

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні контексти Шляху святого Якова як детермінанти
самоактуалізації особистості**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-233 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Беляєвої О.А.
(прізвище та ініціали)
Керівники
д.психол.н.,проф
Завязкіна Н.В.
д.психол.н., проф.
Максимова Н.Ю.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23 » червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2025

АНОТАЦІЯ

У статті досліджено психологічний вплив проходження Шляху святого Якова (Каміно-де-Сантьяго) на процес самоактуалізації особистості. Теоретичний розділ розкриває підходи до вивчення поняття самоактуалізації, розглядаючи її як багатовимірне явище, що охоплює мотиваційно-смысловий, емоційний та особистісний рівні. В емпіричному розділі представлено результати порівняльного дослідження двох вибірок — осіб, які проходили Шляху святого Якова, та тих, хто не мав такого досвіду. Виявлено статистично значущі відмінності у рівнях смисложиттєвих орієнтацій, самооцінки, здатності до саморозвитку, інтролерантності до невизначеності та відкритості до нового досвіду, що може свідчити про позитивний вплив паломницького шляху на особистісну динаміку. Аналіз також виявив предиктори самоактуалізації та взаємозв'язки між ключовими психологічними показниками.

Отримані дані дозволяють розглядати Каміно як потенційний простір психологічного зростання, актуальний для осіб у період особистісних чи соціальних трансформацій.

Ключові слова: самоактуалізація, Шлях святого Якова, смисло-життєві орієнтації, психодіагностика, особистісні особливості, екзистенційний досвід.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ І ШЛЯХУ СВЯТОГО ЯКОВА...11	
1.1 Концепція самоактуалізації в гуманістичній психології.....	11
1.2 Шлях святого Якова як соціо-культурний феномен.....	25
1.3 Психологічний вплив Шляху святого Якова на процес самоактуалізації особистості.....	30
Висновки до розділу I.....	37
РОЗДІЛ II ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОНТЕКСТІВ ШЛЯХУ СВЯТОГО ЯКОВА ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....39	
2.1 Методичне обґрунтування емпіричного дослідження.....	39
2.2 Характеристика досліджуваної вибірки.....	48
Висновки до розділу II.....	53
РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОНТЕКСТІВ ШЛЯХУ СВЯТОГО ЯКОВА В КОНТЕКСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....55	
3.1 Описова і порівняльна статистика отриманих результатів дослідження.....	55
3.2 Виявлення кореляційних зв'язків і проведення регресивного аналізу даних.....	71
3.3 Практичні рекомендації щодо роботи з темою самоактуалізації в контексті Шляху святого Якова.....	93
Висновки до розділу III.....	102
ВИСНОВКИ.....	105
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	108
ДОДАТКИ.....	117

ВСТУП

Актуальність теми. Паломництво як шлях духовного та особистісного самопізнання має глибоке коріння в культурі багатьох народів. Одним із найвідоміших паломницьких маршрутів у сучасному світі є Шлях святого Якова (Каміно де Сантьяго) — мережа доріг, що веде до кафедрального собору в Сантьяго-де-Компостела, де, за легендою, зберігаються моці святого Якова. Відтоді як у 1987 році цей маршрут отримав статус першого європейського культурного шляху від Ради Європи та був включений до списку Світової спадщини ЮНЕСКО, його популярність значно зросла. Якщо в 1980-х роках Каміно щорічно проходили лише кілька тисяч осіб, то у 2024 році їхня кількість перевищила 499 000, що стало абсолютним рекордом за всю сучасну історію паломництва. Українці також дедалі активніше долучаються до цієї традиції: у 2024 році сертифікат паломника отримали 1 448 громадян України, що є історичним максимумом.

Україна також має свій відрізок шляху - Camino Podolico (Подільський шлях святого Якова). Це культурно-пізнавальний та паломницький маршрут з Вінниці до Кам'янця-Подільського, який на сьогодні поєднує 14 точок Вінницької та Хмельницької областей і має протяжність понад 250 км. У травні 2024 року цей маршрут отримав офіційний статус частини європейського культурного маршруту Camino de Santiago після успішного проходження сертифікації Ради Європи. Це не лише розширює можливості українців долучитися до давньої паломницької традиції без необхідності виїжджати за межі країни, а й сприяє популяризації української історико-культурної спадщини на міжнародному рівні.

Сучасні реалії, особливо війна та її наслідки, роблять тему паломництва ще більш значущою. Українці стикаються з численними психологічними викликами: невизначеністю майбутнього, втратою почуття стабільності, екзистенційними кризами. У таких умовах особливої актуальності набуває

самоактуалізація — процес розкриття внутрішнього потенціалу особистості, усвідомлення власних цінностей та життєвих пріоритетів. Досвід паломництва, зокрема проходження Шляху святого Якова, може стати важливим ресурсом у цьому процесі. На сьогодні Каміно сприймається не просто як фізична подорож, а й як глибока внутрішня трансформація, що сприяє відновленню психологічної рівноваги та формуванню нових життєвих сенсів пілігримів.

Дослідження психологічних контекстів паломництва як чинників самоактуалізації є важливим з огляду на його потенціал у подоланні кризових станів та формуванні нових орієнтирів для особистісного розвитку. Це може мати особливе значення в період відбудови України після завершення війни, коли суспільству буде необхідно не лише фізично відновлювати країну, а й переосмислювати власне майбутнє. Самоактуалізована особистість, яка усвідомлює свої цінності, можливості та життєві цілі, є ключовим чинником сталого розвитку держави. Відтак, вивчення феномену паломництва у контексті його впливу на особистісний розвиток має не лише теоретичне, а й практичне значення для суспільного відновлення.

Теоретико-методологічна основа дослідження ґрунтується на класичних і сучасних наукових концепціях, що вивчають феномен самоактуалізації. У сучасній психологічній науці проблема самоактуалізації посідає значне місце, особливо в межах гуманістичного напрямку. Засадничі уявлення про природу й механізми особистісного зростання були сформульовані ключовими представниками західної психології, зокрема К. Гольдштейном, А. Маслоу, Г. Олпортом, К. Роджерсом, В. Франклом. В українській психології концепція самоактуалізації розробляється у працях С. Д. Максименка, В. А. Татенка, Т. М. Титаренко та інших дослідників.

У зарубіжних студіях останніх десятиліть спостерігається активізація інтересу до вивчення самоактуалізації в контексті вікових, гендерних, культурних та соціальних чинників впливу. Значний внесок у розуміння цих аспектів зробили такі автори, як І. Івтзан, М. Купер, а також Т. Ломас, який досліджує взаємозв'язок самоактуалізації, духовності та трансценденції.

Особливу увагу приділено також темі впливу духовного виміру на особистісне зростання, що актуалізує взаємозв'язок гуманістичної та трансперсональної перспектив у сучасній психології (Ivtzan, Lomas, Hefferon, & Worth, 2016; Lomas, 2021; Cooper, 2003).

Поняття *самоактуалізації* було розроблено у межах гуманістичної психології та отримало розвиток у працях таких науковців, як Абрагам Маслоу, Карл Роджерс, Віктор Франкл, Еріх Фромм та ін. Абрагам Маслоу (1954) розглядав самоактуалізацію як найвищий рівень розвитку особистості, що передбачає реалізацію внутрішнього потенціалу, творче самовираження та досягнення гармонії між внутрішнім світом людини і зовнішнім середовищем. Карл Роджерс (1961) визначав самоактуалізацію як прагнення людини до повного розвитку власних можливостей, що проявляється у відкритості новому досвіду, автономності та автентичності. Віктор Франкл (1946) у своїх дослідженнях логотерапії наголошував, що усвідомлення сенсу життя є необхідною умовою для найбільш повної реалізації людського потенціалу. Він підкреслював, що подолання труднощів через осмислення власного досвіду сприяє глибоким внутрішнім трансформаціям, які, на його думку, є ключовими у процесі самоактуалізації.

У цьому контексті паломництво можна розглядати як своєрідний шлях до самоактуалізації, адже воно включає як фізичний виклик, так і духовний пошук. Дослідження (Farias et al., 2019; Margry, 2008; Oviedo et al., 2014) показують, що сучасне паломництво часто виходить за межі традиційних релігійних мотивів і стає персональною подорожжю до розкриття власного "Я". Коулман і Ейд (2004) наголошують, що необхідно розширювати вивчення паломництва поза релігійним контекстом, акцентуючи увагу на його психологічному та екзистенційному вимірі.

Шлях святого Якова є об'єктом багатьох наукових досліджень, що розглядають його психологічні, соціальні, культурні та релігійні аспекти. Дослідники Snežana Brumec, M. Brennan Harris, Berenika Seryczyńska, Kevin Barnekow, Miran Lavrič, Andrej Naterer, John Eade, Tor-Johan Ekeland, Simon

Coleman, Schrire D., Lois González R. C., Lopez L., Mizdrak I., Challenger D., Courtney M., Durán-Sánchez A., García J. Á., Rama D. R., Oliveira C та інші, аналізували вплив паломництва на психологічне благополуччя та внутрішні трансформації особистості.

В Україні процес самоактуалізації через паломництво залишається не вивченим. Існуючі роботи щодо паломницьких практик зосереджені переважно на релігійному аспекті, тоді як психологічні механізми самоактуалізації через паломництво залишаються поза увагою українських дослідників.

Таким чином, теоретико-методологічна основа дослідження спирається переважно на зарубіжні праці та інтегрує три ключові напрями: теорію самоактуалізації, концепцію сенсо-життєвих орієнтацій та сучасні дослідження феномену паломництва. Поєднання цих аспектів дозволить нам комплексно розглянути, чи паломницькі практики сприяють розкриттю людського потенціалу та досягненню глибшого рівня самоактуалізації.

Об’єкт дослідження: самоактуалізація особистості.

Предмет дослідження: психологічні контексти Шляху святого Якова як детермінанти самоактуалізації особистості.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати і емпірично дослідити вплив проходження Шляху святого Якова на процес самоактуалізації особистості.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати і описати підходи до вивчення поняття самоактуалізації особистості на основі закордонних і українських публікацій.
2. Розробити дизайн дослідження психологічних контекстів процесу самоактуалізації і провести опитування серед двох досліджуваних груп.
3. Емпірично дослідити і статистично проаналізувати вплив проходження паломницького шляху на процес самоактуалізації особистості.
4. Розробити рекомендації щодо психологічної роботи з темою самоактуалізації в контексті проходження Шляху святого Якова.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: термінологічний аналіз, синтез, узагальнення, абстрагування, порівняння, систематизація наукової літератури.

2. Емпіричні:

- авторська анкета,
- Самооцінка здатності до самоосвіти і саморозвитку особистості (О.П.Сергеєнкова),
- Методика діагностики смисло-життєвих орієнтацій (автори Джеймс Крамбо и Леонард Махолик),
- Шкала інтолерантності до невизначеності IUS-12 Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової),
- Шкала самооцінки Розенберга,
- П'ятифакторний опитувальник особистості TIPI-UKR,
- Методика задоволеності життям Е. Дінера.

3. Статистико-математичні: описова статистика, порівняльна статистика, коефіцієнт Альфа-Кронбаха, Т-критерій Стьюдента і U-критерій Манна-Уїтні, кореляційний аналіз, коефіцієнт кореляції Спірмана, регресійний аналіз з використанням програмного забезпечення Google Forms, Google Sheets та jamovi 2.6.26.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяло участь 130 респондентів, які були поділені на дві групи: в експериментальну групу увійшли респонденти, що пройшли Шлях святого Якова мінімум один раз (59 респондентів), в контрольну групу - респонденти, що не проходили Шлях святого Якова (71 респондент).

Дослідницькі питання

1. Які теоретичні підходи до розуміння поняття самоактуалізації існують у сучасній психології та які основні структурні компоненти виділяються в межах цих підходів?

2. Через які психологічні конструкти та індикатори можна вимірювати феномен самоактуалізації для проведення емпіричного дослідження?

3. Які відмінності існують у психологічних характеристиках між особами, що здійснили паломництво Шляхом святого Якова, та тими, хто не має такого досвіду?

4. Які взаємозв'язки існують між смисложиттєвими орієнтаціями, самооцінкою, задоволеністю життям, інтолерантністю до невизначеності, тривожністю та особистісними рисами?

5. Які психологічні змінні є значущими предикторами рівня осмисленості життя?

6. Які практичні рекомендації можуть бути сформульовані на основі отриманих результатів для підтримки процесу самоактуалізації, зокрема через досвід проходження Шляху святого Якова?

Дана кваліфікаційна робота є продовженням дослідження, попередні результати якого були оприлюднені на конференції “Війна, мир, людина: сучасний погляд та переосмислення” з публікацією тез (Беляєва, 2025: 24-27) і в науковій статті «Психологічні контексти Шляху святого Якова як способу саморозвитку особистості» (Беляєва, 2025).

Теоретична значущість роботи. Це дослідження є першим в Україні науково-практичним аналізом Шляху Святого Якова як чинника самоактуалізації особистості. Робота розглядає паломництво не лише як релігійний чи культурний феномен, а в першу чергу як психологічний процес, що сприяє розкриттю потенціалу людини. Дослідження доповнює гуманістичні та екзистенційні напрямки в психології, надаючи емпіричні дані про вплив паломництва на процес самоусвідомлення, пошук життєвих орієнтирів та ідентичності. Отримані результати можуть стати основою для подальших наукових робіт у сфері психології самоактуалізації та трансформаційного досвіду паломництва.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання її висновків у сфері психологічного консультування і психотерапії, зокрема для людей, які шукають шляхи особистісного розвитку, переживають кризові періоди або прагнуть глибшого самопізнання. Отримані результати можуть бути

корисними для фахівців, що працюють з екзистенційними питаннями, внутрішніми кризами, стресом та особистісною трансформацією. Крім того, дослідження може слугувати основою для розробки психопросвітницьких програм, адаптованих для української аудиторії, а також рекомендацій для осіб, які планують пройти Шлях Святого Якова для самопізнання та особистісного розвитку.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ І ШЛЯХУ СВЯТОГО ЯКОВА

1.1 Концепція самоактуалізації в гуманістичній психології

Витоки гуманістичної психології

Гуманістична психологія виникла в середині ХХ століття як альтернативний напрям до домінуючих на той час психоаналітичного та біхевіористського підходів. Її формування стало реакцією на редукціонізм попередніх шкіл, які розглядали особистість або як сукупність інстинктів і несвідомих імпульсів (психоаналіз), або як результат зовнішніх стимулів і умовного навчання (біхевіоризм). На відміну від них, гуманістична психологія акцентує увагу на цілісному баченні людини, її внутрішньому потенціалі, здатності до самовизначення, свободи вибору та прагнення до особистісного зростання (Maslow, 1968; Rogers, 1961).

Цей напрям отримав назву «третя сила» в психології (після психоаналізу та біхевіоризму) й став ідейною основою для розвитку концепцій самоактуалізації, автентичності, суб'єктивного досвіду та екзистенційного сенсу буття. Основоположниками гуманістичної психології вважаються Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Ролло Мей, Віктор Франкл та інші дослідники, які підкреслювали важливість вивчення позитивного потенціалу людини, її унікальності, креативності та прагнення до реалізації власного «Я» (May, 1969; Frankl, 1959).

Однією з провідних ідей гуманістичної психології є визнання особистості як унікальної, цілісної та динамічної системи, здатної до саморозвитку, самоусвідомлення і самореалізації. У центрі уваги цього підходу перебуває суб'єктивний досвід індивіда, його внутрішній світ, особистісні сенси та цінності (Bugental, 1965; Moustakas, 1966).

Важливим положенням гуманістичної психології є переконання, що кожна людина має вроджене прагнення до розвитку, повноцінного функціонування та

реалізації свого потенціалу. Це прагнення розглядається як базова рушійна сила, що стимулює особистісне зростання і самореалізацію (Rogers, 1961; Maslow, 1970). У цьому контексті самоактуалізація постає не просто як можливість досягнення високого рівня особистісного розвитку, але й як внутрішня потреба, що реалізується через досвід, саморефлексію, міжособистісну взаємодію та осмислення власного існування (Moustakas, 1995; Schneider et al., 2015).

Попри те, що термін «самоактуалізація» найчастіше асоціюється з іменем Абрахама Маслоу, його вперше було введено Куртом Гольдштейном — лікарем, який спеціалізувався на психіатрії та нейроанатомії в першій половині ХХ століття. Гольдштейн (1939, 1940) розглядав самоактуалізацію як найвищу мету кожного живого організму. Він трактував її як прагнення людини до самореалізації та вроджену схильність індивіда до максимально повного втілення власного потенціалу.

У своїй праці *The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man* (Goldstein, 1939) він стверджував, що самоактуалізація є тенденцією до максимально повної реалізації індивідуальних здібностей організму. Згідно з його баченням (Goldstein, 1940), самоактуалізація не є віддаленою ціллю, до якої організм лише прагне, а є постійною і природною схильністю до реалізації потенціалу в кожен конкретний момент — відповідно до навколишніх умов.

Поняття «самоактуалізації»

У сучасній психології поняття «самоактуалізація» широко використовується для опису процесу реалізації людиною свого потенціалу, розвитку здібностей, талантів та внутрішнього самовираження (Maslow, 1970; Rogers, 1961). Це динамічний процес, який охоплює не лише зовнішні досягнення, але й внутрішній розвиток особистості.

Термін *self-actualization* походить від двох ключових складових: *self* — що позначає особистість, її сутнісні якості, та *act* — дія, що веде до результату. В *Oxford English Dictionary* (2005) слово *self* трактується як «сутнісні особисті властивості», а *act* — як «дія, що приводить до матеріального результату»,

похідне від латинського *actus* — дія, вчинок. Синонімічним до self-actualization іноді вважається поняття *self-realization* («самореалізація») або *self-fulfilment* («реалізація своїх можливостей») (Compton, 2005).

Самоактуалізація розглядається як процес вираження власної глибинної істини (J. Rowan & Glouberman, 2018), а також як процес творення себе та власного життя (Montuori & Purser, 2015). Вона ґрунтується на базовій тенденції особистості «наполегливо прагнути до розвитку та виявлення своїх латентних потенціалів» (Greening, 1971, с. 6). Така концептуалізація загалом поділяється засновниками гуманістичної психології, які досліджували феномен самоактуалізації (Bühler & Allen, 1972; Bugental, 1965, 1967; Decarvalho, 1991; Jourard & Landsman, 1980; Maslow, 1959; Moss, 1999; Moustakas, 1956; Rogers, 1959, 1961; Schneider et al., 2015; Severin, 1965; Tageson, 1982).

Самоактуалізація не є статичною чи одноразовою метою — це безперервний процес, у якому особистість прагне розширювати власні межі через самопізнання, вирішення внутрішніх конфліктів та адаптацію до змінних життєвих умов. Залежно від контексту, самоактуалізація може включати реалізацію творчого, інтелектуального, емоційного, соціального або духовного потенціалу (Moustakas, 1995; Deci & Ryan, 2000).

Розглянемо підходи і особливості визначення поняття самоактуалізації провідними представниками гуманістичної психології.

Абрахам Маслоу: концепція ієрархії потреб

Абрахам Маслоу є однією з ключових фігур у становленні гуманістичної психології, а його концепція ієрархії потреб стала фундаментальною теоретичною основою для розуміння процесу самоактуалізації. Маслоу визначав самоактуалізацію як прагнення людини стати тим, ким вона потенційно здатна бути: “*What a man can be, he must be. This need we may call self-actualization.*” («Чим людина може бути — тим вона повинна стати. Цю потребу ми можемо назвати самоактуалізацією») (Maslow, 1954: 91).

Виходячи з ідеї, що людина має вроджене прагнення до розвитку й реалізації свого потенціалу, Маслоу запропонував модель мотиваційної структури особистості, представлено у вигляді ієрархії потреб (Maslow, 1970).

У цій моделі потреби організовані ієрархічно — від базових фізіологічних до найвищих духовно-екзистенційних. На нижньому рівні ієрархії знаходяться фізіологічні потреби (їжа, вода, сон), за якими слідують потреби в безпеці (стабільність, захищеність, порядок), соціальні потреби (любов, приналежність, міжособистісні зв'язки), потреби у визнанні та повазі (самоповага, досягнення, статус). На вершині цієї структури розміщується потреба в самоактуалізації, яку Маслоу розглядав як прагнення індивіда реалізувати свої потенційні можливості, таланти та внутрішню природу.

Самоактуалізація, згідно з Маслоу, не є розкішшю чи винятковим станом, а природною метою розвитку зрілої особистості. Вона проявляється у здатності до творчості, спонтанності, автономії, глибокого усвідомлення себе та світу, відкритості до досвіду, а також у переживанні **пікових досвідів** (*peak experiences*) — інтенсивних, трансцендентних моментів радості, єдності, натхнення та внутрішнього зростання (Maslow, 1964).

Маслоу підкреслював, що не всі індивіди досягають рівня самоактуалізації, оскільки цей процес потребує певної зрілості і стабільності. Утім, навіть часткове досягнення цього рівня здатне глибоко змінити внутрішній світ людини, її сприйняття реальності та життєві орієнтири (Maslow, 1971).

Концепція Маслоу має важливе значення для аналізу феномену паломництва, зокрема Шляху святого Якова, оскільки цей досвід часто передбачає тимчасову відмову від базових зручностей, але водночас сприяє глибокому зануренню в екзистенційні питання, пошуку автентичного сенсу буття та надає можливість для переживання станів, близьких до самоактуалізації.

К. Роджерс: поняття «повноцінно функціонуючої особистості»

Карл Роджерс підкреслював важливість феноменологічного підходу до особистості та вважав, що кожна людина має вроджену тенденцію до самоактуалізації — постійного руху в напрямку повнішого функціонування.

Центральне місце в його концепції посідає ідея так званої «повноцінно функціонуючої особистості» (*fully functioning person*) — індивіда, який живе в гармонії зі своїм внутрішнім Я, відкритий до досвіду, гнучкий і здатний до постійного особистісного зростання (Rogers, 1961).

Роджерс також розробив концепцію «умов, що сприяють особистісному зростанню», серед яких ключовими є: безумовне позитивне прийняття, емпатійне розуміння, автентичність у міжособистісних стосунках і конгруентність — тобто узгодженість між внутрішніми переживаннями, поведінкою та образом Я (Rogers, 1957; Rogers, 1961).

Згідно з Роджерсом, повноцінно функціонуюча особистість має такі характеристики:

- Відкритість до досвіду — готовність сприймати як позитивні, так і негативні емоції без використання захисних механізмів;
- Екзистенційне життя в теперішньому моменті — здатність жити «тут і зараз», без надмірної фіксації на минулому чи майбутньому;
- Органічна довіра до себе — сприйняття власних переживань як джерела істини та поведінкових орієнтирів;
- Свобода вибору — усвідомлення особистої відповідальності за власні рішення та вчинки;
- Творчість і адаптивність — здатність до інноваційного мислення й відкритість до змін;
- Схильність до конструктивного життя — прагнення до самореалізації, участі в суспільному житті, допомоги іншим (Rogers, 1961).

На думку Роджерса, шлях до самоактуалізації нерозривно пов'язаний із процесом глибокої внутрішньої трансформації. У цьому контексті паломництво може виступати сприятливим середовищем, оскільки воно сприяє рефлексії, подоланню внутрішніх конфліктів, усвідомленню цінностей і перебудові Я-концепції в напрямку більшої автентичності та гармонії з самим собою.

Віктор Франкл: сенс життя як шлях до самореалізації

Віктор Франкл, австрійський психіатр, невролог і засновник логотерапії, сформував оригінальний напрям у гуманістичній та екзистенційній психології, в центрі якого знаходиться ідея пошуку сенсів як основної рушійної сили особистості. Його концепція постала як відповідь на кризу смислів ХХ століття, спричинену війнами, тоталітаризмом і глибоким екзистенційним відчуженням. У цьому контексті Франкл пропонує погляд на самоактуалізацію не як на самодостатню мету, а як на «побічний ефект самотрансценденції» — щирого й глибокого прагнення до чогось більшого, ніж сама людина (Frankl, 1966).

Згідно з Франклом, **воля до сенсу** є основною мотиваційною силою людини. На відміну від концепції волі до задоволення у Зигмунда Фрейда (Freud, 1920) чи волі до влади в Альфреда Адлера (Adler, 1931), Франкл стверджував, що справжнє психологічне здоров'я та особистісне зростання ґрунтуються на здатності знаходити сенс навіть у стражданні, втраті та екзистенційній порожнечі (Frankl, 1985).

Власний досвід перебування в нацистських концтаборах став для Франкла підтвердженням того, що саме ті, хто мали життєвий сенс і внутрішню мету, зберігали людську гідність і демонстрували психологічну стійкість навіть в умовах крайнього страждання (Frankl, 2006).

Франкл виокремлює три основні шляхи до відкриття сенсу:

1. Творчість і діяльність — те, що людина створює, реалізує, втілює в діях;
2. Переживання цінностей — любов, споглядання краси, мистецтво, природа;
3. Ставлення до страждання — усвідомлений вибір життєвої позиції в обставинах, які неможливо змінити (Frankl, 1985).

На думку Франкла, прагнення до сенсу формує моральну стійкість, автономність, духовну зрілість та сприяє розкриттю внутрішнього потенціалу особистості. Він підкреслював, що *«повноцінність людського життя визначається через його трансцендентність, тобто здатність виходити за межі самого себе, а головне — в умінні знаходити нові смисли у конкретній справі й у всьому своєму житті»* (Frankl, 1985: 133).

Ідеї Франкла мають особливе значення в контексті дослідження паломницького досвіду, який часто постає як екзистенційна подорож у пошуках відповідей на глибинні питання сенсу життя, особистісної цінності та духовного оновлення.

Порівняння підходів до визначення концепції самоактуалізації представлене у табл. 1.1.

Табл. 1.1.

Порівняльна таблиця підходів до концепції самоактуалізації А. Маслоу, К. Роджерса і В. Франкла

Критерій порівняння	Абрагам Маслоу	Карл Роджерс	Віктор Франкл
Базова концепція	Ієрархія потреб, самоактуалізація як вища потреба особистості	Теорія особистості, що розвивається: самоактуалізація як тенденція до зростання	Логотерапія: прагнення до сенсу як головна рушійна сила
Роль потреб	Самоактуалізація — вершина піраміди після задоволення базових потреб	Самоактуалізація — вроджена тенденція, не обов'язково вимагає попереднього задоволення всіх потреб	Сенс життя важливіший за задоволення потреб; навіть у стражданні можна реалізуватись
Основна мета розвитку	Розкриття потенціалу, творчість, автентичність	Стан «повноцінно функціонуючої особистості», автентичність, відкритість досвіду	Знаходження й реалізація індивідуального сенсу життя
Ключові характеристики самоактуалізованої особистості	Автономія, креативність, прийняття себе й інших, ціннісна орієнтація	Прийняття себе, відкритість до досвіду, внутрішня узгодженість (конгруентність)	Свобода волі, відповідальність, цілісність, здатність знаходити сенс у складних обставинах
Роль середовища	Сприятливе середовище важливе, але не вирішальне	Потрібне безумовне прийняття та емпатія з боку інших	Середовище може бути як сприятливим, так і обмежувальним, але сенс — завжди доступний
Перешкоди до самоактуалізації	Невпевненість, зовнішній тиск, страх самореалізації	Несприйняття себе, невідповідність між «реальним» та «ідеальним Я»	Екзистенційний вакуум, втрата сенсу, апатія

Критерій порівняння	Абрагам Маслоу	Карл Роджерс	Віктор Франкл
Роль психотерапії	Допомога в знятті бар'єрів до розвитку	Створення умов для саморозкриття, терапія, орієнтована на клієнта	Допомога людині в пошуку сенсу, навіть у стражданні

Узагальнення ідей А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла та інших психологів-гуманістів дозволяє виділити наступні позиції, принципи для розуміння сутності самоактуалізації:

- 1) людина як особистість унікальна і є найвищою цінністю;
- 2) будь-яка людина вроджено здатна і мотивована до безперервного саморозвитку і актуалізації;
- 3) особистість існує у безперервному процесі постановки і досягнення цілей, що ускладнюються;
- 4) кожна людина має право вільно розвиватися і проявляти особистісне зростання;
- 5) більш значущі для розвитку особистості внутрішні стимули, ніж зовнішні;
- 6) важливим драйвером поведінки особистості є потреба в самоактуалізації.

Таким чином, гуманістична психологія пропонує цілісне бачення особистості як автономного, цінного суб'єкта, що самореалізовується, а ідеї її провідних представників становлять теоретичну основу для аналізу процесів самоактуалізації в різних життєвих контекстах.

Сучасні підходи до самоактуалізації: екзистенційні, феноменологічні, позитивні та трансцендентні перспективи

Попри домінування гуманістичного підходу в класичному розумінні самоактуалізації, сучасна психологічна наука пропонує розширені трактування цього феномену в контексті постнекласичних, екзистенційних, позитивістських і трансдисциплінарних парадигм. Ці підходи підкреслюють багатовимірність процесу самоактуалізації, а також її тісний зв'язок із контекстом, середовищем, соціальними практиками й духовно-екзистенційними вимірами.

Суттєвий внесок у розвиток уявлень про самоактуалізацію зробив Ролло Мей — представник *екзистенційної психології*, який акцентував увагу на творчій природі особистості та її здатності долати екзистенційне напруження через осмислену діяльність. Для Мей самоактуалізація — це процес творчого самоствердження в умовах свободи і відповідальності, що завжди пов'язаний із глибоким переживанням «бути у світі» (*being-in-the-world*) (May, 1975). Він підкреслює, що особистість формується в боротьбі з тривогою, провинною, сумнівами, а справжнє зростання виникає тоді, коли людина приймає свою обмеженість і водночас здатна на вибір і дію.

Кларк Мустакс, один із основоположників *феноменологічного підходу* в психології, пропонує бачення самоактуалізації через глибину суб'єктивного переживання, контакт зі справжнім Я і розвиток здатності бути в присутності з власним досвідом (Moustakas, 1995). Він підкреслює важливість емпатійного ставлення до себе, відкритості до емоцій і створення простору для внутрішнього діалогу. Мустакс також досліджував досвід кризового переходу та трансформації свідомості — феномени, тісно пов'язані з паломницькими практиками.

Позитивна психологія, започаткована Мартіном Селігманом та його колегами, переосмислює ідею самореалізації у термінах особистого благополуччя (*well-being*), психологічного капіталу (надія, оптимізм, витривалість) і "процвітаючої" особистості (*flourishing*). У цій моделі ключову роль відіграють не лише внутрішні ресурси, а й здатність формувати позитивні міжособистісні зв'язки, переживати смисл, досягати цілей і брати участь у діяльності, що перевищує вузькоіндивідуальні інтереси (Seligman, 2011).

