

SOCIAL AND BEHAVIORAL SCIENCES

DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2024.2.11>

BADANIE OSOBLIWOŚCI SAMOREALIZACJI JEDNOSTKI W WARUNKACH KRYZYSOWYCH I SAMOOCENY STANU PSYCHICZNEGO

Borys Bililovets

student

Edukacyjno-Naukowego Instytutu Psychologii Uniwersytetu Ekonomiczno-Prawnego „KROK”

(Kijów, Ukraina)

ORCID ID: 0009-0001-3556-8515

b.bililovets@gmail.com

Olena Nezhynska

kandydat nauk psychologicznych, profesor nadzwyczajny,

Profesor nadzwyczajny Katedry Psychologii, Pedagogiki i Dyscyplin Społecznych,

Państwowy Uniwersytet Podatkowy (Irpin, Ukraina)

ORCID ID: 0000-0002-0800-356X

helena.nezhynska@gmail.com

Adnotacja. W artykule określono poziom samorealizacji osób dorosłych w sytuacjach kryzysowych, w szczególności wojny na Ukrainie, za pomocą badania empirycznego przeprowadzonego wśród uchodźców, osób wewnętrznie przesiedlonych (zwanych dalej „wewnętrznymi przesiedleńcami”) oraz dzieci przesiedleńców wewnętrznych. W szczególności ustalono, że 27% dorosłych ma wysoki poziom samorealizacji, 43% średni, a 30% niski. W sumie oznacza to, że zdecydowana większość badanych dorosłych potrafi się uczyć, wykorzystywać własne zdolności i umiejętności, przystosowywać się do sytuacji kryzysowych, a także jest zdolna do samorealizacji w chwili obecnej, nawet pomimo wszelkich prób.

Jeśli chodzi o dzieci, są one lękliwe, sporo z nich ma różny stopień neurotyczności, narzeka na stale negatywny nastrój, jest zdolne do okazywania agresji, jest nadmiernie wrażliwe na bodźce, większość z nich ma niski poziom zainteresowań i koncentracji uwagi, co wskazuje na potrzebę profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Słowa kluczowe: osobowość, samorealizacja, kryzys, dzieci, IDP, badania empiryczne, stan emocjonalny, życie.

STUDY OF THE PECULIARITIES OF SELF-ACTUALIZATION OF THE INDIVIDUAL IN CRISIS CONDITIONS AND SELF-ASSESSMENT OF THE MENTAL STATE

Borys Bililovets

student,

Educational and Scientific Institute of Psychology

“KROK” University of Economics and Law (Kyiv, Ukraine)

ORCID ID: 0009-0001-3556-8515

b.bililovets@gmail.com

Olena Nezhynska

PhD (Psychological sciences), Professor,

Department of Psychology, Pedagogy and Social Disciplines,

State Tax University (Irpin, Ukraine)

ORCID ID: 0000-0002-0800-356X

helena.nezhynska@gmail.com

Abstract. The article determines the level of self-actualization of adults during crisis situations, in particular the war in Ukraine, with the help of an empirical study conducted among refugees, IDPs, and children of IDPs. In particular, it was determined that 27% of adults have a high level of self-actualization, 43% have an average level, and 30% have a low level. In general, this indicates that the vast majority of the studied adults are capable of learning, using their own abilities and skills, adapting to crisis situations, and are capable of self-realization at the present time, even in spite of all the trials.

As for children, they are anxious, quite a few of them have varying levels of neuroticism, complain of a constantly negative mood, are capable of showing aggression, are overly sensitive to stimuli, most of them have a low level of interest and concentration of attention, which indicates the need in professional psychological help.

Key words: personality, self-actualization, crisis, children, IDPs, empirical research, emotional state, life.

