

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

Фетісов Олексій Костянтинович

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

Психологічні аспекти розвитку особистісної автономії у дорослих

Група: ТУбо-8-24-М1ПС(2.0здс)

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма: «Психологія»

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Дипломна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів, текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

(підпис)

Фетісов О.К.
(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

К.ПСИХ.Н.
(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Шевченко А.М.
(прізвище та ініціали)

Допущено до захисту перед ЕК

Зав. кафедри

Д.ПСИХ.Н., проф.
(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Синякова В.Б.
(прізвище та ініціали)

Київ 2026

АНОТАЦІЯ

Фетісов Олексій Костянтинович. Психологічні аспекти розвитку особистісної автономії у дорослих. – Рукопис.

Дипломна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» – ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом».
– Київ, 2026.

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Робота присвячена дослідженню психологічних аспектів розвитку особистісної автономії у дорослих. Розкрито сутність особистісної автономії як багатовимірного психологічного феномену, що відображає здатність людини до самодетермінації, саморегуляції та самостійного прийняття рішень на основі внутрішніх цінностей і смислів.

Встановлено, що особистісна автономія пов'язана з низкою важливих психологічних характеристик, зокрема самооцінкою, локусом контролю, психологічним благополуччям, життєстійкістю та рівнем тривожності. Вищий рівень автономії супроводжується більш адаптивним функціонуванням особистості, внутрішньою узгодженістю та емоційною стабільністю, тоді як низький рівень пов'язаний із залежністю від зовнішніх оцінок та менш ефективними стратегіями саморегуляції.

Розроблено програму розвитку особистісної автономії у дорослих, яка базується на поєднанні психоосвітніх, тренінгових і рефлексивних методів та спрямована на формування самостійності, відповідальності за власні рішення й розвиток навичок саморегуляції.

Результати впровадження програми засвідчили позитивні зміни у розвитку особистісної автономії, посилення внутрішньої відповідальності, усвідомленості життєвих цілей та підвищення психологічної зрілості дорослих.

Ключові слова: особистісна автономія, локус контролю, саморегуляція, самооцінка, життєстійкість, тривожність, депресія.

ABSTRACT

Oleksii Fetisov. Psychological aspects of personal autonomy development in adults. – Manuscript.

Thesis for obtaining the educational and qualification level "Master" - PrJSC "Higher Education Institution "Interregional Academy of Personnel Management". - Kyiv, 2026.

The thesis consists of an introduction, three chapters, conclusions and a list of sources used. The study is devoted to the investigation of psychological aspects of the development of personal autonomy in adults. The essence of personal autonomy is revealed as a multidimensional psychological phenomenon that reflects an individual's ability for self-determination, self-regulation, and independent decision-making based on internal values and meanings.

It has been established that personal autonomy is associated with a range of important psychological characteristics, including self-esteem, locus of control, psychological well-being, resilience, and anxiety level. A higher level of autonomy is accompanied by more adaptive personality functioning, internal coherence, and emotional stability, whereas a lower level is associated with dependence on external evaluations and less effective self-regulation strategies.

A program for developing personal autonomy in adults has been designed, based on a combination of psychoeducational, training, and reflective methods, aimed at fostering independence, responsibility for one's decisions, and the development of self-regulation skills.

The results of the program implementation demonstrated positive changes in the development of personal autonomy, strengthening of internal responsibility, greater awareness of life goals, and an increase in psychological maturity in adults.

Keywords: *personal autonomy, locus of control, self-regulation, self-esteem, resilience, anxiety, depression.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ОСОБИСТІСНОЇ АВТОНОМІЇ У ДОРΟΣЛИХ.....	9
1.1.Поняття особистісної автономії у сучасній психологічній науці.....	9
1.2.Психологічні механізми формування особистісної автономії у	
дорослому віці.....	14
1.3.Соціально-психологічні умови та чинники розвитку автономії у	
дорослих.....	16
1.4.Роль особистісної автономії у забезпеченні психологічного	
благополуччя та самореалізації особистості.....	21
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ АВТОНОМІЇ У ДОРΟΣЛИХ.....	32
2.1. Організаційно-методичні засади дослідження.....	32
2.2. Оцінка рівня особистісної автономії та її структурних компонентів у	
дорослих.....	47
2.3. Особливості взаємозв'язку особистісної автономії з самооцінкою,	
рівнем тривожності та локусом контролю у дорослих.....	61
Висновки до розділу 2.....	64
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ЗАСОБИ РОЗВИТКУ	
ОСОБИСТІСНОЇ АВТОНОМІЇ У ДОРΟΣЛИХ.....	66
3.1. Програма розвитку особистісної автономії у дорослих.....	66
3.2. Оцінка ефективності програми розвитку особистісної автономії.....	73
3.3. Шляхи оптимізації та рекомендації процесу формування особистісної	
автономії у дорослих.....	79
Висновки до розділу 3.....	82
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88
ДОДАТКИ.....	96

ВСТУП

У сучасній психологічній науці проблема розвитку особистісної автономії у дорослому віці набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням вимог до самостійності, відповідальності та здатності особистості до саморегуляції в умовах соціальної невизначеності, інформаційного перевантаження та швидких соціальних змін [25]. Доросла людина дедалі частіше стикається з необхідністю самостійного прийняття рішень, визначення життєвих пріоритетів та побудови індивідуальної траєкторії розвитку, що актуалізує значення сформованої особистісної автономії як ключового психологічного ресурсу [53].

Особистісна автономія розглядається як здатність індивіда діяти відповідно до власних цінностей і внутрішніх переконань, зберігаючи при цьому психологічну незалежність від надмірного зовнішнього тиску [50]. У дорослому віці її прояви тісно пов'язані з рівнем саморегуляції, самооцінки, відповідальності за власні рішення та внутрішнім локусом контролю. Недостатній рівень автономності може проявлятися у залежності від зовнішніх оцінок, труднощах у прийнятті рішень, зниженні життєвої задоволеності та психологічного благополуччя [24].

Водночас розвиток особистісної автономії є складним багаторівневим процесом, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Він формується під впливом як внутрішніх чинників (самооцінка, життєстійкість, рівень усвідомленості власних потреб), так і зовнішніх (соціальне середовище, стиль виховання, професійна та сімейна ситуація, рівень соціальної підтримки) [8, 65]. У цьому контексті важливого значення набуває дослідження психологічних механізмів становлення автономії у дорослому віці та умов, що сприяють або, навпаки, гальмують цей процес.

У науковій літературі проблема особистісної автономії розглядається в межах теорії самодетермінації, гуманістичної психології, когнітивно-поведінкового та екзистенційного підходів [15]. Значний внесок у вивчення

даної проблематики зробили зарубіжні дослідники, зокрема Stumpf A. et al. [72] та Najj Z. et al. [69], а також українські науковці, які досліджували психологічне благополуччя, саморегуляцію та особистісний розвиток дорослих, зокрема Кихтюк О. та Федотова Т. [21] (проблеми особистісного розвитку та саморегуляції), Титаренко Т.М. [47] (життєтворчість і психологічне благополуччя особистості), Максименко С.Д. [33] (закономірності становлення та розвитку особистості), Кокун О.М. [23] (психологія професійного становлення та адаптації дорослої особистості). У їхніх працях підкреслюється, що автономія є одним із базових компонентів психологічного благополуччя та важливою умовою повноцінної самореалізації особистості.

Аналіз наукових джерел свідчить, що, незважаючи на значну кількість досліджень у сфері особистісного розвитку, недостатньо вивченими залишаються питання психологічних механізмів формування автономії саме у дорослому віці, її зв'язку з такими характеристиками, як самооцінка, тривожність, локус контролю та життєстійкість [70]. Також потребують уточнення соціально-психологічні умови, що найбільшою мірою сприяють розвитку автономності, а також ефективні психологічні засоби її формування та підтримки. Це зумовлює актуальність дослідження та необхідність комплексного вивчення психологічних аспектів розвитку особистісної автономії у дорослих із урахуванням сучасних наукових підходів, що дасть змогу глибше зрозуміти механізми становлення автономної особистості та визначити ефективні практичні шляхи її розвитку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості розвитку особистісної автономії у дорослих, а також визначити її взаємозв'язок із самооцінкою, локусом контролю та рівнем психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження: процес розвитку особистісної автономії у дорослому віці.

Предмет дослідження: психологічні аспекти, чинники та особливості розвитку особистісної автономії у дорослих.

Завдання дослідження:

1. Дослідити стан проблеми особистісної автономії у дорослому віці у сучасній науковій літературі та розкрити психологічні механізми та індивідуально-психологічні чинники формування й розвитку особистісної автономії у дорослих.

2. Обґрунтувати методичний інструментарій дослідження та здійснити емпіричний аналіз показників особистісної автономії за допомогою шкали «Самодетермінація особистості» (Б. Шелдона, в адаптації Є. Н. Осіна) та опитувальника психологічного благополуччя К. Ріфф (підшкала автономії).

3. Дослідити особливості внутрішньоособистісних механізмів розвитку автономії, а саме самооцінки та локусу контролю, і визначити їх взаємозв'язок із рівнем особистісної автономії.

4. Проаналізувати емоційні та адаптаційні характеристики респондентів, зокрема рівень життєстійкості та показники тривоги й депресії, та з'ясувати їх вплив на розвиток і прояви особистісної автономії.

5. Розробити програму розвитку особистісної автономії у дорослих та оцінити її ефективність на основі виявлених психологічних закономірностей та емпіричних даних.

6. Визначити шляхи оптимізації та сформулювати практичні рекомендації щодо вдосконалення процесу формування особистісної автономії у дорослому віці.

Гіпотеза дослідження: розвиток особистісної автономії у дорослих зумовлюється комплексною взаємодією індивідуально-психологічних та соціально-психологічних чинників і має тісний взаємозв'язок із рівнем самооцінки, внутрішнім локусом контролю та життєстійкістю особистості.

Методи дослідження: *теоретичні методи* – аналіз наукової літератури з проблеми розвитку особистісної автономії у дорослому віці, узагальнення та систематизація сучасних підходів до розуміння автономії як психологічного

феномену, порівняння різних теоретичних концепцій з метою обґрунтування теоретико-методологічних засад дослідження; *емпіричні методи* – психодіагностичне обстеження із застосуванням: шкали «Самодетермінація особистості» (Б. Шелдона в адаптації Є. Н. Осіна); опитувальника психологічного благополуччя К. Ріфф; шкали самооцінки Розенберга; методики дослідження локусу контролю Дж. Роттера; тесту життєстійкості С. Мадді; шкали госпітальної тривоги та депресії (HADS); *статистичні методи* – методи математичної обробки емпіричних даних, зокрема описова статистика порівняльний аналіз і кореляційний аналіз, для виявлення взаємозв'язків між показниками особистісної автономії, емоційного стану, самооцінки та локусу контролю.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступної частини, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. У роботі представлено 4 таблиці та 11 рисунків. Перелік використаних джерел охоплює 75 найменувань, з яких 14 виконано іноземною мовою. До роботи включено 6 додатків загальним обсягом 12 сторінок. Загальний обсяг дослідження становить 108 сторінок, з яких 80 сторінок припадає на основний текстовий матеріал.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ АВТОНОМІЇ У ДОРОСЛИХ

1.1. Поняття особистісної автономії у сучасній психологічній науці

Поняття особистісної автономії посідає центральне місце у сучасній психологічній науці, оскільки воно безпосередньо пов'язане з проблемами самовизначення, відповідальності, психологічної зрілості та суб'єктності особистості [53, С. 298]. В умовах динамічних соціальних змін, невизначеності та зростання вимог до індивіда автономія розглядається як одна з ключових характеристик ефективного функціонування особистості.

У загальному розумінні автономія (від грец. *autos* – сам і *nomos* – закон) означає здатність людини діяти на основі власних переконань, цінностей і внутрішніх регуляторів, незалежно від зовнішнього тиску чи контролю [14]. У психології це поняття набуває більш глибокого змісту і включає здатність до саморегуляції, усвідомленого вибору, відповідальності за власні рішення та поведінку. Як показує аналіз літератури [73, 15], особистісна автономія зазвичай визначається як здатність або можливість керувати, спрямовувати чи визначати власне життя.

На сучасному етапі поняття особистісної автономії, підходи до її вивчення та особливості її розвитку в різні вікові періоди. У різних культурних і соціальних контекстах це поняття переважно розглядаються в межах двох основних теоретичних напрямів. Перший пов'язаний із теорією самодетермінації, у якій автономія трактується як одна з базових психологічних потреб особистості. Другий підхід сформувався в межах досліджень психологічного благополуччя, де особистісна автономія інтерпретується як відносно стійка індивідуальна характеристика та водночас як важливий компонент загального психологічного благополуччя [17].

Сучасні підходи до розуміння особистісної автономії можна умовно згрупувати у кілька теоретичних напрямів [30, 37, 48].

По-перше, у межах гуманістичної психології автономія розглядається як невід’ємна складова процесу самоактуалізації. Згідно з ідеями Маслоу, висвітлених у роботі Попова Р. [37], автономна особистість характеризується незалежністю суджень, внутрішньою свободою та орієнтацією на власні цінності. У роботі Усікова Л. [49] показано, що автономія формується в умовах прийняття, емпатії та безумовного позитивного ставлення, що дозволяє індивіду розвивати автентичність і внутрішню узгодженість.

По-друге, у межах теорії самодетермінації автономія розглядається як одна з базових психологічних потреб поряд із компетентністю та пов’язаністю. Edward Deci та Richard Ryan визначають автономію як переживання людиною себе джерелом власної поведінки, що показано в роботі Тадеєвої Т. [45]. У цьому контексті автономія не означає ізоляцію або незалежність від інших, а радше внутрішню згоду з власними діями та інтеграцію зовнішніх впливів у систему особистісних цінностей.

По-третє, у когнітивно-поведінковому підході автономія тісно пов’язана зі здатністю до саморегуляції, контролю мислення та поведінки, а також із розвитком метакогнітивних процесів. Особистість, яка володіє високим рівнем автономії, здатна критично оцінювати інформацію, протистояти маніпуляціям та приймати обґрунтовані рішення [43].

Аналіз українських наукових джерел [24, 51, 53], у яких розкривається психологічний зміст поняття «особистісна автономія», свідчить, що воно використовується для характеристики здатності, потенціалу та внутрішнього прагнення особистості діяти відповідно до власних закономірностей розвитку, спираючись на внутрішні потреби, цінності та детермінанти активності, а не на зовнішній тиск. Як зазначає Г. Чайка, термін «автономія» (самостійність, незалежність або прагнення до них) увійшов до наукового обігу завдяки Ж. Піаже у контексті протиставлення поняттю «гетерономія», що означає залежність і відсутність самостійності [53, С. 135].

У публікації Г. Чайки сутність поняття «особистісна автономія» розкривається через його зв’язок із низкою психологічних чинників. Зокрема,

йдеться про механізми саморегуляції поведінки особистості відповідно до власних критеріїв і інтеріоризованих соціальних норм; здатність до самодетермінації, що передбачає усвідомлений вибір способів дії з урахуванням внутрішніх потреб і зовнішніх умов; а також про свідому орієнтацію на позитивний розвиток, самоактуалізацію та самореалізацію [55].

У роботах Корчікової І. [26] особистісна автономія трактується як інтегральна характеристика особистості, що проявляється у здатності до самостійного, незалежного від зовнішніх впливів визначення життєвої позиції та поведінки, а також у прийнятті усвідомлених рішень у процесі проєктування власного майбутнього на основі рефлексії потреб, мотивів і цінностей. Дослідниця підкреслює, що в юнацькому віці ця автономія спирається на внутрішню свободу, самоефективність, психологічне благополуччя, потребу в соціальних зв'язках, а також здатність до рефлексії власних прагнень і потреб [26].

Корчікова І. наголошує [26], що саме в юності автономія набуває особливої значущості через перехід від дитячих форм мислення і поведінки до дорослого, більш самостійного способу життя. У цей період паралельно формуються автономність і особистісно-професійне самовизначення. Ознаками особистісної автономії вона вважає узгодженість дій із власним «Я», відчуття внутрішньої свободи, відповідність бажань реальним можливостям, зацікавленість власним життям, залученість до нього та автентичне усвідомлення себе. Протилежними цим характеристикам виступають контроль ззовні та відчуження особистості.

Узагальнюючи підходи зарубіжних і вітчизняних дослідників, Корчікова І. розглядає особистісну автономію як: особливість автономного стилю життя (Дж. Дуоркін); сукупність навичок самоаналізу й вольової регуляції (Д. Майерс); прояв самоефективності (А. Бандура); а також як здатність до адаптації в умовах змін із збереженням внутрішньої цілісності [26].

Автономія розглядається як здатність діяти свідомо та досягати певних результатів через власні дії. Водночас не всі інтенціональні (свідомі) дії є автономними. Особистісна автономія передбачає такі дії, які відповідають тому, чого людина справді хоче. Ми діємо інтенціонально, але не автономно, коли внутрішній або зовнішній тиск змушує нас поводитися не так, як ми б ідеально обрали самі. Крім того, через нашу втілену та соціально вбудовану природу успішність реалізації бажаних дій частково залежить від зовнішніх факторів. Тому автономія як здатність до дії включає також певний рівень впливу на середовище [57].

У працях дослідників особистісна автономія також розглядається через низку споріднених понять. Так, Stumpf A. з співавт. [73] пов'язують її з категорією незалежності; Boumans J. з співавт. [62] – із переконаністю людини у власній самотійності; Buss S. з співавт. [63] – із ціннісними орієнтаціями особистості, внутрішнім локусом каузальності в структурі мотивації, що відображає схильність людини керуватися внутрішніми причинами поведінки

Український дослідник Р. Хавула визначає особистісну автономію як набуту на основі життєвого досвіду здатність молодій людині самотійно усвідомлювати власну позицію, робити виважені життєві вибори, спираючись на рефлексію своїх потреб, мотивів, цінностей та екзистенційних смислів, а також формувати стратегії поведінки й діяльності, що визначають побудову життєвого шляху [50, С. 318]. Він підкреслює, що рівень розвитку автономії безпосередньо пов'язаний із чіткістю життєвих планів юнацтва, їх структурованістю в часі, конкретністю цілей на різні етапи майбутнього та загальною насиченістю життєвих орієнтирів, які особистість вважає значущими.

Крім того, Хавула Р. виокремлює основні компоненти (механізми) формування особистісної автономії у юнацькому віці, серед яких: рефлексія, особистісна продуктивність і самоефективність, автентичність і самоприйняття, а також орієнтація на саморозвиток і потребу в соціальних зв'язках [50]. Рефлексія, за його словами, відіграє ключову роль у формуванні

уявлень про власне «Я», усвідомленні своїх можливостей, сильних і слабких сторін, а також у моделюванні картини навколишнього світу. У юнацькому віці особливо вираженим є прагнення до автентичності та індивідуальності, що сприяє формуванню цілісної ідентичності, постановці реалістичних життєвих цілей і визначенню шляхів їх досягнення, забезпечуючи безперервність та узгодженість особистісного розвитку в часі.

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділено структурі особистісної автономії. Більшість науковців виокремлюють такі її компоненти:

- когнітивний (здатність до самостійного мислення, рефлексії);
- емоційний (емоційна незалежність, здатність регулювати власні переживання);
- поведінковий (самостійність у діях, відповідальність за вибір);
- ціннісно-мотиваційний (наявність внутрішньо прийнятої системи цінностей і цілей) (рис.1.1).



Рис.1.1. Структура особистісної автономії та її основні компоненти

Водночас важливо підкреслити, що автономія не є тотожною повній незалежності або ізоляції від соціального середовища. Сучасні дослідження

наголошують на її діалектичному характері: автономія формується у взаємодії з іншими людьми та соціальними інститутами [64]. Таким чином, оптимальний рівень автономії передбачає баланс між самостійністю та соціальною інтегрованістю.

У контексті вікової та соціальної психології розвиток особистісної автономії розглядається як тривалий процес, що починається в дитинстві та досягає найбільшої вираженості у юнацькому та ранньому дорослому віці. Важливими чинниками її формування є стиль виховання, соціокультурне середовище, досвід прийняття рішень, а також рівень розвитку рефлексії [1, 50, 24].

Отже, особистісна автономія у сучасній психологічній науці постає як багатовимірний конструкт, що відображає здатність особистості до самовизначення, саморегуляції та відповідального вибору. Її дослідження має важливе значення для розуміння механізмів психологічного благополуччя, адаптації та особистісного розвитку, що зумовлює актуальність даної проблематики у межах магістерського дослідження.

1.2. Психологічні механізми формування особистісної автономії у дорослому віці

У сучасній психології формування особистісної автономії у дорослому віці розглядається як результат взаємодії внутрішніх мотиваційних процесів і зовнішніх соціальних впливів. Одним із ключових теоретичних підходів, що пояснює механізми становлення автономії, є теорія самодетермінації, розроблена Edward Deci та Richard Ryan [45]. У межах цієї теорії автономія трактується як базова психологічна потреба, що визначає здатність особистості виступати джерелом власної активності та усвідомлено регулювати поведінку.

Відповідно до даного підходу, формування автономії у дорослому віці відбувається через процес інтеріоризації – поступового перетворення

зовнішніх норм, вимог і соціальних очікувань у внутрішньо прийнятій цінності та переконання. У результаті цього процесу поведінка людини стає не просто реакцією на зовнішні стимули, а усвідомленим вибором, що ґрунтується на особистісних смислах [44]. Таким чином, ключовим механізмом розвитку автономії є формування внутрішньої мотивації, або самомотивації, яка забезпечує відчуття авторства власних дій.

Потреба в автономії проявляється у прагненні людини відчувати контроль над власним життям, самостійно приймати рішення та нести відповідальність за їх наслідки [44]. У дорослому віці це набуває особливого значення, оскільки індивід стикається з необхідністю вирішення складних життєвих завдань – професійного самовизначення, побудови міжособистісних стосунків, формування життєвих цілей. Автономна особистість у цьому контексті характеризується здатністю діяти відповідно до стійких внутрішніх критеріїв, навіть за умов зовнішнього тиску або суперечливих обставин.

Важливим механізмом формування автономії є також розвиток рефлексії – здатності до усвідомлення власних мотивів, переживань і поведінкових стратегій. Рефлексивні процеси забезпечують критичне осмислення зовнішніх впливів, що дозволяє дорослій людині інтегрувати лише ті з них, які узгоджуються з її ціннісною системою. Це, у свою чергу, сприяє формуванню внутрішньої узгодженості та цілісності особистості [32, С. 113].

Інший підхід до розуміння механізмів автономії пов'язаний із її розглядом як складової психологічного благополуччя. У моделі Carol Ryff автономія виступає однією з ключових характеристик зрілої, самореалізованої особистості [75]. Вона проявляється у здатності зберігати незалежність суджень, протистояти соціальному тиску та орієнтуватися на власні цінності й переконання. У цьому контексті механізмом формування автономії є розвиток самоприйняття, внутрішньої впевненості та здатності до саморегуляції.