Екзистенційна психологія нового покоління, що ґрунтується на ідеях Ялома, Мей та сучасних дослідників, інтерпретує самоактуалізацію як життєвий вибір бути собою в умовах фундаментальної невизначеності. Тут особливе значення мають свобода, відповідальність, автентичність і здатність витримувати екзистенційне напруження. Самоактуалізація не є одноразовим досягненням, а постійним оновленням себе в межах граничних ситуацій (втрата, смерть, самотність, пошук сенсу) (Yalom, 1980).

Наративний підхід акцентує увагу на процесі конструювання особистості через історії, які люди розповідають про себе. У цьому контексті самоактуалізація — це не стільки досягнення якогось внутрішнього ідеалу, скільки здатність осмислювати досвід, впорядковувати події свого життя у цілісну й автентичну оповідь, яка дозволяє особистості почувати себе суб'єктом власного життя (McAdams, 2001).

Трансперсональна психологія (Станіслав Гроф, Кен Вілбер та ін.) розширює межі самоактуалізації до трансцендентного виміру, підкреслюючи зв'язок особистісного зростання з духовними практиками, медитативними станами, містичними переживаннями. У цьому контексті особистісний розвиток розглядається як інтеграція особистісного та надособистісного, що резонує з досвідом паломництва як засобу входження в глибші рівні свідомості (Grof, 1998).

У межах сучасних інтердисциплінарних досліджень також спостерігається інтерес до екологічної, тілесної, міжкультурної та соціальної детермінації самоактуалізації, де акцент робиться на взаємозв'язках людини із середовищем, природою, культурою та суспільством. Відповідно, ідея самореалізації розглядається як процес у контексті стосунків, практик і середовища, що підтримує розвиток і цілісність особистості.

Самоактуалізація як творчий процес має низку проявів:

1. *Контекст взаємодії з оточенням*: самоактуалізація відбувається в зовнішньому середовищі та передбачає поступове оволодіння ним через знаходження ефективних моделей поведінки (Бабелюк, Гоцуляк, Ізрайлов, & Шкуренко, 2020).
2. *Реалізація потенціалу*: йдеться про повне й продуктивне застосування індивідуальних здібностей та втілення творчого потенціалу в різних сферах життєдіяльності (Бабелюк та ін., 2020; Боднар, 2021). Водночас цей процес орієнтований на подолання складних проблем і передбачає значні вольові зусилля (Грись, Максименко, & Моторна, 2018).

3. *Результативність*: ефективна самоактуалізація пов'язана з високим рівнем життєвої продуктивності, досягненням цілісного стилю життя, узгодженого як із суб'єктивним сприйняттям, так і з соціальним контекстом (Максименко & Осьодло, 2010; Рутіна, 2020).

4. *Суб'єктивне благополуччя*: набуття почуття задоволеності від власного функціонування супроводжується відкриттям нових можливостей і переходом до якісно нового рівня розвитку (Емішянц, 2018; Боднар, 2021).

У межах гуманістичної парадигми, що акцентує увагу на розвитку внутрішнього потенціалу людини, особливого значення набуває уявлення про характеристики самоактуалізованої особистості. До ключових ознак такої особистості відносяться:

- адекватне, точне сприйняття дійсності та вміння ефективно орієнтуватися в ній;
- прийняття себе та інших без надмірної критичності;
- спонтанність, природність у поведінці та емоційних реакціях;
- спрямованість на зовнішню реальність, на противагу надмірній інтроверсії;
- наявність здорового почуття гумору, розвинених творчих здібностей;
- критичне ставлення до соціальних умовностей без демонстративного заперечення;
- альтруїстична спрямованість, турбота про інших;
- здатність до глибокого, неупередженого осмислення життєвих подій;
- встановлення глибоких міжособистісних стосунків зі значущими людьми;
- відкритість і чесність у взаємодії;
- повне залучення до життєвого процесу, глибоке проживання життєвого досвіду;
- опора на власний досвід, судження та внутрішнє відчуття істини, а не на зовнішні авторитети чи традиції;
- готовність приймати соціальне неприйняття через нестандартні погляди;

- відповідальність за власні рішення та дії;
- прагнення досягати значущих цілей із максимальною самовіддачею.

Ці характеристики утворюють цілісну модель зрілої, інтегрованої особистості, здатної до автентичного існування, творчого вираження себе та глибокого зв'язку з іншими.

Потреба в самоактуалізації як вища сходинка ієрархії потреб: розширення до трансцендентного виміру

У первинній концепції ієрархії потреб, запропонованій А. Маслоу, самоактуалізація розглядалася як найвища сходинка цієї структури. Проте ще у ранніх працях дослідника відзначалося передбачливе включення до характеристики самоактуалізованої особистості феноменів, що виходять за межі звичного психологічного досвіду, зокрема таких як «містичний досвід» та «океанічне відчуття» (Maslow, 1954: 216–217).

У передмові до другого видання своєї праці *"До психології буття"* Маслоу (1968) розширив межі гуманістичної (так званої Третьої) психології, окреслюючи перспективу виникнення нової парадигми — трансперсональної психології, яку він називає «Четвертою психологією». На його думку, ця психологія виходить за межі індивідуального людського "Я", фокусуючись не стільки на потребах чи інтересах людини, скільки на її включеності у космічний контекст, у щось більше, ніж сама людина:

«Я вважаю гуманістичну, Третю силу психології підготовкою до ще "вищої" — Четвертої психології, трансперсональної, транслюдської, центрованої не на людських потребах та інтересах, а на космосі... Ми потребуємо чогось "більшого за нас самих", чим ми могли б захоплюватися і чому могли б себе присвятити» (Maslow, 1968, с. iv).

У пізній період своєї наукової діяльності Маслоу (1971) розробив **Теорію Z**, у якій частково переглянув попередні висновки, визнавши, що не всі самоактуалізовані особистості переживають трансперсональні або пікові досвіди. Він запропонував розрізняти два типи самоактуалізованих індивідів — «пікові» та «непікові» (Maslow, 1971: 270). Перші (так звані *peakers*) мали досвід

глибоких екзистенційних переживань, характеризувалися цілісним сприйняттям світу, були більш схильні до споглядання та переживання священного, до виходу за межі Его та особистої ідентичності (Maslow, 1971: 273, 278).

Цікавим є спостереження Маслоу, що «пікові» індивіди часто були менш щасливими, ніж ті, хто не переживав таких станів. Він пояснював це схильністю до «космічного суму» (*B-sadness*) — глибокого емоційного реагування на неспроможність людства подолати егоцентричні, буденні страхи та обмеження, які домінують у житті більшості людей (Maslow, 1971: 279).

Ця ідея суттєво зближує Маслоу з Віктором Франклом, який теж вважав пошук сенсу (а не задоволення потреб) основною рушійною силою особистості. Самотрансценденція набуває особливого значення в психологічному консультуванні та екзистенціальній терапії, де клієнт прагне не лише до "успішного Я", а до глибинного сенсу життя.

Таким чином, самотрансценденція в теорії Маслоу — це не просто "наступний щабель" після самоактуалізації, а якісно новий рівень буття, який виводить людину за межі себе в ім'я цілісного зв'язку з людством, природою чи Божественним.

Також у сучасній психологічній літературі акцентується увага на низці чинників, що можуть обмежувати процес самоактуалізації особистості. Зокрема, А. Маслоу описує явище, яке він назвав «**комплексом Іони**» — страх перед власними можливостями, що стримує індивіда від повної реалізації себе та власного потенціалу (Maslow, 1968).

На думку А. Грись, М. Максименка та Т. Моторної, до ключових обмежувальних чинників належать: лінь, відсутність упевненості в собі, вплив негативного минулого досвіду, звички, а також соціальний тиск, внутрішні психологічні захисти та конформізм (Грись, Максименко, & Моторна, 2018). О. Емішянц (2018) зазначає, що регресивні тенденції — страх, ворожість, пасивність — також перешкоджають процесу особистісного зростання. Крім того, як вказує Н. Старинська (2015), до зниження мотивації до самореалізації

може призводити надмірна адаптація до середовища, прагнення до стабільності та відсутність внутрішнього імпульсу до розвитку.

Особливої уваги заслуговує концепція негативної самореалізації, яку італійський філософ Нікола Аббаньяно трактує як **втечу від світу**. Така втеча, за його словами, є відмовою від можливостей, що їй надає реальність для розкриття потенціалу особистості. Вона зумовлена радикальним невір'ям у ці можливості, й тому може набувати тотального характеру, перетворюючись на самоціль. Аббаньяно зазначає, що особистість, яка відмовляється від реалізації, може помилково сприймати цю відмову як автентичний шлях, хоча насправді йдеться про заперечення екзистенції та втечу від самої себе (Abbagnano, 1993).

Самоактуалізація та її зв'язок з іншими сферами життя

Самоактуалізація є одним з ключових понять у психології, що акцентує увагу на внутрішній мотивації та прагненні до особистісного зростання. Це поняття набуває особливої актуальності в сферах, де перетинаються питання особистої ідентичності та досягнень.

Дослідження Krems, Kenrick та Neel (2017) показали, що люди часто пов'язують самоактуалізацію з досягненням статусу та визнання, що свідчить про соціальну складову цього процесу. У сфері освіти Burlison (2005) підкреслює важливість створення навчальних середовищ, які сприяють розвитку творчості, мотивації та самоактуалізації. У контексті організаційної поведінки Schlegel та ін. (2009) досліджували зв'язок між автентичністю працівників і їхньою самоактуалізацією, виявивши, що відчуття автентичності на роботі сприяє глибшому залученню та задоволенню від праці. Maunz і Glaser (2023) розробили концепцію професійної самоактуалізації, яка підкреслює важливість автентичності та підтримки на робочому місці для досягнення особистісного зростання та реалізації потенціалу. У дослідженні Luqman та ін. (2021) розглядається вплив використання соціальних медіа на креативність працівників, що опосередковано впливає на їхню самоактуалізацію через підвищення інноваційності та залученості.

Таким чином, концепція самоактуалізації знаходить широке застосування у міждисциплінарному контексті — від освіти до організаційної психології. Сучасні дослідження підкреслюють її тісний зв'язок з автентичністю, внутрішньою мотивацією, креативністю та професійним розвитком. Це свідчить про актуальність самоактуалізації як ключового процесу особистісного зростання в умовах постійних соціокультурних змін.

1.2 Шлях святого Якова як соціо-культурний феномен

Шлях святого Якова (або Каміно-де-Сантьяго) є одним з найдавніших та найвідоміших паломницьких маршрутів у світі. Оригінальна назва шляху іспанською мовою - Camino de Santiago. Зазвичай саме так називають маршрут і іншими мовами, але також використовують і переклади: англійською - the Way of St. James або скорочено The Way, українською – Шлях святого Якова. Скорочено українською ще використовують Шлях (з великої літери як власну назву) або Каміно («шлях» з іспанської). Ці синонімічні назви будуть використовуватись в роботі.

Розташований в Європі, цей шлях веде до кафедрального собору святого Якова в іспанському місті Сантьяго-де-Компостела (ісп. Santiago de Compostela), де, за легендою, знаходяться мощі святого апостола Якова. Шлях виник у середньовіччі як релігійний маршрут, але з часом набув більш ширшого значення, перетворившись на унікальне явище, яке охоплює аспекти духовності, культури, самопізнання, туризму та спільнотного досвіду.

Людей, що проходять даний Шлях називають **пілігримами або паломниками** (з англ. *pilgrims*), а феномен Каміно часто називають паломництвом (з англ. *pilgrimage*).

Термін «паломництво», «паломник» походить від слова «пальма» (від лат. *palma*) — «пальма», «пальмова гілка» — гілки цього дерева привозили перші християни-паломники, які побували на Святій Землі. Надалі «паломниками»

(або прочанами) стали називати й тих релігійних мандрівників, які не залишали меж своєї країни (Етимологічний словник української мови, 1989)

Пілігрим (від італ. *pellegrino* – чужеземець) – назва подорожуючого богомольця в католицизмі (у православ'ї – паломник). Пілігрими з'явилися в 4 ст., здійснювали подорожі для поклоніння святим місцям християнства (Українська мала енциклопедія, 1962).

Традиція Шляху святого Якова є католицькою традицією і Шлях часто знаходиться за межами країни пілігрима, тому доречніше використовувати термін «пілігрим», але для зручності в даній роботі ми будемо використовувати і слово «паломник».

Історичне підґрунтя: від середньовіччя до сучасності

Шлях святого Якова, або Каміно-де-Сантьяго, бере свій початок у IX столітті, коли в іспанській провінції Галісія, неподалік міста Ірія-Флавія (сучасна Падрон), було виявлено мощі апостола Якова Старшого. За легендою, апостол Яків після смерті Ісуса Христа здійснював місіонерську діяльність у Іспанії, а після мученицької смерті його останки було чудесним чином перевезено на північ Іспанії. У IX столітті, в умовах боротьби християнських королівств проти мавританських загарбників, відкриття мощей стало потужним духовним символом і підґрунтям для культу святого Якова (Lois González, R. C., & Lopez, L., 2021).

Король Альфонсо II, дізнавшись про знахідку, оголосив місце поховання святого центром поклоніння, а на його місці було збудовано церкву, яка згодом перетворилася на величний собор у Сантьяго-де-Компостела. Місто отримало статус одного з головних християнських центрів поряд з Римом та Єрусалимом. У середньовіччі мільйони прочан із різних куточків Європи проходили сотні кілометрів задля духовного очищення та поклоніння, а паломництво до нього стало важливим духовним і суспільним явищем.

У XI-XIII століттях Шлях святого Якова переживав період розквіту. Завдяки зусиллям іспанських монархів і папства, маршрут набув організованої структури. Для паломників були створені необхідні умови: дороги, мости,

госпіталі та місця для відпочинку. Регіональні громади активно сприяли підтримці прочан, що перетворило Каміно на своєрідну "мережу солідарності". У цей час виникла традиція позначати маршрут мушлею гребінця, що стала символом Шляху.

Маршрути до Сантьяго-де-Компостела пролягали через різні країни Європи, зокрема Францію, Німеччину, Італію та Англію. Відомі середньовічні інтелектуали, поети та монахи, як-от Данте Аліг'єрі та Аймерік Піко, згадували про цей шлях у своїх творах, що лише зміцнювало його значущість (Schrire, 2006).

Починаючи з XVI століття, популярність Шляху почала знижуватися. Реформація, яка охопила багато країн Європи, поставила під сумнів роль святих і паломництв у християнській практиці. Крім того, політична нестабільність, війни та економічна криза вплинули на можливість прочан здійснювати подорожі. До цього додався розвиток сучасного транспорту, що змінив способи пересування та пріоритети людей.

Проте навіть у період занепаду Шлях залишався важливим для регіону Галісія. Місцеві жителі зберігали традиції, пов'язані з паломництвом, і підтримували святині.

Новий етап у розвитку Шляху святого Якова розпочався у XX столітті. У 1987 році Рада Європи оголосила Каміно першим "Культурним маршрутом Європи", підкреслюючи його значення як символу єдності та спільної історії європейських народів. У 1993 році маршрут було включено до списку Світової спадщини ЮНЕСКО, що надало йому міжнародного визнання та сприяло збільшенню кількості палігримів (Lois González, 2013).

Відродження Шляху також стало можливим завдяки популяризації серед сучасних паломників і туристів. Люди з різних країн і релігій стали розглядати Каміно як можливість для духовного збагачення, фізичного виклику або культурного досвіду. Щороку тисячі людей долають шлях пішки, на велосипеді чи верхи, часто шукаючи відповіді на життєві питання або бажаючи випробувати себе як фізично, так і психологічно.

Популярність Шляху зростає, проте з цим виникають і проблеми, такі як комерціалізація маршруту, перевантаження інфраструктури та зменшення духовної складової. Водночас зусилля місцевих організацій спрямовані на збереження автентичності та екологічної рівноваги (Sánchez, S. S., & Hesp, A., 2015).

Каміно-де-Сантьяго в Україні

Camino Podolico (Подільський шлях святого Якова) – це культурно-пізнавальний та паломницький маршрут з Вінниці до Кам'янця-Подільського через Бар за моделлю Шляхів святого Якова, які проходять через усю Європу та ведуть до міста Сантьяго-де-Компостела в Іспанії. Офіційний учасник культурного маршруту Ради Європи «Паломницькі шляхи до Сантьяго-де-Компостела».

Маршрут на сьогодні поєднує 14 точок Вінницької та Хмельницької областей. Шлях має протяжність понад 250 км і може бути пройденим за 14–16 днів у форматі пішої або веломандрівки з необхідною інфраструктурою для харчування та ночівель кожних 20–30 кілометрів. Маршрут популяризує сакральну спадщину Вінницької і Хмельницької областей і проходить найбільш мальовничими місцями східного Поділля: у першій його частині мандрівники йдуть вздовж берегів річок Південний Буг та Рів, а в другій наближаються до Подільських Товтр.

Кожен, хто долає маршрут пішки чи на велосипеді, отримує паспорт для відміток на початку маршруту та сертифікат проходження шляху.

За результатами успішного проходження сертифікаційного циклу Ради Європи в травні 2024-го підтверджено статус Подільського шляху святого Якова як частини європейського культурного маршруту Camino de Santiago.

Camino Podolico є членом Європейської федерації Шляху святого Якова. Подільський шлях святого Якова (Camino Podolico) офіційно прийняли до Європейської федерації Шляху святого Якова на Генеральній асамблеї організації 29 червня 2023 року в іспанському місті Потес.

Європейська федерація Шляху святого Якова (European Federation of Saint James Way) створена 25 травня 2011 року з метою бути єдиним представником паломницьких шляхів до Сантьяго-де-Компостела для Інституту європейських культурних маршрутів (Люксембург) і гарантувати застосування критеріїв сертифікації Європейських культурних маршрутів (Офіційний сайт Camino Podolico).

Соціокультурні виміри Шляху святого Якова:

1. *Духовність і релігія:* основою Шляху є християнська традиція, однак сьогодні його відвідують не лише релігійні паломники, але також і люди, які шукають особистісного зростання, внутрішнього спокою та власних сенсів життя. Сучасний пілігрим — це не обов'язково віруюча особа, частіше - це людина, що прагне нових вражень, самопізнання, викликів і пригод (Mizdrak, I. 2024).

2. *Культура і мистецтво:* на маршруті знаходиться велика кількість культурних і історичних пам'яток, наприклад, старовинні церкви, монастирі, мости, та середньовічні поселення. Архітектура, скульптура та живопис різних епох відображають багату історію Європи. На шляху пілігрими мають можливість відчувати культурне розмаїття регіонів, які перетинають: від готичної Франції до романської Іспанії.

3. *Туризм і економіка:* завдяки популярності маршруту у ХХ столітті, Шлях святого Якова став потужним джерелом розвитку туризму в регіоні. Щорічно його відвідують сотні тисяч людей, що сприяє економічному розвитку місцевих громад, включно з готелями, ресторанами та музеями (Coleman, S., & Eade, J., 2004).

4. *Соціальна інтеграція:* пілігрими з різних країн та культур взаємодіють на шляху, що створює унікальне і неповторне середовище для спілкування. Цей процес сприяє зниженню соціальних бар'єрів, розвитку толерантності та культурного обміну.

Сучасне значення Шляху як соціо-культурного феномену

Історія Шляху святого Якова — це історія інтеграції, взаємодії та духовного збагачення. Маршрут перетворився на символ об'єднання, толерантності та багатогранності європейської культури. Він не лише зберігає християнські традиції, але й є прикладом того, як історичний феномен може адаптуватися до викликів сучасності, залишаючи незмінними свої фундаментальні цінності.

Сьогодні Шлях святого Якова сприймається не виключно як релігійний або туристичний маршрут, а більше як простір для особистісної трансформації. Для багатьох паломників він дає можливість вийти за межі повсякденності, зануритися в рефлексію, зустрітися з собою та переосмислити власне життя. Такий досвід можна розглядати як психологічну умову для актуалізації внутрішнього потенціалу, оскільки він поєднує фізичне навантаження, соціальну взаємодію, контакт із природою й простір для духовного пошуку.

Шлях святого Якова уособлює універсальну потребу людини у сенсі, належності, зв'язку з чимось більшим за себе, що відповідає фундаментальним засадам самоактуалізації — пошуку цілісності, автентичності та вищого життєвого призначення. У цьому сенсі паломництво може розглядатися як своєрідна екзистенційна практика, що відкриває шлях до глибших рівнів самопізнання і реалізації.

1.3 Психологічний вплив Шляху святого Якова на процес самоактуалізації особистості

Зростаюча популярність паломництва на Шляху святого Якова (Каміно-де-Сантьяго) є одним із найбільш цікавих феноменів у сфері релігії та духовності в західному світі. Численні дослідження (Farias et al., 2019; Margry, 2008; Oviedo et al., 2014) демонструють, що сучасне паломництво часто виходить за межі традиційних релігійних мотивів. Як стверджували Coleman і Eade (2004), існує очевидна потреба розширити дослідження паломництва за межі аналізу цього явища як суто релігійної подорожі. Вони запропонували зосередитися на русі як

центральному елементі паломництва, що, серед іншого, передбачає більшу увагу до досвіду паломників і трансформаційних ефектів їхніх подорожей.

У цьому контексті Swatos & Tomasi (2002) зауважили, що з часів середньовіччя паломництво стало менш орієнтованим на релігійний контекст, який дедалі більше замінюється акцентом на досвід подорожі та пов'язані з цим трансформації особистості. Таким чином, не дивно, що досвід паломників на Шляху святого Якова, а також вплив цієї подорожі на них стали предметом численних наукових досліджень.

Дослідження впливу Шляху святого Якова на психологічні та ціннісні трансформації проходили наступними дослідниками:

1. Дослідження Schnell i Pali (2013)

Шнель і Палі провели дослідження впливу паломництва на вибірку з 85 паломників. Їхні результати продемонстрували, що одразу після завершення паломництва, а також через чотири місяці після нього, учасники відзначали суттєве підвищення рівня усвідомлення сенсу життя. Більшість респондентів також повідомили про зміцнення зобов'язань щодо самотрансценденції та самоактуалізації.

2. Дослідження Lopez (2013)

Лопес зосередила свою увагу на трансформаційних ефектах паломництва, аналізуючи 63 щоденники італійських паломників, опубліковані в мережі Інтернет. Її аналіз показав, що паломники часто описували свій досвід на Шляху святого Якова як катарсичний, тобто як подорож, що суттєво трансформувала їхні життєві установки та пріоритети.

3. Дослідження Lavrič i Brumec (2020)

Лавріч і Брумец провели онлайн-опитування серед 102 паломників, щоб дослідити їхні самозвіти про трансформаційні післяефекти паломництва. Вони встановили, що головним психологічним наслідком участі у паломництві було значне підвищення рівня самоактуалізації, виміряне за шкалою Kaufman Characteristics of Self-actualization Scale (CSAS). Крім того, дослідження зафіксувало значні зміни у ціннісних орієнтаціях, оцінені за коротким

опитувальником цінностей Шварца (Lindeman & Verkasalo, 2005). Паломники повідомляли про зростання цінностей універсалізму та доброзичливості, а також про зниження значущості цінностей, що пов'язані з прагненням до особистого успіху та домінування над іншими (шкали влада і досягнення).

4. Дослідження Lobato i Sainz (2020)

Лобато і Сайнс вивчали феномен злиття ідентичності, який вони визначили як «глибокий зв'язок між особистою та груповою ідентичністю», на прикладі вибірки з 609 паломників. Дослідження охоплювало учасників на фінішній точці Шляху святого Якова та через три місяці після його завершення. Вчені встановили, що участь у ритуальних практиках і пригадування епізодичних спогадів про паломництво через контакти з іншими паломниками сприяли збереженню цього злиття ідентичності. Крім того, дослідники відзначили, що ідентифікація учасників з образом паломника залишалася стабільною навіть після завершення паломництва, незалежно від регулярності участі в подібних практиках.

5. Дослідження Feliu-Soler et al. (2021)

У цьому дослідженні було залучено 444 паломників Шляху святого Якова та 124 учасники контрольної групи, які не здійснювали паломництво. Учасники проходили оцінювання до паломництва, після його завершення та через три місяці. Результати показали, що паломники продемонстрували значне покращення в усвідомленості, зниження психологічного дистресу та підвищення суб'єктивного благополуччя порівняно з контрольною групою. Ці позитивні зміни зберігалися навіть через три місяці після завершення паломництва.

Можемо узагальнити, що дослідження підтверджують значний вплив Шляху святого Якова на психологічний і ціннісний розвиток паломників. Зокрема, вони відзначають зростання усвідомлення сенсу життя, підвищення рівня самоактуалізації, розвиток емпатії, вдосконалення навичок усвідомленості та тривалі зміни у системі цінностей. Таким чином, Шлях святого Якова стає потужним інструментом глибоких внутрішніх трансформацій для сучасних паломників.

У науковій роботі «*Виняткові людські досвіди серед паломників на Шляху святого Якова: Типологія досвідів та трансформаційних наслідків*» (Brumec, Lavrič & Naterer, 2022) був проведений детальний аналіз трансформаційних наслідків (ТН) паломництва, що дозволило класифікувати їх у три окремі виміри: емоційний, морально-когнітивний та вимір людської діяльності. Кожен із цих вимірів відображає різні аспекти впливу паломництва на особистість.

1. Емоційний вимір

Цей вимір найяскравіше представлений ТН під назвою «Єдність і любов». Паломники, які відзначають цю наслідкову трансформацію, описують значні емоційні зрушення, що проявляються у:

- Відчутті гармонії з оточуючим світом.
- Поглибленому емоційному зв'язку з іншими людьми та природою.
- Усвідомленні цілісності та єдності з природним середовищем.

2. Морально-когнітивний вимір

Цей вимір представлений ТН під назвою «Духовність, мудрість і відстороненість». Він описує зміни у сприйнятті життя та морально-етичні трансформації:

Паломники починають підходити до життя з підвищеним рівнем мудрості та духовності. Відзначається більша здатність до відсторонення від мирських турбот, що забезпечує внутрішній спокій та збалансоване сприйняття життєвих викликів.

3. Вимір людської діяльності

Цей вимір включає різноманітні трансформаційні наслідки, серед яких: стійкі міжособистісні стосунки, апостольська місія, відпущення, вразливість, посилена інтуїція, підвищення впевненості в собі.

Ці наслідки ілюструють активний і творчий спосіб життя, що характеризується натхненням, інтуїцією та прагненням до особистісного зростання. У цьому контексті можна помітити паралелі з концепцією самоактуалізації, яка передбачає реалізацію потенціалу особистості через практичну діяльність.

Тригери виняткових досвідів

Результати дослідження вказують на низку ключових тригерів, що сприяють виникненню виняткових людських досвідів серед паломників:

- Природна краса — сприяє відчуттю єдності з природою та сприйняттю її як священної.
- Священні місця — відвідування святинь та соборів підсилює духовний досвід.
- Повторювані дії — тривала участь у таких значущих практиках, як ходьба, створює відчуття глибокого спокою.
- Тиша — пов'язана з досвідом примирення та спокою.
- Спів — асоціюється з катарсичними емоційними вивільненнями.
- Сприйняття життєвої енергії — сприяє взаємопов'язаності з іншими.

Трансформаційні наслідки тригерів

- Емоційні зміни: тригери сприяють виникненню почуттів єдності, любові та гармонії, які суттєво впливають на внутрішній стан паломників.
- Моральні та когнітивні зміни: досвід сприяє розвитку духовності, мудрості та усвідомленого відношення до життя.
- Зміни у сфері дій: катарсичний досвід допомагає паломникам усвідомлювати та приймати власну вразливість, що сприяє більшій відкритості та глибоким міжособистісним зв'язкам.

Ці трансформаційні наслідки підвищують здатність людини до співчуття, розуміння та широкого світогляду. Вони сприяють глибокому усвідомленню справжніх цінностей, зокрема важливості дружби, взаємопідтримки та поваги до почуттів і думок інших. Паломники стають більш готовими ділитися своїм болем і визнавати свою вразливість, що сприяє відчуттю спільності та взаємозв'язку.

У Польщі був створений проєкт «Нова Дорога», спрямований на підтримку молодих людей, які залишають місця позбавлення волі, і передбачає проходження польських відрізків Шляху святого Якова. Проєкт підтвердив терапевтичний ефект паломництва. З 50 учасників лише двоє повторно

повернулися до в'язниці, що значно нижче середнього рівня рецидиву (6 із 10) у Польщі (Seryczyńska B., 2018).

Такі цінності лежать в основі процесу самоактуалізації особистості й зазвичай включають такі поняття, як взаємопов'язаність, єдність, цілісність, простота, суттєвість, гармонія, спонтанність, легкість, доброзичливість, чесність, автономність та індивідуальність. Ми дійшли висновку, що головним результатом подорожі Каміно є стимулювання процесу самоактуалізації, як це розуміється в рамках гуманістичної психології.

Оскільки численні дослідження підтверджують, що самоактуалізація є важливим компонентом (Compton, 2001) або предиктором (Kaufman, 2018) психологічного благополуччя, наші висновки мають значний вплив на сучасну позитивну психологію. Паломництво, таке як Шлях святого Якова, може служити інструментом для стимулювання психологічного благополуччя через самоактуалізацію.

Узагальнюючи, можемо стверджувати, що залежно від індивідуальних потреб і досвіду паломника, вплив Каміно може мати різноманітні наслідки:

1. Самопізнання та рефлексія

Шлях святого Якова створює унікальні умови для глибокого самопізнання. Відсутність звичної рутини, час на самоті та фізична активність сприяють роздумам про особисті цінності та життєві цілі. У процесі проходження Каміно паломники часто стикаються з такими важливими психологічними викликами:

- Осмислення минулого досвіду,
- Прийняття своїх помилок і досягнень,
- Визначення нових цілей.

Час, проведений у тиші та фізичній активності, стимулює процес інтроспекції, допомагаючи людині зосередитися на своїх справжніх бажаннях і потребах.

2. Зміна життєвих установок

Паломництво на Каміно-де-Сантьяго часто стає символічним «перезавантаженням» для людей, які шукають змін у житті. Воно допомагає переосмислити життєві установки, викликаючи такі трансформації:

- зниження стресу: рух і контакт із природою сприяють емоційному розвантаженню,
- зміна перспективи: відстань від щоденних проблем дозволяє побачити їх з нової точки зору і переосмислити,
- формування нових звичок: регулярне ходіння, мінімалізм і спілкування з іншими паломниками часто стають основою для формування тривалих змін у майбутньому.

Дослідники зазначають, що Шлях сприяє подоланню внутрішніх бар'єрів і формуванню нового ставлення до труднощів (Schnell, T., & Pali, S. 2013).

