

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»  
ФАКУЛЬТЕТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ І ПСИХОЛОГІЇ  
Кафедра психології та педагогіки

Магістерська робота  
освітньо-кваліфікаційний рівень – магістр  
на тему: “Психологічні особливості досягнення особистої автентичності  
дорослих в різних видах професійної діяльності”

Виконала: студентка 2-го року навчання,  
спеціальності 053 Психологія  
Лучихіна-Палійчук Марія Володимирівна

Науковий керівник: Копець Л. В.  
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензент \_\_\_\_\_

Магістерська робота захищена з оцінкою  
\_\_\_\_\_

Секретар ЕК \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 р.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АВТЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Теоретичні підходи до розуміння автентичності: від філософії до сучасних моделей.....	7
1.2. Автентичність як психосоціальний процес.....	26
1.3. Чинники та умови розвитку автентичності в професійній діяльності.....	36
Висновки до розділу 1.....	44
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ АВТЕНТИЧНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ.....</b>	<b>45</b>
2.1. Загальна характеристика методів.....	45
2.2. Порівняльний аналіз результатів дослідження рівня розвитку автентичності в залежності від напрямку професійної діяльності: креативного або технічно-аналітичного напрямку.....	55
2.3. Аналіз впливу виду професійної діяльності на рівень розвитку автентичності.....	72
Висновки до розділу 2.....	79
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЕДУКАТИВНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ АВТЕНТИЧНОСТІ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ.....</b>	<b>81</b>
3.1. Теоретичні засади програми.....	81
3.2. Компоненти та етапи програми.....	86
3.3. Можливості застосування та очікувані результати програми.....	98
Висновки до розділу 3.....	98
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>101</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>102</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>108</b>

## АНОТАЦІЯ

### **«Психологічні особливості досягнення особистої автентичності дорослих в різних видах професійної діяльності»**

Кваліфікаційна робота освітньо-кваліфікаційного рівня – магістр

за спеціальністю 053 Психологія

Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2025

**Лучіхіної-Палійчук Марії Володимирівни**

Робота присвячена дослідженню психологічних особливостей досягнення особистої автентичності у дорослих залежно від напрямку професійної діяльності. Теоретичний аналіз продемонстрував еволюцію поняття автентичності від трактування як сталої риси до розуміння її як динамічного процесу, що включає становий аспект – суб'єктивне переживання відповідності собі в конкретному контексті.

У першому розділі розглянуто структурні компоненти автентичності, її зв'язок з автономією, саморегуляцією, ціннісною узгодженістю та процесом формування самототожності, а також окреслено вплив професійного середовища як чинника формування. У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей досягнення автентичності у порівнянні представників креативного та технічно-аналітичного професійних напрямів. Встановлено, що творча професійна сфера сприяє вищому рівню автентичності, автономної мотивації та узгодженості цілей із цінностями, що пояснюється особливостями робочого середовища. У третьому розділі розроблено психоедукативну програму розвитку автентичності для дорослих. Програма спрямована на розвиток рефлексивної самототожності, підтримку автономії у прийнятті рішень і глибше усвідомлення власних цінностей.

**Ключові слова:** автентичність, особистість, самототожність, цінності, автономія, професійна діяльність, мотивація, узгодженість, суб'єктивне переживання.

## ВСТУП

Проблема автентичності особистості набуває особливої значущості в умовах сучасних соціокультурних трансформацій. Соціальні норми та стереотипи, засвоєні індивідом у ранньому дитинстві, а також впливи споживацької культури і глобалізаційних процесів, справляють деструктивний вплив на процеси самопізнання, усвідомлення власних потреб і життєвих цілей, знижуючи здатність до автентичного самовираження. Наслідком цього є зростання фрустрації та емоційного виснаження, які, згідно з концепцією К. Роджерса (1994), відображають внутрішню дисгармонію особистості та вказують на потребу в глибшій автентичності в життєвому самовизначенні.

Проблематика автентичності особистості привертала значну увагу зарубіжних дослідників. У концептуальних засадах К. Юнга автентичність розглядається як результат процесу індивідуації, що передбачає інтеграцію архетипу Тіні та відмову від соціально детермінованих ролей (persona). У межах гуманістичної парадигми психології К. Роджерс, А. Маслоу та інші вчені трактували автентичність як здатність індивіда відмовлятися від зовнішньо нав'язаних моделей поведінки й діяти відповідно до власних почуттів, переконань та переживань. В українському науковому дискурсі дослідження автентичності здійснювали В. Зливков, С. Лукомська та О. Кочубейник, зокрема в контексті професійного становлення особистості та її інтерсуб'єктивного простору. Попри наявні напрацювання, проблема досягнення автентичності залишається недостатньо опрацьованою в національному академічному середовищі. Актуальність теми зумовлюється не лише існуючою науковою лакуною, а й необхідністю осмислення феномену автентичності в умовах сучасних соціокультурних трансформацій українського суспільства. Саме ці чинники визначили вибір тематики даного магістерського дослідження.

**Метою** роботи є розкрити теоретично-історичні засади поняття, проведення емпіричного дослідження та розробити програми психоедукації з автентичності для дорослих.