Дорослий вік створює сприятливі умови для розвитку автономії завдяки накопиченню життєвого досвіду, розширенню соціальних ролей і зростанню рівня відповідальності. Водночас формування автономії залежить від низки чинників, зокрема [31]:

- досвіду самостійного прийняття рішень;
- характеру міжособистісних взаємодій;
- рівня розвитку критичного мислення;
- сформованості системи цінностей і життєвих орієнтирів.

Недостатній рівень розвитку автономії у дорослому віці може проявлятися у конформізмі, залежності від зовнішніх оцінок та труднощах у прийнятті рішень. Натомість високий рівень автономії забезпечує здатність до самостійного життєвого вибору, відповідальність за власні дії та стійкість до соціального тиску [66].

Отже, психологічні механізми формування особистісної автономії у дорослому віці включають інтеріоризацію соціальних норм, розвиток внутрішньої мотивації, рефлексії, саморегуляції та ціннісної самовизначеності. Сукупність цих процесів забезпечує становлення автономної, зрілої особистості, здатної до ефективної самореалізації та психологічного благополуччя.

1.3. Соціально-психологічні умови та чинники розвитку автономії у дорослих

Розвиток особистісної автономії у дорослому віці є складним багаторівневим процесом, що визначається взаємодією індивідуально-психологічних характеристик особистості та соціального середовища її функціонування. У сучасних наукових підходах автономія трактується не лише як внутрішня властивість, а як інтегративний феномен, що формується під впливом ресурсів, соціальних умов і структурних можливостей.

Автономія у сучасних соціально-психологічних концепціях розглядається як інтегративна здатність особистості до усвідомленого життєвого вибору, постановки та реалізації власних цілей, а також досягнення значущих результатів у різних сферах життя. Вона передбачає не лише наявність внутрішньої готовності до самостійного прийняття рішень, але й уміння ефективно діяти в межах реальних соціальних, економічних і культурних умов.

Важливою характеристикою автономії є її багатовимірність, оскільки вона формується на перетині внутрішніх психологічних ресурсів і зовнішніх можливостей середовища. До внутрішніх чинників належать розвинена самосвідомість, здатність до рефлексії, сформована система цінностей, внутрішня мотивація та самоефективність. Зовнішні чинники охоплюють соціальні умови, доступ до ресурсів, рівень підтримки з боку значущого оточення та наявність можливостей для самореалізації [67, С. 89].

Автономія не зводиться лише до незалежності від інших людей, а означає здатність особистості інтегрувати зовнішні впливи у власну систему смислів, зберігаючи при цьому внутрішню узгодженість і відповідальність за власні дії. Вона виступає ключовим психологічним механізмом, що забезпечує ефективне функціонування особистості, її адаптацію до змінних умов середовища та здатність до цілеспрямованого життєвого розвитку [40].

У межах цього підходу автономія розглядається як багатовимірна характеристика, що включає два взаємопов'язані рівні – базовий і критичний. Базова автономія передбачає наявність достатнього рівня особистісної компетентності, який дозволяє індивіду ефективно діяти у соціальному середовищі, виконувати соціальні ролі та виступати суб'єктом власної поведінки. Вона тісно пов'язана зі здатністю до ініціації дій та самостійного прийняття рішень, проте значною мірою залежить від культурних і соціальних умов, що визначають мінімально необхідний рівень можливостей для самореалізації [13].

Критична автономія характеризується вищим рівнем особистісного розвитку і передбачає сформованість критичного мислення, здатність до рефлексії, міжкультурної компетентності та використання соціально-політичних можливостей для досягнення власних цілей. Вона забезпечує не лише адаптацію до соціального середовища, але й активний вплив на нього, що є особливо важливим у дорослому віці [55].

На концептуальному рівні автономія постає як ефективна та усвідомлена здатність до дії. Вона є ефективною, оскільки передбачає здатність досягати поставлених цілей з урахуванням реальних умов середовища, та кваліфікованою – оскільки стосується прийняття рішень у значущих сферах життя, відповідно до внутрішніх цінностей і переконань особистості. При цьому автономія не означає абсолютної незалежності у всіх життєвих ситуаціях, а виявляється передусім у здатності до усвідомленого вибору в ключових життєвих питаннях [56].

Важливим аспектом розвитку автономії є сукупність соціально-психологічних умов і чинників, серед яких провідне місце займає особистісна компетентність. Вона включає інтелектуальні, емоційні та поведінкові здібності, що забезпечують ефективну діяльність, адаптацію до змінних умов і здатність до прийняття рішень. У дорослому віці компетентність формується через професійний досвід, освіту, соціальну активність і безперервний процес саморозвитку [10].

Формування особистісної автономії у дорослому віці має системний характер та дозволяє узагальнити ключові соціально-психологічні умови і чинники цього процесу [18]. Автономія особи як інтегральний результат взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціальних можливостей її реалізації. Центральним елементом є агентність – здатність особистості виступати активним суб'єктом власної життєдіяльності, ініціювати дії, приймати рішення та нести відповідальність за їх наслідки [1]. Агентність формується на основі індивідуально-психологічних характеристик, серед яких ключову роль відіграє компетентність, що охоплює

інтелектуальні, емоційні та поведінкові складові. Важливими також є часова перспектива особистості, яка забезпечує здатність до планування та прогнозування, і орієнтація на причинність, що відображає усвідомлення людиною власної відповідальності за результати діяльності (рис.1.2) [68].



Рис.1.2. Соціально-психологічні умови та чинники, які впливають на розвиток автономії у дорослих

Зазначені характеристики розвиваються у межах особистості, яка функціонує в певному культурному контексті. Культура визначає систему норм, цінностей і соціальних очікувань, що впливають на зміст і способи прояву автономії, а також на рівень її соціального схвалення [29]. Водночас реалізація автономії неможлива без урахування багаторівневих структурних контекстів, до яких належать соціальні, економічні та політичні відносини, правові та регуляторні умови, а також діяльність різних організацій (рис.1.2). Саме ці фактори задають межі можливого, визначаючи, наскільки особистість має змогу реалізувати власні наміри. Залежно від характеру цих умов вони можуть як сприяти розвитку автономії, так і обмежувати її, формуючи залежність від зовнішнього контролю [50].

Окреме місце, як чинники розвитку автономії у дорослих, посідає компонент прав і доступу до ресурсів, який включає природні, матеріальні, соціальні, політичні, культурні та інформаційні ресурси (рис.1.2). Наявність

або відсутність доступу до цих ресурсів безпосередньо впливає на можливості особистості здійснювати автономний вибір і досягати поставлених цілей. Отже, автономія виступає не лише як психологічна властивість, але і як соціально обумовлена здатність. Особистість не лише підпадає під вплив соціального середовища, але й здатна активно його змінювати. У свою чергу, структурні контексти впливають на доступ до ресурсів і формують умови для розвитку або обмеження автономії особистості.

Особистісна автономія як багатовимірний конструкт, що формується на перетині індивідуальних і соціальних детермінант [24]. У контексті дорослого віку її розвиток зумовлюється рівнем сформованості особистісних ресурсів, характером соціальних відносин, доступом до ресурсів і специфікою культурного середовища. Суттєвий вплив на розвиток автономії мають соціальні та інституційні контексти, зокрема соціально-економічні відносини, рівень правової захищеності, можливості участі у суспільному житті та особливості організаційних структур [46]. Ці умови можуть як підтримувати автономію, створюючи сприятливе середовище для самореалізації, так і обмежувати її, формуючи залежність від зовнішнього контролю. Важливу роль відіграє також міжособистісний контекст. Підтримуючі, партнерські взаємини сприяють розвитку самоприйняття, впевненості та здатності до самостійного прийняття рішень. Натомість надмірний контроль, критика або залежні стосунки можуть гальмувати формування автономії та сприяти розвитку конформної поведінки.

Такий підхід підкреслює, що автономія є не ізольованою характеристикою особистості, а результатом її активної взаємодії з соціальним світом, що забезпечує можливість усвідомленого вибору, відповідальної поведінки та ефективної самореалізації.

Отже, розвиток особистісної автономії у дорослому віці слід розглядати як складний інтегративний процес, що формується на перетині індивідуально-психологічних ресурсів особистості та багаторівневих соціально-культурних умов її функціонування. Автономія постає не як ізольована внутрішня

властивість, а як динамічна здатність до усвідомленого самовизначення, відповідального вибору та активної життєвої позиції в межах реальних соціальних можливостей і обмежень. Встановлено, що її становлення визначається взаємодією внутрішніх чинників (самосвідомість, рефлексія, ціннісна система, внутрішня мотивація, самоефективність) і зовнішніх детермінант (соціальна підтримка, доступ до ресурсів, культурні норми, інституційні та правові умови). Саме їх узгоджена дія забезпечує поступовий перехід від базового рівня автономії, пов'язаного з адаптацією та виконанням соціальних ролей, до критичного рівня, який передбачає здатність до рефлексивного мислення, усвідомленого впливу на соціальне середовище та самостійного конструювання життєвих стратегій.

Особливе значення у цьому процесі має агентність особистості, що відображає її здатність виступати активним суб'єктом власної життєдіяльності, а також доступ до ресурсів і характер соціальних взаємин, які або розширюють, або обмежують можливості самореалізації. Культура та соціальні інститути при цьому виступають системоутворювальними контекстами, які задають межі та умови прояву автономії.

Таким чином, автономія дорослої особистості є результатом складної взаємодії психологічних, соціальних і структурних факторів, що забезпечує її здатність до саморегуляції, відповідальної поведінки та ефективної реалізації життєвих цілей у мінливому соціальному середовищі.

1.4. Роль особистісної автономії у забезпеченні психологічного благополуччя та самореалізації особистості

Особистісна автономія є фундаментальним чинником людського розвитку та психологічного благополуччя. Вона має внутрішню цінність, оскільки відображає природне прагнення людини самостійно впливати на важливі аспекти власного життя та реалізовувати власні рішення [36]. Водночас у реальному соціальному контексті можливості автономного вибору

є нерівними: соціально вразливі та маргіналізовані групи часто обмежені у доступі до базових ресурсів і, відповідно, у здатності повною мірою реалізовувати власні потреби. Тому розвиток особистості передбачає не лише матеріальний прогрес, а й розширення можливостей самовираження, участі у прийнятті рішень і формування власної життєвої траєкторії [39, С. 167].

Особистісна продуктивність і самоєфективність у дорослому віці розглядаються як здатність людини результативно вирішувати широкий спектр життєвих завдань – професійних, соціальних, пізнавальних та особистісних [7, 59]. В основі цих характеристик лежать творчий підхід і креативність, які проявляються як у процесі самопізнання, так і в практичній діяльності. Самоєфективність у зрілому віці виступає важливим чинником особистісної автономії, оскільки саме усвідомлення власних можливостей дозволяє людині діяти впевнено й відповідально. Поєднання автономності та віри у власну ефективність сприяє відчуттю себе активним суб'єктом життя, здатним досягати поставлених цілей і реалізовувати власний потенціал.

Прагнення до соціальних зв'язків (афіліації) та орієнтація на саморозвиток у дорослому віці передбачають усвідомлене використання власних ресурсів, стратегій взаємодії з іншими людьми та можливостей для досягнення особистісних і професійних цілей. Саморозвиток у цьому контексті виступає як свідомо обраний напрям життєдіяльності, що забезпечує підтримання внутрішньої цілісності особистості та її адаптацію до змінних умов соціального середовища [11].

У наукових підходах автономізація особистості в дорослому віці трактується як важливий результат соціалізації та індивідуального розвитку, що проявляється у здатності людини усвідомлювати власну унікальність, брати відповідальність за свої рішення, поведінку та міжособистісні стосунки. Вона також передбачає орієнтацію на саморозвиток і готовність до самостійного визначення життєвих пріоритетів [4].

Для дорослої особистості характерними є такі прояви автономності, як розвинена самосвідомість і рефлексія, здатність до глибокого розуміння

власних переживань та внутрішнього світу, а також формування життєвих планів і стратегій з урахуванням власних цінностей, потреб і соціальних ролей [58]. Важливе значення має також постійне розширення компетентностей, професійний розвиток і накопичення досвіду, що забезпечує ефективну реалізацію особистості в різних сферах життя [6, 15].

Автономія та людський розвиток перебувають у взаємозумовленому зв'язку. З одного боку, розвиток розширює автономію, оскільки збільшує потенціал людини, її здібності та можливості соціальної участі. З іншого боку, автономія сприяє розвитку, адже більш самостійна особистість здатна ефективніше реалізовувати власні цінності, досягати поставлених цілей та ініціювати зміни у соціальному середовищі, що позитивно впливає на її теперішнє та майбутнє благополуччя. Таким чином, розвиток автономії та процеси людського розвитку можуть відбуватися паралельно, а сучасні соціальні та освітні ініціативи мають бути спрямовані на її цілеспрямоване розширення [40].

Важливим проявом особистісної автономії є емпauerмент (розширення можливостей особистості), який розглядається як посилення здатності людини впливати на власне життя та соціальні умови. Його сутність полягає не лише у наявності вибору, а й в ефективності реалізації прийнятих рішень і досягненні очікуваних результатів. Для оцінки емпauerменту доцільно виокремити три ключові аспекти: 1) чи діє людина відповідно до власних цілей (процесуальна свобода); 2) чи дозволяють зовнішні умови реалізувати ці цілі (можливісна свобода); 3) чи призводять дії до бажаних результатів. Саме останній аспект відображає реальну ефективність автономного функціонування та його вплив на якість життя [74, С. 243].

Водночас автономні дії не завжди гарантують успіх, оскільки їх результати залежать від зовнішніх обставин та обмеженості доступної інформації. Проте суб'єктивне відчуття автономії може зберігатися, якщо невдачі сприймаються як наслідок зовнішніх чинників. Повторювані ж невдачі здатні знижувати мотивацію, послаблювати відчуття контролю над життям і

негативно впливати на орієнтацію на самостійність. У таких випадках людина може або шукати альтернативні способи самореалізації, або посилювати власні зусилля для відновлення автономного контролю [40, 61, 74].

Особистісна автономія є одним із ключових психологічних чинників, що визначають рівень психологічного благополуччя та можливості самореалізації особистості [2]. Вона забезпечує здатність людини діяти на основі власних цінностей і внутрішніх переконань, приймати усвідомлені рішення та брати відповідальність за їх наслідки. У цьому контексті автономія виступає не лише як характеристика незалежності, а як ресурс саморозвитку, що дозволяє особистості зберігати внутрішню цілісність і відчуття контролю над життєвими обставинами [50].

Психологічне благополуччя є одним із ключових показників гармонійного функціонування особистості, що відображає рівень її внутрішньої задоволеності життям, емоційної стабільності, здатності до самореалізації та ефективної взаємодії із соціальним середовищем [43]. У сучасній психології психологічне благополуччя розглядається не лише як відсутність психічних порушень чи негативних переживань, а як комплексний стан, що охоплює позитивне ставлення людини до себе, відчуття сенсу життя, автономності, компетентності та особистісного розвитку.

Значний внесок у вивчення психологічного благополуччя зробила Керол Ріфф, яка запропонувала багатовимірну модель цього феномену [34]. Згідно з її концепцією, психологічне благополуччя включає шість основних компонентів: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, управління середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання [42]. Особливе місце у цій структурі займає автономія, оскільки саме вона забезпечує здатність людини діяти відповідно до власних переконань, зберігати внутрішню незалежність та приймати самостійні рішення навіть за умов зовнішнього тиску [60].

Психологічне благополуччя тісно пов'язане з емоційною сферою особистості. Воно проявляється у переважанні позитивних емоцій, відчутті

життєвої задоволеності, психологічного комфорту та впевненості у власних силах. Особи з високим рівнем психологічного благополуччя зазвичай демонструють кращу стресостійкість, здатність до адаптації, конструктивного вирішення труднощів і підтримання здорових міжособистісних стосунків [27].

Водночас психологічне благополуччя не є сталим станом, а формується під впливом багатьох чинників: сімейного виховання, соціального середовища, рівня самореалізації, особистісної автономії, самооцінки та життєвого досвіду. Важливу роль у його підтриманні відіграють усвідомлення власних потреб, наявність внутрішніх ресурсів, відчуття контролю над власним життям та здатність до саморегуляції [60].

Таким чином, психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний показник гармонійного розвитку особистості, який поєднує емоційний комфорт, позитивне самосприйняття, здатність до самостійного вибору та реалізації власного потенціалу. Саме тому дослідження ролі особистісної автономії у забезпеченні психологічного благополуччя є важливим напрямом сучасної психологічної науки.

Особистісна автономія є важливою передумовою самореалізації особистості, оскільки забезпечує здатність людини діяти відповідно до власних переконань, цінностей і життєвих цілей. Самореалізація розглядається у психології як процес розкриття внутрішнього потенціалу людини, реалізації її здібностей, потреб та прагнень у різних сферах життя. Вона передбачає активну життєву позицію, усвідомлення власної індивідуальності та прагнення до особистісного розвитку [43].

Особистісна автономія проявляється у здатності людини самостійно приймати рішення, нести відповідальність за власний вибір, зберігати внутрішню незалежність та критично оцінювати зовнішні впливи. Саме автономна особистість здатна визначати власний життєвий шлях, формувати індивідуальні цілі та послідовно їх досягати. В умовах сформованої автономії людина орієнтується не лише на зовнішні очікування чи соціальний тиск, а й на власні потреби, інтереси та систему цінностей [3].

У гуманістичній психології проблема самореалізації посідає центральне місце. Абрахам Маслоу розглядав самореалізацію як найвищу потребу людини, що полягає у прагненні максимально реалізувати свої можливості та здібності. На його думку, самореалізація стає можливою лише за умов внутрішньої свободи, незалежності та сформованої особистісної зрілості. Подібних поглядів дотримувався і Карл Роджерс, який підкреслював значення автентичності, самоприйняття та свободи вибору у розвитку особистості [43, 3].

Автономія сприяє розвитку відповідальності за власне життя та формуванню внутрішньої мотивації. Людина, яка має високий рівень автономії, частіше демонструє ініціативність, здатність до творчого самовираження, самостійного подолання труднощів і прийняття рішень. Такі особистості більш схильні до постановки особистісно значущих цілей та активного пошуку шляхів їх реалізації. Натомість недостатній рівень автономії може призводити до залежності від думки оточення, невпевненості у власних можливостях, труднощів у професійному та особистісному самовизначенні [5].

Особистісна автономія також забезпечує психологічну стійкість у процесі самореалізації. Вона допомагає людині зберігати цілісність власного «Я», протистояти соціальному тиску та адаптуватися до змін без втрати власної індивідуальності. Завдяки цьому автономна особистість здатна не лише досягати поставлених цілей, а й отримувати задоволення від процесу саморозвитку та самовираження [16].

Особистісна автономія виступає важливим психологічним механізмом самореалізації особистості. Вона забезпечує внутрішню свободу, відповідальність, незалежність мислення та поведінки, створюючи умови для гармонійного розвитку людини, реалізації її потенціалу та досягнення життєвого успіху.

У ситуаціях соціально-економічних обмежень або недостатнього доступу до ресурсів автономія набуває особливого значення, оскільки сприяє

пошуку альтернативних способів реалізації потреб і цілей. Однією з таких форм є колективна дія, яка дозволяє компенсувати індивідуальні обмеження через взаємодію та кооперацію. Спільна діяльність у громадах, взаємодопомога або участь у колективних проєктах сприяють не лише вирішенню практичних завдань, а й підвищенню відчуття суб'єктності, соціальної включеності та особистої значущості, що безпосередньо підсилює психологічне благополуччя [74].

Особистісна автономія тісно пов'язана з концепцією емпauerменту, яка розглядає розвиток особистості через розширення її можливостей впливу на власне життя та соціальне середовище. У цьому контексті важливим є розрізнення «влади для» як здатності досягати власних цілей і «влади разом» як здатності до колективної дії та взаємного підсилення. Саме взаємодія з іншими людьми стає джерелом розвитку автономії, а не її запереченням [61].

Психологічне благополуччя у цьому випадку формується як результат поєднання внутрішніх ресурсів (саморегуляція, усвідомлення власних цінностей, відповідальність) та зовнішніх умов (соціальна підтримка, можливості участі у прийнятті рішень, доступ до ресурсів). Таким чином, автономія забезпечує не ізольованість особистості, а її здатність ефективно функціонувати у соціальному середовищі, зберігаючи при цьому внутрішню незалежність.

Крім того, автономія є важливою передумовою самореалізації, оскільки дозволяє людині визначати власні життєві цілі та обирати шляхи їх досягнення відповідно до індивідуальних потреб і цінностей. Вона створює умови для розвитку особистісного потенціалу, професійного становлення та реалізації життєвої траєкторії [50].

Отже, особистісна автономія виступає системоутворювальним чинником психологічного благополуччя і самореалізації, оскільки забезпечує здатність людини діяти свідомо, цілеспрямовано та відповідально як у індивідуальному, так і в соціальному контексті. Рівень автономії підвищується тоді, коли індивід має доступ до значущих і реалістичних життєвих

альтернатив, задовольняє базові та проміжні потреби, взаємодіє у горизонтальних соціальних мережах, де відбувається обмін інформацією, а також коли він довіряє власним можливостям, спираючись на попередній досвід успішного прийняття рішень. Важливу роль відіграє також наявність структурних умов, які стимулюють свободу вибору, а не примус чи зовнішній контроль.

Особистість реалізує свій потенціал лише тоді, коли вона активно використовує надані можливості, тобто коли автономія переходить у практичну дію. У зв'язку з цим важливим завданням соціального розвитку є розширення доступу до можливостей через вплив на багаторівневі соціальні структури, формування впевненості у власних силах, розвиток здатності до життєвого прагнення, а також удосконалення навичок мислення і дії, які є основою автономного функціонування [30].

Психологічне благополуччя та самореалізація особистості у сучасній психологічній науці розглядаються як тісно взаємопов'язані феномени, у структурі яких особливе місце посідає особистісна автономія. Саме автономія виступає внутрішнім механізмом, що забезпечує узгодженість між внутрішніми потребами людини, її цінностями та реальними формами життєдіяльності [59].

Теоретичні підходи свідчать, що психологічне благополуччя не зводиться лише до стану задоволеності життям, а відображає процес постійного розвитку, самореалізації та самоактуалізації особистості. У цьому контексті автономія є ключовою умовою, яка дозволяє людині самостійно визначати життєві цілі, обирати способи їх досягнення та нести відповідальність за власні рішення. Саме завдяки автономності особистість набуває відчуття внутрішньої цілісності та суб'єктності, що є базовим компонентом психологічного благополуччя [25].