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ ТА САМООЦІНКА ПСИХІЧНОГО СТАНУ

Борис Біліловець

студент

Навчально-наукового інституту психології Університету економіки та права «КРОК»

(Київ, Україна)

ORCID ID: 0009-0001-3556-8515

b.bililovets@gmail.com

Олена Нежинська

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін,

Державного податкового університету (Ірпінь, Україна)

ORCID ID: 0000-0002-0800-356X

helena.nezhynska@gmail.com

Анотація. У статті визначений рівень самоактуалізації дорослих під час кризових ситуацій, зокрема війни в Україні, за допомогою емпіричного дослідження, яке було проведене серед біженців, внутрішньо переміщених осіб (надалі – ВПО) та дітей ВПО. Зокрема визначено, що 27% дорослих мають високий рівень самоактуалізації, 43% середній, а 30% низький. Загалом це вказує на те, що переважна більшість досліджуваних дорослих здатна до навчання, використання власних вмінь та навичок, адаптації до кризових ситуацій та здатні до самореалізації на даний час також попри всі випробування.

Щодо дітей, то вони є тривожними, досить багато із них мають різного рівня прояви невротизму, скаржаться на постійно негативний настрій, здатні проявляти агресію, є надмірно чутливими до подразників, велика частина з них має низький рівень зацікавленості та концентрації уваги, що вказує на потребу в професійній психологічній допомозі.

Ключові слова: особистість, самоактуалізація, криза, діти, ВПО, емпіричне дослідження, емоційний стан, життя.

Вступ. У ХХ столітті відбулася досить значна кількість соціальних та культурних перетворень. Вони аналізувалися безліччю філософських шкіл та були розглянуті ними різнобічно й ґрунтовно, внаслідок чого у критик ввійшли такі терміни як «криза», «кризовий соціум» та навіть «кризова свідомість».

Криза в загальному вигляді – це перш за все спроба особистості зберегти власну емоційну рівновагу та адаптуватися до змін зовні або всередині, що здаються кризовими та нездоланими на кшталт втрати працездатності. Під час кризового стану людина має викривлене сприйняття реальності внаслідок того, що включаються механізми психічного захисту, котрі націлені на полегшення перебігу кризи, до того ж задіюються когнітивні фільтри та людина здатна поділяти все на чорне й біле, акцентувати увагу на певній частці ситуації, при чому не бачити цю ситуацію загалом. Отже, її сприйняття в цей момент складно назвати об'єктивним, разом з тим важливо зрозуміти як різні люди, з різними типами темпераменту, соціальним статусом, інтересами, світоглядом, відношенням до життя оцінюють власний психічний стан під час кризи. Це розуміють практикуючі психологи, які зіштовхуються у своїй діяльності з подібними питаннями у сфері кризової психології та роботі з психологічною травмою.

Варто відмітити, що різнобічно проблему соціальних криз та особистостей поведінки у кризовому стані вивчали наступні українські вчені: В. О. Тихонович, Л. В. Кривеги, Л. В. Сохань, О. А. Донченко, О. Г. Злобіної, О. Г. Курбатова. Зокрема, особистість як суб'єкта змін в суспільстві, під час кризових періодів вивчали дослідники В. О. Тихонович та О. Г. Злобіна, дослідженнях висвітлювали про особистість у кризовий період у своїх роботах Л. В. Сохань, О. А. Донченко, світогляд особистості у період перетворення суспільства вивчав Л. В. Кривеги, щодо духовної кризи особистості – на даному явищі акцентувала свою увагу дослідниця О. Г. Курбатова.

Самоактуалізація та самореалізація особистості відбуваються ускладнено у випадку виникнення кризової особистісної ситуації або кризи, котра має соціальне значення та масштаби, тому що в тому випадку присутнє прагнення перш за все до виживання та адаптації до нових умов життя. У свою чергу прагнення до самореалізації та розвитку є властивим для будь-якої живої особистості. З одного боку, світ здатен зашкодити самореалізації особистості, а з іншого – дозволити цю самореалізацію внаслідок того, що особистість виконає ті завдання, які вимагає від неї зовнішній світ (Гупаловська, 2005:13).

Отже, усе зазначене обумовило вибір теми даної розробки, а саме, дослідження особливостей самоактуалізації особистості в умовах кризи та самооцінка психічного стану.