**Завданнями** даного дослідження є:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів у вивченні автентичності особистості та факторів її формування
2. Емпірично дослідити рівень розвитку автентичності у дорослих, в залежності від виду професії: креативного або технічно-аналітичного напрямку
3. Встановити вплив виду професії на рівень розвитку автентичності
4. Обґрунтувати та розробити психоедукативну програму розвитку автентичності для дорослих.

**Об'єктом** даного дослідження є автентичність особистості.

**Предметом** даного дослідження є особливості досягнення автентичності особистістю в дорослому віці.

Реалізації поставлених завдань ми завдячуємо **методам**:

1. Теоретичні – В основу дослідження було покладено сучасні підходи до розуміння автентичності як динамічного процесу, що формується у взаємодії особистісних характеристик, мотиваційних структур та соціального контексту (Едвард Десі та Річард Раян, Брюс Керніс і Браян Голдман, Александра Вуд, Константінос Седікідес і Ребекка Шлегель). Особливу увагу приділено концепту автономної мотивації, суб'єктивного відчуття відповідності собі та становому аспекту автентичності, що забезпечує зв'язок між саморефлексією, ціннісною узгодженістю та поведінковою послідовністю. До цієї теоретичної основи додаються гуманістичний та екзистенційний підходи (К. Роджерс, А. Маслоу, Ж.-П. Сартр, Р. Мей), які акцентують на важливості самореалізації та самопізнання в процесі особистісного зростання, відображаючи тісний зв'язок між внутрішнім світом індивіда та його соціокультурним середовищем. Серед вітчизняних авторів, теоретичною основою для нашої роботи були дані дослідження аспектів формування автентичності в сучасних умовах (В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О. М. Кочубейник);

2. Емпіричні – на різних етапах дослідження було застосовано ряд діагностичних методик: шкала автентичності (Authenticity Scale, AS),

розроблену А. Вудом, Д. Лінлі, Дж. Малтбі, М. Балтіосіс та С. Джозефом, Шкала відповідностей цілей особистісним цінностям (Self-Concordance Scale, SCS), яка була розроблена в межах Теорії самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT) Е. Десі та Р. Райана), а також Опитувальник саморегуляції (Self-Regulation Questionnaire – SRQ), розроблений Е. Десі, Р. Райаном та Г. Коннеллом.

**Наукова новизна** дослідження автентичності особистості полягає в поглибленні та розширенні уявлень про особливості прояву автентичності у представників різних напрямів професійної діяльності; у визначенні внутрішніх (особистісних, мотиваційних) та зовнішніх (організаційних, соціально-психологічних) детермінант автентичного функціонування; а також у розробці теоретично обґрунтованих підходів до його підтримки в умовах професійного середовища.

**Практичне значення** одержаних результатів полягає в можливості використання студентами соціономічних спеціальностей та психологами, з метою підвищення обізнаності щодо процесів самопізнання та самореалізації. Розроблена програма може слугувати як допоміжний інструмент у навчальному процесі для здобуття практичних навичок в аналізі та оцінці внутрішньої динаміки особистості та її впливу на професійне становлення і розвиток.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи** – робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АВТЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1 Теоретичні підходи до розуміння автентичності: від філософії до сучасних моделей

Категорія автентичності має глибоке філософське підґрунтя й виникла як реакція на фундаментальні екзистенційні проблеми людського буття. Первісні концепції істинного «Я» простежуються ще в рамках давньогрецької філософської думки. Так, у сократівському вченні акцентувалася необхідність самопізнання як базової умови мудрого існування («Пізнай себе»), Арістотель трактував чесноту як реалізацію внутрішньої природи індивіда, а стоїчна традиція ототожнювала автентичне життя з узгодженням дій із внутрішньою закономірністю природи (логосом). Хоча термін «автентичність» у його сучасному розумінні тоді ще не використовувався, окреслені ідеї стали підґрунтям для подальшого формування уявлень про істинне, морально автономне існування.

У філософській думці ХХ століття категорія автентичності трактується як екзистенційна цілісність особистості, що проявляється у здатності діяти відповідно до власної екзистенційної сутності, попри соціальний тиск і зовнішні нормативні впливи. Зокрема, у концептуальних розвідках М. Гайдеггера, Ж.-П. Сартра та К. Ясперса автентичність постає як онтологічний спосіб існування, що ґрунтується на особистісній відповідальності, свободі волевиявлення та усвідомленому протистоянні умовам соціального конформізму (Зливков, Лукомська, Копилов та ін., 2017).

Одним із перших філософів, який системно інтегрував поняття автентичності у філософський дискурс, був М. Гайдеггер. У фундаментальній праці «Буття і час» (1927/1993) він визначає автентичність як специфічну екзистенційну модальність буття *Dasein* – суб'єкта, що рефлексує власну часову

обмеженість, кінечність та екзистенційну свободу. М. Гайдеггер розрізняє два основні способи буття: автентичний і неавтентичний. У неавтентичному режимі існування індивід підпорядковується анонімній щоденній буденності, ідентифікуючи себе з приписаними соціальними ролями та очікуваннями з боку узагальненого Іншого – спільноти, яку він означає як «Вони». У такому стані суб'єкт втрачає зв'язок із власною екзистенційною сутністю, делегує відповідальність за вибір зовнішнім структурам і, внаслідок цього, реалізує екзистенцію, позбавлену автентичної суб'єктності (Heidegger, 1962/1927).

