МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., Асєєва Ю.О.

_____
(підпис)

«____»_____2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр
Зі спеціальності_____053 Психологія_____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою_____«Практична психологія»_____
(назва освітньої програми)

На тему: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО САМОЗМІНЮВАННЯ»**

Виконавець:
здобувач 6 курсу 12/1 групи
факультету ЦЗФН
_____ Комарницька Ірина Володимирівна
/підпис/

Науковий керівник
канд. психол наук,
доцент кафедри МППП
_____ Бабчук Олена Григорівна
/підпис/

Одеса - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП……...…….....…..4

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМОЗМІНЮВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ……....……...….....….8

1.1. Поняття та сутність самозмінювання в психології.....8

1.2. Теоретичні підходи до вивчення самозмінювання.....16

1.3. Психологічні чинники, що впливають на схильність до самозмінювання.....35

Висновки до першого розділу…..…….....…38

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО САМОЗМІНЮВАННЯ.....41

2.1. Організація, характеристика вибірки та методичне забезпечення емпіричного дослідження схильності до самозмінювання.....41

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження схильності до самозмінювання.....50

2.2.1. Середні показники за методикою «Шкала готовності до самозмін».....52

2.2.2. Результати за методикою «Рівень розвитку рефлексивності».....53

2.2.3. Результати за «Шкалою загальної самоефективності».....55

2.2.4. Результати за тестом «Смисложиттєві орієнтації».....56

2.3. Кореляційний аналіз взаємозв’язків між показниками досліджуваних змінних.....58

2.4. Порівняльний аналіз результатів дослідження схильності до самозмінювання між групами респондентів.....60

Висновки до другого розділу…….....…62

РОЗДІЛ ІІІ. ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ РОЗВИТКУ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО САМОЗМІНЮВАННЯ.....65

3.1. Психологічні засади формування готовності особистості до самозмінювання.....65

3.2. Принципи та умови розвитку здатності до саморефлексії, самоефективності та смислотворення.....69
3.3. Практичні рекомендації для психологів, педагогів і фахівців допомагаючих професій.....71
Висновки до третього розділу.....75
ВИСНОВКИ……..…….....77
Список використаних джерел …….....…….....79

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема самозмінювання особистості посідає одне з центральних місць у сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов’язана з питаннями психологічного розвитку, самореалізації, адаптації та життєвої ефективності людини в умовах динамічних соціальних трансформацій. У XXI столітті стрімкі технологічні, культурні та ціннісні зміни вимагають від людини здатності не лише пристосовуватися до нових реалій, але й активно змінювати себе, оновлюючи власні когнітивні, емоційні та поведінкові структури.

Самозмінювання виступає фундаментальною умовою психологічної зрілості та самореалізації, воно визначає рівень особистісної гнучкості, відкритості до досвіду, здатності до рефлексії й осмислення життєвих подій. Як зазначав А. Маслоу, прагнення до самоактуалізації є природною тенденцією особистості до самовдосконалення й духовного зростання. У працях К. Роджерса, Р. Мея, В. Франкла самозмінювання розглядається як процес реалізації автентичного «Я» через усвідомлення свободи вибору, прийняття відповідальності та пошук сенсу життя.

У межах когнітивно-поведінкової парадигми (А. Бек, А. Елліс, А. Бандура) самозмінювання пов’язується з трансформацією переконань і установок, що визначають поведінку людини. Зокрема, А. Бандура наголошував, що віра у власну ефективність є ключовою умовою саморегуляції та ініціювання змін. Представники позитивної психології (М. Селігман, К. Петерсон, К. Ріфф, Е. Дінер) підкреслюють, що процес самозмінювання є не лише реакцією на труднощі, а й ресурсним механізмом процвітання, який сприяє досягненню життєвого благополуччя, гармонії й психологічної стійкості.

В українській психологічній науці ця проблематика активно розробляється у межах суб’єктно-діяльнісного та екзистенційно-гуманістичного підходів. Так, С. Д. Максименко розглядає самозмінювання як результат активної діяльності суб’єкта, у процесі якої він не лише пізнає світ, а й перетворює себе. В. О. Татенко акцентує на

ролі внутрішньої свободи, самосвідомості й відповідальності у становленні здатності до самозміни. І. Д. Бех пов’язує самозмінювання з розвитком моральної свідомості, а Г. О. Балл – із процесами саморегуляції й смислотворення у системі особистісного буття.

Водночас сучасні дослідження (Р. Кіган, Дж. Мезіров, Д. Леонтьєв, Л. Сохань) підкреслюють інтегративний характер самозмінювання, яке поєднує когнітивну реконструкцію, емоційну стабільність і ціннісно-смислову переорієнтацію. Зокрема, у теорії трансформаційного навчання Дж. Мезірова підкреслюється, що справжні зміни відбуваються тоді, коли особистість переосмислює власні уявлення під впливом критичних життєвих подій, що стимулює рефлексію та смислотворення.

Таким чином, актуальність дослідження феномена схильності до самозмінювання зумовлена потребою глибшого розуміння психологічних чинників, які забезпечують готовність людини до особистісного розвитку, саморегуляції й осмислення власного життя. У сучасних умовах невизначеності та швидких змін здатність до самозмінювання виступає ключовим критерієм психологічного благополуччя, адаптивності та професійної компетентності особистост

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей самозмінювання особистості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномена самозмінювання особистості, визначити його сутність, структуру та основні психологічні чинники.

2. Розробити та реалізувати програму емпіричного дослідження схильності до самозмінювання, добрати валідні психодіагностичні методики для вивчення когнітивно-рефлексивних, емоційно-вольових і ціннісно-смислових аспектів цього процесу.

3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження, визначити взаємозв’язки між показниками готовності до самозмінювання, рефлексивності,

самоефективності та смисложиттєвих орієнтацій, а також провести порівняльний аналіз між групами респондентів.

4. Розробити практичні рекомендації для психологів та фахівців допоміжних професій щодо розвитку схильності до самозмінювання, формування внутрішньої готовності до особистісного зростання та саморозвитку

Об'єкт дослідження – процес самозмінювання особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості та чинники, що зумовлюють схильність до самозмінювання.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали: У сучасній психологічній науці існує низка основних підходів до вивчення феномена самозмінювання. Серед них вирізняються: гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт) розглядає самозмінювання як природну тенденцію людини до самоактуалізації та реалізації внутрішнього потенціалу. У межах екзистенційної психології (В. Франкл, І. Ялом, Р. Мей) воно трактується як процес набуття автентичності, пошуку сенсу життя й прийняття особистої відповідальності. Представники когнітивно-поведінкової традиції (А. Бек, А. Елліс, А. Бандура) тлумачать самозмінювання як результат когнітивної реконструкції – зміни переконань, установок і моделей поведінки, що забезпечує адаптивність особистості. У психоаналітичному підході (З. Фройд, К. Юнг, Е. Еріксон, Е. Фромм) воно осмислюється як процес інтеграції свідомих і несвідомих аспектів психіки, що веде до внутрішньої гармонії та цілісності “Я”. У рамках позитивної психології (М. Селігман, К. Петерсон, К. Ріфф, Е. Дінер) самозмінювання інтерпретується як ресурсний процес, пов’язаний із розвитком позитивного мислення, резилієнтності та життєвого благополуччя. В українській психологічній науці опора зроблена на суб’єктно-діяльнісний та акмеологічний підходи, розроблені С. Д. Максименком, В. О. Татенком, І. Д. Бехом, Г. О. Баллом, Л. С. Сохань, які підкреслюють активну, свідому й відповідальну позицію особистості в процесі самотворення та самореалізації. Методологічну базу дослідження також становлять положення про

саморозвиток, смислотворення та особистісну зрілість, викладені у працях Д. Леонтьєва, Р. Кігана, Дж. Мезірова, які розглядають самозмінювання як динамічний процес внутрішньої трансформації, що забезпечує гармонію між внутрішнім світом людини та соціальними умовами її існування.

Методи дослідження: Теоретичний: науково-психологічний аналіз література вітчизняних та зарубіжних дослідників з процитованої теми та узагальнення отриманої інформації: спостереження, інтерв'ю, тест; математичні та статистичні методи: кількісний та якісний аналіз обробки отриманих даних;

Психодіагностичний комплекс склав:

1. Шкала готовності до самозмін (Self-Change Readiness Scale);

2. Методика “Рівень розвитку рефлексивності” (А. В. Карпов);

3. Шкала загальної самоефективності (GSES, R. Schwarzer, M. Jerusalem, адапт. О. Бондаренко).

4. «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) – для визначення ціннісно-смислової сфери;

Вибірку дослідження склали студенти Одеського національного економічного університету. Всього було охоплено 80 студентів та молодих фахівців у віці від 18 до 35 років.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, списку використаних джерел. Зміст роботи викладено на 85 сторінки. Робота містить 2 таблиці, 4 рисунки. Список використаних джерел включає 70 найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМОЗМІНЮВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття та сутність самозмінювання в психології

Проблема самозмінювання особистості є однією з ключових у сучасній психологічній науці, адже вона охоплює фундаментальні аспекти людського буття – розвиток, самореалізацію, адаптацію, пошук сенсу життя та побудову внутрішньої цілісності. У добу стрімких соціальних, культурних і технологічних змін саме здатність до самозмінювання виступає важливою умовою психологічного благополуччя та життєстійкості індивіда. Цей феномен відображає не лише процес внутрішньої трансформації, але й ширшу здатність людини усвідомлювати власну участь у створенні власного життєвого шляху, здійснювати вибір і брати відповідальність за результати цього вибору [35].

Поняття самозмінювання (self-change, self-transformation) відображає внутрішню динаміку розвитку особистості, спрямовану на свідоме чи несвідоме переосмислення власного досвіду, установок, поведінкових стратегій, системи цінностей і емоційних реакцій. У психологічному розумінні це – процес, у якому відбувається поступова або радикальна перебудова особистісних структур під впливом рефлексії, внутрішньої мотивації, життєвих криз, соціальних викликів або усвідомленої роботи над собою. Самозмінювання передбачає активну позицію суб'єкта, який не просто реагує на зовнішні обставини, а цілеспрямовано перетворює власне "Я" – свої установки, переконання, способи мислення та поведінкові реакції [38].

Усвідомлене самозмінювання реалізується через рефлексію, самоаналіз, прийняття рішень щодо особистісного розвитку, залучення до освітніх або терапевтичних практик, що сприяють зростанню. Несвідомий аспект самозмінювання може проявлятися через внутрішні психічні механізми –

компенсацію, сублімацію, інтеріоризацію нових цінностей чи моделей поведінки. Таким чином, самозміна охоплює як інтелектуальну сферу (зміна уявлень і переконань), так і емоційно-вольову (зміна реакцій, почуттів, установок) та духовно-смислову (переосмислення життєвих цілей і цінностей) [12].

В основі самозмінювання лежить прагнення людини до психологічної цілісності й гармонії, тобто до узгодження внутрішнього світу з зовнішніми вимогами середовища. Цей процес можна розглядати як рух від суперечності до єдності, від внутрішнього конфлікту до інтеграції. У цьому контексті самозмінювання постає не лише як адаптація до обставин, а як глибинне оновлення особистісної структури, що дозволяє людині підтримувати автентичність і внутрішню стабільність навіть у складних життєвих ситуаціях.

Самозмінювання – це не просто зміна поведінки чи окремих рис, а системна трансформація особистості, у якій поєднуються процеси самоусвідомлення, саморегуляції, смислотворення та розвитку суб’єктності. Воно є показником зрілості особистості, її здатності до гнучкого мислення, внутрішньої свободи, моральної самостійності та прагнення до самореалізації. У цьому сенсі феномен самозмінювання виступає основою життєвого зростання людини, її духовного вдосконалення і реалізації потенціалу в гармонії з власними цінностями та суспільним контекстом [8].

У класичній психології джерела концепції самозмінювання можна віднайти у працях В. Джеймса, який розглядав особистість як динамічну систему “Я”, здатну до постійного оновлення через самоспостереження і свідоме втручання у власні психічні процеси. Дж. Дьюї наголошував на тому, що самозмінювання є результатом рефлексивного мислення, завдяки якому людина аналізує свій досвід і робить висновки для подальшого розвитку. К. Роджерс, представник гуманістичної парадигми, визначав самозмінювання як природну тенденцію особистості до самоактуалізації, тобто розкриття власного потенціалу та досягнення автентичності.

На його думку, здатність до змін формується у процесі самоприйняття й усвідомлення власних переживань.

А. Маслоу у своїй теорії ієрархії потреб трактував самозмінювання як вищий щабель особистісного зростання, коли індивід переходить від задоволення базових потреб до реалізації потреби у самореалізації. Самозмінювання у цьому контексті – це не лише зміна поведінки, а глибинна внутрішня трансформація, що веде до духовного розвитку. Подібної думки дотримувався В. Франкл, який наголошував на ролі смислотворення у процесі змін: людина змінюється тоді, коли усвідомлює сенс свого існування і бере відповідальність за власне життя.

У сучасній американській психології концепція самозмінювання активно досліджується у контексті когнітивно-поведінкових та позитивних підходів. Так, А. Бек та А. Елліс вважали, що зміна особистості можлива через перебудову ірраціональних переконань і когнітивних схем, які визначають емоційні реакції та поведінку. М. Селігман, засновник позитивної психології, розглядає самозмінювання як процес розвитку сильних сторін особистості, формування стійкості (resilience) та підвищення рівня суб’єктивного благополуччя. У межах сучасних концепцій нейропластичності (R. Davidson, J. LeDoux) самозмінювання пов’язується із здатністю мозку змінювати свою структуру під впливом нових переживань, навичок і практик саморегуляції.

В українській психології поняття самозмінювання розглядається як складова процесів самопізнання, саморозвитку і самореалізації (Г. Балл, В. Татенко, С. Максименко). Зокрема, С. Д. Максименко підкреслює, що самозмінювання – це цілеспрямований процес розвитку суб’єкта діяльності, який передбачає активне творення себе через діяльність, спілкування та рефлексію. Г. Балл трактує цей феномен як внутрішню роботу особистості, спрямовану на подолання суперечностей між "Я-реальним" і "Я-ідеальним", а В. Татенко розглядає самозмінювання у контексті суб’єктного підходу – як вияв свідомої активності особистості у побудові власного життєвого шляху.

У межах психології розвитку [25,34,41,45] самозмінювання описується як закономірний етап становлення особистості, коли людина вчиться не лише реагувати на зовнішні обставини, а й свідомо конструювати власне "Я". Це вимагає сформованості таких психологічних механізмів, як рефлексія, саморегуляція, критичність мислення, емоційна зрілість та здатність до внутрішнього діалогу.

Самозмінювання особистості можна визначити як процес усвідомленої внутрішньої трансформації, спрямований на розвиток нових якостей, цінностей, способів мислення і поведінки з метою досягнення гармонії між внутрішнім світом і зовнішніми вимогами середовища. Його сутність полягає у взаємодії двох тенденцій – стабільності (збереження цілісності “Я”) та розвитку (здатності до нових форм самовираження). Самозмінювання виступає не лише показником психологічної зрілості, а й необхідною умовою адаптивності та життєстійкості особистості в умовах сучасного світу.

Розглядаючи феномен самозмінювання особистості у контексті сучасної психології, важливо підкреслити його багаторівневу структуру. Самозмінювання охоплює когнітивний, емоційно-вольовий, мотиваційний та ціннісно-смисловий рівні функціонування особистості. На когнітивному рівні воно проявляється у зміні уявлень про себе, світ і взаємозв’язки між ними; на емоційному – у формуванні нових способів реагування на життєві події; на мотиваційному – у переосмисленні життєвих цілей і пріоритетів; на ціннісно-смисловому – у конструюванні нового життєвого смислу.

Українські психологи [5,9,12,36] підкреслюють, що самозмінювання неможливе без усвідомлення людиною власної суб’єктності – здатності бути творцем власного життя. Так, І. Д. Бех вважає, що самозміна – це форма морального саморозвитку, пов’язана з внутрішнім вибором між цінностями, а отже – акт духовної самореалізації. Т. М. Титаренко розглядає самозмінювання як процес “життєтворчості”, у якому людина активно переосмислює свої біографічні події,

інтегруючи їх у єдину смислову структуру. На її думку, здатність до самозмінювання є проявом психологічної зрілості, оскільки вимагає рефлексії, внутрішньої гнучкості та відповідальності за власне “Я”.

У західній психології аналогічні ідеї висловлювалися у рамках концепцій self-concept (К. Роджерс, Р. Бернс), self-determination (Е. Десі, Р. Райан) та personal growth (C. Ryff). Так, Е. Десі і Р. Райан підкреслюють, що зміни в особистості можливі лише за умови задоволення базових психологічних потреб – автономії, компетентності та залученості. Самозмінювання, за цими авторами, не є зовнішньо детермінованим процесом, а результатом внутрішньої мотивації до зростання. К. Роджерс у своїй концепції “повноцінно функціонуючої особистості” вважав, що здатність до самозмінювання є природним проявом тенденції до самоактуалізації, а її реалізація залежить від наявності безумовного прийняття і довірливих відносин з іншими людьми [9].

Особливої уваги заслуговує погляд сучасних українських дослідників, які підкреслюють культурно-ціннісний аспект самозмінювання. Л. Сохань і Г. Ложкін зазначають, що у період соціальних трансформацій самозмінювання стає не лише особистісним вибором, а й необхідністю для психологічного виживання та адаптації. Людина, здатна до внутрішніх змін, не лише пристосовується до зовнішніх умов, але й формує власну систему смислів, що дозволяє зберігати внутрішню стабільність у мінливому світі.

Психологічна сутність самозмінювання полягає у взаємодії трьох ключових компонентів:

Рефлексивного – усвідомлення власних психічних станів, установок, мотивів і життєвих цілей;

Регулятивного – активна перебудова поведінки та способів реагування у відповідь на рефлексивні відкриття;

Мотиваційно-ціннісного – прагнення до самовдосконалення, самореалізації й досягнення внутрішньої гармонії.

З огляду на це, самозмінювання можна розглядати як психологічний механізм саморозвитку, який активується у критичних або переломних ситуаціях життя, коли попередні моделі поведінки втрачають ефективність. У таких випадках особистість, за В. Франклом, здійснює "екзистенціальний вибір", що веде до формування нового рівня смислу, а отже – до якісної зміни "Я-концепції".

На сучасному етапі розвитку психології зростає інтерес до інтегративного розуміння самозмінювання. У цьому контексті актуальними є дослідження Д. Леонтьєва, який розглядає самозмінювання як компонент процесу саморегуляції і смислотворення. Він наголошує, що зміни в особистості відбуваються не спонтанно, а внаслідок рефлексії, внутрішньої мотивації і ціннісної спрямованості на розвиток. Таким чином, здатність до самозмінювання постає як критерій особистісної зрілості, що забезпечує цілісність і самодетермінацію життєвого шляху.