У межах гуманістичної та екзистенційної психології самореалізація розглядається як природний прояв розвитку автономної особистості. Вона передбачає здатність людини діяти відповідно до власного «Я», зберігаючи

внутрішню свободу та автентичність. Автономія у цьому процесі виступає як умова, що забезпечує незалежність внутрішніх рішень від зовнішнього тиску, дозволяючи особистості реалізовувати власний потенціал у гармонії із собою та світом.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що самореалізація має як індивідуальний, так і соціальний вимір. З одного боку, вона пов'язана з розкриттям внутрішніх здібностей, талантів і можливостей людини. З іншого – з їх реалізацією у соціальному середовищі через професійну, комунікативну та творчу активність. Особистісна автономія забезпечує баланс між цими вимірами, оскільки дозволяє інтегрувати соціальні вимоги у власну систему цінностей без втрати внутрішньої узгодженості [2].

Важливим є те, що автономія не означає ізоляцію від соціуму, а навпаки – передбачає здатність до усвідомленої взаємодії з ним. Автономна особистість здатна критично оцінювати зовнішні впливи, зберігаючи при цьому внутрішню незалежність і відповідальність за власний життєвий вибір. Це створює передумови для стійкого психологічного благополуччя, оскільки людина відчуває контроль над власним життям і його напрямом.

Отже, особистісна автономія виступає системоутворюючим чинником психологічного благополуччя та самореалізації. Вона забезпечує здатність особистості до самовизначення, внутрішньої узгодженості, активної життєвої позиції та повноцінного розкриття потенціалу в соціальному середовищі. Особистісна автономія є одним із ключових чинників психологічного благополуччя та самореалізації особистості, оскільки забезпечує здатність людини до самостійного вибору, відповідального прийняття рішень і реалізації власного потенціалу. Вона виступає внутрішнім ресурсом, що сприяє формуванню відчуття суб'єктності, внутрішньої цілісності та контролю над власним життям. Розвинена автономія дозволяє особистості не лише ефективно адаптуватися до соціального середовища, а й активно впливати на нього, зберігаючи при цьому власну індивідуальність і систему цінностей. Саме завдяки автономності людина здатна до гармонійного

саморозвитку, конструктивної взаємодії з іншими та досягнення психологічного благополуччя через реалізацію значущих життєвих цілей.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретико-методологічний аналіз дозволяє зробити висновок, що особистісна автономія у сучасній психологічній науці розглядається як складне, багатовимірне утворення, яке відображає здатність дорослої людини до самовизначення, усвідомленого вибору, саморегуляції та відповідального управління власною поведінкою відповідно до внутрішніх цінностей і життєвих смислів. Вона включає когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційно-ціннісні компоненти, що забезпечують цілісність і автономність функціонування особистості.

Узагальнення наукових підходів свідчить, що розуміння автономії варіюється залежно від теоретичної парадигми. У гуманістичній психології вона пов'язується з процесами самоактуалізації та автентичності, у теорії самодетермінації – з базовою потребою особистості бути джерелом власної поведінки, у когнітивно-поведінковому підході – зі здатністю до саморегуляції та критичного мислення, а в концепціях психологічного благополуччя – з ознакою зрілості та внутрішньої гармонії особистості.

Формування особистісної автономії у дорослому віці визначається складною взаємодією внутрішніх психологічних процесів і зовнішніх соціальних умов. До внутрішніх механізмів належать розвиток рефлексії, інтеріоризація соціальних норм, становлення внутрішньої мотивації, самоефективності та здатності до саморегуляції. Зовнішні чинники охоплюють соціальне середовище, систему міжособистісних взаємин, культурні норми, а також доступ до матеріальних і соціальних ресурсів, що визначають реальні можливості автономного вибору.

Встановлено, що автономія не тотожна незалежності або ізоляції, оскільки її розвиток відбувається у взаємодії з іншими людьми та соціальними структурами. Соціальний контекст одночасно виступає як ресурс і як

потенційне обмеження автономного функціонування, визначаючи межі та умови її реалізації. Водночас, особистісна автономія є важливим чинником психологічного благополуччя та самореалізації дорослої людини. Вона забезпечує відчуття суб'єктності, підвищує рівень життєвої ефективності, сприяє формуванню стійкої системи цілей і цінностей, а також підтримує внутрішню узгодженість особистості.

Водночас автономія тісно пов'язана з процесами людського розвитку та емпauerменту, оскільки розширення можливостей особистості впливає на зростання її самостійності, а розвиток автономії, у свою чергу, підсилює здатність до активної життєвої позиції та соціальної участі.

Отже, особистісна автономія у дорослому віці постає як інтегративний психологічний феномен, що формується під впливом індивідуальних ресурсів і соціальних умов та виступає ключовою передумовою психологічної зрілості, ефективної самореалізації й життєвого благополуччя особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ АВТОНОМІЇ У ДОРΟΣЛИХ

2.1. Організаційно-методологічні засади дослідження

Емпіричне дослідження особливостей розвитку особистісної автономії у дорослих здійснювалося відповідно до сучасних методологічних підходів до вивчення процесів самодетермінації, психологічного благополуччя та особистісного розвитку. Організація дослідження передбачала комплексний аналіз індивідуально-психологічних характеристик, пов'язаних із рівнем автономії особистості, зокрема самооцінки, локусу контролю, життестійкості, емоційного стану та психологічного благополуччя.

Дослідження реалізовувалося у кілька послідовних етапів.

Перший етап мав організаційно-підготовчий характер і був спрямований на створення методологічної основи емпіричного дослідження. На цьому етапі здійснювався аналіз наукової літератури з проблеми особистісної автономії у дорослому віці, уточнювалися мета, завдання, об'єкт і предмет дослідження, а також формувалася вибірка респондентів відповідно до визначених критеріїв. До участі у дослідженні залучалися дорослі особи різного віку та професійної зайнятості, які добровільно погодилися взяти участь у психодіагностичному обстеженні.

Важливим складником підготовчого етапу було забезпечення етичних принципів проведення дослідження. Учасники отримували інформацію щодо мети та умов дослідження, гарантії конфіденційності результатів, а також можливості добровільної відмови від участі на будь-якому етапі.

Крім того, на цьому етапі здійснювався добір психодіагностичного інструментарію, який відповідав меті дослідження та дозволяв комплексно оцінити рівень особистісної автономії та пов'язані з нею психологічні характеристики. Також проводилася організація умов проведення

дослідження, визначалися форма, час та особливості взаємодії з респондентами.

Другий етап мав констатувальний характер і передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження респондентів. На цьому етапі застосовувався комплекс стандартизованих методик, спрямованих на визначення рівня особистісної автономії, самооцінки, локусу контролю, життєстійкості, психологічного благополуччя, а також показників тривожності та депресивності.

Обстеження проводилося переважно у формі онлайн-опитування із використанням Google Forms, що забезпечувало зручність участі респондентів та стандартизацію процедури збору даних. Перед початком проходження методик учасникам надавалися інструкції щодо правил заповнення опитувальників, пояснювалася структура завдань і наголошувалося на необхідності надання щирих та самостійних відповідей. Особлива увага приділялася створенню психологічно комфортних умов проходження дослідження.

Третій етап передбачав систематизацію, обробку та інтерпретацію отриманих емпіричних результатів. На цьому етапі здійснювалася підготовка даних до статистичного аналізу та визначення основних закономірностей розвитку особистісної автономії у дорослих.

Кількісна обробка результатів включала обчислення середніх значень, показників варіативності, мінімальних і максимальних значень за досліджуваними шкалами. Це дозволило оцінити рівень вираженості показників особистісної автономії та пов'язаних із нею психологічних характеристик.

Для встановлення взаємозв'язків між показниками автономії, самооцінки, локусу контролю, життєстійкості та психологічного благополуччя застосовувався кореляційний аналіз. Також використовувався порівняльний аналіз для виявлення відмінностей між групами респондентів із різним рівнем автономії. Окрім статистичної обробки, здійснювалася якісна інтерпретація

отриманих результатів із урахуванням сучасних теоретичних положень і результатів попередніх наукових досліджень.

Четвертий етап мав формувальний характер і був спрямований на розробку та апробацію програми розвитку особистісної автономії у дорослих. Програма включала комплекс психорозвивальних заходів, спрямованих на формування навичок саморегуляції, підвищення рівня усвідомлення власних потреб і цінностей, розвиток відповідальності за власні рішення, зміцнення внутрішнього локусу контролю та підвищення впевненості у власних можливостях.

У межах програми використовувалися елементи психоедукації, тренінгові вправи, методи рефлексії, техніки розвитку самосвідомості та емоційної саморегуляції. Особлива увага приділялася розвитку навичок самостійного прийняття рішень, усвідомленого вибору та конструктивного подолання труднощів.

П'ятий етап передбачав проведення повторного психодіагностичного обстеження після завершення формувального впливу з метою оцінки ефективності запропонованої програми розвитку особистісної автономії. На цьому етапі повторно застосовувався той самий психодіагностичний інструментарій, що дозволило здійснити коректне порівняння результатів до та після реалізації програми.

Отримані дані аналізувалися за допомогою методів математичної статистики, зокрема порівняльного аналізу, що дозволило оцінити динаміку змін показників особистісної автономії, психологічного благополуччя, самооцінки, локусу контролю та емоційного стану респондентів.

Вибірка дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці дорослих осіб віком від 20 до 50 років. Загальна кількість респондентів становила 90 осіб. До участі у дослідженні залучалися особи різної професійної зайнятості, сімейного статусу та соціального досвіду, що дозволило забезпечити різноманітність вибірки та підвищити репрезентативність отриманих результатів.

Формування вибірки здійснювалося за цілеспрямованим принципом відповідно до критеріїв включення. До участі у дослідженні залучалися респонденти, які: 1) перебували у дорослому віці; 2) добровільно погодилися на участь у дослідженні; 3) мали можливість самостійно пройти психодіагностичне обстеження.

Для здійснення порівняльного аналізу респондентів було поділено на групи відповідно до рівня особистісної автономії, визначеного за результатами шкали «Самодетермінація особистості» Б. Шелдона в адаптації Є. Н. Осіна:

- I група – група з високим рівнем автономії;
- II група – із середнім рівнем автономії;
- III група – група з низьким рівнем автономії.

Такий підхід дозволив проаналізувати психологічні особливості респондентів із різним рівнем автономності, а також виявити специфіку взаємозв'язків між автономією, самооцінкою, локусом контролю, життєстійкістю та психологічним благополуччям.

Інструментарій дослідження

З метою комплексного емпіричного аналізу психологічних особливостей розвитку особистісної автономії у дорослих було використано стандартизований психодіагностичний інструментарій, що характеризується належними показниками валідності та надійності. До діагностичного комплексу увійшли:

- шкала «Самодетермінація особистості» Б. Шелдона в адаптації Є. Н. Осіна;
- опитувальник психологічного благополуччя К. Ріфф;
- шкала самооцінки М. Розенберга;
- методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера;
- тест життєстійкості С. Мадді;
- шкала госпітальної тривоги та депресії HADS.

Застосування зазначених методик дозволило комплексно дослідити рівень розвитку особистісної автономії, визначити її взаємозв'язок із

психологічним благополуччям, емоційним станом, самооцінкою, життєстійкістю та особливостями саморегуляції дорослої особистості.

Шкала «Самодетермінація особистості» Б. Шелдона в адаптації Є. Н. Осіна – психодіагностична методика, спрямована на дослідження рівня особистісної автономії, внутрішньої саморегуляції та здатності особистості діяти відповідно до власних цінностей і переконань. Методика ґрунтується на положеннях теорії самодетермінації, розробленої Едвард Десі та Річард Раян, відповідно до якої автономія є однією з базових психологічних потреб людини та важливою умовою психологічного благополуччя й особистісного розвитку [71].

У модифікації Є. Н. Осіна методика адаптована до особливостей вітчизняного психологічного дослідження та дозволяє оцінити рівень самодетермінації як інтегральної характеристики особистості [54]. Вона спрямована на визначення ступеня внутрішньої незалежності людини, здатності до усвідомленого вибору, самостійного прийняття рішень та відповідальності за власні дії.

Методика містить систему тверджень, які відображають різні аспекти автономного функціонування особистості (Додаток А). Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шкалою, що дозволяє виявити особливості внутрішньої мотивації, самостійності та суб'єктивного відчуття свободи вибору.

У структурі методики виділяються основні показники: автономність; самовираження; здатність до саморегуляції; усвідомленість власних дій; внутрішня узгодженість поведінки та цінностей.

Отримані результати дозволили визначити загальний рівень самодетермінації особистості за інтегральним показником самодетермінації, який відображає загальний рівень особистісної автономії, самостійності та внутрішньої регуляції поведінки:

низький рівень самодетермінації – до 13,7 бала;

середній рівень – 13,7–16,7 бала;

високий рівень – понад 16,7 бала.

Середнє нормативне значення індексу самодетермінації становить 15,2 бала.

Методика має достатні показники валідності та надійності, широко застосовується у дослідженнях особистісного розвитку, психологічного благополуччя, мотивації та саморегуляції дорослої особистості. У межах даного дослідження шкала «Самодетермінація особистості» використовувалася як основний інструмент для визначення рівня розвитку особистісної автономії у дорослих респондентів.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.

Для дослідження рівня психологічного благополуччя респондентів було використано методику «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в україномовній адаптації С. Карсканової. Даний психодіагностичний інструмент спрямований на комплексне вивчення суб'єктивного відчуття психологічного комфорту, гармонійності особистісного функціонування та рівня реалізації внутрішнього потенціалу особистості [20]. Методика дозволяє оцінити не лише емоційне самопочуття людини, а й особливості її самосприйняття, взаємодії з оточенням, здатності до саморозвитку та самостійного життєвого вибору.

Опитувальник складається з 84 тверджень, які згруповані у шість змістових шкал: «Позитивні взаємини з іншими», «Автономія», «Управління середовищем», «Особистісне зростання», «Цілі у житті» та «Самоприйняття» (додаток Б). Кожна зі шкал містить по 14 тверджень, частина яких має пряме формулювання, а частина – зворотне. Така побудова методики сприяє підвищенню достовірності результатів і знижує ймовірність відповідей соціально бажаного характеру.

Учасникам дослідження пропонується визначити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шестибальною шкалою відповідей – від повної згоди до повної незгоди. Під час обробки результатів відповіді на зворотні твердження переводяться у реверсивну систему оцінювання, після чого

обчислюються сумарні показники за кожною окремою шкалою та загальний рівень психологічного благополуччя.

Аналіз результатів здійснюється відповідно до змісту кожної шкали. Так, шкала «Позитивні взаємини з іншими» відображає здатність особистості підтримувати емоційно близькі, довірливі та стабільні міжособистісні контакти. Високі показники свідчать про соціальну відкритість, розвинені навички взаємодії та здатність до емпатії, тоді як низькі можуть вказувати на труднощі у встановленні контактів, емоційну дистанційованість або відчуття самотності.

Шкала «Автономія» характеризує ступінь психологічної незалежності особистості, її здатність керуватися власними переконаннями та приймати рішення незалежно від зовнішнього впливу. Високий рівень автономії свідчить про сформовану внутрішню позицію та самостійність, тоді як низький може бути пов'язаний із залежністю від думки оточення та потребою у зовнішньому схваленні.

Показники за шкалою «Управління середовищем» демонструють рівень здатності людини ефективно організовувати власне життя, контролювати життєві обставини та адаптуватися до змін. Високі результати свідчать про впевненість у власних силах і здатність впливати на події власного життя, тоді як низькі можуть супроводжуватися переживанням труднощів, безсилля або втрати контролю.

Шкала «Особистісне зростання» дає змогу оцінити прагнення особистості до саморозвитку, відкритість новому досвіду та готовність до внутрішніх змін. Високі показники відображають активну орієнтацію на розвиток і самовдосконалення, тоді як низькі можуть свідчити про психологічну стагнацію та зниження мотивації до особистісного розвитку.

Шкала «Цілі у житті» характеризує наявність у людини життєвих орієнтирів, усвідомлених прагнень і відчуття змістовності власного існування. Високі результати свідчать про чітке бачення майбутнього та усвідомлення

сенсу життя, а низькі можуть вказувати на невизначеність життєвих перспектив або втрату смисложиттєвих орієнтацій.

Шкала «Самоприйняття» відображає ставлення людини до самої себе, здатність приймати власні позитивні та негативні риси, а також загальний рівень задоволеності собою. Високі показники свідчать про позитивне самосприйняття та внутрішню гармонію, тоді як низькі можуть супроводжуватися самокритичністю, незадоволеністю собою та внутрішнім дискомфортом.

Інтерпретація результатів методики за рівнями:

Кожна зі шкал методики містить 14 тверджень. Мінімальна кількість балів за однією шкалою становить 14 балів, максимальна – 84 бали. Загальний показник психологічного благополуччя визначається шляхом сумування результатів за всіма шістьма шкалами.

Низький – 14–42 бали

Середній – 43–56 балів

Високий – 57–84 бали

Таким чином, методика К. Ріфф дає можливість комплексно дослідити основні складові психологічного благополуччя особистості, визначити рівень їх розвитку та виявити сфери, які потребують психологічної підтримки чи корекції. Завдяки своїй змістовності та високій діагностичній цінності вона широко використовується як у наукових дослідженнях, так і у практиці психологічного консультування та психодіагностики.

Шкала самооцінки Розенберга (адаптація Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н.).

Для дослідження рівня самооцінки респондентів у роботі було використано «Шкалу самооцінки Розенберга» (Rosenberg Self-Esteem Scale) в українській адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко та Н. Тавровецької [12]. Методика є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для оцінки глобального ставлення особистості до себе, рівня самоповаги та загальної позитивної або негативної самооцінки.

Теоретичною основою методики є уявлення М. Розенберга про самооцінку як відносно стійке емоційно-ціннісне ставлення людини до власної особистості, яке формується у процесі соціальної взаємодії та особистісного розвитку. Самооцінка розглядається як важливий компонент самосвідомості, що впливає на рівень психологічного благополуччя, упевненість у собі, саморегуляцію та здатність до автономного функціонування.

Опитувальник складається з 10 тверджень, які відображають позитивне або негативне ставлення особистості до себе. Частина пунктів сформульована у прямому, а частина – у зворотному форматі, що дозволяє знизити вплив соціально бажаних відповідей та підвищити надійність результатів. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою відповідей.

Варіанти відповідей мають такі значення: 1 бал – «повністю не згоден»; 2 бали – «скоріше не згоден»; 3 бали – «скоріше згоден»; 4 бали – «повністю згоден».

Перед початком виконання методики респондентам надавалася інструкція уважно ознайомитися з кожним твердженням та обрати той варіант відповіді, який найбільшою мірою відповідає їхнім власним переконанням, переживанням і ставленню до себе. Наголошувалося, що у методиці відсутні правильні чи неправильні відповіді, а отримання достовірних результатів можливе лише за умови щирості та самостійності відповідей (додаток В).

Під час обробки результатів відповіді на зворотні твердження підлягали реверсному кодуванню. Після цього обчислювався сумарний показник самооцінки, який відображає загальний рівень позитивного ставлення особистості до себе. Загальна кількість балів може коливатися від 10 до 40.

Низький рівень – 10–20 балів.

Середній рівень – 21–30 балів.

Високий рівень – 31–40 балів.

Низький рівень самооцінки може свідчити про невпевненість у власних можливостях, схильність до самокритики, емоційну нестабільність та

залежність від зовнішнього схвалення. Середній рівень характеризує відносно адекватне ставлення до себе та достатню психологічну стабільність. Високий рівень самооцінки вказує на позитивне самосприйняття, упевненість у собі, внутрішню стабільність і здатність до самостійного прийняття рішень.

Використання даної методики у межах дослідження дозволило оцінити особливості самооцінки дорослих респондентів та визначити її зв'язок із рівнем особистісної автономії, психологічного благополуччя та внутрішнього локусу контролю.

Методика дослідження локусу контролю Роттера.

Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера є класичним психодіагностичним інструментом, спрямованим на визначення ступеня схильності особистості пояснювати події власного життя внутрішніми або зовнішніми чинниками. Теоретично вона ґрунтується на соціально-когнітивній теорії, відповідно до якої локус контролю розглядається як узагальнене очікування індивіда щодо того, чи перебувають результати його дій під впливом власних зусиль і здібностей (внутрішній контроль), чи залежать від випадку, інших людей або зовнішніх обставин (зовнішній контроль).

Методика використовується для оцінки індивідуальних відмінностей у сприйнятті причинно-наслідкових зв'язків між власною поведінкою та життєвими подіями. Вона дає змогу визначити, наскільки особистість відчуває себе суб'єктом власного життя, здатним впливати на події, або ж схильна приписувати відповідальність зовнішнім силам [34].

Опитувальник містить 44 твердження, які відображають різні життєві ситуації та уявлення про причинність подій (додаток Г). Перед початком роботи респонденту пропонується уважно ознайомитися з усіма твердженнями та визначити свою згоду або незгоду з кожним із них.

Інструкція до виконання передбачає, що досліджуваний має прочитати кожне твердження та оцінити, чи відповідає воно його власним переконанням. У разі згоди необхідно позначити у бланку відповідей знак «+», у разі незгоди

– знак «←» навпроти відповідного номера твердження. Респонденту наголошується, що у методиці відсутні «правильні» чи «неправильні» відповіді, оскільки важливим є лише його особисте ставлення до кожного висловлювання. Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку балів за ключем (додаток Г): визначається кількість відповідей, що свідчать про інтернальний (внутрішній) або екстернальний (зовнішній) локус контролю. Високі показники внутрішнього локусу контролю свідчать про переконаність особистості у власній відповідальності за події свого життя, активну життєву позицію, схильність до самостійного прийняття рішень та впевненість у можливості впливати на результати діяльності. Натомість переважання зовнішнього локусу контролю відображає схильність пояснювати події випадком, долею, впливом інших людей або обставин, що може супроводжуватися меншою впевненістю у власних силах та зниженням відчуття контролю над життям.

Отриманий у процесі обробки результатів показник локусу контролю дозволив визначити, до якого типу належить респондент – інтернального чи екстернального.

Згідно з бальною інтерпретацією:

значення 0–21 бал відповідає екстернальному локусу контролю, що свідчить про схильність людини пояснювати події свого життя впливом зовнішніх обставин, випадку, інших людей або ситуацій;

значення 22–44 бали характеризує інтернальний локус контролю, який відображає переконаність у власній відповідальності за події життя та віру у можливість особистого впливу на результати діяльності.

Для більш детальної якісної інтерпретації рівня інтернальності використовується така градація:

0–11 балів – низький рівень;

12–32 бали – середній рівень;

33–44 бали – високий рівень.

Отже, методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера є стандартизованим психодіагностичним інструментом, який дозволяє визначити індивідуальні особливості пояснення людиною причин життєвих подій через внутрішні або зовнішні чинники. Вона ґрунтується на положеннях соціально-когнітивної теорії та розглядає локус контролю як узагальнену установку особистості щодо джерела контролю над результатами власної діяльності.

Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. О. Осіна та Є. І. Рассказової).

