

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ  
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



НАУКОВІ ПРАЦІ  
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ  
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ПСИХОЛОГІЯ

SCIENTIFIC WORKS  
OF INTERREGIONAL ACADEMY  
OF PERSONNEL MANAGEMENT

PSYCHOLOGY

Випуск 3 (68), 2025



Видавничий дім  
“Гельветика”  
2025

**Редакційна колегія**

**Грись А. М.**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом (головний редактор)

**Карпенко З. С.**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та практичної психології, Національний університет «Львівська політехніка»

**Корсакевич С. С.**, доктор філософії з психології, керівник навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, Міжрегіональна Академія управління персоналом

**Крупельницька Л. Ф.**, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка

**Павлюк М. М.**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

**Попович І. С.**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Херсонський державний університет

**Расвська Я. М.**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

**Хміляр О. Ф.**, доктор психологічних наук, професор, начальник кафедри суспільних наук, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

Dr hab **Mirucka Beata**, Professor, Faculty of Education, University of Białystok (Białystok, Poland)

“Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія” включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія “Б”) на підставі Наказу МОН України від 27 вересня 2021 року № 1017 (додаток 3). Спеціальність: С 4 – Психологія.

Затверджено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом  
(протокол № 10 від 19.11.2025)

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1173 від 11.04.2024 року.

Ідентифікатор медіа: R30-03892.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом» (вул. Фрометівська, буд. 2, м. Київ, 03039, [iapm@iapm.edu.ua](mailto:iapm@iapm.edu.ua), тел. (044) 490-95-00).

Періодичність видання: 4 рази на рік.

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International (Республіка Польща)

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

DOI: 10.32689/maup.psych

**Наукові праці МАУП. Психологія.** 2025. Вип. 3 (68). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2025. 184 с.

Публікуються статті науковців, які досліджують актуальні проблеми розвитку психології. Для науковців, викладачів, студентів та всіх, кого цікавить розвиток психологічної науки в Україні.

## ЗМІСТ

**Aysel ABBASLI ILYAS**

PREVENTIVE APPROACHES TO AGGRESSIVE TENDENCIES IN EARLY ADOLESCENCE...7

**Наталія ВЕНГЕР, Яна РАЄВСЬКА**ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ  
У ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ.....12**Олена ДАНИЛІНА, Вікторія КОЗУМЛЯК**ГЕЙМІФІКАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА СТВОРЕННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО  
ДОЗВІЛЛЯ ДІТЕЙ .....16**Михайло ЖИЛІН**ВПЛИВ ПАРАМЕТРІВ ВІРТУАЛЬНОГО ОБРАЗУ БРЕНДУ  
НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ ПРО ПОКУПКУ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....22**Маргарита КУДІНОВА, Ольга СТАШУК, Дарія КОЖАНОВА**ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ САМООЦІНКИ ТА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ  
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....30**Олена МЕДВЕДЄВА, Яна РАЄВСЬКА**

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....38

**Zulfiyya MUSAYEVA**THE INFLUENCE OF GENDER STEREOTYPES ON YOUNG PEOPLE'S PERCEPTIONS  
OF FAMILY.....44**Валерій НОВІЦЬКИЙ, Яна РАЄВСЬКА**

СТРАТЕГІЇ ІНТЕГРАЦІЇ АРХЕТИПІВ У КОРПОРАТИВНУ КУЛЬТУРУ.....50

**Валентина ОЛІЙНИК<sup>6</sup> Володимир ПРИНЦ**ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ ІЗ ПСИХІЧНИМИ РОЗЛАДАМИ:  
ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ  
БІОСУГЕСТИВНОЇ ТЕРАПІЇ.....59**Оксана ПАРКУЛАБ**КОНФРОНТАЦІЯ ЗІ СМЕРТЮ ЯК ДЖЕРЕЛО ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ В  
ТЕРАПЕВТИЧНОМУ ПРОЦЕСІ.....66**Яна РАЄВСЬКА, Альона ГРИНЬКОВА**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ  
У МОЛОДИХ МАТЕРІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ ДО 3-Х РОКІВ.....72**Яна РАЄВСЬКА, Ірина САВИЧ**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ І ТРАНСФОРМАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ  
ЕМІГРАНТІВ З УКРАЇНИ У ВИМУШЕНИХ УМОВАХ ВІЙНИ.....79**Юлія РЕПЕТА**

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....87

**Людмила СЕРДЮК, Олена МИРОНЕНКО**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ З РОЗВИТКОМ,  
ІНТЕГРАЦІЄЮ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯМ АКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ...93**Олексій ТЕРЯХІН**

СТАВЛЕННЯ ДО КОРУПЦІЇ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ.....105

**Христина ТУРЕЦЬКА, Роман КЕЧУР, Ольга ЯСКЕВИЧ, Олеся ЯНІВ**ПСИХОМЕТРИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ МЕТОДИКИ «ВІДЕНСЬКИЙ  
ОПИТУВАЛЬНИК ІНТЕРЕСУ ДО МИСТЕЦТВА ТА ЗНАННЯ МИСТЕЦТВА» .....113

|                                                                                                                                                                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Олена УЛЬЯНКІНА</b><br>ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ НЕЗАМІЖНИХ ЖІНОК:<br>ВІКОВІ ВІДМІННОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ.....                                                                                                         | 122 |
| <b>Оксана ФЕДИК, Олег ФЕДИК</b><br>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ<br>ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ .....                                                                               | 127 |
| <b>Алла ШИЛІНА</b><br>ГОТОВНІСТЬ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ<br>ЯК МАРКЕР АНТИКРИХКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ .....                                                                                                               | 134 |
| <b>Аліса АНДРЕЙКО, Яна РАЄВСЬКА</b><br>ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ У УЧАСНИКІВ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР.....                                                                                                                                  | 140 |
| <b>Тетяна ГАВРИКОВА</b><br>ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ШЛЮБУ<br>ТА СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.....                                                                                                | 147 |
| <b>Ірина КАЛІНА, Світлана ПАЛІЙ, Юлія МАЗУР</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ КАНДИДАТІВ<br>НА ПОСАДУ СУДДІ.....                                                                                            | 154 |
| <b>Лілія КОНЯЄВА, Наталія КАРПОВА</b><br>САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ<br>І ПСИХОТЕРАПЕВТІВ ЯК КРИТЕРІЙ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ<br>ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ..... | 160 |
| <b>Олена ПРОХОРОВА</b><br>ЕМОЦІЙНІ СТАНИ У КОНТЕКСТІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ:<br>СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ.....                                                                                                                 | 172 |
| <b>Марія ПАВЛЮК, Ольга РИДЗЕВСЬКА</b><br>ВПЛИВ ТВОРЧОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ<br>АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ.....                                                                                                  | 178 |

УДК 159.9-051:[364.628:355.271](477)

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.23>**Лілія КОНЯЄВА**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», [koniaeua\\_1@ukr.net](mailto:koniaeua_1@ukr.net)  
ORCID: 0000-0002-8388-2090

**Наталія КАРПОВА**

магістр психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», гештальт-терапевт, акредитована в ЄАГТ, супервізор і тренер в Київському Гештальт Університеті, [natalife2015@gmail.com](mailto:natalife2015@gmail.com)  
ORCID: 0009-0002-2368-1382

## **САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ І ПСИХОТЕРАПЕВТІВ ЯК КРИТЕРІЙ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ**