Самозмінювання особистості є складним і динамічним процесом, який охоплює свідомі та несвідомі механізми, пов’язані з рефлексією, самопізнанням, емоційною саморегуляцією та побудовою нового життєвого смислу. Воно має як універсальний (людський) характер, так і культурно-специфічні особливості, що визначаються ціннісними орієнтаціями суспільства. У психологічному вимірі самозмінювання можна розглядати як вищу форму внутрішньої активності, яка дозволяє особистості зберігати гнучкість, автентичність і здатність до розвитку протягом усього життєвого шляху [6].

З огляду на міждисциплінарний характер феномена самозмінювання, дослідники трактують його не лише як внутрішній психологічний процес, а й як соціально-культурний феномен, що формується у взаємодії особистості з навколишнім світом. У цьому контексті варто згадати позицію Е. Еріксона, який у своїй теорії психосоціального розвитку підкреслював, що кожен етап життя передбачає подолання певної кризи і, відповідно, можливість самозмінювання. На його думку, здатність особистості до змін формується через усвідомлення власної ідентичності, прийняття минулого досвіду і побудову нового життєвого сенсу.

Подібні ідеї простежуються в працях К. Юнга, який розглядав самозмінювання як процес індивідуації – становлення цілісності особистості шляхом інтеграції свідомих і несвідомих аспектів “Я”. Юнг наголошував, що справжній розвиток неможливий без зустрічі з тіньовими сторонами власної психіки, тому самозміна завжди має характер внутрішньої боротьби між протилежними тенденціями – стабільністю і трансформацією, страхом і відкритістю новому.

У філософсько-психологічному контексті самозмінювання розглядається також як форма духовного становлення. А. Адлер трактував його через прагнення до “вищості” (striving for superiority), тобто як постійне вдосконалення себе з метою подолання почуття неповноцінності. Водночас Е. Фромм підкреслював етичний вимір самозмінювання, наголошуючи, що справжня зміна можлива лише за умови переходу від “мати” до “бути”, коли людина переорієнтовується з володіння на внутрішнє зростання та гуманістичні цінності.

Сучасні західні дослідники [33,36,45,62] трактують самозмінювання як процес конструктивного розвитку свідомості, де людина поступово розширює межі власного мислення та уявлення про себе. Зокрема, К. Двек у своїй концепції “установки на розвиток” (growth mindset) підкреслює, що здатність до самозмінювання залежить від переконань людини щодо можливості вдосконалення власних здібностей. Люди з “установкою на розвиток” сприймають труднощі як можливість для навчання, що стимулює внутрішню гнучкість і саморозвиток.

В українській науковій традиції (Л. Орбан-Лембрик, С. Максименко, Г. Балл, Т. Титаренко) самозмінювання розглядається як невід’ємна складова процесу становлення суб’єктності. Так, Л. Орбан-Лембрик наголошує, що самозмінювання є критерієм психологічної зрілості, яка виявляється у здатності до рефлексивного аналізу власного досвіду, прийняття відповідальності за свої рішення та побудови смислової картини життя. С. Максименко визначає цей процес як активну самодетермінацію, що відбувається через діяльність, у якій суб’єкт постійно відтворює і водночас змінює самого себе.

Окремого значення набуває соціально-психологічний аспект самозмінювання. Психологічна готовність до змін, за Г. Баллом, залежить від рівня життєвої адаптації, гнучкості установок і наявності внутрішніх ресурсів. Людина, яка не здатна прийняти новий досвід або змінити усталені стратегії поведінки, зазнає дезадаптації, що проявляється у психологічній ригідності, тривожності та внутрішніх конфліктах. Таким чином, самозмінювання можна вважати механізмом саморегуляції, який забезпечує гармонійний баланс між стабільністю "Я" і здатністю до розвитку [31].

Сутність самозмінювання полягає у переході від зовнішньої мотивації до внутрішньої, від реактивного до проактивного способу життя. Як зазначає Д. Леонтьєв, це перехід від "життя як заданого" до "життя як створюваного". У цьому процесі формується нова ідентичність – така, що інтегрує попередній досвід, але водночас відкриває людині можливість нового самовизначення [42].

Важливо також зазначити, що самозмінювання не є одномоментним актом, а триває протягом усього життєвого шляху. Воно може набувати різних форм – від поступових когнітивних зрушень до радикальних особистісних трансформацій, пов'язаних із кризами, втратами чи життєвими переломами. Як зазначає Т. Титаренко, саме кризові періоди стають каталізаторами змін, оскільки спонукають особистість шукати нові смисли, переосмислювати власні цінності та відкривати нові аспекти "Я".

Таким чином, самозмінювання – це цілісний, багатовимірний процес внутрішнього розвитку особистості, який поєднує в собі рефлексію, саморегуляцію, мотивацію до зростання та смислотворення. Його сутність полягає у здатності людини свідомо конструювати власне "Я", адаптуючись до соціальних змін і водночас зберігаючи внутрішню цілісність. У цьому сенсі самозмінювання виступає не лише індикатором психологічної зрілості, а й основою духовного, морального та екзистенційного становлення людини.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення самозмінювання

Феномен самозмінювання особистості має виразно міждисциплінарний характер, що зумовлено його глибинним зв’язком із такими категоріями, як розвиток, самосвідомість, ідентичність, самореалізація, життєтворчість і смислотворення. У сучасній психологічній науці його дослідження виходить далеко за межі лише індивідуально-психологічного рівня, охоплюючи також соціальний, культурний, філософський, педагогічний і навіть нейропсихологічний контексти. Самозмінювання трактується як багатовимірний процес, у якому поєднуються раціональні, емоційні, вольові та духовно-смислові аспекти особистісного функціонування [23].

У науковому полі XX–XXI століть дослідники прагнуть осмислити самозмінювання не лише як наслідок адаптації до зовнішніх умов, але і як внутрішній механізм саморозвитку, що забезпечує здатність людини залишатися суб’єктом власного життя навіть в умовах соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження та глобальних трансформацій. Це пояснює, чому феномен самозмінювання розглядають з позицій різних теоретичних напрямів психології – гуманістичного, екзистенційного, когнітивно-поведінкового, психоаналітичного, позитивного, суб’єктно-діяльнісного, культурно-історичного та інтегративного.

Кожен із цих підходів висвітлює окремий аспект внутрішньої трансформації людини.

У межах гуманістичної парадигми (К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, В. Франкл, Дж. Бюджентал) феномен самозмінювання особистості розглядається як природна й універсальна тенденція людини до самоактуалізації, самореалізації та розкриття власного потенціалу. Гуманістична психологія виходить із уявлення про людину як активного, вільного і відповідального суб’єкта, який прагне не просто адаптуватися до умов середовища, а знайти автентичний спосіб існування, що відповідає її внутрішнім цінностям і смислам.

К. Роджерс підкреслював, що здатність до самозмінювання притаманна кожній людині, але її реалізація можлива лише в атмосфері психологічної безпеки, прийняття і довіри. На його думку, “організмічна тенденція” до зростання і самоактуалізації є головною рушійною силою особистості, а процес самозмінювання відбувається тоді, коли людина відкриває доступ до власного досвіду і приймає себе без умов. Відтак, головним чинником розвитку є не зовнішній вплив, а внутрішній процес усвідомлення – здатність чути свої справжні почуття, потреби і переживання. Саме в цьому полягає основа так званої “відкритої до досвіду” особистості, яка не боїться змін, а навпаки – бачить у них можливість зростання.

А. Маслоу розвинув ідеї Роджерса, представивши самозмінювання як вершину ієрархії потреб – стадію, де індивід прагне реалізувати свій потенціал і знайти сенс у власному існуванні. У процесі самоактуалізації, за Маслоу, людина поступово переходить від задоволення базових фізіологічних і соціальних потреб до духовних і творчих. Самозмінювання у цьому контексті – це не просто реакція на зовнішні виклики, а глибинний процес самовідкриття, у якому індивід стає тим, ким потенційно може бути. Маслоу наголошував, що такі зміни супроводжуються почуттям гармонії, автентичності, вдячності життю і сприйняттям світу як цінності [46].

Г. Олпорт розглядав самозмінювання через розвиток “зрілого Я”, під яким розумів усвідомлену, автономну й інтегровану систему особистісних установок. Для Олпорта зрілість полягає у здатності особистості самостійно визначати власні цілі, нести відповідальність за них і керувати власною поведінкою. Процес самозмінювання, за його поглядами, – це послідовний перехід від залежності до автономії, від ригідності – до гнучкості, від зовнішнього контролю – до внутрішнього самоуправління. Таким чином, людина стає цілісною, коли усвідомлює свої внутрішні цінності, приймає їх як орієнтири і намагається гармонізувати їх із поведінкою, що формує відчуття автентичності та цілісності.

Особливого значення у гуманістичній психології набуває ідея самозмінювання як гармонізації внутрішнього світу, де головним завданням є узгодження власних переконань, ідеалів і дій. Гуманістичні психологи вважали, що суперечності між цими рівнями є основним джерелом внутрішніх конфліктів, тривожності, фрустрації, а подолання таких суперечностей через рефлексію, прийняття та розвиток – шлях до внутрішньої свободи.

Представники екзистенційно-гуманістичного напряму, поєднав у своїй концепції гуманістичний оптимізм із екзистенційним розумінням тривоги, кризи й пошуку сенсу. Він розглядав самозмінювання як процес самотворення через усвідомлення власної свободи і відповідальності за своє життя. Мей підкреслював, що справжня зміна не може відбутися без “зіткнення з екзистенційною тривогою” – глибоким переживанням власної скінченності, самотності та необхідності вибору. Саме це зіткнення, за його переконанням, стимулює людину до переосмислення цінностей, подолання пасивності та відкриття нових смислів. У цьому сенсі самозмінювання – це не лише психологічний механізм розвитку, а духовний акт вибору, завдяки якому людина переходить від поверхневої адаптації до усвідомленого існування [36, 45, 65].

Дж. Бюджентал, ще один яскравий представник гуманістично-екзистенційної традиції, наголошував на неперервності процесу самозмінювання, стверджуючи, що кожна мить життя несе потенціал нового народження “Я”. Він вводив поняття “життєвої залученості” (living-involvement), під якою розумів глибоке переживання власного буття, що стає основою автентичних змін. Для Бюджентала розвиток особистості неможливий без внутрішньої чесності, відкритості досвіду та усвідомлення того, що кожен вибір формує не лише життя, а й саму людину як духовну істоту.

У межах гуманістичної парадигми самозмінювання постає як вищий прояв суб’єктності, заснований на прийнятті, усвідомленні, внутрішній мотивації до зростання і прагненні до цілісності. Це процес, який інтегрує усі сфери людського

буття – когнітивну, емоційну, поведінкову, духовну – й орієнтований на становлення особистості, здатної бути собою, реалізовувати власний потенціал і водночас відповідально взаємодіяти зі світом.

Екзистенційні теорії розглядають самозмінювання як сутнісну характеристику людського існування, що виникає у момент усвідомлення людиною власної свободи, унікальності та обмеженості. Цей напрямок підкреслює, що особистість не є статичною структурою – вона постійно творить себе, приймаючи або уникаючи відповідальності за власне життя. Самозмінювання, згідно з екзистенційною традицією, – це результат екзистенційного вибору, тобто свідомого рішення жити автентично, відповідно до власних цінностей і смислів, навіть попри страх, невизначеність і конечність людського буття.

Серен К'єркегор, якого вважають засновником екзистенціалізму, одним із перших розкрив психологічну природу внутрішньої трансформації людини. Він трактував самозмінювання як перехід від "естетичної" до "етичної" і "релігійної" стадій існування – шлях від поверхневої насолоди життям до усвідомленого прийняття відповідальності за себе і власну душу. На думку К'єркегора, лише через "страждання і страх перед вибором" людина пробуджується до справжнього життя, долаючи відчуження і фальшивість соціально нав'язаних ролей.

Жан-Поль Сартр, представник атеїстичного екзистенціалізму, розглядав самозмінювання через категорію свободи. На його думку, людина "засуджена бути вільною", тобто завжди відповідальна за власні рішення і спосіб існування. Сартр наголошував, що людина не має наперед визначеної сутності – вона стає тим, ким вирішує бути. Таким чином, самозмінювання – це постійний акт самотворення, у якому індивід формує себе через вибір і дію, незважаючи на зовнішні обставини. Відмова від цієї свободи, навпаки, призводить до "поганої віри" (mauvaise foi) – втечі від автентичності та перекладання відповідальності на інших.

Віктор Франкл, представник логотерапії, у своїй концепції підкреслював, що справжнє самозмінювання можливе лише через пошук і реалізацію смислу життя.

Він стверджував, що людина завжди має свободу ставлення до будь-якої життєвої ситуації – навіть у стражданні вона може знайти сенс. Саме смисл, за Франклом, є тим стрижнем, який надає життю напрямок і енергію для духовного зростання. Логотерапія не змінює людину безпосередньо – вона допомагає їй знайти власну "чому" існування, і через це розкривається можливість для глибокої внутрішньої трансформації. Таким чином, самозмінювання, у Франкла, є смислотворчим процесом, що долає хаос і безнадію.

Ірвін Ялом, продовжуючи ідеї Франкла та Мея, у своїй екзистенційній психотерапії виокремив чотири фундаментальні "даності існування": смерть, свободу, ізоляцію та безсмисленність. Зіткнення з ними, на думку Ялома, є неминучим у житті кожної людини, і саме через прийняття цих даностей відбувається глибинне самозмінювання. Усвідомлення власної смертності допомагає людині жити повніше; визнання свободи – відповідально; прийняття ізоляції – автентично; а пошук смислу – цілісно. Таким чином, екзистенційна терапія не нав'язує готових змін, а створює простір для того, щоб людина сама відкрила свій шлях до перетворення [26].

Сучасні екзистенційні психологи, зокрема Р. Янг, Е. Спінеллі, А. Лейнг, розглядають самозмінювання як процес саморозкриття у взаємодії зі світом, де особистість не лише переживає, а й осмислює власну присутність, конфлікти і вибори. Вони підкреслюють, що істинна зміна можлива лише тоді, коли людина приймає свою кінцівку, неоднозначність і невпевненість як невід'ємні аспекти життя. Самозмінювання, отже, не є втечею від реальності, а навпаки – входженням у неї з відкритими очима.

У межах екзистенційного підходу самозмінювання постає як глибоко особистісний і смислотворчий процес, у якому людина переходить від пасивного пристосування до активного вибору власного способу буття. Це шлях до внутрішньої зрілості, який передбачає прийняття життя у всій його повноті – разом із болем, страхом, втратою та радощами. Такий процес не має кінцевої точки: він триває доти,

доки людина шукає, сумнівається, створює нові смисли й постійно оновлює власну ідентичність [68].

Таким чином, екзистенційна психологія розкриває самозмінювання не як технічну чи поведінкову зміну, а як глибинне духовне пробудження, у якому людина відкриває себе як істоту, здатну не лише жити, а й обирати, любити, страждати і творити сенс навіть перед обличчям неминучості.

У межах когнітивної психології феномен самозмінювання особистості розглядається як процес перебудови когнітивних структур, тобто способів сприймання, інтерпретації та осмислення реальності, що визначають поведінку, емоції та рішення людини. Цей напрям виходить із постулату, що людина не реагує безпосередньо на події, а на їх суб'єктивну інтерпретацію. Саме тому зміна способу мислення (когніцій) виступає центральним механізмом внутрішньої трансформації.

Аарон Бек, засновник когнітивної терапії, стверджував, що зміни в особистості починаються зі зміни переконань, які лежать в основі емоційних і поведінкових реакцій. Він описав процес когнітивної реконструкції, за допомогою якого людина ідентифікує автоматичні негативні думки, перевіряє їхню реалістичність і замінює на більш раціональні. За Беком, самозмінювання – це не одномоментний акт, а поступовий процес усвідомлення, перевірки та корекції власних схем мислення, що дозволяє людині стати більш гнучкою, адаптивною і стійкою до життєвих викликів.

Альберт Елліс, розвиваючи ідеї Бека, створив раціонально-емотивну поведінкову терапію (РЕПТ), у якій підкреслив роль усвідомлення ірраціональних переконань. Згідно з його знаменитою моделлю "A-B-C" (подія – переконання – наслідки), не сама ситуація викликає емоційні реакції, а переконання, через які людина її інтерпретує. Таким чином, зміна ірраціонального мислення на раціональне (наприклад, "я повинен бути досконалим" → "я маю право на помилки") є ключем до самозмінювання і формування психологічної зрілості. Елліс наголошував, що особистісне зростання вимагає активної участі суб'єкта у процесі зміни своїх мисленнєвих патернів, а не пасивного очікування зовнішніх впливів.

Важливий внесок у розуміння механізмів самозмінювання зробив Дональд Мікенбаум, який розробив концепцію самоінструкційного тренінгу (self-instructional training). Він підкреслював, що внутрішня мова, тобто те, як людина “розмовляє” сама із собою, є центральним інструментом психологічної зміни. За Мікенбаумом, самозмінювання – це процес поступового формування нових внутрішніх діалогів, які спрямовують поведінку, регулюють емоції і підтримують самоконтроль.

Не менш значущим для когнітивного підходу є внесок Курта Левіна, який розглядав поведінку як функцію взаємодії між особистістю та середовищем. Він наголошував, що будь-які зміни в людині відбуваються через перебудову “поля життєвих сил” – динамічної системи взаємозалежних факторів, що впливають на поведінку. Згідно з Левіним, самозмінювання потребує “розморожування” старих моделей поведінки, їх переосмислення і поступової “перекристалізації” у нові, більш адекватні ситуації. Його “польова теорія” стала підґрунтям для подальших досліджень мотивації змін, що лягли в основу сучасних програм когнітивно-поведінкової терапії та коучингу.

Надзвичайно важливу роль у розвитку ідеї самозмінювання відіграв Альберт Бандура, засновник соціально-когнітивної теорії. Він розробив поняття самоефективності (self-efficacy), яке позначає переконання людини у власній здатності досягати поставлених цілей. Люди з високим рівнем самоефективності вірять у можливість впливати на події, активніше долають труднощі, наполегливіші у своїх зусиллях і краще справляються зі стресом. Таким чином, віра у власну компетентність виступає не лише передумовою, а й рушійною силою самозмінювання, що стимулює особистісну активність і відповідальність.

З позицій соціально-когнітивної теорії Бандури, самозмінювання є результатом взаємодії трьох чинників – когнітивних процесів (мислення, переконань), поведінки (дій, звичок) і середовища (соціальних впливів). Ця триєдина взаємодія, яку Бандура назвав реципрокним детермінізмом, створює постійний зворотний зв’язок між внутрішнім і зовнішнім світом, у якому людина не лише

реагує на обставини, але й активно впливає на них, змінюючи одночасно себе і своє середовище.