Основна частина. Необхідним є зауважити, що самореалізація – це перш за все гармонійний розвиток у всіх сферах людського життя, гармонійний фізичний та психічний розвиток особистості, задіяння всіх можливих ресурсів та реалізація прагнень особистості. Поняття «самореалізація» та «самоактуалізація» не є тотожними, синонімами. Згідно тверджень низки вчених самоактуалізація є ширшим терміном, охоплює загальний розвиток особистості у всіх її проявах та не має зв'язку з якоюсь науковою парадигмою, в той

час як поняття «самореалізація» є більш локальним та має зв'язок з певною парадигмою. Зокрема К. Гольдштейн, наприклад, вказував у своїх працях, що самоактуалізація – це «конкретне теоретичне трактування розвитку та самореалізації особистості, яке склалося у конкретній науковій парадигмі – особистісно-орієнтовному чи «потенціалістському» варіанті гуманістичної психології, яке пропонує наявність вродженого потенціалу специфічно-людських властивостей та характеристик, який повинен при сприятливих умовах розвитку розгортатися, переходячи з потенціальної у актуальну форму» (Воронцова, 2008: 7).

Самоактуалізація – це ніщо інше, як прагнення їсти, отримувати враження, жити. А. Маслоу, наприклад, зауважує, що самоактуалізація – це становлення тим, ким людина прагне бути. В. Франкл же, в свою чергу критикував вченого та навіть розробив систему самоактуалізації

Як зазначено вище, кризова ситуація чи криза заважають самоактуалізації та самореалізації особистості, тому що криза – це різка негативна зміна в житті людини. Проте криза не є локальним явищем, яке впливає лише на людину, котра знаходиться в цій кризовій ситуації, криза розповсюджується і на свідків події, тобто на оточення людини. Навіть подія, побачена по телевізору, здатна травмувати глядачів. Усі люди так чи інакше в тій чи іншій мірі травмуються від кризової події навіть тільки почувши про неї, тоді, коли, наприклад, хтось із близьких чи знайомих страждає або потрапляє у серйозну проблемну життєву ситуацію.

Так, Е. Еріксон, наприклад, говорив, що «криза – це нормативне явище, що виникає на кожному психосоціальному етапі життєвого шляху при переході від однієї вікової стадії до іншої» (Варій, 2008: 10). Згідно цього твердження можна впевнено стверджувати, що криза є необхідною для розвитку особистості. Разом з тим, кризи бувають абсолютно різного характеру, іноді вони здатні спровокувати до прояву у людини негативних якостей, таких, як моральне спустошення, скептицизм, страх, тривогу та весь спектр негативних емоцій та психічних станів.

У широкому сенсі можна вважати, що «є два типи криз:

– дозволяє відновитися після життєвої кризи та продовжити реалізацію своїх основних планів на життя (створення родини, навчання, подорожі тощо). Прикладом такої кризи може бути звільнення з роботи, в такому випадку людина здатна влаштуватися на таку ж саму посаду тільки в інше місце та продовжити реалізацію власних професійних планів;

– при другому типі кризи реалізація старого плану є не можливою, внаслідок певних перепон, наприклад, коли людина внаслідок кризи отримала обмеження по здоров'ю» (Гринів, 2013: 173-179).

До того ж кризи бувають різні, зокрема кризи розвитку (криза одного, трьох років, підліткова криза), травматичні кризи (криза внаслідок військових дій), кризи втрати (втрата майна чи когось із рідних та/чи близьких).

Слід наголосити, що складна життєва ситуація характеризується фрустрацією, кризою, стресом, конфліктом або із зовнішнім світом або ж із самим собою. Деякі вчені вказують на те, що стрес – це ні що інше як реакція на якусь незвичну, стресову, тривожну для людини ситуацію, в той час як Г. Сельє, дослідник стресу зазначав, що «стресовою вважається будь-яка ситуація, яка потребує адаптації» (Доценко, 2011: 73–77).

«Кожна криза, як і будь-яке явище або процес, має певні етапи, зокрема:

– зростання напруження: тобто особистість випробовує всі знані до того її способи вирішення проблеми, але вони не працюють;

– оскільки звичні паттерни поведінки не працюють, то напруження збільшується ще більше;

– наступний крок – мобілізація всіх наявних ресурсів;

– якщо ж всі дії є безрезультатними, то наступає період депресії та тривоги.

Криза при зникненні подразника може завершитися на будь-якому етапі або ж якщо людина уже адаптувалася до кризової ситуації» (Поліщук, 2000: 126–130).