У межах емпіричного дослідження для визначення рівня життєстійкості респондентів застосовувався тест життєстійкості, розроблений С. Мадді та адаптований у вітчизняній психологічній практиці Д.О. Осіним і Є.І. Рассказовою [28]. Методика спрямована на вимірювання життєстійкості як комплексної інтегративної властивості особистості, що відображає її здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігати психологічну стійкість і адаптивність у складних життєвих обставинах.

Життєстійкість у межах концепції розглядається як багатовимірний конструкт, що поєднує три взаємопов'язані компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Саме їх сукупність визначає загальний рівень стресостійкості та ресурсності особистості.

Компонент залученості відображає ступінь психологічної включеності людини у власне життя, її інтерес до діяльності, прагнення бути активним учасником подій та здатність знаходити сенс у повсякденному досвіді.

Компонент контролю характеризує переконаність індивіда у можливості впливати на перебіг подій, брати відповідальність за власні рішення та результати діяльності.

Компонент прийняття ризику визначає готовність особистості сприймати невизначеність як природну складову життя, відкритість до нового досвіду та здатність діяти в умовах змін і непередбачуваності.

Методика містить 45 тверджень (додаток Д), які охоплюють різні аспекти поведінки, емоційних реакцій та життєвих установок. Дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування із застосуванням Google Forms, що забезпечувало зручність проходження тестування, стандартизованість процедури та анонімність відповідей.

Респондентам пропонувалося уважно ознайомитися з кожним твердженням та оцінити ступінь своєї згоди за чотирибальною шкалою: «ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так». У процесі інструктажу наголошувалося, що у методиці відсутні правильні або неправильні відповіді, а також підкреслювалася необхідність відповідати самостійно, швидко та інтуїтивно, уникаючи тривалого обдумування або пропуску пунктів.

Обробка результатів здійснювалася шляхом кількісного аналізу відповідей із використанням бальної системи оцінювання (0–3 бали) залежно від ступеня згоди з твердженням. Для прямих пунктів застосовувалося пряме кодування, тоді як для зворотно сформульованих тверджень здійснювалося реверсне (інверсне) перерахування балів. Розподіл пунктів за шкалами наведено нижче.

Ключ до обробки результатів тесту життєстійкості:

Залученість

прямі: 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41

зворотні: 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42

Контроль

прямі: 9, 15, 17, 21, 25, 44

зворотні: 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43

Прийняття ризику

прямі: 34, 45

зворотні: 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

На основі обробки даних визначався як загальний (інтегральний) показник життєстійкості, що відображає рівень сформованості даної особистісної характеристики, так і окремі значення за кожною з трьох

субшкал. Такий підхід дозволяє здійснити не лише узагальнену оцінку життєстійкості, але й детальний аналіз її структурних компонентів.

Застосування тесту життєстійкості у дослідженні дало можливість оцінити ресурсний потенціал особистості, виявити особливості її стрес-реагування та визначити рівень психологічної адаптації в умовах підвищеного емоційного та професійного навантаження.

Шкала тривоги і депресії HADS (адаптація Ісакова Р.І.).

Для комплексної оцінки емоційного стану респондентів, зокрема рівня тривожності та депресивних проявів, у дослідженні застосовувалася Госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale – HADS), розроблена А. S. Zigmond і R. P. Snaithe (1983) та адаптована для україномовної вибірки Р. І. Ісаковим (2023) [19]. Методика використовується як скринінговий інструмент, що дозволяє виявляти ступінь вираженості тривожних і депресивних станів, які можуть впливати на загальний рівень психічного здоров'я особистості. Вона є широко визнаною у клінічній та науковій практиці завдяки своїй валідності та надійності.

Опитувальник складається з 14 тверджень (додаток Е), які розподілені на дві автономні субшкали: «тривога» (HADS-A) та «депресія» (HADS-D), кожна з яких включає по 7 пунктів. Формулювання тверджень охоплюють різні аспекти емоційного стану респондентів, включаючи когнітивні, емоційні та поведінкові прояви тривожності й депресивності. Важливою особливістю шкали є те, що вона свідомо виключає соматичні симптоми, що дає змогу більш точно оцінити саме психологічні компоненти емоційних порушень.

Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою Лайкерта від 0 до 3 балів, де кожен варіант відповіді відображає різний ступінь вираженості певного стану або симптоматики. Максимально можливий бал за кожною субшкалою становить 21. Обробка результатів проводиться окремо для шкал тривоги та депресії, що дозволяє диференційовано аналізувати домінування відповідних емоційних проявів.

Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до рівнів вираженості показників: 0–7 балів відповідають низькому рівню, що свідчить про відсутність або мінімальну вираженість клінічно значущих симптомів; 8–10 балів трактуються як середній (пограничний) рівень, який може вказувати на наявність субклінічних проявів та потенційного ризику розвитку порушень; 11 і більше балів розглядаються як високий рівень, що відповідає клінічно значущій вираженості тривожних або депресивних станів.

Психометричні показники методики свідчать про її високу надійність: коефіцієнт внутрішньої узгодженості (α -Кронбаха) для субшкали тривоги (HADS-A) становить 0,78–0,93, а для субшкали депресії (HADS-D) – 0,82–0,90, що підтверджує стабільність і точність отримуваних результатів.

Використання шкали HADS у межах даного дослідження дало можливість не лише визначити загальний рівень тривожності та депресивності респондентів, але й виявити переважання тривожної симптоматики над депресивною, що є важливим для подальшого аналізу особливостей емоційного стану досліджуваної вибірки.

Статистична обробка результатів

Обробка отриманих емпіричних даних у межах дослідження особистісної автономії у дорослих здійснювалася із застосуванням програмного забезпечення Microsoft Excel, що дозволило впорядкувати первинні дані та виконати необхідні математико-статистичні розрахунки.

Для опису центральних тенденцій досліджуваних показників використовувалося обчислення середнього арифметичного значення (M), що дало змогу визначити типовий рівень вираженості змінних у вибірці. З метою оцінки розсіювання результатів та ступеня їх однорідності застосовувалося стандартне відхилення (σ), яке відображало варіативність індивідуальних показників автономії та пов'язаних із нею психологічних характеристик.

Додатково здійснювався розрахунок абсолютних (m) і відносних (p) частот, що дозволило представити результати не лише у кількісному, але й у

структурно-розподільчому вимірі. Для підвищення надійності статистичних висновків також визначалися показники стандартної похибки та довірчі інтервали, що забезпечило уточнення меж генеральних значень досліджуваних параметрів і мінімізацію впливу випадкових коливань вибірки.

Для порівняльного аналізу показників особистісної автономії, самооцінки, локусу контролю, життєстійкості та емоційного стану у тгруппах респондентів застосовувався критерій Краскела–Уолліса як непараметричний метод, що є доцільним у випадках відхилення розподілу даних від нормального. За умови дотримання припущень нормальності розподілу та однорідності дисперсій додатково міг використовуватися однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) для перевірки статистичної значущості міжгрупових відмінностей.

З метою виявлення взаємозв'язків між показниками особистісної автономії та психологічними характеристиками респондентів (самооцінкою, локусом контролю, життєстійкістю, тривожністю та депресивністю) застосовувався кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона для параметричних розподілів і коефіцієнта Спірмена для непараметричних даних.

Статистично значущими вважалися результати при рівні значущості $p < 0,05$.

2.2. Оцінка рівня особистісної автономії та її структурних компонентів у дорослих

Дослідження рівня особистісної автономії у дорослому віці стало одним із ключових етапів емпіричної частини роботи, оскільки дозволило отримати уявлення про ступінь сформованості здатності особистості до самостійного регулювання власної поведінки, прийняття рішень та опори на внутрішні цінності. У сучасних психологічних дослідженнях автономія розглядається як

багатовимірне утворення, що відображає не лише загальний рівень самодетермінації, але й особливості її структурної організації [68].

Результати проведених досліджень за методикою «Самодетермінація особистості» Б. Шелдона в адаптації Осіна Є. Н. дозволили отримати узагальнену характеристику рівня особистісної автономії у вибірці, що складала 90 респондентів. Отримані дані засвідчили наявність варіативності показників інтегрального індексу самодетермінації та різного ступеня сформованості внутрішньої саморегуляції у досліджуваних.

Аналіз результатів показав, що у більшості респондентів спостерігалися значення, які відповідали середньому нормативному рівню самодетермінації ($M=15,2\pm 2,37$ бала), що загалом відображає помірну сформованість особистісної автономії у вибірці. Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних загалом здатна до самостійного прийняття рішень і певною мірою орієнтується на власні цінності, однак прояви внутрішньої узгодженості поведінки та стабільності саморегуляції залишаються нерівномірними.

Детальніший аналіз розподілу показників показав, що високий рівень особистісної автономії виявлено у 32,2% респондентів (29 осіб) (рис.2.1). Для цих респондентів характерні сформована внутрішня автономність, чітка опора на власні цінності, стійка здатність до самостійного вибору та висока відповідальність за прийняті рішення. Такі особи демонструють виражену внутрішню мотивацію та психологічну зрілість у регуляції власної поведінки.

Середній рівень особистісної автономії зафіксовано у 46,7% досліджуваних (42 особи) (рис.2.1). У цих респондентів відносно сформована автономія, проте з наявністю ситуативних коливань у саморегуляції та прийнятті рішень. У них спостерігається поєднання внутрішньої та зовнішньої мотивації, що може зумовлювати певну залежність від контекстуальних факторів при реалізації власного вибору.

У 21,1% респондентів (19 осіб) виявлений низький рівень особистісної автономії (рис.2.1). Ймовірно, для цієї групи характерні недостатня сформованість автономної поведінки, схильність до зовнішньої регуляції дій,

залежність від оцінок оточення та знижена впевненість у власних рішеннях. Це може проявлятися у труднощах самостійного вибору та обмеженій внутрішній мотивації.

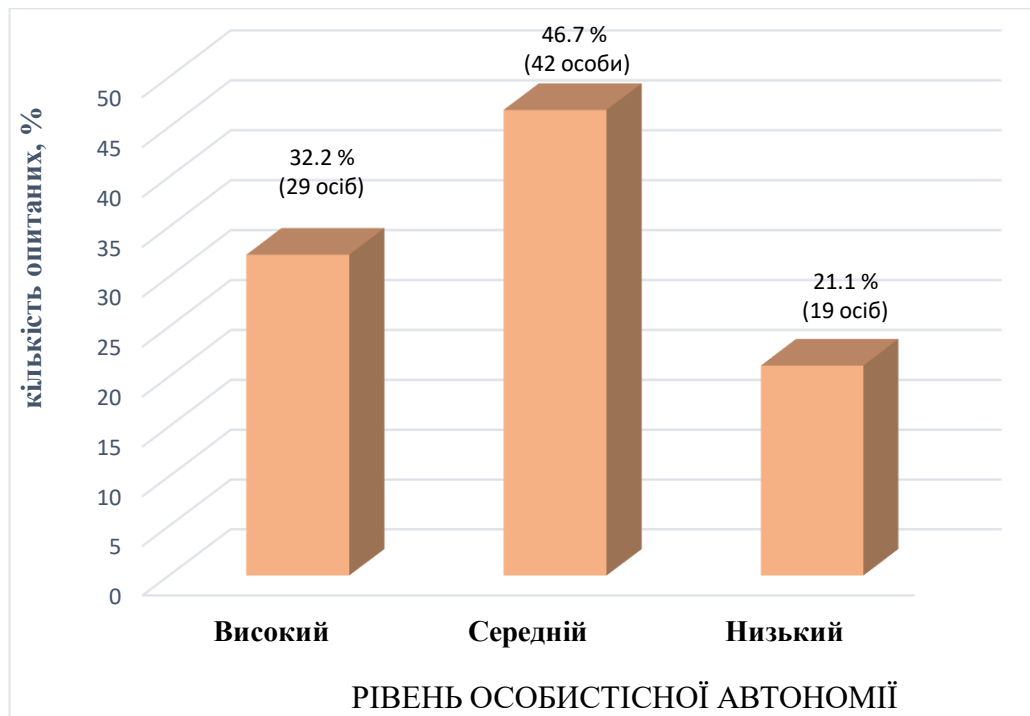


Рис.2.1. Розподіл респондентів за рівнями особистісної автономії

Отже, отримані результати свідчать про переважання середнього рівня самодетермінації у вибірці з тенденцією до значної індивідуальної варіативності показників. Такий розподіл вказує на те, що рівень особистісної автономії у дорослих є неоднорідним і потребує подальшого аналізу його структурних компонентів та взаємозв'язків із іншими психологічними характеристиками, зокрема самооцінкою, локусом контролю та життєстійкістю.

З урахуванням отриманих індивідуальних значень інтегрального індексу самодетермінації, у подальшому етапі дослідження було здійснено розподіл респондентів на три групи відповідно до рівня розвитку особистісної автономії:

- I група – респонденти з високим рівнем особистісної автономії (n=29 осіб);
- II група – респонденти із середнім рівнем особистісної автономії (n=42 особи);

III група – респонденти з низьким рівнем особистісної автономії (n=19 осіб).

Такий розподіл дозволив здійснити більш диференційований аналіз особливостей розвитку особистісної автономії у досліджуваній вибірці та створив основу для подальшого порівняльного аналізу психологічних характеристик респондентів між групами. Тому, наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівня психологічного благополуччя респондентів за методикою К. Ріфф, що дало змогу оцінити ключові складові позитивного функціонування особистості, зокрема автономію, самоприйняття, життєві цілі, особистісне зростання, управління середовищем та позитивні взаємини з іншими.

Аналіз результатів за методикою «Шкали психологічного благополуччя» дозволив виявити особливості рівня психологічного функціонування респондентів із різним рівнем особистісної автономії. Так, у I групі осіб з високим рівнем особистісної автономії встановлено переважання високого рівня психологічного благополуччя – 55,2% (16 осіб). У 34,5% респондентів (10 осіб) спостерігався середній рівень, тоді як низький рівень виявлено у 10,3% респондентів (3 особи) (рис. 2.2). У цієї групи респондентів, ймовірно, спостерігається більш цілісне сприйняття власного життя, виражене відчуття внутрішньої узгодженості та здатність до ефективного управління життєвими обставинами. Також для них характерна вища стійкість до зовнішніх стресорів і збереження відчуття життєвої перспективи навіть в умовах складних соціальних змін.

У респондентів із середнім рівнем особистісної автономії (II група) зафіксовано переважання середнього рівня психологічного благополуччя – 47,6% (20 осіб), високий рівень виявлено у 33,3% (14 осіб), тоді як низький рівень – у 19,1% (8 осіб) (рис. 2.2). Для цієї групи характерна відносна збалансованість показників психологічного благополуччя, однак із наявністю окремих труднощів у сфері самоприйняття, управління життєвими обставинами та підтримання стабільних життєвих орієнтирів. Ймовірно, такі респонденти демонструють поєднання адаптивних і дезадаптивних стратегій

функціонування, що зумовлює ситуативні коливання рівня психологічного благополуччя.

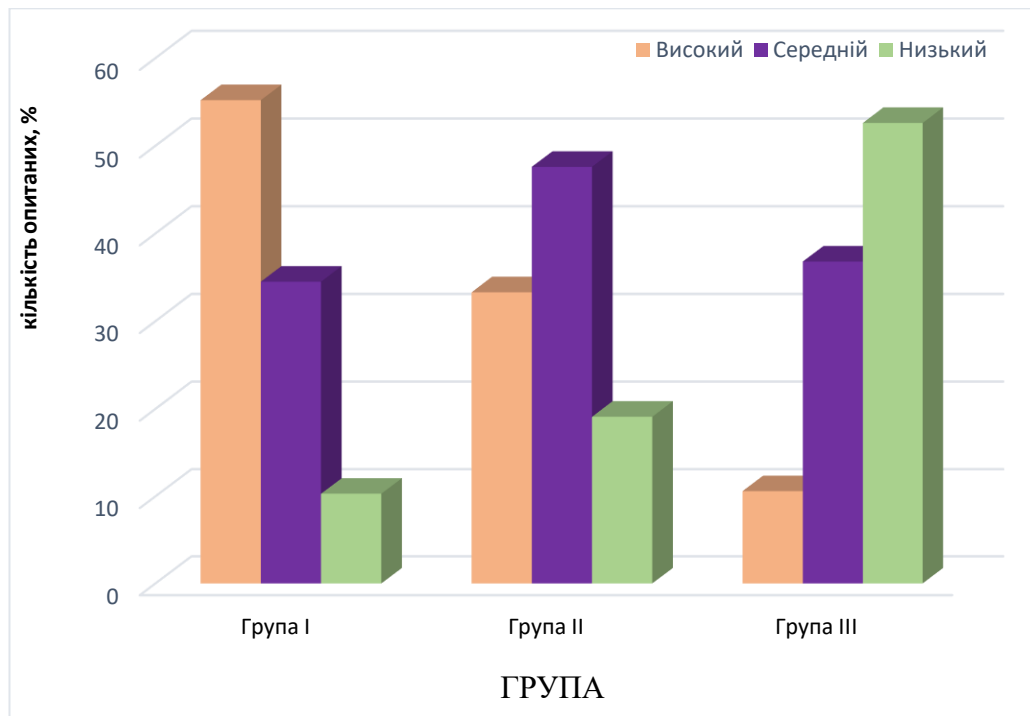


Рис.2.2. Характеристика розподілу респондентів за рівнями психологічного благополуччя (за К. Ріфф)

У респондентів із низьким рівнем особистісної автономії (III група) встановлено переважання низького рівня психологічного благополуччя – 52,6% (10 осіб), середній рівень виявлено у 36,8% (7 осіб), тоді як високий рівень – у 10,6% (2 особи) (рис. 2.2). Для цієї групи характерні знижені показники самоприйняття, відчуття контролю над життєвими обставинами та життєвої осмисленості. Ймовірно, недостатня сформованість автономії супроводжується більшою залежністю від зовнішніх факторів регуляції та ускладненнями в реалізації особистісного потенціалу.

Отже, отримані результати свідчать про чітку тенденцію: із підвищенням рівня самодетермінації зростає й рівень психологічного благополуччя респондентів. Це дає підстави розглядати особистісну автономію як один із ключових психологічних ресурсів, що забезпечує

позитивне функціонування особистості, її адаптацію та суб'єктивне відчуття життєвої задоволеності.

Виявлені закономірності зумовлюють необхідність подальшого аналізу внутрішньоособистісних механізмів, які можуть опосередковувати зв'язок між рівнем автономії та психологічним благополуччям. У зв'язку з цим наступний етап дослідження присвячено вивченню таких показників, як самооцінка та локус контролю, що були операціоналізовані за допомогою Шкали самооцінки Розенберга та Методики дослідження локусу контролю Дж. Роттера.

Аналіз результатів, отриманих за Шкалою самооцінки Розенберга, дозволив виявити особливості самоставлення респондентів залежно від рівня їх особистісної автономії. Отримані дані свідчать про наявність загальної тенденції до підвищення рівня самооцінки зі зростанням рівня самодетермінації особистості.

Встановлено, що у I групі респондентів із високим рівнем особистісної автономії переважав високий рівень самооцінки, який виявлений у 62,1% респондентів (18 осіб), середній рівень виявлено у 31,0% (9 осіб), тоді як низький рівень – у 6,9% (2 особи) (рис.2.3). З результатів видно, що для представників цієї групи характерні позитивне самосприйняття, стійке відчуття власної цінності та впевненість у власних можливостях. Вони здатні демонструвати внутрішню узгодженість самоставлення, меншу залежність від зовнішніх оцінок та більш стабільний емоційний фон щодо власної особистості.

У II групі респондентів із середнім рівнем автономії зафіксовано переважання середнього рівня самооцінки – 52,4% (22 особи), високий рівень спостерігається у 28,6% (12 осіб), тоді як низький рівень – у 19,0% (8 осіб) (рис.2.3). Для цієї категорії характерне загалом позитивне, але нестійке самоставлення, яке може коливатися залежно від ситуації. Респонденти загалом приймають себе, однак демонструють підвищену чутливість до зовнішньої оцінки та періодичні сумніви у власній ефективності.

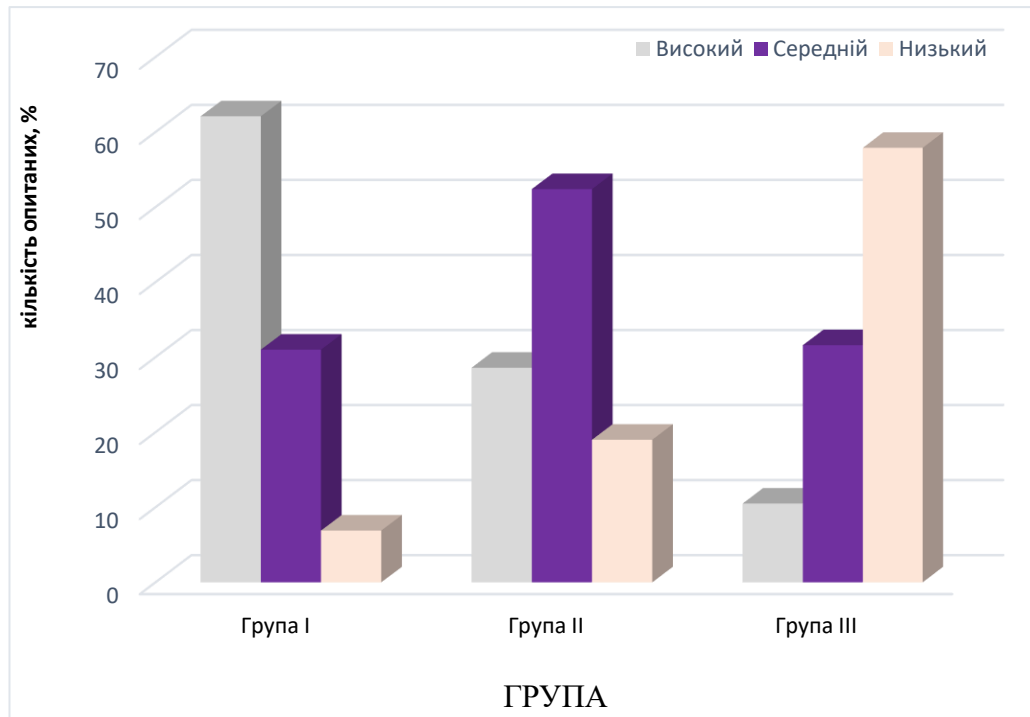


Рис.2.3. Розподіл респондентів за рівнями самооцінки за допомогою Шкали самооцінки Розенберга

У III групі респондентів із низьким рівнем автономії переважав низький рівень самооцінки – 57,9% (11 осіб), середній рівень виявлено у 31,6% (6 осіб), тоді як високий рівень – лише у 10,5% (2 особи) (рис.2.3). Для цих респондентів характерні виражена самокритичність, знижене відчуття власної цінності та залежність від зовнішніх оцінок. Недостатній рівень автономії у цій групі, ймовірно, супроводжується слабшою внутрішньою опорою на власні переконання та труднощами у формуванні стабільного позитивного самоставлення.