Сучасні когнітивні дослідження [6,10,16,28,36] підтверджують, що самозмінювання ґрунтується на розвитку метакогнітивних навичок – здатності думати про власне мислення, усвідомлювати автоматичні реакції, сумніватися у власних судженнях і свідомо їх змінювати. Зокрема, К. Двек у своїй концепції "установки на розвиток" (growth mindset) показала, що люди, які вірять у можливість удосконалення своїх здібностей, легше долають труднощі й демонструють вищу психологічну гнучкість. Отже, зміна установок мислення є базою для формування здатності до постійного самовдосконалення.

Отже, у межах когнітивного та когнітивно-поведінкового підходів самозмінювання постає як активний процес переосмислення досвіду, реконструкції переконань і формування нових способів реагування. Центральними механізмами цього процесу є рефлексія, самоспостереження, усвідомлення когнітивних помилок, розвиток самоефективності й відповідальності за власні думки та дії. Внаслідок цього особистість не лише пристосовується до середовища, а й поступово перетворює його, виступаючи активним суб'єктом власного розвитку й внутрішнього оновлення.

У сучасній позитивній психології феномен самозмінювання особистості розглядається як природна здатність людини до психологічного зростання, резилієнтності (психологічної стійкості) та відновлення після життєвих криз. Представники цього напряму відходять від традиційного уявлення про зміни як реакцію на страждання або дефіцит і трактують самозмінювання як прояв потенціалу процвітання людини, який може реалізуватися через усвідомлене використання внутрішніх ресурсів – сили характеру, позитивних емоцій, цінностей і смислів.

Мартін Селігман, засновник позитивної психології, розробив теорію "процвітання" (flourishing), у якій самозмінювання описується як перехід від стану виживання до стану психологічного піднесення, реалізованості та щастя. У межах

моделі PERMA (Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) Селігман підкреслює, що глибинна особистісна трансформація можлива тоді, коли людина свідомо формує п’ять ключових складових благополуччя:

- розвиток позитивних емоцій, що сприяють оптимізму та розширюють можливості мислення;
- залучення у значущу діяльність, яка викликає стан потоку (flow);
- якісні стосунки з іншими, що формують почуття приналежності та підтримки;
- усвідомлення життєвого смислу;
- досягнення цілей, що зміцнюють відчуття компетентності та контролю над життям.

Самозмінювання, згідно з цією концепцією, є результатом інтеграції позитивного досвіду та свідомої орієнтації на зростання, а не лише наслідком подолання проблем.

Керол Ріфф, у свою чергу, створила модель психологічного благополуччя, яка стала фундаментом для розуміння внутрішніх механізмів самозмінювання. Вона виокремила шість ключових компонентів, через які реалізується особистісна трансформація: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, компетентність, цілеспрямованість (purpose in life) та особистісне зростання. За Ріфф, зміни відбуваються тоді, коли людина досягає внутрішньої узгодженості між цими сферами – тобто приймає себе, розвиває автономію, розширює досвід і бачить своє життя осмисленим. Таким чином, самозмінювання у позитивній психології – це процес становлення цілісної, самоприймаючої особистості, здатної реалізовувати свій потенціал і підтримувати внутрішню рівновагу навіть у складних життєвих обставинах [70].

Важливим внеском у цей напрям стала також теорія позитивних емоцій Барбари Фредріксон, яка запропонувала модель “розширення і побудови” (broaden-

and-build theory). Відповідно до неї, позитивні емоції – радість, вдячність, натхнення, любов – не лише відображають благополуччя, але й сприяють розширенню когнітивних і поведінкових репертуарів людини. Це розширення дозволяє людині відкривати нові можливості, формувати гнучкі стратегії поведінки, створювати соціальні зв'язки і будувати довготривалі ресурси – фізичні, інтелектуальні, соціальні та духовні. У результаті формується висхідна спіраль розвитку, де позитивні емоції стимулюють нові зміни, а зміни – породжують нові позитивні емоції [55].

Ед Дінер, дослідник суб'єктивного благополуччя, наголошував, що здатність до самозмінювання безпосередньо пов'язана з рівнем задоволеності життям і балансом між позитивними та негативними емоціями. Він підкреслював, що люди, які мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, демонструють більшу готовність до ризику, нових досвідів і самооновлення, оскільки їхнє мислення є більш гнучким і орієнтованим на зростання. С. Лай і К. Петерсон, розвиваючи ідеї Селігмана, створили класифікацію сильних сторін особистості (Values in Action, VIA), доводячи, що розвиток таких рис, як мудрість, мужність, людяність, справедливість, поміркованість і духовність, є основою стійкого самозмінювання. Згідно з цією концепцією, людина змінюється не лише тоді, коли усуває слабкі сторони, а насамперед тоді, коли розвиває сильні, що створює внутрішній фундамент для самореалізації.

Отже, у межах позитивної психології самозмінювання постає як ресурсний, гармонізуючий процес, який активує внутрішні сили особистості, підвищує її стійкість до стресу, сприяє формуванню почуття контролю над життям і розвитку життєвої компетентності. Цей процес не зводиться до подолання недоліків чи компенсації втрат, а є усвідомленим рухом до психологічного благополуччя, оптимізму, любові до життя й гармонії із собою та світом. Позитивна психологія розглядає самозмінювання не як реакцію на кризу, а як природний стан розвитку

зрілої, самодетермінованої особистості, здатної до зростання, творчості, емоційної відкритості й смислової насиченості життя.

У психоаналітичній традиції (З. Фройд, К. Юнг, Е. Еріксон, Е. Фромм, Г. Кохут, М. Кляйн, А. Адлер) феномен самозмінювання особистості розглядається як складний процес внутрішньої інтеграції свідомих і несвідомих структур психіки, що забезпечує поступове досягнення цілісності "Я". Цей підхід підкреслює, що будь-які зміни особистості не є випадковими чи поверховими – вони мають глибинні психодинамічні передумови, пов'язані з усвідомленням конфліктів, травм, потягів і механізмів захисту [37].

Зигмунд Фройд, засновник психоаналізу, вважав, що самозмінювання можливе лише через усвідомлення несвідомого. На його думку, поведінка людини визначається потягами (лібідо, танатос), які, будучи витісненими у несвідоме, створюють внутрішні конфлікти. Завдання терапії – зробити несвідоме свідомим (where id was, there ego shall be), тобто інтегрувати приховані імпульси у структуру "Я". Таким чином, самозмінювання постає як результат інсайту, глибокого розуміння власних мотивів і конфліктів, що веде до вищого рівня саморегуляції. Фройд підкреслював, що шлях до самопізнання болісний, оскільки вимагає зустрічі з витісненими бажаннями та внутрішніми суперечностями, проте саме це дозволяє людині досягти більшої свободи від несвідомих детермінант.

Карл Густав Юнг, розвиваючи і водночас розширюючи фройдівську концепцію, створив теорію аналітичної психології, у якій процес індивідуації є центральним механізмом самозмінювання. Індивідуація, за Юнгом, – це тривалий шлях внутрішньої трансформації, під час якого особистість усвідомлює, приймає й інтегрує "тіньові" сторони своєї психіки, архетипічні образи та несвідомі конфлікти. Цей процес веде до досягнення цілісності, тобто єдності між свідомим і несвідомим, між особистим і колективним досвідом. Самозмінювання у цьому контексті – не лише інтелектуальне усвідомлення, а духовно-психологічне дозрівання, у якому людина розкриває свою архетипічну сутність і приходить до гармонії зі світом.

Ерік Еріксон переніс ідеї психоаналізу у площину розвитку особистості протягом життя. Його епігенетична концепція описує вісім вікових етапів, кожен з яких супроводжується кризою, що має як ризик, так і потенціал для розвитку. На думку Еріксона, саме подолання цих криз сприяє формуванню нової ідентичності та стимулює самозмінювання. Наприклад, у підлітковому віці виникає криза ідентичності, вирішення якої визначає здатність до самоприйняття та автентичності у дорослому житті. Таким чином, у моделі Еріксона зміни не є випадковими чи хаотичними – вони мають закономірний життєвий ритм, у якому кожен етап містить можливість внутрішнього оновлення [69].

Еріх Фромм надав психоаналітичному розумінню самозмінювання гуманістичного спрямування. Він підкреслював, що справжня зміна можлива лише через пробудження совісті, розвиток любові й гуманістичних цінностей. У своїх працях (“Мати чи бути?”, “Втеча від свободи”) Фромм показував, що самозмінювання передбачає перехід від орієнтації на володіння (having) до орієнтації на буття (being). Це перехід від поверхового споживацького існування до духовної зрілості, де людина керується совістю, творчістю та автентичністю. Для Фромма процес самозмінювання є не лише психологічним, а й етичним актом, адже він пов’язаний із вибором між конформізмом і справжнім гуманізмом.

Гайнц Кохут, засновник психології “Я” (self psychology), зробив акцент на ролі емоційної підтримки у формуванні цілісного “Я”. Він вважав, що здатність до самозмінювання залежить від того, наскільки людина в дитинстві відчула емпатійне розуміння з боку значущих інших – батьків або опікунів. Саме завдяки цьому досвіду виникає відчуття власної вартості й стабільності “Я”. Якщо ж у дитинстві така підтримка була недостатньою, людина може шукати “віддзеркалення” у стосунках з іншими, намагаючись компенсувати внутрішній дефіцит. Терапевтична взаємодія, за Кохутом, створює простір для реінтеграції “Я”, що є основою справжніх особистісних змін. Таким чином, самозмінювання в межах психології “Я” – це

процес поступового відновлення цілісності, що веде до формування стабільного внутрішнього ядра особистості [68].

Додатково, Мелані Кляйн і Анна Фройд звертали увагу на роль механізмів захисту у процесі змін. Вони вважали, що зріла особистість здатна усвідомлювати свої захисні механізми (проекцію, витіснення, раціоналізацію) та поступово замінювати їх більш адаптивними способами реагування. Це усвідомлення – один із перших кроків на шляху до внутрішнього оновлення [19].

Альфред Адлер, хоча й відмежовувався від класичного фройдизму, також розглядав самозмінювання як результат прагнення до вищості та подолання почуття неповноцінності. Він наголошував, що розвиток відбувається через соціальний інтерес – здатність співпереживати, співпрацювати і творити добро. Тобто самозміна для Адлера – це не лише інтраіндивідуальний, а й соціально спрямований процес, пов’язаний з відкриттям людиною своєї місії у спільноті [65].

У психоаналітичному підході самозмінювання трактується як внутрішня трансформація, що виникає унаслідок усвідомлення несвідомого, інтеграції розщеплених частин “Я”, переживання життєвих криз і набуття нової ідентичності. Його сутність полягає в русі від хаосу внутрішніх конфліктів до гармонії, від витіснення – до прийняття, від несвідомого страждання – до свідомого смислу [36].

Із цього можна зробити висновок, що психоаналітична концепція самозмінювання розкриває цей процес як поступове пробудження самосвідомості, в якому людина вчиться інтегрувати свої суперечності, приймати власну недосконалість і знаходити внутрішню єдність. Саме через глибинну працю над собою, усвідомлення тіньових аспектів, подолання дитячих травм і відкриття здатності до любові особистість досягає справжньої психологічної зрілості та духовного оновлення.

В українській психології домінує суб’єктно-діяльнісний підхід, який поєднує філософське розуміння людини як творця власного буття з психологічним аналізом її активності, рефлексії та ціннісно-смислової саморегуляції. У межах цього підходу

самозмінювання розуміється як свідома, цілеспрямована діяльність особистості з конструювання власного життя, самотворення і реалізації внутрішнього потенціалу. Людина постає не як пасивний об'єкт впливу обставин, а як активний суб'єкт, що через діяльність пізнає світ, впливає на нього і водночас змінює себе. С. Д. Максименко вважає, що головним джерелом розвитку і самозмінювання є практична діяльність, у процесі якої людина не лише відображає дійсність, а й самореалізується як суб'єкт, здатний до самопізнання, самоорганізації та саморозвитку. Він підкреслює, що будь-який акт діяльності має дві спрямованості – зовнішню (на об'єкт) і внутрішню (на себе) [29]. Саме в цій внутрішній спрямованості і полягає психологічний механізм самозміни: у ході діяльності людина усвідомлює власні можливості, коригує цілі, набуває нових смислів і поступово формує нову систему відносин до себе та світу. На думку вченого, самозміна – це не епізодична реакція, а динамічний процес становлення суб'єктності, який триває протягом усього життя.

Вірна Ж. П. розглядає самозмінювання як вияв внутрішньої свободи, творчої активності та відповідальності особистості за власне життя. У межах його концепції психології суб'єктного буття людина є ініціатором і носієм смислового руху – вона не просто реагує на зовнішні стимули, а вибудовує власну життєву стратегію на основі індивідуальних цінностей. Татенко підкреслює, що самозміна передбачає внутрішній вибір, який здійснюється між "заданістю" (об'єктивними умовами існування) та "самодетермінацією" (вільним прийняттям рішень). Саме у свободі вибору й відповідальності за нього розкривається сутність самозмінювання – як акту творчості самого життя [9].

Булах І. С у своїй концепції суб'єктності наголошує, що людина стає здатною до самозміни тоді, коли в неї сформована внутрішня позиція суб'єкта, яка включає рефлексію, саморозуміння і волю до розвитку. Він вважав, що головним чинником особистісних трансформацій є подолання суперечностей між "Я-реальним" і "Я-ідеальним", а також гармонізація внутрішніх смислових структур, самозмінювання – це акт самотворення, у якому особистість не просто пристосовується до умов, а

створює нові умови для свого існування, спираючись на власні цінності, досвід і мету [7].

І. Д. Бех підкреслює морально-ціннісний вимір самозмінювання, трактуючи його як виховання суб'єктності совісті. Він зазначає, що справжня зміна можлива лише тоді, коли людина діє не лише з огляду на власні потреби, а й із позиції внутрішнього морального імперативу. Самозмінювання, за Бехом, – це процес духовного самотворення, у якому індивід переходить від егоцентричної мотивації до ціннісно-орієнтованої, від зовнішнього контролю – до внутрішнього самоуправління. О. І. Ляшенко розвиває ідею суб'єктності як центрального механізму самозмінювання. На її думку, особистість розвивається і змінюється завдяки рефлексії власного життєвого досвіду, що дозволяє осмислити себе у контексті минулого, теперішнього і майбутнього. У цьому процесі ключову роль відіграє життєва самоконцепція – система уявлень про себе, свої можливості, життєву місію. Самозміна відбувається тоді, коли людина здатна переглянути цю концепцію, інтегрувати нові смисли і відмовитися від застарілих установок [2].

Л. В. Сохань та представники київської психологічної школи розглядали самозмінювання як прояв життєтворчості особистості – здатності проектувати, планувати та реалізовувати власний життєвий шлях. На думку дослідниці, життєтворчість – це не лише зовнішня активність, а насамперед внутрішня робота над собою, спрямована на гармонізацію інтелектуальних, емоційних і моральних компонентів особистості.

Самозмінювання у цьому контексті – це не реакція на зовнішні впливи, а свідомий процес побудови власного "Я", що спирається на самодетермінацію, волю і смислотворення. Таким чином, українська психологічна школа розглядає людину не як об'єкт змін, а як суб'єкт постійного духовно-психологічного становлення, для якого розвиток є формою життя, а життя – формою постійної зміни [8].

Отже, у межах суб'єктно-діяльнісного підходу самозмінювання трактується як багатовимірний процес активного самотворення, у якому поєднуються діяльність,

рефлексія, моральна відповідальність і духовна орієнтація. Його рушійною силою є внутрішня активність особистості, що проявляється у здатності до самоусвідомлення, переоцінки життєвих орієнтирів, постановки нових цілей і вибору шляхів їх реалізації.

Сучасні тенденції у психології демонструють очевидний рух у напрямі інтеграції різних теоретичних моделей і підходів у межах єдиної концепції самозмінювання особистості. Це пов'язано з усвідомленням того, що жоден окремий підхід – гуманістичний, когнітивний, психоаналітичний чи діяльнісний – не може вичерпно пояснити складність і багатовимірність процесів внутрішньої трансформації. Сучасна психологічна наука прагне синтезувати різні методологічні парадигми, розглядаючи самозмінювання як динамічний, відкритий і контекстуальний процес, який охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні, соціальні та духовні виміри розвитку людини [16].

У цьому контексті важливого значення набувають роботи Р. Кігана, Дж. Мезірова, Д. Леонтьєва, Л. Сохань, Т. Титаренко, які розглядають самозмінювання через призму рефлексивного й смислотворчого саморозвитку. Вони підкреслюють, що трансформація особистості – це не механічна зміна рис чи поведінкових моделей, а глибинна перебудова системи життєвих смислів, цінностей і способів осмислення реальності. Роберт Кіган, представник конструктивістської школи розвитку свідомості, розробив модель, у якій самозмінювання розглядається як еволюція структури "Я". Людина, за Кіганом, проходить кілька рівнів розвитку свідомості – від егоцентричного до самоавторського та інтегративного. На кожному рівні вона здатна усвідомлювати ширший контекст власного досвіду, бачити себе не лише суб'єктом, а й об'єктом рефлексії. Отже, самозмінювання – це процес переходу на новий рівень складності мислення і самосвідомості, який супроводжується розширенням здатності до емпатії, відповідальності й моральної автономії. Джек Мезіров, один із ключових авторів сучасної теорії освіти дорослих, запропонував концепцію "трансформаційного навчання" (transformative learning theory). Він

стверджував, що глибокі зміни відбуваються тоді, коли людина переосмислює власні когнітивні схеми, життєві припущення та переконання під впливом критичних подій (crisis events), нових соціальних досвідів або внутрішніх конфліктів. Такий процес передбачає не лише інтелектуальне, а й екзистенційне навчання – здатність побачити реальність під іншим кутом, вийти за межі усталених рамок сприймання. У цьому сенсі самозмінювання – це результат метарефлексії, тобто усвідомлення способу, яким людина створює смисл [45].

Леонтьєв у своїх працях розвиває ідею смислотворення як центрального механізму саморозвитку і самозмінювання. Він розглядає особистісну трансформацію як інтеграцію – когнітивних, ціннісних і поведінкових структур навколо центрального життєвого смислу. Зміни, за Леонтьєвим, відбуваються тоді, коли особистість переосмислює своє місце у світі, визначає нові цілі й створює систему внутрішніх орієнтирів, які забезпечують внутрішню цілісність і стійкість. Отже, самозмінювання у цьому контексті – це процес побудови нового “смислового поля” життя.