3. Формування витривалості

Проходження Шляху святого Якова є фізично вимогливим, що викликає необхідність подолання втоми, дискомфорту та труднощів. Цей процес допомагає сформувати витривалість і внутрішню силу. Завдяки подоланню фізичних випробувань паломники також досягають психологічного зростання:

- вчаться справлятися зі стресом і труднощами в моменті тут і зараз,
- розвивають терплячість і дисципліну,
- відкривають здатність до подолання власних обмежень.

Фізичний аспект Шляху є метафорою для духовного зростання, коли кожен пройдений кілометр символізує подолання внутрішніх страхів і сумнівів (Palmer G., & Braud W., 2002).

4. Соціальна взаємодія та підтримка

Шлях святого Якова є також важливим соціальним досвідом. Спілкування з іншими паломниками створює відчуття спільності, підтримки та взаємодопомоги. Це сприяє покращенню соціальних навичок, підвищенню рівня довіри до людей і усвідомленню важливості співпраці.

Також зустрічі з людьми різних культур і життєвих шляхів збагачують досвід паломників, розширюючи їхній кругозір.

5. Терапевтичний ефект

Шлях святого Якова також має терапевтичний ефект для людей, які пережили складні життєві ситуації, такі як втрата близьких, депресія чи професійне вигорання. У таких випадках Каміно виконує роль своєрідного ритуалу, що сприяє емоційному зціленню, відновленню внутрішньої рівноваги і формуванню нової життєвої перспективи.

Загалом, Шлях святого Якова є потужним інструментом для розвитку духовності, моральних якостей та особистісної реалізації, сприяючи глибокій трансформації на емоційному, когнітивному та практичному рівнях.

Висновки до розділу 1

Самоактуалізація є внутрішньо мотивованим і постійним процесом особистісного розвитку, який передбачає усвідомлення, прийняття та реалізацію власного потенціалу. У межах гуманістичної психології вона трактується як прагнення до цілісності, автономії, автентичності та відкритості до нового досвіду. Цей процес включає емоційне зростання, розвиток саморефлексії, відповідальність за власний вибір та активну участь у побудові сенсів власного життя. Розуміння самоактуалізації як критерію психологічного благополуччя є спільною ланкою концепцій низки дослідників — від Маслоу й Роджерса до Франкла та представників сучасної позитивної й екзистенційної психології.

У нинішніх соціокультурних умовах, що характеризуються підвищеною невизначеністю, інформаційним перевантаженням і колективним досвідом травматизації, потреба в особистісному зростанні, стабілізації цінностей та пошуку внутрішньої опори постає як необхідна адаптивна реакція на виклики сьогодення. Самоактуалізація розглядається не лише як шлях до особистісної реалізації, але й як ресурс психологічної витривалості, пов'язаний із підвищенням суб'єктивного благополуччя, зміцненням ідентичності та здатністю приймати усвідомлені рішення в складних життєвих обставинах.

У цьому контексті Шлях святого Якова — це приклад середовища, що може сприяти активізації внутрішніх процесів розвитку. Хоча за своєю історичною природою Каміно є паломництвом, сучасні дослідження підтверджують, що мотивація багатьох учасників виходить за межі релігійних цілей і включає потребу в саморозвитку, подоланні життєвих криз, пошуку нових орієнтирів або переоцінці наявних. Серед факторів, які сприяють таким змінам, — фізична ритмічність маршруту, зниження сенсорного навантаження, тимчасова соціальна ізоляція від звичного середовища, невимушені нові міжособистісні контакти й відчуття дистанції від повсякденного контексту.

Досвід проходження Каміно може виконувати функцію психологічного “перезапуску”. У багатьох дослідженнях фіксуються стійкі позитивні зміни, пов’язані зі зниженням рівня психологічного дистресу, зростанням суб’єктивного благополуччя, відчуттям задоволеності життям і стабілізацією ідентичності. Такі результати дають підстави розглядати Шлях святого Якова як потенційно значущий чинник у процесі самоактуалізації, особливо для людей, які перебувають у фазі життєвого перегляду, кризи чи пошуку нових смислів.

РОЗДІЛ II

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОНТЕКСТІВ ШЛЯХУ СВЯТОГО ЯКОВА ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Методичне обґрунтування емпіричного дослідження

Самоактуалізація є складним і багатограним психологічним процесом, який охоплює індивідуальне зростання, розвиток внутрішніх ресурсів, усвідомлення особистісного сенсу життя та реалізацію потенціалу. Вимірювання цього явища становить суттєву методологічну складність, оскільки воно не зводиться до однієї змінної і потребує комплексного підходу.

У світовій практиці створена низка інструментів, спеціально розроблених для оцінки рівня самоактуалізації. Найбільш широко розповсюдженими є:

- ***Personal Orientation Inventory (POI)***. Автор: Everett L. Shostrom. Одна з перших і найвідоміших методик, розроблена Евереттом Шостромом у 1964 році для вимірювання рівня самоактуалізації згідно з концепцією Маслоу. Містить 150 тверджень, що оцінюють такі аспекти, як автономія, спонтанність, самосприйняття, цілісність та інші характеристики самоактуалізованої особистості.
- ***Short Index of Self-Actualization (SISA)***. Автори: Jones & Crandall (1986). Скорочена версія POI, що складається з 15 пунктів. Розроблена для швидкої оцінки рівня самоактуалізації в дослідницьких умовах.
- ***Self-Transcendence Scale (STS)***. Автор: Pamela G. Reed (1986). Шкала більше орієнтована на самотрансценденцію, проте вона часто використовується і у комплексному дослідженні самоактуалізації, особливо у зрілому віці. Має підтверджену валідність у контексті духовного зростання та пошуку сенсу.

- ***Spiritual Health Assessment Scale (SHAS)***. Автор: K.L. Gaur (2014). Містить підшкалу "Self-actualization" для оцінки духовного здоров'я та самоактуалізації.
- ***Characteristics of Self-Actualization Scale (CSAS)***. Автор: Scott Barry Kaufman. Сучасна шкала, що оцінює риси, притаманні самоактуалізованим особистостям, включаючи автентичність, цілісність, емпатію та здатність до пікових переживань.

Проте на сьогодні жодна із наведених методик не має офіційної української адаптації або належної психометричної перевірки для використання в дослідженнях на українській вибірці. У зв'язку з цим для реалізації цілей дослідження було обрано набір валідних психодіагностичних методик, які дозволяють опосередковано оцінити ключові аспекти, пов'язані із процесом самоактуалізації.

Так як процес самоактуалізації є складним багаторівневим феноменом, він охоплює як більш стабільні риси особистості (відкритість до досвіду, відповідальність, рефлексивність), так і динамічні стани (мотивація, суб'єктивне благополуччя, здатність витримувати невизначеність). Ці риси неможливо дослідити через єдиний показник — необхідне багатовимірне вимірювання низки взаємопов'язаних конструкцій, що разом формують загальну картину особистісного зростання.

Для цього було обрано низку валідних і науково обґрунтованих психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити ключові змінні, пов'язані з процесом самоактуалізації. Також була розроблена авторська анкета (Додаток А). Застосування комплексного підходу дозволяє не лише зафіксувати стан окремих характеристик, а й виявити внутрішні зв'язки між ними, що відкриває можливість більш глибокого розуміння впливу паломництва на процеси психологічного зростання.

Опис теоретичного зв'язку між концепцією самоактуалізації та обраними психодіагностичними методиками дозволяє обґрунтувати їх використання в

емпіричному дослідженні, спрямованому на вивчення психологічних детермінант цього явища:

1. Самооцінка здатності до самоосвіти і саморозвитку особистості О. П. Сергєєнкова (2010).

Ця методика безпосередньо пов'язана з ядром концепції самоактуалізації, яка передбачає постійне прагнення особистості до реалізації свого потенціалу, зростання та розвитку. Самоосвіта і саморозвиток — це внутрішньо мотивовані процеси, які Маслоу визначав як прояви потреби у самореалізації. Таким чином, рівень суб'єктивної здатності до саморозвитку виступає важливим індикатором схильності до самоактуалізації.

2. Методика діагностики смисло-життєвих орієнтацій (Purpose-in-Life Test) Дж. Крамбо, Л. Махолі. Адаптація Д. О. Леонтєва.

Смисложиттєві орієнтації відіграють центральну роль у процесі самоактуалізації, зокрема в екзистенційному підході (В. Франкл), де пошук сенсу виступає ключовою рушійною силою. Самоактуалізована особистість характеризується наявністю життєвих цілей, цінностей та глибокого усвідомлення особистого сенсу існування. Методика дозволяє оцінити ступінь осмисленості життя, що є важливою передумовою для формування вищих рівнів мотивації.

3. Шкала інтолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale, IUS). Адаптація Г. Громової (2021).

Одним із бар'єрів до самоактуалізації є страх перед невідомим, новим і неоднозначним — саме це вимірюється шкалою інтолерантності до невизначеності. Люди з високим рівнем інтолерантності до невизначеності схильні уникати змін, ризику і творчого пошуку — тобто тих елементів, які є необхідними для особистісного зростання. Водночас особистості, що рухаються до самоактуалізації, характеризуються відкритістю до нового досвіду, гнучкістю мислення, толерантністю до складності. Паломництво як досвід, сповнений непередбачуваності, ставить перед людиною численні виклики, і реакція на них може виявити її адаптивний потенціал.

4. Шкала самооцінки Розенберга (*Rosenberg Self-Esteem Scale*). Українська адаптація шкали була проведена Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії у 2012 році.

Самооцінка є базовою складовою «Я-концепції», яка тісно пов'язана з процесом самоактуалізації. За Роджерсом, конгруентність між реальним «Я» та ідеальним «Я» — важлива умова психологічного зростання. Люди з адекватною та стабільною самооцінкою більш здатні до рефлексії, прийняття себе, що є основою для подальшого розвитку і реалізації внутрішнього потенціалу.

5. П'ятифакторний опитувальник особистості TIPI-UKR. Адаптація *М. Кліманська, І. Галецька (2019).*

TIPI (Ten Item Personality Inventory) у своїй українській адаптації дозволяє швидко оцінити п'ять базових особистісних рис: відкритість до досвіду, добросовісність, екстраверсію, дружелюбність і нейротизм (емоційну стабільність). Особливо релевантними до теми є: *відкритість до досвіду* — тісно пов'язана із творчістю, самовираженням, пізнанням нового — усі ці риси описані Маслоу як характерні для самоактуалізованих людей; *сумлінність* — як елемент самодисципліни та саморегуляції, необхідних для цілеспрямованого розвитку; *емоційна стабільність* (низький нейротизм) — корелює з внутрішньою гармонією, яка часто супроводжує стан самоактуалізації.

6. Шкала задоволеності життям (*Satisfaction With Life Scale, SWLS*; автор *Е. Дінер*). Адаптація *В. Олефір та В. Боснюк (2024).*

Задоволеність життям розглядається як когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, який, за даними сучасної позитивної психології, тісно пов'язаний із реалізацією особистого потенціалу. Самоактуалізація сприяє відчуттю наповненого, осмисленого життя, а висока задоволеність життям може виступати індикатором її досягнення.

Таким чином кожна з обраних методик охоплює певний аспект багатовимірного процесу самоактуалізації:

- *мотиваційно-смісловий рівень* (СЖО, методика Сергєєнкової);
- *особистісні риси та ресурси* (TIPI, самооцінка Розенберга);

- *емоційно-регуляторні бар'єри* (інтолерантність до невизначеності);
- *індикатори психічного благополуччя* (задоволеність життям).

Такий комплексний підхід дозволяє отримати цілісну картину особистісного функціонування у зв'язку з процесом самоактуалізації.

Методика **«Самооцінка здатності до самоосвіти і саморозвитку особистості»** (Додаток Б) спрямована на виявлення мотиваційної готовності до самопізнання, самовиховання, саморегуляції та цілеспрямованого особистісного зростання. Опитувальник складається з 21 твердження, що охоплюють різні аспекти саморозвитку, включаючи мотивацію, самодисципліну, рефлексію, цілепокладання та соціальну підтримку. Всі пункти спрямовані на загальну оцінку здатності до самоосвіти та саморозвитку.

Респонденти обирають один із трьох варіантів відповіді на кожне твердження: «Ні» — 1 бал, «Частково, періодично» — 2 бали, «Так» — 3 бали. Сума балів за всі 21 пункт визначає загальний рівень здатності до самоосвіти та саморозвитку.

Референтні значення:

- 21-28 дуже низький
- 29-32 низький
- 37-40 трохи нижче середнього
- 41-44 середній
- 45-48 трохи вище середнього
- 49-52 вище за середній
- 53-56 Високий
- 57-63 Дуже високий

Методика **діагностики смисло-життєвих орієнтацій (Purpose-in-Life Test)** (Додаток В) оцінює рівень осмисленості життя особистості, її цілеспрямованість, задоволеність життєвим процесом та результатами, а також відчуття контролю над власним життям. Вона базується на екзистенційному підході В. Франкла, де пошук сенсу є ключовим чинником психологічного благополуччя.

Опитувальник складається з 20 тверджень, кожне з яких представляє пару протилежних суджень. Кожне твердження оцінюється за 7-бальною шкалою, де крайні значення представляють протилежні судження. Напрямок шкали для кожного пункту:

- Висхідна шкала (1–7): пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17
- Нисхідна шкала (7–1): пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20

Методика включає 5 субшкал:

1. **Цілі в житті** (пункти 3, 4, 10, 16, 17, 18) оцінює наявність майбутніх цілей, які надають життю сенсу та спрямованості,
2. **Процес життя** (пункти 1, 2, 4, 5, 7, 9) відображає інтерес та емоційну насиченість поточного життя,
3. **Результат життя** (пункти 8, 9, 10, 12, 20) оцінює задоволеність досягнутими результатами та самореалізацією,
4. **Локус контролю – Я** (пункти 1, 15, 16, 19) визначає ступінь впевненості особистості у власному контролі над життям,
5. **Локус контролю – життя** (пункти 7, 10, 11, 14, 18, 19) оцінює переконання щодо можливості контролювати обставини життя.

Загальний показник осмисленості життя обчислюється шляхом сумування балів за всіма 20 пунктами. Референтні значення представлені у таблиці 2.1.

Табл. 2.1.

Референтні значення за методикою діагностики смисло-життєвих орієнтацій

Рівні	Цілі в житті	Процес життя	Результат життя	Локус контролю – Я	Локус контролю – життя	СОЖ
Високий	37-42	35-42	27-35	24-28	35-42	113-140
Середній	23-36	22-34	19-26	14-23	23-34	79-112
Низький	до 22	до 21	до 18	до 13	до 22	до 78

Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) (Додаток Г) оцінює рівень інтолерантності до невизначеності — особистісної риси, що характеризує

несприйняття ситуацій невизначеності, непередбачуваності та неоднозначності. Високі показники свідчать про схильність до тривожності, уникнення новизни та труднощів у прийнятті рішень в умовах невизначеності.

Опитувальник складається з 12 тверджень, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою:

- 1 - Зовсім не типово для мене;
- 2 - Майже не типово для мене;
- 3 - Певною мірою типово для мене;
- 4 - Значною мірою типово для мене;
- 5 - Дуже типово для мене.

Методика має дві субшкали:

- **Прогностична тривога** (7 пунктів: 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12) — відображає когнітивні аспекти тривожності, пов'язані з очікуванням негативних подій у майбутньому.

- **Гнітюча тривога** (5 пунктів: 1, 3, 6, 7, 10) — відображає емоційно-поведінкові реакції на невизначеність, такі як напруження, розгубленість та уникнення.

Загальний бал інтолерантності до невизначеності обчислюється шляхом сумування всіх 12 пунктів. Чим вищий загальний бал, тим вищий рівень інтолерантності до невизначеності. У процесі адаптації тесту в Україні середнє значення загального балу інтолерантності до невизначеності серед студентської вибірки становило 34,06 (SD = 7,5). Конкретні порогові значення для визначення рівнів інтолерантності (низький, середній, високий) не наводяться.

Шкала самооцінки Розенберга (Додаток Д) оцінює загальний рівень самооцінки особистості, тобто її загальне ставлення до себе, почуття власної гідності та самоповаги. Вона вимірює як позитивні, так і негативні почуття щодо себе.

Шкала складається з 10 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою:

- 0 — «Повністю не погоджуюсь»
- 1 — «Не погоджуюсь»
- 2 — «Погоджуюсь»
- 3 — «Повністю погоджуюсь»

Шкала є одновимірною, тобто не має підшкал. Вона вимірює загальний рівень самооцінки. Має прямі і зворотні питання:

- Позитивно сформульовані твердження (1, 3, 4, 7, 10) оцінюються без змін.
- Негативно сформульовані твердження (2, 5, 6, 8, 9) оцінюються у зворотному порядку.

Загальний бал обчислюється шляхом сумування балів за всіма 10 твердженнями. Загальний бал може варіюватися від **0 до 30**. Вищі бали свідчать про вищий рівень самооцінки.

П'ятифакторний опитувальник особистості TIPI-UKR (Додаток Е) — це короткий опитувальник, який оцінює п'ять основних рис особистості згідно з моделлю «Великої п'ятірки»:

1. **Екстраверсія** — соціальність, активність, енергійність.
2. **Дружелюбність (приємність)** — доброта, співчутливість, альтруїзм.
3. **Добросовісність** — організованість, відповідальність, надійність.
4. **Емоційна стабільність (нейротизм)** — емоційна врівноваженість, стресостійкість.
5. **Відкритість до досвіду** — цікавість, творчість, гнучкість мислення.

Ці риси є фундаментальними для розуміння індивідуальних відмінностей у поведінці та особистісному функціонуванні.

Опитувальник складається з 10 тверджень, по два для кожної з п'яти рис особистості. Кожне твердження оцінюється за 7-бальною шкалою.

Для кожної шкали обчислюється середнє арифметичне балів двох відповідних тверджень. TIPI-UKR не має встановлених нормативних референтних значень. Результати інтерпретуються відносно середніх показників вибірки.

Шкала задоволеності життям (SWLS) (Додаток Ж) оцінює загальний когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, тобто ступінь, до якого особа задоволена своїм життям у цілому.

SWLS складається з 5 тверджень, які відображають загальне ставлення особи до свого життя. Шкала є одновимірною, тобто всі пункти об'єднуються в одну загальну шкалу, що вимірює загальний рівень задоволеності життям.

Кожне твердження оцінюється за 7-бальною шкалою. Загальний бал обчислюється шляхом сумування балів за всіма 5 твердженнями і може варіюватися від 5 до 35. Вищі бали свідчать про вищий рівень задоволеності життям.

Коефіцієнти внутрішньої узгодженості (α -Кронбаха) для всіх методик представлені у табл. 2.2.

Табл. 2.2.

Аналіз надійності методик

Назва шкали/підшкали	Альфа Кронбаха
Самооцінка здатності до самоосвіти і саморозвитку	0,756
Цілі в житті	0,808
Процес життя	0,797
Результат життя	0,761
Локус контролю – Я	0,627
Локус контролю – Життя	0,787
Загальний показник шкали СЖО	0,889
Прогностична тривога	0,766
Гнітюча тривога	0,816
Загальний бал інтолерантності до невизначеності	0,860
Шкала самооцінки Розенберга	0,873
Екстраверсія	0,455
Дружелюбність	0,438
Добросовісність	0,533
Емоційна стабільність	0,619
Відкритість до досвіду	0,702
Шкала задоволеності життям (SWLS)	0,850

Аналіз надійності обраного психодіагностичного інструментарію показав, що більшість методик мають високі показники внутрішньої узгодженості (Альфа Кронбаха > 0.75).

Низькі коефіцієнти були зафіксовані для окремих шкал п'ятифакторного опитувальника TIPI-UKR. Це пов'язано насамперед із дуже малою кількістю пунктів у кожній шкалі (по два твердження), що є типовою рисою ультракоротких опитувальників. Незважаючи на це, шкали забезпечують базову індикативність і можуть бути корисними в контексті комплексного аналізу особистості. Так само і нижче значення у шкалі «Локус контролю – Я» можна пояснити меншою кількістю пунктів (усього 4), що статистично знижує α -Кронбаха.

Загалом результати свідчать про достатню надійність обраних методик. Це дає підстави використовувати їх для подальшого емпіричного дослідження як психологічних детермінант самоактуалізації.

2.2 Характеристика досліджуваної вибірки

У дослідженні взяло участь 130 респондентів, які були поділені на дві групи: в експериментальну групу увійшли респонденти, що пройшли мінімум один раз Шлях святого Якова (59 респонденти), в контрольну групу - респонденти, що не проходили Шлях святого Якова (71 респондентів).

Серед усіх респондентів 112 жінки і 18 чоловіків. 79 проживають в Україні, 37 – закордоном і 14 респондентів зараз живуть на 2 країни.

Розподіл на віком, освітою і основним видом діяльності представлені на рис. 2.1, 2.2 і 2.3.

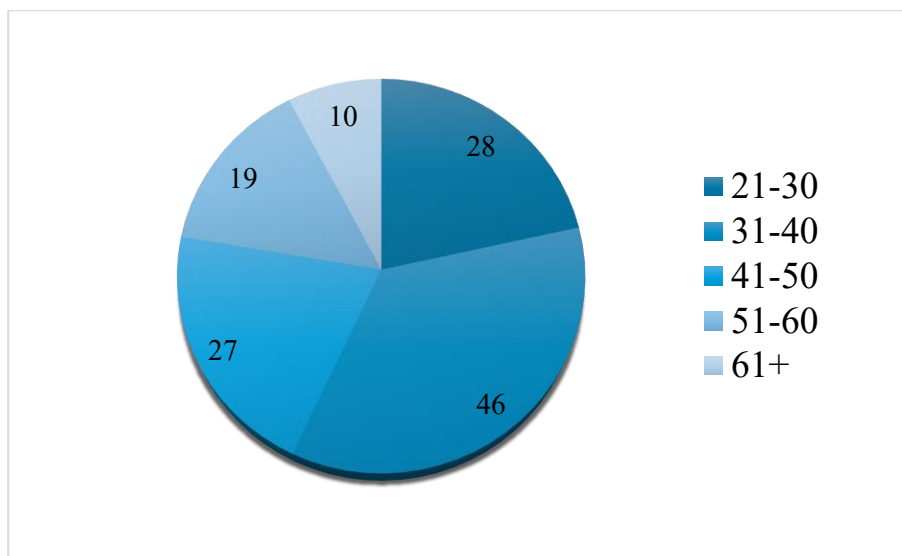


Рис. 2.1. Розподіл респондентів на віком

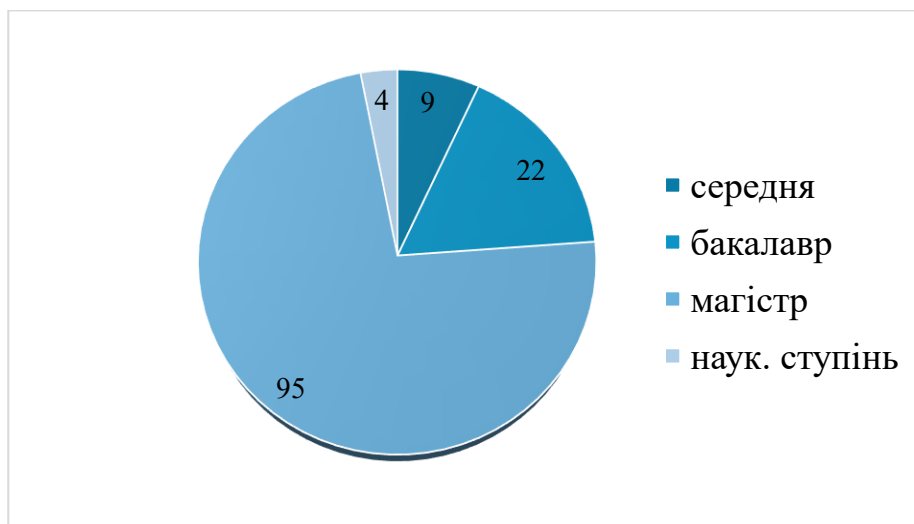


Рис. 2.2. Розподіл респондентів на рівнем освіти



Рис. 2.3. Розподіл респондентів на основним видом діяльності

Для експериментальної групи була розроблена додаткова анкета, яка містила питання щодо проходження Шляху. Серед респондентів експериментальної групи 40 пілігримів пройшли Шлях один раз і 19 – декілька разів. Більшість респондентів проходила Шлях наодинці (18) або з друзями (13) (рис. 2.4.)

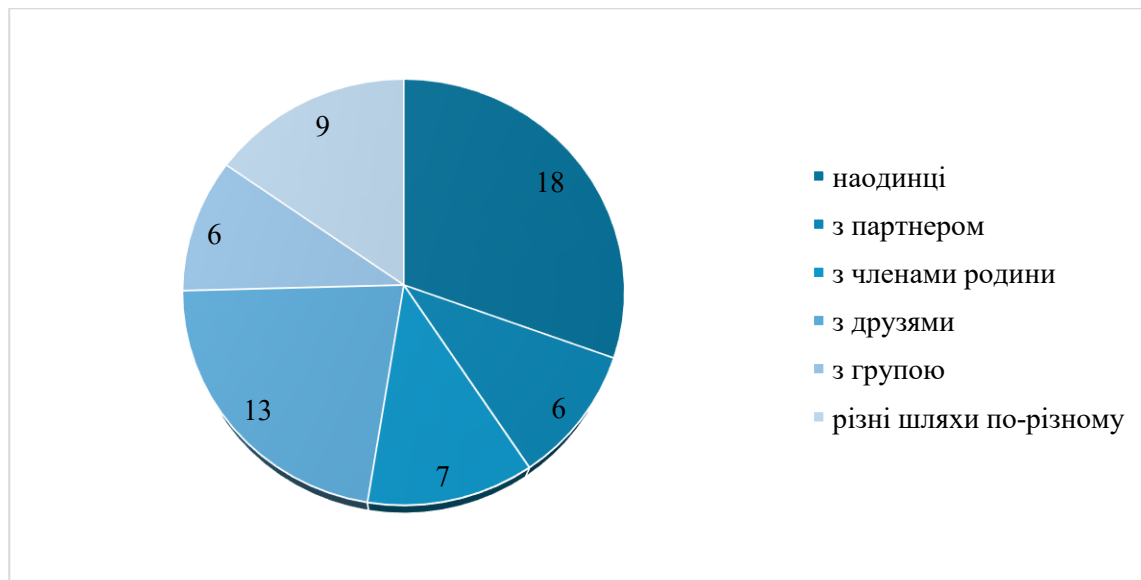


Рис. 2.4. Розподіл відповідей респондентів на питання з ким вони проходили Шлях святого Якова

Проаналізуємо мотивацію паломників. На рис. 2.5 респонденти могли обрати лише одну головну мотивацію проходження Каміно, а на рис. 2.6 представлені результати множинного вибору особистої мотивації.

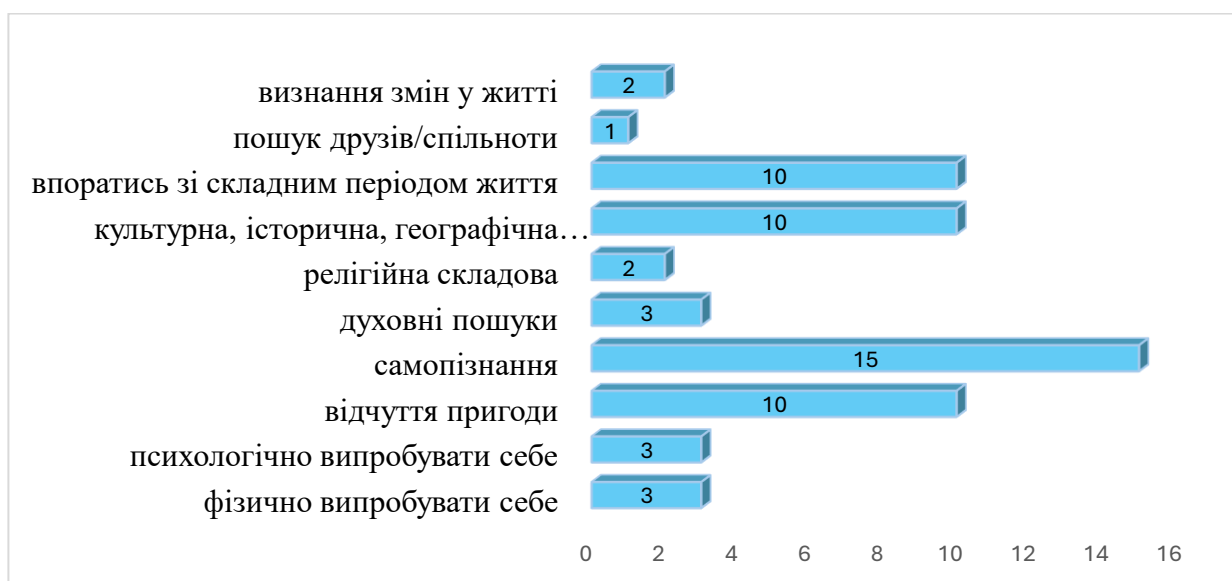


Рис. 2.5. Розподіл відповідей респондентів на питання основної мотивації

Отримані дані свідчать, що сьогодні Шлях святого Якова виконує значно ширші функції, ніж традиційне релігійне паломництво. Провідними виявилися психологічні та особистісно-пошукові мотиви: найчастіше учасники називали самопізнання, прагнення подолати складний життєвий період, бажання випробувати себе фізично чи психологічно. Лише незначна частка респондентів прямо посилається на релігійну складову або духовні пошуки.

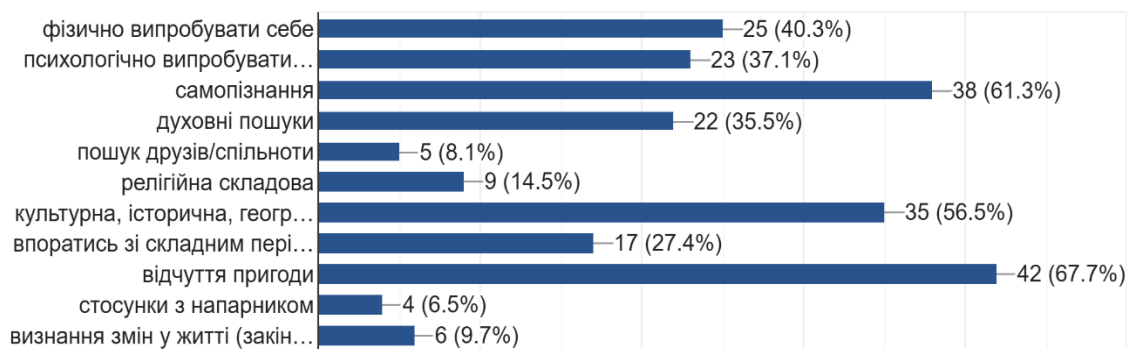


Рис. 2.6. Розподіл відповідей респондентів на питання мотивації з множинний вибором

Відчуття пригоди (67.7%) та культурно-історична зацікавленість (56.5%) набули найвищих показників. Самопізнання (61.3%) і психологічне випробування себе (37.1%) залишаються серед найчастіших мотивацій. Фізичне випробування себе (40.3%) теж відіграє суттєву роль, що вказує на готовність людей до подолання труднощів заради змін. Релігійна складова (14.5%) та духовні пошуки (35.5%) посідають менш помітне місце, що узгоджується з секуляризацією сучасного паломництва. Духовність переважно інтерпретується в екзистенційному чи психологічному ключі, а не у вузько конфесійному. Такий підхід добре узгоджується з концепціями самоактуалізації та сучасними психотерапевтичними уявленнями про трансформаційний досвід.