У концептуальній системі М. Гайдеггера автентичне буття інтерпретується як форма екзистенції, за якої суб'єкт визнає власну смертність, переживає досвід екзистенційної тривоги, зокрема «страху перед ніщо», і внаслідок цього екзистенційного афекту здобуває здатність до самовибору. У такому випадку тривожні афекти, страх смерті та екзистенційне напруження не розглядаються як девіантні або патологічні явища, а постають як рушійні сили процесу самоусвідомлення та актуалізації істинного «Я» (Heidegger, 1962/1927). Отже, автентичність не фіксується як статична характеристика суб'єкта, а постає як динамічний і безперервний процес екзистенційного самовизначення, у межах якого особистість подолує внутрішню відчуженість і конструює смисл власного буття.

Ідеї, започатковані М. Гайдеггером, знайшли подальший розвиток у філософській спадщині Ж.-П. Сартра – провідного представника французького екзистенціалізму. У своїй праці «Буття і ніщо» (1943) Ж.-П.Сартр формулює засадничу тезу: «існування передує сутності», згідно з якою людина спочатку занурена в існування, а вже потім самостійно формує власну сутність шляхом усвідомленого вибору. Автентичність у сартрівському філософському дискурсі репрезентується як вільний, етично зумовлений процес самотворення, де кожен вибір має бути здійснений індивідом особисто й не може бути делегованим зовнішнім інстанціям. Формула «людина засуджена бути вільною» виражає ідею неминучості свободи як антропологічної передумови та водночас акцентує на етичному тягарі відповідальності за власну екзистенцію (Sartre, 1956).

Ключовою особливістю сартрівського бачення автентичності є її морально-етичний вимір: суб'єкт, який живе в межах «поганої віри» (*mauvaise foi*), тобто відмовляється визнавати свою свободу й надає перевагу існуванню у відповідності до заздалегідь сконструйованих соціальних сценаріїв, втрачає автентичність. Натомість автентична екзистенція потребує постійної рефлексії, виходу за межі нормативно зумовленого та активного самоконструювання у кожному акті вольового вибору. Ілюстрацією цього є образ офіціанта, який надмірно ототожнює себе з професійною роллю – у цьому випадку він редукує себе до функціональної одиниці, відмовляючись від екзистенційної свободи. У підсумку, концепція автентичності у Сартра окреслюється як етично відповідальна практика самотворення, що передбачає готовність до внутрішнього конфлікту та соціального опору заради реалізації власної суб'єктності.

У філософській спадщині К. Ясперса також представлено значний внесок у концептуалізацію феномена автентичності. На його переконання, автентичне існування не обмежується лише самоусвідомленням індивіда як автономного агента вибору, а включає також здатність до відкритості трансцендентному виміру буття, який репрезентується категорією Абсолюту. Саме ця настанова на екзистенційну відкритість дозволяє особистості набути смислотворчого виміру власної екзистенції. К. Ясперс репрезентує автентичність як форму граничного переживання самості, яка розгортається у площині трансцендування, зокрема через переживання так званих «граничних ситуацій» – смерті, болю, провини, боротьби. У таких екзистенційних конфліктах суб'єкт долає буденність і наближається до досягнення справжнього буттєвого статусу (Jaspers, 1971).

Філософська інтерпретація автентичності пов'язана з фундаментальними онтологічними й етичними категоріями, зокрема свободою, особистісною відповідальністю, здатністю до вибору, ідентичністю, темпоральністю та усвідомленням смертності. Такі елементи демонструють, що автентичність не є спонтанною психологічною диспозицією або зручним внутрішнім станом, а

постає як екзистенційне завдання, що потребує зусилля, критичної рефлексії та моральної добротності.

Філософські концепції автентичності справили великий вплив на формування подальших психологічних парадигм, зокрема в межах гуманістичної психології. У працях К. Роджерса та А. Маслоу відбувається трансформація ідей М. Гайдеггера та Ж.-П. Сартра щодо істинного «Я» як ядра особистості, що прагне до онтологічної цілісності, смислової наповненості та самореалізації. Екзистенційна психотерапевтична традиція, представлена Р. Меєм і І. Яломом, адаптує філософське розуміння автентичності як способу екзистенційного буття, в межах якого індивід не уникає тривожності, а трансформує її у стимул до справжнього самовираження (Зливков, Лукомська, Копилов, 2017).

На наш погляд, окреслені вище філософські положення стали теоретико-методологічною базою для побудови численних психологічних моделей автентичності, які інтерпретують її як полідименсійний, змінний процес, у якому суб'єкт не лише набуває знань про власну природу, але й реалізує себе у взаємодії з оточуючою дійсністю. У цьому сенсі філософські засади автентичності не втратили значущості в сучасному науковому дискурсі, а, навпаки, постали як концептуальні засновки психологічного осмислення особистості.

Теоретики гуманістичної орієнтації інтегрували ключові філософські ідеї автентичності, свободи вибору та самотворення в емпірично орієнтовані моделі особистості. На відміну від представників біхевіористичної та психоаналітичної традицій, гуманістичні психологи визначали індивіда як проактивного агента власного розвитку, спроможного до самореалізації, цілеспрямованості й свідомого автентичного існування. Основний фокус у цьому підході сконцентований на потенціалі особистісного зростання, автономії у прийнятті рішень, інтеграції досвіду та досягненні внутрішньої узгодженості.

