/-а. *(Інверсний пункт)*
11. Я можу виражати свої почуття, навіть коли це може мати небажані наслідки. *(Прямий пункт)*

12. Я не відчуваю обов'язку допомагати кому-небудь. (*Інверсний пункт*)
13. Мене люблять, бо я можу любити. (*Прямий пункт*)
14. Мене непокоять страхи бути неадекватним/-ою. (*Інверсний пункт*)
15. Я боюся невдачі. (*Інверсний пункт*)

Ключ до обробки результатів

Загальний бал, сума балів за всіма 15 пунктами після інверсії інверсних пунктів.

Прямі пункти (відповідь 4 = «повністю не згоден» набирає 1 бал; 1 = «повністю згоден» набирає 4 бали):

- пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Інверсні пункти (відповідь 4 = «повністю не згоден» набирає 4 бали; 1 = «повністю згоден» набирає 1 бал):

- пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15.

(Тобто для всіх пунктів кожен відповідь, що відповідає самоактуалізаційній позиції, отримує найвищий бал, 4.)

Загальний бал = Сума балів за всіма 15 пунктами.

Діапазон: 15 (мінімум, повна несамоактуалізованість), 60 (максимум, повна самоактуалізованість).

Норми інтерпретації

(За дослідженням Jones, Crandall, 1986 та подальшими валідизаціями.)

Бали	Рівень	Інтерпретація
15-29	Низький	Слабко виражена самоактуалізація: залежність від чужих оцінок, неприйняття власних емоцій і слабкостей, страхи, відсутність життєвої спрямованості
30-44	Середній	Помірний рівень самоактуалізації: окремі компоненти сформовані, але не цілісно; типовий для «зростаючої» самоактуалізації у підлітковому віці
45-60	Високий	Виразена самоактуалізація: автономність, прийняття себе й інших, наявність сенсу, готовність до автентичного самовираження

Purpose-in-Life Test (PIL)**Мета методики**

PIL призначений для виміру **осмисленості життя**, інтегральної психологічної ознаки, що відображає ступінь, у якому людина переживає своє існування як таке, що має сенс, ціль, цінність, цілеспрямованість. Як зворотний показник, PIL вимірює екзистенційну фрустрацію, відсутність сенсу як специфічну форму ноогенної невротичності за В. Франклом.

Сфера застосування

Психологічне консультування, психодіагностика особистості, наукове дослідження смислоутворювальних процесів, оцінка ефективності логотерапевтичних інтервенцій та програм особистісного зростання, скринінг екзистенційного стану. Орієнтований на досліджуваних від 14 років. Застосовується індивідуально або у груповому форматі. У дослідженнях самоактуалізації PIL широко використовується як показник смислового підґрунтя самоактуалізаційного розвитку.

Структура методики

PIL складається з трьох частин:

- **Part A**, кількісна частина: 20 семибальних шкал-біполярів (від 1 до 7), що оцінюють осмисленість життя; саме ця частина застосовується у психометричному дослідженні.
- **Part B**, 13 незавершених речень для якісного клінічного аналізу.
- **Part C**, есе про життєві цілі, надії, мотивації для якісного клінічного аналізу.

У повсякденній науково-психологічній практиці використовується переважно Part A; Parts B і C, у клінічному консультуванні.

Емпірично виокремлювані субшкали Part A (за Crumbaugh та подальшими факторними дослідженнями), як орієнтовні фактори:

- Цілі в житті (Life Goals);
- Процес життя (Life Process / Satisfaction);
- Результативність життя (Life Achievement);
- Локус контролю (Locus of Control / Personal Agency).

(Зауваження: значна частина дослідників розглядає PIL як одновимірну методику й використовує лише загальний бал; виокремлення субшкал, у разі специфічних дослідницьких завдань.)

Інструкція досліджуваному

«Шановні учасники! Перед Вами 20 пар протилежних тверджень. Ваше завдання, оцінити кожне твердження за 7-бальною шкалою, де 1, повністю відповідає лівому твердженню, 7, повністю відповідає правому твердженню, 4, нейтральна позиція («ні те, ні інше»). Тут немає правильних або неправильних відповідей. Не пропускайте жодного пункту. Працюйте у середньому темпі. Час виконання, 15–20 хвилин».

Стимульний матеріал, Part A (20 пунктів)

(Україномовний переклад оригінальних формулювань Crumbaugh & Maholick, 1964; шкала від 1 до 7, де 1 = повна перевага лівого; 7 = повна перевага правого; 4 = нейтрально.)