Додатково експериментальній групі були задані наступні питання:

- Чи розцінюєте ви досвід проходження Шляху як важливий у своєму житті? 91% респондентів відповіли «Точно так», 7% - «Не знаю, можливо» і 2% сказали «Ні» (рис. 2.7).



Рис. 2.7. Розподіл відповідей на питання «Чи розцінюєте ви досвід проходження Шляху як важливий у своєму житті?»

- Чи вважаєте ви, що Шлях вплинув на вашу особистість?
71% підігримів відповіли «Точно так», 26% - «Не знаю, можливо» і 3% сказали «Ні» (рис. 2.8)



Рис. 2.8. Розподіл відповідей на питання «Чи вважаєте ви, що Шлях вплинув на вашу особистість?»

- Якщо так, як оцінюєте цей вплив?
80% відповідей «Позитивно», 17% відповіли «Скоріше позитивно» і 3% сказали «Не вплинув» (рис. 2.9).



Рис. 2.9. Розподіл відповідей на питання «Якщо так, як оцінюєте цей вплив?»

Результати додаткового опитування групи паломників свідчать про значну суб'єктивну цінність досвіду проходження Шляху святого Якова. Це підтверджує потенціал паломництва як події, що сприяє особистісному зростанню, переосмисленню життєвих орієнтирів та внутрішній трансформації.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було обґрунтовано методологічну базу дослідження і описано сформовано вибірку респондентів. Дослідження ґрунтується на концепції самоактуалізації як складного, багаторівневого явища, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти особистості.

Методичне обґрунтування засвідчило необхідність комплексного підходу до вивчення самоактуалізації. Для цього було відібрано шість валідних психодіагностичних методик, які охоплюють ключові складові процесу:

- смисложиттєві орієнтації,
- здатність до саморозвитку,
- рівень самооцінки,
- емоційна стійкість та толерантність до невизначеності,

- задоволеність життям,
- базові риси особистості за п'ятифакторною моделлю.

Надійність інструментарію було перевірено за допомогою коефіцієнта α -Кронбаха, який підтвердив достатній рівень внутрішньої узгодженості для більшості шкал. Незначно нижчі значення окремих шкал ТІРІ пояснюються специфікою ультракороткого формату інструменту, що не впливає суттєво на загальну достовірність результатів.

Вибірка складала 130 респондентів, з яких 59 становили експериментальну групу (пілігрими Шляху святого Якова), а 71 — контрольну (ті, хто не проходив Шлях). Респонденти були різного віку, статі, зайнятості та країни проживання, що забезпечило варіативність досвіду та дозволило сформувати репрезентативну картину. У межах додаткового опитування експериментальної групи було виявлено, що 91% учасників вважають Шлях важливою подією свого життя; 71% переконані, що паломництво справило вплив на їхню особистість; 97% з тих, хто відчув зміни, оцінюють їх як позитивні.

Крім того, мотиваційний аналіз засвідчив домінування психологічних і особистісних мотивів (самопізнання, подолання складного періоду в житті, бажання випробувати себе) над релігійними. Це свідчить про сучасну трансформацію паломницького досвіду у напрямку екзистенційного пошуку, що узгоджується з теоретичними моделями самоактуалізації.

Таким чином, організація дослідження забезпечила необхідну глибину і широту аналізу для подальшого вивчення психологічного потенціалу Шляху святого Якова. Комплексна методологія та широка варіативність вибірки дозволять зробити обґрунтовані висновки щодо взаємозв'язку паломницького досвіду із ключовими індикаторами самоактуалізації.

РОЗДІЛ III

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОНТЕКСТІВ ШЛЯХУ СВЯТОГО ЯКОВА В КОНТЕКСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

3.1 Описова і порівняльна статистика отриманих результатів дослідження

Проаналізуємо отримані дані за кожною методикою для опису результатів дослідження експериментальної і контрольної групи. Почнемо аналіз з описової статистики. У табл. 3.1 представлені результати методики діагностики смисло-життєвих орієнтацій (СЖО) у розподілі на експериментальну і контрольну групу.

Табл. 3.1.

Описова статистика за методикою діагностики смисло-життєвих орієнтацій

	Поділ на групи	Цілі в житті	Процес життя	Результат життя	Локус контролю Я	Локус контролю Життя	СЖО
К-сть	Експер.	59	59	59	59	59	59
	Контрол	71	71	71	71	71	71
Середнє значення	Експер.	30.9	31.3	26.1	20.5	31.7	104
	Контрол	30.5	28.6	24.0	19.8	30.0	97.9
Медіана	Експер.	32	33	27	20	33	104
	Контрол	32	29	25	20	31	100
Стандартне відхилення	Експер.	6.77	6.55	5.18	3.79	5.58	16.9
	Контрол	7.27	7.04	5.87	4.62	7.02	18.8
Мінімальне значення	Експер.	12	7	7	8	15	43
	Контрол	12	10	10	9	12	51
Максимальне значення	Експер.	42	42	35	28	42	134
	Контрол.	42	42	34	27	41	133

У всіх субшкалах, окрім «Результат життя», як експериментальна, так і контрольна група показують середній рівень осмисленості згідно з референтними значеннями до тесту. За шкалою «Результат життя»

експериментальна група демонструє високий рівень, що може свідчити про вищу суб'єктивну задоволеність пройденим життєвим шляхом, самореалізацією та особистісним розвитком, а також наявність значущих подій у житті. Загальний показник СЖО також перебуває в межах середнього рівня для обох груп.

За всіма шкалами експериментальна група демонструє вищі середні показники, ніж контрольна, що свідчить про загалом вищий рівень осмисленості життя серед паломників. Найбільша різниця спостерігається за шкалами: Процес життя (31.3 у експериментальній проти 28.6 у контрольній), Результат життя (26.1 проти 24.0), Локус контролю – життя (31.7 проти 30.0) і особливо за загальним індексом СЖО (104 проти 97.9), що свідчить про помірно вищу інтегровану смисложиттєву орієнтацію у паломників.

Медіанні значення майже ідентичні до середніх, що вказує на достатню симетричність в розподілі даних. Розсіювання результатів є схожим у двох вибірках. Проте в експериментальній групі спостерігається дещо менша варіативність (нижчі стандартні відхилення) майже за всіма шкалами. Це може вказувати на більшу внутрішню однорідність паломників щодо суб'єктивного контролю за власним життям і більшу неоднорідність серед респондентів контрольної групи.

Розподіл значень по групам за шкалою Результат життя і загальними балами методики СЖО графічно представлені на рис. 3.1 і 3.2.

Бачимо на графіках, що розподіл значень експериментальної групи паломників має більш виражену праву асиметрію в бік більших значень, порівняно з контрольною групою. Статистичну значущість цієї відмінності перевіримо на наступному етапі аналізу за допомогою Т-теста.

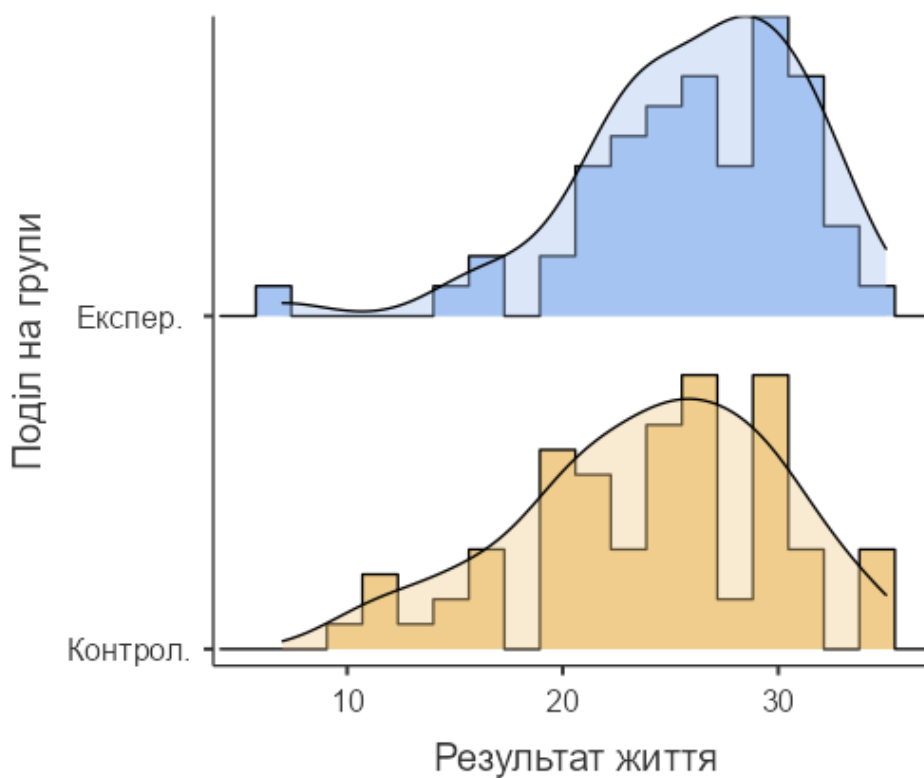


Рис. 3.1. Розподіл значень по групах за шкалою Результат життя

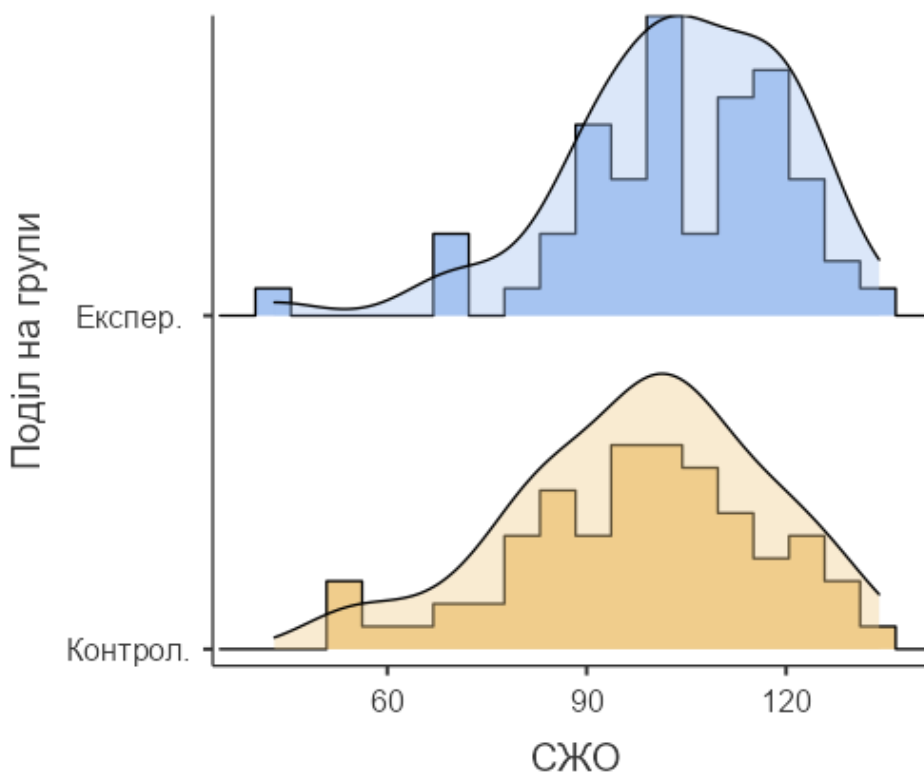


Рис. 3.2. Розподіл значень по групах за загальними балами методики СЖО

Проведемо аналіз отриманих результатів по наступним методикам: Самооцінка здатності до самоосвіти і саморозвитку особистості, Шкала самооцінки Розенберга, Шкала задоволеності життям і Шкала інтолерантності до невизначеності (табл. 3.2).

Табл. 3.2.

Описова статистика за методиками самооцінка здатності до самоосвіти і саморозвитку, шкала самооцінки Розенберга, шкала задоволеності життям і шкала інтолерантності до невизначеності

	Поділ на групи	Саморозв	Самооцінка	SWLS	Прогност тривога	Гнітюча тривога	Інтолер до невизнач
К-сть	Експ	59	59	59	59	59	59
	Конт	71	71	71	71	71	71
Середнє значення	Експ	53.2	20.6	22.5	19.3	12.6	31.9
	Конт	51.2	19.4	20.3	21.5	14.1	35.6
Медіана	Експ	53	21	24	19	12	31
	Конт	52	19	21	21	14	35
Стандартне відхилення	Експ	4.24	4.06	5.37	4.30	3.72	7.18
	Конт	5.97	5.28	5.92	4.68	4.15	7.99
Мінімальне значення	Експ	44	9	7	9	6	18
	Конт	34	8	7	12	6	19
Максимальне значення	Експ	62	28	31	28	22	49
	Конт	62	29	30	32	22	53

Результати методики «Самооцінка здатності до самоосвіти і саморозвитку особистості» свідчать про вищий рівень орієнтації на особистісне зростання серед учасників експериментальної групи порівняно з контрольною. Середнє значення у цій групі становить 53.2 бала, що відповідає високому рівню за референтною шкалою (53–56). Медіанне значення підтверджує цей результат, вказуючи на відносну узгодженість відповідей у групі. Таким чином, більшість учасників експериментальної вибірки оцінюють себе як здатних до активного саморозвитку та самоосвіти. Контрольна група, хоча й демонструє дещо нижчі результати (середнє — 51.2 бала), загалом характеризується рівнем «вище за середній» (49-52).

Аналізуючи стандартне відхилення, бачимо, що експериментальна група має менші відхилення (4.24), що свідчить про меншу варіативність між

учасниками. В контрольній групі (стандартне відхилення 5.97), тобто варіативність дещо більша, що вказує на більшу різницю в рівнях самооцінки здатності до саморозвитку серед учасників. У сукупності ці дані дозволяють припустити, що особистісний досвід, пов'язаний із самопізнавальними чи трансформаційними подіями (зокрема участь у паломництві), може виступати чинником підвищення впевненості у здатності до розвитку.

Розподіл значень по групах за методикою самооцінка здатності до самоосвіти і саморозвитку представлений на рис. 3.3.

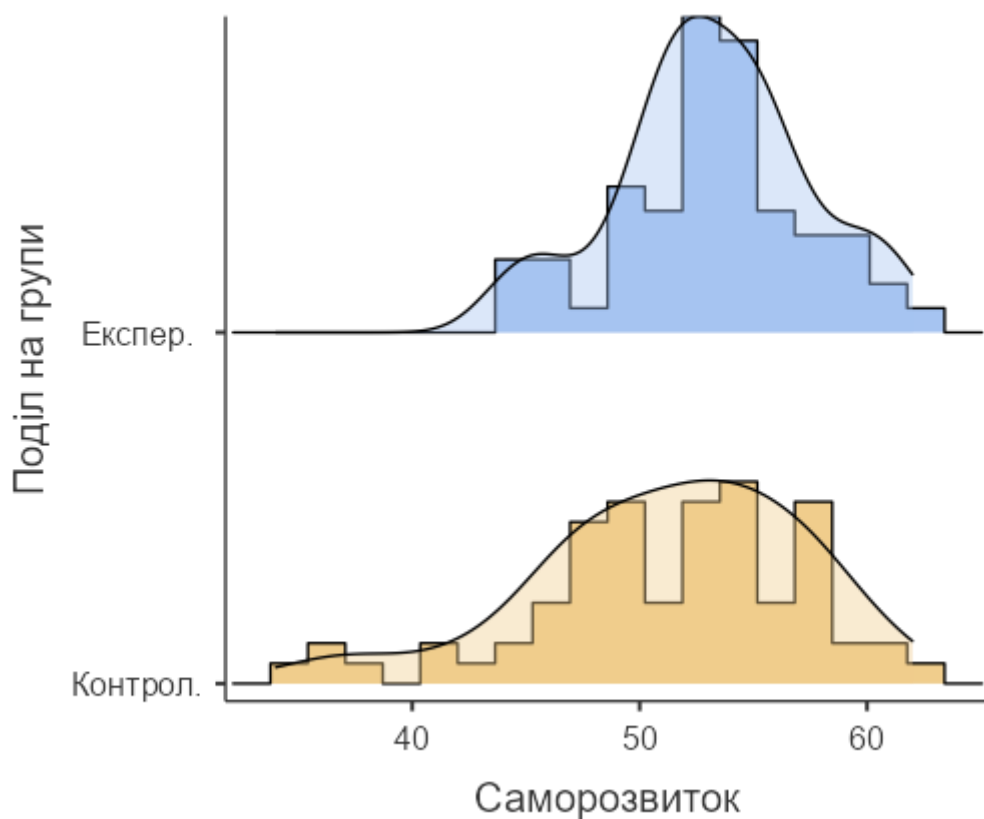


Рис. 3.3. Розподіл значень по групах за методикою самооцінка здатності до самоосвіти і саморозвитку

Результати за шкалою самооцінки Розенберга свідчать про вищий рівень самооцінки в експериментальній групі (середнє значення — 20.6), порівняно з контрольною (19.4). За референтною шкалою (0–30), ці результати загалом свідчать про достатньо сформовану позитивну самооцінку для обох груп.

Стандартне відхилення в експериментальній групі становить 4.06, що є нижчим за аналогічний показник у контрольній групі (5.28), що може вказувати

на більшу внутрішню однорідність оцінок у межах цієї вибірки. Отже, можна зробити висновок, що учасники експериментальної групи не лише мають дещо вищу самооцінку, але й демонструють більш стабільне її сприйняття.

Загальна шкала задоволеності життям (SWLS) варіюється від 5 до 35, і середні значення в обох групах наближені до вище середнього рівня задоволеності життям (22,5 у пілігримів і 20,3 у контрольної групи). Експериментальна група демонструє вищий середній рівень, що може свідчити про позитивні емоційні зрушення, пов'язані з особистісним досвідом.

Різниця в середніх значеннях хоч і невелика, проте яскравіше підтверджується за медіаною (24 і 21 відповідно). Стандартне відхилення майже однакове, що вказує на подібну варіативність у задоволеності життям в обох групах. Розподіл значень за методикою задоволеності життям представлений на рис. 3.4.

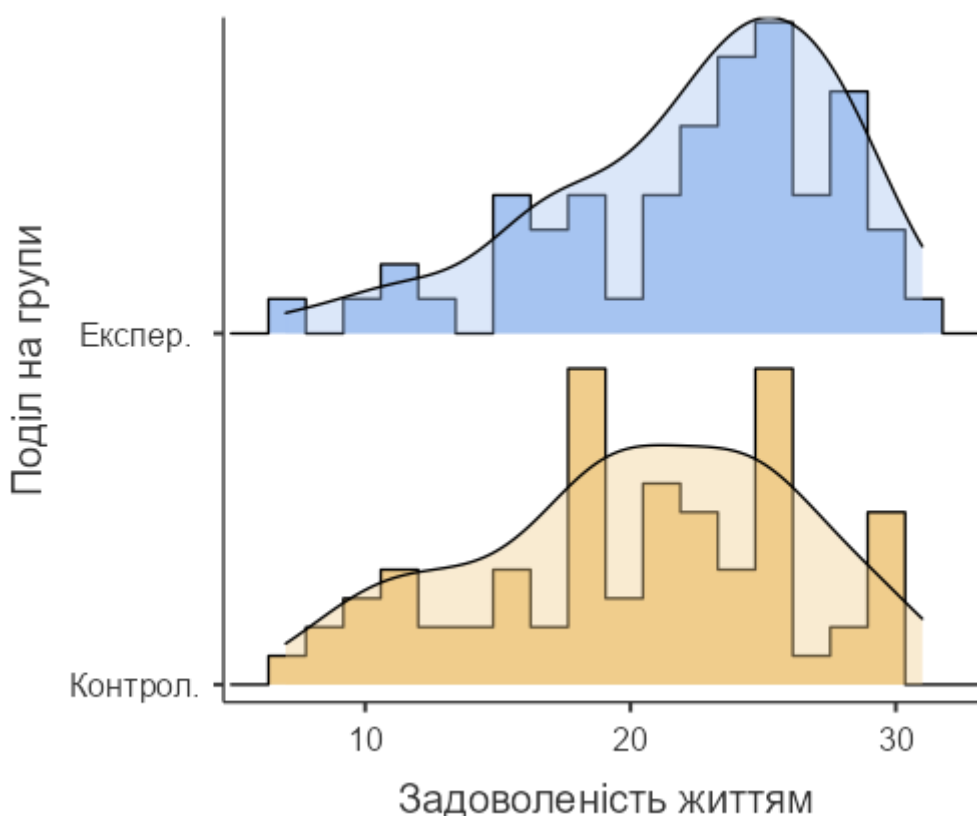


Рис. 3.4. Розподіл значень за методикою задоволеності життям

Результати за шкалою інтолерантності до невизначеності (IUS-12) свідчать про помітні відмінності між експериментальною та контрольною групами за

всіма трьома показниками. Загальний бал інтолерантності до невизначеності в експериментальній групі становить 31.9, що нижче за середнє значення (34.06), зафіксоване при українській адаптації тесту, тоді як у контрольній групі цей показник становить 35.6 і перевищує середнє референтне значення. Це свідчить про дещо нижчу чутливість до невизначеності та вищу психологічну гнучкість серед представників експериментальної вибірки.

Подібна тенденція спостерігається і за субшкалами: у показниках прогностичної тривоги (19.3 проти 21.5) та гнітючої тривоги (12.6 проти 14.1) експериментальна група демонструє нижчий рівень тривожного реагування на непередбачувані або неоднозначні ситуації (рис. 3.5). Водночас стандартні відхилення у всіх трьох шкалах є дещо нижчими у групі експерименту, що вказує на більшу однорідність у сприйнятті невизначеності серед її учасників. У сукупності ці дані свідчать про більш адаптивне ставлення до невизначеності та менший рівень тривожності в умовах нестабільності у представників експериментальної групи.

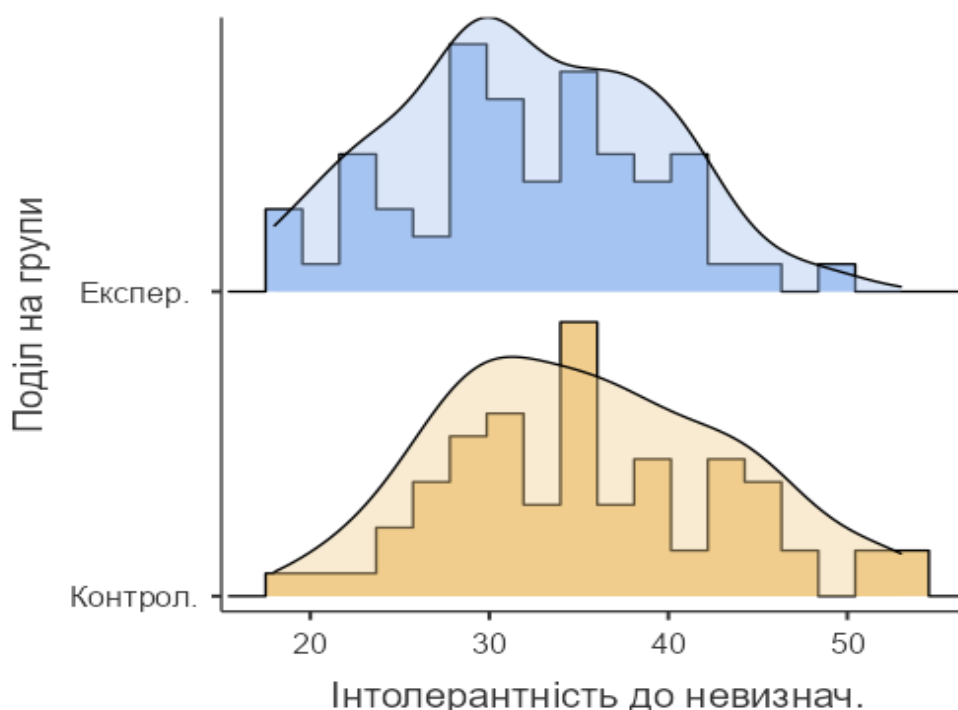


Рис. 3.5. Розподіл за шкалою інтолерантності до невизначеності

Узагальнюючи результати чотирьох методик, можна зробити висновок, що експериментальна група демонструє вищі показники психологічної стійкості,

особистісної зрілості та внутрішньої ресурсності порівняно з контрольною. Це проявляється у більш високому рівні здатності до самоосвіти та саморозвитку, стабільнішій і позитивній самооцінці, більшій задоволеності життям, а також нижчому рівні тривожності й інтолерантності до невизначеності. Такі характеристики є важливими індикаторами психологічного благополуччя та потенціалу до самореалізації, що дає підстави вважати експериментальну групу більш підготовленою до подолання життєвих викликів та внутрішнього розвитку.

Наступним кроком проаналізуємо особистісні особливості за допомогою П'ятифакторного опитувальника особистості TIPI-UKR (табл. 3.3).

Табл. 3.3.

Описова статистика за п'ятифакторним опитувальником особистості

	Поділ на групи	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
К-сть	Експер.	59	59	59	59	59
	Контр	71	71	71	71	71
Середнє значення	Експер.	9.78	10.6	9.41	8.32	11.8
	Контр	9.24	10.4	9.73	7.61	10.3
Медіана	Експер.	10	11	9	8	12
	Контр	9	11	10	8	11
Стандартне відхилення	Експер.	2.24	2.04	2.02	2.87	1.54
	Контр	2.38	1.86	2.20	2.81	2.70
Мінімальне значення	Експер.	3	6	5	2	9
	Контр	4	6	4	2	3
Максимальне значення	Експер.	14	14	13	14	14
	Контр	14	13	13	13	14

Аналіз результатів п'ятифакторного опитувальника особистості (TIPI-UKR) свідчить про помірні, але узгоджені відмінності між експериментальною та контрольною групами за кількома ключовими особистісними рисами. Найбільш виражену різницю зафіксовано в шкалі відкритості до нового досвіду: експериментальна група демонструє вищий середній бал (11.8 проти 10.3), що вказує на більшу когнітивну гнучкість, цікавість до новизни та готовність до ризику (рис. 3.6).

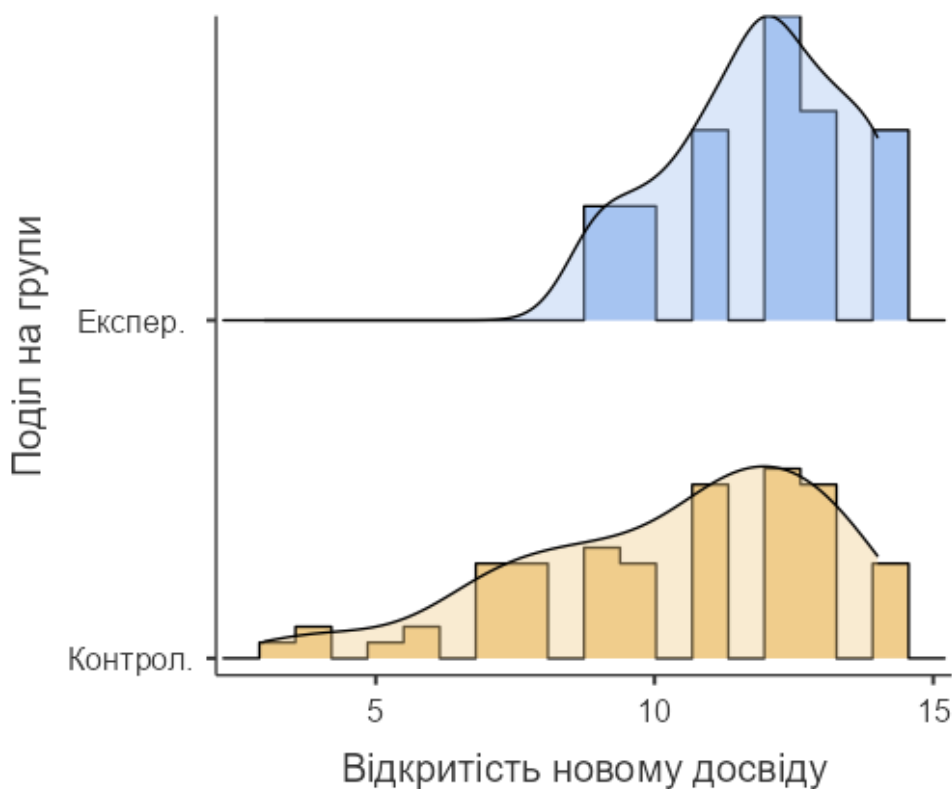


Рис. 3.6. Розподіл за шкалою відкритості до нового досвіду

Також спостерігається вища емоційна стабільність в експериментальній групі (8.32 проти 7.61), що свідчить про кращу здатність справлятися зі стресом і меншу схильність до тривожності, що корелює з попередніми висновками про рівень тривожності у двох груп.

Рівень екстраверсії, дружелюбності та добросовісності в обох групах є майже на одному рівні. Експериментальна вибірка показує дещо вищу екстраверсію (9.78 проти 9.24), що може свідчити про більшу соціальну активність. Рівень добросовісності в контрольній групі трохи вищий (9.73 проти 9.41), однак ця різниця не є суттєвою.

Стандартні відхилення у більшості шкал приблизно однакові, що вказує на схожий рівень розсіювання в обох групах. Загалом профіль особистості експериментальної групи вказує на більшу відкритість, емоційну врівноваженість та орієнтацію на особистісне зростання — якості, що узгоджуються з тенденцією до самоактуалізації.

Порівняльна статистика

На наступному етапі емпіричного дослідження буде проведено порівняльний аналіз між експериментальною та контрольною групами з використанням *t*-тесту незалежних вибірок. Цей статистичний метод дозволяє визначити чи існують значущі відмінності між двома групами за середніми значеннями у досліджуваних психологічних змінних.

Перед початком проведення *t*-тесту перевіримо припущення і проведемо тест Шапіро-Уїлка на нормальність розподілу (табл. 3.4) і перевірку гомогенності дисперсій за критерієм Левена (табл. 3.5).

Табл. 3.4.