Потрібно констатувати, що війна та військові дії належать до ненормативних криз, які мають непередбачувані наслідки та травмують багатьох людей відразу. Під час війни багато людей стають біженцями та травмуються всі в тій чи іншій мірі, адже існує не явна, а фонові небезпека цілодобово. Це ще одна причина того, на нашу думку, що варто як теоретично дослідити, так і провести емпіричне дослідження, котре виявить, як оцінюють свій психічний стан досліджувані українці на третій рік повномасштабного вторгнення в нашу країну.

Мета дослідження полягає у висвітленні рівня самоактуалізації дорослих шляхом емпіричного дослідження та дослідження психічного стану ВПО та дітей ВПО.

Матеріал і методи досліджень: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, інтерпретація, емпіричні методи (психодіагностичні методики):

1) тест «Сенс життєвих орієнтацій» (Д. Леонтьєв);

2) методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич);

3) шкала задоволеності життям (Е. Дінер);

4) методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк);

5) методика шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф).

Для дітей нами використані такі методики:

1) Фрайбургський особистісний опитувальник FPI (для дітей);

2) тест «Шкала реактивної особистісної тривожності» (Спідбергера-Ханіна) (для дітей).

Дослідження відбувалося у м. Київ на базі центру допомоги внутрішньо-переміщеним особам. У ньому взяли участь режимі онлайн та офлайн:

- ВПО у кількості 48 осіб;
- біженці – 44 досліджуваних;
- 36 осіб – діти віком 7–15 років.

Результати та їх обговорення. Дослідження проходило в три етапи:

1) підготовчий: підготовка та друк бланків опитувальників, розробка онлайн-опитування та розміщення їх в українських групах різних країн, серед яких Польща, Чехія, Німеччина, Австрія та Угорщина (дослідження відбувалося у соціальній мережі Facebook);

2) проведення дослідження: опитування досліджуваних, які знаходилися безпосередньо в центрі, та щоденно викладали опитування у вищезазначених соціальних мережах;

3) заключний: збір результатів, інтерпретація та оформлення висновків, які представлені в даній роботі.

Відповідно до першої методики для дорослих (Тест «Сенс життєвих орієнтацій» (Д. Леонт'єв) маємо наступні результати: 26,0% респондентів вказали на наявність цілі в їхньому житті. Інтерес до життя та його насиченість були виявлені у 27,0% опитуваних, 22,0% учасників показали задоволеність результатами свого життя чи задоволеність власною реалізацією. «Локус контролю – Я» проявився у 20% досліджуваних. Контроль над своїм життям продемонстрували 27,0% учасників. Щодо локусу контролю, то його продемонстрували люди, котрі здатні йти до власних цілей, брати своє життя у власні руки та керувати ним, незважаючи на перешкоди та різного роду перепони, тобто кризи.

Наступна опрацьована нами методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, за якою досліджувані показали наступні результати, а саме: найбільше переважають такі ціннісні орієнтації, як:

- краса природи та мистецтва (3,26%);
- продуктивне життя (8,70%);
- щастя інших (14,13%);
- творчість (14,13%);
- упевненість в собі, задоволення (13,04%).

Інші ціннісні орієнтації виявилися менш значущими для досліджуваних, які постраждали від війни, а саме:

- активна діяльність життя (9,78 %);
- життєва мудрість (9,78%);
- розвиток (8,70%);
- матеріально забезпечене життя (5,43%);
- свобода (9,78%);
- щасливе сімейне життя (7,61%);
- здоров'я (7,61%);
- цікава робота (7,61%).

Звертає на себе увагу за методикою така цінність, як «любов» (3,26%), «наявність добрих друзів» (5,43%), тобто ці показники виявилися найменш значущою для учасників дослідження. Загалом, це вказує на перевагу матеріальних ціннісних орієнтирів невідмінно від духовних в сучасному світі. Крім того, наявне певне зосередження на собі, разом з тим люди найбільш схильні турбуватися про когось іншого та їх добробут, що також може говорити про певну духовність, але на противагу цьому виступає те, що найменшою цінністю люди вважають любов та дружбу. Це може бути пов'язано, на нашу думку, з тим, що люди пережили та й нині переживають сильний тривалий стрес, та мають прагнення перемкнути власну увагу за допомогою творчості та турботи про інших, а також прагнуть до впевненості та внутрішньої опори, а не опори в зовнішньому світі.