У межах української психологічної традиції наголошується, що самозмінювання має життєтворчий характер і проявляється у здатності людини проектувати власне життя, приймати рішення на основі цінностей і досвіду, створювати індивідуальний життєвий сценарій. Вона підкреслює, що процес самозмінювання невід’ємно пов’язаний із соціальною взаємодією, адже саме в системі міжособистісних стосунків формуються моральна свідомість, відповідальність і здатність до співтворення [22]. Подібної позиції дотримується Тетяна Титаренко, яка розглядає самозмінювання як екзистенційно-смисловий процес подолання життєвих криз. На її думку, кожна криза – це не лише деструкція, а й шанс для особистісного оновлення. У цьому процесі важливу роль відіграють рефлексія, емоційна зрілість, смислова гнучкість і здатність будувати нові життєві стратегії. Інтегративний підхід до розуміння самозмінювання синтезує елементи різних психологічних шкіл: гуманістичної (самоактуалізація), когнітивної

(перебудова мислення), екзистенційної (пошук смислу), суб'єктно-діяльнісної (активне життєтворення) та позитивної (розвиток ресурсів і благополуччя). У центрі цього підходу стоїть особистість як відкрита, саморефлексивна система, здатна адаптуватися, розвиватися і свідомо керувати своїм внутрішнім світом [29].

Отже, сучасна інтегративна концепція самозмінювання виходить із того, що розвиток особистості – це не лінійний процес накопичення знань чи рис, а постійне оновлення структури свідомості, побудова нових смислів і формування здатності до цілісного, творчого й етичного існування. Саме тому самозмінювання сьогодні розглядається не лише як психічна або поведінкова адаптація, а як вища форма самореалізації людини, що поєднує пізнання, духовність, творчість і відповідальність у єдиному процесі розвитку.

Сучасне бачення феномена самозмінювання особистості ґрунтується на синтезі гуманістичних, когнітивних, екзистенційних, психоаналітичних і діяльнісних підходів, що дозволяє розглядати цей процес не вузько – як зміну певних психологічних рис чи установок, – а як глибинну, цілісну трансформацію людського буття. Такий підхід відображає перехід сучасної психології від ізольованого аналізу окремих процесів до системного бачення особистості як відкритої, динамічної та саморефлексивної системи, здатної до постійного оновлення [53]. Самозмінювання сьогодні розуміють як багатовимірний феномен, що включає когнітивний, емоційно-вольовий, мотиваційний, морально-ціннісний і духовний виміри. На когнітивному рівні воно виявляється у переосмисленні власних переконань, стереотипів і когнітивних схем, які формують індивідуальну картину світу. На емоційному рівні – у здатності до саморегуляції, прийняття своїх почуттів, емоційної зрілості та емпатійного ставлення до інших. На мотиваційно-ціннісному рівні самозмінювання пов'язане з формуванням внутрішньої цілеспрямованості, смислотворенням і прагненням до самореалізації. Нарешті, на духовному рівні воно постає як пошук гармонії між власним "Я" і світом, як прагнення до вищих цінностей – істини, добра, любові, свободи, творчості.

У межах цього синтетичного підходу рефлексія виступає основним механізмом самозмінювання, оскільки саме через усвідомлення своїх переживань, рішень і вчинків людина здобуває можливість змінювати себе. Не менш важливим чинником є емоційна зрілість, що забезпечує здатність приймати власні суперечності, відповідально реагувати на життєві обставини та зберігати внутрішню рівновагу.

Моральна відповідальність визначає етичний вимір самозмінювання – готовність особистості не лише змінюватися заради власного блага, а й нести відповідальність за вплив своїх рішень на інших людей. У свою чергу, духовна спрямованість виступає рушійною силою глибинних змін, оскільки саме через духовне самопізнання і смислотворення людина знаходить орієнтири, які надають її життю єдності й напрямку.

Отже, самозмінювання у сучасній психології трактується як цілісний, інтегративний процес внутрішнього зростання, у якому поєднуються свідомі акти самопізнання, емоційна та етична саморегуляція, а також духовна відкритість до світу. Це не лише адаптація до змін середовища, а й вияв творчої сили особистості, її здатності створювати нові смисли, долати обмеження і формувати власну життєву траєкторію. Такий підхід свідчить про еволюцію психологічної науки від спроб пояснити поведінкові зміни до розуміння людини як суб’єкта постійного самотворення – істоти, яка водночас пізнає, переживає і трансформує себе, залишаючись відкритою до безперервного розвитку.

1.3. Психологічні чинники, що впливають на схильність до самозмінювання

Проблема самозмінювання особистості, тобто її здатності до внутрішньої трансформації, саморозвитку та свідомого управління власними змінами, є однією з ключових у сучасній психологічній науці та практиці. Вона охоплює фундаментальні питання становлення суб’єктності, усвідомлення власного

потенціалу та здатності людини впливати на власну життєву траєкторію. У контексті глобалізації, швидких соціальних змін і зростання рівня невизначеності в сучасному світі саме здатність до самозмінювання стає важливим показником психологічної зрілості, життєстійкості та конкурентоспроможності особистості.

Український психолог І. Д. Бех у своїй концепції особистісного саморозвитку підкреслює, що прагнення до самозмінювання є показником суб'єктності людини, її здатності виступати активним творцем власного життя, а не пасивним об'єктом зовнішніх впливів [2]. Учений вважає, що головним чинником самозмін є морально-ціннісна самосвідомість, яка забезпечує особистості орієнтацію на смислові цілі, внутрішню узгодженість і відповідальність за власний розвиток. З позицій Беха, самозміна відбувається тоді, коли людина осмислює суперечності між тим, ким вона є, і тим, ким прагне бути, – саме ця внутрішня напруга стимулює рух до вдосконалення.

Схильність до самозмінювання визначає рівень адаптаційних можливостей, тобто здатності людини ефективно пристосовуватися до нових умов, переосмислювати життєві ситуації, долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу. Вона тісно пов'язана з гнучкістю мислення, яка передбачає готовність змінювати когнітивні схеми, ставити під сумнів власні переконання, шукати нові способи вирішення проблем. Людина, схильна до самозмін, не сприймає помилки як невдачі, а трактує їх як можливості для навчання і розвитку.

Вагомий внесок у дослідження самозмінювання зробив С. Д. Максименко, який у своїй генетико-моделюючій теорії розвитку особистості розглядає самозміну як результат інтеграції зовнішніх впливів і внутрішніх закономірностей становлення психіки [29]. Учений стверджує, що психологічними чинниками, які сприяють самозмінюванню, є рефлексивність, усвідомленість, внутрішня мотивація та креативність. Здатність до рефлексії дозволяє людині осмислювати власний досвід, коригувати поведінку та створювати нові життєві стратегії, що й забезпечує розвиток суб'єктності.

Водночас цей процес неможливий без саморегуляції – уміння усвідомлювати власні емоційні стани, контролювати поведінкові імпульси та зберігати цілеспрямованість навіть у ситуаціях фрустрації. Саморегуляція виступає базовим механізмом внутрішньої гармонії, що забезпечує узгодженість між думками, емоціями й діями. Вона формує підґрунтя для самореалізації, тобто вміння реалізовувати власні цінності, здібності й життєві цілі в реальних соціальних умовах.

Наукова школа Т. М. Титаренко розглядає самозмінювання крізь призму психології життєтворчості. Дослідниця наголошує, що потреба у самозміні виникає у процесі подолання життєвих криз і пов'язана з умінням надавати нових смислів власному досвіду [48]. На її думку, важливим чинником є екзистенційна гнучкість – здатність приймати невизначеність, шукати нові форми самореалізації та розширювати межі власного «Я».

Самозмінювання – це не одноразовий акт, а тривалий динамічний процес, у якому взаємодіють когнітивні, мотиваційно-вольові, емоційні та ціннісно-смислові компоненти. Когнітивна складова забезпечує усвідомлення потреби у змінах, аналіз власного досвіду та формування нових стратегій поведінки. Мотиваційно-вольова – сприяє актуалізації внутрішніх ресурсів, постановці цілей і наполегливості в їх досягненні. Емоційна – регулює ставлення до самого процесу самозміни, підтримує впевненість, віру у власні сили. Ціннісна сфера – задає смислову орієнтацію, визначаючи, заради чого відбуваються зміни та які життєві пріоритети стоять за цим процесом.

Схильність до самозмінювання також тісно пов'язана з мотиваційною сферою особистості. Американські психологи Е. Десі та Р. Раян у своїй теорії самодетермінації (Self-Determination Theory) визначили, що основою внутрішньої мотивації є задоволення трьох базових психологічних потреб – автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми [60]. Якщо ці потреби задоволені, особистість має більшу схильність до самозмін, адже відчуває контроль над власним життям, упевненість у своїх можливостях і соціальну підтримку.

Згідно з концепцією А. Бандури, важливим предиктором самозмінювання є самоефективність – переконання людини у власній здатності досягати поставлених цілей і впливати на події свого життя [58]. Високий рівень самоефективності формує готовність діяти в умовах невизначеності, приймати виклики й долати труднощі, тоді як її низький рівень призводить до уникання змін і пасивності. Таким чином, розвиток самоефективності виступає одним із провідних механізмів самозмінювання.

Д. Карвер і М. Шайєр у своїй моделі саморегуляції поведінки підкреслюють, що здатність до змін визначається функціонуванням системи самомоніторингу – процесу оцінювання розбіжностей між поточним і бажаним станом [59]. Якщо особистість усвідомлює ці розбіжності й має внутрішню установку на досягнення мети, вона активізує вольові механізми, спрямовані на самокорекцію. Відповідно, розвиток саморегуляційних процесів (самоконтроль, самоспостереження, самооцінка) є необхідною умовою успішного самозмінювання.

Український дослідник В. О. Москалець зазначає, що схильність до самозмінювання залежить від рівня рефлексивності та смисложиттєвих орієнтацій. Особи з високим рівнем рефлексивності демонструють здатність до усвідомлення власних життєвих стратегій і готовність до корекції поведінки. Смисложиттєві орієнтації визначають ціннісні підстави самозміни: чим чіткіше людина усвідомлює свої життєві цілі, тим більша її внутрішня мотивація до саморозвитку [30].

На думку К. Роджерса, процес самозмінювання є проявом тенденції до самоактуалізації – природного прагнення людини реалізувати свої потенційні можливості [67]. Він підкреслював, що для цього необхідне створення середовища психологічної безпеки, у якому особистість може відкрито висловлювати почуття, не боячись осуду. Самозміна, за Роджерсом, можлива лише тоді, коли людина приймає себе й водночас усвідомлює потребу у розвитку.

Таким чином, самозмінювання можна розглядати як інтегративну характеристику особистісного розвитку, що поєднує усвідомлення власних меж,

здатність їх розширювати та прагнення до гармонізації внутрішнього світу з вимогами зовнішнього середовища. Вона є показником не лише інтелектуальної зрілості, але й емоційної стабільності, духовності та соціальної відповідальності.

Саме тому вивчення психологічних чинників, які впливають на схильність до самозмінювання, має особливе значення для розуміння закономірностей особистісного зростання, формування життєвої компетентності та психологічного благополуччя. Адже готовність до самозміни – це, по суті, готовність до життя у світі постійних викликів, де успішною стає та людина, яка здатна не лише пристосовуватись, а й активно творити власну реальність.

Висновки до першого розділу

У першому розділі магістерської роботи було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми самозмінювання особистості, розкрито сутність цього феномена, охарактеризовано основні наукові підходи до його вивчення та визначено психологічні чинники, що зумовлюють схильність людини до внутрішньої трансформації.

Поняття “самозмінювання” (self-change, self-transformation) у сучасній психологічній науці розглядається як внутрішній процес свідомого або несвідомого переосмислення власного досвіду, поведінкових стратегій, емоційних реакцій і ціннісних орієнтацій, спрямований на вдосконалення особистості та досягнення психологічної цілісності. Самозмінювання відображає здатність людини до розвитку, гнучкої адаптації та саморегуляції в умовах соціальних і життєвих викликів.

Феномен самозмінювання має міждисциплінарний характер і вивчається у межах різних теоретичних напрямів психології: гуманістичного, екзистенційного, когнітивно-поведінкового, психоаналітичного, позитивного, суб’єктно-діяльнісного та культурно-історичного. Кожен із цих підходів розкриває окремі аспекти процесу

самозміни – від когнітивної перебудови мислення до духовного зростання й морального самовдосконалення. У межах гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, В. Франкл) самозмінювання трактується як вияв тенденції до самоактуалізації, розкриття потенціалу й пошуку автентичності. У контексті екзистенційної психології (С. К'єркегор, Ж.-П. Сартр, І. Ялом, В. Франкл) цей процес осмислюється як акт свідомого вибору й пошуку сенсу життя, що передбачає подолання тривоги, прийняття свободи та відповідальності за власне буття. Когнітивно-поведінкові підходи (А. Бек, А. Елліс, А. Бандура, К. Левін) пояснюють самозмінювання через перебудову когнітивних схем, розвиток самоефективності та формування нових поведінкових стратегій. Самоефективність, за А. Бандурою, виступає ключовим чинником ініціювання змін, адже віра у власні можливості є основою саморегуляції й подолання труднощів. Психоаналітична традиція (З. Фройд, К. Юнг, Е. Еріксон, Е. Фромм, Г. Кохут) розглядає самозмінювання як результат інтеграції свідомих і несвідомих процесів, досягнення цілісності "Я". У цьому контексті внутрішні зміни зумовлюються не лише усвідомленням, а й прийняттям власних суперечностей, що веде до гармонізації особистісної структури. У позитивній психології (М. Селігман, К. Петерсон, К. Ріфф, Е. Дінер, Б. Фредріксон) самозмінювання розглядається як ресурсний процес, спрямований на психологічне процвітання (flourishing), підвищення резилієнтності, позитивне мислення й досягнення життєвого благополуччя. Українські дослідники (С. Максименко, В. Татенко, І. Бех, Г. Балл, Л. Сохань) інтерпретують самозмінювання в межах суб'єктно-діяльнісного підходу як активну діяльність особистості з побудови власного життя, що ґрунтується на рефлексії, самопізнанні, відповідальності та моральній свідомості. Самозміна, за С. Максименком, є результатом діяльності, у якій суб'єкт не лише пізнає світ, а й перетворює себе. Сучасні інтегративні концепції (Р. Кіган, Дж. Мезіров, Д. Леонтьєв) поєднують когнітивні, екзистенційні та гуманістичні підходи, розглядаючи самозмінювання як

динамічний процес рефлексії, смислотворення й особистісного зростання, що виникає у відповідь на критичні події або новий досвід.

Узагальнюючи, можна зазначити, що самозмінювання – це складний багаторівневий процес, який охоплює пізнавальну, емоційну, мотиваційну й ціннісно-смислову сфери особистості. Його основою є рефлексія, усвідомлення життєвого сенсу, впевненість у власних можливостях і здатність до прийняття нових життєвих стратегій.

Отже, результати теоретичного аналізу дозволяють зробити висновок, що самозмінювання особистості – це інтегративний феномен, який відображає психологічну зрілість, внутрішню свободу та готовність до самореалізації. Воно є проявом активної позиції людини у власному житті й базовою умовою її розвитку, гармонізації та життєвої успішності.

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО САМОЗМІНЮВАННЯ

2.1. Організація, характеристика вибірки та методичне забезпечення емпіричного дослідження схильності до самозмінювання

Метою емпіричного етапу дослідження є всебічне виявлення психологічних особливостей схильності особистості до самозмінювання, тобто здатності людини свідомо ініціювати внутрішні зміни, спрямовані на власне вдосконалення, розвиток і самореалізацію. У межах цього етапу передбачено не лише діагностику рівня схильності до самозмінювання, а й визначення психологічних чинників, що детермінують або опосередковують цей процес – таких як рівень рефлексивності, самоефективності, суб'єктності, а також ціннісно-смислова орієнтація особистості.

Дослідження спрямоване на аналіз внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують її готовність до саморозвитку, здатність долати стереотипи мислення, гнучко реагувати на зовнішні зміни та усвідомлено формувати власну життєву траєкторію. Важливою складовою дослідження є виявлення зв'язку між когнітивними, емоційно-вольовими й мотиваційно-смисловими компонентами самозмінювання, адже готовність до внутрішніх трансформацій передбачає не лише усвідомлення потреби змін, а й наявність внутрішніх механізмів для їх реалізації.

Крім того, емпіричне дослідження має на меті проведення порівняльного аналізу рівнів схильності до самозмінювання серед різних груп респондентів. Це дозволяє з'ясувати, як вікові, освітні, професійні чи соціально-психологічні чинники впливають на готовність особистості до змін. Зокрема, передбачається порівняння студентів – осіб, які перебувають на етапі активного самопізнання й формування професійної ідентичності, – із молодими фахівцями, котрі вже мають певний життєвий і професійний досвід. Отже, загальна мета емпіричного дослідження

полягає у поглибленому розумінні того, яким чином особистість усвідомлює власну здатність до розвитку, які психологічні ресурси підтримують цей процес, та які умови сприяють або, навпаки, перешкоджають внутрішньому самозмінюванню. Отримані результати мають не лише теоретичне, а й практичне значення для розробки психологічних програм розвитку самосвідомості, саморегуляції та особистісного зростання, спрямованих на підвищення ефективності самозмінювання в освітньому й професійному середовищі.

Дослідження проводилося у два послідовні етапи, кожен із яких мав чітко визначену мету, завдання та методичну спрямованість, що забезпечило його системність, валідність і надійність отриманих результатів.

Перший етап мав підготовчо-методологічний характер і передбачав добір, апробацію та адаптацію комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення схильності до самозмінювання та пов’язаних із нею психологічних характеристик. На цьому етапі було здійснено ґрунтовний аналіз теоретичних джерел і наукових підходів до вивчення феномена самозмінювання в контексті сучасної психології розвитку, що дало змогу визначити основні компоненти досліджуваного явища – когнітивний (рефлексивність, усвідомлення), емоційно-вольовий (саморегуляція, самоефективність) і смисловий (цінності, цілі, мотивація до саморозвитку).

Також на першому етапі було проведено пілотажне дослідження з метою перевірки зрозумілості інструкцій, відповідності обраних методик віковим особливостям вибірки та оцінки їх діагностичних можливостей у вивченні схильності до самозмінювання. За результатами пілотажу уточнено послідовність застосування методик, скориговано інструкції для респондентів та алгоритм обробки результатів. Це дозволило забезпечити адекватність інструментарію та узгодженість між різними показниками, що відображають досліджуване явище.

Другий етап мав безпосередньо емпіричний характер і включав проведення основного дослідження на вибірці респондентів, збір емпіричних даних, їх кількісну

та якісну обробку і подальшу інтерпретацію результатів. На цьому етапі було організовано послідовне тестування учасників за обраними психодіагностичними методиками, із дотриманням етичних норм психологічного дослідження: добровільної участі, конфіденційності, забезпечення емоційного комфорту респондентів.

Під час роботи дотримано основних етичних принципів психологічних досліджень: добровільна участь, інформована згода, анонімність і конфіденційність отриманих даних. Учасники були поінформовані про мету дослідження, порядок роботи та можливість відмови від участі на будь-якому етапі.