Отже, результати свідчать про чітку закономірність, яка показала, що зі зростанням рівня особистісної автономії підвищується рівень самооцінки респондентів. Це дозволяє розглядати самооцінку як важливий внутрішньоособистісний ресурс, що опосередковує зв'язок між автономією та психологічним функціонуванням особистості.

Враховуючи встановлені взаємозв'язки між автономією та самооцінкою, подальший етап дослідження був спрямований на аналіз ще одного ключового

внутрішньоособистісного механізму – локусу контролю, який відображає характер атрибуції особистістю причин життєвих подій та рівень суб'єктивного відчуття контролю над власним життям. З цією метою було застосовано методику дослідження локусу контролю Дж. Роттера.

Аналіз результатів дозволив встановити особливості сприйняття причинності життєвих подій у респондентів залежно від рівня їх особистісної автономії. Загалом спостерігалася виражена тенденція до зміщення від екстернального до інтернального локусу контролю зі зростанням рівня особистісної автономії. Встановлено, що у групі респондентів із високим рівнем особистісної автономії переважав інтернальний локус контролю, який продемонстрували 72,4% респондентів (21 особа), тоді як екстернальний локус контролю виявлено у 27,6% (8 осіб) (рис.2.4). Очевидно, для опитаних цієї групи характерним є переконання у власній здатності впливати на життєві події, приймати відповідальність за результати своїх дій та активно регулювати поведінку відповідно до внутрішніх цілей і цінностей.

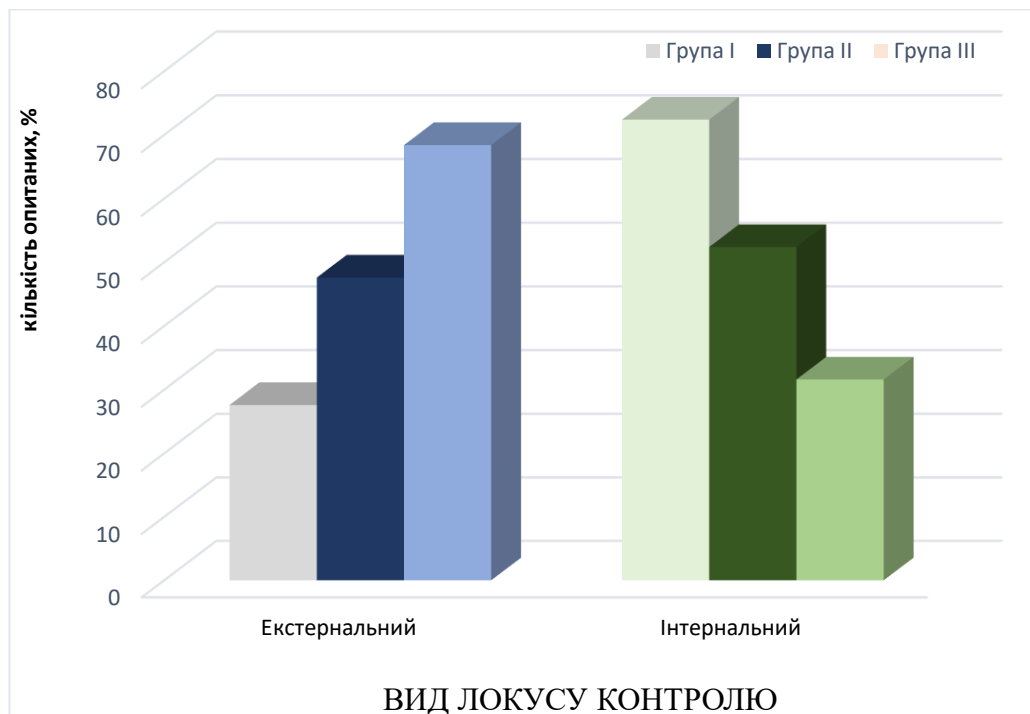


Рис.2.4. Розподіл респондентів дорослого віку за видом локусу контролю (за Дж. Роттером)

У групі респондентів із середнім рівнем особистісної автономії зафіксовано більш збалансований розподіл показників: інтернальний локус контролю виявлений у 52,4% опитаних (22 особи), екстернальний локус контролю – 47,6% (20 осіб) (рис.2.4). Такий результат свідчить про поєднання внутрішніх і зовнішніх атрибутивних тенденцій. Респонденти цієї групи частково можуть брати відповідальність за події власного життя, однак у складних або стресових ситуаціях схильні також пояснювати їх впливом зовнішніх обставин.

У групі респондентів із низьким рівнем особистісної автономії домінував екстернальний локус контролю, який виявлений у 68,4% респондентів, тоді як інтернальний локус контролю виявлено лише у 31,6% (6 осіб) (рис.2.4). Очевидно, що для цих респондентів характерною є схильність пояснювати події життя випадком, дією інших людей або зовнішніми обставинами, що супроводжується зниженим відчуттям особистого контролю, меншою впевненістю у власних можливостях та пасивнішою життєвою позицією.

Отже, отримані результати свідчать про чітку закономірність: зі зростанням рівня особистісної автономії збільшується вираженість інтернального локусу контролю та зменшується схильність до екстернальних атрибуцій. Це дозволяє розглядати локус контролю як важливий внутрішньоособистісний механізм, що опосередковує зв'язок між автономією, самооцінкою та психологічною адаптацією особистості.

Враховуючи встановлені взаємозв'язки між рівнем особистісної автономії та внутрішньоособистісними механізмами регуляції поведінки, наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення емоційно-особистісних та адаптаційних характеристик респондентів. Такий перехід зумовлений необхідністю більш комплексного аналізу психологічного функціонування особистості, оскільки саме емоційна стійкість та здатність до адаптації виступають ключовими чинниками ефективного подолання стресових ситуацій і підтримання психологічного благополуччя.

З цією метою було використано дві методики, які дозволяють оцінити як ресурсний потенціал особистості, так і рівень емоційного напруження – Тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. Осіна та Е. Рассказової) та Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS). Застосування зазначених методик дає змогу визначити, якою мірою рівень особистісної автономії пов'язаний не лише з когнітивно-ціннісними характеристиками (самооцінка, локус контролю), але й з емоційною стійкістю та адаптаційними можливостями особистості.

Аналіз результатів за тестом життєстійкості засвідчив наявність вираженої залежності рівня життєстійкості від сформованості особистісної автономії респондентів. Так, у респондентів з високим рівнем особистісної автономії встановлено переважання високого рівня життєстійкості, який виявлений у 62,1% опитаних (18 осіб), середній рівень виявлено у 31,0% опитаних (9 осіб), тоді як низький – лише у 6,9% (2 особи) (рис. 2.5).

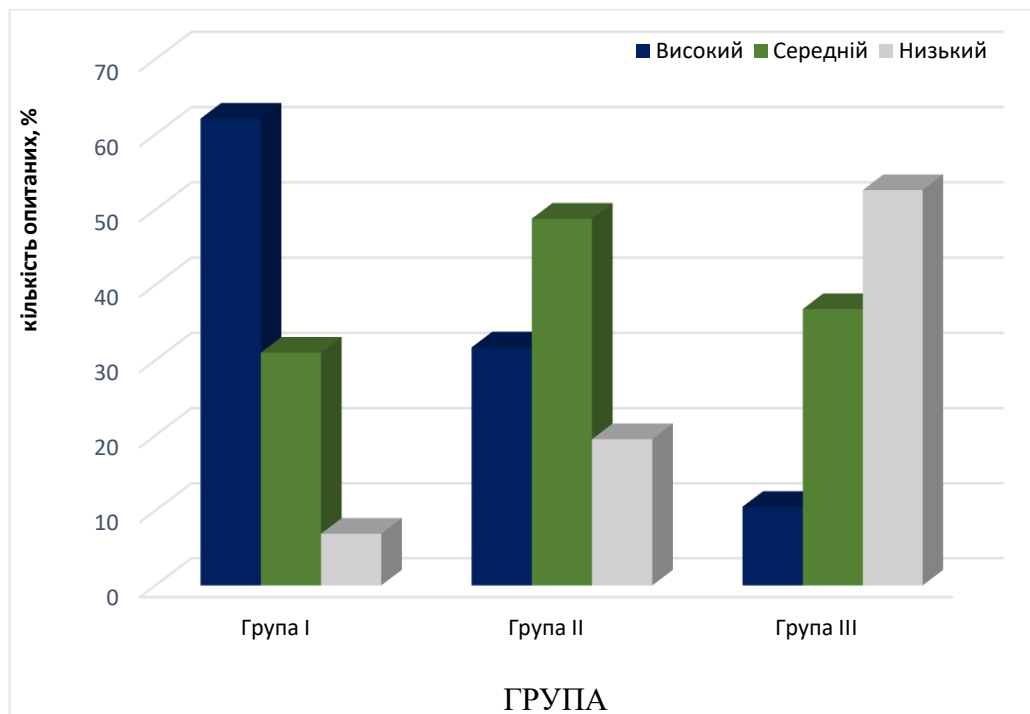


Рис.2.5. Розподіл респондентів за рівнем життєстійкості відповідно до результатів Тесту життєстійкості С. Мадді

Отримані дані свідчать про високий адаптаційний потенціал цієї групи, розвинуту здатність до саморегуляції, сформоване відчуття контролю над життєвими подіями та активну життєву позицію. Ймовірно, для цих респондентів характерна стійкість до стресових впливів, а також ефективне використання особистісних ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій, що є проявом зрілих копінг-стратегій.

У групі респондентів із середнім рівнем особистісної автономії зафіксовано переважання середнього рівня життєстійкості, який виявлений у 48,8% (20 осіб), високий рівень виявлено у 31,7% (13 осіб), тоді як низький – у 19,5% (8 осіб) (рис. 2.5). Такий розподіл може свідчити про відносно сформований, але нестабільний адаптаційний потенціал. Респонденти цієї групи загалом здатні до ефективного функціонування в умовах стресу, однак їхні ресурси життєстійкості можуть істотно коливатися залежно від ситуаційного контексту. Ймовірно, для них характерне поєднання конструктивних і менш ефективних стратегій подолання труднощів.

У групі респондентів з низьким рівнем особистісної автономії домінував низький рівень життєстійкості – 52,6% (10 осіб), середній рівень виявлено у 36,8% опитаних (7 осіб), тоді як високий – лише у 10,5 % опитаних (2 особи) (рис. 2.5). Ймовірно, у цих респондентів знижений адаптаційний потенціал, недостатньо сформоване відчуття контролю над життєвими подіями та обмежена здатність до ефективного подолання стресових ситуацій. Очевидно, низький рівень автономії супроводжується більшою залежністю від зовнішніх обставин, що ускладнює процеси саморегуляції та знижує загальну психологічну стійкість.

Отже, отримані результати демонструють чітку тенденцію, відповідно до якої підвищення рівня особистісної автономії супроводжується зростанням показників життєстійкості респондентів. Це дозволяє розглядати життєстійкість як важливий психологічний ресурс, що забезпечує здатність особистості ефективно долати труднощі, адаптуватися до стресових ситуацій

та підтримувати психологічну рівновагу. Водночас високий рівень автономії сприяє формуванню внутрішньої впевненості, самостійності у прийнятті рішень і відповідальності за власні дії, що позитивно впливає на загальну стійкість особистості до несприятливих життєвих обставин.

Виявлені особливості функціонування життєстійкості у респондентів із різним рівнем особистісної автономії підкреслюють її роль як ключового адаптаційного ресурсу, що забезпечує ефективність подолання стресових ситуацій та підтримання психологічної рівноваги [58]. У той же час встановлені відмінності в рівнях життєстійкості актуалізують необхідність подальшого аналізу емоційного компоненту психічного здоров'я, який безпосередньо відображає поточний стан психологічного благополуччя та рівень психоемоційного напруження особистості. У зв'язку з цим наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення показників тривоги та депресії як базових індикаторів емоційної дезадаптації. З цією метою було використано Госпітальну шкалу тривоги та депресії (HADS), яка дозволила здійснити скринінгову оцінку вираженості тривожних і депресивних проявів та визначити їхню інтенсивність у структурі психічного стану респондентів.

Результати проведеного дослідження показали наявність виражених відмінностей у рівнях тривоги та депресії залежно від рівня особистісної автономії респондентів. Так, у групі респондентів із високим рівнем особистісної автономії переважав низький рівень тривоги – 62,1% (18 осіб), тоді як середній рівень виявлено у 27,6% респондентів (8 осіб), а високий – лише у 10,3% (3 особи) (рис. 2.6А). Подібна тенденція простежувалася і щодо депресивної симптоматики: низький рівень депресії виявлений у 65,5% респондентів (19 осіб), середній – у 27,6% (8 осіб), високий – у 6,9% (2 особи) (рис. 2.6Б).

Отримані дані свідчать про відносно сприятливий емоційний стан осіб із високим рівнем автономії, що проявляється у мінімальній вираженості тривожних і депресивних проявів. Ймовірно, для цієї групи характерні більш

розвинені механізми емоційної саморегуляції, внутрішня стійкість та здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

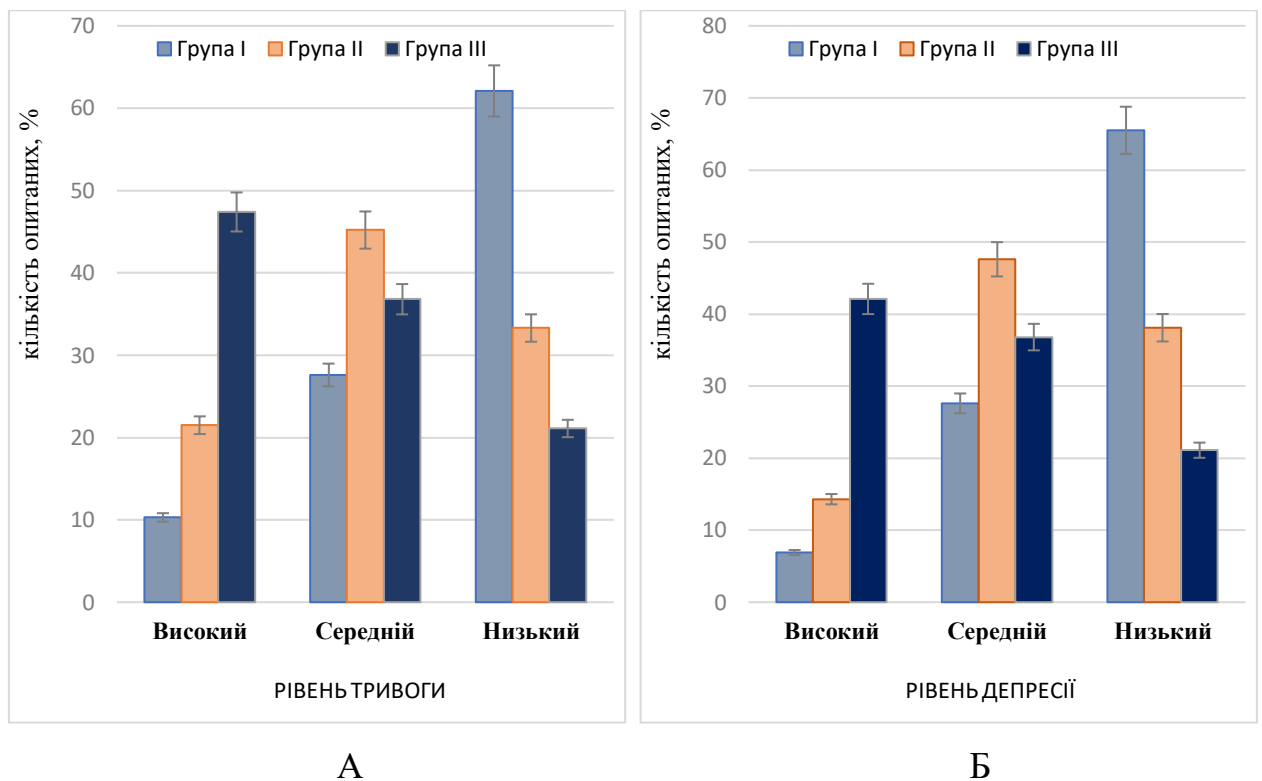


Рис.2.6. Розподіл респондентів з різним рівнем особистісної автономії за рівнем тривоги (А) і депресії (Б) за методикою госпітальної шкали тривоги і депресії

У групі респондентів із середнім рівнем особистісної автономії встановлено переважання середнього рівня тривоги – 45,2% респондентів (19 осіб), тоді як низький рівень виявлено у 33,3% (14 осіб), а високий – у 21,5% (9 осіб) (рис.2.6А). Щодо депресії також домінував середній рівень – 47,6% (20 осіб), низький рівень – 38,1% (16 осіб), високий – 14,3% (6 осіб) (рис.2.6Б). Такий розподіл може свідчити про помірну емоційну нестабільність, для якої характерне поєднання адаптивних і напружених психоемоційних станів. Респонденти цієї групи загалом зберігають здатність до емоційної регуляції, однак їхній стан є більш чутливим до впливу зовнішніх стресових факторів і життєвих обставин.

У групі респондентів із низьким рівнем особистісної автономії встановлено переважання високого рівня тривоги – 47,4% (9 осіб), середній рівень тривоги виявлено у 36,8% опитаних (7 осіб), тоді як низький – лише 15,8% (3 особи) (рис.2.6А). Аналогічно щодо депресії домінував високий рівень – у 42,1% (8 осіб), середній – у 36,8% (7 осіб), низький – у 21,1% (4 особи) (рис. 2.6Б). Для цієї групи характерна підвищена емоційна напруженість, виражені тривожні та депресивні прояви, а також знижена здатність до ефективної саморегуляції. Ймовірно, недостатній рівень особистісної автономії супроводжується слабшою внутрішньою опорою, більшою залежністю від зовнішніх обставин та менш ефективними копінг-стратегіями.

Результати порівняльного аналізу свідчать про наявність взаємозв'язку між рівнем особистісної автономії та емоційним станом респондентів, оскільки вищі показники автономії асоціюються зі зниженням проявів тривожності та депресивності. Натомість недостатній рівень автономії супроводжується посиленням емоційного напруження та психологічного дискомфорту. Отримані дані дають підстави вважати особистісну автономію важливим чинником підтримання психічного благополуччя, емоційної рівноваженості та ефективної адаптації до складних життєвих обставин.

Отже, узагальнення результатів емпіричного дослідження засвідчило наявність чіткої та послідовної тенденції: рівень особистісної автономії у дорослих респондентів виступає системоутворювальним чинником, що пов'язаний із широким спектром психологічних характеристик, які відображають як внутрішньоособистісне функціонування, так і емоційно-адаптаційний стан. Зокрема, встановлено, що зі зростанням рівня самодетермінації підвищуються показники психологічного благополуччя, самооцінки та життєстійкості, а також зростає вираженість інтернального локусу контролю. Натомість зниження рівня автономії супроводжується більшою представленістю низьких показників за зазначеними шкалами, що проявляється у меншій впевненості у власних можливостях, більшій

залежності від зовнішніх обставин та зниженій здатності до ефективної саморегуляції.

Паралельно виявлено протилежну динаміку щодо емоційно-негативних проявів. Встановлено, що із підвищенням автономії зменшується рівень тривоги та депресивної симптоматики, тоді як її низькі значення асоціюються з підвищеним емоційним напруженням, меншою стресостійкістю та ускладненнями адаптації до життєвих змін. Таким чином, особистісна автономія виступає інтегральним психологічним ресурсом, який забезпечує узгодженість когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів функціонування особистості.

Виявлена система взаємозв'язків дає підстави розглядати автономію не як ізольовану характеристику, а як центральний механізм, що опосередковує формування самооцінки, локусу контролю, рівня тривожності та загального психологічного благополуччя. Водночас отримані результати актуалізують необхідність подальшого поглибленого аналізу саме інтеграційних зв'язків між цими показниками. У зв'язку з цим наступний етап дослідження спрямований на кореляційний аналіз взаємозв'язків між рівнем особистісної автономії та такими показниками, як самооцінка, рівень тривожності та локус контролю у дорослих респондентів. Проведення кореляційного аналізу дозволить статистично обґрунтувати характер і силу зв'язків між зазначеними змінними та уточнити роль автономії в структурі внутрішньоособистісних механізмів регуляції поведінки.

2.3. Особливості взаємозв'язку особистісної автономії з самооцінкою, рівнем тривожності та локусом контролю у дорослих

Особливого значення у межах цього дослідження набуває аналіз кореляційних зв'язків між рівнем особистісної автономії, самооцінкою, рівнем тривожності та локусом контролю, що дозволяє перейти від описового до

пояснювального рівня інтерпретації результатів. Кореляційний аналіз дозволить визначити напрям і силу статистичних зв'язків між зазначеними змінними, а також виявити, якою мірою особистісна автономія пов'язана з внутрішньоособистісними механізмами саморегуляції та емоційного функціонування. Зокрема, самооцінка розглядається як показник самоставлення, локус контролю – як когнітивний стиль атрибуції життєвих подій, а рівень тривожності – як індикатор емоційного напруження та психологічної стабільності.

Встановлено, що рівень особистісної автономії має помірний позитивний кореляційний зв'язок із самооцінкою ($r = 0,61$; $p < 0,01$) (табл.2.1).

Таблиця 2.1

Кореляційні зв'язки між особистісною автономією, самооцінкою, локусом контролю та тривожністю

Показники взаємозв'язку	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)	Характер зв'язку
<i>Особистісна автономія – самооцінка</i>	0,61	$p < 0,01$	Помірний позитивний
<i>Особистісна автономія – інтернальний локус контролю</i>	0,66	$p < 0,01$	Помірний позитивний
<i>Особистісна автономія – екстернальний локус контролю</i>	-0,63	$p < 0,01$	Помірний негативний
<i>Особистісна автономія – рівень тривожності</i>	-0,58	$p < 0,01$	Помірний негативний

Це означає, що зі зростанням здатності особистості до самостійного регулювання поведінки, прийняття рішень та опори на внутрішні цінності зростає й рівень позитивного самоствердження. Іншими словами, автономні респонденти частіше формують стабільну, внутрішньо підтримувану самооцінку, яка менше залежить від зовнішніх оцінок і соціального схвалення. Це свідчить про те, що автономія виступає важливим чинником психологічної зрілості та впевненості у власній цінності.

Також встановлено помірний позитивний кореляційний зв'язок між особистісною автономією та інтернальним локусом контролю ($r = 0,66$; $p < 0,01$) (табл.2.1). Це означає, що більш автономні респонденти схильні пояснювати події власного життя через власні дії, рішення та зусилля. Вони частіше беруть відповідальність за результати поведінки та демонструють активну життєву позицію. Такий зв'язок відображає внутрішню узгодженість між відчуттям автономії та переконанням у власному контролі над життєвими подіями.