Перевірка на нормальність розподілу (Тест Шапіро-Уїлка)

	W	p
Цілі в житті	0.969	0.005
Процес життя	0.965	0.002
Результат життя	0.969	0.005
Локус контролю Я	0.968	0.004
Локус контролю Життя	0.971	0.006
СЖО	0.975	0.016
Саморозвиток	0.975	0.016
Самооцінка	0.981	0.070
Задоволеність життям	0.966	0.002
Прогностична тривога	0.987	0.265
Гнітюча тривога	0.974	0.014
Інтолерантність до невизнач.	0.987	0.255
Екстраверсія	0.986	0.187
Дружелюбність	0.930	<.001
Добросовісність	0.960	<.001
Емоційна стабільність	0.982	0.086
Відкритість новому досвіду	0.958	<.001

Результати тесту Шапіро-Уїлка на нормальність розподілу показників свідчать про те, що для більшості змінних припущення нормальності не виконується. Значення p нижче 0.05 зафіксовані для більшості шкал. Це свідчить про статистично значимі відхилення від нормального розподілу в цих змінних.

Лише у змінних Самооцінка, Прогностична тривога, Інтолерантність до невизначеності, Екстраверсія і Емоційна стабільність значення p перевищує 0.05, що дозволяє вважати розподіл цих змінних статистично близьким до нормального.

Загалом, оскільки значна частина змінних не відповідає припущенню нормальності, подальший вибір статистичних тестів потребує використання непараметричних тестів або підтвердження стійкості результатів з урахуванням відхилень від нормального розподілу.

Перевірка гомогенності дисперсій за критерієм Левена показує чи мають досліджувані групи рівні дисперсії, що є одним із припущень для застосування t -тесту незалежних вибірок.

Табл. 3.5.

Перевірка гомогенності дисперсій за критерієм Левена

	F	df	df2	p
Цілі в житті	0.03944	1	128	0.843
Процес життя	1.10707	1	128	0.295
Результат життя	1.43723	1	128	0.233
Локус контролю Я	4.75673	1	128	0.031
Локус контролю Життя	4.48473	1	128	0.036
СЖО	1.07414	1	128	0.302
Саморозвиток	6.20689	1	128	0.014
Самооцінка	3.48710	1	128	0.064
Задоволеність життям	0.85503	1	128	0.357
Прогностична тривога	0.60533	1	128	0.438
Гнітюча тривога	1.23896	1	128	0.268

Інтолерантність до невизнач.	0.77473	1	128	0.380
Екстраверсія	0.45307	1	128	0.502
Дружелюбність	0.55185	1	128	0.459
Добросовісність	0.00224	1	128	0.962
Емоційна стабільність	0.14012	1	128	0.709
Відкритість новому досвіду	19.57616	1	128	<.001

Якщо значення p у тесті Левена менше за 0.05, це свідчить про порушення припущення про рівність дисперсій, і для таких змінних потрібно використовувати t -тест з поправкою на нерівність дисперсій (Welch's t -test).

У наших даних бачимо, що для більшості змінних припущення про гомогенність дотримане ($p > 0.05$). Винятками є наступні шкали: Локус контролю Я ($p = 0.031$), Локус контролю Життя ($p = 0.036$), Саморозвиток ($p = 0.014$) і Відкритість до нового досвіду ($p < 0.001$). Тобто при подальшому аналізі цих змінних слід враховувати варіант t -тесту з нерівними дисперсіями, щоб забезпечити коректність статистичних висновків.

В результаті перевірки припущень для порівняння середніх значень між групами обираємо **тест Уелча** (табл. 3.6), оскільки він є критерієм, здатним ефективно справлятися з нерівністю дисперсій у вибірках.

На відміну від класичного t -тесту Ст'юдента, який вимагає однаковості дисперсій, тест Уелча дозволяє їх варіативність і при цьому зберігає високу статистичну потужність.

Непараметричний критерій Манна–Уїтні, хоч і не вимагає нормальності, є менш чутливим до різниці в середніх значеннях при великих вибірках (у нашому дослідженні $n > 30$ у кожній групі) і може втратити статистичну потужність порівняно з тестом Уелча, тому у нашому випадку його використання не є оптимальним.

Табл. 3.6.

Т-тест Уелча для порівняння експериментальної та контрольної груп

		Статистичне значення (t)	df	p	Різниця середніх		Сила ефекту
Цілі в житті	Welch's t	0.377	126	0.707	0.465	Cohen's d	0.0661
Процес життя	Welch's t	2.265	126	0.025	2.702	Cohen's d	0.3976
Результат життя	Welch's t	2.143	128	0.034	2.076	Cohen's d	0.3753
Локус контролю Я	Welch's t	0.956	128	0.341	0.706	Cohen's d	0.1669
Локус контролю Життя	Welch's t	1.546	128	0.125	1.709	Cohen's d	0.2696
СЖО	Welch's t	1.872	127	0.063	5.867	Cohen's d	0.3281
Саморозвиток	Welch's t	2.218	125	0.028	1.992	Cohen's d	0.3847
Самооцінка	Welch's t	1.458	127	0.147	1.196	Cohen's d	0.2538
Задоволеність життям	Welch's t	2.229	127	0.028	2.210	Cohen's d	0.3909
Прогностична тривога	Welch's t	-2.858	127	0.005	-2.253	Cohen's d	-0.5015
Гнітюча тривога	Welch's t	-2.070	127	0.040	-1.429	Cohen's d	-0.3629
Інтолерантність до невизначен.	Welch's t	-2.766	127	0.007	-3.682	Cohen's d	-0.4849
Екстраверсія	Welch's t	1.333	126	0.185	0.540	Cohen's d	0.2342
Дружелюбність	Welch's t	0.641	119	0.523	0.222	Cohen's d	0.1133
Добросовісність	Welch's t	-0.878	127	0.381	-0.326	Cohen's d	-0.1541
Емоційна стабільність	Welch's t	1.431	123	0.155	0.716	Cohen's d	0.2523
Відкритість новому досвіду	Welch's t	4.032	114	<.001	1.524	Cohen's d	0.6935

Результати t-тесту Уелча, проведеного для порівняння експериментальної та контрольної груп за всіма змінними, свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між групами за кількома показниками.

Зокрема, статистично значущі різниці ($p < 0.05$) виявлено за такими шкалами:

- **Процес життя** ($t = 2.265, p = 0.025, d = 0.40$) та **Результат життя** ($t = 2.143, p = 0.034, d = 0.38$), що свідчить про вищу емоційну насиченість поточного життя і задоволеність досягненнями серед учасників експериментальної групи. Загальний показник СЖО не перейшов граничне значення ($p = 0.063$), тобто ми не бачимо статистично значущої різниці, але можемо говорити про тенденцію до більших значень СЖО у групі пілігримів.
- **Саморозвиток** ($p = 0.028$) і **задоволеність життям** ($p = 0.028$) також виявились вищими у експериментальній групі з ефектом середньої сили ($d \approx 0.38-0.39$).
- Найбільш статистично значущі відмінності знайдено за показниками **прогностичної тривоги** ($p = 0.005, d = -0.50$), **гнітючої тривоги** ($p = 0.040, d = -0.36$) та **інтолерантності до невизначеності** ($p = 0.007, d = -0.48$) — ці результати вказують на нижчий рівень тривожності та кращу адаптацію до невизначеності у експериментальній групі.
- Серед усіх вимірюваних особистісних рис за опитувальником TIPI-UKR лише шкала **відкритість до нового досвіду** виявила статистично значущу різницю між експериментальною та контрольною групами ($p < .001$), що свідчить про вищу схильність до новизни, креативності і інтелектуального пошуку серед осіб, які пройшли Шлях святого Якова.

Графічне зображення статистично значущих різниць середніх значень між двома досліджуваними групами подано на рис. 3.7.

Сила ефекту (Cohen's d) є ключовим показником, який дозволяє оцінити не лише статистичну значущість, але й реальну величину різниці між двома групами. У нашому дослідженні ми спостерігаємо варіативність сили ефекту в межах від дуже малої до близької до великої, що дає змогу зробити більш диференційований висновок щодо впливу паломницького досвіду на особистісні характеристики:

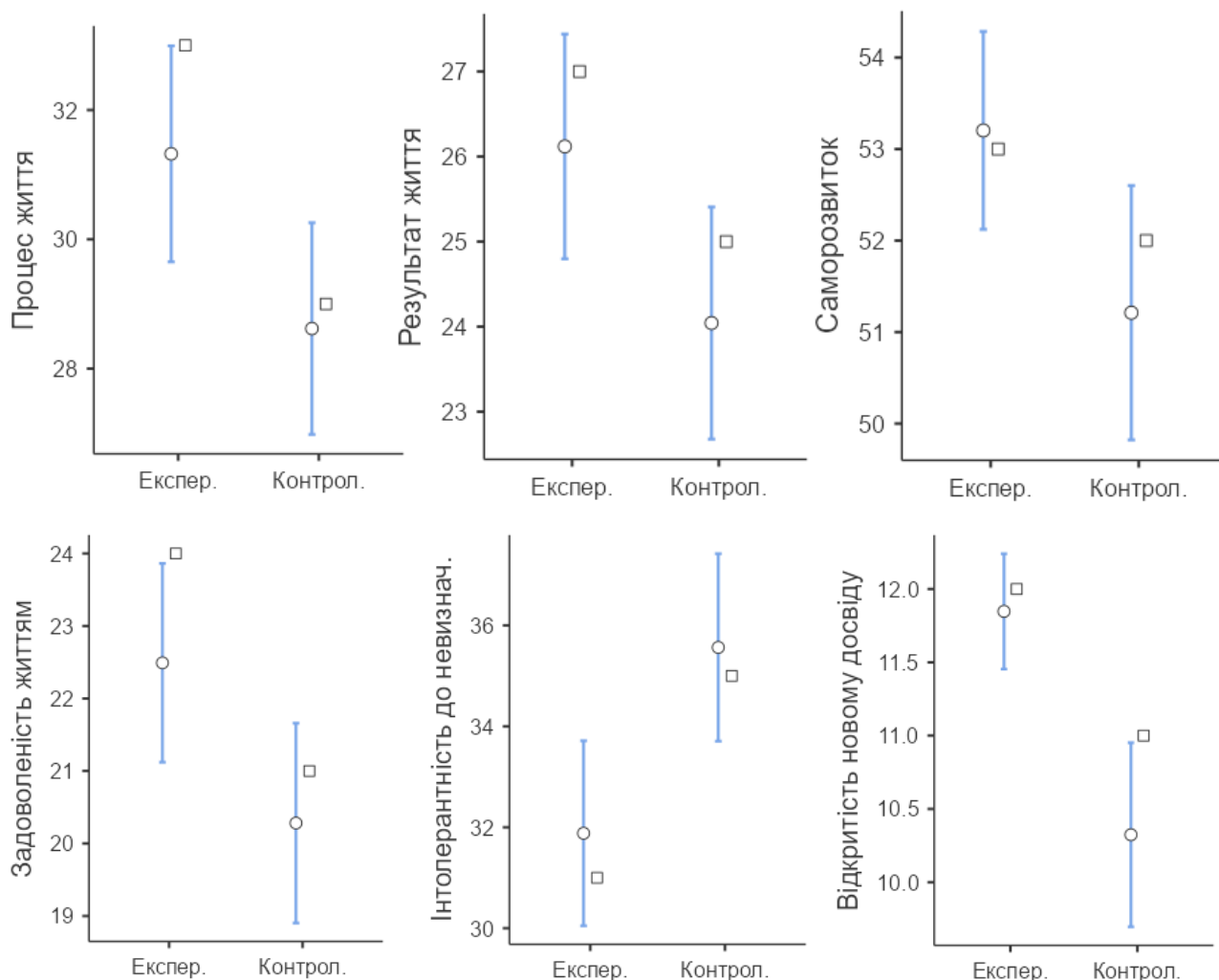


Рис. 3.7. Порівняльний аналіз середніх значень між контрольною і експериментальною групою

➤ **Слабкий ефект** ($d < 0.3$) спостерігається за більшістю шкал, які не продемонстрували статистично значущих відмінностей. Наприклад: Цілі в житті ($d = 0.066$) та Локус контролю Я ($d = 0.167$) — різниця між групами є мінімальною, хоч і в позитивному напрямку. Також дуже низький ефект було зафіксовано за шкалами Дружелюбність ($d = 0.11$) та Добросовісність ($d = -0.15$), що свідчить про практичну відсутність відмінностей між групами у цих особистісних рисах.

➤ **Помірний ефект** ($d \approx 0.3-0.5$) спостерігається за більшістю шкал, де були знайдені статистично значущі відмінності: Процес життя ($d = 0.40$), Результат життя ($d = 0.38$), Саморозвиток ($d = 0.38$) і Задоволеність життям ($d = 0.39$) — ці показники свідчать про реальну перевагу експериментальної групи за аспектами,

що прямо пов'язані із самоактуалізацією: внутрішня динаміка, рефлексія, емоційне благополуччя та прагнення до зростання.

За шкалами тривожності (Прогностична $d = -0.50$, Гнітюча $d = -0.36$, Інтолерантність до невизначеності $d = -0.48$) також виявлено середній ефект, але в зворотному напрямку — експериментальна група має нижчі значення, що свідчить про кращу психологічну стійкість.

➤ **Високий ефект** ($d > 0.6$) зафіксовано лише за шкалою Відкритість до нового досвіду ($d = 0.69$), що може розглядатися як особливо значущий показник. Ця риса особистості, згідно з літературою (Kaufman, 2018), є однією з центральних у структурі самоактуалізованої особистості — вона включає креативність, гнучкість, естетичну чутливість, пошук новизни.

Таким чином, аналіз сили ефекту підтверджує, що хоча деякі відмінності між групами є незначними, за ключовими змінними, пов'язаними із самоактуалізацією, емоційною стабільністю та особистісною зрілістю, ефект варіюється від помірного до сильного, що свідчить про практичну значущість досліджених відмінностей.

Отже, аналіз результатів t-тесту за критерієм Уелча показав, що між експериментальною та контрольною групами існують статистично значущі відмінності за низкою психологічних параметрів. Зокрема, учасники експериментальної групи демонстрували вищі показники за шкалами «процес життя», «результат життя» (методика СЖО), «саморозвиток», «задоволеність життям», а також нижчі рівні «прогностичної тривоги», «гнітючої тривоги» та «інтолерантності до невизначеності».

Крім того, суттєво вищим виявився рівень відкритості до нового досвіду за п'ятифакторною моделлю особистості, що має помітну силу ефекту. Ці результати вказують на більш виражену особистісну зрілість, адаптивність і психологічну гнучкість учасників експериментальної групи.

3.2 Виявлення кореляційних зв'язків і проведення регресивного аналізу даних

Кореляційний аналіз

Кореляційний зв'язок — це статистичний показник, який дозволяє визначити напрям і силу взаємозв'язку між двома змінними. У рамках нашого дослідження це дозволить оцінити, як окремі психологічні характеристики (наприклад, рівень тривожності, задоволеність життям, відкритість до досвіду тощо) пов'язані між собою.

У вашому випадку є більш доцільним використати **коефіцієнт кореляції Спірмена** (Spearman's rank correlation coefficient, ρ) - непараметричний показник, який є доречним при відсутності нормального розподілу даних (табл. 3.7).

Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) варіюється від -1 до $+1$. Значення близьке до $+1$ свідчить про прямий зв'язок: зі зростанням однієї змінної зростає й інша. Значення близьке до -1 означає обернений зв'язок, тобто зі збільшенням однієї змінної інша зменшується.

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками самооцінки здатності до саморозвитку, самооцінки, задоволеності життям та шкал смисло-життєвих орієнтацій (СЖО) показав низку значущих закономірностей.

Показник саморозвитку не має статистично значущого кореляційного зв'язку ні з самооцінкою ($\rho = 0.044, p = 0.621$), ні із задоволеністю життям ($\rho = -0.009, p = 0.923$), ні з будь-якою зі шкал СЖО. Це свідчить про те, що суб'єктивне відчуття здатності до саморозвитку є незалежним у межах цієї вибірки від інших наявних показників психологічного благополуччя, наведених у таблиці.

Натомість **самооцінка показує виражений позитивний кореляційний зв'язок** із задоволеністю життям ($\rho = 0.587, p < 0.001$), а також із усіма п'ятьма шкалами СЖО ($\rho = 0.621-0.658$). Ці показники відображають високий рівень взаємозв'язку між позитивною самооцінкою та суб'єктивним відчуттям осмисленості життя, що підтверджує концептуальний зв'язок між когнітивним компонентом «Я-концепції» та життєвими смислами.

Табл. 3.7.

**Таблиця кореляційних зв'язків між шкалами саморозвитку,
самооцінки, задоволеності життям та смисло-життєвих орієнтацій**

		Саморозвиток	Самооцінка	Задоволеність життям
Самооцінка	Spearman's rho	0.044	—	
	df	128	—	
	p-value	0.621	—	
Задоволеність життям	Spearman's rho	-0.009	0.587***	—
	df	128	128	—
	p-value	0.923	<.001	—
Цілі в житті	Spearman's rho	0.034	0.628***	0.533***
	df	128	128	128
	p-value	0.700	<.001	<.001
Процес життя	Spearman's rho	0.021	0.636***	0.579***
	df	128	128	128
	p-value	0.816	<.001	<.001
Результат життя	Spearman's rho	-0.015	0.658***	0.680***
	df	128	128	128
	p-value	0.867	<.001	<.001
Локус контролю Я	Spearman's rho	-0.062	0.616***	0.420***
	df	128	128	128
	p-value	0.482	<.001	<.001
Локус контролю Життя	Spearman's rho	0.005	0.621***	0.693***
	df	128	128	128
	p-value	0.957	<.001	<.001
СЖО	Spearman's rho	-0.002	0.706***	0.645***
	df	128	128	128
	p-value	0.981	<.001	<.001

Аналогічно, *задоволеність життям також значуще корелює* з усіма шкалами СЖО на високому рівні статистичної значущості ($p < 0.001$), причому найвищі коефіцієнти зафіксовано для «Локус контролю – життя» ($\rho = 0.693$),

«Результат життя» ($\rho = 0.680$) і «СЖО загальний» ($\rho = 0.645$), що свідчить про виражену взаємозалежність життєвого задоволення від почуття контролю над життєвими обставинами і реалізації власного потенціалу.

Таким чином, *найбільш тісно взаємопов'язаними виявилися змінні самооцінки та смисложиттєвих орієнтацій, а також задоволеності життям і СЖО.*

Перевіримо чи є помітна різниця між силою кореляційного зв'язку всередині двох досліджуваних груп. Для цього побудуємо графіки розсіювання по найбільш значущим кореляційним зв'язкам (рис. 3.8 і 3.9).

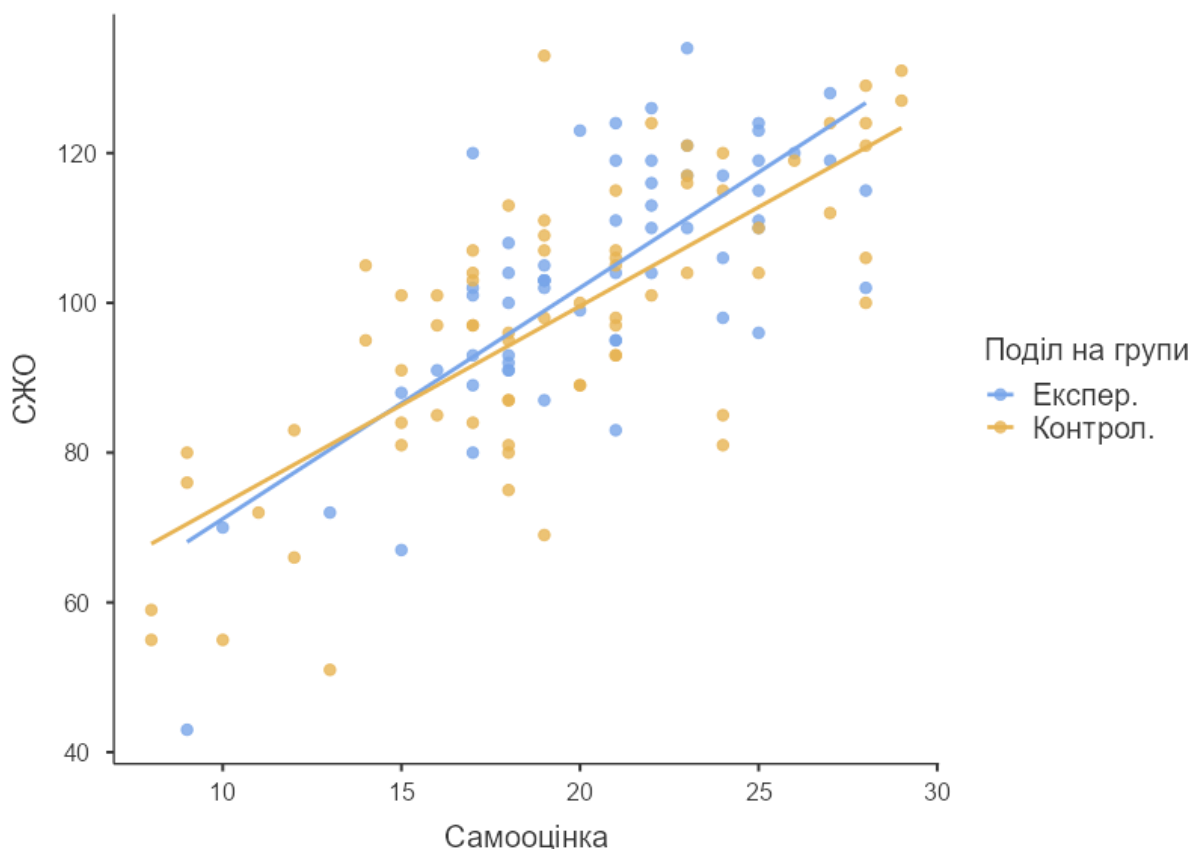


Рис. 3.8. Кореляційний зв'язок між шкалами самооцінки і СЖО

Обидві групи демонструють позитивний кореляційний зв'язок: зі зростанням самооцінки підвищується рівень смисложиттєвих орієнтацій. Проте у експериментальній групі лінія регресії крутіша, що вказує на сильніший зв'язок між самооцінкою та СЖО. Але різниця в силі кореляційного зв'язку всередині експериментальної і контрольної групи не є виразною, тому не потребує подальшого детального аналізу.

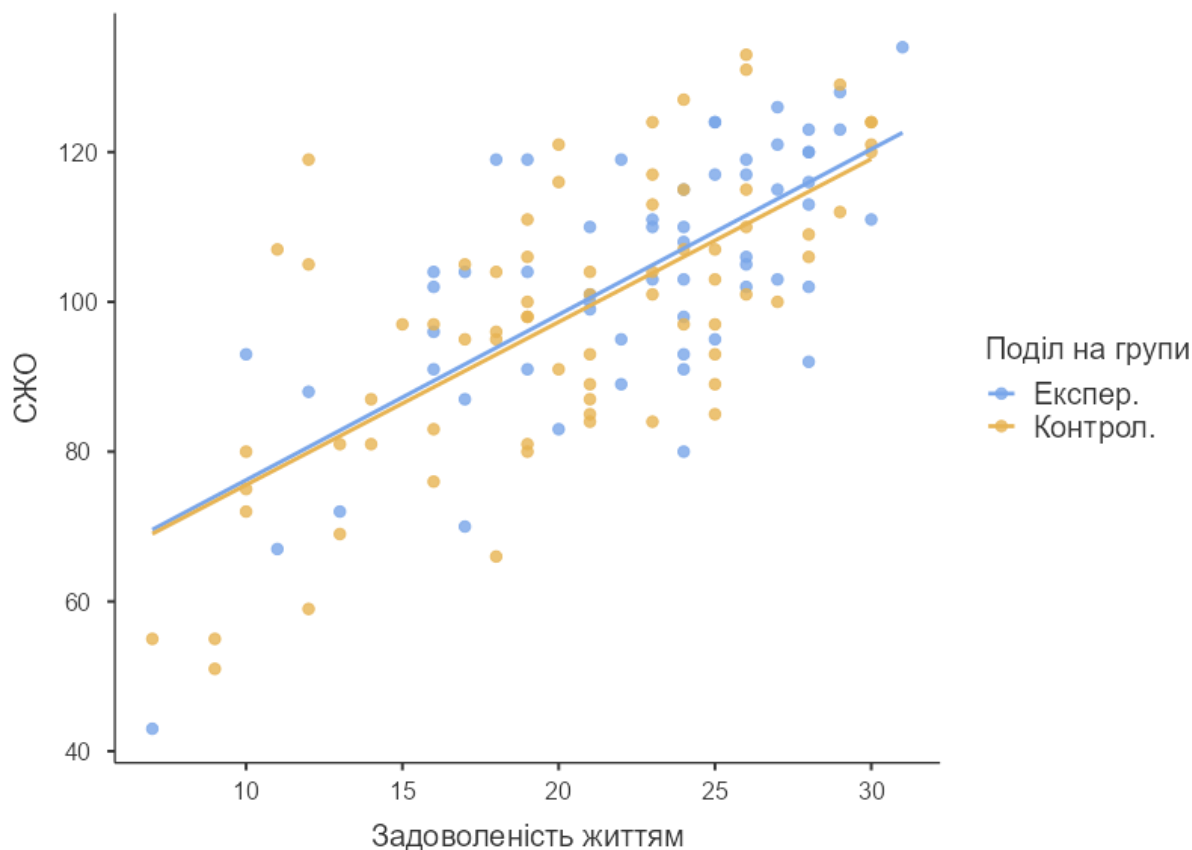


Рис. 3.9. Кореляційний зв'язок між шкалами задоволеності життям і СЖО

Далі проведемо аналіз кореляцій між смисло-життєвими орієнтаціями (СЖО) та показниками інтолерантності до невизначеності, зокрема двома її підшкалами — прогностичною та гнітючою тривогою (табл. 3.8).

Результати вказують на **статистично значущі обернені кореляційні зв'язки між усіма компонентами СЖО та трьома вимірами методики інтолерантності до невизначеності.**

Найсильніші обернені кореляції зафіксовано між гнітючою тривогою та: Локусом контролю «Я» ($\rho = -0.549$, $p < .001$), Результатом життя ($\rho = -0.499$, $p < .001$) і Загальним показником СЖО ($\rho = -0.554$, $p < .001$). Це означає, що особи з вищим рівнем смисложиттєвих орієнтацій демонструють нижчий рівень тривожності, зумовленої відчуттям безсилля перед невідомим.

Найменш сильні, але все ж статистично значущі зв'язки виявлено між прогностичною тривогою та шкалами «Цілі в житті» ($\rho = -0.212$) та «Процес життя» ($\rho = -0.236$), що свідчить про помірний взаємозв'язок смислових цінностей і здатності особи планувати майбутнє без тривоги.

Табл. 3.8.

Таблиця кореляційних зв'язків між шкалами інтолерантності до невизначеності та смисло-життєвих орієнтацій

		Прогностична тривога	Гнітюча тривога	Інтолерантність до невизнач.
Цілі в житті	Spearman's rho	-0.212*	-0.445***	-0.362***
	df	128	128	128
	p-value	0.016	<.001	<.001
Процес життя	Spearman's rho	-0.236**	-0.403***	-0.339***
	df	128	128	128
	p-value	0.007	<.001	<.001
Результат життя	Spearman's rho	-0.304***	-0.499***	-0.441***
	df	128	128	128
	p-value	<.001	<.001	<.001
Локус контролю Я	Spearman's rho	-0.353***	-0.549***	-0.498***
	df	128	128	128
	p-value	<.001	<.001	<.001
Локус контролю Життя	Spearman's rho	-0.250**	-0.447***	-0.378***
	df	128	128	128
	p-value	0.004	<.001	<.001
СЖО	Spearman's rho	-0.301***	-0.554***	-0.467***
	df	128	128	128
	p-value	<.001	<.001	<.001

Таким чином, виявлені кореляційні зв'язки свідчать про узгодженість між рівнем смисложиттєвих орієнтацій та інтенсивністю тривожних переживань, пов'язаних із невизначеністю. Зокрема, чим вищими є показники життєвих цілей, внутрішнього контролю, задоволеності результатами життя та загальної осмисленості, тим нижчими є показники прогностичної та гнітючої тривоги.

Це дає підстави говорити про те, що ці характеристики можуть взаємно узгоджуватись у структурі особистості: більш визначене бачення сенсу життя часто поєднується з меншою схильністю до тривожності у невизначених ситуаціях.

Графік розсіювання з демонстрацією сили кореляційного зв'язку між шкалами Інтюлерантність до невизначеності і СЖО для двох груп представлений на рис. 3.10.

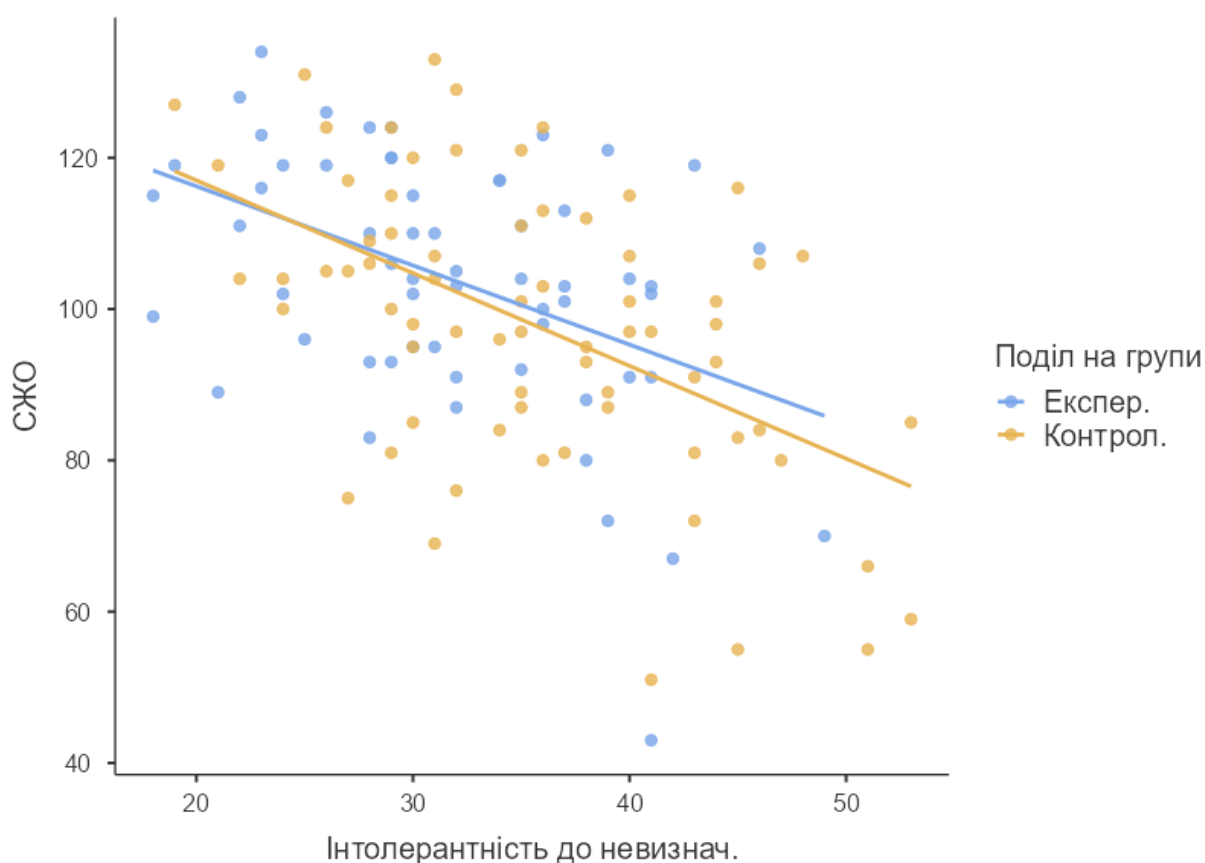


Рис. 3.10. Кореляційний зв'язок між шкалами інтолерантності до невизначеності і СЖО

Бачимо, що нахил регресійної лінії є більш крутим у контрольній групі, що свідчить про сильніший зворотний зв'язок між цими змінними, проте різниця у силі зв'язку не є значущою, тому не потребує подальшого аналізу.