Отримані результати наступної методики (шкала задоволеності життям (Е. Дінер) допомогли нам виявити, що у групи, котра має найвищу задоволеність життям найяскравіше виражене суб'єктивне сприйняття життєвих обставин, які складаються сприятливо та задоволення від власного життя. Це 60,0% опитуваних. А найнижчий показник, тобто у 20,0% опитуваних – це уявлення про наявність необхідних життєвих ресурсів.

Так, учасники з високим рівнем задоволеності сприймають життя та приймають його в усіх проявах, а такі, у кого низький рівень задоволеності життям, бояться змін, задовольняються тим, що мають. Далі за результатами дослідження, отриманими за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), виявлено, що 28,0% учасників показали низький рівень тривожності, 19,0% – середній і 60,0% – високий. Отримані сумні показники власне є більш, ніж показовими при дослідженні громадян нашої країни, коли вони оцінювали свій психічний стан. Разом із тим, необхідним вважаємо тут навести і порівняти результати, які показали біженці, а саме: високий рівень тривожності виявлений у 30,0% осіб, що говорить про те, що навіть якщо люди й знаходяться в безпечному місці, вони продовжують відчувати тривогу за своїх рідних людей та можливо через те, що не мають впевненості у завтрашньому дні. Середній рівень показали 19,0%, низький – 28,0%.

По шкалі рівню агресії за тією ж методикою, то він низький у 57,0% опитуваних, середній – у 43,0%, а високий відсутній взагалі. Це говорить про те, що рівень агресивності у досліджуваних відносно в нормі, разом із тим, на нашу думку, доцільним є провести невелику корекційну роботу з тими, хто виявив схильність до агресії на середньому рівні.

За шкалою ригідності високого рівню не виявлено, середній рівень показали 62,0%, а низький – 38,0% учасників дослідження, що може свідчити про досить хорошу адаптивну здатність опитуваних.

Наступним етапом було проведене дослідження за методикою К. Ріфф, за допомогою якої було досліджено в учасників рівень благополуччя та окремих його психологічних компонентів. За всіма показниками респонденти продемонстрували в цілому середні показники. Так, за шкалою «позитивне ставлення з іншими» середній рівень показали 55,01% досліджуваних, що може вказувати на проблеми з довірою, відсутність прагнення йти на компроміс, а також проявляти турботу та тепло у відносинах з іншими людьми. Середній рівень за шкалою «автономії» (56,58%) можна пояснити тим, що люди іноді надто залежні від думки оточення та здатні піддаватися тиску з боку суспільства у прийнятті важливих у їхньому житті рішень. Середній рівень за шкалою «самоставлення» (56,40%) вказує на те, що з одного боку люди позитивно ставляться до свого минулого та приймають його, а з іншого – можуть бути частково таки незадоволені минулим, своїми власними діями, а також вірогідно змінили би їх, якби мали таку можливість. За шкалою «керування оточенням» (55,78%) середній рівень учасники показали тому, на нашу думку, що скоріше за все вони не раціонально використовують свої наявні ресурси та можливості, часто взагалі не знають, наскільки вони є сильними, у т.ч. через недостатній тайм-менеджмент. Дещо вищими, але на середньому рівні виявилися показники по шкалі «особисте зростання» (59,48%). На нашу думку, з віком і досвідом людина знає, чого саме вона хоче, до чого прагне, вона розуміє власні бажання, має цілі та дбає про власне зростання. Вона знає себе та про свій власний потенціал, а також наявні амбіції, можливості та готова до нового досвіду.

Отже, відповідно до отриманих результатів дослідження загалом потрібно зробити висновок, що високий рівень самоактуалізації показали 27,0% опитуваних, середній – 43,0%, а низький – 30,0% досліджуваних. При цьому високий рівень самоактуалізації вказує на позитивне ставлення до себе, власної діяльності, хороше ставлення до обраної професії та праці, здатність адекватно мислити, сприймати конструктивну критику, використовувати всі набути до цього часу компетентності, знання, навчатися та проявляти конструктив при виникненні конфліктних ситуацій під час кризового періоду у власному чи/та соціальному житті. Середній рівень самоактуалізації під час кризи характеризується певними сумнівами щодо власної професійної діяльності, власних знань, умінь та навичок. Загалом відбуваються коливання між позитивним ставленням до себе та негативним. У випадку ж низького рівня самоактуалізації її компоненти є незрілими. Людина не впевнена у власних силах, знаннях, уміннях та навичках, не здатна їх при потребі коректно використати, сумнівається чи отримувати нові знання чи ні. Схильна деструктивно поводитися під час конфліктів.