Водночас виявлено негативний зв'язок між особистісною автономією та екстернальним локусом контролю ($r = -0,63$; $p < 0,01$) (табл.2.1), що вказує на те, що зі зростанням автономії зменшується тенденція пояснювати події випадковістю, зовнішніми обставинами або впливом інших людей. Такий результат є логічним продовженням попереднього зв'язку і підкреслює, що автономна особистість сприймає себе як активного суб'єкта власного життя, а не як пасивного спостерігача.

Щодо характеристик особистісної автономії та рівня тривожності, то кореляційний аналіз також дозволив виявити негативний кореляційний зв'язок між цими показниками ($r = -0,58$; $p < 0,01$) (табл.2.1). Отриманий результат вказує на те, що з підвищенням рівня автономії зменшується вираженість емоційного напруження, внутрішньої невпевненості та схильності до тривожних переживань. Ймовірно, це пов'язано з тим, що автономні особи мають більш розвинені механізми саморегуляції, краще контролюють життєві

ситуації та сприймають їх як керовані, що знижує рівень суб'єктивної загрози та тривоги.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що всі виявлені кореляційні зв'язки утворюють цілісну систему взаємопов'язаних психологічних характеристик. Особистісна автономія виступає центральним системоутворювальним фактором, який пов'язаний із вищою самооцінкою, інтернальним локусом контролю та нижчим рівнем тривожності. Це дозволяє розглядати автономію як інтегративний ресурс психологічного функціонування дорослої особистості, що забезпечує її емоційну стабільність, відповідальність та внутрішню узгодженість.

Отже, отримані результати переконливо свідчать про те, що особистісна автономія є ключовим чинником психологічного функціонування дорослої особистості, який тісно пов'язаний із рівнем самооцінки, особливостями локусу контролю та емоційною стабільністю. Виявлена система взаємозв'язків вказує на те, що підвищення рівня автономії потенційно сприяє розвитку більш адаптивного психологічного профілю особистості. У зв'язку з цим обґрунтованою є необхідність цілеспрямованого розвитку особистісної автономії за допомогою спеціально розроблених психологічних програм. Такі програми можуть бути спрямовані на формування внутрішньої мотивації, підвищення рівня саморегуляції, розвиток відповідальності за власні рішення та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

Висновки до розділу 2

У межах емпіричного дослідження особливостей розвитку особистісної автономії у дорослих було реалізовано комплексний підхід, який поєднав психодіагностичні, порівняльні та кореляційні методи аналізу. Отримані результати дозволили розглянути особистісну автономію як багатовимірний психологічний конструкт, тісно пов'язаний із системою внутрішньоособистісних характеристик.

Проведене емпіричне дослідження дозволило встановити, що підвищення рівня особистісної автономії супроводжується зростанням суб'єктивного відчуття контролю над життєвими подіями та формуванням більш позитивного самостворення. Водночас зниження автономії асоціюється з посиленням зовнішньої атрибуції подій, зростанням тривожності та зниженням психологічної стійкості.

Встановлено, що рівень особистісної автономії має статистично значущі зв'язки з основними показниками самосвідомості та емоційного функціонування особистості. Зокрема, виявлені кореляційні залежності підтверджують її позитивний зв'язок із самооцінкою, інтернальним локусом контролю та життєстійкістю, а також негативний зв'язок із рівнем тривожності та депресивних проявів. Це свідчить про те, що автономна особистість характеризується більшою внутрішньою стабільністю, відповідальністю за власне життя та емоційною врівноваженістю.

Таким чином, особистісна автономія виступає інтегративним показником психологічного функціонування дорослої особистості, що об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти саморегуляції. Вона відіграє системоутворювальну роль у структурі особистості, забезпечуючи її адаптивність, внутрішню узгодженість та здатність до самостійного життєвого вибору. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого розроблення та впровадження психокорекційних і розвивальних програм, спрямованих на підвищення рівня особистісної автономії у дорослих.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ АВТОНОМІЇ У ДОРΟΣЛИХ

3.1. Програма розвитку особистісної автономії у дорослих

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження було розроблено програму розвитку особистісної автономії у дорослих. Необхідність створення такої програми зумовлена виявленими взаємозв'язками між рівнем особистісної автономії, самооцінкою, локусом контролю, життєстійкістю, тривожністю та психологічним благополуччям респондентів. Отримані результати показали, що недостатній рівень автономії супроводжується зниженням внутрішньої впевненості, підвищенням емоційного напруження, схильністю до зовнішньої регуляції поведінки та труднощами самостійного прийняття рішень. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває впровадження психологічних заходів, спрямованих на розвиток самодетермінації, внутрішньої відповідальності та навичок саморегуляції особистості.

Програма розвитку особистісної автономії у дорослих

Програма ґрунтується на положеннях гуманістичної психології, теорії самодетермінації, когнітивно-поведінкового підходу та концепції психологічного благополуччя особистості. Основними принципами програми визначено принцип добровільності, конфіденційності, суб'єктності, активності учасників, психологічної безпеки та орієнтації на внутрішні ресурси особистості [70].

Мета програми: Розвиток особистісної автономії у дорослих шляхом формування навичок саморегуляції, підвищення рівня самооцінки, розвитку внутрішнього локусу контролю, життєстійкості та зниження рівня тривожності.

Завдання програми

1. Сприяти усвідомленню респондентами власних потреб, цінностей та життєвих цілей.
2. Розвивати навички самостійного прийняття рішень та відповідальності за власний вибір.
3. Підвищити рівень позитивного самоствердження та впевненості у власних можливостях.
4. Формувати інтернальний локус контролю та здатність до активної життєвої позиції.
5. Розвивати навички емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресу.
6. Підвищити рівень життєстійкості та психологічного благополуччя особистості.

Цільова аудиторія програми

Дорослі особи віком від 20 до 45 років із середнім та низьким рівнем особистісної автономії, підвищеним рівнем тривожності, недостатньо сформованими навичками саморегуляції та залежністю від зовнішніх оцінок.

Форма реалізації програми

Програма реалізується у формі соціально-психологічного тренінгу та включає групові заняття з елементами:

- психоедукації;
- тренінгових вправ;
- дискусій;
- методів когнітивно-поведінкової терапії;
- технік розвитку саморефлексії;
- вправ на емоційну саморегуляцію;
- рольових ігор;
- арт-терапевтичних елементів.

Тривалість програми

Програма розрахована на 8 занять тривалістю 90–120 хвилин кожне. Рекомендована частота проведення – 1–2 рази на тиждень.

Таблиця 3.1

Структура програми розвитку особистісної автономії

№	Тема заняття	Мета заняття	Основні форми роботи
1	Знайомство та розвиток саморозуміння.	Формування безпечної атмосфери, усвідомлення власних особистісних особливостей.	Вправи на знайомство, самопрезентація, рефлексія.
2	Усвідомлення власних цінностей і потреб.	Розвиток здатності орієнтуватися на внутрішні цінності.	Вправа «Мої життєві цінності», дискусія.
3	Самооцінка та позитивне самоставлення.	Підвищення впевненості у власних можливостях.	Вправи на самоусвідомлення, техніка «Мої сильні сторони».
4	Відповідальність і локус контролю.	Формування внутрішньої відповідальності за власні рішення.	Аналіз життєвих ситуацій, рольові вправи.
5	Розвиток навичок самостійного прийняття рішень.	Формування автономності поведінки.	Метод кейсів, вправи на вибір і прийняття рішень.
6	Емоційна саморегуляція та подолання тривоги.	Зниження емоційного напруження.	Дихальні техніки, релаксаційні вправи, когнітивна реструктуризація.
7	Життестійкість та подолання труднощів.	Розвиток адаптаційного потенціалу.	Вправи на розвиток копінг-стратегій, аналіз ресурсів.
8	Інтеграція досвіду та підбиття підсумків.	Узагальнення отриманого досвіду та оцінка змін.	Рефлексія, зворотний зв'язок, план особистісного розвитку.

Опис вправ програми розвитку особистісної автономії у дорослих

Заняття 1. Знайомство та розвиток саморозуміння***Вправа «Самопрезентація через асоціацію»***

Мета: сприяти знайомству учасників та розвитку саморефлексії.

Хід вправи: кожному учаснику пропонується назвати своє ім'я та підібрати асоціацію, яка найкраще характеризує його особистість (наприклад:

«Я – як море, тому що можу бути спокійним і бурхливим одночасно»). Після цього учасники коротко пояснюють свій вибір. Обговорення: учасники діляться враженнями про те, наскільки легко було говорити про себе та які емоції виникали під час виконання вправи.

Вправа «Моє справжнє Я»

Мета: розвиток самопізнання та усвідомлення власних особистісних характеристик.

Хід вправи: учасникам пропонується записати 10 характеристик, які вони вважають притаманними собі. Далі необхідно визначити, які з них є внутрішньо значущими, а які сформувалися під впливом очікувань інших людей.

Обговорення: аналізуються відмінності між «реальним Я» та «соціально очікуваним Я».

Заняття 2. Усвідомлення власних цінностей і потреб

Вправа «Мої життєві цінності»

Мета: усвідомлення особистісних пріоритетів та внутрішніх орієнтирів.

Хід вправи: учасникам пропонується список цінностей (сім'я, кар'єра, свобода, самореалізація, стабільність, розвиток тощо). Необхідно обрати 10 найважливіших, а потім звужити список до 5 основних.

Обговорення: учасники аналізують, наскільки їхні життєві рішення відповідають власним цінностям.

Вправа «Колесо потреб»

Мета: розвиток здатності усвідомлювати власні потреби.

Хід вправи: учасники схематично зображають коло, поділене на сектори (емоційні потреби, професійні, соціальні, фізичні тощо), та оцінюють рівень задоволеності кожної сфери за 10-бальною шкалою.

Обговорення: визначаються сфери, які потребують більшої уваги та внутрішньої підтримки.

Заняття 3. Самооцінка та позитивне самоставлення

Вправа «Мої сильні сторони»

Мета: підвищення рівня самооцінки та впевненості у собі.

Хід вправи: кожен учасник записує власні сильні сторони, досягнення та позитивні якості. Після цього інші учасники можуть доповнити список позитивними характеристиками.

Обговорення: аналізується, наскільки легко було говорити про свої переваги та приймати позитивний зворотний зв'язок.

Вправа «Лист самому собі»

Мета: формування позитивного самоствердження.

Хід вправи: учасники пишуть короткий лист підтримки самим собі, у якому відзначають власні успіхи, сильні сторони та слова підтримки у складних ситуаціях.

Обговорення: обговорюються відчуття, що виникали під час вправи.

Заняття 4. Відповідальність і локус контролю

Вправа «Зона мого контролю»

Мета: розвиток інтернального локусу контролю.

Хід вправи: учасникам пропонується поділити аркуш на дві частини: «Те, що залежить від мене» і «Те, що не залежить від мене». Далі вони аналізують власні життєві ситуації відповідно до цих категорій.

Обговорення: визначаються способи підвищення відповідальності за власні рішення.

Рольова гра «Вибір рішення»

Мета: формування відповідальності за власні дії.

Хід вправи: учасникам пропонуються життєві ситуації, у яких необхідно самостійно прийняти рішення та аргументувати його.

Обговорення: аналізуються труднощі прийняття рішень та вплив зовнішніх факторів.

Заняття 5. Розвиток навичок самостійного прийняття рішень

Вправа «Дерево рішень»

Мета: розвиток навичок аналізу альтернатив.

Хід вправи: учасники обирають актуальну проблему та схематично зображають можливі варіанти рішень, їх переваги та наслідки.

Обговорення: аналізуються критерії ефективного вибору.

Вправа «Мій особистий вибір»

Мета: усвідомлення власної відповідальності за життєві рішення.

Хід вправи: кожен учасник пригадує ситуацію, у якій він самостійно прийняв важливе рішення, та аналізує його наслідки.

Обговорення: учасники визначають, що допомагало їм діяти автономно.

Заняття 6. Емоційна саморегуляція та подолання тривоги

Вправа «Кероване дихання»

Мета: зниження емоційного напруження та тривожності.

Хід вправи: учасники виконують техніку повільного дихання (вдих – 4 секунди, затримка – 2 секунди, видих – 6 секунд). Вправа виконується протягом 5 хвилин.

Обговорення: аналізуються зміни емоційного стану після вправи.

Вправа «Зупинка негативних думок»

Мета: розвиток навичок когнітивної саморегуляції.

Хід вправи: учасники записують тривожні думки та формують альтернативні, більш реалістичні й підтримувальні твердження.

Обговорення: визначається вплив негативного мислення на емоційний стан.

Заняття 7. Життєстійкість та подолання труднощів

Вправа «Мої ресурси»

Мета: усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості.

Хід вправи: учасники складають список власних ресурсів (особистісних якостей, підтримки інших людей, життєвого досвіду), які допомагають долати труднощі.

Обговорення: аналізується значення ресурсів у складних життєвих ситуаціях.

Вправа «Історія подолання»

Мета: розвиток життєстійкості та впевненості у власних можливостях.

Хід вправи: учасники описують ситуацію, у якій їм вдалося подолати труднощі, та визначають, які якості допомогли впоратися з проблемою.

Обговорення: формується усвідомлення власної ефективності та здатності долати труднощі.

Заняття 8. Інтеграція досвіду та підбиття підсумків

Вправа «Мої зміни»

Мета: усвідомлення особистісних результатів участі у програмі.

Хід вправи: учасники порівнюють свій стан, очікування та рівень впевненості на початку і після завершення програми.

Обговорення: визначаються позитивні зміни та труднощі, які вдалося подолати.

Вправа «План особистісного розвитку»

Мета: закріплення навичок автономної поведінки.

Хід вправи: кожен учасник складає індивідуальний план подальшого розвитку особистісної автономії, визначаючи конкретні цілі та способи їх досягнення.

Обговорення: учасники діляться своїми планами та отримують підтримку групи.

Очікувані результати програми

У результаті реалізації програми передбачається:

- підвищення рівня особистісної автономії;
- розвиток навичок самостійного прийняття рішень;
- формування більш позитивної самооцінки;
- посилення інтернального локусу контролю;
- зниження рівня тривожності;
- підвищення життєстійкості та психологічного благополуччя;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції та конструктивної поведінки у стресових ситуаціях.

Критерії ефективності програми

Ефективність програми оцінюється шляхом повторної психодіагностики після завершення тренінгу за такими показниками:

- рівень особистісної автономії;
- рівень самооцінки;
- локус контролю;
- рівень тривожності та депресії;
- показники життєстійкості;
- рівень психологічного благополуччя.

Таким чином, розроблена програма розвитку особистісної автономії у дорослих має комплексний характер і спрямована на формування внутрішніх психологічних ресурсів особистості, підвищення її самостійності, емоційної стійкості та здатності до ефективної саморегуляції в умовах сучасного соціального середовища.

3.2. Оцінка ефективності програми розвитку особистісної автономії

З метою перевірки ефективності розробленої програми розвитку особистісної автономії було проведено повторне психодіагностичне обстеження респондентів після завершення формувального етапу дослідження. У програмі взяли участь респонденти із середнім та низьким рівнем особистісної автономії, а саме: II група – респонденти із середнім рівнем особистісної автономії (n=42 особи) та III група – респонденти з низьким рівнем особистісної автономії (n=19 осіб). Загальна кількість учасників формувального експерименту становила 61 особу.

Оцінка ефективності програми здійснювалася шляхом порівняння показників до та після впровадження психокорекційної програми за такими критеріями: рівень особистісної автономії, самооцінка, локус контролю,

рівень тривожності та депресії, життєстійкість і психологічне благополуччя. Повторна діагностика проводилася із застосуванням тих самих психодіагностичних методик, що використовувалися на констатувальному етапі дослідження.

Результати повторного обстеження показали позитивну динаміку за більшістю досліджуваних показників, що свідчить про ефективність запропонованої програми розвитку особистісної автономії.

Результати дослідження динаміки рівня особистісної автономії до та після реалізації програми показали зростання рівня особистісної автономії у респондентів. Так, о початку формувального етапу у учасників переважав середній та низький рівень самодетермінації. Після завершення програми зафіксовано збільшення кількості респондентів із високим рівнем особистісної автономії та зменшення частки осіб із низьким рівнем автономії.

Зокрема, у респондентів II групи середній показник самодетермінації зріс з $14,8 \pm 2,1$ бала до $18,3 \pm 2,4$ бала, тоді як у респондентів III групи – з $10,9 \pm 1,8$ бала до $15,6 \pm 2,2$ бала (рис.3.1). Отримані результати свідчать про розвиток здатності учасників до самостійного прийняття рішень, підвищення внутрішньої відповідальності та орієнтації на власні цінності й потреби.

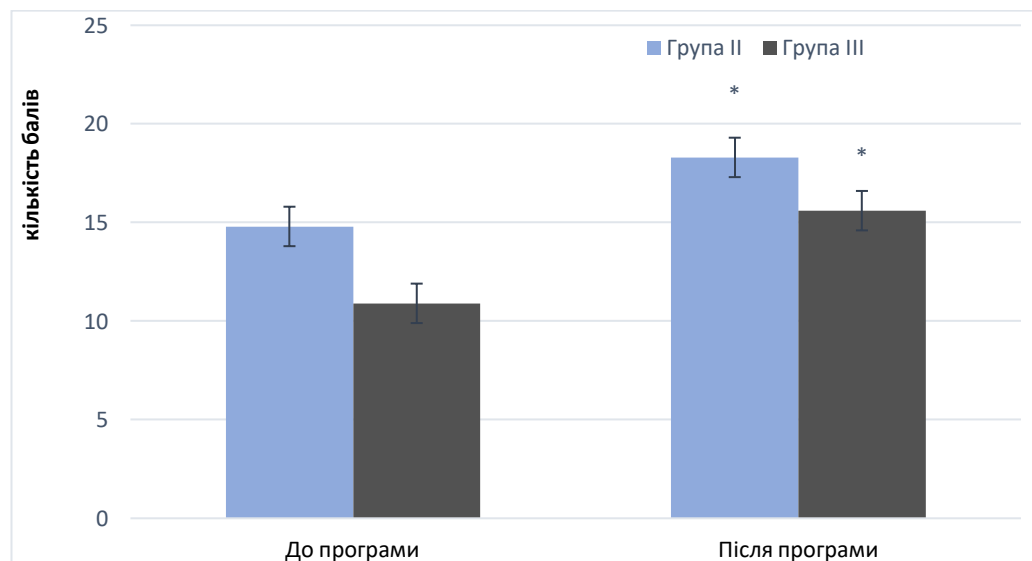


Рис.3.1. Рівень особистісної автономії респондентів до та після застосування програми розвитку особистісної автономії

*Примітка (тут і надалі): * – статистично достовірна різниця порівняно з показниками, які спостерігалися до проведення програми, $p < 0,05$.*

Наведені результати свідчать про позитивну динаміку розвитку особистісної автономії після реалізації програми. Зростання середніх показників самодетермінації означає, що після проходження тренінгових занять респонденти стали більш самостійними у прийнятті рішень, менш залежними від зовнішнього схвалення та більш орієнтованими на власні потреби, цінності й життєві цілі.

Після проходження програми у респондентів спостерігалось підвищення рівня позитивного самоствердження та впевненості у власних можливостях. Так, якщо до початку програми респонденти III групи демонстрували низький рівень самооцінки, то після завершення програми зросла кількість респондентів із середнім та високим рівнем самооцінки. Високий рівень самооцінки після проходження програми виявлено у 36,8% респондентів, тоді як до початку програми цей показник становив лише 10,5% (рис.3.2).

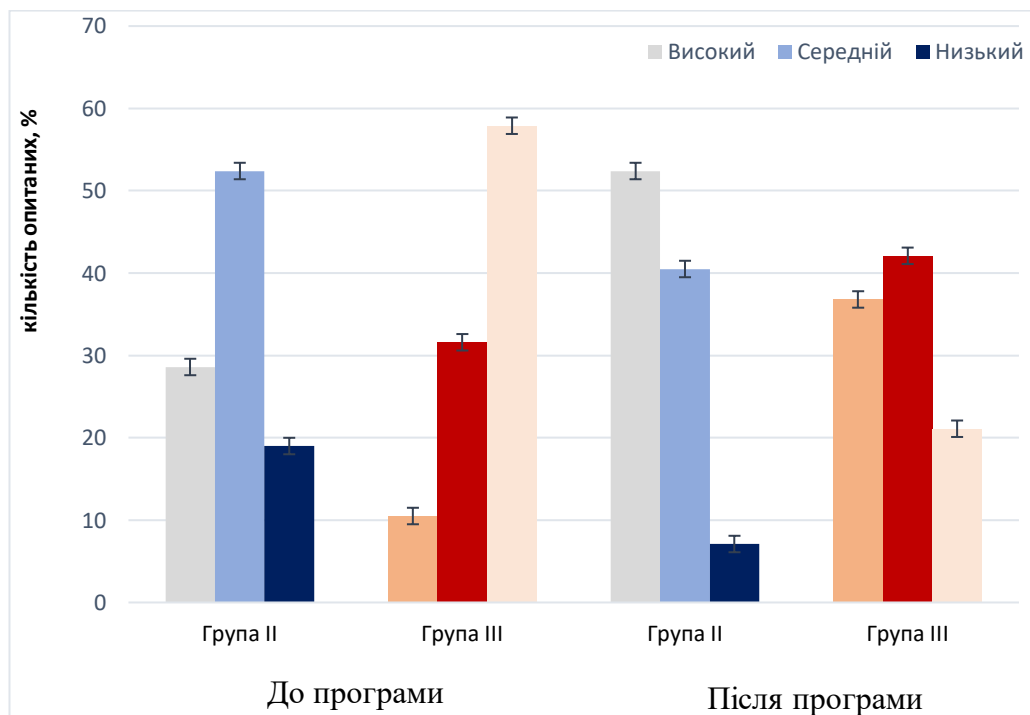


Рис.3.2. Розподіл респондентів за рівнями самооцінки до та після застосування програми розвитку особистісної автономії

У II групі частка респондентів із високим рівнем самооцінки збільшилася з 28,6% до 52,4%, тоді як кількість осіб із низькою самооцінкою зменшилася з 19,0% до 7,1% (рис.3.2).

Отримані результати свідчать про позитивний вплив програми на формування більш стабільного та позитивного самоставлення, що є важливою складовою розвитку особистісної автономії.

Результати повторної діагностики локусу контролю показали тенденцію до посилення інтернального типу атрибуції у більшості учасників програми. У II групі кількість осіб із інтернальним локусом контролю збільшилася з 52,4% до 73,8%, а у III групі – з 31,6% до 57,9%. Водночас зменшилася кількість респондентів із вираженим екстернальним локусом контролю.