Наступним проаналізуємо зв'язок між рисами особистості та смисло-життєвими орієнтаціями у табл. 3.9.

Табл. 3.9.

Таблиця кореляційних зв'язків між шкалами п'ятифакторного опитувальника особистості та смисло-життєвих орієнтацій

		Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
Цілі в житті	Spearman's rho	0.225*	0.086	0.226**	0.395***	0.296***
	df	128	128	128	128	128
	p-value	0.010	0.333	0.010	<.001	<.001
Процес життя	Spearman's rho	0.346***	0.090	0.164	0.350***	0.349***
	df	128	128	128	128	128
	p-value	<.001	0.306	0.063	<.001	<.001
Результат життя	Spearman's rho	0.395***	0.074	0.279**	0.474***	0.408***
	df	128	128	128	128	128
	p-value	<.001	0.400	0.001	<.001	<.001
Локус контролю Я	Spearman's rho	0.303***	0.065	0.180*	0.421***	0.314***
	df	128	128	128	128	128
	p-value	<.001	0.465	0.040	<.001	<.001
Локус контролю Життя	Spearman's rho	0.307***	0.117	0.188*	0.385***	0.331***
	df	128	128	128	128	128
	p-value	<.001	0.187	0.032	<.001	<.001
СЖО	Spearman's rho	0.343***	0.106	0.292***	0.475***	0.408***
	df	128	128	128	128	128
	p-value	<.001	0.232	<.001	<.001	<.001

Емоційна стабільність виявила найсильніші кореляційні зв'язки з усіма шкалами смисло-життєвих орієнтацій (СЖО). Найвищий показник спостерігається у зв'язку з підшкалою «результативність життя» ($\rho = 0.474$; $p < .001$) та загальним рівнем осмисленості життя ($\rho = 0.475$; $p < .001$), що свідчить

про те, що респонденти з вищим рівнем емоційної врівноваженості зазвичай демонструють більше задоволення від прожитого, чіткіші життєві цілі та краще відчуття контролю над власним життям. Схожі показники простежуються і щодо «локусу контролю Я» ($\rho = 0.421$; $p < .001$), що вказує на узгодженість внутрішньої впевненості у власному впливі на події та загальної психологічної стійкості.

Відкритість новому досвіду також має стабільно помірні позитивні кореляції з усіма шкалами СЖО. Найвищі значення спостерігаються у зв'язку з загальним рівнем осмисленості життя ($\rho = 0.408$; $p < .001$), а також зі шкалами «результативність життя» ($\rho = 0.408$; $p < .001$), «процес життя» ($\rho = 0.349$; $p < .001$) та «локус контролю життя» ($\rho = 0.331$; $p < .001$). Це вказує на те, що люди, відкриті до нового досвіду, схильні не лише глибше рефлексувати власне існування, а й активніше структурувати життя як змістовне та насичене подіями.

У свою чергу, **екстраверсія** демонструє слабші, але значущі кореляції з такими підшкалами, як «результативність життя» ($\rho = 0.395$; $p < .001$), «процес життя» ($\rho = 0.346$; $p < .001$) та загальний показник СЖО ($\rho = 0.343$; $p < .001$), що може свідчити про те, що соціальна активність і життєва енергійність помірно узгоджуються з відчуттям життєвої наповненості.

Доброчесність показала позитивні, хоча й менш виражені взаємозв'язки. Найсильніше вона корелює з загальним СЖО ($\rho = 0.292$; $p < .001$), шкалою «результативність життя» ($\rho = 0.279$; $p = .001$) та «локусом контролю життя» ($\rho = 0.188$; $p = .032$), що вказує на те, що респонденти з вищою самодисципліною та відповідальністю частіше відчувають власне життя як змістовне. Натомість **дружелюбність** не продемонструвала статистично значущих взаємозв'язків із жодною зі шкал, що дозволяє припустити, що соціальна комунікативність сама по собі не є вирішальним фактором у формуванні смисложиттєвих орієнтацій.

У підсумку, ключову роль у взаємозв'язку з осмисленістю життя відіграють риси, пов'язані з внутрішньою стабільністю, відкритістю, відповідальністю та активністю.

На графіку представлено кореляційний зв'язок між показником відкритості до нового досвіду та загальним рівнем смисло-життєвих орієнтацій (СЖО) у двох групах: експериментальній та контрольній (рис.3.11).

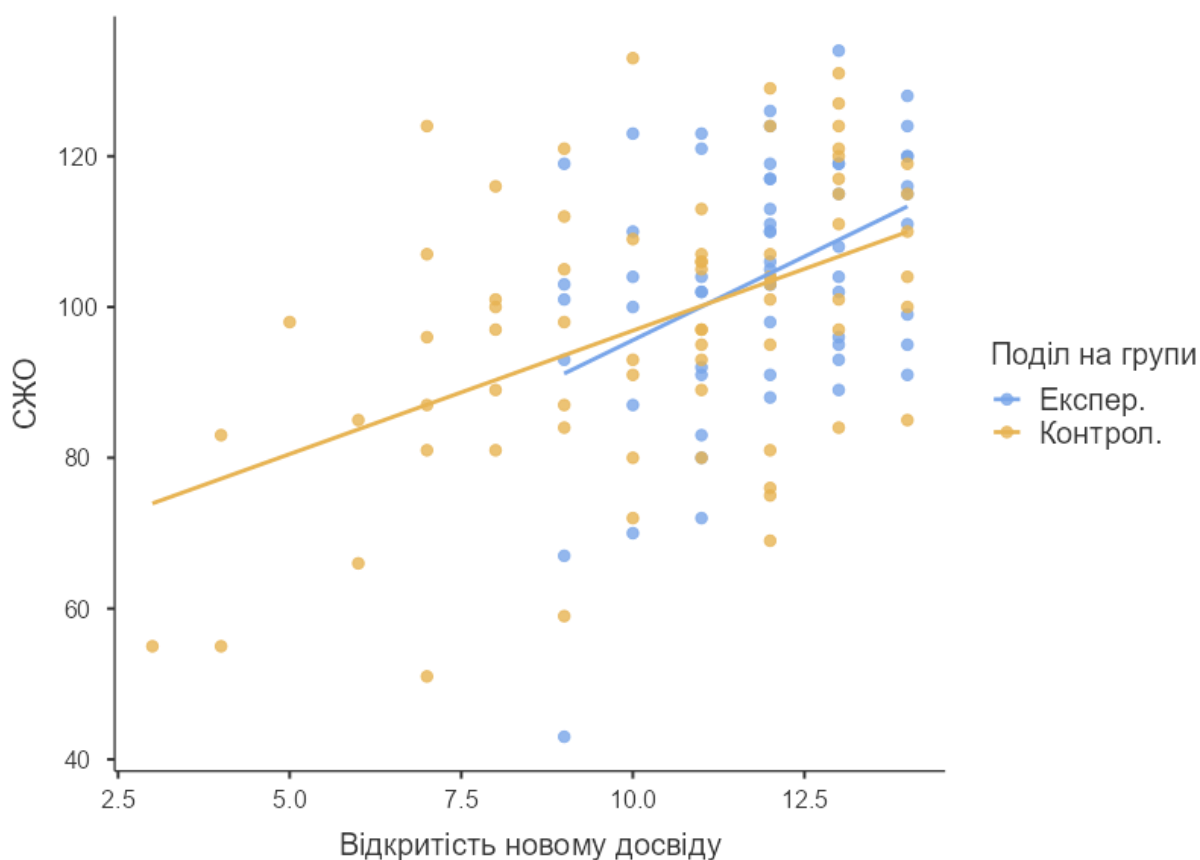


Рис. 3.11. Кореляційний зв'язок між шкалами відкритість новому досвіду і СЖО

Обидві групи демонструють позитивний кореляційний зв'язок: із зростанням відкритості до нового досвіду зростає і рівень осмисленості життя. Хоча тренди схожі для обох груп, лінія регресії для експериментальної групи є трохи вищою, що може свідчити про більш виражену позитивну динаміку у тих, хто має досвід паломництва.

У наступній таблиці 3.10 представлено кореляційні зв'язки між показниками саморозвитку, самооцінки, задоволеністю життям і інтолерантності до невизначеності, включно з прогностичною та гнітючою тривогою.

Саморозвиток не демонструє статистично значущих кореляцій із жодною з інших змінних — ні з самооцінкою ($\rho = 0.044$; $p = 0.621$), ні з задоволеністю життям ($\rho = -0.009$; $p = 0.923$), ні з показниками тривоги та невизначеності.

Табл. 3.10.

**Таблиця кореляційних зв'язків між шкалами саморозвитку,
самооцінки, задоволеністю життям і інтолерантності до невизначеності**

		Саморозвиток	Самооцінка	Задоволеність життям
Самооцінка	Spearman's rho	0.044	—	
	df	128	—	
	p-value	0.621	—	
Задоволеність життям	Spearman's rho	-0.009	0.587***	—
	df	128	128	—
	p-value	0.923	<.001	—
Прогностична тривога	Spearman's rho	-0.053	-0.279**	-0.128
	df	128	128	128
	p-value	0.548	0.001	0.146
Гнітюча тривога	Spearman's rho	-0.039	-0.482***	-0.311***
	df	128	128	128
	p-value	0.661	<.001	<.001
Інтолерантність до невизнач.	Spearman's rho	-0.034	-0.414***	-0.244**
	df	128	128	128
	p-value	0.702	<.001	0.005

Самооцінка, навпаки, має чіткі і статистично значущі зв'язки: позитивну кореляцію із задоволеністю життям ($\rho = 0.587$; $p < .001$), а також негативні — із прогностичною тривогою ($\rho = -0.279$; $p = 0.001$), гнітючою тривогою ($\rho = -0.482$; $p < .001$) та інтолерантністю до невизначеності ($\rho = -0.414$; $p < .001$). Це підтверджує класичне уявлення, що вища самооцінка пов'язана з кращим психологічним самопочуттям і стійкістю до дистресу.

Задоволеність життям також виявляє негативний зв'язок із гнітючою тривогою ($\rho = -0.311$; $p < .001$) та інтолерантністю до невизначеності ($\rho = -0.244$; $p = 0.005$), що вказує на те, що чим більш задоволеною є людина своїм життям,

тим меншою є її схильність до відчуття безсилля перед непередбачуваними подіями або станами тривоги.

Отже, найбільш виразні зв'язки спостерігаються між самооцінкою та показниками психоемоційної стабільності, тоді як саморозвиток виявився менш чутливим до цих показників у межах даного дослідження. Це може свідчити про те, що саморозвиток є більш автономною рисою, що не співвідноситься із досліджуваними психологічними показниками.

На рис. 3.12 зображено кореляційний зв'язок між самооцінкою та інтолерантністю до невизначеності для експериментальної та контрольної груп.

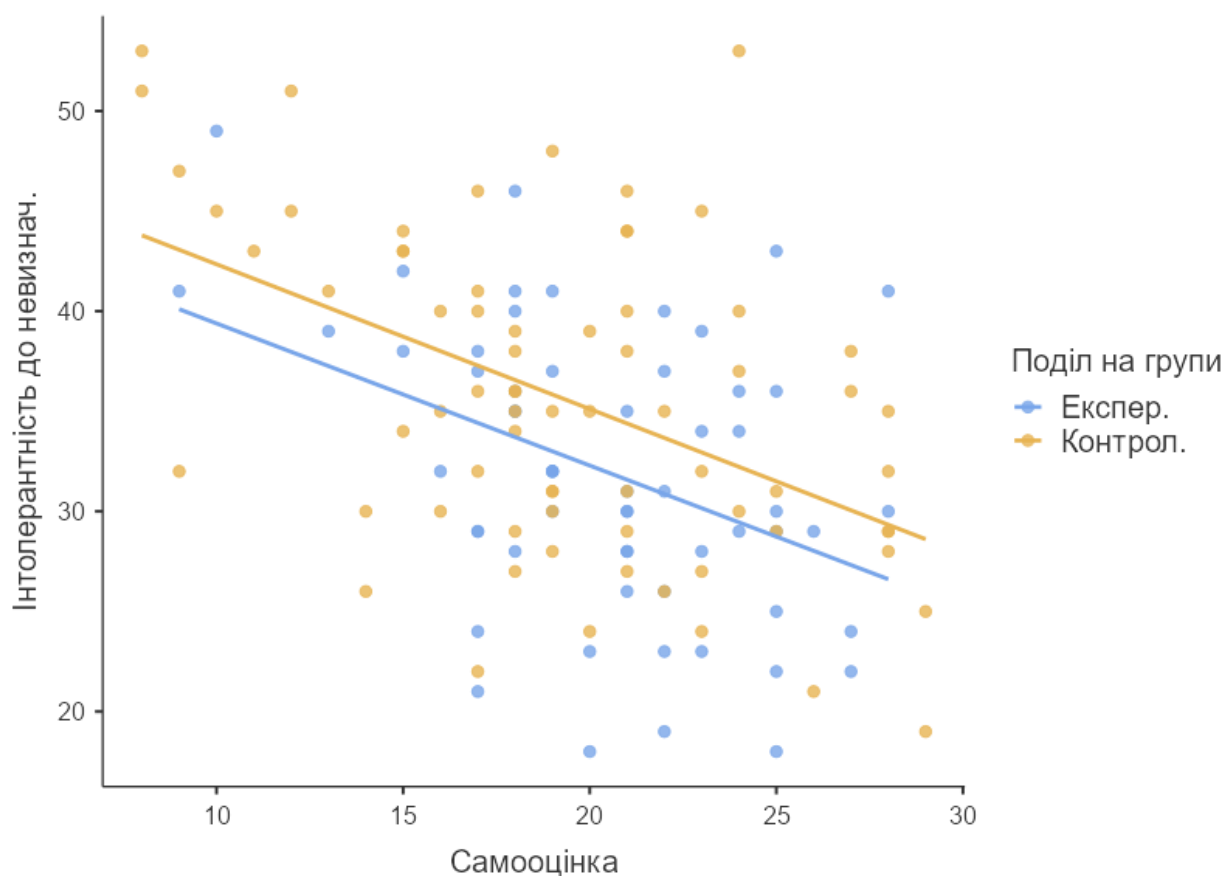


Рис. 3.12. Кореляційний зв'язок між шкалами самооцінки та інтолерантності до невизначеності

Видно чітку негативну тенденцію в обох групах: із підвищенням рівня самооцінки зменшується рівень інтолерантності до невизначеності. Зазначаємо, що немає яскраво вираженої різниці в силі зв'язку між двома групами. Різниця в

лініях тренду пояснюється вищими показниками інтолерантності до невизначеності у контрольній групі.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна виокремити кілька ключових висновків, що мають як статистичну значущість, так і психологічну цінність у контексті дослідження самоактуалізації.

По-перше, було виявлено стабільний позитивний зв'язок між компонентами смисло-життєвих орієнтацій (особливо результатом життя, локусом контролю і загальним індексом СЖО) та показниками самооцінки та задоволеністю життям. Найсильніші кореляції спостерігалися між самооцінкою і шкалами СЖО ($\rho \approx 0.70$), що підтверджує теоретичні уявлення гуманістичної психології про важливість інтегрованої Я-концепції для глибшого осмислення життя та реалізації особистісного потенціалу.

По-друге, негативні кореляції між інтолерантністю до невизначеності (зокрема її компонентами — гнітючою та прогностичною тривогою) та СЖО свідчать про те, що високий рівень особистісного сенсу життя пов'язаний із нижчою тривожністю і більшою адаптивністю до ситуацій невизначеності. Найбільш виражені зворотні зв'язки спостерігаються з гнітючою тривогою (до $\rho = -0.55$), що може свідчити про важливість екзистенційної стабільності для психологічної витривалості. Люди, які мають сформоване відчуття сенсів та життєвих орієнтирів, менш схильні до деструктивної тривоги та відчуття безсилля у невизначених умовах.

По-третє, значущі позитивні зв'язки між шкалами смисло-життєвих орієнтацій і п'ятифакторною моделлю особистості (насамперед відкритістю до досвіду, емоційною стабільністю, добросовісністю) говорять про те, що риси характеру також відіграють роль у формуванні особистісного сенсу життя. Найсильніший кореляційний зв'язок виявлено між емоційною стабільністю та результативністю життя ($\rho = 0.47$), що логічно відображає вплив емоційного самоконтролю на здатність людини до рефлексії та інтеграції життєвого досвіду.

Отже, виявлені кореляційні зв'язки демонструють внутрішню взаємозалежність між самооцінкою, емоційною регуляцією, цілепокладанням та

ставленням до невизначеності як складовими процесу самоактуалізації. Вони підтверджують, що особистості з високою самооцінкою, емоційною стабільністю, відкритістю до нового досвіду та глибоким відчуттям сенсу життя мають нижчий рівень тривожності перед невідомим та вищу адаптивність у складних ситуаціях і, як результат, вищий рівень задоволеності життям. Ці результати поглиблюють розуміння психологічних механізмів самоактуалізації та можуть бути використані для розробки програм підтримки особистісного розвитку.

Регресійний аналіз

Регресійний аналіз — це статистичний метод, який дозволяє виявити та оцінити залежність однієї змінної від однієї або кількох інших змінних (незалежних або предикторів). На відміну від кореляційного аналізу, який показує лише наявність і силу зв'язку між змінними, регресія дозволяє спрогнозувати значення залежної змінної на основі значень предикторів, а також визначити внесок кожної з незалежних змінних у пояснення варіації залежної.

Серед усіх використаних нами у дослідженні шкал найбільш теоретично наближеною до поняття *самоактуалізації* є *загальний показник смисло-життєвих орієнтацій (СЖО)*. Саме ця шкала напряму вимірює ступінь осмисленості життя, наявність життєвих цілей, задоволеність своїм життєвим шляхом і відчуття контролю над ним — усі ці компоненти представлені субшкалами і безпосередньо пов'язані з феноменом самоактуалізації у гуманістичній психології. Показник СЖО не дорівнює рівню самоактуалізації особистості, але є максимально до нього наближеним в рамках нашого дослідження, тому використаємо його як залежну змінну при проведенні регресійного аналізу.

Спочатку перевіримо вплив категоріальних змінних, отриманих за допомогою авторської анкети на показник СЖО. Серед всіх питань анкети статистично значущими виявились вік і основний вид діяльності. Серед незначущих: стать, місце проживання, наявність стосунків, освіта і фінансовий стан.

Розглянемо вплив віку на показник СЖО (табл. 3.11). Значення $R = 0.265$, що вказує на слабкий кореляційний зв'язок між віком і показником СЖО. Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.0704$ свідчить, що модель пояснює близько 7% дисперсії рівня СЖО на основі віку. | Предиктор (змінна) | Коефіцієнт регресії (b) | Стандартна похибка (SE) | t-статистика | p-рівень значущості (p) |

Табл. 3.11.

Коефіцієнти регресійної моделі для змінної СЖО залежно від віку

Предиктор	Коефіцієнт регресії (b)	Стандартна похибка (SE)	t-статистика	p
Intercept ^a	93.96	3.36	27.98	<.001
Вік:				
31-40 – 21-30	4.49	4.26	1.05	0.294
41-50 – 21-30	10.33	4.79	2.16	0.033
51-60 – 21-30	12.46	5.28	2.36	0.020
61+ – 21-30	13.94	6.55	2.13	0.035

Коефіцієнти регресійної моделі свідчать про те, що вікова група 21–30 років, яка обрана як референтна категорія, має середній рівень смисло-життєвих орієнтацій (СЖО), що становить 93.96 бала. У порівнянні з нею, група 31–40 років демонструє підвищення на 4.49 бала, однак ця різниця є статистично незначущою ($p = 0.294$). Натомість у старших вікових групах виявлено статистично значущі відмінності. Зокрема, учасники віком 41–50 років мають середній рівень СЖО на 10.33 бала вищий ($p = 0.033$), ті, хто у віці 51–60 років — на 12.46 бала більше ($p = 0.020$), а у віковій категорії 61+ спостерігається зростання на 13.94 бала ($p = 0.035$) порівняно з наймолодшою групою (рис. 3.13).

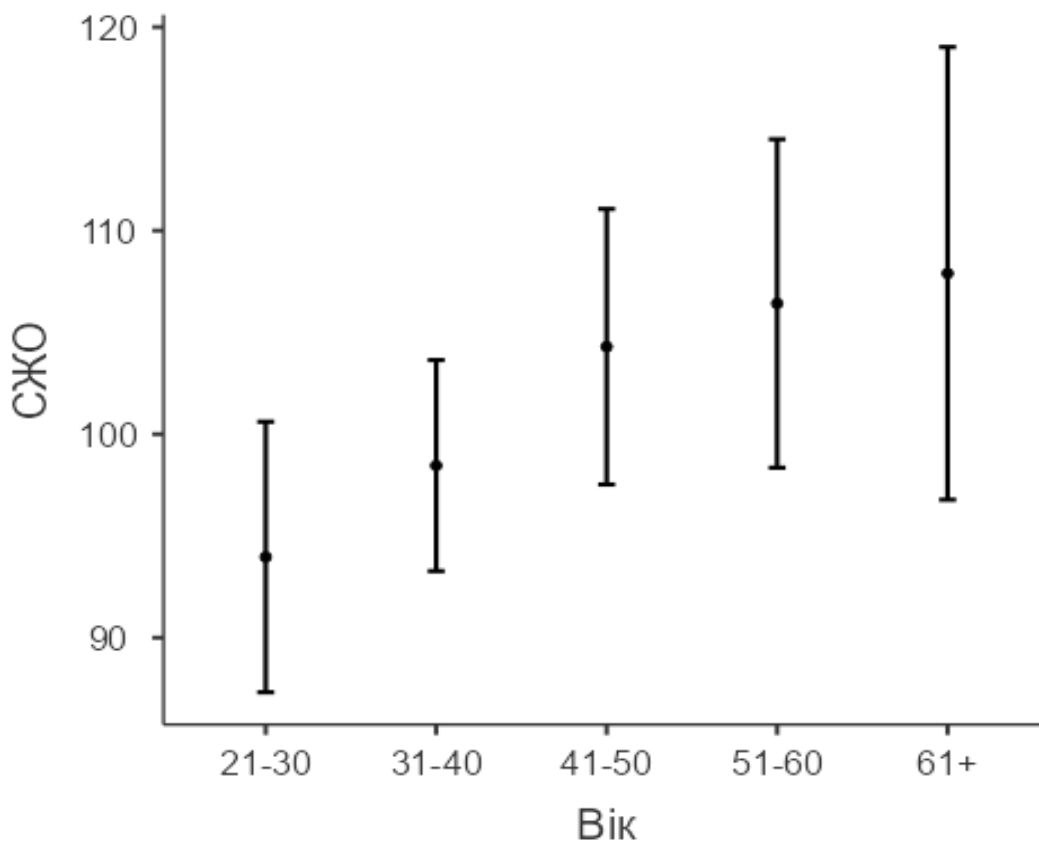


Рис. 3.13. Залежність шкали СЖО від віку

Отримані результати демонструють, що старші вікові групи (особливо 41+) мають вищі показники осмисленості життя, що може свідчити про накопичений життєвий досвід, більшу інтегрованість життєвих подій та вираженішу екзистенційну рефлексію, які є важливими компонентами самоактуалізації. Хоча сам по собі вік не є сильним предиктором, з віком може зростати здатність до усвідомлення особистісного шляху й формування внутрішніх смислів.

Далі розглянемо результати регресійного аналізу, який оцінює вплив основного виду діяльності респондентів на загальний показник смисло-життєвих орієнтацій у табл. 3.12. Результати показують, що модель є статистично значущою з коефіцієнтом детермінації $R^2 = 0.124$, що вказує на те, що 12,4% варіації у рівні СЖО може бути пояснено основним видом діяльності учасника. Коефіцієнт кореляції $R = 0.352$ свідчить про помірний зв'язок між типом зайнятості та рівнем осмисленості життя.

Табл. 3.12.

**Коефіцієнти регресійної моделі для змінної СЖО залежно від
основного виду діяльності**

Предиктор	Коефіцієнт регресії (b)	Стандартна похибка (SE)	t- статистика	p
Intercept^a	94.08	2.25	41.725	<.001
Діяльність:				
підприємець – найм. працівник	16.34	4.57	3.576	<.001
фріланс – найм. працівник	10.50	4.19	2.504	0.014
студент – найм. працівник	8.92	6.92	1.288	0.200
в пошуку роботи – найм. працівник	6.08	7.42	0.819	0.414
не працюю – найм. працівник	12.32	5.01	2.459	0.015

Референтною категорією є респонденти, які працюють як наймані працівники. У порівнянні з ними підприємці мають статистично значуще вище значення СЖО ($b = 16.34$, $p < 0.001$), що свідчить про більш виражене відчуття сенсу життя у цієї групи, фрілансери також демонструють вищий рівень СЖО ($b = 10.50$, $p = 0.014$), і ця різниця є статистично значущою, так само як і респонденти, які не працюють ($p = 0.015$).

Студенти мають підвищене значення ($b = 8.92$), проте воно не є статистично значущим ($p = 0.200$) як і у осіб в пошуку роботи значущості ($p = 0.414$).

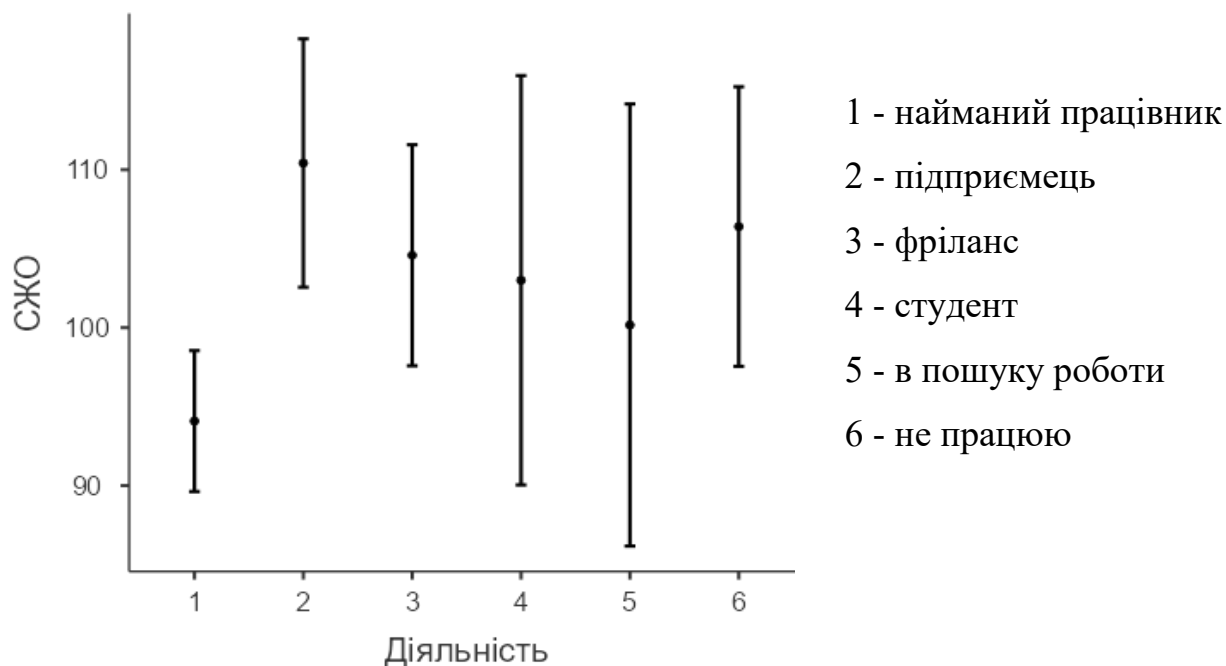


Рис. 3.14. Залежність шкали СЖО від виду діяльності

Підвищений рівень осмисленості життя у *підприємців та фрілансерів* можна пояснити вищим ступенем автономності у виборі цілей, методів діяльності та відповідальності за власне життя. Ці респонденти, як правило, більше залучені у процес особистісного і професійного самовизначення, що є тісно пов'язаним із смисло-життєвими орієнтаціями.

Підприємницька діяльність часто передбачає глибше усвідомлення життєвих цілей, стратегічне планування і ризик, що може сприяти формуванню чіткої життєвої перспективи — однієї з ключових складових СЖО. Фрілансери, попри нестабільність зайнятості, зазвичай мають більше можливостей для творчого самовираження, контролю над часом і вибору проєктів, що теж формує відчуття сенсу, контролю і задоволеності діяльністю.

Натомість *наймані працівники*, які становили референтну групу, часто діють у межах зовнішньо заданих структур, що частково обмежує свободу вибору і можливості реалізації особисто значущих цілей. *Студенти*, особливо ті, що лише формують професійні орієнтири, можуть перебувати на етапі активного пошуку сенсу, що ще не виливається у стабільні показники СЖО, що

також корелює з попередніми результатами по віку. Водночас у *непрацюючих осіб* ми бачимо підвищений рівень СЖО, що може бути зумовлено усвідомленим тимчасовим «виходом» із трудової діяльності, пов'язаним із переосмисленням цінностей, або фокусом на внутрішньому особистісному житті (наприклад, догляд за сім'єю, волонтерство, духовні практики тощо).

У наступній таблиці 3.13 представлено результати багатofакторного лінійного регресійного аналізу, проведеного з метою виявлення, які саме психологічні змінні найбільш суттєво прогнозують рівень смисло-життєвих орієнтацій (СЖО).

Табл. 3.13.