У дослідженні взяли участь 80 осіб віком від 18 до 35 років. До вибірки увійшли дві групи респондентів: Група 1 (n = 40) – студенти 3–4 курсів психологічних і педагогічних спеціальностей; Група 2 (n = 40) – молоді фахівці (психологи, соціальні працівники), які мають стаж роботи від одного до п’яти років. Поділ вибірки за віковою та професійною ознаками дозволив порівняти рівень схильності до самозмінювання на різних етапах особистісного та професійного становлення.

Для комплексного аналізу феномена схильності до самозмінювання використано перевірені методики, що відображають різні аспекти цього процесу:

1. Шкала готовності до самозмін (Self-Change Readiness Scale, К. Лей, адаптація Т. Юдєєвої) – є основним психодіагностичним інструментом у даному дослідженні, оскільки безпосередньо вимірює загальну схильність особистості до самозмінювання – тобто її готовність і здатність ініціювати внутрішні перетворення, спрямовані на вдосконалення себе, поведінкових стратегій і способу життя.

Методика розроблена на основі моделі трансформаційної готовності до змін (Change Readiness Model), запропонованої К. Лей (K. Lay), та адаптована для українськомовної вибірки Т. Юдєєвою. Вона ґрунтується на уявленні про те, що будь-яка зміна в особистості починається не з дії, а зі свідомого усвідомлення необхідності

змін, прийняття внутрішнього рішення і формування мотиваційного стану, який визначає готовність до саморозвитку.

Шкала дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття готовності особистості змінювати себе – переосмислювати життєві установки, поведінкові шаблони, ціннісні орієнтації, емоційні реакції. Вона відображає інтегративну характеристику, що поєднує когнітивний, емоційний і вольовий компоненти самозмінювання.

Інструмент містить ряд тверджень, які описують різні аспекти ставлення людини до змін:

- усвідомлення потреби у змінах (когнітивний компонент);
- емоційна готовність приймати нове (афективний компонент);
- впевненість у власній здатності реалізовувати зміни (вольовий компонент).

Респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шкалою від 1 до 5 балів, що дозволяє отримати кількісні показники рівня готовності до самозмін. Підрахунок балів здійснюється за відповідним ключем, після чого результати інтерпретуються за трьома рівнями: високий рівень – свідчить про активну спрямованість особистості на саморозвиток, наявність внутрішніх ресурсів для змін, гнучкість мислення і поведінки; середній рівень – характеризує потенційну готовність до змін за умови зовнішньої підтримки чи внутрішньої мотивації; низький рівень – вказує на ригідність, страх перед новим, залежність від звичних моделей поведінки та труднощі у саморефлексії.

Згідно з теоретичною моделлю К. Лей, висока готовність до самозмінювання пов'язана з такими рисами, як відповідальність, самосвідомість, самоефективність, гнучкість, позитивне ставлення до досвіду помилок. Методика вважається чутливою до динаміки розвитку особистості, тому може використовуватися як для порівняльних досліджень, так і для оцінки ефективності психологічних програм особистісного зростання.

У межах цього дослідження Шкала готовності до самозмін виступає центральним діагностичним інструментом, який дозволяє не лише кількісно оцінити рівень готовності до внутрішніх трансформацій, а й виявити взаємозв'язки між готовністю до самозмінювання та іншими психологічними змінними – рефлексивністю, самоефективністю, суб'єктністю та смисложиттєвими орієнтаціями. Отримані результати за цією методикою лягли в основу подальшої статистичної обробки (зокрема, застосування t-критерію Стьюдента) і порівняльного аналізу між групами респондентів, що дозволило глибше зрозуміти структуру та рівневу організацію феномена самозмінювання особистості.

2. Методика "Рівень розвитку рефлексивності" (А. В. Карпов) – це психодіагностичний інструмент, який дає змогу оцінити здатність суб'єкта до самоаналізу, усвідомлення власних дій, переживань, мотивів та внутрішніх станів, а також визначити рівень розвитку рефлексивних механізмів, що забезпечують самопізнання й самокорекцію поведінки.

Згідно з концепцією А. В. Карпова, рефлексивність – це інтегральна властивість особистості, яка характеризує її здатність виходити за межі безпосередньої діяльності та осмислювати власні дії, думки й емоції. Вона виступає ключовим механізмом самозмінювання, адже дозволяє людині усвідомлено аналізувати власні помилки, приймати відповідальність за вибір і здійснювати внутрішню перебудову установок.

Методика містить серію тверджень, що описують різні аспекти рефлексивної активності – інтелектуальну, особистісну, комунікативну. Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою, після чого обчислюється загальний індекс рефлексивності.

- Високий рівень рефлексивності свідчить про сформовану здатність до самоусвідомлення, критичного мислення, адекватного оцінювання власних рішень і гнучкої поведінки.

- Середній рівень вказує на потенційну готовність до самоаналізу, яка може активізуватися у ситуаціях напруження чи значущих життєвих змін.
- Низький рівень характеризується імпульсивністю, поверхневим самосприйняттям, труднощами у прогнозуванні наслідків власних дій.

Особливістю методики є можливість кількісно та якісно оцінити не лише загальний рівень рефлексивності, а й її структурні компоненти – когнітивну обізнаність, мотиваційне прагнення до розуміння себе та поведінкову саморегуляцію.

У контексті даного дослідження цей інструмент використовується для визначення того, наскільки розвинені рефлексивні процеси сприяють схильності до самозмінювання, тобто чи усвідомлення власного внутрішнього світу корелює з готовністю людини до змін. Високий рівень рефлексивності, за А. В. Карповим, виступає умовою саморозвитку, оскільки саме через рефлексію особистість набуває здатності аналізувати, оцінювати й трансформувати себе, що становить психологічну основу самозмінювання.

3. Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSES, R. Schwarzer, M. Jerusalem, адаптація О. Бондаренко) – це стандартизований психодіагностичний інструмент, призначений для оцінки ступеня впевненості людини у власних можливостях, її здатності ефективно діяти в складних життєвих ситуаціях, а також рівня внутрішнього контролю над подіями та саморегуляції поведінки.

Концепція самоефективності була розроблена у межах соціально-когнітивної теорії А. Бандури (A. Bandura) і визначається як суб’єктивна віра індивіда у власну здатність досягати бажаних результатів у процесі взаємодії із середовищем. R. Schwarzer та M. Jerusalem створили узагальнену шкалу, що дозволяє виміряти саме глобальний рівень самоефективності, тобто не у конкретній сфері (професійній,

академічній чи соціальній), а як стійку особистісну рису, яка впливає на всі аспекти життєдіяльності людини.

Методика містить 10 тверджень, які описують поведінкові, когнітивні та емоційно-вольові прояви самоефективності. Респондент оцінює рівень згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою – від «зовсім не підходить» до «повністю підходить». Після обробки даних підраховується сумарний показник, що відображає ступінь віри у власну спроможність справлятися з труднощами, впливати на обставини, приймати рішення й досягати поставлених цілей.

Інтерпретація результатів здійснюється за трьома рівнями:

- Високий рівень самоефективності характеризує особистість як упевнену у власних силах, здатну брати на себе відповідальність, проявляти ініціативу, витримку й гнучкість у вирішенні проблем. Такі люди сприймають труднощі як виклик і джерело розвитку, що прямо сприяє їхній готовності до самозмінювання.
- Середній рівень означає наявність потенційної впевненості, яка проявляється вибірково – у знайомих або контрольованих ситуаціях. Ці особи схильні до сумнівів у нових умовах, але можуть долати їх за підтримки зовнішніх стимулів.
- Низький рівень самоефективності свідчить про невпевненість у власних можливостях, підвищену тривожність, пасивність у подоланні труднощів, залежність від зовнішніх обставин.

У психологічному сенсі самоефективність виступає внутрішнім регулятором поведінки, який визначає ступінь зусиль, витривалість і стійкість особистості у процесі досягнення цілей. Вона впливає на саморегуляцію, емоційну стабільність і формування адекватної самооцінки, що є необхідними умовами для самозмінювання. В адаптації О. Бондаренко шкала GSES наблизилася до українського контексту: уточнено мовні формулювання, оптимізовано систему відповідей, підвищено валідність і надійність результатів.

У межах цього дослідження Шкала загальної самоефективності використовується для визначення того, наскільки віра у власні можливості та суб'єктивне відчуття контролю над подіями сприяють схильності до самозмінювання. Високий рівень самоефективності розглядається як важливий психологічний ресурс, що допомагає людині ініціювати зміни, підтримувати мотивацію до самовдосконалення й долати бар'єри на шляху особистісного розвитку.

4. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) – це одна з найбільш відомих і валідних методик для дослідження сфери життєвих смислів, яка дозволяє оцінити рівень усвідомлення життєвої мети, ціннісних орієнтацій, загальної задоволеності життям та ступінь відчуття особистістю свого впливу на власну долю.

Методика створена на основі концепції смисложиттєвих орієнтацій В. Франкла та його ідеї про «волю до смислу» як фундаментальну мотиваційну силу людини. Д. О. Леонтьєв здійснив емпіричну операціоналізацію цього підходу, перетворивши екзистенційну теорію на кількісно вимірювану структуру, придатну для психологічної діагностики.

Згідно з підходом Леонтьєва, смисложиттєві орієнтації відображають систему цінностей, цілей і переконань, що надають життю людини цілісності, значущості й спрямованості. Високий рівень сформованості цієї системи є показником зрілої особистості, здатної до саморозвитку й самозмінювання, адже усвідомлення сенсу життя забезпечує внутрішню мотивацію до самовдосконалення.

Методика складається з 20 тверджень, об'єднаних у п'ять основних субшкал:

Цілі в житті – оцінює наявність усвідомлених життєвих орієнтирів, планів і намірів, що надають життю спрямованості.

Процес життя (інтерес та емоційна насиченість) – відображає рівень задоволеності власним життям і позитивне сприйняття поточного досвіду.

Результативність життя (задоволеність досягнутим) – показує ступінь реалізації життєвих цілей і задоволення від власних досягнень.

Локус контролю – Я (суб'єктивне відчуття впливу на життя) – характеризує віру в особисту здатність контролювати події та відповідати за власні вчинки.

Локус контролю – життя (віра у впорядкованість і керованість світу) – відображає оптимістичне переконання у тому, що життя має сенс і може бути осмислено керованим.

Респонденти оцінюють свою згоду з твердженнями за семибальною шкалою, що дозволяє отримати кількісні показники за кожним виміром.

- Високі результати свідчать про гармонійний, цілеспрямований тип особистості, наявність глибокого почуття смислу життя та внутрішню мотивацію до розвитку.
- Середні показники вказують на часткове усвідомлення життєвих орієнтирів і прагнення до їх уточнення.
- Низькі результати означають розмитість життєвих цілей, відчуття втрати сенсу, апатію чи зовнішній локус контролю.

У контексті даного дослідження тест СЖО є важливим інструментом для розуміння того, як рівень смислотворення пов'язаний із готовністю до самозмінювання. Високий рівень смисложиттєвих орієнтацій корелює з позитивною самооцінкою, рефлексивністю, самоефективністю та емоційною стабільністю – якостями, що створюють базу для внутрішньої трансформації.

Тест смисложиттєвих орієнтацій дає змогу виявити не лише ступінь осмисленості життя, але й внутрішню узгодженість системи цінностей, яка визначає напрямок і глибину процесу самозмінювання. Усвідомлення смислу життя виступає своєрідним рушієм особистісного розвитку, забезпечуючи гармонію між цілями, переконаннями й реальними діями індивіда.

Застосування комплексу методик дозволило забезпечити багатовимірність емпіричного аналізу, тобто охопити когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні й смислові аспекти самозмінювання.

Для кількісного аналізу результатів використано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, який дозволяє виявити статистично значущі відмінності між середніми показниками двох груп респондентів. Цей метод є доцільним при аналізі рівнів прояву схильності до самозмінювання, рефлексивності, самоефективності та смислотворення у студентів і молодих фахівців. Перед застосуванням t-критерію перевірено нормальність розподілу показників і гомогенність дисперсій, що забезпечує коректність статистичних висновків. Розрахунки проводилися із застосуванням пакету SPSS Statistics 26.0 та Microsoft Excel.

Отримані дані дозволили визначити загальні тенденції, рівні схильності до самозмінювання, а також провести порівняльний аналіз між досліджуваними групами для виявлення відмінностей у структурі психологічних чинників самозмінювання.

Результати наведено в наступних підрозділах роботи.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження схильності до самозмінювання

Метою цього етапу роботи є всебічне виявлення особливостей схильності особистості до самозмінювання, а також визначення взаємозв’язків між психологічними показниками, що відображають ключові складові цього складного феномена – рефлексивність, самоефективність, смисложиттєві орієнтації та суб’єктність. Такий підхід дозволяє не лише кількісно оцінити готовність людини до внутрішніх змін, але й виявити ті внутрішні механізми, які забезпечують процес самоперетворення як цілісну систему динамічних взаємодій між когнітивною, мотиваційною, емоційно-вольовою та ціннісно-смисловою сферами особистості.

У цьому контексті самозмінювання розглядається не як окремий психічний акт або реакція на зовнішні умови, а як постійний процес внутрішнього розвитку, у якому людина виступає активним суб’єктом власного становлення. Вивчення

взаємозв’язків між зазначеними компонентами дає змогу простежити, яким чином рефлексивність сприяє усвідомленню необхідності змін, як самоефективність забезпечує віру у власні ресурси для їх реалізації, яким чином смисложиттєві орієнтації задають напрямок внутрішніх перетворень, а суб’єктність визначає активну позицію людини у процесі життєтворення.

Важливою складовою цього етапу є також виявлення взаємозалежності між окремими характеристиками, що формують психологічну основу самозмінювання. Розуміння таких зв’язків дозволяє не лише окреслити структуру феномена, а й створити емпіричну модель, у межах якої можна простежити, які чинники відіграють провідну роль, а які – допоміжну у процесі самотрансформації.

Отримані результати мають вагоме теоретичне й практичне значення. З одного боку, вони дозволяють емпірично підтвердити багатовимірність феномена самозмінювання, який включає когнітивний, мотиваційний, емоційно-регулятивний та смислотворчий рівні функціонування особистості. З іншого – надають можливість визначити психологічні ресурси, що сприяють особистісному розвитку, а також чинники, які можуть гальмувати процес внутрішніх змін.

Емпіричне вивчення зазначених компонентів дозволяє поглиблено зрозуміти, як саме особистість ініціює, підтримує та реалізує зміни у власному житті, прагнучи гармонійного розвитку, самореалізації й життєвої цілісності.

Обробка даних здійснювалася за допомогою програмного пакета SPSS Statistics 26.0. Для аналізу середніх показників використано описову статистику (середнє значення – M, стандартне відхилення – SD), а для перевірки статистично значущих відмінностей між групами – t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

2.2.1. Середні показники за методикою «Шкала готовності до самозмін»

Результати, отримані за допомогою Шкали готовності до самозмін (Self-Change Readiness Scale, К. Лей), свідчать про те, що більшість респондентів демонструють помірно високий або середній рівень готовності до внутрішніх змін. Такий показник відображає позитивну динаміку розвитку особистісної гнучкості, здатності до рефлексії та прагнення до вдосконалення власного “Я”.

Середні значення за шкалою виявилися на рівні M = 68.4 при SD = 7.5 (за максимально можливої кількості балів 90), що свідчить про виражену тенденцію до саморозвитку та саморегуляції. Це означає, що більшість досліджуваних не лише усвідомлюють необхідність змін, але й мають сформовану внутрішню мотивацію до їх реалізації.

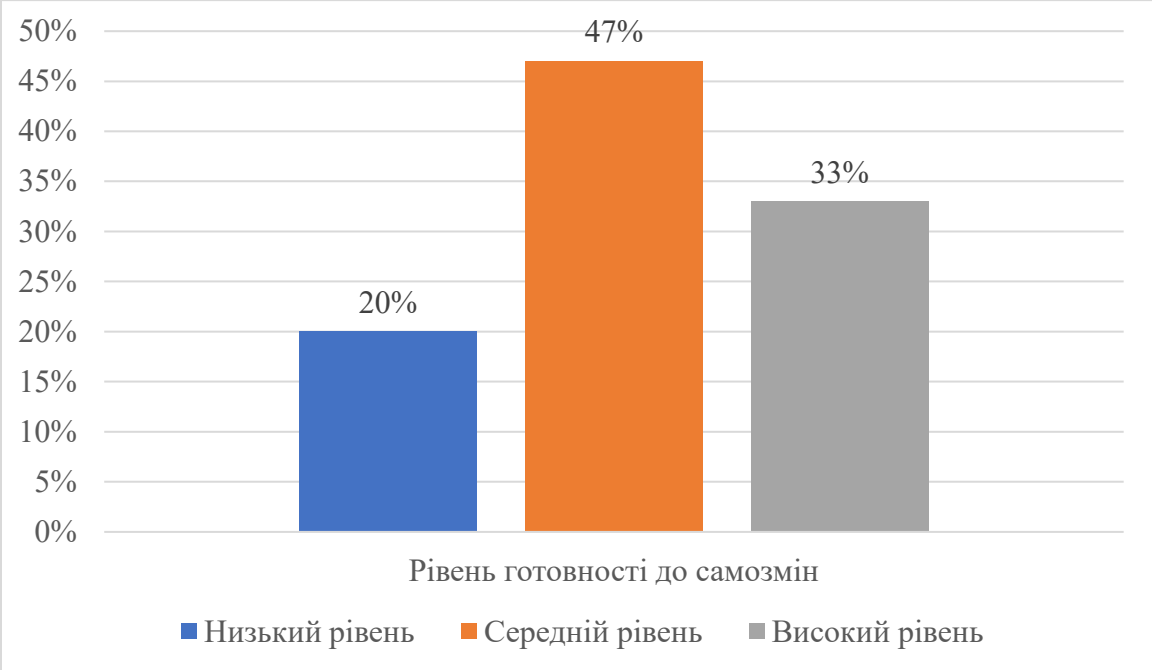


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнем готовності до самозмін (за К. Лей)

Як видно з рисунка 2.1., приблизно третина респондентів (33%) виявила високий рівень готовності до самозмінювання. Ці особи характеризуються відкритістю до нового досвіду, упевненістю у власних силах, здатністю до конструктивного подолання труднощів та адаптивною поведінкою. Середній рівень готовності (47%) притаманний респондентам, які мають позитивну установку на розвиток, але потребують додаткових стимулів або сприятливих умов для активного самозмінювання. Низький рівень (20%) зафіксовано у тих осіб, які демонструють певну ригідність мислення, страх перед змінами чи залежність від зовнішніх обставин.

Отримані результати свідчать, що переважна більшість учасників дослідження орієнтована на особистісний розвиток, схильна до самоаналізу, саморегуляції та позитивних трансформацій. Це створює сприятливі умови для подальшого розвитку їхніх психологічних ресурсів – рефлексивності, самоефективності та смислотворення, які розглядатимуться у наступних підрозділах.