Таблиця 3.2

Динаміка показників розподілу респондентів за локусом контролю до та після реалізації програми розвитку особистісної автономії

Вид локусу контролю	До програми		Після програми	
	II група	III група	II група	III група
Інтернальний локус контролю	52,4 %	31,6 %	73,8 %*	57,9 %*
Екстернальний локус контролю	47,6 %	68,4 %	31,0 %*	42,1 %*

Отримані результати свідчать про позитивну динаміку показників локусу контролю після реалізації програми розвитку особистісної автономії. Зокрема, у респондентів обох груп спостерігалось підвищення частки осіб з інтернальним локусом контролю та відповідне зниження показників екстернального локусу контролю. Це свідчить про формування більшої відповідальності за власні дії, підвищення суб'єктивного відчуття контролю над життєвими подіями та розвиток активної життєвої позиції.

Аналіз результатів за Госпітальною шкалою тривоги та депресії (HADS) засвідчив зниження рівня емоційного напруження після участі у програмі. Так,

у II групі частка респондентів із високим рівнем тривожності зменшилася з 21,5% до 9,5%, а у III групі – з 47,4% до 21,1% (табл.3.3). Аналогічна тенденція спостерігалася і щодо депресивних проявів: у II групі кількість респондентів із високим рівнем депресії зменшилася з 14,3% до 9,5% у III групі кількість респондентів із високим рівнем депресії зменшилася з 42,1% до 15,8% (табл.3.3).

Таблиця 3.3

**Динаміка розподілу респондентів за показниками рівня
тривожності та депресії до та після реалізації програми розвитку
особистісної автономії**

Рівень	До програми		Після програми	
	II група	III група	II група	III група
РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ				
Високий	21,5 %	47,4 %	9,5 %*	21,1 %*
Середній	45,2 %	36,8 %	47,6 %	42,1 %
Низький	33,3 %	21,1 %	38,1 %*	36,8 %*
РІВЕНЬ ДЕПРЕСІЇ				
Високий	14,3 %	42,1 %	9,5 %*	15,8 %*
Середній	47,6 %	36,8 %	42,9 %	42,1 %
Низький	38,1 %	21,1 %	47,6 %*	36,8 %*

Отримані результати свідчать про покращення емоційного стану респондентів, зниження внутрішнього напруження та розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Наступним етапом оцінки ефективності програми стало дослідження показників життестійкості респондентів за тестом життестійкості С. Мадді. Аналіз результатів засвідчив позитивну динаміку розвитку адаптаційного потенціалу та психологічної стійкості учасників після проходження програми розвитку особистісної автономії.

Встановлено, що у респондентів II групи частка осіб із високим рівнем життестійкості зросла з 31,7% до 50,0%, тоді як кількість респондентів із низьким рівнем життестійкості зменшилася з 19,5% до 9,5% (рис.3.3). У респондентів III групи також спостерігалися суттєві позитивні зміни: частка

осіб із високим рівнем життєстійкості зросла з 10,5% до 31,6%, а кількість респондентів із низьким рівнем життєстійкості зменшилася з 52,6% до 26,3% (рис. 3.3).

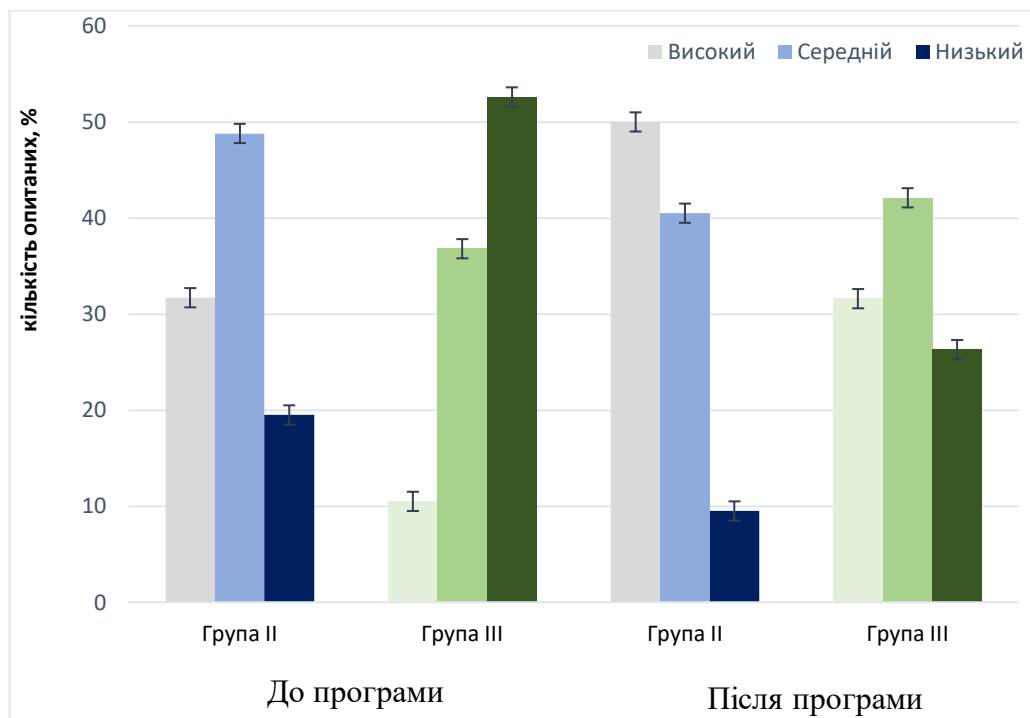


Рис.3.3. Розподіл респондентів за рівнями життєстійкості до та після застосування програми розвитку особистісної автономії

Отже, результати повторного тестування показали зростання адаптаційного потенціалу учасників програми. Після проходження тренінгу у респондентів спостерігалось підвищення здатності до подолання труднощів, більш активне ставлення до життєвих ситуацій та зростання психологічної стійкості. Це свідчить про те, що програма сприяла розвитку внутрішніх психологічних ресурсів та здатності особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

Отже, результати формувального етапу дослідження підтвердили ефективність розробленої програми розвитку особистісної автономії у дорослих. Після проходження програми у респондентів спостерігалось підвищення рівня особистісної автономії, самооцінки, життєстійкості та посилення інтернального локусу контролю. Водночас зафіксовано зниження

рівня тривожності та депресивних проявів. Отримані результати свідчать про доцільність використання програми як ефективного засобу психологічного супроводу розвитку особистісної автономії у дорослому віці.

3.3. Шляхи оптимізації та рекомендації процесу формування особистісної автономії у дорослих

Результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження дозволили встановити, що особистісна автономія є одним із ключових чинників психологічного благополуччя, емоційної стабільності та ефективної саморегуляції дорослої особистості. Виявлені взаємозв'язки між рівнем автономії, самооцінкою, локусом контролю, життєстійкістю, тривожністю та депресивними проявами свідчать про необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу процесу формування автономності у дорослому віці. У зв'язку з цим особливого значення набуває визначення шляхів оптимізації розвитку особистісної автономії та розроблення практичних рекомендацій щодо її підтримки.

Формування особистісної автономії є складним і багаторівневим процесом, який охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від здатності людини усвідомлювати власні потреби, цінності та життєві цілі, приймати відповідальність за власні рішення та зберігати внутрішню психологічну стійкість у ситуаціях невизначеності. Водночас розвиток автономії потребує створення відповідних соціально-психологічних умов, які сприяють самореалізації особистості та підтримують її внутрішню активність.

Одним із провідних шляхів оптимізації процесу формування особистісної автономії є розвиток самопізнання та рефлексивних здібностей особистості. Усвідомлення власних емоцій, мотивів, потреб і цінностей сприяє формуванню внутрішньої узгодженості поведінки та здатності до самостійного життєвого вибору. Для цього доцільним є використання психодіагностичних методик, рефлексивних вправ, технік самоспостереження

та ведення особистісних щоденників, які допомагають особистості краще розуміти власний внутрішній світ і механізми поведінки.

Важливим напрямом оптимізації розвитку автономії є підвищення рівня позитивного самоствердження та самооцінки. Результати дослідження показали, що автономні особистості характеризуються більш стабільною та позитивною самооцінкою, меншою залежністю від зовнішнього схвалення та більшою впевненістю у власних можливостях. У зв'язку з цим доцільним є використання психологічних методів, спрямованих на формування адекватного самосприйняття, розвиток впевненості у собі, позитивного мислення та здатності приймати власні сильні й слабкі сторони.

Не менш важливим аспектом є розвиток інтернального локусу контролю як основи відповідальної та автономної поведінки. Формування у дорослих переконання у власній здатності впливати на події життя сприяє підвищенню активності, самостійності та готовності брати відповідальність за результати власної діяльності. Для розвитку внутрішнього локусу контролю доцільно використовувати вправи на прийняття рішень, аналіз життєвих ситуацій, постановку особистісних цілей та розвиток навичок планування.

Окремої уваги потребує розвиток емоційної саморегуляції та життєстійкості особистості. Отримані результати засвідчили, що низький рівень автономії супроводжується підвищеним рівнем тривожності, депресивних проявів та зниженою психологічною стійкістю. У зв'язку з цим важливим напрямом психологічної роботи є формування навичок конструктивного подолання стресу, розвитку емоційної гнучкості та здатності підтримувати психологічну рівновагу у складних життєвих ситуаціях. Ефективними у цьому контексті є методи релаксації, дихальні техніки, когнітивно-поведінкові методи корекції негативних установок та тренінги стресостійкості.

Важливу роль у розвитку особистісної автономії відіграє соціальне середовище. Підтримувальні міжособистісні взаємини, атмосфера психологічної безпеки, поваги до особистісних кордонів та можливість

самостійного прийняття рішень створюють сприятливі умови для розвитку автономності. Натомість надмірний контроль, авторитарний стиль взаємодії та постійна залежність від зовнішніх оцінок можуть гальмувати формування автономної позиції особистості. У зв'язку з цим важливим є формування культури партнерської взаємодії у сімейному, професійному та соціальному середовищі.

Оптимізація процесу розвитку особистісної автономії також передбачає впровадження спеціально розроблених психокорекційних і тренінгових програм. Такі програми повинні мати комплексний характер і бути спрямованими на розвиток самосвідомості, навичок саморегуляції, емоційної стійкості, відповідальності та впевненості у власних можливостях. Доцільним є поєднання індивідуальних та групових форм психологічної роботи, що дозволяє забезпечити як глибоку особистісну рефлексію, так і розвиток соціально-комунікативних навичок.

На основі результатів дослідження було сформульовано такі практичні рекомендації щодо оптимізації процесу формування особистісної автономії у дорослих:

1. Сприяти розвитку навичок самопізнання та рефлексії через психологічні тренінги, консультативну роботу та самоспостереження.
2. Розвивати позитивне самоставлення та адекватну самооцінку шляхом підтримки особистісних досягнень і формування впевненості у власних можливостях.
3. Формувати інтернальний локус контролю через розвиток відповідальності за власні рішення та вчинки.
4. Розвивати навички емоційної саморегуляції та стресостійкості за допомогою релаксаційних і когнітивно-поведінкових технік.
5. Створювати сприятливе соціально-психологічне середовище, яке підтримує самостійність, ініціативність та особистісну активність дорослої людини.

6. Впроваджувати комплексні програми психологічного супроводу розвитку особистісної автономії у закладах освіти, психологічних службах та центрах психологічної підтримки.

7. Залучати дорослих до активної діяльності, яка сприяє розвитку відповідальності, самостійності та усвідомленого прийняття рішень.

Отже, оптимізація процесу формування особистісної автономії у дорослих потребує комплексного психологічного підходу, спрямованого на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, її саморегуляції, емоційної стійкості та здатності до самостійного життєвого вибору. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя, адаптивності та особистісної зрілості дорослої людини.

Висновки до розділу 3

Розроблено та апробовано програму розвитку особистісної автономії у дорослих, спрямовану на формування саморегуляції, відповідальності, внутрішнього локусу контролю, позитивного самоставлення та життєстійкості особистості. Програма включала психоедукаційні, тренінгові, рефлексивні та когнітивно-поведінкові методи роботи.

Результати формувального етапу дослідження підтвердили ефективність програми. Після її реалізації у респондентів II та III груп зафіксовано підвищення рівня особистісної автономії, самооцінки, життєстійкості та інтернального локусу контролю. Учасники стали більш самостійними у прийнятті рішень, впевненішими у власних можливостях та менш залежними від зовнішнього схвалення.

Аналіз результатів за шкалою HADS засвідчив зниження рівня тривожності та депресивних проявів, що свідчить про покращення емоційного стану та розвиток навичок емоційної саморегуляції. Також було встановлено позитивну динаміку показників життєстійкості, що проявлялося у підвищенні психологічної стійкості та здатності до подолання труднощів.

На основі результатів дослідження визначено основні шляхи оптимізації розвитку особистісної автономії: розвиток самопізнання і рефлексії, формування позитивної самооцінки, посилення інтернального локусу контролю, розвиток емоційної саморегуляції та створення сприятливого соціально-психологічного середовища.

Отже, результати дослідження підтвердили ефективність розробленої програми та доцільність її використання у практиці психологічного супроводу дорослих з метою розвитку особистісної автономії,

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних аспектів розвитку особистісної автономії у дорослих. На основі аналізу наукової літератури, результатів психодіагностичного дослідження та розроблення програми психологічного розвитку було сформульовано такі висновки.

1. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив встановити, що особистісна автономія є складним багатовимірним психологічним утворенням, яке характеризує здатність особистості до самодетермінації, самостійного прийняття рішень, відповідальності за власний вибір та регуляції поведінки відповідно до внутрішніх цінностей і життєвих смислів. Встановлено, що у сучасній психології автономія розглядається як один із провідних показників психологічної зрілості особистості та важлива умова її самореалізації, психологічного благополуччя й ефективної адаптації. Узагальнення результатів теоретичних досліджень дало підстави розглядати автономію як інтегративний особистісний ресурс, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти саморегуляції.

2. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що рівень особистісної автономії у дорослих є переважно середнім ($M = 15,2 \pm 2,37$ бала), із значною індивідуальною варіативністю: високий рівень автономії виявлено у 32,2% респондентів, середній – у 46,7%, низький – у 21,1%. Отримані результати свідчать про неоднорідність рівня сформованості автономної поведінки у дорослому віці та наявність суттєвих індивідуальних відмінностей у здатності до самостійного прийняття рішень, внутрішньої саморегуляції та відповідальності за власне життя. Встановлено, що значна частина дорослих демонструє достатній рівень самодетермінації, проте у частини респондентів спостерігається залежність від зовнішніх оцінок і зовнішніх механізмів регуляції поведінки.

3. Виявлено суттєві відмінності у показниках психологічного благополуччя залежно від рівня особистісної автономії. Серед респондентів із високим рівнем автономії переважав високий рівень психологічного благополуччя (55,2%), тоді як у групі з низьким рівнем автономії домінував низький рівень психологічного благополуччя (52,6%). Отримані результати свідчать про те, що особистісна автономія сприяє формуванню позитивного самосприйняття, усвідомленості життєвих цілей, ефективному управлінню життєвими обставинами та підтриманню внутрішньої психологічної рівноваги.

4. Встановлено взаємозв'язок між рівнем особистісної автономії та самооцінкою респондентів. У групі осіб із високим рівнем автономії високий рівень самооцінки виявлено у 62,1% досліджуваних, тоді як серед осіб із низьким рівнем автономії низька самооцінка спостерігалася у 57,9% респондентів. Отримані результати свідчать, що розвиток автономності супроводжується формуванням більш позитивного самоставлення, впевненості у власних можливостях та меншою залежністю від зовнішнього схвалення. Самооцінка виступає важливим внутрішнім ресурсом, який підтримує процес становлення автономної особистості.

5. Констатований закономірний зв'язок між особистісною автономією та локусом контролю. У групі респондентів із високим рівнем автономії переважав інтернальний локус контролю (72,4%), тоді як серед осіб із низьким рівнем автономії домінував екстернальний локус контролю (68,4%). Це свідчить про те, що автономні особистості частіше сприймають себе активними суб'єктами власного життя, здатними впливати на результати своєї діяльності, тоді як недостатня автономність пов'язана зі схильністю пояснювати життєві події зовнішніми обставинами, випадком або впливом інших людей.

6. Встановлено, що рівень особистісної автономії безпосередньо пов'язаний із показниками життєстійкості, тривожності та депресивних проявів. У респондентів із високим рівнем автономії високий рівень

життєстійкості виявлено у 62,1% випадків, тоді як у групі з низьким рівнем автономії переважав низький рівень життєстійкості (52,6%). Водночас низький рівень тривожності виявлено у 62,1% осіб із високою автономією, а високий рівень тривожності переважав серед респондентів із низькою автономією (47,4%). Аналогічна тенденція спостерігалася і щодо депресивних проявів. Отримані результати підтверджують, що особистісна автономія виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує емоційну стабільність, адаптивність та здатність ефективно долати стресові ситуації.

7. Зафіксовано статистично значущі кореляційні зв'язки між особистісною автономією та досліджуваними показниками: позитивні – із самооцінкою ($r = 0,61$; $p < 0,01$) та інтернальним локусом контролю ($r = 0,66$; $p < 0,01$), а також негативні – з екстернальним локусом контролю ($r = -0,63$; $p < 0,01$) і рівнем тривожності ($r = -0,58$; $p < 0,01$). Це дозволяє розглядати особистісну автономію як системоутворювальний психологічний ресурс, що забезпечує емоційну стабільність, внутрішню узгодженість і більш адаптивне функціонування дорослої особистості. Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження та свідчать про системоутворювальну роль особистісної автономії у структурі психологічного функціонування дорослої людини.

8. На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження було розроблено комплексну програму розвитку особистісної автономії у дорослих, яка включає психоосвітні, тренінгові та рефлексивні методи роботи. Розроблена програма розвитку особистісної автономії у дорослих спрямована на формування самостійності, відповідальності за власні рішення та підвищення рівня саморегуляції. Її зміст враховує виявлені у дослідженні психологічні особливості респондентів і орієнтований на поступове формування стійких навичок автономної поведінки. Програма спрямована на розвиток самопізнання, позитивної самооцінки, інтернального локусу контролю, навичок самостійного прийняття рішень, емоційної саморегуляції та життєстійкості. Структура програми охоплює вісім тематичних занять,

побудованих відповідно до виявлених психологічних особливостей респондентів.

9. Результати формувального етапу дослідження підтвердили ефективність запропонованої програми. Після її реалізації середній показник особистісної автономії зріс у респондентів із середнім рівнем автономії з $14,8 \pm 2,1$ до $18,3 \pm 2,4$ бала, а у респондентів із низьким рівнем автономії – з $10,9 \pm 1,8$ до $15,6 \pm 2,2$ бала. Також зафіксовано підвищення рівня самооцінки, посилення інтернального локусу контролю, зростання показників життєстійкості та зниження рівнів тривожності й депресивних проявів. Це свідчить про позитивний вплив програми на розвиток внутрішніх психологічних ресурсів особистості та її здатності до самостійного й відповідального життєвого вибору.

10. На підставі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації процесу формування особистісної автономії у дорослих, які передбачають розвиток самопізнання, рефлексії, позитивного самоставлення, внутрішнього локусу контролю, навичок емоційної саморегуляції та життєстійкості. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя, адаптивності та особистісної зрілості дорослих.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агенти соціальних змін у суспільстві нестійкої інституційності. Злобіна, О. (ред.). Колективна монографія. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. – 330 с.
2. Асєєва, Ю. О., Вепрінцева, Д. К. Самореалізація як психологічний феномен. *Ментальне здоров'я*. – 2024. – № 2. – С. 3-9.
3. Асєєва, Ю. О., Кейдалюк, П. О. Особливості самоактуалізації жінок зрілого віку. *Ментальне здоров'я*. – 2024. – № 4. – С. 8-13.
4. Бабатіна, С.І., Скрипка, Н.А. Мотивація афіліації у структурі потребнісно-мотиваційної сфери особистості. Інсайт: психологічні виміри суспільства : матер. міжнар. конф. – Херсон : ВД «Гельветика», 2019. – Вип. 1(16). – С. 25-27.
5. Балл, Г.О. Концепція самоактуалізації особистості у гуманістичній психології. *Психологія і суспільство*. – 2017. – В. 2. – С. 16-32.
6. Басюк, Н. А. Емпауермент-підхід до розвитку емоційного інтелекту майбутніх учителів початкової школи в освітньому середовищі університету. *Наукові записки. Серія: Психологія*. – 2025. – № 6(225). – С. 40-44.
7. Бовсуновський, В. Теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці. *Психологічний журнал*. – 2024. – № 3. – С.92-99.
8. Бойченко, А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. – 2022. – С. 125-128.
9. Бойченко, А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. – 2022. – С. 125-128.

- 10.Бурдукало, М.М. Автономізація особистості як новоутворення юнацького віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. – 2013. – Вип. 18. – С. 112-119.
- 11.Вдовіченко, О.В., Мартинюк, Д.О. Афіліативні тенденції підлітків із багатодітних сімей. *Габітус*. – 2023. – Т. 53, № 8. – С. 52-56.
- 12.Вельдбрехт, О., Зінченко, Н., Тавровецька, Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. – 2025. – № 13. – С. 142-172.
- 13.Волошина, В.В. Соціально-психологічні чинники самодостатності особистості дорослого віку. *Наукові інновації та передові технології*. – 2026. – №3 (55). – С. 2232–2244.
- 14.Герасимова, О. І. Експлікація поняття Автономність в психологопедагогічній літературі. *Український педагогічний журнал*. – 2016. – № 2. – С. 50-56.
- 15.Герасимова, О. І. Уточнення сутності понять «самоосвіта», «самоосвітня діяльність» в науково-педагогічній літературі. *Молодь і ринок*. – 2016. – № 4(135). – С. 53-57.
- 16.Горнар, І. І. Професійна самореалізація особистості. *Педагогіка та психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки*. – 2022. – № 83. – С. 159-163.
- 17.Губа, Н. О., Смирнова, А. В. Взаємозв'язок емоційного вигорання та особистісної зрілості у студентському віці. *Проблеми сучасної психології*. – 2018. – № 2. – С. 20-26.
- 18.Заверуха, О. В. Проблема автономності у підлітковому віці в працях вітчизняних та зарубіжних дослідників. *Наукові праці МАУП*. – 2014. – Вип. 43(4). – С. 219-226.
- 19.Ісаков, Р. І. Психосоматична патологія : монографія. – Київ : Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2023. – 167 с.