Коефіцієнти множинної регресійної моделі для прогнозування показника осмисленості життя (СЖО) за шкалами особистісного функціонування

Предиктор	Коефіцієнт регресії (b)	Стандартна похибка (SE)	t-статистика	p
Intercept	53.2670	15.379	3.464	<.001
Саморозвиток	-0.2837	0.171	-1.663	0.099
Самооцінка	1.2918	0.292	4.424	<.001
Задоволеність життям	1.1718	0.211	5.566	<.001
Інтолерантність до невизнач.	-0.3959	0.164	-2.410	0.017
Екстраверсія	1.1809	0.450	2.626	0.010
Дружелюбність	0.4924	0.479	1.027	0.306
Добросовісність	0.3406	0.469	0.726	0.469
Емоційна стабільність	0.0792	0.436	0.182	0.856
Відкритість новому досвіду	0.4153	0.491	0.846	0.399

Загальна якість моделі є дуже високою: $R = 0,842$, коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.709$, що свідчить про те, що приблизно **71% варіації у СЖО** може бути пояснено включеними до моделі змінними. Це є дуже високий показник у контексті психологічних досліджень.

Серед значущих предикторів виділяємо:

- **Самооцінка** має найбільший позитивний вплив на рівень СЖО ($b = 1.29, p < .001$), що узгоджується з теоретичним уявленням про важливість стабільного і позитивного образу «Я» для формування осмисленості життя.
- **Задоволеність життям** також виявилася значущим позитивним предиктором ($b = 1.17, p < .001$), що підтверджує зв'язок між суб'єктивним відчуттям благополуччя та сприйняттям сенсу.
- **Інтолерантність до невизначеності** виявилася значущим негативним предиктором ($b = -0.40, p = .017$), тобто чим вища здатність людини приймати невизначеність, тим більше вона схильна відчувати осмисленість життя.
- **Екстраверсія** також показала статистично значущий позитивний ефект ($b = 1.18, p = .010$), що може бути пов'язано з більш активною життєвою позицією і більшою соціальною залученістю.

Незначущі предиктори: *саморозвиток, дружлюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість досвіду* не досягли статистичної значущості ($p > .05$), хоча деякі з них демонструють позитивний напрям впливу. Це може свідчити про вторинний або опосередкований характер їхнього зв'язку з осмисленістю життя, враховуючи, що в моделі наявні більш впливові фактори.

Отже, найбільш сильними предикторами осмисленості життя виявилися **самооцінка, задоволеність життям, екстраверсія та інтолерантність до невизначеності**.

Об'єднаємо статистично значущі категоріальні та метричні змінні для побудови загальної регресійної моделі для прогнозування СЖО у табл. 3.14 і 3.15.

Табл. 3.14.

Показники відповідності моделі

Модель	R	R ²
1	0.841	0.708

Загальна модель показала високий рівень пояснюваності і прогнозованості змінної СЖО: коефіцієнт множинної кореляції $R = 0.841$, коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.708$, що означає, що приблизно 71% варіації рівня осмисленості життя може бути пояснено включеними предикторами. Це свідчить про високу ефективність моделі.

У результатах узагальненого регресійного аналізу було визначено низку психологічних характеристик, які статистично значущо асоціюються з рівнем осмисленості життя (СЖО) та формують цінний концептуальний зріз щодо психологічного профілю особистості на шляху самоактуалізації. Серед усіх досліджуваних змінних саме **задоволеність життям, самооцінка, інтолерантність до невизначеності та екстраверсія** показали найбільший внесок у пояснення варіативності СЖО, тобто фактично — у те, наскільки людина сприймає власне життя як наповнене смыслом, структуроване і кероване.

Показник **задоволеності життям** ($b = 1.181$; $p < .001$) виявився одним із найпотужніших предикторів, що цілком узгоджується з екзистенційним підходом до розуміння сенсу життя. Задоволеність є інтегративною характеристикою суб'єктивного благополуччя, яка відображає не лише оціночне ставлення до життя, але й здатність особистості знаходити гармонію між внутрішніми прагненнями та реальністю. Цей зв'язок вказує на те, що осмисленість життя формується не в абстрактному відриві, а глибоко вкорінена в емоційно-психологічному досвіді повсякдення.

Табл. 3.15.

**Коефіцієнти узагальненої регресійної моделі для прогнозування СЖО
з урахуванням категоріальних і метричних змінних**

Предиктор	Коефіцієнт регресії (b)	Стандартна похибка (SE)	t- статистика	p
Intercept^a	53.393	8.815	6.057	<.001
Вік:				
31-40 – 21-30	0.663	2.607	0.254	0.800
41-50 – 21-30	3.707	3.116	1.190	0.237
51-60 – 21-30	3.222	3.589	0.898	0.371
61+ – 21-30	0.885	4.643	0.191	0.849
Діяльність:				
підприємець – найм працівник	1.878	2.988	0.629	0.531
фріланс – найм працівник	2.348	2.608	0.900	0.370
студент – найм працівник	6.740	4.397	1.533	0.128
в пошуку роботи – найм працівник	3.973	4.590	0.866	0.389
не працюю – найм працівник	1.991	3.609	0.552	0.582
Інтолерантність до невизнач.	-0.475	0.141	-3.372	0.001
Самооцінка	1.313	0.285	4.601	<.001
Екстраверсія	0.946	0.449	2.106	0.037
Задоволеність життям	1.181	0.215	5.490	<.001

Самооцінка ($b = 1.313; p < .001$) виявила найсильніший позитивний вплив. Вона виступає базовим регулятором Я-концепції та особистісної автономії — ключових елементів у моделі самоактуалізації (за А. Маслоу та К. Роджерсом). Людина, яка відчуває власну цінність, здатна приймати відповідальність за свої рішення та цілі, що, у свою чергу, забезпечує переживання смислу життя як цілісного та внутрішньо мотивованого процесу.

Натомість **інтолерантність до невизначеності** ($b = -0.475; p = 0.001$) має виражено негативний вплив на рівень осмисленості життя. Цей зв'язок вказує на те, що невміння приймати невідомість, зміни або непередбачувані обставини життя значною мірою блокує формування гнучкої життєвої позиції. Психологічна ригідність, страх перед можливим майбутнім і потреба в надмірному контролі можуть унеможливити досвід відкритості до нових смислів і переживань, що є критичним компонентом у процесі самоактуалізації.

Екстраверсія ($b = 0.946; p = 0.037$), хоч і з меншим впливом, але також має значущий позитивний зв'язок із СЖО. Цей особистісний чинник відображає орієнтованість на зовнішню активність, соціальні взаємодії та енергійність. Екстраверти, зазвичай, легше формують і підтримують стосунки, активніше реалізують себе у світі, що може сприяти створенню смислових орієнтирів через досвід взаємодії з оточуючими, важливих зв'язків та включення в життєві події.

Категоріальні змінні (вік та основний вид діяльності) не виявили статистично значущого внеску в дану модель (усі $p > 0.1$). Це може пояснюватися тим, що метричні змінні мають сильніший прямий зв'язок із СЖО, і частково вже пояснюють ту дисперсію, яку могли б пояснити вікові та діяльнісні групи, тобто причина може бути в перекритті впливів (наприклад, вплив віку може опосередковуватись через вищу самооцінку або задоволеність життям у старших учасників).

Таким чином, після включення до моделі ключових психологічних характеристик саме **внутрішні особистісні ресурси** стають головними факторами, що пов'язують з осмисленістю життя, а не демографічні особливості.

Отримані результати доводять, що відчуття осмисленості життя залежить не тільки від філософських або світоглядних роздумів, а й від реальних психологічних характеристик особистості. Люди з високою самооцінкою, задоволені своїм життям, більш відкриті до взаємодії з іншими та менш схильні до тривоги перед невизначеністю і частіше сприймають своє життя як змістовне та впорядковане. Це свідчить про те, що формування смислу життя тісно пов'язане з емоційним станом, внутрішньою стабільністю і здатністю справлятися із життєвими викликами. Самоактуалізація в цьому контексті — це не лише мета, а й процес повсякденного психологічного зростання. Ці результати підтверджують ідею, що пошук смислу — це не ізольований акт свідомості, а глибоко інтегрований у структуру особистості багатовимірний процес.

3.3 Практичні рекомендації щодо роботи з темою самоактуалізації в контексті Шляху святого Якова

Емпіричне дослідження, проведене в межах цієї роботи, підтвердило, що учасники, які пройшли Шлях святого Якова, мають вищі показники смисложиттєвих орієнтацій, саморозвитку, задоволеності життям і нижчий рівень інтолерантності до невизначеності порівняно з контрольною групою. Такі результати свідчать про те, що досвід паломництва пов'язаний із більш високим рівнем психологічної зрілості, стійкості та готовності до прийняття життєвих викликів — ключових компонентів самоактуалізації.

Особливе значення ця тема набуває в умовах війни в Україні, коли багато людей втрачають звичні життєві орієнтири, переживають екзистенційну тривогу, втрату контролю над життєвими подіями. У такій ситуації пошук нових сенсів, прагнення до внутрішньої опори, переживання себе в майбутньому стають не лише актуальними, а й життєво необхідними. Шлях як зовнішній маршрут водночас виступає метафорою внутрішнього шляху до себе, що відкриває можливості для переосмислення, прийняття рішень і набуття психологічної суб'єктності.

З огляду на результати дослідження, а також загальні психологічні характеристики паломницького досвіду, можна виділити кілька **цільових груп**, для яких психологічний супровід Шляху святого Якова є найбільш доцільним і потенційно корисним. Йдеться не лише про надання допомоги під час подорожі, а й про підтримку у процесі підготовки та подальшої інтеграції пережитого досвіду.

1. Особи у пошуку сенсу або нової життєвої орієнтації.

До цієї групи належать люди, що переживають екзистенційні кризи, зміну життєвих обставин (втрата близьких, зміна професійного статусу, еміграція), або відчують внутрішню спустошеність і втрату життєвих орієнтирів. Паломництво може дати простір для рефлексії, переоцінки життєвих цінностей та особистісного перезавантаження.

2. Люди з підвищеним рівнем тривожності, зокрема пов'язаним з невизначеністю.

Як показало дослідження, рівень осмисленості життя має зворотний зв'язок із інтолерантністю до невизначеності. Шлях, що є структуровано непередбачуваним і залежить від багатьох зовнішніх чинників, може стати безпечним способом зустрітись із невизначеністю. Проте для осіб з високим рівнем тривожності та схильністю до катастрофізації важливою є наявність попередньої психологічної підготовки та підтримки.

3. Військові та цивільні, що постраждали внаслідок війни.

В умовах тривалої військової загрози зростає потреба у пошуках внутрішніх опор і психологічних ресурсів. Для ветеранів, волонтерів, переміщених осіб або людей, які втратили дім чи рідних, паломництво може стати формою психологічної та духовної реабілітації. Тут особливо актуальним є дбайливий супровід, орієнтований на тілесну безпеку, роботу з травматичними спогадами та переосмисленням досвіду втрат.

4. Молодь у період формування ідентичності.

Паломницький шлях може відіграти важливу роль у процесі дорослішання, коли відбувається пошук себе, власного місця у світі та ціннісних орієнтацій.

Згідно з результатами дослідження, молоді люди показують нижчі середні значення за шкалою осмисленості життя і самооцінкою порівняно зі старшими. Участь у паломництві може стати подієвою точкою, що сприятиме самоусвідомленню, відповідальності та особистісному зростанню.

5. Професіонали з високим рівнем емоційного вигорання.

Представники "допомагаючих" професій — психологи, медики, соціальні працівники, педагоги — особливо в умовах війни стикаються з навантаженням і виснаженням. Паломництво як форма "перезавантаження" може мати профілактичний ефект і сприяти відновленню ресурсу, але важливо підтримати інтеграцію цього досвіду, щоб він не залишився епізодом втечі, а став джерелом внутрішніх змін.

З урахуванням цих груп, психологічна підтримка паломництва може проектуватися на різні потреби — від екзистенційної підтримки до стабілізації емоційного стану. Це вимагає гнучкого підходу до розробки програм і методів роботи з кожною цільовою категорією.

Ефективне використання Шляху святого Якова як ресурсу особистісного зростання потребує не лише індивідуального зусилля, а й структурованої психологічної підтримки. Така підтримка може мати різні форми і реалізовуватись на трьох ключових етапах: до паломництва, у процесі Шляху та після його завершення. Кожен з етапів має свої завдання і потенційні ризики, які варто враховувати у побудові супровідних програм.

Підготовчий етап (до Шляху)

На цьому етапі основне завдання — допомогти людині усвідомити мотивацію, з якою вона вирушає в дорогу, сформулювати запити, з якими вона працюватиме протягом паломництва, а також підготуватись до можливих психологічних труднощів. Це може включати індивідуальні або групові консультації, психоедукацію про динаміку довготривалих подорожей, практики самоспостереження. У контексті війни особливо важливо звертати увагу на стабілізацію емоційного стану та роботу з тривожністю — у тому числі

пов'язаною з відривом від звичного середовища, контролю над подіями, безпекою.

Основний етап (під час Шляху)

Формат супроводу може варіюватись — від самостійного виконання щоденникових вправ до інтервізій у групі, іноді — дистанційних консультацій з психологом. Завдання цього етапу: підтримати процес самоусвідомлення, сприяти обробці емоційних переживань, фіксувати моменти інсайту, зміцнювати здатність залишатись у контакті з внутрішнім досвідом навіть у нестабільних умовах. У цьому контексті паломництво можна розглядати як «лабораторію» особистих реакцій, яка дає змогу спостерігати себе в зміненому темпі, просторі, взаємодії з незнайомцями та невизначеністю.

Завершальний етап (після повернення)

Інтеграція досвіду — найважливіше завдання після завершення Шляху. Без належного осмислення і включення нового досвіду в особисту історію пережиті зміни можуть втратити силу або викликати дезадаптацію. Формати цього етапу — інтервізійні зустрічі, постпаломницькі рефлексійні сесії, індивідуальна терапія. На цьому етапі також варто повертатись до тих життєвих запитів, з якими особа починала шлях, та аналізувати, як вони змінились, які рішення були прийняті. Для деяких людей саме після повернення проявляється зростання осмисленості життя, тож важливо не втратити цей потенціал.

Впровадження таких форматів дозволяє зробити Шлях святого Якова не просто подорожжю, а цілісним психотерапевтичним процесом — з етапністю, змістовністю та глибиною. Це особливо актуально в умовах підвищеної соціальної нестабільності, втрати відчуття контролю та сенсу — факторів, що у воєнний час мають значний вплив на психіку.

На основі емпіричного дослідження було виявлено чотири психологічні змінні, які мають найбільш значущий зв'язок із осмисленістю життя (СЖО) як центральною ознакою самоактуалізації: задоволеність життям, інтолерантність до невизначеності, самооцінка та екстраверсія. У практичній роботі ці чинники

можуть бути опорними орієнтирами при побудові психологічного супроводу на Шляху святого Якова.

Осмисленість життя (СЖО) виступає як інтегральний показник особистісної зрілості та самоактуалізації. Високий рівень СЖО асоціюється з наявністю життєвих цілей, позитивною оцінкою прожитого досвіду, впевненістю у впливі на власне життя. Паломництво створює сприятливі умови для переосмислення життєвого шляху, і в цьому контексті актуалізація внутрішніх сенсів стає ключовим психотерапевтичним завданням. Тому саме розвиток або підтримка СЖО може бути центральною метою психологічної роботи.

Інтолерантність до невизначеності виявилась чинником, що негативно пов'язаний з осмисленістю життя. Люди з високим рівнем цієї характеристики схильні уникати неоднозначності, можуть реагувати тривогою або фрустрацією на незрозумілі обставини. В умовах Шляху — де щоденні маршрути, обставини і зустрічі неможливо повністю передбачити — така інтолерантність може викликати дезадаптивні реакції. Тому доцільно включати у підготовчий супровід елементи роботи з прийняттям невизначеності, розвитком гнучкого мислення та стійкості до зміни планів.

Самооцінка виявилась сильно позитивно пов'язаною з СЖО. Люди з вищою самооцінкою, як правило, краще усвідомлюють власні цінності, мають більшу довіру до власного вибору та здатні витримувати життєві труднощі. Паломництво може виступати як «дзеркало» для переоцінки власного Я, тому важливо створювати умови для конструктивної рефлексії, підтримки внутрішньої гідності та прийняття себе.

Екстраверсія — соціальна активність, відкритість до спілкування, енергійність — також виявилась статистично значущою змінною. Ймовірно, це пов'язано з тим, що Шлях — це не лише усамітнення, але й інтенсивний соціальний досвід: знайомства, спільні вечери, спілкування з іншими паломниками. Для більш інтровертованих учасників може бути важливо

пропонувати способи збереження особистого простору та енергетичного балансу.

У сумі ці фактори дозволяють не лише краще розуміти, які психологічні характеристики сприяють глибшому переживанню паломництва, а й адаптувати формат супроводу відповідно до індивідуального профілю учасника. В умовах війни — коли внутрішня структура особистості може бути ослаблена пережитим травматичним досвідом — робота з цими змінними стає особливо актуальною для підтримки процесу відновлення та самозміцнення.

Методичні підходи до підтримки процесу самоактуалізації на Шляху

Психологічна робота під час паломництва Шляхом святого Якова, може бути реалізована через різноманітні методичні підходи, адаптовані до умов мандрівки, особистісних потреб учасників і викликів, які супроводжують перебування в ситуації невизначеності. У цьому контексті ключове завдання психолога або фасилітатора — створити простір для внутрішньої роботи і безпечні умови для самостійного дослідження власного «Я».

1. Щоденникові практики та методи саморефлексії

Одним із найбільш доступних і ефективних інструментів можуть стати щоденникові вправи. Вони можуть мати як вільний характер, так і структуровану форму з орієнтацією на осмислення життєвих подій, внутрішніх реакцій, цінностей або щоденних ситуацій. Наприклад, запитання: «Що сьогодні стало для мене значущим?», «Що я відкрив(-ла) про себе?», «Що викликало тривогу або натхнення?» — стимулюють розвиток усвідомленості та інтеграцію досвіду.

2. Використання екзистенційно-гуманістичних технік

Паломництво є сприятливим контекстом для звернення до екзистенційних тем — смерті, свободи, відповідальності, сенсу життя. Практики з арсеналу логотерапії, гуманістичної психології чи АСТ (терапії прийняття і відповідальності) можуть допомогти осмислити власні вибори, втрати, кризові події. Наприклад, вправа з уявною «зустріччю з майбутнім Я» або формулювання «життєвої місії» дають змогу активізувати ресурс цілепокладання.

3. Тілесні практики та практики усвідомленості

Фізичне навантаження і монотонність ходьби створюють унікальний стан включеності в тіло. Практики усвідомленої ходи, дихання, присутності в моменті (mindfulness), а також базові тілесно-орієнтовані вправи дозволяють відновити зв'язок із тілом, знизити рівень тривожності й підтримати інтеграцію емоційного досвіду.

4. Символічна робота з маршрутом

Шлях як простір сповнений символів — зустрічей, поворотів, природних елементів, ритуалів. Психологічна інтерпретація цих символів, зокрема у вигляді метафоричної карти Шляху, дозволяє створити особистісно значущу наративну структуру пережитого досвіду. Цей підхід особливо важливий у роботі з темами трансформації, втрати та відновлення.

5. Групові формати

У випадках, коли паломництво здійснюється в супроводі групи, корисними є фасилітовані обговорення, взаємне відображення, колективні практики тиші або рефлексії. Такі формати сприяють почуттю підтримки, нормалізації переживань, розвитку довіри, що має особливе значення у воєнний період, коли багато учасників можуть мати досвід втрати, травми чи соціальної ізоляції.

Усі методи мають бути подані з урахуванням добровільності, гнучкості й поваги до індивідуального темпу учасника. Паломницький досвід сам по собі є інтенсивним процесом, тож важливо не перевантажувати людину «техніками», а підтримувати природний рух до внутрішнього сенсу, цілісності та автентичності.

Попри потужний потенціал паломництва як досвіду особистісного зростання, Шлях святого Якова не є універсальним або гарантовано терапевтичним інструментом. Наявність романтизованих очікувань або уявлень про «душевне переродження» може створювати дезадаптивний тиск на особу, знижуючи гнучкість у сприйнятті складних чи непередбачуваних аспектів подорожі.

Серед основних ризиків варто виділити:

- **Переоцінка трансформаційного потенціалу.** Люди, що пережили втрати, вигорання, психотравмуючі події, можуть розглядати Шлях як «рішення всіх проблем». Таке очікування нерідко веде до розчарування або ігнорування справжніх потреб — зокрема, потреби в психотерапевтичній підтримці або стабілізації.
- **Посилення симптомів вразливих учасників.** Тривала фізична активність, сенсорна перевантаженість, ізоляція від звичної структури життя можуть активізувати симптоматику у людей з підвищеним рівнем тривожності, інтолерантністю до невизначеності або порушеннями емоційної регуляції. У період війни це особливо актуально, оскільки багато людей мають підвищену сенситивність до тем безпеки, контролю, втрати.
- **Фрустрація через соціальні й побутові труднощі.** Не всі учасники готові до умов спартанського побуту, культурних відмінностей чи необхідності адаптуватися до непередбачуваних ситуацій. Невідповідність між уявленням і реальністю може знижувати задоволеність досвідом.

Щоб зменшити ці ризики, доцільно проводити попередню психологічну підготовку з акцентом на очікування, цілі й гнучке ставлення до досвіду. У процесі паломництва — підтримувати учасників у рефлексії на тему труднощів і нормалізувати їх як частину природного шляху. Після повернення — важливо забезпечити пост-інтеграційний супровід, у межах якого допомогти переосмислити досвід, побачити його значення у власному житті, незалежно від того, наскільки він «змінив» людину.

Таким чином, профілактика дезадаптивних очікувань є не менш важливою складовою психологічного супроводу, ніж стимулювання особистісного зростання. Вона сприяє не лише більш реалістичному переживанню паломництва, а й підвищує шанси на його довготривалий позитивний вплив.

Паломництво Шляхом святого Якова має спільні риси з іншими терапевтичними практиками, пов'язаними з природним середовищем, такими як лісотерапія (shinrin-yoku), гірська терапія або трекінг як форма екопсихології;

1. **Тілесне відновлення через рух.** Усі згадані методи залучають фізичну активність (ходіння, дихання, контакт із середовищем), що сприяє зниженню рівня стресу, регуляції емоційного стану та покращенню психосоматичного самопочуття.
2. **Контакт із природою як джерело сенсорного заспокоєння.** Природні ландшафти, зелень, простір — усе це знижує рівень кортизолу, стимулює відчуття зв'язку з більшим цілим, відкриває простір для рефлексії.
3. **Вихід за межі звичного середовища.** Зміна контексту, відсутність повсякденних подразників (екрани, трафік, інформаційний шум) полегшує доступ до глибинних внутрішніх процесів.

Водночас Каміно має унікальний психологічний потенціал, який вирізняє його серед інших природоцентричних підходів;

➤ **Символічна структура** - Каміно має чітку просторову й часову організацію, що метафорично відображає процес особистісного розвитку. Це не просто перебування на природі, а проходження конкретного маршруту з початком, кульмінацією та завершенням.

➤ **Екзистенційний та трансцендентний вимір** - паломництво традиційно пов'язане з пошуком сенсу, переходом, трансформацією, що дозволяє інтегрувати його в терапію, орієнтовану на ідентичність, цінності, відновлення після втрат.

➤ **Соціальна взаємодія** - на відміну від лісотерапії чи усамітнених походів у гори, Каміно включає контакт із іншими паломниками, що створює ефекти групової динаміки, емпатії, взаємної підтримки — важливі чинники для людей з потребою в приналежності або після травматичних ізоляцій.

➤ **Ритуальність і традиція** - історичний та культурний контекст паломництва надає додаткову глибину переживанню. Навіть у нерелігійних учасників включення в колективну пам'ять маршруту може викликати переживання єднання, цілісності і стабільності.

Таким чином, хоча Каміно поділяє загальні терапевтичні механізми з іншими природними практиками (відновлення, рефлексія, тілесна активність),

Його унікальність полягає в поєднанні символічного, екзистенційного та соціального шарів.

Шлях святого Якова може розглядатися як один із інструментів у роботі з темами екзистенційного пошуку, криз і трансформацій. Його інтеграція до терапії доцільна при роботі з клієнтами, які стикаються з втратою сенсу, професійним чи особистісним вигоранням, травматичними подіями або потребою у глибокому переосмисленні життя. Паломництво створює умови для тимчасової «паузи», коли через зміну середовища, рутини та фокусу уваги клієнт може відкрити доступ до внутрішніх ресурсів.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі представлені результати емпіричного дослідження, що дозволяють виявити психологічні особливості палігримів Шляху святого Якова в контексті самоактуалізації особистості.

Описова статистика показала, що паломники продемонстрували вищі середні значення за всіма субшкалами методики смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), що вказує на більш розвинене відчуття цілеспрямованості, внутрішнього контролю та задоволеності процесом і результатами життя. Також експериментальна група виявила нижчі середні значення за показниками прогностичної та гнітючої тривожності і менш виражену інтолерантність до невизначеності, що свідчить про більшу емоційну стійкість та адаптивність. У дослідженні особистісних рис за ТІРІ-UKR істотних відмінностей між групами не виявлено, за винятком шкали відкритості до нового досвіду, де палігрими показали значущу перевагу.

Порівняльний аналіз, проведений за допомогою t-тесту Уелча, підтвердив статистично значущі відмінності між експериментальною та контрольною групами за низкою важливих психологічних змінних: у паломників зафіксовано вищі показники за шкалами «Процес життя» і «Результат життя», що свідчить про глибше переживання повноти життя і задоволення власними досягненнями.

Також вищими виявилися значення шкал «Саморозвиток» і «Задоволеність життям», що вказує на вищу суб'єктивну ефективність власної життєвої траєкторії у групі паломників. Крім того, в експериментальній групі були статистично значущо нижчими показники таких емоційних станів: «Прогностична тривога», «Гнітюча тривога» та «Інтолерантність до невизначеності», що свідчить про більшу емоційну стабільність та адаптивність до змін.

Найбільш вираженою відмінністю між групами стала «Відкритість до нового досвіду» ($p < .001$, $d = 0.69$), яка мала найвищий рівень статистичної значущості. Ця риса, тісно пов'язана із самоактуалізацією, вказує на вищу когнітивну гнучкість і допитливість серед тих, хто пройшов Каміно. Аналіз сили ефекту показав, що відмінності за вищезгаданими шкалами мають помірну силу, а для «Відкритості до нового досвіду» — високу.

Кореляційний аналіз виявив тісний зв'язок між самооцінкою, задоволеністю життям і рівнем смисложиттєвих орієнтацій. Водночас, чітко простежуються обернені зв'язки між показниками СЖО та тривожністю, особливо гнітючою. Це вказує на те, що вища осмисленість життя може зменшувати прояви негативних емоційних станів. Самооцінка і задоволеність життям мають негативну кореляцію з інтолерантністю до невизначеності, що свідчить про їхній захисний потенціал у стресових обставинах.

Результати **регресійного аналізу** показали, що основними психологічними предикторами СЖО є задоволеність життям, самооцінка, інтолерантність до невизначеності та екстраверсія. Ці змінні в сукупності пояснюють близько 71% варіації осмисленості життя ($R^2 = 0.708$), що є дуже високим показником. Це означає, що внутрішній досвід – відчуття задоволення від життя, стабільне позитивне уявлення про себе, здатність адаптуватися до невизначеності та активна соціальна залученість – є ключовими чинниками, які формують життєвий смисл.

Також у рамках третього розділу було сформовано низку **практичних рекомендацій**, спрямованих на підтримку процесу самоактуалізації через

паломницький досвід. Рекомендації охоплюють визначення цільових груп для психологічного супроводу, побудову етапів підтримки до, під час та після проходження Шляху, а також орієнтацію на ключові психологічні чинники — насамперед смисложиттєві орієнтації, самооцінку, інтолерантність до невизначеності та екстраверсію.

У результаті ця частина дослідження має не лише теоретичне, а й чітке практичне спрямування, що може бути використане психологами, тренерами й супроводжувачами фахівцями в роботі з людьми, які шукають глибшого розуміння себе та свого життєвого шляху.

ВИСНОВКИ

1. У межах теоретичного аналізу було з'ясовано, що самоактуалізація — це багатовимірне явище, яке охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти особистісного розвитку. Вона розглядається як прагнення до цілісності, автономії, автентичності, творчого самовираження та реалізації потенціалу. Теоретичне осмислення поняття ґрунтується на концепціях гуманістичної та екзистенційної психології, зокрема на підходах А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла. У контексті сучасних соціальних викликів самоактуалізація виконує не лише функцію самореалізації, але й є ресурсом адаптації, ідентичності та психологічної стійкості.

2. Методологічна база дослідження була заснована на комплексному підході до визначення самоактуалізації. Емпіричне дослідження було побудоване на низці взаємопов'язаних психологічних конструктів: смисло-життєві орієнтації, здатність до саморозвитку, самооцінка, інтолерантність до невизначеності, задоволеність життям та базові особистісні риси за п'ятифакторною моделлю. Кожен із цих показників виконує роль індикатора окремого виміру самоактуалізації. Таким чином ми охопили такі аспекти багатовимірного процесу самоактуалізації: мотиваційно-смисловий рівень, особистісні риси, емоційно-регуляторні ресурси, індикатори психічного благополуччя. Надійність обраних методик була підтверджена за допомогою α -Кронбаха.

3. Описова і порівняльна статистика засвідчила, що учасники експериментальної групи (пілігрими Шляху святого Якова) мали вищі показники за всіма субшкалами смисложиттєвих орієнтацій, а також за шкалами саморозвитку та задоволеності життям. Водночас у них були нижчі рівні тривожності та інтолерантності до невизначеності, що свідчить про вищу емоційну стійкість. Єдиною особистісною рисою, за якою виявлено значущу відмінність, є відкритість до нового досвіду. Такі результати можуть свідчити або про трансформаційний вплив самого паломницького досвіду на особистість,

або про те, що до здійснення Шляху частіше схиляються люди з уже наявними характеристиками, які сприяють самоактуалізації.

4. Кореляційний аналіз виявив тісні зв'язки між самооцінкою, задоволеністю життям та смисложиттєвими орієнтаціями, що формують ядро суб'єктивного психологічного благополуччя. Спостерігались також обернені кореляції між цими показниками та рівнем тривожності та інтолерантності до невизначеності. Це дозволяє зробити висновок, що психологічні ресурси особистості взаємопов'язані й узгоджені в межах процесу самоактуалізації. Додатково встановлено позитивний зв'язок між ключовими шкалами СЖО та окремими особистісними рисами за п'ятифакторною моделлю, зокрема відкритістю до досвіду, емоційною стабільністю та екстраверсією.

5. Регресійний аналіз було побудовано з метою виявлення ключових психологічних предикторів смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), яке було обрано як залежну змінну, оскільки цей конструкт відображає суб'єктивне переживання сенсу, цілей, внутрішнього контролю та задоволеності результатами життя — тих характеристик, які визначають як центральні у більшості теорій самоактуалізації (Маслоу, Франкл, Роджерс).