2.2.2. Результати за методикою «Рівень розвитку рефлексивності»

Аналіз результатів, отриманих за методикою “Рівень розвитку рефлексивності” А. В. Карпова, показав, що у більшості респондентів спостерігається середній або підвищений рівень розвитку рефлексивних здібностей. Це свідчить про достатньо сформовану здатність до самоаналізу, критичного осмислення власних дій, почуттів і мотивів, а також до корекції поведінки на основі усвідомлення власного досвіду.

Середнє значення показника за вибіркою становить $M = 42.8$ при $SD = 6.9$ (за максимально можливого 60 балів), що вказує на виражену тенденцію до саморефлексії та усвідомленого підходу до власного розвитку.

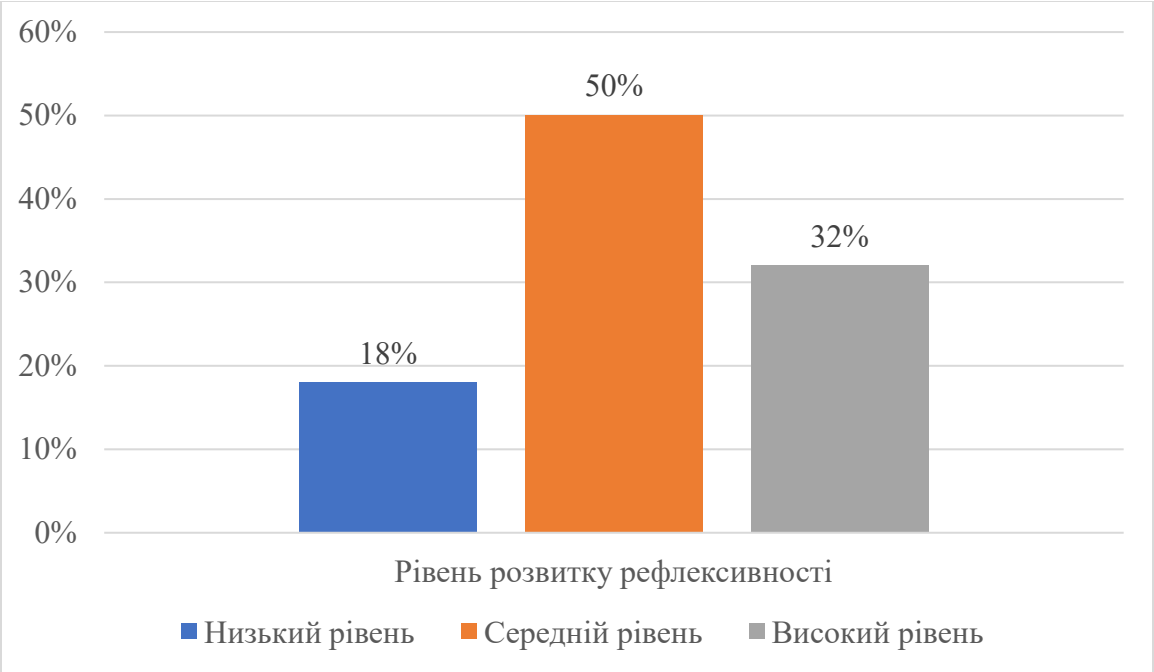


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнем розвитку рефлексивності (за А. Карповим)

Як показано на рисунку 2.2., половина учасників дослідження (50%) продемонструвала середній рівень рефлексивності, що свідчить про їхню здатність аналізувати власні вчинки, однак не завжди – глибоко й системно. Високий рівень (32%) притаманний особам із розвиненою здатністю до внутрішнього діалогу, прогнозування власних дій і побудови стратегій самовдосконалення. Низький рівень (18%) спостерігається у респондентів, для яких характерні імпульсивність, емоційна реактивність і недостатня усвідомленість поведінки.

Отже, результати підтверджують, що рефлексивність є однією з провідних умов самозмінювання особистості, оскільки саме через процеси усвідомлення, аналізу власних рішень і переоцінки досвіду індивід формує здатність до внутрішньої перебудови. Респонденти з високим рівнем рефлексивності демонструють схильність до глибшого самопізнання, усвідомлення власних меж і можливостей, що сприяє формуванню психологічної зрілості та підвищує їхню готовність до саморозвитку.

2.2.3. Результати за «Шкалою загальної самоефективності»

Аналіз результатів, отриманих за Шкалою загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, R. Schwarzer, M. Jerusalem, адаптація О. Бондаренко), показав, що більшість учасників дослідження мають виражене почуття впевненості у власних можливостях, позитивне сприйняття себе як суб'єкта діяльності та внутрішній локус контролю. Це свідчить про те, що досліджувані схильні приписувати власні досягнення своїм зусиллям, а не зовнішнім обставинам, що є важливою умовою самозмінювання.

Середній показник за шкалою становить M = 31.6 при SD = 5.2 (за максимально можливих 40 балів), що вказує на достатньо високий рівень самоефективності у вибірці. Отримані дані узгоджуються з теоретичним припущенням А. Бандури про те, що віра у власні сили є ключовим чинником подолання труднощів і досягнення успіху, зокрема в процесі особистісної трансформації.

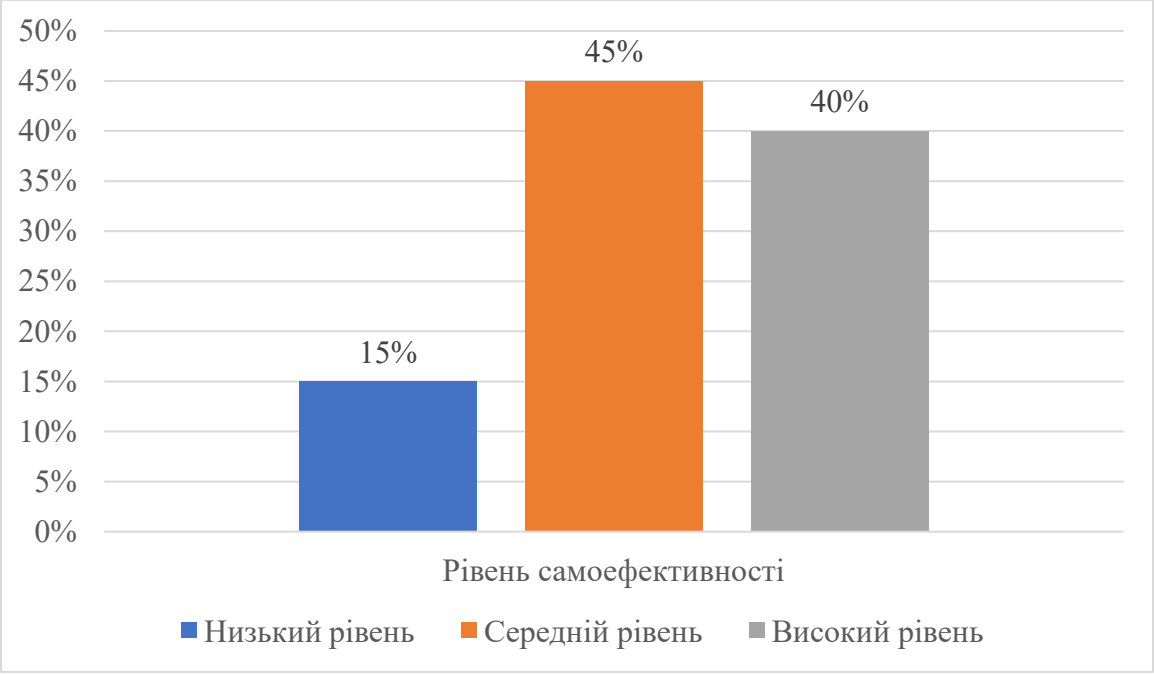


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за рівнем загальної самоефективності (R. Schwarzer, M. Jerusalem)

Як показано на рисунку 2.3., 40% респондентів продемонстрували високий рівень самоефективності, що характеризує їх як рішучих, ініціативних, впевнених у здатності впливати на події та відповідати за наслідки власних рішень. Середній рівень (45%) спостерігається у тих осіб, які загалом довіряють своїм силам, проте іноді потребують зовнішньої підтримки чи схвалення для активації внутрішнього потенціалу. Низький рівень (15%) виявлено у респондентів, які схильні до самосумнівів, перекладання відповідальності на обставини або інших людей, а також до уникання ситуацій невизначеності.

Отже, результати показують, що самоефективність є значущим психологічним ресурсом, який підтримує процес самозмінювання. Люди, які впевнені у своїх здібностях, більш стійкі до стресу, легше адаптуються до змін і частіше ініціюють їх самостійно. Це дозволяє розглядати самоефективність як внутрішній мотиваційний механізм, що забезпечує перехід від усвідомлення потреби у змінах до їх практичної реалізації.

2.2.4. Результати за тестом «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО)

Результати, отримані за допомогою Тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), показали, що значна частина опитаних має високий рівень осмисленості життя, чітке усвідомлення життєвих цілей, прагнення до реалізації власних планів і гармонійну систему цінностей. Цей показник відображає внутрішню зрілість і психологічну узгодженість особистості, що є важливою умовою для самозмінювання.

Середній показник за вибіркою становить M = 105.7 при SD = 11.3 (за максимально можливого значення 130 балів), що свідчить про виражену орієнтацію на смислотворення та усвідомлення власного життєвого призначення. Такий рівень інтерпретується як прояв внутрішнього балансу між минулим, теперішнім і майбутнім досвідом, коли особистість здатна бачити зв’язок між власними зусиллями, цілями та досягненнями.

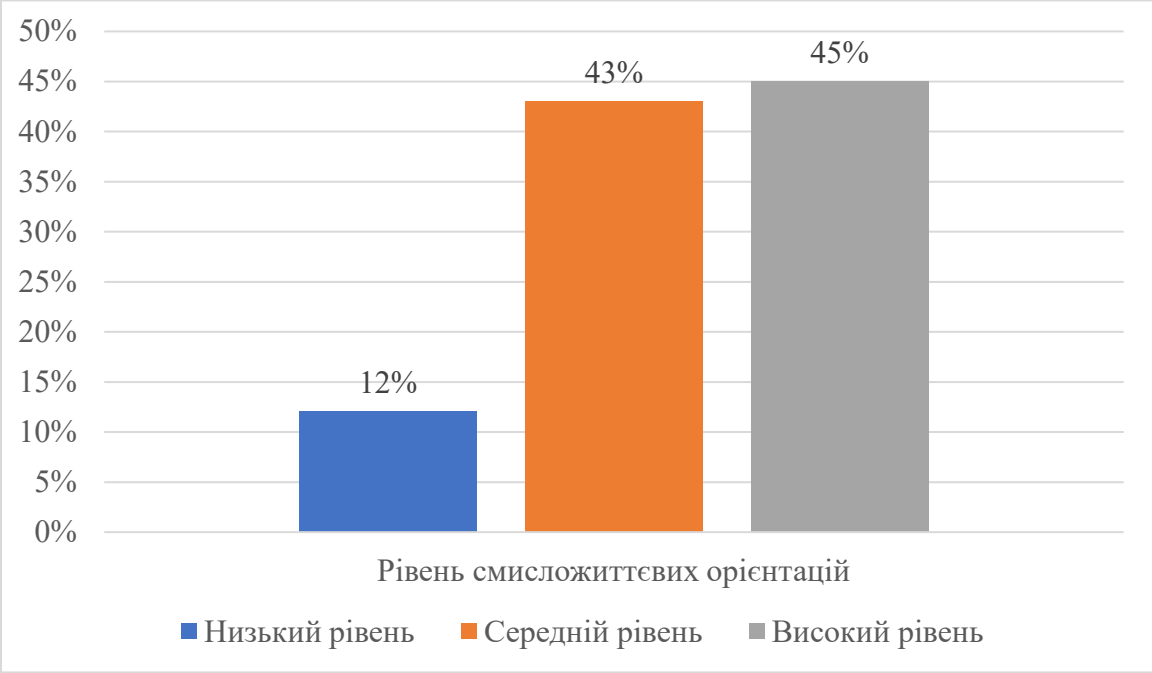


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за рівнем смисложиттєвих орієнтацій

Як видно з рисунку 2.4., 45% респондентів продемонстрували високий рівень смисложиттєвих орієнтацій, що характеризує їх як цілеспрямованих, свідомих і відповідальних за власний розвиток. Вони мають виражену здатність знаходити сенс у щоденній діяльності, навіть у складних життєвих обставинах, і розглядають зміни як природний процес особистісного зростання. Середній рівень (43%) спостерігається у респондентів, для яких життєві цінності та цілі вже сформовані, але потребують подальшої конкретизації. Низький рівень (12%) притаманний особам, схильним до відчуття невизначеності, втрати життєвих орієнтирів або залежності від зовнішніх впливів.

Отримані результати свідчать, що осмисленість життя виступає суттєвим психологічним ресурсом, який підтримує процес самозмінювання. Люди, які мають чітку життєву позицію, усвідомлюють мету свого існування й бачать сенс у власних діях, виявляють вищий рівень саморегуляції, стресостійкості та відкритості до нових можливостей.

Таким чином, високі показники смисложиттєвих орієнтацій тісно пов’язані з готовністю до самозмінювання, оскільки наявність життєвого сенсу та мети формує внутрішню мотивацію до розвитку, підвищує відповідальність за власні рішення та сприяє досягненню психологічної гармонії.

2.3. Кореляційний аналіз взаємозв’язків між показниками досліджуваних змінних

Для виявлення взаємозв’язків між основними психологічними показниками дослідження – готовністю до самозмінювання, рефлексивністю, самоефективністю та смисложиттєвими орієнтаціями – було проведено кореляційний аналіз Пірсона. Цей метод дозволив визначити силу та напрям зв’язку між окремими характеристиками, що формують внутрішню структуру процесу самозмінювання особистості.

Отримані результати засвідчили наявність статистично значущих позитивних зв’язків між усіма основними змінними. Це свідчить про те, що процес самозмінювання має інтегрований характер і зумовлюється взаємодією когнітивно-рефлексивних, емоційно-вольових і ціннісно-смислових компонентів особистості.

Таблиця 2.1.

Кореляційні взаємозв’язки між основними показниками дослідження (коефіцієнти Пірсона)

Показники	**1. ГС**	**2. Р**	**3. СФ**	**4. СЖО**
1. ГС	-	0,52**	0,48**	0,44*
2. Р	0,52**	-	0,39*	0,42
3. СФ	0,48**	0,39*	-	0,46**
4. СЖО	0,44**	0,42*	0,46**	-

Примітки: $p < 0.01$ позначено двома зірочками (**); $p < 0.05$ позначено однією зірочкою ().*. Умовні скорочення: ГС – готовність до змін, Р – рефлексивність, СФ – самоефективність, СЖО – смисложиттєві орієнтації.

Отримані дані свідчать, що готовність до самозмінювання має значущий позитивний зв'язок із трьома ключовими характеристиками – рефлексивністю, самоефективністю та смисложиттєвими орієнтаціями. Найвищий коефіцієнт кореляції спостерігається між готовністю до самозмін і рефлексивністю ($r = 0.52$; $p < 0.01$). Це означає, що люди, які здатні до глибокого самоаналізу, самоспостереження та критичного осмислення власних вчинків, більш схильні ініціювати зміни у власному житті. Рефлексивність виступає механізмом усвідомлення необхідності внутрішньої трансформації та дозволяє особистості коригувати власні життєві стратегії.

Помірний позитивний зв'язок між самоефективністю та готовністю до самозмінювання ($r = 0.48$; $p < 0.01$) підтверджує, що віра у власні сили й переконання у здатності впливати на життєві події є рушійною силою саморозвитку. Люди з високим рівнем самоефективності проявляють більшу рішучість, наполегливість і відповідальність у досягненні внутрішніх змін.

Виявлений зв'язок між смисложиттєвими орієнтаціями та готовністю до самозмін ($r = 0.44$; $p < 0.05$) вказує на те, що усвідомлення життєвої мети, цінностей і сенсу існування є основою мотиваційного забезпечення самотрансформації. Люди, які мають чіткі смислові орієнтири, демонструють більш цілісне бачення власного життя, а отже, мають внутрішню енергію для його переосмислення та розвитку.

Додаткові позитивні зв'язки між рефлексивністю, самоефективністю та смисложиттєвими орієнтаціями ($r = 0.39–0.46$) свідчать про їхню взаємодоповнювальність. Це означає, що усвідомлення власних думок і дій (рефлексія) підвищує відчуття контролю над життям (самоефективність), а обидва ці чинники сприяють формуванню глибшого відчуття життєвого сенсу.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що самозмінювання особистості є цілісним процесом, який об’єднує когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий і ціннісно-смисловий рівні функціонування особистості. Гармонійна взаємодія цих компонентів забезпечує психологічну зрілість, стійкість до життєвих змін і здатність людини свідомо формувати власну життєву траєкторію.

2.4. Порівняльний аналіз результатів дослідження схильності до самозмінювання між групами респондентів

Метою цього етапу дослідження є виявлення відмінностей у рівнях схильності до самозмінювання та пов’язаних психологічних характеристиках між двома групами респондентів: Група 1 – студенти 3–4 курсів (n = 40), які перебувають на етапі активного професійного самовизначення; Група 2 – молоді фахівці (n = 40), які вже мають досвід практичної діяльності та частково реалізували свої професійні плани.

Для порівняння середніх значень показників між групами застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, що дозволило визначити статистично значущі відмінності між показниками різних груп за кожною методикою.

Таблиця 2.2.

Порівняння середніх значень показників між студентами та молодими фахівцями (t-критерій Стьюдента)

Показники	Група 1: Студенти (M ± SD)	Група 2: Молоді фахівці (M ± SD)	t	p
1. ГС	66.2 ± 7.1	70.4 ± 6.8	2,43	< 0.05
2. РР	40.3 ± 6.5	45.2 ± 5.8	2,95	< 0.01
3. СФ	30.1 ± 5.4	33.6 ± 4.9	2,62	< 0.05
4. СЖО	101.5 ± 10.8	109.8 ± 11.5	3,10	< 0.01

Примітки: Умовні скорочення: ГС – готовність до змін, РР – рівень рефлексивність, СФ – самоефективність, СЖО – смисложиттєві орієнтації.

Порівняльний аналіз показників між студентами та молодими фахівцями засвідчив, що у всіх основних досліджуваних параметрах виявлено статистично значущі відмінності.

Молоді фахівці продемонстрували вищий рівень готовності до самозмінювання (M = 70.4) порівняно зі студентами (M = 66.2; p < 0.05). Це пояснюється більшою усвідомленістю життєвих цілей, сформованим досвідом професійної діяльності та необхідністю саморозвитку в умовах реальної соціальної відповідальності. Студенти ж частіше сприймають самозмінювання на рівні потенційної готовності, що відповідає етапу формування ідентичності.