1. Зазвичай мені дуже нудно (1)... (7) Зазвичай я повний/-а ентузіазму
2. Життя здається мені (1) хвилюючим... (7) звичайним рутинним

3. У житті я (1) не маю жодних чітких цілей чи задач... (7) маю дуже ясні цілі та задачі
4. Моє особисте існування здається мені (1) абсолютно безглуздим, без жодної мети... (7) дуже осмисленим, наповненим сенсом
5. Кожен день для мене (1) постійно новий і різний... (7) точно такий самий, як попередній
6. Якби я міг вибрати, я (1) хотів би взагалі ніколи не народжуватися... (7) хотів би пережити життя ще раз, точно такий самий
7. Після того, як я піду на пенсію, я (1) робитиму те, що завжди хотів робити... (7) буду нудьгувати решту днів
8. У досягненні життєвих цілей (1) я не зробив/-ла жодного прогресу... (7) я просунувся/просунулась до повної реалізації
9. Моє життя (1) порожнє, наповнене лише відчаєм... (7) сповнене захоплюючих, добрих речей
10. Якби я мав/мала померти сьогодні, я б відчував/-ла, що моє життя (1) було абсолютно невартим прожитого... (7) було вартим прожитого
11. У роздумах про своє життя я (1) часто запитую себе, нащо я існую... (7) завжди бачу причину, чому я тут
12. Світ навколо мене (1) повністю мене бентежить... (7) має сенс і відповідає моєму життю
13. Я (1) безвідповідальна людина... (7) дуже відповідальна людина
14. Стосовно свободи людини у виборі: я вірю, що людина (1) повністю обмежена спадковістю та середовищем... (7) має абсолютну свободу робити власний вибір
15. Стосовно смерті, я (1) готовий/-а і не боюсь... (7) не готовий/-а і боюсь
16. Стосовно самогубства, я (1) серйозно думав/-ла про нього як про вихід... (7) ніколи не давав/-ла йому серйозно подумати

17. Я вважаю свою здатність знаходити сенс, мету або задачу в житті (1) дуже значною... (7) практично відсутньою

18. Моє життя (1) знаходиться у моїх руках, і я керую ним... (7) поза моїм контролем, і ним керують зовнішні фактори

19. Свої щоденні справи я переживаю як (1) джерело задоволення і насолоди... (7) болісну і нудну рутину

20. Я (1) знайшов/-ла у житті місію або призначення... (7) не знайшов/-ла жодної місії або призначення

(Деякі пункти подаються у прямій логіці, самоактуалізаційна/осмислена відповідь = 7; інші, в інверсній, самоактуалізаційна відповідь = 1. Передня сторона ключа подана нижче.)

Ключ до обробки результатів

Загальний бал = сума балів за всіма 20 пунктами після перевзяття інверсних пунктів.

Прямі пункти (1, несамоактуалізаційний полюс; 7, осмислений полюс): пункти 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 20.

Інверсні пункти (1, осмислений полюс; 7, несамоактуалізаційний): пункти 2, 5, 6, 15, 16, 17, 19. Для них необхідно перерахувати: 1→7, 2→6, 3→5, 4→4, 5→3, 6→2, 7→1.

Загальний бал, діапазон: від 20 (мінімальна осмисленість, повна екзистенційна порожнеча) до 140 (максимальна осмисленість).

Норми інтерпретації (за оригіналом Crumbaugh, Maholick, 1964)

Бали	Рівень	Інтерпретація
<92	Низький	Відсутність сенсу, ноогенна фрустрація, характерна для депресивних, екзистенційно фрустрованих осіб
92–112	Середній	«Невизначений сенс», стан пошуку, формування смислових орієнтирів; типовий для значної частки нормативної популяції, особливо у пізньопідлітковому віці
>112	Високий	Сформована наявність сенсу, чітка цілеспрямованість, інтегрованість смислової сфери

Емпіричні субшкали (для розширеного аналізу)

(Виокремлюються у дослідженнях, що передбачають детальний профіль смислоутворення.)

Субшкала	Пункти	Діапазон
Цілі в житті (Life Goals)	3, 4, 8, 17, 20	5-35
Процес життя (Life Process)	1, 2, 5, 7, 19	5-35
Результативність життя (Life Achievement)	6, 9, 10, 11	4-28
Локус контролю (Locus of Control)	13, 14, 18	3-21

(Решта пунктів, 12, 15, 16, входять до загального бала, але інтерпретуються самостійно як «загальносвітоглядні»).