Регресійний аналіз виявив, що рівень осмисленості життя може бути надійно спрогнозований на основі наступних статистично значущих психологічних змінних: самооцінка, задоволеність життям, інтолерантність до невизначеності та екстраверсія. Ці чотири чинники у сукупності пояснюють понад 70% варіації СЖО ($R^2 = 0.708$), що є дуже високим показником. Вплив віку і зайнятості, хоч і був статистично значущим в окремих моделях, втратив значущість в узагальненій моделі, що підкреслює домінування індивідуально-психологічних ресурсів у формуванні суб'єктивного життєвого смислу.

6. На основі результатів дослідження було сформульовано низку практичних рекомендацій для фахівців психологічної допомоги про доцільність використання паломницького досвіду як інструменту особистісного зростання та внутрішньої трансформації. Особлива увага приділена цільовим групам, етапам психологічного супроводу пілігримів, а також роботі з ключовими

конструктивними чинниками — смисложиттєвими орієнтаціями, самооцінкою, екстраверсією та здатністю до прийняття невизначеності.

У сучасному світі Шлях святого Якова дедалі частіше постає не лише як паломництво, а як глибокий екзистенційний досвід. Цей шлях відкриває простір для внутрішнього діалогу, самопізнання та перегляду життєвих орієнтирів. Участь у Каміно стає своєрідною подорожжю до себе, що сприяє осмисленню особистого шляху, зміцненню внутрішньої цілісності та віднайденню глибших смислів.

Результати проведеного дослідження показали, що ті, хто пройшов Шлях, демонструють вищі показники за рядом психологічних характеристик, пов'язаних із самоактуалізацією. Це свідчить про потенціал Каміно як особливого простору для особистісного розвитку та внутрішньої трансформації.

У нинішніх умовах, коли українське суспільство проходить крізь глибокі соціальні й екзистенційні виклики, такий досвід набуває особливого значення. Паломництво може слугувати ресурсом для людей, які шукають нові сенси, намагаються впоратися з кризами, пережили втрати чи перебувають на етапі переосмислення свого життєвого шляху. Інтеграція цього досвіду в практики психологічної допомоги розширює можливості підтримки особистості в періоди змін і зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабелюк, О., Гоцуляк, Н., Ізрайлов, В., & Шкуренко, О. (2020). Емпіричне дослідження впливу новизни діяльності на розвиток самоактуалізації психолога. *Social Development and Security*, 10(5), 169–179.
2. Беляєва, О. (2025) Психологічні контексти Шляху святого Якова як способу саморозвитку особистості. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії, №1(9)*, Київ, 6-20.
3. Беляєва, О. (2025). Феномен пілігримства як спосіб саморозвитку особистості. *Війна, мир, людина: сучасний погляд та переосмислення*, 24–27.
4. Боднар, М. (2021). Самоактуалізація як чинник психічного здоров'я студентської молоді. *Освіта регіону. Політологія, психологія, соціальні комунікації*, (2), 315–318.
5. Боришевський, М. Й. (2004). *Особистість: теоретико-методологічні засади дослідження*. Київ: Либідь.
6. Грись, А. М., Максименко, М. Ю., & Моторна, Т. М. (2018). Емоційні чинники самоактуалізації як механізм активізації особистісних ресурсів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, XI(18), 46–64.
7. Громова, А. (2021). Адаптація короткої версії шкали інтолерантності до невизначеності Н. Карлтона (IUS-12) для української вибірки. *Соціально-політичні студії*, 47–50. <https://sppstudios.com.ua/en/journals/no-47-50/uncertainty-tolerance-measurement-tools-adaptation-of-n-carleton-s-intolerance-of-uncertainty-scale-short-version>
8. Емішянц, О. Б. (2018). Психологічні особливості самоактуалізації особистості в залежності від типу сім'ї: повної/неповної. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, (18).

9. Етимологічний словник української мови: в 7 т. / редкол.: О. С. Мельничук (гол. ред.) та ін. (1989). Київ: Наукова думка.
10. Карпенко, З. Л. (2012). *Філософсько-психологічні основи самореалізації особистості*. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка.
11. Кліманська, М., & Галецька, І. (2019). Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR). *Психологічний журнал*, 5(9), 57–76. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4>
12. Костюк, Г. С. (1989). *Психологія розвитку і формування особистості*. Київ: Радянська школа.
13. Кузікова, С. М. (2016). *Психологія духовного розвитку особистості*. Черкаси: Видавець О. Череватий.
14. Максименко, С. Д. (2006). *Генетико-модульний підхід до розвитку особистості*. Київ: Либідь.
15. Максименко, С. Д., & Осьодло, В. І. (2010). Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка*, (8), 3–19.
16. Олефір, В., & Боснюк, В. (2024). Адаптація української версії шкали задоволеності життям Е. Дінера. *Наука і освіта*, 2, 64–72. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-2-9>
17. Остапенко, Е. М. (2011). *Духовність як чинник самореалізації особистості*. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова.
18. Офіційний сайт Camino Podolico — Пішохідний маршрут за моделлю шляхів святого Якова. <https://caminopodolico.net/pro-proyekt>
19. Петровська, Н. Л. (2015). *Психологія внутрішньої гармонії особистості*. Київ: ПП.
20. Рутіна, Ю. В. (2020). Професійна самоактуалізація особистості. *Актуальні проблеми психології*, 1(45), 66–71.

- 21.Сергеєнкова, О. П. (2010). Самооцінка здатності до самоосвіти і саморозвитку особистості: методика та результати апробації. *Психологія і суспільство*, 1, 123–130.
- 22.Смірнова, Н. В. (2010). *Психологічні умови розвитку суб'єктності особистості в умовах кризи*. Одеса: ПНПУ.
- 23.Старинська, Н. В. (2015). *Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки*. Київ: Інтерсервіс.
- 24.Татенко, В. А. (2000). *Психологія духовності особистості*. Київ: Наукова думка.
- 25.Титаренко, Т. М. (2003). *Життєва стратегія особистості*. Київ: Наукова думка.
- 26.Ткалич, М. Г. (2006). *Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: Автореф. дис... канд. психол. наук*. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України.
- 27.Чумак, В. О. (2013). *Психологічні особливості духовного становлення особистості*. Харків: ХНПУ.
- 28.Шевченко, І. В. (2018). *Духовний розвиток особистості в юнацькому віці*. Запоріжжя: ЗНУ.
- 29.Abbagnano, N. (1993). *Existentialism* (W. Baskin, Trans.). Oxford University Press. (Original work published in 1947)
- 30.Adler, A. (1931). *What life should mean to you*. London: Allen & Unwin.
- 31.Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt, Rinehart and Winston.
- 32.Barnekow, K., Lavrič, M., & Naterer, A. (2022). Walking to transformation: Psychosocial effects of pilgrimage on the Camino de Santiago. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 24(3), 235–251.
- 33.Brumec, S. (2019). Pilgrimage as a form of self-discovery and transformation: The example of Camino de Santiago. *Anthropological Notebooks*, 25(1), 45–62.

34. Brumec, S., Lavrič, M., & Naterer, A. (2022). Exceptional Human Experiences Among Pilgrims on the Camino de Santiago: A Typology of Experiences and Transformative Aftereffects. *Psychology of Religion and Spirituality*, 15. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Frel0000456>
35. Bugental, J. F. T. (1965). *The search for authenticity: An existential-analytic approach to psychotherapy*. Holt, Rinehart and Winston.
36. Bugental, J. F. T. (1967). *The challenges of humanistic psychology*. *Journal of Humanistic Psychology*, 7(1), 1–20.
37. Bühler, C., & Allen, M. (1972). *Introduction to humanistic psychology*. Brooks/Cole Publishing Company.
38. Burleson, W. (2005). Developing creativity, motivation, and self-actualization with learning systems. *International Journal of Human-Computer Studies*, 63(4–5), 436–451. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2005.04.007>
39. Challenger, D. (2005). *Pilgrimage in the marketplace*. Routledge.
40. Coleman, S., & Eade, J. (Eds.). (2004). *Reframing pilgrimage: Cultures in motion*. Routledge.
41. Compton, W. C. (2001). Toward a tripartite factor structure of mental health: Subjective well-being, personal growth, and religiosity. *The Journal of Psychology*, 135(5), 486–500. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00223980109603714>
42. Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Thomson/Wadsworth.
43. Decarvalho, R. J. (1991). The historical development of humanistic psychology. In K. J. Schneider, J. F. T. Bugental, & J. F. Pierson (Eds.), *The handbook of humanistic psychology* (pp. 22–37). Sage.
44. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
45. Durán-Sánchez, A., García, J. Á., & Rama, D. R. (2018). Religious tourism and pilgrimage: Bibliometric overview. *Religions*, 9(6), 249.

46. Ekeland, T.-J. (2004). The pilgrimage as a journey of transformation: Psychological insights from narrative analysis. *Journal of Religion and Health*, 43(3), 195–210.
47. Farias, M., Coleman, T., & Eade, J. (2019). Pilgrimage and the search for meaning: A psychological perspective. In J. Eade & M. Sallnow (Eds.), *Contesting the Sacred: The Anthropology of Christian Pilgrimage* (pp. 105–123). Routledge.
48. Farias, M., Coleman, T., & Lalljee, M. (2019). Spiritual transformation and psychological well-being during pilgrimage: A study on the Camino de Santiago. *Archive for the Psychology of Religion*, 41(1), 36–52.
49. Feliu-Soler, A., Royuela-Colomer, E., Navarrete, J., Jørgensen, N. N., Mariño, M., Demarzo, M., Soler, J., García-Campayo, J., Montero-Marín, J., & Luciano, J. V. (2024). Assessing the impact of the Way of Saint James on psychological distress and subjective well-being: The Ultreya Study. *Journal of Happiness Studies*, 25, Article 105. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-024-00820-0>
50. Frankl, V. E. (1946). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
51. Frankl, V. E. (1966). Self-transcendence as a human phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*, 6(2), 97–106.
52. Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning* (Revised ed.). New York: Washington Square Press.
53. Frankl, V. E. (2006). *Yes to life: In spite of everything*. New York: Beacon Press.
54. Freud, S. (1920). *Beyond the pleasure principle*. London: Hogarth Press.
55. Fromm, E. (1947). *Man for himself: An inquiry into the psychology of ethics*. Rinehart.
56. Goldstein, K. (1939). *The organism: A holistic approach to biology derived from pathological data in man*. American Book Company.
57. Goldstein, K. (1940). *Human nature in the light of psychopathology*. Harvard University Press.

- 58.Greening, T. (1971). Humanistic psychology: A synthesis. *Journal of Humanistic Psychology, 11*(1), 5–14.
- 59.Grof, S. (1998). Ken Wilber's spectrum psychology: Observations from clinical consciousness research. In D. Rothberg & S. Kelly (Eds.), *Ken Wilber in Dialogue: Conversations with Leading Transpersonal Thinkers* (pp. 93–117). Quest Books.
- 60.Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2016). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. Routledge.
- 61.Jourard, S. M., & Landsman, M. (1980). *Healthy personality: An approach from the viewpoint of humanistic psychology* (4th ed.). Macmillan.
- 62.Kaufman, S. B. (2018). Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology, 60*(4), 449–470.
<https://doi.org/10.1177/0022167818809187>
- 63.Krems, J. A., Kenrick, D. T., & Neel, R. (2017). Individual perceptions of self-actualization: What functional motives are linked to fulfilling one's full potential? *Personality and Social Psychology Bulletin, 43*(9), 1337–1352.
<https://doi.org/10.1177/0146167217713191>
- 64.Lavrič, M., & Brumec, S. (2020). Transformative aftereffects of the Camino de Santiago pilgrimage among Slovenian pilgrims. In M. Ignjatović, A. Kanjuo Mrčela & R. (Eds.)
- 65.Lindeman, M., & Verkasalo, M. (2005). Measuring values with the Short Schwartz's Value Survey. *Journal of Personality Assessment, 85*(2), 170–178.
https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327752jpa8502_09
- 66.Lobato, R. M., & Sainz, M. (2019). On the way to fusion through the pilgrims' route: Factors that maintain identity fusion in collective rituals. *Group Processes & Intergroup Relations, 22*(4), 502–519.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1368430219849690>

67. Lois González, R. C., & Lopez, L. (2021). The singularity of the Camino de Santiago as a contemporary tourism case. In *Cycling & Walking for Regional Development* (pp. 221–233).
68. Lois González, R. N. C. (2013). The Camino de Santiago and its contemporary renewal: Pilgrims, tourists and territorial identities. *Culture and Religion*, 14(1), 8–22.
69. Lomas, T. (2021). Transcendence, self-actualization, and the meaning of life: Towards a positive existential psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 61(5–6), 751–769.
70. Lopez, L. (2013). How long does the pilgrimage tourism experience to Santiago de Compostela last? *International Journal Of Religious Tourism And Pilgrimage*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.21427/D7C133>
71. Luqman, A., et al. (2021). Does enterprise social media use promote employee creativity and well-being? *Journal of Business Research*, 134, 232–245. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.03.051>
72. Margry, P. J. (2008). Secular pilgrimage: A contradiction in terms? In P. J. Margry (Ed.), *Shrines and pilgrimage in the modern world* (pp. 13–46). Amsterdam University Press.
73. Maslow, A. (1996a). Biological injustice and free will. In E. Hoffman (Ed.), *Future visions: The unpublished papers of Abraham Maslow* (pp. 64–69). Sage.
74. Maslow, A. (1996b). The psychology of happiness. In E. Hoffman (Ed.), *Future visions: The unpublished papers of Abraham Maslow* (pp. 21–25). Sage.
75. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
76. Maslow, A. H. (1966). *The psychology of science: A reconnaissance*. Harper & Row.
77. Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand Reinhold.
78. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.
79. Maslow, A. H. (1971). *Farther reaches of human nature*. Viking.

80. Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.; R. Frager, J. Fadiman, C. McReynolds, & R. Cox, Eds.). Harper Collins.
81. Maslow, A. H. (1999). *Toward a psychology of being* (3rd ed.). John Wiley.
82. Maunz, L. A., & Glaser, J. (2023). Does being authentic promote self-actualization at work? Examining the links between work-related resources, authenticity at work, and occupational self-actualization. *Journal of Business and Psychology*, 38, 347–367. <https://doi.org/10.1007/s10869-022-09815-1>
83. May, R. (1969). *Love and will*. Norton.
84. May, R. (1975). *The Courage to Create*. W. W. Norton & Company.
85. McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
86. Mizdrak, I. (2024). Philosophical Significance of the Way, Experience, and Silence in the Context of Camino de Santiago. *Verbum Vitae*, 42(1), 17–37.
87. Montuori, A., & Purser, R. E. (2015). Self-creation: The power of conscious living. In A. Montuori (Ed.), *Humanistic management in practice* (pp. 65–82). Palgrave Macmillan.
88. Moss, D. (1999). *Humanistic and transpersonal psychology: A historical and biographical sourcebook*. Greenwood Press.
89. Moustakas, C. (1956). *The self: Explorations in personal growth*. Harper & Brothers.
90. Moustakas, C. (1966). *The authentic self: Toward a psychology of meaning*. Van Nostrand.
91. Moustakas, C. (1995). *Being-in, being-for, being-with*. Aronson.
92. Oxford University Press. (2005). *Oxford English Dictionary* (11th ed.). Oxford University Press.
93. Palmer, G., & Braud, W. (2002). Exceptional human experiences, disclosure, and a more inclusive view of physical, psychological, and spiritual well-being. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 34(1), 29–61.
94. Pilgrim's reception office. (2020, March 3). Informe estadístico Año 2019. *Oficina del Peregrino*. <https://oficinadelperegrino.com/en/statistics/>

95. Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
96. Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184–256). McGraw-Hill.
97. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
98. Rowan, J., & Glouberman, D. (2018). *The reality game: A guide to humanistic counselling and psychotherapy* (3rd ed.). Routledge.
99. Sánchez, S. S., & Hesp, A. (Eds.). (2015). *The Camino de Santiago in the 21st century: Interdisciplinary perspectives and global views*. Routledge.
100. Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J., & King, L. A. (2009). Thine own self: True self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(2), 473–490. <https://doi.org/10.1037/a0014060>
101. Schneider, K. J., Pierson, J. F., & Bugental, J. F. T. (Eds.). (2015). *The handbook of humanistic psychology: Theory, research, and practice* (2nd ed.). Sage.
102. Schnell, T., & Pali, S. (2013). Pilgrimage Today: The Meaning Making Potential of Ritual. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(9), 887–902.
103. Schrire, D. (2006). The Camino de Santiago. *Ethnologia Europaea*, 36(2), 5–16. <https://doi.org/10.16995/ee.1008>
104. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
105. Seryczyńska, B. (2018). Camino de Santiago jako naturalna terapia. ResearchGate. <https://doi.org/10.26142/stgd-2018-042>
106. Severin, F. T. (1965). *Humanistic viewpoints in psychology: A book of readings*. McGraw-Hill.

107. Swatos, W. H., Jr., & Tomasi, L. (Eds.). (2002). *From Medieval Pilgrimage to Religious Tourism: The Social and Cultural Economics of Piety*. Westport, CT: Praeger.
108. Tageson, C. W. (1982). *Humanistic psychology: A synthesis*. Brooks/Cole.
109. Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

1. Ваш вік

- до 20 років
- 21-30 років
- 31-40 років
- 41-50 років
- 51-60 років
- старше 61 року

2. Ваш гендер

- Жінка
- Чоловік
- небінарна особа

3. Ви проживаєте

- в Україні
- за кордоном
- живу на 2 країни

4. Чи перебуваєте ви у стосунках

- Так
- Ні

5. Ваш рівень освіти

- середня
- бакалавр
- магістр/спеціаліст
- науковий ступінь

6. Ваша основна діяльність

- найманий працівник
- власник/ця бізнесу

фріланс
 студент/ка
 в пошуку роботи
 не працюю

7. Як би ви могли описати ваше фінансове становище?

недостатньо для покриття основних потреб (харчування, проживання)
 вистачає лише на основні потреби, без заощаджень
 достатньо для покриття основних потреб і періодичних додаткових витрат
 вистачає на потреби, дозвілля, з можливістю заощаджувати
 можливість задовольняти всі потреби та здійснювати великі покупки (подорожі, техніка) без кредитів
 можливість інвестувати і робити значні покупки без обмежень

8. Чи проходили ви Шлях святого Якова (Camino de Santiago)?

Так, декілька разів
 Так, один раз
 Ще не проходив, планую найближчим часом
 Не проходив, хочу, але поки не планую
 Знаю про нього, але не збираюсь проходити
 Вперше чую

Додаткова анкета для пілігримів

1. Скільки разів ви проходили Camino?

1
 2-3
 4-6
 7+

2. Ви проходили Шлях

Наодинці
 з партнером
 з членами родини

з друзями

з групою

різні шляхи по-різному

3. Який Шлях проходили?

Подільський шлях Camino Podolico

Один з Європейських

І український і європейський

4. Який саме Шлях проходили (множинний вибір)?

Подільський шлях Camino Podolico

Французький Camino Frances

Португальський Camino portugués

Північний Camino del norte

Примітивно Camino Primitivo

5. Ваша мотивація першого Каміно

фізично випробувати себе

психологічно випробувати себе

відчуття пригоди

самопізнання

духовні пошуки

релігійна складова

культурна, історична, географічна зацікавленість

впоратись зі складним періодом життя

пошук друзів/спільноти

стосунки з напарником

визнання змін у житті (закінчення університету, зміна роботи, вихід на пенсію)

інше

6. Ваші мотиваційні сфери (множинний вибір)

фізично випробувати себе

психологічно випробувати себе

відчуття пригоди
самопізнання
духовні пошуки
релігійна складова
культурна, історична, географічна зацікавленість
впоратись зі складним періодом життя
пошук друзів/спільноти
стосунки з напарником
визнання змін у житті (закінчення університету, зміна роботи, вихід на пенсію)
інше

7. Чи розцінюєте ви досвід проходження Шляху як важливий у своєму житті?

точно так
не знаю, можливо
ні

8. Чи вважаєте ви, що Шлях вплинув на вашу особистість?

точно так
не знаю, можливо
ні

9. Якщо так, як оцінюєте цей вплив?

Позитивно
скоріше позитивно
скоріше негативно
негативно
не вплинув

Додаток Б

Анкета «Самооцінка здатності до самоосвіти і саморозвитку особистості» (О.П.Сергеєнкова).

Методика дозволяє здобути точні уявлення про рівень здібностей майбутніх працівників до самоосвіти й саморозвитку.

Інструкція: «Уважно ознайомтеся з питаннями тесту-анкети. Виберіть один із запропонованих варіантів відповіді: «ні», «частково, періодично», «так». Визначте кількість балів за кожну відповідь, відповідно до ціни обраного варіанта: «ні» — 1 бал; «частково, періодично» — 2 бали; «так» — 3 бали. Додайте набрану вами кількість балів за усі відповіді і співвіднесіть цю суму балів зі шкалою визначення рівнів розвитку здібностей до самоосвіти і саморозвитку».

1. Чи читали ви і чи знаєте щось про принципи, методи, правила самоосвіти, самовиховання, саморозвитку особистості?
2. Чи маєте ви серйозні і глибокі прагнення до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку своїх особистісних якостей, здібностей?
3. Чи відмічають ваші друзі, знайомі ваші успіхи в самоосвіті, самовихованні, саморозвитку?
4. Чи відчуваєте ви прагнення глибше пізнати себе, свої творчі здібності?
5. Чи маєте ви свій ідеал і чи спонукає він вас до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку?
6. Чи часто ви задумуєтесь про причини своїх промахів, невдач?
7. Чи здатні ви до швидкого самостійного оволодіння новими видами діяльності, наприклад, до самостійного вивчення проблем, пов'язаних з профорієнтацією?
8. Чи здатні ви і далі вирішувати складну задачу, якщо перші дві години не дали очікуваних результатів?
9. Чи ведете ви щоденник, де записуєте свої ідеї, плануєте своє життя (на рік, на найближчий місяць, тиждень, день), і чи аналізуєте, що із запланованого виконати не вийшло і чому?

10. Чи ваші друзі вважають вас людиною, здатною до переборення труднощів?

11. Чи знаєте ви свої сильні і слабкі сторони?

12. Чи хвилює вас майбутнє?

13. Чи прагнете ви до того, щоб вас поважали ваші найближчі друзі, батьки?

14. Чи здатні ви керувати собою, стримувати себе у конфліктних ситуаціях?

15. Чи здатні ви до ризику?

16. Чи прагнете ви виховувати в собі силу волі або інші якості?

17. Чи досягаєте ви того, щоб до вашої думки прислуховувались?

18. Чи вважаєте ви себе цілеспрямованою людиною?

19. Чи вважають (вважали) вас батьки людиною, яка здібна до самоосвіти, саморозвитку?

20. Чи вважають (вважали) вас людиною, яка здібна до самоосвіти, саморозвитку вчителі?

21. Чи вважають (вважали) вас людиною, яка здібна до самоосвіти, саморозвитку друзі?

Опрацювання результатів здійснюється за допомогою шкали референтних значень:

- 21-28 дуже низький
- 29-32 низький
- 37-40 трохи нижче середнього
- 41-44 середній
- 45-48 трохи вище середнього
- 49-52 вище за середній
- 53-56 Високий
- 57-63 Дуже високий

Додаток В

Методика діагностики смисло-життєвих орієнтацій (Purpose-in-Life Test) Дж. Крамбо, Л. Махолі

Опитувальник складається з 20 тверджень, кожне з яких представляє пару протилежних суджень. Кожне твердження оцінюється за 7-бальною шкалою, де крайні значення представляють протилежні судження.

1. Зазвичай мені дуже нудно - Зазвичай я сповнений енергії
2. Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим - Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
3. У житті я не маю певних цілей та намірів - У житті я маю дуже ясні цілі та наміри
4. Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним - Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5. Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші - Кожен день здається мені схожим на всі інші
6. Коли я піду на пенсію, я займусь цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися - Коли я піду на пенсію, я намагатимусь не обтяжувати себе жодними турботами
7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв - Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8. Я не досяг успіхів у здійсненні своїх життєвих планів - Я здійснив багато з того, що було заплановано мною в житті
9. Моє життя порожнє і нецікаве - Моє життя наповнене цікавими справами
10. Якби мені довелося підбивати сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим - Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу
11. Якби я міг вибрати, то я побудував би своє життя зовсім інакше - Якби я міг вибрати, то я прожив би життя ще раз так само, як живу зараз

12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння - Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості

13. Я людина дуже обов'язкова - Я людина зовсім не обов'язкова

14. Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за власним бажанням - Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей та обставин

15. Я безперечно можу назвати себе цілеспрямованою людиною - Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною

16. У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей - У житті я знайшов своє покликання та мету

17. Мої життєві погляди ще не визначились - Мої життєві погляди цілком визначились

18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі у житті - Я навряд чи можу знайти покликання та цікаві цілі в житті

19. Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним - Моє життя не підвладне мені і воно керується зовнішніми подіями

20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення - Мої повсякденні справи приносять мені лише неприємності та переживання

Напрямок шкали для кожного пункту:

- Висхідна шкала (1–7): пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17
- Нисхідна шкала (7–1): пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20

Методика включає 5 субшкал:

6. **Цілі в житті** (пункти 3, 4, 10, 16, 17, 18) оцінює наявність майбутніх цілей, які надають життю сенсу та спрямованості,
7. **Процес життя** (пункти 1, 2, 4, 5, 7, 9) відображає інтерес та емоційну насиченість поточного життя,
8. **Результат життя** (пункти 8, 9, 10, 12, 20) оцінює задоволеність досягнутими результатами та самореалізацією,

9. *Локус контролю – Я* (пункти 1, 15, 16, 19) визначає ступінь впевненості особистості у власному контролі над життям,

10. *Локус контролю – життя* (пункти 7, 10, 11, 14, 18, 19) оцінює переконання щодо можливості контролювати обставини життя.

Загальний показник осмисленості життя обчислюється шляхом сумування балів за всіма 20 пунктами. Референтні значення представлені у таблиці 2.1.

Референтні значення за методикою діагностики смисло-життєвих орієнтацій

Рівні	Цілі в житті	Процес життя	Результат життя	Локус контролю – Я	Локус контролю – життя	СОЖ
Високий	37-42	35-42	27-35	24-28	35-42	113-140
Середній	23-36	22-34	19-26	14-23	23-34	79-112
Низький	до 22	до 21	до 18	до 13	до 22	до 78

Додаток Г

**«Шкала інтолерантності до невизначеності»
(IUS-12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)**

Обведіть число, яке найкраще відповідає тому, наскільки ви згодні з кожним пунктом.

	Зовсім не типово для мене	Майже не типово для мене	Певною мірою типово для мене	Значною мірою типово для мене	Дуже типово для меня
1. Непередбачувані події мене сильно засмучують	1	2	3	4	5
2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.	1	2	3	4	5
3. Невизначеність заважає мені жити повним життям.	1	2	3	4	5
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.	1	2	3	4	5
5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.	1	2	3	4	5
6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.	1	2	3	4	5
7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.	1	2	3	4	5
8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.	1	2	3	4	5
9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.	1	2	3	4	5
10. Найменший сумнів може перешкодити мені	1	2	3	4	5

діяти.					
11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.	1	2	3	4	5
12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.	1	2	3	4	5

Методика має дві субшкали:

- **Прогностична тривога** (7 пунктів: 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12) — відображає когнітивні аспекти тривожності, пов'язані з очікуванням негативних подій у майбутньому.

- **Гнітюча тривога** (5 пунктів: 1, 3, 6, 7, 10) — відображає емоційно-поведінкові реакції на невизначеність, такі як напруження, розгубленість та уникнення.

Загальний бал інтолерантності до невизначеності обчислюється шляхом сумування всіх 12 пунктів. Чим вищий загальний бал, тим вищий рівень інтолерантності до невизначеності.

Додаток Д

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale)

Шкала складається з 10 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою:

- 0 — «Повністю не погоджуюсь»
- 1 — «Не погоджуюсь»
- 2 — «Погоджуюсь»
- 3 — «Повністю погоджуюсь»

Питання шкали:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою.
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-на).
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) 6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.
10. Я позитивно ставлюсь до себе.

Шкала є одновимірною, тобто не має підшкал. Вона вимірює загальний рівень самооцінки. Має прямі і зворотні питання:

- Позитивно сформульовані твердження (1, 3, 4, 7, 10) оцінюються без змін.
- Негативно сформульовані твердження (2, 5, 6, 8, 9) оцінюються у зворотному порядку.

Загальний бал обчислюється шляхом сумування балів за всіма 10 твердженнями. Загальний бал може варіюватися від **0** до **30**. Вищі бали свідчать про вищий рівень самооцінки.

Додаток Е

П'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ-UKR

Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них.

Кожне твердження оцінюється за 7-бальною шкалою:

- 1 — «Абсолютно не погоджуюсь»
- 2 — «Не погоджуюсь»
- 3 — «Скоріше не погоджуюсь»
- 4 — «Важко сказати»
- 5 — «Скоріше погоджуюсь»
- 6 — «Погоджуюсь»
- 7 — «Абсолютно погоджуюсь»

Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга.

Бачу себе як людину, яка є

- 1 ___ Товариська, активна
- 2 ___ Критична, конфліктна*
- 3 ___ Сумлінна, дисциплінована
- 4 ___ Тривожна, схильна перейматися *
- 5 ___ Відкрита до нового, різностороння
- 6 ___ Стримана, тиха*
- 7 ___ Тактовна, співчутлива, приязна
- 8 ___ Неорганізована, легковажна*
- 9 ___ Спокійна, емоційно стабільна
- 10 ___ Не любить змін і пошуку нових рішень*

Ключ:

Екстраверсія: 1, 6*

Дружелюбність: 2*, 7

Добросовісність: 3, 8*

Емоційна стабільність: 4*, 9

Відкритість новому досвіду: 5, 10*

(пункти, позначені * , рахують з інверсією)

Додаток Ж

Шкала задоволеності життям (SWLS)

Інструкція. Нижче представлено твердження щодо Вашого життя. Висловіть ступінь своєї згоди з кожним із них, використовуючи таку шкалу оцінки:

- 1 — «Цілком не згоден»
- 2 — «Не згоден»
- 3 — «Скоріше не згоден»
- 4 — «Важко сказати»
- 5 — «Скоріше згоден»
- 6 — «Згоден»
- 7 — «Цілком згоден»

Питання шкали:

1. Переважно моє життя близьке до мого ідеалу
2. Обставини мого життя виключно сприятливі
3. Я задоволений(-на) своїм життям
4. У мене в житті є те, що мені дійсно необхідне
5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б залишив(-ла) все без змін