Показник рефлексивності також вищий у групі молодих фахівців (M = 45.2; p < 0.01). Це свідчить про більшу здатність до самоспостереження, усвідомлення власних внутрішніх станів та критичне осмислення власних дій. Професійний досвід і життєва практика сприяють розвитку рефлексивного мислення, тоді як у студентів цей процес ще перебуває на стадії становлення.

Показники самоефективності також є вищими у молодих фахівців ($M = 33.6$; $p < 0.05$), що підтверджує зростання впевненості у власних можливостях, відповідальності та здатності долати труднощі. Студенти, перебуваючи в ситуації навчальної залежності, частіше демонструють знижений рівень автономії та самостійності в ухваленні рішень.

Найбільш виражені відмінності зафіксовано у показнику смисложиттєвих орієнтацій ($p < 0.01$). Молоді фахівці демонструють вищу осмисленість життя, чіткі життєві орієнтири та сформовану систему цінностей. Для студентів характерна фрагментарність смислової сфери, що є природним для вікового етапу становлення життєвої позиції.

Отримані дані свідчать, що молоді фахівці мають більш сформовану структуру психологічних ресурсів самозмінювання, ніж студенти. Їхня готовність до саморозвитку поєднується з високою рефлексивністю, упевненістю у власних силах і стабільними смисложиттєвими орієнтаціями.

Таким чином, можна зробити висновок, що рівень схильності до самозмінювання зростає із переходом від навчальної до професійної діяльності, що свідчить про поступовий розвиток психологічної зрілості, автономності й життєвої відповідальності особистості.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про те, що самозмінювання є функцією внутрішньої рефлексії, самоефективності та смислотворення, які інтенсивніше проявляються у зріліших і досвідченіших осіб.

Висновки до другого розділу

У другому розділі магістерської роботи було здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей схильності до самозмінювання особистості, спрямоване на виявлення взаємозв’язків між ключовими характеристиками, що

визначають готовність людини до внутрішніх трансформацій, а також на порівняння цих показників у різних групах респондентів.

Розроблено програму емпіричного дослідження, яка передбачала використання комплексу валідних психодіагностичних методик: Шкали готовності до самозмін (К. Лей), методики «Рівень розвитку рефлексивності» (А. Карпов), Шкали загальної самоефективності (R. Schwarzer, M. Jerusalem) та Тесту смисложиттєвих орієнтацій (Д. Леонтьєв). Такий інструментарій дав змогу здійснити комплексне вивчення феномена самозмінювання з урахуванням когнітивного, емоційно-вольового та ціннісно-смислового вимірів.

Аналіз результатів показав, що переважна більшість респондентів має середній або високий рівень готовності до самозмінювання, що свідчить про їхню орієнтацію на саморозвиток, здатність до переосмислення власного досвіду та готовність до вдосконалення. Виявлено, що високі показники готовності до самозмінування поєднуються з підвищеним рівнем рефлексивності, впевненістю у власних силах та усвідомленням життєвих цілей.

За результатами кореляційного аналізу Пірсона встановлено статистично значущі позитивні зв’язки між готовністю до самозмін і такими змінними, як рефлексивність ($r = 0.52$; $p < 0.01$), самоефективність ($r = 0.48$; $p < 0.01$) і смисложиттєві орієнтації ($r = 0.44$; $p < 0.05$). Це підтверджує, що схильність до самозмінювання ґрунтується на поєднанні когнітивно-рефлексивних, емоційно-вольових та ціннісно-смислових чинників, які забезпечують усвідомлене прагнення людини до саморозвитку.

Порівняльний аналіз між групами студентів і молодих фахівців (за t-критерієм Стьюдента) показав наявність статистично значущих відмінностей у всіх основних показниках. Молоді фахівці продемонстрували вищі рівні готовності до самозмінювання, рефлексивності, самоефективності та смисложиттєвих орієнтацій. Це свідчить про те, що з віком і професійним досвідом відбувається зростання

внутрішньої усвідомленості, відповідальності й автономності особистості, що є показниками психологічної зрілості.

Отримані результати дозволяють емпірично підтвердити багатовимірну природу феномена самозмінювання. Його основою є взаємодія трьох взаємопов'язаних систем: когнітивно-рефлексивної – усвідомлення власних дій, самоаналіз, рефлексія; емоційно-вольової – самоефективність, самоконтроль, впевненість у власних можливостях; ціннісно-смислової – сформованість життєвих цілей, цінностей і відчуття життєвого сенсу.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про те, що схильність до самозмінювання є інтегрованим утворенням, яке забезпечується поєднанням усвідомлення себе, емоційної стійкості та наявності чітких життєвих орієнтирів. Розвиток цих компонентів сприяє формуванню здатності особистості до гнучкої адаптації, саморегуляції та самореалізації у різних життєвих сферах.

РОЗДІЛ ІІІ. ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ РОЗВИТКУ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО САМОЗМІНЮВАННЯ

3.1. Психологічні засади формування готовності особистості до самозмінювання.

Формування готовності особистості до самозмінювання є складним психічним процесом, що охоплює когнітивний, емоційно-вольовий, мотиваційний і ціннісно-смисловий рівні функціонування людини. Готовність до самозмінювання визначається як інтегративна особистісна якість, що виявляється у здатності до самоаналізу, усвідомлення власних можливостей, прийняття відповідальності за власний розвиток і прагненні до вдосконалення життєвих стратегій.

На думку К. Роджерса, самозмінювання виникає в умовах психологічної безпеки, коли людина сприймає себе без осуду та відкрито визнає свої недоліки. Процес внутрішніх змін пов’язаний із досвідом автентичності, прийняттям власних переживань і пошуком внутрішньої узгодженості між «реальним Я» і «ідеальним Я». У працях А. Маслоу підкреслюється, що готовність до самозмінювання є наслідком реалізації базової потреби в самоактуалізації, яка мотивує людину до розвитку потенціалу, творчості та самопізнання.

Згідно з підходом А. Бандури, важливу роль у процесі формування готовності до змін відіграє самоефективність – переконання людини у власній спроможності здійснювати необхідні дії для досягнення цілей. Люди з високим рівнем самоефективності не лише прагнуть до саморозвитку, а й демонструють стійкість до труднощів, що сприяє утвердженню внутрішнього контролю та підвищенню саморегуляції.

У межах екзистенційно-гуманістичної традиції (Р. Мей, В. Франкл, І. Ялом) готовність до самозмінювання пов’язується з усвідомленням власної свободи, відповідальності та пошуку сенсу життя. За В. Франклом, внутрішня зміна

особистості є можливою лише через переживання смислу, який визначає спрямованість людських дій і дозволяє перетворити страждання чи кризу в точку особистісного зростання.

Українські дослідники (С. Д. Максименко, В. О. Татенко, І. Д. Бех, Г. О. Балл) наголошують, що самозмінювання є проявом суб'єктної активності, яка реалізується через діяльність, спілкування та саморефлексію. Готовність до самозміни, за С. Максименком, формується тоді, коли людина усвідомлює себе як автора власного життя й набуває досвіду внутрішньої самодетермінації.

Психологічна готовність до самозмінювання включає кілька взаємопов'язаних компонентів:

когнітивний компонент – знання про себе, усвідомлення власних особливостей, сильних і слабких сторін;

емоційно-вольовий компонент – прийняття власних почуттів, здатність до емоційної регуляції та подолання внутрішнього опору;

мотиваційний компонент – прагнення до саморозвитку, потреба в особистісному зростанні;

ціннісно-смисловий компонент – наявність життєвих орієнтирів, сенсу діяльності й віри у власні можливості.

Готовність до самозмінювання формується на перетині рефлексії, самоефективності та смислотворення, що забезпечує внутрішню гнучкість, саморегуляцію та спрямованість на розвиток. Вона розглядається не як одноразовий акт, а як тривалий динамічний процес, який супроводжує особистість упродовж життя й відображає її психологічну зрілість, автономність і життєстійкість.

Подальше вивчення психологічних умов формування готовності до самозмінювання дає підстави розглядати цей феномен як результат внутрішньої саморегуляції та усвідомленого ставлення до власного розвитку. У процесі самозмінювання активізуються як когнітивні, так і афективно-вольові процеси, що забезпечують інтеграцію особистісного досвіду.

Важливим чинником формування готовності до самозміни є рефлексія – здатність людини осмислювати свої вчинки, мотиви, цінності та переживання. За визначенням А. В. Карпова, рефлексія є механізмом, який забезпечує перехід від неусвідомлених форм поведінки до усвідомлених, що дає можливість людині не просто реагувати на зовнішні події, а творити власну життєву стратегію. Високий рівень рефлексивності створює передумови для переоцінки досвіду, корекції установок і вироблення нових моделей поведінки.

Не менш значущим компонентом є мотиваційно-вольова сфера, оскільки здатність до змін завжди передбачає внутрішню готовність долати опір, що виникає як на когнітивному, так і на емоційному рівні. Як зазначає Р. Мей, кожна істотна зміна потребує зіткнення з внутрішнім страхом втрати стабільності. Тільки прийняття цього страху та усвідомлення його природи дає можливість перетворити тривогу на рушійну силу розвитку.

Самоефективність, у трактуванні А. Бандури, виступає центральним психологічним механізмом готовності до самозмінювання. Вона визначає ступінь віри людини у власну спроможність реалізовувати наміри, приймати виклики та впливати на результати своїх дій. Розвиток самоефективності сприяє переходу від зовнішнього до внутрішнього локусу контролю, що є умовою психологічної автономності.

З позицій позитивної психології (М. Селігман, К. Петерсон, К. Ріфф), процес готовності до самозмінювання пов’язаний із розвитком життєстійкості (resilience), умінням знаходити смисл у кризових ситуаціях і трансформувати труднощі у можливості для зростання. Це дозволяє розглядати самозмінювання не лише як реакцію на зовнішні впливи, а як активний процес самотворення, що має цілеспрямований, смислотворчий характер.

У сучасній психології сформувалася тенденція до інтеграції когнітивного, емоційного та смислового вимірів готовності до змін, що проявляється у поєднанні раціонального усвідомлення необхідності змін з емоційною підтримкою та

морально-ціннісною мотивацією. Смислотворення як центральний регулятор саморозвитку: саме через осмислення життєвих ситуацій людина переходить від пасивного пристосування до активного самовизначення.

Формування готовності до самозмінювання відбувається поетапно та включає такі основні стадії:

1. Усвідомлення потреби у змінах – виявлення невідповідності між актуальним станом і бажаним образом «Я».

2. Рефлексія власних можливостей і бар'єрів – оцінка ресурсів, труднощів і обмежень.

3. Формування внутрішньої мотивації – перехід від зовнішніх стимулів до внутрішнього прагнення змінюватися.

4. Планування й реалізація дій – розвиток стратегій саморегуляції, постановка досяжних цілей.

5. Закріплення результатів і інтеграція досвіду – перетворення нових форм поведінки на стійкі особистісні утворення.

З позиції вітчизняних дослідників (С. Д. Максименко, І. Д. Бех, В. О. Татенко, Г. О. Балл), важливою умовою формування готовності до самозміни є особистісно-ціннісний контекст, який забезпечує осмислення власного життєвого шляху, формування цілісного світогляду та духовного зростання. Ці автори підкреслюють, що справжня зміна можлива лише тоді, коли людина усвідомлює себе суб'єктом, відповідальним за власний розвиток і вплив на соціальне середовище.

Таким чином, готовність до самозмінювання постає як інтегративна властивість особистості, що виявляється у взаємодії рефлексивних, емоційно-вольових, мотиваційних і смислових процесів. Вона є результатом внутрішньої активності людини, спрямованої на подолання обмежень, розширення досвіду та реалізацію власного потенціалу.

3.2. Принципи та умови розвитку здатності до саморефлексії, самоефективності та смислотворення.

Розвиток здатності до самозмінювання передбачає створення певних психологічних умов і дотримання принципів, які забезпечують ефективне функціонування трьох ключових механізмів цього процесу – саморефлексії, самоефективності та смислотворення. Вони формують цілісну систему саморегуляції особистості, спрямовану на усвідомлення, прийняття та реалізацію внутрішніх змін.

Принципи розвитку здатності до саморефлексії, самоефективності та смислотворення:

Принцип суб'єктності. Він передбачає активну позицію особистості у власному розвитку. Людина не лише реагує на зовнішні обставини, а й самостійно ініціює зміни, визначає їх зміст і напрям. Згідно з концепцією С. Д. Максименка, розвиток суб'єктності є основою самозміни, оскільки саме через усвідомлену діяльність відбувається інтеграція життєвого досвіду та формування внутрішньої автономії.

Принцип рефлексивності. За А. В. Карповим, рефлексія є центральним механізмом самопізнання, що забезпечує зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім досвідом людини. Принцип рефлексивності означає постійне звернення особистості до власних мотивів, дій, цінностей, що дозволяє перетворювати досвід у знання про себе. Розвиток рефлексії сприяє гнучкості мислення, здатності до переоцінки цілей і прийняття усвідомлених рішень.

Принцип активності та самодетермінації. Згідно з підходом Е. Десі та Р. Раяна, внутрішня мотивація є провідною умовою саморозвитку. Самозмінювання відбувається ефективніше тоді, коли воно спирається на внутрішні мотиви – прагнення до компетентності, автономії, самовираження. Цей принцип передбачає підтримку внутрішнього локусу контролю та відповідальності за власні зміни.

Принцип ціннісно-смислової інтеграції. Як зазначає Д. О. Леонтьєв, смислотворення – це процес, який забезпечує узгодження між особистими цінностями, життєвими цілями та діями. Принцип смислової інтеграції вимагає, щоб процес самозмінювання не був механічною адаптацією, а мав екзистенційний сенс, тобто спирався на усвідомлення людиною власного покликання, відповідальності та унікальності.

Принцип гуманістичної підтримки. У межах концепцій К. Роджерса, А. Маслоу та В. Франкла підкреслюється, що зміни можливі лише в умовах психологічної безпеки, прийняття та безоцінного ставлення. Цей принцип передбачає створення емоційно сприятливого середовища, у якому людина відчуває підтримку, довіру й можливість відкрито проявляти себе, що стимулює внутрішній розвиток.

Ефективне формування зазначених здібностей можливе за дотримання комплексу внутрішніх і зовнішніх психологічних умов.

Умови розвитку саморефлексії. До внутрішніх умов належать усвідомлення власної суб’єктності, готовність до самоаналізу, відкритість до нового досвіду. Зовнішні умови включають створення ситуацій, що сприяють прояву рефлексії – дискусій, тренінгів, групового обговорення життєвих випадків. Як зазначає Г. О. Балл, рефлексивні процеси розвиваються у взаємодії з іншими людьми, коли відбувається зіставлення власних суджень із позиціями інших.

Умови розвитку самоефективності. Ключовими умовами є позитивний досвід подолання труднощів, підтримка успіху, формування внутрішнього локусу контролю. За А. Бандурою, упевненість у власних силах розвивається поступово – через успішну діяльність, соціальне підкріплення, позитивні моделі поведінки та когнітивну переоцінку невдач. Психолог має створити ситуації, у яких людина відчує реальний вплив своїх дій на результат.

Умови розвитку смислотворення. Сенс, за В. Франклом, виникає у процесі вільного вибору ставлення до життєвих подій, навіть якщо змінити самі події

неможливо. Розвиток смислотворення потребує умов, що стимулюють рефлексію над цінностями, постановку життєвих цілей і залучення до значущої діяльності. За Д. Леонтьєвим, смислотворення активізується тоді, коли людина переживає невідповідність між звичними орієнтирами та новим життєвим досвідом – саме тоді виникає потреба у переосмисленні.

Соціально-психологічні умови. До них належить наявність підтримуючого соціального середовища, у якому цінується розвиток, творчість і ініціатива. Позитивний приклад значущих осіб, емпатичне ставлення оточення та доброзичлива комунікація виступають каталізаторами внутрішніх змін.

Здатності до саморефлексії, самоефективності та смислотворення утворюють єдину систему психологічного саморозвитку, у якій кожен елемент взаємопідсилює інший.

- Саморефлексія забезпечує усвідомлення власних потреб і меж.
- Самоефективність надає впевненості у можливості реалізувати зміни.
- Смислотворення надає цим змінам внутрішнього значення та цілісності.

Лише інтеграція когнітивного, емоційного та смислового рівнів психіки забезпечує перехід особистості на новий рівень саморегуляції та зрілості. Тому формування цих здібностей є необхідною умовою розвитку схильності до самозмінювання – як у контексті самореалізації, так і професійного становлення людини.

3.3. Практичні рекомендації для психологів, педагогів і фахівців допомагаючих професій

Результати теоретичного та емпіричного аналізу феномена самозмінювання дозволяють сформулювати низку практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток готовності особистості до внутрішніх змін, підвищення рефлексивності, самоефективності та смислотворчої активності. Ці рекомендації можуть бути

використані у професійній діяльності практичних психологів, педагогів, психотерапевтів, соціальних працівників і консультантів.

1. Психологічні умови створення сприятливого простору для самозмінювання.

1.1. Забезпечення емоційно безпечного середовища.

У роботі з клієнтами або студентами важливо формувати атмосферу прийняття, довіри й підтримки. За концепцією К. Роджерса, саме умови безоцінного сприйняття, емпатії та автентичності створюють підґрунтя для глибоких внутрішніх змін.

1.2. Підтримка суб'єктної позиції клієнта.

Психолог або педагог має допомагати людині усвідомити себе активним творцем власного життя, а не об'єктом впливів. Це можна реалізувати через техніки самоспостереження, постановки особистісних цілей та прийняття відповідальності за власний розвиток.

1.3. Акцент на індивідуальності.

Здатність до самозмінювання зростає, коли людина усвідомлює унікальність свого досвіду. Тому важливо уникати порівнянь із іншими й заохочувати до саморефлексії через персоналізовані завдання, метафоричні карти, арт-терапевтичні техніки.

2. Розвиток саморефлексії.

2.1. Використання рефлексивних методик.

Доцільно застосовувати щоденники самоаналізу, "щоденники рішень", рефлексивні есе, роботу з метафоричними асоціаціями. Це допомагає людині усвідомлювати свої дії, мотиви та почуття, аналізувати прогрес у саморозвитку.

2.2. Техніка "Рефлексивного діалогу".

Методика полягає в обговоренні власних життєвих ситуацій з позиції "спостерігача" та "учасника". Завдяки цьому формується здатність бачити себе з різних перспектив, що розширює самосприйняття.

2.3. Групові форми роботи.

Тренінги з розвитку рефлексивності (наприклад, “Я і мої життєві вибори”, “Шлях самопізнання”) дозволяють учасникам відкрито обмінюватися досвідом, усвідомлювати власні стратегії поведінки й порівнювати їх із позиціями інших людей.

3. Підвищення рівня самоефективності.

3.1. Поступове формування впевненості у власних силах.