Одним із провідних теоретиків гуманістичного напрямку в психології вважається К. Роджерс, який у своїй концептуальній моделі особистісного

функціонування систематично обґрунтовував феномен конгруентності як ключову умову автентичної життєдіяльності індивіда. Автентичність полягає у внутрішній відповідності між суб'єктивно переживаним досвідом («реальне Я») та сконструйованим образом себе («ідеальне Я»), що формується внаслідок соціального впливу (Rogers, 1961). На думку К. Роджерса, становлення автентичної ідентичності можливе лише в умовах емоційної прийнятності, де особистість не потребує придушення або модифікації своїх істинних почуттів. Центральним положенням його психотерапевтичної парадигми є створення атмосфери емпатійного розуміння, що сприяє вільному самовираженню та інтеграції досвіду. У стані конгруентності внутрішній досвід повноцінно усвідомлюється й безперешкодно актуалізується у поведінці, що є запорукою емоційної рівноваги, психологічного добробуту й самореалізації. Автентичність, у цьому дискурсі, не розглядається як сталий атрибут, а описується як динамічний процес внутрішнього розвитку, який ґрунтується на відкритості до суб'єктивного досвіду, відмові від його деформації задля досягнення зовнішнього схвалення. Цю ідею поглибив інший визначний представник гуманістичної школи – А. Маслоу, котрий інтерпретував автентичність як прояв і водночас наслідок процесу самоактуалізації. У межах побудованої ним ієрархії мотиваційних потреб прагнення до самореалізації постає найвищим рівнем психічної організації. Індивіди, які досягають цього рівня, виявляють здатність до інтегрованого сприйняття реальності, автономії мислення, глибокого емоційного контакту з іншими, внутрішньої зосередженості та прийняття як себе, так і соціального оточення такими, якими вони є. Характерними рисами цих особистостей є когнітивна гнучкість, моральна щирість, імпульсивна автентичність та етична послідовність (Maslow, 1968).

А. Маслоу наголошував, що автентичність не може бути редукована до соціальної ролі або техніки самопрезентації. Вона є радше онтологічним виявом справжньої людської сутності, що виявляється у процесі екзистенційного пізнання. За його визначенням, таке пізнання передбачає інтуїтивне, непродиктоване зовнішніми нормами переживання себе й дійсності, яке не

знає впливу когнітивних інтерпретацій чи нормативних очікувань. У цьому сенсі автентичність постає як форма екзистенційного діалогу із власним буттям, що відкриває шлях до реалізації вищих трансцендентних аспектів особистості — так званого «вищого Я» (Зливков, Лукомська, Копилов, 2017).

Доповненням до підходів К. Роджерса та А. Маслоу є праці Р. Мея, який поєднував гуманістичний і екзистенційний підходи. На його думку, автентичність полягає у визнанні власного існування як унікального, цінного та відповідального, що особливо проявляється у «граничних ситуаціях». Мей наголошував, що бути автентичним – це не лише усвідомлювати свою свободу, а й приймати необхідність співіснування з іншими, не зраджуючи себе. У цьому сенсі автентичність – це здатність до парадоксальної рівноваги між самовираженням і спільним буттям, між ізоляцією та взаємозалежністю (May, 1953).

Кожен із зазначених авторів акцентує увагу на специфічному вимірі феномену автентичності: К. Роджерс трактує її як відповідність та чесність у суб'єктивному досвіді; А. Маслоу розглядає автентичність як результат процесу самоактуалізації; Р. Мей визначає її через призму етичної та екзистенційної відповідальності. Незважаючи на різні підходи, усі вони базуються на спільній теоретичній основі, що розглядає автентичність як ключову умову для психологічного розвитку, реалізації внутрішнього потенціалу та забезпечення психологічного благополуччя. Ці теоретичні концепції також суттєво вплинули на практичну психотерапевтичну діяльність. Зокрема, клієнтоцентрована терапія К. Роджерса ґрунтується на принципах автентичної присутності терапевта, активного слухання та емпатійного зворотного зв'язку, створюючи сприятливе середовище для самовідкриття клієнта без оцінювання або тиску. Водночас, екзистенційний підхід Р. Мея фокусується на пошуку сенсу життя індивіда навіть у періоди кризи, конфлікту чи екзистенційного вакууму.

Гуманістична парадигма трансформувала концепт автентичності з абстрактної філософської категорії у конкретну ціль психотерапевтичної практики та особистісного розвитку, запропонувавши як теоретичне

обґрунтування, так і практичні методи її досягнення. Сучасні наукові дослідження продовжують підтверджувати емпіричну взаємозв'язок автентичності з показниками психологічного благополуччя, життєстійкості, емоційної регуляції та ефективності міжособистісних взаємодій.

Українська психологічна наука протягом останніх десятиліть активно впроваджує міжнародні теоретичні моделі автентичності, при цьому особливу увагу зосереджуючи на їх практичному застосуванні у сфері особистісного та професійного самовизначення. Зокрема, В. Зливков, С. Лукомська та О. Кочубейник (2017) пропонують концептуалізувати автентичність не лише як внутрішню гармонію особистості, а й як комплексне явище, тісно інтегроване з професійною ідентифікацією, ціннісним самоусвідомленням та духовною реалізацією.