Стаття присвячена теоретичному і емпіричному дослідженню актуальної у сучасних реаліях воєнного стану в Україні проблеми самоактуалізації як одного з важливих критеріїв і особистісних ресурсів психологічного благополуччя та професійного здоров'я практичних психологів і психотерапевтів. На основі теоретичного аналізу літератури автори простежують взаємозв'язок між феноменами самоактуалізації, психологічного благополуччя та професійного здоров'я практичних психологів і психотерапевтів, оскільки передбачає самопізнання, розуміння і прийняття себе й інших людей, успішну реалізацію власного потенціалу і досягнення внутрішньої гармонії, що є критично важливим для надання якісної психологічної допомоги та своєчасного моніторингу фахівцями власних проблем, знаходження ними ефективних засобів самодопомоги і стратегій самовідновлення у складних умовах воєнного стану. Результати емпіричного дослідження продемонстрували наявність у більшості практичних психологів і психотерапевтів високого рівня самоактуалізації з вираженою автономністю, прагненням до саморозвитку, актуалізації своїх здібностей, спонтанністю, прийняттям інших людей і себе, здатністю до підтримки гармонійних взаємин та творчим відношенням до життя. Водночас, більшість досліджуваних мали середній та низький рівень прояву таких психічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Проте, у вибірці була присутня незначна кількість фахівців з високим рівнем цих негативних психічних станів та з низьким рівнем самоактуалізації, що вказує на наявність у них серйозних внутрішніх конфліктів, відчуття нереалізованості у житті й професійній діяльності. Кореляційний аналіз показав, що практичні психологи і психотерапевти з кращими показниками самоактуалізації одночасно є менш тривожними і ригідними, більш емоційно врівноваженими і стресостійкими, мають вищу фрустраційну толерантність. Тобто, самоактуалізація допомагає фахівцям ефективно боротися з надмірним стресом та іншими негативними психоемоційними станами, що в свою чергу, знижує вірогідність появи в них емоційного виснаження як однієї з ознак професійного вигорання та сприяє збереженню їх психологічного благополуччя і професійного здоров'я в умовах воєнного стану в Україні.

**Ключові слова:** самоактуалізація, професійне здоров'я, психологічне благополуччя, практичні психологи і психотерапевти, умови воєнного стану.

### **Lilia Koniaeua, Nataliya Karpova. SELF-ACTUALIZATION OF PERSONALITY FOR PRACTICAL PSYCHOLOGISTS AND PSYCHOTHERAPISTS AS A CRITERION OF THEIR PSYCHOLOGICAL WELFARE AND PROFESSIONAL HEALTH IN THE CIRCUMSTANCES OF WAR IN UKRAINE**

The article is devoted to a theoretical and empirical investigation of the question about self-actualization as one of the key criteria and personality resources for psychological welfare and professional health of practical psychologists and psychotherapists. The question is topical in the current realities of the war in Ukraine. The authors based on a theoretical analysis of the literature and traced the interconnection between the phenomena of self-actualization, psychological welfare, and professional health. It is pointed out that self-actualization is important to maintain and keep the psychological welfare and professional health of practical psychologists and psychotherapists. The matter is that it involves self-awareness, understanding and acceptance of oneself and others, successful realization of own potential, and the achievement of inner harmony – everything is critically important to provide qualitative psychological assistance, as well as monitoring of own issues by the specialists and identifying effective means of self-help and self-recovery strategies under the challenging circumstances of the war. The results of the empirical study demonstrated that the majority of practical psychologists and psychotherapists have a high level of self-actualization, marked by autonomy, a drive for self-development, the realization of their abilities, spontaneity, acceptance of others and themselves, the ability to maintain harmonious relationships, and a creative approach to life. At the same time, most respondents displayed medium or low levels of such mental states as anxiety, frustration, aggressiveness, and rigidity. However, few specialists showed high levels of these negative mental states combined with low self-actualization. And this indicates that they have serious internal conflicts and a sense of unfulfillment in both life and professional activity. Correlational analysis

*showed that practical psychologists and psychotherapists with higher indicators of self-actualization were simultaneously less anxious and rigid, more emotionally balanced and stress-resistant, and had greater frustration tolerance. In other words, self-actualization helps specialists effectively cope with excessive stress and other negative psycho-emotional states, which, in turn, reduces the likelihood of emotional exhaustion – a sign of professional burnout – and supports the preservation of their psychological welfare and professional health under circumstances of the war in Ukraine.*

**Key words:** self-actualization, professional health, psychological welfare, practical psychologists and psychotherapists, circumstances of war.

**Постановка проблеми.** Суспільні виклики сьогодення у нашій країні, пов'язані з тривалою війною на українській території, спричинили появу великої кількості людей з серйозним психотравматичним досвідом: насильства, втрати близьких людей, житла, вимушеним переміщенням, бойовими травмами тощо. У таких умовах збільшилась потреба населення в отриманні професійної психологічної допомоги, внаслідок чого значно зросло навантаження на фахівців психічного здоров'я. Водночас додатковий тиск на їх психіку здійснюють складні умови життя і праці: повітряні тривоги, ракетні атаки, звістки про постраждалих тощо. Все це провокує появу у психологів і психотерапевтів синдрому професійного вигорання, і внаслідок цього зниження рівня їх психологічного благополуччя та погіршення професійного здоров'я, що, як правило, негативно впливає на ефективність їх професійної діяльності, а в крайніх випадках може призвести до професійної непридатності.

У зв'язку з цим особливий науковий інтерес представляє проблема самоактуалізації практичних психологів і психотерапевтів у контексті збереження їх психологічного благополуччя та професійного здоров'я в умовах воєнного стану, оскільки самоактуалізація стимулює прагнення фахівців до саморозвитку, самовдосконалення, оволодіння новими компетенціями, сприяє розвитку їх особистісних ресурсів, пошуку сенсу в роботі та формуванню здорових меж між роботою й особистим життям. До того ж, реалізація свого потенціалу додає впевненості, що допомагає справлятися зі стресом та викликами на роботі. Вважається, що самоактуалізована особистість здатна краще розпізнавати власні потреби, переживання, вирішувати внутрішні конфлікти та знаходити різні способи для відновлення сил, що зменшує ризик емоційного виснаження, в тому числі і в професійній діяльності, та сприяє збереженню професійного здоров'я фахівця.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженням психологічних аспектів професійного здоров'я серед українських вчених займалися Л. Вербицька, Т. Дзюба, О. Завгородня, В. Корольчук, К. Кривда, Г. Мешко, О. Мешко та ін., а серед закордонних вчених – Дж. С. Еверлі, Дж. Рей-

монд, В. Шауфелі, К. Ріфф, П. Варрі та ін. Різні аспекти психологічного благополуччя особистості висвітлювали в своїх наукових працях К. Роджерс, А. Маслоу, Н. Бредберн, К. Ріф, Е. Дисі, А. Вотермен, Е. Вернер та ін., а серед українських науковців – Н. В. Волинець, Ю. Олександров, Ю. Мельник, Ю. Кашлюк, Л. Карамушка, О. Радько, У. Нікітчук, В. Федун, В. Шевчук, Л. Яворовська та інші. Самоактуалізацію як психологічний феномен, вивчення якої було започатковано представниками гуманістичної психології А. Маслоу, К. Роджерсом, В. Франклом, Е. Шостромом, досліджували такі українські науковці як І. Бех, М. Гриньова, В. Гомонюк, Н. Дідик, С. Максименко, Л. Московець та інші. Навчально-професійні аспекти самоактуалізації потрапили в фокус наукової уваги Ю. Долінської, Л. Карамушки, О. Кокуна, Н. Старинської, Ю. Рутиної та ін. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів вивчали Л. Заграй, Ю. Долінська, М. Кононова, А. Ткаченко, О. Сергєєнкова, Н. Старинська, Л. Усачова та ін.

Аналіз наукової літератури, що стосується професійного здоров'я, психологічного благополуччя та самоактуалізації, дозволяє констатувати, що ці феномени пов'язані між собою, але для розуміння зав'язків між ними необхідно, перш за все, розкрити сутність і зміст цих понять.