Згідно з теорією А. Бандури, самоефективність зростає через успішний досвід діяльності. Тому важливо забезпечити людині можливість досягати короткострокових цілей, що формує відчуття контролю та компетентності.

3.2. Робота з переконаннями та самооцінкою.

Когнітивно-поведінкові техніки (виявлення ірраціональних думок, заміна негативних установок, вправи з позитивної самопідтримки) допомагають змінювати внутрішні переконання, які перешкоджають особистісному зростанню.

3.3. Позитивне підкріплення та соціальна підтримка.

Визнання навіть невеликих досягнень підвищує віру в себе. Ефективними є психологічне консультування, коучингові підходи, групи підтримки, які дозволяють відчути соціальну значущість власних зусиль.

4. Стимулювання смислотворчої активності.

4.1. Робота зі смислами та цінностями.

Застосування методів логотерапії (В. Франкл) і смислотворчих інтервенцій (Д. Леонтьєв) допомагає людині осмислити власні життєві пріоритети, визначити значущі цілі та знайти сенс навіть у складних життєвих ситуаціях.

4.2. Проективні техніки пошуку життєвого сенсу.

Доцільно використовувати вправи “Моє дерево життя”, “Мій життєвий шлях”, “Місія та покликання”, які активізують уяву, емоційно-ціннісну сферу й відкривають простір для рефлексії.

4.3. Залучення до соціально значущої діяльності.

Практичний досвід участі у волонтерських, творчих чи освітніх проектах сприяє формуванню усвідомлення власного впливу на світ, що підсилює відчуття сенсу життя та готовність до саморозвитку.

5. Розвиток готовності до самозмінювання у професійному контексті.

5.1. Для педагогів.

Необхідно створювати навчально-виховне середовище, що стимулює самостійність, ініціативу та критичне мислення студентів. Використання рефлексивних завдань, кейс-методів і навчальних тренінгів допомагає розвивати навички саморегуляції та відповідальності.

5.2. Для практичних психологів.

У консультуванні варто застосовувати інтегративний підхід, який поєднує когнітивно-поведінкові, гуманістичні та екзистенційні техніки. Основна мета – не лише допомогти клієнтові усвідомити проблему, а й активізувати внутрішні ресурси для самостійної зміни.

5.3. Для фахівців допомагаючих професій.

Психологи, соціальні працівники, коучі мають розвивати в клієнтів ресурсні стани, віру у власні можливості, навички цілепокладання, використовуючи елементи позитивної психотерапії, арт-терапії, логотерапії.

Таким чином, практична робота з формування схильності до самозмінювання має ґрунтуватися на поєднанні саморефлексії, розвитку самоефективності та смислотворення. Їх розвиток забезпечує гармонійну взаємодію між усвідомленням себе, вірою у власні можливості та осмисленням життєвої мети.

Реалізація зазначених рекомендацій у діяльності психологів і педагогів сприятиме підвищенню рівня особистісної зрілості, стресостійкості, адаптивності та життєвої компетентності, що в сучасних соціокультурних умовах є важливими критеріями психологічного благополуччя й професійної успішності особистості.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі магістерської роботи було розглянуто практичні аспекти розвитку схильності особистості до самозмінювання, визначено основні принципи, умови та психолого-педагогічні засоби, що сприяють формуванню готовності людини до внутрішніх трансформацій.

Узагальнення теоретичних і емпіричних результатів дозволило обґрунтувати, що готовність до самозмінювання є інтегративною характеристикою особистості, яка формується на основі взаємодії когнітивно-рефлексивного, емоційно-вольового та ціннісно-смислового компонентів. Вона проявляється у здатності до самопізнання, саморегуляції, осмислення власного життєвого досвіду й реалізації особистісного потенціалу.

Визначено, що формування готовності до самозмінювання відбувається в умовах розвитку трьох базових механізмів – саморефлексії, самоефективності та смислотворення, які забезпечують внутрішню узгодженість і цілеспрямованість процесу саморозвитку. Розвиток рефлексії сприяє усвідомленню власних мотивів і стратегій поведінки, підвищення самоефективності формує впевненість у власних силах, а смислотворення надає процесу змін життєвої значущості й морального виміру.

Запропоновано комплекс принципів розвитку схильності до самозмінювання, серед яких ключовими є: принцип суб’єктності, рефлексивності, активності й самодетермінації, гуманістичної підтримки та ціннісно-смислової інтеграції. Їх реалізація створює методологічне підґрунтя для психолого-педагогічної практики, спрямованої на підтримку особистісного зростання.

Сформульовано практичні рекомендації для психологів, педагогів і фахівців допомагаючих професій, які включають напрями та методи стимулювання саморефлексії (щоденники самоаналізу, рефлексивні діалоги), підвищення самоефективності (коучингові методи, когнітивно-поведінкові техніки, позитивне

підкріплення) та розвитку смислотворчої активності (логотерапія, арт-терапевтичні вправи, соціально значуща діяльність).

Підкреслено, що створення сприятливого психологічного середовища, яке базується на довірі, підтримці, прийнятті та визнанні унікальності особистості, є визначальною умовою ефективного розвитку схильності до самозмінювання. Саме в таких умовах активізуються внутрішні ресурси людини, з’являється готовність до прийняття нових життєвих стратегій і реалізації потенціалу саморозвитку.

Отже, розроблені теоретико-методологічні засади та практичні рекомендації можуть бути використані у психологічному консультуванні, освітньому процесі та тренінговій роботі для сприяння особистісному зростанню, підвищенню психологічної компетентності та стійкості до життєвих змін. Реалізація цих підходів сприятиме формуванню психологічно зрілої, самодетермінованої та смисложиттєво орієнтованої особистості, здатної до усвідомленого самозмінювання.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання магістерського дослідження на тему «Психологічні особливості схильності особистості до самозмінювання» досягнуто мети роботи – теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено феномен самозмінювання особистості, визначено його психологічні чинники та розроблено практичні рекомендації щодо розвитку готовності до самозмінювання.

1. У ході теоретичного дослідження з'ясовано, що самозмінювання є складним багатовимірним процесом, який охоплює когнітивну, емоційно-вольову, мотиваційну та смислову сфери особистості. Поняття самозмінювання розглядається у різних психологічних парадигмах – гуманістичній (К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт), екзистенційній (В. Франкл, І. Ялом), когнітивно-поведінковій (А. Бек, А. Бандура) та суб'єктно-діяльнісній (С. Максименко, В. Татенко). Усі ці підходи сходяться на тому, що здатність до самозмінювання є вищим проявом саморозвитку, пов'язаним із усвідомленим прагненням до самореалізації та життєвого смислу.

2. Результати емпіричного етапу, проведеного за методиками К. Лея (Шкала готовності до самозмін), А. Карпова (Рівень рефлексивності), R. Schwarzer і M. Jerusalem (Шкала самоефективності) та Д. Леонтьєва (СЖО), засвідчили, що більшість респондентів мають середній і високий рівень схильності до самозмінювання. Встановлено значущі позитивні кореляції між готовністю до самозміни та рівнем рефлексивності ($r = 0.52$), самоефективності ($r = 0.48$) і смисложиттєвих орієнтацій ($r = 0.44$), що підтверджує взаємозалежність когнітивних, емоційно-вольових і смислових компонентів саморозвитку.

3. Виявлено, що респонденти з високими показниками рефлексивності та самоефективності демонструють істотно вищий рівень готовності до самозмінювання ($p < 0.05$ за t-критерієм Стьюдента). Це свідчить, що віра у власні можливості та здатність до глибокого самоаналізу є ключовими психологічними передумовами внутрішньої трансформації особистості. Залежно від рівня цих

характеристик формуються різні типи ставлення до змін: від пасивно-адаптивного до активного, конструктивного та самодетермінованого.

4. Розроблено комплекс психологічних рекомендацій для практичних психологів, педагогів і фахівців допомагаючих професій, спрямованих на розвиток готовності особистості до самозмінювання. Зокрема, визначено принципи суб'єктності, рефлексивності, самодетермінації, гуманістичної підтримки та смислотворення. Запропоновано форми роботи – рефлексивні тренінги, когнітивно-поведінкові техніки, логотерапевтичні інтервенції, арт-терапевтичні й коучингові методи – що сприяють формуванню усвідомленої, впевненої у собі та смисложиттєво орієнтованої особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батліна Л. В. Основи людинознавства: людина в цілому : навч. посіб. - Київ : КНТ, 2008. - 329 с.

2. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – Київ: Либідь, 2018. – 392 с..

3. Боришевський М. Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. - Київ : Академвидав, 2010. - 416 с.

4. Боришевський М. Й. Концептуальні засади проблеми самотворення особистості // Психологія особистості. - 2013. - № 1. - С. 39-47.

5. Боришевський М. Й. Самотворення особистості і соціально-психологічна сутність детермінанти становлення та розвитку // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України «Проблеми загальної та педагогічної психології» / за ред. С. Д. Максименка. - Київ, 2012. - Т. XIV, ч. 1. - С. 28-35.

6. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. - Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. - 608 с.

7. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. - 2017. - Вип. 6. - С. 53-63.

8. Булах І. С. Особистісний розвиток людини в контексті наукових позицій українських психологів // Психологія та психосоціальні інтервенції. - 2019. - № 2. - С. 13-19.

9. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості // Проблеми сучасної психології. - 2013. - № 2. - С. 20-25.

10. Володарська Н. Д. Можливості впливу життєвих перспектив на активізацію самодетермінації розвитку особистості у кризових ситуаціях / Н. Д.

Володарська // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». - 2018. - Вип. 4. - С. 80-87.

11. Гавронська Т. В. Свобода як самореалізація і самовиховання особистості в контексті її власного конструювання / Т. В. Гавронська // Гілея : наук. вісник. - 2010. - Вип. 32. - С. 184-191.

12. Ганаба С. О. Філософія дидактики: контексти, стратегії, практики : монографія / С. О. Ганаба. - Суми : Університетська книга, 2014. - 334 с.

13. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення / В. О. Гомонюк // Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI wieku - 2013». Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija. - Przemyśl: Nauka i studia, 2013. - S. 21-26.

14. Гупаловська В. А. Самореалізація як проблема розвитку особистості у сучасних психологічних дослідженнях // Проблеми гуманітарних наук. Наукові записки ДДПУ імені Івана Франка. - Дрогобич, 2001. - Вип. 8. - С. 84-94.

15. Драгола Л., Сіденко Ю. Саморозвиток особистості як предмет психології та педагогіки // Психологічний журнал. 2024. № 12. С. 28-35. DOI: https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306768.

16. Дригус М. Характеристика самоефективності у просторі самодетермінації особистості / М. Дригус // Problems of Modern Psychology. - 2019. - Вип. 45. - С. 152-177.

17. Єрахторіна О. М. Самовдосконалення особистості у науковій рефлексії і реалізації біографічних проектів : монографія / О. М. Єрахторіна. - Харків : Вид-во Іванченка І. С., 2013. - 215 с.

18. Запека Я. Г., Кузнєцова О. О. Особливості ціннісних профілів студентів з різними мотиваційними установками / Я. Г. Запека, О. О. Кузнєцова // Габітус. - 2020. - Т. 12, № 2. - С. 127-132. - DOI: 10.32843/2663-5208.2020.12-2.21.

19. Іванова Я. В. Адаптивність як психологічний чинник пасіонарності особистості : дис. … канд. психол. наук / Державний заклад «Південноукраїнський

національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». - Одеса, 2018. - С. 250

20. Калашникова Л. М., Іванова О. І. Самовдосконалення як особливий вид діяльності особистості / Л. М. Калашникова, О. І. Іванова // Педагогіка і психологія : зб. наук. пр. ХНПУ ім. Г. Сковороди. - Харків, 2013. - № 43. - С. 73-82.

21. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : монографія / З. С. Карпенко. - Івано-Франківськ : Лілея Н.В., 2009. - 512 с.

22. Кокун О. М. Психологічні механізми саморегуляції і саморозвитку особистості. // Проблеми сучасної психології. – 2020. – № 48. – С. 32–41.

23. Кузікова С. Б. Психологічні аспекти усвідомленої самозміни та саморозвитку особистості в юнацькому віці / С. Б. Кузікова // Філософія, соціологія, психологія : зб. наук. праць. - Івано-Франківськ : Плай, 2009. - Вип. 14, ч. 1. - С. 246-256.

24. Кузікова С. Б. Структурно–змістовий аналіз феномена особистісного саморозвитку // Problems of Modern Psychology. - 2010. - Вип. 10. - С. 365–377.

25. Кузнєцова О. В. Адаптивність та самоактуалізація: специфіка співвідношення в психологічному портреті життєстійкої особистості // Наука і освіта. - 2010. - № 9. - С. 86-91.

26. Кузнєцова О. В. Самозмінювання як ресурс інноваційності особистості // Наука і освіта. - 2016. - № 5. - С. 117-123.

27. Литвин С. В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт // Психологічний часопис. - 2019. - № 1. - С. 90-107.

28. Лущикова Д. В. Психологічні складові схильності особистості до самозмінювання : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01 / Д. В. Лущикова ; наук. керівник О. П. Саннікова. - Одеса, 2009. - 213 с.

29. Максименко С. Д. Генетико-моделююча теорія розвитку особистості. – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. – 254 с

30. Москалець В. О. Рефлексивність і смисложиттєві орієнтації як чинники саморозвитку особистості. // Психологічний часопис. – 2021. – № 4. – С. 58–67.

31. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. - Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. - 540 с.

32. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники / Б. Є. Пахоль // Український психологічний журнал. - 2017. - № 1. - С. 80-104.

33. Пенькова О. І., Вінтоняк В. Ф. Психологічні детермінанти самореалізації особистості / О. І. Пенькова, В. Ф. Вінтоняк // Актуальні проблеми психології. - 2017. - Т. 11. - С. 415-422.

34. Пенькова О. І. Ціннісні аспекти самореалізації особистості / О. І. Пенькова // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. - Київ-Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2018. - Т. 6. - Вип. 14. - С. 201-207.

35. Пов'якель Н. І. Психологічні ресурси особистісного самозмінювання: смисловий і мотиваційний аспекти. // Психологічні перспективи. – 2022. – № 39. – С. 71–82.

36. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія / М. В. Савчин. - 2-ге вид., перероб. і допов. - Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. - 235 с.

37. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л. З. Сердюк. - Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. - 236 с.

38. Саннікова О. П., Лущикова Д. В. Діагностика схильності до самозмінювання // Науковий вісник ПДПУ ім. К. Д. Ушинського. - 2008. - № 4-5. - С. 114–120.

39. Sannikova O., Melenchuk N. Схильність до самозмінювання як ресурс авантюрності // Psychological Journal. - 2019. - Т. 5, № 9. - С. 75-86.

40. Сердюк Л. З. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості : монографія. - Київ : Педагогічна думка, 2015. - 240 с.

41. Сердюк Л. З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. - 2015. - Вип. 38. - С. 422-431.

42. Сердюк Л. З. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді // Освіта регіону. - 2012. - № 2. - С. 311-317.

43. Сердюк Л. З., Шамич О. М. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації // Актуальні проблеми психології. - 2017. - Т. 13, вип. 6. - С. 164-173.

44. Ситнік С. В. Конфліктна поведінка у осіб з різним локусом контролю // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. - 2021. - Вип. 4. - С. 65-71.

45. Слюсар В. М. Духовна культура суспільства як чинник самореалізації особистості // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. - 2009. - Вип. 47. - С. 8-12.

46. Смалиус Л. Н., Шавровська Н. В. Розвиток гнучкості як інтегральної характеристики особистості // Pedagogy and Psychology. - 2016. - № 4 (41), (86). - С. 76-79.

47. Сухомлинська О. В. Концептуалізація ідей про виховання моральності в сучасній Україні // Шкільний світ. - 2015. - № 4 (708). - С. 4-20.

48. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності : філософсько-психологічні моделі дослідження ціннісних засад буття людини / Т. М. Титаренко. - Київ : Либідь, 2003. - 342 с.

49. Титаренко Т. М. Психологія життєвих криз і трансформацій. – Київ: ТОВ «КММ», 2019. – 304 с.

50. Тітоя Т. Смислові аспекти саморегуляції особистості // Психологія і особистість. - 2016. - № 1. - С. 217-225.

51. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. - Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. - 319 с.

52. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі. - Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. - 286 с.

53. Чайка Г. В. Методологія дослідження особистісної автономії як ключової ознаки самодетермінації особистості / Г. В. Чайка // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. - 2017. - Т. 5. - Вип. 17. - С. 133-141.

54. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія / О. Чиханцова. - Київ : Талком, 2021. - 276 с.

55. Яворська-Вєтрова І. В. Самоставлення та смислові життєві орієнтації студентської молоді: аналіз емпіричного дослідження / І. В. Яворська-Вєтрова // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. - 2018. - Т. 9. - Вип. 11. - С. 243-252.

56. Bandura, A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: W. H. Freeman, 1997. – 604 p.

57. Blynova O. Ye., & Laktionova G. M. The Role of Reflexivity and Value Orientation in Self-Change Readiness. // Journal of Psychology and Education Research. – 2022. – Vol. 30(4). – P. 95–108.

58. Bohdan I. V. Внутрішня мотивація як чинник самозмінювання особистості. // Вісник ОНУ. Психологія. – 2021. – Т. 26, № 3. – С. 112–120.

59. Carver, C. S., & Scheier, M. F. On the Self-Regulation of Behavior. – Cambridge: Cambridge University Press, 1998. – 476 p.

60. Deci, E. L., & Ryan, R. M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. – New York: Guilford Press, 2017. – 756 p.

61. Deci, E. L., Ryan, R. M., & Niemiec, C. P. Beyond the Self: Integrating Self-Determination and Self-Change Perspectives. // Journal of Positive Psychology. – 2020. – Vol. 15, № 3. – P. 245–259.

62. Frankl, V. E. Man's Search for Meaning. – Boston: Beacon Press, 2017. – 184 p.

63. Maksymenko S. D., & Pavlenko V. M. Personal Development and Self-Change in the Context of Modern Educational Psychology. // Scientific Bulletin of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. – 2022. – № 1. – P. 42–55.

64. Maslow, A. H. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1954. – 369 p.

65. Maslow, A. H. Toward a Psychology of Being. – New York: Start Publishing, 2019 (Reissue). – 256 p.

66. Rogers, C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. – Boston: Houghton Mifflin, 1961. – 420 p.

67. Rogers, C. R., & Dymond, R. F. (Eds.) Psychotherapy and Personality Change. – Chicago: University of Chicago Press, 2019 (Reprint edition). – 512 p.

68. Schwartz, B., & Sharpe, K. Practical Wisdom: The Right Way to Do the Right Thing. – New York: Riverhead Books, 2019. – 320 p

70. Titarenko T. M., & Blynova O. Psychological Flexibility and Meaning-Making as Predictors of Personal Transformation. // Psychological Journal. – 2023. – Vol. 9(2). – P. 18–28.