У колективній науковій праці «Методологічні закономірності формування автентичності фахівців соціономічних професій» (Зливков, Лукомська, Копилов та ін., 2017) автентичність інтерпретується як складний багатоконпонентний феномен, що охоплює когнітивний, ціннісний, афективно-вольовий та поведінковий аспекти. Дослідники визначають автентичність не лише як характеристику індивіда, а як онтологічне ядро «Я», що забезпечує цілісність, стійку ідентичність і здатність особистості до етичного самореалізування. Основним положенням є твердження, що автентичність проявляється в процесі реального життєвого вибору, який ґрунтується на внутрішніх ціннісних орієнтирах та не детермінований виключно зовнішніми факторами.

Відповідно до цієї концепції, автентичність індивіда є динамічною системою, яка конструюється під впливом індивідуально-психологічних особливостей, соціокультурного контексту та професійної діяльності. Особливу увагу автори приділяють феномену автентичності у соціономічних професіях (категорія «людина-людина»), де постійна міжособистісна взаємодія вимагає високого рівня самосвідомості, емоційної відкритості та стабільності Я-концепції. У таких професіях, як педагог, психолог, соціальний працівник, автентичність розглядається не лише як індивідуальна характеристика, а як

необхідна передумова для ефективного професійного функціонування (Зливков, Лукомська, Копилов та ін., 2017).

Вітчизняна наукова традиція виділяє концепт ціннісно-сислової природи автентичності як окрему та значущу складову. Експерти підкреслюють, що становлення автентичної особистості неможливе без внутрішнього діалогу, рефлексивного осмислення власної життєвої позиції та активної інтеграції в культурний контекст. Автентичність у цьому випадку інтерпретується як результат взаємодії між реальним «Я» та смисловим «Я», між індивідуальним досвідом та культурними смислами. Цей підхід близький до діалого-культурологічної парадигми, у межах якої формування «Я» відбувається через взаємозв'язок із Іншим – як на психологічному, так і на соціальному рівнях (Кочубейник, 2010).

На нашу думку, ключовим поняттям у даному контексті є життєва ідентичність, яку розглядають як структурний компонент автентичності. Вона проявляється у здатності індивіда інтегрувати різноманітні аспекти свого досвіду (рольові, часові, емоційні) у цілісну нарративну послідовність. Особистість із сформованою життєвою ідентичністю здатна до ефективного самовизначення навіть у умовах невизначеності чи зміни соціальних ролей. Цей підхід співзвучний із сучасними положеннями нарративної психології (McAdams, 2001), а також із дослідженнями феномена особистісної стабільності в умовах постмодерного суспільства.

В українській науковій дискусії автентичність традиційно пов'язується з категоріями самоактуалізації, життєстійкості та моральної самосвідомості, що суттєво розширює її теоретичне тлумачення. Фахівці акцентують увагу на тому, що автентичність не обмежується простим прийняттям власного «Я», а включає активну внутрішню позицію, яка передбачає відмову від некритичного конформізму, здатність протистояти соціальному тиску та збереження моральної автономії (Зливков, Лукомська, Копилов та співавт., 2017).

Поряд із теоретичними засадами, в монографії представлено емпіричну модель конституції автентичності, що охоплює такі компоненти: індивідуальні

характеристики (рефлексивність, відповідальність, емоційна зрілість); професійне середовище (особливості міжособистісних взаємодій, ціннісні орієнтації професії); соціокультурні впливи (морально-етичні стандарти, освітній контекст) (Зливков, Лукомська, Копилов та ін., 2017).

Українська психологічна концепція трактує автентичність як цілісне, багатовимірне явище, що інтегрує індивідуальні, професійні та культурно-ціннісні фактори. Такий підхід створює фундамент для глибшого розуміння автентичності не лише як особистісної характеристики, а як динамічного процесу, який формується на перетині внутрішніх та зовнішніх детермінант. Водночас у сучасній міжнародній психології спостерігається тенденція до консолідації існуючих концептуальних моделей у цілісну системну структуру. Зокрема, у роботі К. Седікідіса та Р. Шлегела (2024) запропоновано узагальнений огляд, де автентичність аналізується через призму чотирьох основних концептуалізацій: самототожності (self-alignment), самоузгодженості (self-consistency), власності на себе (self-ownership) та самозбагачення (self-enrichment). Кожен із цих аспектів відображає окремий вимір цілісності особистості, узгодженості поведінкових проявів та автентичної взаємодії із соціальним середовищем.

Концепт самототожності (self-alignment) посідає одну з ключових позицій у структурі автентичності, визначаючись як усвідомлення неперервності, стабільності та когерентності особистісного «Я» у часовому вимірі. Дана парадигма фокусується не на незмінності ідентичності як такої, а на суб'єктивному досвіді безперервного «Я», що зберігає цілісність попри зміни у контексті, соціальних ролях чи середовищі. Особистість відчуває автентичність у момент сприйняття власного теперішнього «Я» як органічного продовження минулого й гармонійно узгодженого з очікуваннями майбутнього.