Так, професійне здоров'я розуміється Т. Дзюбою як «динамічний багатовимірний конструкт, що відображає рівень функціональності складної інтегрованої взаємодії фахівця з професійним середовищем, базова умова реалізації професійних потреб, можливостей і ціннісно-сміслових структур працівника, які формують високу ефективність професійної діяльності та внутрішню узгодженість індивідуальних сенсів професійного буття особистості» [3, с. 170]. Л. Вербицька відзначає, що професійне здоров'я трактується вченими як комплексна характеристика здоров'я людини у конкретних умовах професійної діяльності, що характеризується адаптацією до впливу чинників професійного середовища, забезпечується достатнім для виконання певного виду професійної діяльності функціональним резервом організму, проявляється у вигляді стану фізичного, духовного, психічного, соціального благополуччя [1, с. 95]. Г. Мешко

і О. Мешко підкреслюють, що цілісність професійного здоров'я зумовлюється взаємодією фізичного, психічного, соціального і духовного аспектів здоров'я [10].

Серед перерахованих аспектів у контексті нашого дослідження особливий інтерес представляє психологічне здоров'я, яке відображує власне психологічний аспект психічного здоров'я. За словами І. В. Шаронової психологічне здоров'я стосується особистості в цілому та знаходиться в тісному взаємозв'язку з вищими проявами людського духу [16, с. 742]. Як зазначають Л. Котлова і К. Марчук одним із ключових елементів психологічного здоров'я є психологічне благополуччя [8].

Поняття психологічного благополуччя трактується вченими переважно в рамках двох основних парадигм його дослідження, а саме – гедоністичної та евдемоністичної. До гедоністичних теорій відносять ті вчення, де психологічне благополуччя описується переважно у термінах задоволеності – незадоволеності та будується на балансі позитивного та негативного афектів, а його досягнення можливо при успішній соціальній адаптації людини (концепції Н. Брендберна та Е. Дінера). Причому, як зауважує О. Радько, під поняттям психологічного благополуччя Н. Бредберн розумів самоактуалізацію, самооцінку, автономію, які водночас можуть перетинатися [13, с. 149]. Евдемоністичні теорії (А. Маслоу, К. Роджерс, К. Ріфф), акцентують увагу на благополуччі як показнику позитивного функціонування особистості та розглядають особистісний ріст і самореалізацію як головні елементи психологічного благополуччя. Причому, в рамках цього напрямку, К. Роджерс висунув ідею про актуалізуючу тенденцію, яка описана як людська тенденція актуалізувати себе, реалізувати свій потенціал. К. Ріфф запропонувала багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка включає такі компоненти: позитивні стосунки з іншими, самоприйняття, автономність, компетентність у керуванні середовищем, наявність мети в житті, особистісний зріст [13, с. 150].

Серед концепцій, які розроблялися в українській психології, нашу увагу привернула модель Ю. Олександрова, який визначає психологічне благополуччя як системну єдність оптимальних психологічних якостей і станів людини, які відповідають певним компонентам цього феномену: особистісної зрілості (ресурсний компонент), самоактуалізації (процесуальний компонент), психологічного благополуччя особистості (результативний компонент), гармонії особистості (структурний

компонент), суб'єктивного благополуччя (оціночний компонент) [12]. Л. Яворовська виділяє наступні складники психологічного благополуччя: 1) суб'єктивне благополуччя (баланс позитивного та негативного афекту, емоційний комфорт, оптимізм, задоволеність життям); 2) компонент метапотреб (особистісний зріст, реалізація потреб в автономії, компетентності, зв'язках з іншими); 3) трансцендентний аспект (наявність життєвих цілей, осмисленість минулого та майбутнього); 4) особистісний аспект (прийняття себе та особистісний потенціал); 5) міжособистісний аспект (компетентність у стосунках з оточуючими) [18, с. 49]. У Нікітчук та В. Федун виділили наступні показники психоемоційного благополуччя як складової психологічного благополуччя людини: відсутність депресії та тривожності, енергійність, оптимістичність, відчуття своєї цінності, самоприйняття, задоволення від життя і спокої, відчуття близькості з іншими, резилієнс, когнітивна ефективність [11, с. 23-25]. Разом з тим, В.В. Шевчук визначає такі критерії психологічного благополуччя: автономність, наявність життєвої мети та цілей, гедонізм, компетентність, збалансованість часової перспективи, сформованість ціннісних орієнтацій, самоприйняття. А у функціональну модель психологічного благополуччя особистості В.В. Шевчук включає самоактуалізацію, самореалізацію та самодетермінацію [17, с. 75].

Таким чином, основні компоненти психологічного благополуччя особистості розглядаються більшістю вчених в контексті її екзистенційного самоздійснення, в рамках якого важливе місце займає *самоактуалізація*, і зокрема такі її показники як самоприйняття, самовизначення, автономність, особистісна зрілість, гармонійність, осмисленість свого існування, емоційний комфорт, задоволеність від життя і спокої, позитивні стосунки з іншими.

Феномен самоактуалізації, вивчення якого було започатковано К. Гольдштейном, К. Роджерсом, А. Маслоу, є синтезованим поняттям. У сучасній науковій літературі, як зауважує В. Гомонюк, це поняття подається у достатньо широкому контексті: як безперервна реалізація потенційних здібностей і талантів, як невинне прагнення до внутрішньої синергії особистості. Так, за К. Роджерсом для особистості, що самоактуалізується властиві такі характерні риси: 1) здатність завжди вільно реагувати на ситуацію і вільно переживати свою реакцію (стресостійкість); 2) відкритість будь-якому досвіду, намір людини жити повним життям у кожному його момент; 3) здатність більше прислухатися до власних інстинк-

тів та інтуїції, ніж до думки інших; 4) почуття свободи у думках і вчинках; 5) високий рівень творчості. Г. Олпорт розглядає самоактуалізацію як процес «становлення», у якому індивід приймає на себе відповідальність за планування ходу свого життя та вважає її основною умовою повноцінного розвитку особистості, збереження її здоров'я й досягнення зрілості [2]. А у вітчизняній психології самоактуалізація розуміється як прагнення до досягнення і вдосконалення себе, втілення своїх можливостей, талантів і здібностей в особистісно та соціально прийнятних формах активності й діяльності. Завдяки самоактуалізації людина досягає особистісної та професійної зрілості [14]. Н. Старинська зазначає, що самоактуалізація охоплює всебічний і безперервний розвиток творчого і духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію її можливостей, адекватне сприйняття навколишнього світу і свого місця в ньому, багатство емоційного і духовного життя, високий рівень здоров'я і моральності [14, с. 16–17].

Особливу увагу ми звернули на думку Л. Усачової, згідно якої самоактуалізація як найбільш повна реалізація особистістю власних потенціалів, є одночасно структурним елементом, одним з важливих чинників та стрижневою характеристикою психологічного благополуччя особистості, оскільки саме навколо неї будується психологічне благополуччя [15].

Таким чином, самоактуалізація є одним із важливих чинників і складників психологічного благополуччя особистості, яке в свою чергу, відображає один з аспектів професійного здоров'я. Водночас, самоактуалізацію можна вважати одним з критеріїв професійного здоров'я. Так, Г. Мешко зазначає, що критеріями професійного здоров'я фахівця є «гармонійний розвиток його потенційних фізичних і творчих сил, що роблять його зрілим і компетентним, працездатним, активним суб'єктом життя і професійної діяльності». Причому, для таких фахівців характерні психічна рівновага, високий рівень адаптації, гармонійні стосунки з оточенням, цілеспрямованість, впорядкованість своїх дій, конгруентність, впевненість у собі, почуття професійного обов'язку, оптимізм, креативність, пріоритет духовних цінностей, автономність, внутрішня узгодженість [9, с. 148]. Більшість з цих рис є рисами самоактуалізованої особистості.