Далі необхідним є представити результати проведеного дослідження з дітьми ВПО віком від 7 до 15 років.

Спочатку варто продемонструвати результати дослідження за тестом Спілбергера-Ханіна, результати якого наведені в таблиці 1, з якої можна побачити, що особистісна тривожність виявилася суттєво вищою від ситуаційної. Це свідчить про те, що діти знаходяться в стресовому стані, відчувають тривожність, невпевненість та страх внаслідок невизначеності власного майбутнього та майбутнього їхніх рідних.

Узагальнюючи результати в табл. 1, слід констатувати про те, що низького рівня тривожності у жодного з дітей немає, натомість середній рівень виявлено у 9,0%, а високий – у 91,0%. Отже, дані, які показали досліджувані дитячого віку, яскраво говорять про термінову необхідність надання допомоги у подоланні тривожності.

За Фрайбургським особистісним опитувальником (для дітей) нами отримано наступні результати: діти є найбільш схильними до невротичності та роздратованості. Слід зазначити, що дітям властиве швидке збудження та виснаження, але отримані результати все одно вражають: 10,0% всіх дітей виявилися з високим та надвисоким рівнем невротичності, із чого можна зробити відповідно попередньому висновку, що такі діти потребують негайної, скоріше за все тривалої психологічної допомоги; 76,0% дітей виявилися із середнім рівнем невротичності, яких можна охарактеризувати як дітей із поганим настроєм, тих, яких нічого не цікавить, а посмішки інших людей викликають лише негативні емоції; лише 14,0% дітей демонструють низький рівень невротичності.

Рівень роздратованості у 7,0% дітей високий, у решти – середній. У вищезгаданих 7,0% наявні проблеми з концентрацією уваги, самоконтролем, здатністю працювати. У той же час реактивна агресивність у всіх дітей констатована на низькому рівні. Висока спонтанна агресивність виявлена у 17,0% дітей, у решти дітей низький рівень даного виду агресивності. Товариськість у дітей ВПО виявлена у переважній більшості на низькому рівні (76,0%) та на середньому (24,0%). Рівень сором'язливості у всіх дітей виявився на низькому рівні (100,0%), що може говорити про них, як про сміливих, рішучих, готових ризикнути та зустрітися з чимось невідомим, у т.ч. вони можуть мати проблеми з терпінням і діяти імпульсивно та різко.

Високий рівень емоційної лабільності наявний у 13,0% дітей, середній – у 39,0%, решта мають низькі показники. Потрібно зазначити, що якщо дитина має високий рівень емоційної лабільності, то вона має також тонку душевну організацію, схильна до духовного розвитку. Середній рівень вказує на наявність певної тривожності, дезадаптивності, а низький рівень означає, що людина є психічно зрілою особистістю, реалістом, яка тверезо мислить, вона задоволена собою і у неї відсутнє прагнення конфліктувати тощо.

За наявною депресивністю 76,0% дітей виявили низький рівень, решта – середній. Врівноваженість була виявлена низька у всіх дітей (100,0%). Відкритість виявлена переважно на низькому рівні – 64,0%, решта – середній рівень.

«Маскулінність/фемінінність» виявлена на низькому рівні у всіх досліджуваних дітей, що може вказувати на їхню чутливість, вразливість і скромність.

Висновки. Проведено дослідження особливостей самоактуалізації особистості в умовах кризи та самооцінка психічного стану. Зазначено, що криза є нормою людського життя, оскільки вона вимагає від людини

Таблиця 1

Первинні результати дітей з категорії ВПО за тестом Спілбергера-Ханіна (в балах)

№	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Загальний рівень тривожності
1	3	51	54
2	6	51	57
3	10	44	54
4	6	46	52
5	0	38	38
6	3	51	54
7	6	51	57
8	10	44	54
9	6	46	52
10	0	38	38
11	3	51	54
12	6	51	57
13	10	44	54
14	6	46	52
15	0	38	38
16	3	51	54
17	6	51	57
18	10	44	54
19	6	46	52
20	0	38	38
21	3	51	54
22	6	51	57
23	10	44	54
24	6	46	52
25	0	38	38
26	3	51	54
27	6	51	57
28	10	44	54
29	6	46	52
30	0	38	38

адаптуватися до нових умов і виробляти нові стратегії поведінки. Висвітлено, що війна в Україні виснажує ресурси особистості та відповідно впливає на її самоактуалізацію.