- 20.Карсканова, С. Опитувальник «шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. – 2011. – №1. –С. 1-80.
- 21.Кихтюк, О., Федотова, Т. Психологічна підтримка особистості: методи та особливості роботи клінічного психолога. *Психологічні перспективи*. –2021. – Вип. 38. – С. 63-75.
- 22.Клокар, Н. Науменко, Г., Гунько, Л. Автономія опорної школи і механізми її забезпечення. *Рідна школа*. – 2018. – № 5-8. – С. 19-24.
- 23.Кокун, О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. – К.: ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. – 200 с.
- 24.Коломієць, Л. І., Кожедуб, Т. С., Гук, К. В. Теоретико-методологічні засади емпіричного дослідження довіри до себе. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. – 2020. – № 88. – С. 277-282.
- 25.Коломієць, Л.І., Назаренко, Ю.В. Психологічні кореляти особистісної автономії юнацтва. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. – 2022. – Т. 33 (72), № 5. – С. 67-73.
- 26.Корчікова, І. В. Особистісна автономія як чинник визначення життєвої перспективи в юнацькому віці : автор. дис. ... канд. псих. наук : спец. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / І. В. Корчікова ; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – К., 2014. – 24 с.
- 27.Котлова, Л.О., Тичина, І.М., Дранківська, А.П. Особливості психологічного благополуччя особистості з різними захисними механізмами. *Вчені записки Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. – 2021. – Т. 32 (71), № 1. – С. 45-50.
- 28.Кравченко, К.О., Мась, Н.М., Наседкін, Д.Б., Скрябін, О.Л., Соколіна, О.В. “Методичні рекомендації “З вивчення психічних станів, процесів та властивостей військовослужбовців із застосуванням програмного забезпечення PSY-D” Режим доступу: <https://sprotyvg7.com.ua/wp->

content/uploads/2024/02/2_ТКП-1-0016003.01-ТИМ-МР-3-ВИВ-ПС-СТАПРВЛ-ЗАС-ПР-ЗАБ-PSY-D.pdf.

29. Кришук, Д., Бакланова, Н.М. Роль культурних цінностей у формуванні особистості. *Матеріали наукових конференцій та збірників наукових праць*. – 2013. – С. 1-6.
30. Крот, В. Автономність особистості як предиктор стресостійкості. *Науковий часопис*. – 2022. – № 1. – С. 68-72.
31. Лобанова, О. Т. Розвиток рефлексивного мислення майбутніх психологів у контексті роботи з підлітковими проблемами. Кваліфікаційна робота. – Кривий Ріг. – 2023. – 105 с.
32. Макаренко, Н.М. Вплив психологічного супроводу на розвиток рефлексії та самодетермінації здобувачів освіти. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. – 2025. – №36(5). – С. 110-115.
33. Максименко, С.Д. Механізми розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології*. – 2014. – № 26. – С. 7-21.
34. Методики діагностики волі. Дослідження суб'єктивного контролю. [Електронний ресурс] – URL: file:///C:/Users/Asus/Downloads/praktichna_robota12.pdf.
35. Мажаровська, Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Psychological Prospects Journal*. – 2021. – Вип.37. – С.155-167.
36. Павлюк, М., Шопша, О., Ткачук, Т. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця. *Наука і освіта*. – 2018. – №1. – С. 149-156.
37. Попов, Р. Становлення проблеми розвитку автономності особистості в діяльності. *Молодь і ринок*. – 2017. – № 8. – С. 39-45.
38. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В.

- Л. Зливкова]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. – 540 с.
39. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л.З. Сердюк. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – 192 с.
 40. Рибак, О. М. Автономність особистості як психологічний феномен. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* – 2018. – Вип. 3. – С. 112-117.
 41. Сердюк, Л.З. Психологічні фактори самодетермінації особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – Том. V: *Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* – Вип. 18. – С. 151-161.
 42. Сердюк, Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* – Вип. 17. – Київ, 2017. – С. 124-133.
 43. Сердюк, Л.З., Шамич, О.М. Психологічні основи самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* – 2016. – Вип. 16. – С. 144-149.
 44. Сіняговська, І. Проблема інтеріоризації знань у психолого-педагогічній науці. *Educational Dimension.* – 2015. – № 45. – С. 292-298.
 45. Тадеева, Т. В. Теорія самодетермінації Дісі-Раяна і навчальна мотивація. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка / гол. ред. Г.*

- Терещук ; редкол.: Л. Вознюк, В. Кравець, В. Мадзігон [та ін.]. – Тернопіль, 2012. – № 3. – С. 213-221.
- 46.Тарасова, Т. Психологічна культура особистості як актуальний виклик сьогодення. *Збірник наукових праць*. – 2013. – Вип. 4. – С. 315-324.
 - 47.Титаренко, Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. – 2018. – Вип. 1 (1). – С. 112-119.
 - 48.Ульянова, Т. Ю., Кваснікова, Ю. В. Співвідношення показників самоставлення та автономності особистості. Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика». – Одеса : ФОП Белий А. Є., 2023. – С. 122-128.
 - 49.Усікова, Л. Ф. Автономність особистості в умовах соціальної депривації як психологічна проблема. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. – 2012. – № 10. – С. 202-207.
 - 50.Хавула, Р. Роль особистісної автономії у побудові життєвої перспективи в юнацькому віці. *Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія*. – 2015. – № 35. – С. 313-323.
 - 51.Хомчук, О. П. Автономність як особистісна детермінанта впевненості у собі в підлітків. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : збірник наукових праць звітної-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 195-196.
 - 52.Хомчук, О.П., Пономаренко, Т.І., Лукавенко, О.О. Емоційна автономія та формування ідентичності підлітків. *Habitus*. – 2025. – № 70. – С. 98-102.
 - 53.Чайка, Г. В. Автономія як складова психологічного благополуччя в сучасних дослідженнях. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 7. *Психологія обдарованості*. – 2017. – № 13. – С. 294-304.

54. Чайка, Г.В. Методологія дослідження особистісної автономії як ключової ознаки самодетермінації особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том V. – Вип. 17. – С. 133-141.
55. Чайка, Г.В. Особистісна автономія: свобода чи відповідальність? *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. – 2018. (14). – С. 259–266.
56. Чайка, Г.В. Переклад українською тесту автономії–прив’язаності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. – 2021. – Т. 32 (71), № 2. – С. 31-35.
57. Шаповал, І. Особистісна зрілість: структурно-функціональний аналіз. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. – 2021. – № 8. – С. 179-185.
58. Шевченко, Н. Ф., Шульц, В. В. Емпіричне дослідження взаємозв’язку співзалежності та особистісного благополуччя. *Наукові записки. Серія: Психологія*. – 2025. – № 3. – С. 101-108.
59. Штепа, О. С. Вияв особистісної продуктивності у взаємозумовленості психологічних ресурсів і цінностей. *Культура. Ідентичність. Сучасність: матеріали міжнародної наукової конференції (м. Львів, 2–3 листопада 2023 року)*. – Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2023. – С. 121-127.
60. Яворська, Л.М., Філоненко, Г.С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. – 2014. – №12. – С. 216-220.
61. Яременко, Н. В., Коломієць, Н. В. Емпауермент-педагогіка як модель гармонізації психокультурних складових архетипу «Рюер» крізь призму стратегії сталого розвитку. *Публічне урядування*. – 2019. – № 3 (18). – С. 501-509.
62. Boumans, J., Van Boekel, L. C., Baan, C. A., Luijkx, K. G., Heyn, P. C. How can autonomy be maintained and informal care improved for people with dementia living in residential care facilities: A systematic literature review. *Gerontologist*, 2019. – №59. – P.709-730.

63. Buss, S., Westlund, A. Personal autonomy. The Stanford Encyclopedia of Philosophy / ed. by E. N. Zalta. – Stanford : Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2018. – Available at: The Stanford Encyclopedia of Philosophy
64. Cankaya, E. M., Liew, J., De Freitas, C. P. P. Curiosity and autonomy as factors that promote personal growth in the cross-cultural transition process of international students. *Journal of International Students*. – 2018. – Vol. 8, № 4. – P. 1694-1708.
65. Chaika, G. Psychological characteristics influencing personal autonomy as a factor of psychological well-being. *Psychological journal*. – 2020. – № 6(1). – P. 18-28.
66. Kirby, P., Teddlie, C. Development of the reflective teaching instrument. *Journal of research & development in Education*. – 2019. – V. 22, № 4. – P. 45-50.
67. Kwon, B., Yang, O. K. The effects of autonomy support and psychological capital on readiness for independent living through personal growth initiative among youth in out-of-home care. *Asian Social Work and Policy Review*. – 2020. – Vol. 14, № 2. – P. 85-98.
68. Muñiz Castillo, M. R. Autonomy as a foundation for human development: A conceptual model to study individual autonomy. *SSRN Electronic Journal*. – 2009. – P. 3-22.
69. Naji, Z., Zamani, Z., Koutlaki, S.A., Salamati, P. Personal autonomy in health settings and Shi'i Islamic Jurisprudence: a literature review. *Med Health Care Philos.* – 2017. – 20(3). – P.435-441.
70. Serdiuk, L., Danyliuk, I., Chaika, G. Personal autonomy as a key factor of human self-determination. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*. – 2018. – Vol. 8, № 1. – P. 85-93.
71. Sheldon, K. M. Creativity and self-determination in personality. *Creativity Research Journal*. – 1995. – № 8. – P. 61-72.
72. Stumpf, A.D.H., McKenzie, E., Beavers, A. An account of personal autonomy for people living with dementia. *Gerontologist*. – 2025. – № 65(11).

73. Stumpf, A. D. H., McKenzie, E., Nguyen, V. Learning from elders about autonomy, meaningfulness, and relationships. *Religions*. – 2022. – 13. – P. 750-766.
74. Tsaniah, S.M., Budiman, N. Sociodrama to develop emotional autonomy of the adolescents. in international conference on educational psychology and pedagogy “Diversity in Education”. *ICEPP*. – 2020. – P. 241-245.
75. Zhukovskaya, L., Troshikhina, E. Ryff's scale of psychological well-being. *Psikhologicheskii Zhurnal*. – 2011. – №32. – P. 82-93.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала «Самодетермінація особистості» (Б. Шелдона, в адаптації та модифікації Є.Н. Осіна).

Інструкція: Вам буде запропоновано низку тверджень, які описують різні особливості поведінки, ставлення до себе, способи прийняття рішень та взаємодії з навколишнім середовищем. У кожному пункті подано два альтернативні висловлювання (А і Б). Ваше завдання – уважно прочитати обидва варіанти та визначити, який із них більшою мірою відповідає Вашим власним переконанням, переживанням або типовій поведінці.

Оцініть ступінь своєї згоди за 5-бальною шкалою: 1 – вірно тільки А; 2 – скоріше А; 3 – обидва частково вірні; 4 – скоріше Б; 5 – вірно тільки Б.

№	Твердження А	1	2	3	4	5	Твердження Б
1	Зазвичай я вільно роблю те, що хочу						Я часто займаюся справами, які вибрав не я
2	Я часто відчуваю, що те, чим я займаюся, не зовсім мені підходить						Зазвичай я відчуваю, що мої заняття повністю відповідають мені
3	У мене завжди є вибір у тому, що я роблю						Я часто відчуваю відсутність вибору у своїх діях
4	Мої почуття здаються мені моїми власними						Мої почуття здаються мені чужими
5	Я сам приймаю рішення щодо своїх дій						Я часто роблю те, що не вважаю власним вибором
6	Я проявляю себе у своїй діяльності						Я рідко проявляю себе справжнього
7	Я роблю те, що мені цікаво						Я роблю те, що повинен
8	Я відчуваю, що мої дії — це мій власний вибір						Іноді здається, що справи зроблені не мною
9	Я відчуваю цінність того, чим займаюся						Моя діяльність не має для мене значення
10	Мій стиль поведінки відповідає моєму стану						Мій стиль не відповідає моїм почуттям
11	Я спілкуюся з тими, з ким хочу						Я змушений спілкуватися з іншими
12	Я живу своїм життям						Я живу чужим життям

Ключ до обробки результатів

Шкала	Номери пунктів
Самототожність	7, 9, 10, 12
Самовираження	2, 4, 6 (зворотні пункти)
Сприйманий вибір	1, 3, 5, 8, 11 (зворотні пункти)

Інтерпретаційні показники

Шкала	Середнє значення	Нижній квартиль	Верхній квартиль	Стандартне відхилення
Самототожність	16,4	15	19	2,89
Самовираження	10,8	9	13	2,63
Сприйманий вибір	18,1	16	21	3,63
Індекс самодетермінації	15,2	13,7	16,7	2,40

Додаток Б

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

(адаптація С. Карсканової)

Інструкція.

Вам запропоновано серію тверджень, які відображають різні аспекти вашого психологічного стану, особливості самосприйняття, взаємодії з оточенням, життєвих установок та особистісного розвитку. Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашим власним поглядам, переживанням і звичному способу поведінки.

Для відповіді використовуйте шестибальну шкалу оцінювання: 1 бал – повністю не згоден; 2 бали – переважно не згоден; 3 бали – частково не згоден; 4 бали – частково згоден; 5 балів – переважно згоден; 6 балів – повністю згоден.

Під час виконання опитувальника намагайтеся відповідати максимально відверто та спиратися на власний досвід і реальні відчуття, а не на соціально бажані відповіді. Не існує «правильних» чи «неправильних» варіантів відповідей – важливо лише те, наскільки кожне твердження відповідає саме вам. Рекомендується відповідати самостійно, не пропускаючи пунктів і не витрачаючи надмірно багато часу на обдумування кожної відповіді.

Зразок опитувальника

Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент	Повністю не згоден	Здебільшого, не згоден	Де в чому не згоден	Де в чому згоден	Швидше, згоден	Повністю згоден
1	2	3	4	5	6	7
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я зміню свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.	1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6	7
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.	1	2	3	4	5	6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.	1	2	3	4	5	6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.	1	2	3	4	5	6
12. Взагалі, я відчуваю впевненість і позитивне відношення до себе.	1	2	3	4	5	6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.	1	2	3	4	5	6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.	1	2	3	4	5	6
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.	1	2	3	4	5	6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.	1	2	3	4	5	6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.	1	2	3	4	5	6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.	1	2	3	4	5	6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6

Додаток В**Шкала самооцінки Розенберга (адаптація Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н.)****Інструкція.**

Перед Вами подано набір тверджень, що стосуються різних сторін Вашого психологічного функціонування, зокрема самосприйняття, особливостей взаємодії з іншими людьми, життєвих цінностей, емоційних переживань та особистісного розвитку. Уважно прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки воно відповідає Вашим реальним думкам, почуттям і типовим способам поведінки. Для кожного твердження необхідно оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою: 1 - повністю погоджуюсь, 2 – погоджуюсь, 3 - не погоджуюсь, 4 – повністю не погоджуюсь.

Зразок опитувальника

1. Я вважаю, що я є цінною людиною, принаймні такою ж, як і інші.
2. Я відчуваю, що маю низку позитивних якостей.
3. Загалом я схильний(а) вважати себе невдахою.
4. Я здатний(а) виконувати завдання не гірше за більшість інших людей.
5. Я не маю багато приводів пишатися собою.
6. Іноді я відчуваю себе зовсім непотрібним(ою).
7. Я вважаю, що є люди, які мають кращі якості, ніж я, але це не знецінює мене.
8. Я ставлюся до себе з повагою.
9. Іноді мені здається, що я не дуже успішна людина.
10. Я в цілому задоволений(а) собою.

Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера

Інструкція.

Запропонований Вам опитувальник має 44 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, чи згодні Ви з даним твердженням, чи ні. Якщо згодні, то в бланку для відповідей перед відповідним номером поставте знак “+”, якщо ні – знак “-”. Пам’ятайте, що в тесті немає “правильних” і “неправильних” відповідей. Свою думку висловлюйте відверто. Надавайте перевагу тій відповіді, яка перша спала Вам на думку”.

Зразок опитувальника

1. Просування службовими сходами більше залежить від успішного збігу обставин, ніж від здібностей людини.
2. Більшість розлучень виникає через те, що люди не захотіли пристосовуватися один до одного.
3. Хвороба – справа випадку: якщо маєш захворіти, то вже нічим не зарадиш.
4. Люди стають самотніми тому, що самі не виявляють інтересу й дружнього ставлення до оточення.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.
6. Даремно докладати зусиль для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.
10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.
11. Коли я планую, то здебільшого вірю, що зможу втілити свої плани.
12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи вдачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров’ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не пасують один одному, то, як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони все одно не зможуть цього зробити.
15. Те добре, що я роблю, звичайно буває гідно оцінено іншими.

16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють великої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі залежали переважно від моїх зусиль і від ступеня підготовки.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодним чином не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху в своїх справах.
25. Урешті-решт, за погане керівництво відповідають самі люди, які працюють в установі.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в сім'ї.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато всіляких обставин, що зусилля батьків у вихованні часто виявляються не результативними.
29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, найімовірніше, не доклала достатньо зусиль для цього.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого я захочу.
33. У неприємностях і невдачах, які траплялися в моєму житті, більше були винні інші люди, ніж я.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею доглядати і правильно її одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, доки проблема розв'яжеться сама по собі.
36. Успіх – це результат наполегливої праці, і він мало залежить від випадку чи від удачі.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було складно зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.

39. Я завжди надаю перевагу прийняттю рішень і самостійним діям, а не сподіваюся на допомогу інших людей чи на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються не визнаними, незважаючи на всі її намагання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо змінити навіть за найбільшого бажання.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті були від невміння, від незнання або від лінощів і мало залежали від удачі чи від невдачі.

Ключ

Відповіді	Номери запитань
+ (згоден)	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
- (згоден)	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. О. Осіна та Є. І. Рассказової)

Інструкція.

Перед початком проходження онлайн-опитувальника необхідно уважно ознайомитися з інструкцією. Для кожного твердження слід обрати один варіант відповіді, який найточніше відображає Ваші думки, емоції або типову поведінку. Опитування виконується індивідуально, без обговорення відповідей з іншими особами. Для оцінювання використовується чотирибальна шкала: 1 – «Ні», 2 – «Швидше ні, ніж так», 3 – «Швидше так, ніж ні», 4 – «Так».

Важливо надати відповідь на кожен пункт опитувальника, оскільки пропущені твердження не допускаються.

Зразок опитувальника

1. → Я часто не впевнений в своїх рішеннях. ¶
2. → Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла. ¶
3. → Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка. ¶
4. → Я постійно зайнятий, і мені це подобається. ¶
5. → Часто я віддаю перевагу «плисти за течією». ¶
6. → Я міняю свої плани в залежності від обставин. ¶
7. → Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня. ¶
8. → Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене. ¶
9. → Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно. ¶
10. → Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене. ¶
11. → Часом все, що я роблю, здається мені марним. ¶
12. → Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене. ¶
13. → Краще синиця в руках, ніж журавель у небі. ¶
14. → Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою. ¶
15. → Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх. ¶
16. → Іноді мене лякають думки про майбутнє. ¶
17. → Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав. ¶
18. → Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль. ¶
19. → Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі. ¶
20. → Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними. ¶

- 21) Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.¶
- 22) Я люблю знайомитися з новими людьми.¶
- 23) Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.¶
- 24) Мені завжди є чим зайнятися.¶
- 25) Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.¶
- 26) Я часто шкодую про те, що вже зроблено.¶
- 27) Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.¶
- 28) Мені важко зближуватися з іншими людьми.¶
- 29) Як правило, оточуючі слухають мене уважно.¶
- 30) Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.¶
- 31) Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.¶
- 32) Мені здається, життя проходить повз мене.¶
- 33) Мої мрії ~~рідко~~ збуваються.¶
- 34) Несподіванки дарують мені інтерес до життя.¶
- 35) Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.¶
- 36) Часом я мрію про спокійне розмірене життя.¶
- 37) Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.¶
- 38) Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.¶
- 39) У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.¶
- 40) Навколишні мене недооцінюють.¶
- 41) Як правило, я працюю із задоволенням.¶
- 42) Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.¶
- 43) Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.¶
- 44) Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.¶
- 45) Я охоче беруся втілювати нові ідеї.¶

Шкала тривоги і депресії HADS

Інструкція.

Перед початком роботи уважно ознайомтеся з усіма твердженнями опитувальника. Шкала призначена для оцінки Вашого емоційного стану, зокрема рівня тривоги та депресивних переживань за останні 7 днів. Заповнення опитувальника здійснюється самостійно, без обговорення відповідей з іншими особами. Просимо уважно прочитати кожне твердження та обрати один із чотирьох запропонованих варіантів відповіді, який найбільш точно відображає Ваш актуальний стан. Важливо відповісти на всі пункти опитувальника, не пропускаючи жодного з них. Під час роботи не рекомендується надмірно довго обдумувати відповіді – найбільш вірогідною є перша інтуїтивна реакція.

Отримані дані будуть використані виключно в дослідницьких цілях і не передбачають «правильних» або «неправильних» відповідей.

• Частина I (оцінка рівня тривоги)

- 1. Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися*
 - ☐ безумовно, це так, і страх дуже великий
 - ☐ так, це так, але страх не дуже великий
 - ☐ іноді, але це мене не турбує
 - ☐ зовсім не відчуваю
- 2. Я відчуваю напругу, мені не по собі*
 - ☐ весь час
 - ☐ часто
 - ☐ час від часу, іноді
 - ☐ зовсім не відчуваю
- 3. Неспокійні думки крутяться у мене в голові*
 - ☐ постійно
 - ☐ більшу частину часу
 - ☐ час від часу і не так часто
 - ☐ тільки іноді
- 4. Я легко можу сісти і розслабитися*
 - ☐ безумовно це так
 - ☐ напевно, це так
 - ☐ лише зрідка це так
 - ☐ зовсім не можу
- 5. Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння*
 - ☐ зовсім не відчуваю

- ☐ іноді
- ☐ часто
- ☐ дуже часто
- 6. Я відчуваю непосидючість, мені постійно потрібно рухатися*
- ☐ безумовно це так
- ☐ напевно, це так
- ☐ лише в деякій мірі це так
- ☐ зовсім не відчуваю
- 7. У мене буває раптове відчуття паніки*
- ☐ дуже часто
- ☐ досить часто
- ☐ не так вже й часто
- ☐ зовсім не буває

• **Частина II (оцінка рівня депресії)**

- 1. Те, що приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж відчуття*
- ☐ безумовно, це так
- ☐ напевно, це так
- ☐ лише в дуже малій мірі це так
- ☐ це зовсім не так
- 2. Я здатний розсміятися і побачити в тому чи іншому подію*
- ☐ безумовно, це так
- ☐ напевно, це так
- ☐ лише в дуже малій мірі це так
- ☐ зовсім не здатний
- 3. Я відчуваю бадьорість*
- ☐ зовсім не відчуваю
- ☐ дуже рідко
- ☐ іноді
- ☐ практично весь час
- 4. Мені здається, що я став все робити дуже повільно*
- ☐ практично весь час
- ☐ часто
- ☐ іноді
- ☐ зовсім ні
- 5. Я не стежу за своєю зовнішністю*
- ☐ безумовно це так

- ☐ ☐ я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно
- ☐ ☐ може бути, я стала менше приділяти часу
- ☐ ☐ я стежу за собою так само, як і раніше
- 6. Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені відчуття задоволення*
 - ☐ ☐ точно так само, як і зазвичай
 - ☐ ☐ так, але не в тій мірі, як раніше
 - ☐ ☐ значно менше, ніж зазвичай
 - ☐ ☐ зовсім так не вважаю
- 7. Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо – або телепрограми*
 - ☐ ☐ часто
 - ☐ ☐ іноді
 - ☐ ☐ рідко ☐ дуже рідко