В. Корольчук та К. Кривда, перераховують критерії професійного здоров'я, які виділяються різними дослідниками, серед яких до показників самоактуалізації відно-

сяться наступні: 1) властивості особистості: оптимізм, впевненість в собі, незалежність, безпосередність, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, самоповага; 2) психічні стани: зрілість почуттів, оволодіння негативними емоціями, вільний природний прояв почуттів та емоцій і здатність радіти; 3) психічні процеси: адекватне сприйняття самого себе, креативність, здатність до творчості, знання себе. Причому, особливе значення серед критеріїв професійного здоров'я надається ступеню гармонійності, консолідованості, врівноваженості, цілеспрямованості, духовності особистості, її орієнтації на гуманістичні цінності, саморозвиток, збагачення своєї особистості та усвідомлення сенсу життя [7, с. 52], що властиво саме самоактуалізованій особистості. Ще одним підтвердженням того, що самоактуалізація є одним з критеріїв професійного здоров'я фахівця є міркування української дослідниці О. В. Завгородньої про те, що «складно детерміновані порушення професійного здоров'я можна тлумачити як розлади, що характеризуються дефіцитом буттєвої сповненості, відчуттям безглуздості, марнування життя, збайдужінням, самовідчуженням» [5, с. 98].

Слід зазначити, що для збереження професійного здоров'я психологів самоактуалізація набуває особливого значення, оскільки вона передбачає самопізнання, розуміння і прийняття себе та інших, здатність реалізувати власний потенціал та сприяння самореалізації інших людей, а також досягнення внутрішньої гармонії. Все це є необхідним для кращого розуміння клієнтів, безумовного їх прийняття, надання їм якісної психологічної допомоги, і водночас, для своєчасного моніторингу власних проблем, знаходження ефективних засобів самодопомоги і стратегій відновлення своїх внутрішніх ресурсів, що в свою чергу, дозволяє психологу вживати своєчасних заходів запобігання професійному вигоранню.

У закордонних дослідженнях низки авторів зазначається, що психологи потенційно схильні до вигорання, ставлячи потреби інших вище за свої власні. Крім того, цими дослідниками з'ясовано, що така когнітивна стратегія, як підвищення самосвідомості є важливою для збереження перспективи роботи, що призводить до зменшення емоційного виснаження і деперсоналізації, як складових вигорання [19]. Оскільки, самоактуалізована особистість володіє здатністю до розуміння себе, своїх почуттів і мотивів, то саме самоактуалізація може бути важливим чинником протидії професійному вигоранню

фахівців-психологів. Так, Л. Усачова вважає, що психологи з високим рівнем самоактуалізації є більш ефективними професіоналами і відповідно вбачають більше джерел для росту у особистості клієнта, а також сприймають клієнтів у більш позитивному ключі [15]. За словами Ю. Долінської, складність роботи практичного психолога полягає у необхідності постійної професійної рефлексії при взаємодії з клієнтом і постійного напруження, яке вимагає точності професійного впливу для надання ефективної психологічної допомоги. При цьому психолог-практик повинен уміти приєднатися до внутрішнього світу клієнта і йти разом з ним по шляху вирішення його проблеми, тому паралельно з професійною підготовкою психолога має здійснюватись процес його особистісного зростання [4], невід'ємною умовою якого є його успішна самоактуалізація.

Отже, аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що сучасні науковці в основному зосереджуються на з'ясуванні сутності, складників та чинників професійного здоров'я, психологічного благополуччя і самоактуалізації, іноді простежуючи їхній зв'язок, а також їх особливостях у представників різних професійних груп, в тому числі і у психологів. Водночас, малодослідженими залишаються особливості самоактуалізації особистості практичних психологів і психотерапевтів в умовах воєнного стану в Україні як важливого критерію їх психологічного благополуччя та професійного здоров'я.

**Мета статті** – прослідкувати зв'язок між феноменами самоактуалізації, психологіч-

ного благополуччя і професійного здоров'я; виявити особливості самоактуалізації практичних психологів і психотерапевтів в умовах воєнного стану в Україні та характер її взаємозв'язків з їх психоемоційним станом як одним з показників їх психологічного благополуччя та професійного здоров'я.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і синтез літератури, методи узагальнення і порівняння, психологічне тестування, метод кореляційного аналізу за критерієм Пірсона у програмі IBM SPSS Statistics 19.

У дослідженні використовувались наступні **психологічні методики:** модифікований тест самоактуалізації (POI) Е. Шострома; діагностики самооцінки психічних станів за Г. Айзенком та шкала психологічного стресу PSM-25.

**Експериментальна база дослідження.** У емпіричному дослідженні, яке проводилось у січні – лютому 2025 року взяли участь 49 практичних психологів і психотерапевтів, які паралельно навчаються гештальт-терапії у Київському Гештальт Університеті. Серед них було 5 чоловіків та 44 жінки, у віці від 25 до 53 років. Стаж професійної практики досліджуваних – від 1 до 18 років.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз результатів дослідження за тестом самоактуалізації (POI) Е. Шострома показав, що у переважної частини досліджуваних за більшістю як базових, так і додаткових шкал, виявлений високий або дуже високий рівень прояву показників самоактуалізації (табл. 1). Так, у 51% фахівців встановлений високий та дуже високий рівень за базовою шкалою компетентності в часі, що свідчить

Таблиця 1

**Відсотковий розподіл за рівнями вираження показників самоактуалізації у вибірці практичних психологів і психотерапевтів**

| Шкали самоактуалізації      | Низький рівень     | Середній рівень | Високий рівень | Дуже високий рівень |
|-----------------------------|--------------------|-----------------|----------------|---------------------|
|                             | Кількість осіб у % |                 |                |                     |
| Компетентність у часі       | 24,5%              | 24,5%           | 28,6%          | 22,4%               |
| Підтримка                   | 6,1%               | 16,3%           | 61,2%          | 16,3%               |
| Ціннісні орієнтації         | 4,1%               | 22,4%           | 42,9%          | 30,6%               |
| Гнучкість поведінки         | 6,1%               | 22,4%           | 34,7%          | 36,7%               |
| Сензитивність               | 8,2%               | 34,7%           | 46,9%          | 10,2%               |
| Спонтанність                | 14,3%              | 12,2%           | 38,8%          | 34,7%               |
| Самоповага                  | 8,2%               | 12,2%           | 20,4%          | 59,2%               |
| Самоприйняття               | 16,3%              | 12,2%           | 28,6%          | 42,9%               |
| Уявлення про природу людини | 22,4%              | 20,4%           | 38,8%          | 18,4%               |
| Синергія                    | 26,5%              | 0%              | 30,6%          | 42,9%               |
| Прийняття агресії           | 34,7%              | 24,5%           | 40,8%          | 0%                  |
| Контактність                | 12,2%              | 16,3%           | 49%            | 22,4%               |
| Пізнавальні потреби         | 14,3%              | 36,7%           | 24,5%          | 24,5%               |
| Креативність                | 18,4%              | 6,1%            | 42,9%          | 32,7%               |

про розвинену у них здатність переживати теперішній момент свого життя в усій його повноті й цілісності, виражене намагання не відкладати своє життя “на потім” і одночасно не шукати порятунку у минулому, насолоджуючись актуальним моментом життя.

24,5% досліджуваних мали середній рівень за цією шкалою, що вказує на достатньо виражене у них намагання жити «тут і тепер», але іноді й зверненість до переживань минулих подій та сподівання покращити своє життя. Проте, у 24,5% фахівців компетентність у часі сягала низького рівня (табл. 1), а отже для них властива невпевненість у собі, невдоволеність поточним моментом життя, невротична заглибленість в минулі переживання та завищене прагнення до досягнень, що може бути пов’язано, на нашу думку, з невідгорьованими втратами та невизначеністю щодо майбутнього в умовах воєнного стану. Все це свідчить про їх психологічне неблагополуччя, оскільки збалансованість часової перспективи та осмисленість минулого і майбутнього є критеріями психологічного благополуччя особистості [17; 18]. Такий стан, на нашу думку, може спричинити дисбаланс у функціонуванні особистості, її міжособистісній взаємодії, в тому числі і з клієнтами, що може негативно відбитися на професійному здоров’ї цих фахівців.