К. Седікідіс і Р. Шлегел (2024) наголошують, що цей варіант автентичності тісно пов'язаний із концептом наративної ідентичності – здатністю конструювати послідовну життєву історію, в якій окремі події, риси та вибори інтегруються у цілісну структуру особистості. Емпіричні дослідження

демонструють, що підвищене усвідомлення зв'язку між теперішнім та майбутнім «Я» сприяє глибшому переживанню автентичності, що корелює з підвищеним рівнем осмисленості життя і психологічним добробутом (Hong, Zhang, & Sedikides, 2024).

Згідно з позицією Е. Хонга, Ї. Чжана і К. Седікідеса (2024), здатність індивіда пов'язувати теперішній досвід із минулим та орієнтуватися на майбутнє виступає основою не лише стабільного відчуття автентичності, а й мотивуючим чинником, який сприяє цілеспрямованій діяльності та стійкості у складних життєвих обставинах. Такий підхід акцентує увагу на ролі метапізнання: самототожність підтримується не тільки пам'яттю або декларативними переконаннями, а й інтуїтивним відчуттям цілісності, яке виникає в процесі самоінтерпретації.

Концепт самоузгодженості (self-consistency) виступає другою центральною теоретичною категорією автентичності, що підкреслює внутрішню гармонію між переконаннями, емоційним станом і поведінковими проявами. У рамках цієї парадигми особистість вважається автентичною, коли її поведінка відповідає внутрішнім ціннісним орієнтирам і рівню самоусвідомлення. Узгодженість думок, почуттів та дій сприяє формуванню відчуття психологічної гармонії, послідовності та «справжності» власного «Я» (Sedikides, Schlegel, 2024).

Експериментальні дослідження, проведені А. Вудом та колегами, виявили, що навіть незначні поведінкові акти, сумісні з внутрішніми переконаннями, підвищують суб'єктивне переживання автентичності, що свідчить про те, що когерентність між ціннісними установками й поведінкою є чинником формування суб'єктивного благополуччя: учасники дослідження, які оцінювали свої дії як «вірні собі», демонстрували вищий рівень позитивних афектів, життєвої задоволеності та нижчі показники тривожності.

Р. Шлегел і К. Седікідіс (2024) підкреслюють, що втрата автентичності, викликана невідповідністю між внутрішніми переконаннями та зовнішньо змушеною поведінкою (наприклад, в умовах соціального тиску чи

стереотипізації), може спричинити значний емоційний дискомфорт і стійке зниження рівня самооцінки. З нашої точки зору, це свідчить про те, що концепція самоузгодженості охоплює не лише статичне відчуття відповідності, а й здатність розпізнавати та аналізувати розбіжності між внутрішніми установками та зовнішніми вимогами.

Отже, концептуалізація самоузгодженості дозволяє розглядати автентичність як динамічний процес підтримки цілісності особистісного «Я», що включає прагнення до внутрішньої щирості, а також здатність виявляти і регулювати внутрішні конфлікти. У цьому випадку автентичність вимагає від індивіда високого рівня саморефлексії, емоційної зрілості та готовності відповідально ставитися до власних вчинків, навіть за складних соціальних умов.

Власність над собою (self-ownership) як теоретична модель автентичності фокусується на відчутті, що особисті думки, емоції та поведінкові акти є наслідком автономного, свідомого вибору, а не результатом зовнішнього примусу. Індивід відчуває автентичність тоді, коли визнає себе творцем власного життєвого досвіду: він не лише виконує певні дії, а усвідомлює, що ці дії є продуктом його вільної і раціональної волі. У даній парадигмі автентичність нерозривно пов'язана з контролем, відповідальністю та моральною самоприналежністю. З огляду на це, цей аспект автентичності тісно інтегрується з теоретичними положеннями теорії самодетермінації, у якій автономія виступає як базова психологічна потреба, необхідна для забезпечення суб'єктивного благополуччя та внутрішньої мотивації (Deci, Ryan, 2000). За К. Седікідісом і Р. Шлегелем, переживання суб'єктності у власному житті, незалежно від соціальної оцінки, є критичним чинником автентичного функціонування. Цю тезу підтверджують емпіричні результати: особи з високим рівнем відчуття власності над своїми діями демонструють покращену емоційну регуляцію, більшу психологічну стійкість і відкритість у стресових ситуаціях.

Варто підкреслити, що концепція власності над собою не тотожна індивідуалізму чи абсолютній незалежності у поведінці. Вона стосується внутрішньої конгруентності дій, навіть у контексті виконання соціальних ролей

або адаптації до колективних норм. Особа здатна відповідати груповим стандартам, зберігаючи автентичність, якщо визнає таку поведінку власним усвідомленим вибором. Таким чином, ця модель поєднує суб'єктивну автономію з відповідальністю, формуючи глибинне інтернальне розуміння себе як джерела власного досвіду (Sedikides, Schlegel, 2024). Самозбагачення (self-enrichment) є концептом автентичності, що наголошує на особистісному розвитку, зростанні та реалізації внутрішнього потенціалу. Він виходить за межі уявлень про стабільність, конгруентність чи автономію, акцентуючи увагу на здатності особистості розширювати своє «Я» через набуття нового досвіду, глибоку самоаналізу, конструювання сенсів та цілеспрямовану активність. У цьому контексті автентичність розглядається не як збереження ідентичності, а як активний процес самостворення та саморозвитку.