Виявлено відповідно до результатів дослідження, що високий рівень самоактуалізації наявний у 27,0% опитуваних українців, середній рівень констатовано у 43,0%, низький рівень – у 30,0%.

Також проведено дослідження психічних станів дітей ВПО. Відмічено, що великий відсоток дітей є схильними до високого рівня особистісної тривожності, певних видів агресії, мають низьку врівноваженість у такому досить юному віці та демонструють високий рівень зрілості. Вони відчують певний рівень стресу, схильні до агресії, гостро реагують на найменші подразники, що говорить про серйозну потребу у терміновій психологічній допомозі.

На основі отриманих результатів у подальшому для розвитку та самоактуалізації особистості може бути розроблена спеціальна тренінгова програма, яка має включати в себе відповідні вправи, щоби в цілому посприяти самовдосконаленню особистості. Для дітей також може бути застосована корекційно-розвивальна програма у вигляді тренінгу або/та проведені індивідуальні консультації задля покращення їхнього психологічного стану.

Список використаних джерел:

1. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Воронцова Ж.В. Самореалізація особистості старшокласника у процесі диференційованої навчальної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.09 «Теорія навчання». Харків, 2008. 23 с.
3. Гринів О.М. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. *Психологія особистості*. 2013. № (1). С. 173–179.
4. Гупаловська В.А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2005. 26 с.
5. Доценко В.В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна*. № 937, Серія : Психологія. Харків, 2011. Вип. 45. С. 73–77.
6. Поліщук В.М. Вікові кризи у психічному розвитку особистості. *Психологія: зб. наук. праць НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 1 (8), 2000. С. 126–130.

References:

1. Varii M.Y. (2008). *Psykhologhiia osobystosti : navch. Posib* [Personality psychology: teaching. manual] Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury, 592 s. [in Ukrainian].
2. Vorontsova Zh.V. (2008). *Samorealizatsiia osobystosti starshoklasnyka u protsesi dyferentsiiovanoi navchalnoi diialnosti* Avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand.pedahoh. nauk [Self-realization of the personality of a high school student in the process of differentiated educational activity: autoref. thesis for the acquisition of sciences. candidate degree ped. Sciences: spec]. Kharkiv, 23 s. [in Ukrainian].
3. Hryniv O. M. (2013). *Konstruktyvne podolannia zhyttievykh kryz yak determinanta psykhologichnoho blahopoluchchia osobystosti v rannii doroslosti*. [Constructive overcoming of life crises as a determinant of psychological well-being of the individual in early adulthood]. *Psykhologhiia osobystosti*. № (1), S. 173–179 [in Ukrainian].
4. Hupalovska V.A. (2005). *Profesiina samorealizatsiia yak chynnyk stanovlennia osobystosti zhinky: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia k. psykol. N* [Professional self-realization as a factor in the formation of a woman's personality: autoref. thesis for the acquisition of sciences. candidate degree psychol. Sciences]: spets. 19.00.01 «Zahalna psykhologhiia, istoriia psykhologii». K., 26 s. [in Ukrainian].
5. Dotsenko V.V. (2011). *Teoretychni pidkhody shchodo vyvchennia kryzovykh staniv osobystosti* [Theoretical approaches to the study of crisis states of the individual]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu im. V.N. Karazina*. № 937, Seriia : Psykhologhiia. Kharkiv : Vyp. 45. S. 73–77 [in Ukrainian].
6. Polishchuk V. M. (2000). *Vikovi kryzy u psykhiichnomu rozvytku osobystosti* [Age crises in the mental development of the individual.]. *Psykhologhiia. Zbirnyk naukovkh prats NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vyp. 1 (8), 2000. S. 126–130 [in Ukrainian].