За іншою базовою шкалою підтримки 77,5% психологів і психотерапевтів мали високий і дуже високий рівень її прояву (табл. 1), що вказує на їх незалежність у своїх вчинках, схильність у своїй поведінці керуватися власними принципами, переконаннями, цілями, внутрішньою мотивацією. Як ми з’ясували раніше, автономність, цілеспрямованість, наявність життєвої мети є важливими критеріями як психологічного благополуччя, так і професійного здоров’я фахівця [7; 9; 17]. Водночас, у 16,3% фахівців був середній рівень вираженості шкали підтримки, що вказує на достатньо розвинену у них самостійність у прийнятті рішень, переважну орієнтацію на свої власні принципи і переконання, але при цьому іноді вони можуть потребувати допомоги та порад з боку інших людей в складних життєвих ситуаціях. І лише, у 6,1% осіб був низький рівень за цією шкалою (табл. 1), а отже вони є несамостійними у прийнятті рішень, часто орієнтуються у своїй поведінці на думку і схвалення оточення. Все це, як правило, заважає належному виконанню такими фахівцями їх професійних обов’язків, оскільки невпевнений в собі психолог чи психотерапевт нереалістично оцінює себе, тому є неконгруентним, не здатним приймати осо-

бисту відповідальність за свої дії та рішення, що є критично важливим для успішної терапевтичної взаємодії та сприяння розвитку клієнта.

Результати за додатковими шкалами самоактуалізації відображують переважання високого та дуже високого рівня вираженості цих показників у нашій вибірці, а саме за шкалами: 1) *ціннісних орієнтацій* – у 73,5% осіб (у сумі), які визнають гуманістичні цінності, прагнуть до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми; 2) *гнучкості поведінки* – у 71,4% осіб, що вказує на їх гнучкість в реалізації своїх цінностей в поведінці, взаємодії з оточуючими, здатність швидко і адекватно реагувати на непередбачувані ситуації (розвинена резильєнтність); 3) *сенситивності* – у 57,1% осіб, які мають розвинену здатність до самоаналізу, розуміння своїх почуттів і потреб; 4) *спонтанності* – у 73,5% осіб, для яких властива природність у поведінці; 5) *самоповаги* – у 79,6% осіб, які здібні цінувати свої переваги, позитивні риси характеру, поважати себе; 6) *самоприйняття* – у 71,5% осіб, які схильні приймати себе такими, якими вони є, зі всіма своїми перевагами і недоліками; 7) *уявлення про природу людини* – у 57,2% осіб, що свідчить про розвинене у них розуміння людської природи, схильність сприймати природу людини у цілому як добру, позитивну; 8) *синергії* – у 73,5% осіб, що вказує на їх здатність до цілісного сприйняття світу і людей та вміння усвідомлено пов’язувати суперечливі життєві явища; 9) *контактності* – у 71,4% осіб, у яких добре розвинена здатність до швидкого встановлення глибоких емоційно-насичених контактів з людьми; 10) *пізнавальних потреб* – 49% осіб, які мають виражене стремління до надбання знань про світ, відкриті новим враженням; 11) *креативності* – у 75,6% осіб, що свідчить про наявність у них творчого відношення до життя, свіжість та неординарність оцінок ними різних ситуацій (табл. 1). У цілому, ці результати свідчать про високий рівень психологічного благополуччя та професійного здоров’я цих психологів і психотерапевтів, оскільки, більшість з описаних показників самоактуалізації, і особливо такі як пріоритет гуманістичних цінностей, здатність до позитивних стосунків з іншими, автономність, самоповага, самоприйняття, гармонійність, консолідованість, креативність, здатність до творчості, компетентність у стосунках з оточуючими, наявність мети в житті та усвідомлення сенсу життя, водночас є критеріями психологічного благополуччя і професійного здоров’я [7; 9; 13; 18]. Дуже високий рівень прояву майже всіх шкал само-

актуалізації у значної частини досліджуваних пояснюється тим, що фахівці з нашої вибірки мають досить тривалий досвід гештальт-терапії, принципи і філософія якої спрямовані на розвиток відповідальності за свої дії, здатності зосереджуватись на поточному моменті життя, усвідомлювати та приймати себе, на інтеграцію полярностей, творче пристосування та взаємодію з іншими без маніпуляцій.

Проте, у значної частини досліджуваних був низький рівень прояву показників самоактуалізації (табл. 1), і особливо за шкалами: 1) *прийняття агресії* – у 34,7% осіб, які намагаються приховати свою агресію, відмовитись від цієї якості, придушити її в собі; 2) *синергії* – у 26,5% осіб, які мають чорно-білий погляд на життя, що притаманне межовій ситуації, якою і є війна; 3) *уявлення про природу людини* – у 22,4% осіб, які проявляють недовіру до людей, вважаючи, що більшості з них притаманні негативні якості, егоїзм, а також нездатність людини щось міняти або на щось впливати; 4) *креативності* – у 18,4% осіб, творчий потенціал яких слабо розвинений; 5) *самоприйняття* – у 16,3% осіб, які занадто самокритичні, мають знижену самооцінку, невпевнені у собі; 6) *спontanності* – у 14,3% осіб, які приховують свої почуття від інших людей, не здатні поводити себе природньо; 7) *пізнавальних потреб* – у 14,3% осіб, у яких спостерігається знижений інтерес до оволодіння знаннями про оточуючий світ; 8) *контактності* – у 12,2% осіб, у яких знижена здатність встановлювати глибокі і тісні контакти з іншими людьми. Такі результати вказують на появу у цих фахівців ознак психологічного неблагополуччя, і внаслідок цього – порушення професійного здоров'я.

Загальний показник самоактуалізації у більшості досліджуваних психологів і психотерапевтів – у 61,2% осіб був на високому рівні (рис. 1), що свідчить про те, що ці фахівці повністю усвідомлюють та реалізують власний потенціал, прагнуть до саморозвитку і досягнення жит-

тєвих та професійних цілей, ефективно сприймають реальність, проявляють креативність, життєвий оптимізм і автономність, одночасно поважаючи інших людей. Як правило, такі люди живуть у гармонії зі світом і собою, чітко усвідомлюють сенс своєї професійної діяльності, демонструють захопленість улюбленою справою та діють відповідно до власних цінностей і принципів, що позитивно впливає на стан їх професійного здоров'я.

У 22,4% досліджуваних виявлений середній рівень самоактуалізації, який вказує на активну позицію цих фахівців у своєму особистісному і професійному розвитку, виражене у них прагнення до самореалізації і самовдосконалення, поступову реалізацію ними свого потенціалу, що свідчить про готовність їх до особистісного і професійного зростання.

І лише у 8,2% осіб був низький рівень самоактуалізації (рис. 1), що відображує наявність у них серйозних внутрішніх конфліктів, відчуття нереалізованості у житті та професійній діяльності. Такі особи, як правило, мають дефіцит довіри і поваги до людей та себе, відчуття незавершеності й роз'єднаності цілей та відчують труднощі з прийняттям життєво важливих рішень, що може негативно відображуватись на їх професійній діяльності, зважаючи на те, що в силу своїх професійних обов'язків вони мають постійно контактувати з різними людьми. Тому, такі психологи і психотерапевти потребують психологічної допомоги з боку своїх більш досвідчених колег, ігнорування якої може призвести до професійної непридатності цих фахівців.