К. Седікідіс і Р. Шлегел (2024) наголошують, що феномен автентичності у площині самозбагачення тісно корелює з концептами евдаймонійного благополуччя, психологічної зрілості та екзистенційної осмисленості буття. Індивід, який перебуває у динаміці автентичного розвитку, не лише дотримується ідентифікованих внутрішніх ціннісних орієнтирів, а й здійснює їхню періодичну ревізію, поглиблює саморозуміння та актуалізує світоглядні уявлення. Такий процес передбачає когнітивну відкритість до складних, неоднозначних життєвих переживань, здатність до конструктивного переосмислення власних помилок і сприяє формуванню більш інтегрованої та когерентної Я-концепції.

У ряді емпіричних досліджень, на які посилаються автори, встановлено, що автентичність, інтерпретована як форма самозбагачення, позитивно асоціюється з такими індикаторами адаптивного психологічного функціонування, як наявність життєвої мети, розвиток рефлексивних здібностей, креативність та суб'єктивне відчуття благополуччя. Наприклад, за результатами дослідження Е. А. Лентон, К. Седікеса, К. Брюсвелл, Е. Слейтера, М. Овітца і В. Гебауера (2013), досвід, що передбачає вихід за межі звичного – зокрема опанування нових соціальних ролей або подолання життєвих труднощів – може

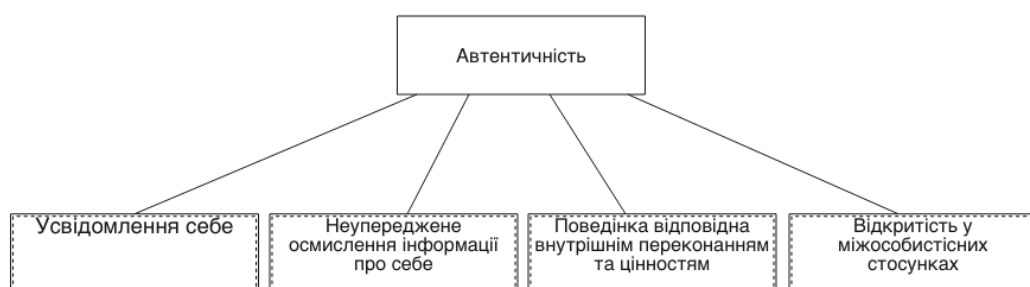
спричиняти зростання автентичного самосприйняття, особливо за умов інтерпретації таких подій як особистісно значущих і смисложиттєвих. Отже, автентичність у цьому контексті виступає не як статичний стан, а як процесуальна форма індивідуальної еволюції.

Концептуальне осмислення самозбагачення дозволяє глибше зрозуміти механізми, через які автентичність функціонує не лише як джерело афективного комфорту, а й як чинник глибокої самореалізації. Це набуває особливої ваги в контексті складних соціокультурних і професійних реалій, де суб'єкт має не лише зберігати внутрішню цілісність, але й здійснювати постійну адаптацію та оновлення ідентичності у відповідь на екзистенційні виклики. Чотири провідні концептуалізації автентичності – самототожність, самоузгодженість, відчуття себе як суб'єкта (власність на себе) та самозбагачення – репрезентують основні напрями теоретичного аналізу цього багатовимірного психологічного конструкту. Незважаючи на методологічні відмінності, усі зазначені підходи переважно інтерпретують автентичність як диспозиційне утворення, тобто як стабільну особистісну тенденцію до збереження цілісності «Я» упродовж життєвого шляху.

У межах сучасного психологічного дискурсу спостерігається зростаючий науковий інтерес до диференційованого аналізу автентичності, зокрема до розмежування її як особистісної диспозиції та тимчасового психічного стану. У відповідності до теоретичної позиції К. Седікідіса та Р. Шлегела (2024), риси репрезентують стійкі, генералізовані та менш однорідні психологічні конструкти, натомість стани характеризуються транзиторністю, ситуативною контекстуальністю та підвищеною конкретикою. Така дихотомія дозволяє здійснювати більш точне теоретичне й емпіричне моделювання автентичності у сфері особистісного розвитку та соціально-психологічного функціонування. У цьому контексті особливого значення набуває побудова структурно-функціональних моделей, які репрезентують внутрішню організацію автентичної особистості. Однією з найбільш авторитетних концептуальних

рамок, що трактують автентичність як багатовимірну диспозицію, є модель автентичного функціонування, розроблена М. Кернісом і Б. Голдманом (2006).

Центральним положенням моделі є ідея інтраіндивідуальної когерентності, що формується внаслідок взаємодії чотирьох базових психологічних механізмів: 1) саморефлексивної усвідомленості (awareness), 2) когнітивної неупередженості в самосприйнятті (unbiased processing), 3) поведінкової конгруентності з внутрішніми переконаннями (behaviour), та 4) відкритої орієнтації у міжособистісній взаємодії (relational orientation) (див. Рис.1.1). У межах даного підходу автентичність постає як динамічна форма особистісного функціонування, що виявляється у здатності суб'єкта зберігати інтегративну ідентичність, приймаючи власну унікальність, включно з вразливими аспектами, та реалізовувати поведінку у відповідності до власної ціннісно-сислової системи. Одночасно суб'єкт зберігає прозорість і щирість у соціальній взаємодії, не піддаючись деструктивному впливу зовнішнього нормативного тиску (Kernis & Goldman, 2006). Емпірична верифікація моделі була здійснена за допомогою стандартизованого діагностичного інструменту — інвентарю автентичності (Authenticity Inventory, AI-3), який дозволяє кількісно оцінити рівень інтеграції ключових компонентів автентичного функціонування в особистісному профілі індивіда.