Важливими показниками психологічного благополуччя особистості є позитивний психоемоційний стан, відсутність підвищеної тривоги, депресії, стресу, емоційний комфорт, вміння пристосовуватися до нових умов [11; 18].

Для оцінки психоемоційного стану досліджуваних ми застосували методику діагнос-

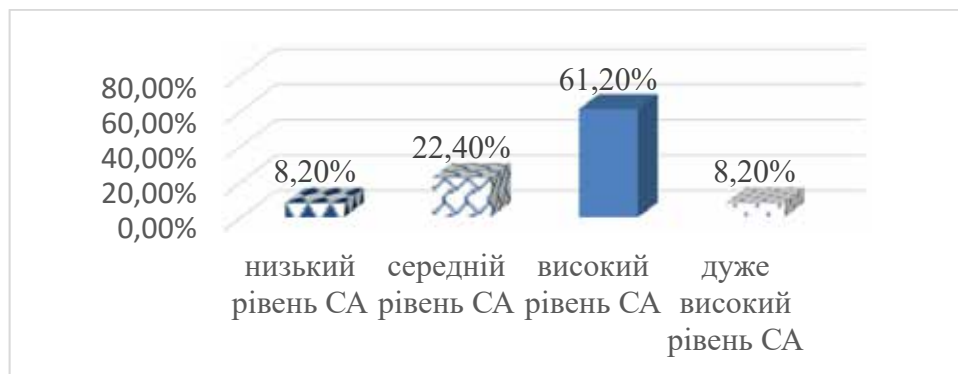


Рис. 1. Особливості прояву загального показника самоактуалізації (СА) у практичних психологів і психотерапевтів

тики психічних станів за Г. Айзенком, аналіз результатів якої показав, що у переважній частині фахівців виявлений середній та низький рівень прояву більшості досліджуваних негативних психічних станів. Так, 44,9% досліджуваних мали середній рівень тривожності (табл. 2), що вказує на їх достатню емоційну стабільність, відсутність великої напруженості і занепокоєння, розвинену здатність до управління своїми емоціями. Водночас, 44,9% осіб мали низький рівень тривожності (табл. 2), що вказує на їх достатню опірність, стабільність і робочу розслабленість, розвинену здатність до саморегуляції та наявність значних внутрішніх ресурсів протистояння стресовим ситуаціям взагалі, і в умовах воєнного стану зокрема. Крім того, у 61,2% досліджуваних встановлений низький рівень фрустрації (табл. 2), а отже вони стійкі до невдач, спроможні справлятися з виникаючими труднощами у процесі досягнення поставлених цілей.

А переважно низький (у 49% осіб) та середній (у 49% осіб) рівень агресивності практичних психологів та психотерапевтів (табл. 2), вказує на наявність у них внутрішніх ресурсів, які допомагають їм управляти своїми негативними емоціями, скеровуючи агресію в мирне русло. Крім того, у 34,7% осіб виявлений низький рівень ригідності (табл. 2), який вказує на їх гнучкість в мисленні та діях, здатність без ускладнень виражати свої емоції, швидко реагувати при зміні ситуації. Загалом, зазначені результати свідчать про достатнє психоемоційне благополуччя більшості практичних психологів і психотерапевтів з нашої вибірки, яке в свою чергу, сприяє збереженню їх психічного здоров'я як важливої складової професійного здоров'я.

Проте, у помітної частини досліджуваних виявились негативні тенденції в їх психоемоційному стані, а саме: 1) у 10,2% осіб був високий рівень тривожності, який проявляється у схильності до постійного занепокоєння, переживань, підвищеної чутливості до стресу; 2) у 34,7% осіб був середній рівень

фрустрації, який вказує на наявність у них роздратованості, невдоволення, тривоги через перешкоди на шляху до досягнення поставлених цілей, а у 4,1% осіб був високий рівень фрустрації, що супроводжується невпевненістю у собі, пригніченістю, нервозністю, внаслідок чого у них може спостерігатись уникнення труднощів, зниження інтересу до роботи, підвищення чутливості до критики; 3) у 6,1% осіб був високий рівень ригідності (табл. 2), а отже їм властиві емоційна закладність, труднощі у вираженні своїх емоцій, складнощі зі знаходженням нових рішень, з адаптацією до змін. Такі негативні тенденції в психоемоційному стані цих психологів і психотерапевтів можуть бути пов'язані з довготривалим стресом, пов'язаним з великим об'ємом втрат внаслідок війни, які поки що неможливо відгорювати і відпустити через нестачу емоційного ресурсу, руйнуванням перспективних планів на майбутнє, постійним відчуттям небезпеки і беззахисності. Все це свідчить про їх психологічне неблагополуччя, що може призводити до емоційного виснаження, апатії, зниження їх професійної мотивації та бажання працювати, і внаслідок цього – до професійного вигорання і погіршення професійного здоров'я. Такі фахівці потребують професійної психологічної підтримки, як от супервізії або інтервізії.

За шкалою PSM-25 у 59,2% фахівців виявлений низький рівень *психологічного стресу*, що вказує на їх стабільний психоемоційний стан, який характеризується психічною рівновагою, відсутністю надмірної напруги, здатністю адаптуватися до складних обставин, успішно справлятися з життєвими і професійними викликами та стресовими ситуаціями без негативних наслідків для свого професійного здоров'я. Середній рівень психологічного стресу спостерігався у 40,8% осіб, а отже вони знаходяться в стані помірного психічного напруження, і хоча цей стрес не є занадто інтенсивним, але може негативно впливати на їх психологічне благополуччя, поведінку та професійну діяльність. Крім

Таблиця 2

**Особливості психоемоційного стану практичних психологів і психотерапевтів за методикою Г. Айзенка**

| Психічні стани | Рівень прояву      |          |         |
|----------------|--------------------|----------|---------|
|                | Низький рівень     | Середній | Високий |
|                | Кількість осіб у % |          |         |
| Тривожність    | 44,9%              | 44,9%    | 10,2%   |
| Фрустрація     | 61,2%              | 34,7%    | 4,1%    |
| Агресивність   | 49%                | 49%      | 2%      |
| Ригідність     | 34,7%              | 59,2%    | 6,1%    |

того, тривале переживання психічного напруження, особливо в ускладнених умовах військового стану, може перерости в дистрес за умови нестачі внутрішніх ресурсів і навичок саморегуляції. Середній рівень стресу іноді може підвищити чутливість до професійного вигорання, а отже потребує впровадження профілактичних і психокорекційних заходів, спрямованих на підвищення резильєнтності цих фахівців. Водночас, позитивним є той факт, що серед досліджуваних зовсім не було фахівців з високим рівнем стресу, що свідчить про наявність у цих психологів і психотерапевтів достатніх навичок самопідтримки та про відсутність надмірного виснаження їх адаптаційних механізмів.

Кореляційний аналіз між показниками самоактуалізації та психоемоційним станом досліджуваних показав, що такий психічний стан як тривожність прямо взаємопов'язаний з фрустрацією ( $r = 0,611$ ), ригідністю ( $r=0,501$ ) та показником психологічного стресу ( $r = 0,594$ ), які також прямо взаємопов'язані між собою (табл. 3). Отже, тривожні психологи і психотерапевти більше схильні до фрустраційних реакцій при виникненні перешкод до досягнення цілей, їм також властива емоційна заклякність, гірша адаптація до змін, що в свою чергу підсилює рівень їх психічного

напруження. Виявлені взаємозв'язки виглядають доволі логічними, оскільки тривожність підвищує ймовірність виникнення фрустрації, адже люди, які схильні до занепокоєння сприймають більшість ситуацій як загрозу, їм важко заспокоїтись і адаптуватись до складних обставин, що може викликати відчуття безсилля, пригніченості, апатії, агресію. Водночас, фрустрація може підсилювати тривогу, що закономірно підвищує рівень стресу. Прямий взаємозв'язок тривожності та ригідності пояснюється тим, що тривожні люди схильні мати стереотипне мислення, важко приймають нові ідеї та постійно перебувають у стані напруження, що обмежує їхню емоційну, когнітивну і поведінкову гнучкість. Тобто, тривожність створює замкнене коло, де страх і занепокоєння обмежують гнучкість мислення, а негнучкість (ригідність), у свою чергу, підсилює тривогу та стрес.

Цікавим виявився той факт, що стан тривожності досліджуваних утворив найбільшу кількість значущих взаємозв'язків зворотнього характеру із загальним показником самоактуалізації ( $r = -0,655$ ) та такими її параметрами як підтримка ( $r = -0,696$ ), самоповага ( $r = -0,649$ ) та самоприйняття ( $r = -0,577$ ) – найтісніші зв'язки, а також контактність ( $r = -0,520$ ), ціннісні орієнтації

Таблиця 3

**Кореляційні взаємозв'язки між показниками самоактуалізації та психоемоційним станом практичних психологів і психотерапевтів**

| Показники                           | Тривожність | Фрустрація | Агресивність | Ригідність | Психологічний стрес |
|-------------------------------------|-------------|------------|--------------|------------|---------------------|
| Тривожність                         | 1           | ,611**     | -0,068       | ,501**     | ,594**              |
| Ригідність                          | ,501**      | ,441**     | 0,065        | 1          | ,358*               |
| Психологічний стрес                 | ,594**      | ,504**     | -0,041       | ,358*      | 1                   |
| Компетентність учасі                | -,438**     | -0,203     | 0,04         | 0,003      | -,443**             |
| Шкала підтримки                     | -,696**     | -,346*     | 0,188        | -,334*     | -,444**             |
| Ціннісні орієнтації                 | -,468**     | -,346*     | 0,1          | -,290*     | -,425**             |
| Гнучкість поведінки                 | -,445**     | -0,089     | -0,02        | -0,128     | -0,264              |
| Сенситивність                       | -,327*      | -0,214     | 0,249        | -0,082     | -0,159              |
| Спонтанність                        | -,430**     | -0,228     | 0,14         | -0,251     | -,422**             |
| Самоповага                          | -,649**     | -,475**    | 0,12         | -,389**    | -,438**             |
| Самоприйняття                       | -,577**     | -0,146     | 0,151        | -0,157     | -,332*              |
| Уявлення про природу людини         | -0,07       | -0,229     | -0,245       | -0,152     | -0,167              |
| Синергія                            | -0,147      | -0,051     | -0,13        | 0,01       | -0,125              |
| Прийняття агресії                   | -,372**     | -0,237     | ,342*        | -0,222     | -0,251              |
| Контактність                        | -,520**     | -0,205     | 0,197        | -0,275     | -,424**             |
| Пізнавальні потреби                 | -0,12       | 0,032      | 0,114        | -,296*     | -0,125              |
| Креативність                        | -0,1        | 0,154      | ,344*        | -0,235     | -0,049              |
| Загальний показник самоактуалізації | -,655**     | -,297*     | 0,226        | -,327*     | -,466**             |

Примітка: \*\* – рівень значущості при  $p \leq 0,01$ ; \* – рівень значущості при  $p \leq 0,05$ .

( $r = -0,468$ ), гнучкість поведінки ( $r = -0,445$ ), компетентність у часі ( $r = -0,438$ ), спонтанність ( $r = -0,430$ ), прийняття агресії ( $r = -0,372$ ) і сензитивність ( $r = -0,327$ ). Таким чином, практичні психологи і психотерапевти з кращими показниками самоактуалізації є менш тривожними, адже вищий рівень самоактуалізації і майже всіх її складників, допомагає фахівцям вибудовувати обширні внутрішні опори і ефективно боротися з тривожністю. І особливо це стосується тих фахівців, які керуються у житті власними принципами, переконаннями, поважають себе і приймають свою особистість, адже такі особи мають більш позитивне ставлення до себе, впевненість у собі, виражене відчуття контролю над життям, які допомагають їм знизити внутрішню напругу і рівень тривожності. Крім того, самоактуалізовані люди намагаються більше жити поточним моментом життя, ефективніше сприймають реальність, що зменшує ймовірність передчуття негативних подій, характерних для тривоги. Слід також враховувати, що фахівці з нашої вибірки активно навчаються гештальт-терапії, яка трактує тривогу як симптом невирішених «гештальтів» – незавершених ситуацій, емоцій чи потреб, що блокують життя «тут і зараз». При цьому цей психотерапевтичний підхід активно допомагає усвідомити ці незавершені справи, зрозуміти власні почуття, потреби та знайти способи завершити їх і таким чином знизити тривожність, покращити самоусвідомленість та взяти відповідальність за своє життя, а останні здатності є складовими самоактуалізації.

Показник психологічного стресу зворотньо пов'язаний з загальним показником самоактуалізації ( $r = -0,466$ ) та з такими її параметрами як підтримка ( $r = -0,444$ ), компетентність у часі ( $r = -0,443$ ), самоповага ( $r = -0,438$ ), ціннісні орієнтації ( $r = -0,425$ ), контактність ( $r = -0,424$ ), спонтанність ( $r = -0,422$ ) та самоприйняття ( $r = -0,332$ ) (див. табл. 3). Тобто, фахівці з вищим рівнем самоактуалізації є більш спокійними, стресостійкими, оскільки самоактуалізація надає індивідуальному і професійному життю людини більшої осмисленості, цілеспрямованості, глибини, зміцнює віру у власні сили, що допомагає краще долати стресові ситуації. Отже, самоактуалізація практичних психологів і психотерапевтів сприяє зменшенню рівня їх психологічного стресу, який за даними ряду вчених, є однією з головних причин появи синдрому професійного вигорання. У цьому контексті самоактуалізація також є важливим чинником збереження їх професійного здоров'я.

Фахівці з вищим рівнем агресивності вміють приймати свій гнів і агресивність як природний прояв людської природи і при цьому мають більш розвинений творчий підхід до життя, що відображають значущі прямі взаємозв'язки їх агресивності з такими показниками самоактуалізації, як прийняття агресії ( $r = 0,342$ ) і креативність ( $r = 0,344$ ) (див. табл. 3). Прямий взаємозв'язок показника креативності з агресивністю можна пояснити тим, що загалом творчий підхід до життя передбачає активний пошук нових, нетривіальних рішень для різних життєвих ситуацій, а творчій особистості властиві незалежність поглядів, неконформність думок, прагнення вийти за рамки, високий рівень пошукової активності. Слід також нагадати, що за даними методики Г. Айзенка переважна більшість досліджуваних з нашої вибірки мали низький та середній рівень агресивності, і лише 2% осіб – високий її рівень (див. табл. 2). Як правило, люди з помірною агресивністю є більш активними, незалежними, наполегливими, здатними відстоювати власну думку, що співвідноситься з нестандартним, творчим підходом до життя. До того ж фахівці з нашої вибірки навчаються гештальт-терапії, яка трактує агресію як природну силу для досягнення життєво важливих цілей, а не як негативну рису, яку слід придушувати та пропонує відновлювати природну функцію агресії, розвивати вміння усвідомлювати і виражати її здорові прояви (наприклад, «сказати ні», захистити себе). Це пояснює наявність прямих кореляційних взаємозв'язків між агресивністю та її прийняттям як природної властивості людини.

Також встановлено, що автономність практичних психологів і психотерапевтів, їх прагнення до гармонійних стосунків з іншими людьми, високий рівень самоповаги і довіри до людей значно підвищують їх фрустраційну толерантність, що відображають значущі зворотні взаємозв'язки фрустрації з загальним показником самоактуалізації ( $r = -0,297$ ) та такими її показниками як самоповага ( $r = -0,475$ ), підтримка ( $r = -0,346$ ), ціннісні орієнтації ( $r = -0,346$ ). Взагалі вважається, що люди, які цінують і поважають себе й інших, краще справляються з невдачами, знаходять способи подолання перешкод та зберігають емоційний баланс у стресових ситуаціях, що у свою чергу, позитивно впливає на їх психологічне благополуччя. Підтвердження цього ми знайшли у дослідженні І. Кашлюка, який встановив, що серед структурних компонентів психологічного благополуччя – емоційного, когнітивного та конативного, саме

складники конативного компоненту (автономія, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні взаємини з оточуючими, наявність життєвих цілей і самоприйняття), забезпечують позитивне функціонування особистості [6, с. 181].

Показник ригідності досліджуваних був зворотною взаємопов'язаний з такими показниками як самоповага ( $r = -0,389$ ), підтримка ( $r = -0,334$ ), ціннісні орієнтації ( $r = -0,290$ ), пізнавальні потреби ( $r = -0,296$ ) та із загальним показником самоактуалізації ( $r = -0,327$ ) (табл. 3). Висока самоповага, незалежність, прагнення до набуття різноманітних знань про світ знижує ригідність фахівців, оскільки дозволяє їм бути більш гнучкими, адаптивними та відкритими до нового досвіду. Крім того, фахівці з високим рівнем самоповаги і самопідтримки можуть ефективніше використовувати свій досвід як джерело для розвитку, що робить їх менш ригідними.

Отже, самоактуалізація практичних психологів та психотерапевтів, і особливо такі її складники як незалежність, самоповага, повага інших людей, самоприйняття і контактність, позитивно впливають на їх психоемоційне благополуччя, що, в свою чергу, сприяє збереженню їх професійного здоров'я.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Результати теоретичного дослідження показали, що самоактуалізація та такі її складові як автономія, самоприйняття, прийняття інших людей, самоповага, креативність, осмисленість свого життя, наявність життєвих цілей, пріоритет гуманістичних цінностей, компетентність у стосунках з іншими, водночас є важливими критеріями психологічного благополуччя особистості та її професійного здоров'я. Кореляційний аналіз, проведений в рамках емпіричного дослідження, також підтвердив цей факт. Зокрема встановлено, що більш самоактуалізовані практичні психологи і психотерапевти, з вищою автономністю, самоповагою, контактністю, кращим самоприйняттям, одночасно є менш тривожними, більш емоційно врівноваженими і стресостійкими, а більш незалежні у виборі цілей, прийняті рішень фахівці, які більше поважають себе та прагнуть до гармонійних взаємин з іншими людьми, орієнтуючись на гуманістичні цінності, мають вищу фрустраційну толерантність, є менш ригідними і відповідно більш адаптивними та відкритими до нового досвіду. Тобто, вищий рівень самоактуалізації і різних її складників, допомагає цим фахівцям вибудовувати обширні внутрішні опори і ефективно боротися з надмірним психічним напру-

женням та іншими негативними емоційними станами, що в свою чергу, знижує вірогідність появи в них емоційного виснаження як однієї з ознак професійного вигорання. Тобто, самоактуалізація сприяє збереженню психологічного благополуччя і професійного здоров'я практичних психологів і психотерапевтів в умовах воєнного стану.

Результати емпіричного дослідження також показали наявність у переважної більшості фахівців високого рівня самоактуалізації з вираженою автономністю, прагненням до саморозвитку, актуалізації своїх здібностей, спонтанністю, прийняттям інших людей та самих себе, розвинутою здатністю до підтримки гармонійних взаємин, творчим відношенням до життя. Для професії психолога і психотерапевта перераховані риси є ознаками ефективного фахівця. А середній рівень самоактуалізації майже у чверті досліджуваних вказує на їх активну позицію у своєму особистісному і професійному розвитку, виражене прагнення до самореалізації, самовдосконалення, що свідчить про їх готовність до особистісного і професійного зростання. Водночас, більшість досліджуваних мали середній та низький рівень прояву таких психічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, психологічний стрес, що вказує на достатньо розвинуту у них здатність до саморегуляції свого емоційного стану в стресових ситуаціях, опірність і гнучкість поведінки. Проте, у нашій вибірці присутня незначна кількість психологів і психотерапевтів з високим рівнем тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що може бути пов'язано з їх емоційним виснаженням в умовах воєнного стану, занадто великим об'ємом втрат та нестачею емоційних ресурсів. При цьому, у 8,2% досліджуваних був низький рівень самоактуалізації, що відображає наявність у них серйозних внутрішніх конфліктів, відчуття нереалізованості у житті та професійній діяльності. Такі фахівці знаходяться в зоні ризику вигорання і потребують психологічної допомоги з боку своїх більш досвідчених колег.

**Перспективу подальших досліджень** в цьому напрямку ми вбачаємо у необхідності розробки і апробації едукативно-корекційної програми із застосуванням гештальт-терапевтичного підходу для практичних психологів і психотерапевтів, спрямованої на розвиток у них прагнення до самоактуалізації та різних її складників з метою підвищення рівня їх психологічного благополуччя та збереження професійного здоров'я в складних умовах воєнного часу.

## Література:

1. Вербицька Л. Професійне здоров'я особистості в воєнний час: теоретико-прикладний аспект. *Психологічний журнал*. 2024. № 12. С. 94–101.
2. Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013»*. Vol. 22: Psychologia i socjologia. Politologija. Przemisl: Nauka i studia, 2013. S. 21–26.
3. Дзюба Т. Аксіопсихологічні аспекти професійного здоров'я особистості. *Психологія особистості*. 2016. № 1 (7). С. 169–182.
4. Долінська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2000. 196 с.
5. Завгородня О. В. Професійне здоров'я вчителя: інтегративний підхід. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року)*. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. С. 96–100.
6. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2016. Вип. 34. С. 170–186.
7. Корольчук В., Кривда К.. Категорія здоров'я та його психологічного забезпечення у науковій літературі. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 75 (5). С. 48–57.
8. Котлова Л. О., Марчук К. А. Психологічне благополуччя: до проблеми дефініції поняття. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції / упоряд. Н.М. Бамбурак*. Львів: ЛьвДУВС, 2018. С. 216–219.
9. Мешко Г. Професійне здоров'я як показник якості професійного життя. *Збірник тез II Міжнародної наукової конференції молодих учених та студентів „Філософські виміри техніки“, 4-5 грудня 2019 року*. Т. : ТНТУ, 2019. С. 148–150.
10. Мешко Г. М., Мешко О. І. Гендерні аспекти професійного здоров'я вчителя. *Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць IX Всеукраїнської науково-практичної конференції «Педагогіка здоров'я» (27–28 вересня 2019 р.)*. Чернігів, 2019. С. 138–142.
11. Нікітчук, У. І., Федун, В. П. Операціоналізація поняття «психоемоційне благополуччя особистості». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 20–25.
12. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Харків, 2010. 23 с.
13. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6, Т. 1. С. 148–152.
14. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: монографія. Київ: «Інтерсервіс», 2015. 178 с.
15. Усачова Л. В. Самоактуалізація як чинник психологічного благополуччя практичного психолога. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : збірник наукових праць звітної-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік, 9–10 лютого 2013 року / укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Смелянова*. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С. 167–169.
16. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2013. Вип. 20. С. 738–747.
17. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ*. 2024. № 2. С. 71–76.
18. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.
19. McCormack H. M., MacIntyre T. E., O'Shea D., Herring M. P. and Campbell M. J. The Prevalence and Cause(s) of Burnout Among Applied Psychologists: A Systematic Review. *Frontiers in psychology*. 2018. Vol. 9: 1897. doi: 10.3389/fpsyg.2018.0189 (індексовано в Scopus).

Дата надходження статті: 20.09.2025

Дата прийняття статті: 20.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025