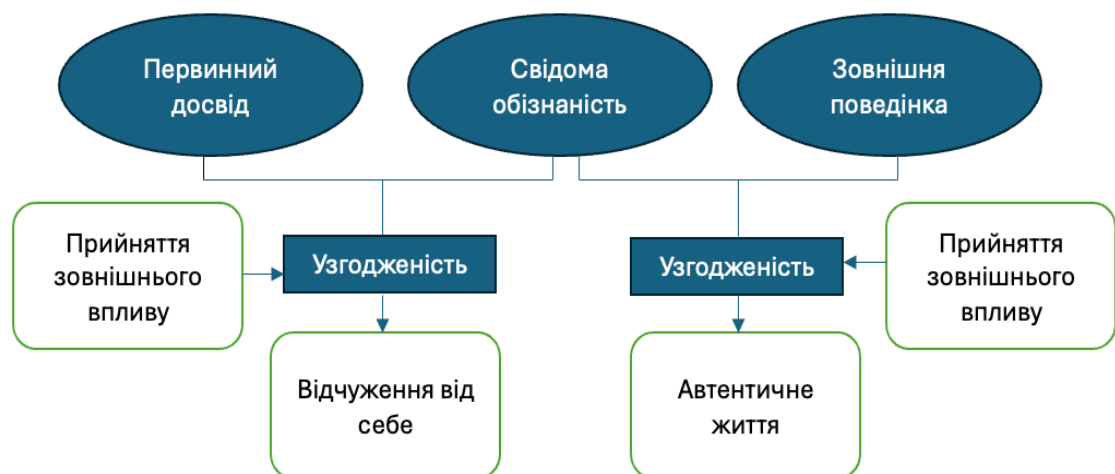


**Рис. 1.1. Багатокомпонентна модель автентичного функціонування (Kernis & Goldman, 2006)**

Численні дослідження, зокрема М. Голдман і Б. Керніс (2006) , показали, що особи з високими показниками за цією шкалою демонструють вищу самооцінку, більше життєвого задоволення, нижчий рівень стресу і тривожності,

а також кращу когнітивну та емоційну адаптацію. Таким чином, ця модель не лише пропонує теоретичну рамку для розуміння диспозиційної автентичності, а й забезпечує надійні інструменти для її вимірювання в прикладному психологічному дослідженні.

Описана вище модель автентичного функціонування пропонує глибоке розуміння структурної організації автентичності як риси. Проте з метою спрощення та емпіричної верифікації цього конструкта було запропоновано альтернативні підходи. Одним із найбільш застосовуваних у прикладних дослідженнях є спрощена модель автентичної особистості, яку розробили А. Вуд та співавт. (2008). Див. Рис. 1.2, адаптовано з: Wood et al., 2008



**Рис. 1.2** Модель автентичної особистості (Wood et al., 2008)

У цій моделі автентичність трактується як триєдина структура, що включає: по-перше, автентичне життя – прагнення жити відповідно до власних цінностей, переконань та цілей, не підлаштовуючись до зовнішніх очікувань; по-друге, опір зовнішньому впливу – здатність не піддаватися соціальному тиску, зберігаючи автономність у поведінці; і по-третє, самовідчуження, яке розглядається як стан розриву між поведінкою та уявленням про справжнє Я, що супроводжується почуттям внутрішнього відчуження. На відміну від попередньої моделі, цей підхід акцентує на суб'єктивному переживанні автентичності як емоційного стану, що дає змогу особистості оцінювати власну цілісність у кожен конкретний момент.

Для емпіричної перевірки цієї концепції автори створили Шкалу автентичності (Authenticity Scale), яка дозволяє оцінити рівень автентичності на основі трьох вказаних субшквал. Проведені дослідження продемонстрували надійність інструменту та підтвердили зв'язок автентичності з показниками психологічного благополуччя, зокрема із загальною задоволеністю життям, позитивним афектом, внутрішньою мотивацією, самоцінністю, а також зниженою тривожністю та схильністю до соціальної бажаності (Wood et al., 2008). Цінність цієї моделі полягає в її прикладному потенціалі – вона дає змогу досліджувати автентичність у різних сферах життя, зокрема у міжособистісних стосунках, професійній діяльності та щоденних рішеннях.

Окреслене вище розмежування між диспозиційним і ситуативним вимірами автентичності дозволяє розглядати її не лише як сталість поведінки, а й як динамічне суб'єктивне переживання, яке змінюється залежно від контексту. Автентичність як стан (state authenticity) означає тимчасове відчуття внутрішньої узгодженості, коли людина відчуває себе «справжньою» у конкретній ситуації. Це переживання може виникати миттєво – внаслідок відповідності між діями, цінностями та самообразом, або ж, навпаки, зникати під впливом зовнішнього тиску, нещирості чи необхідності відповідати соціальним очікуванням.

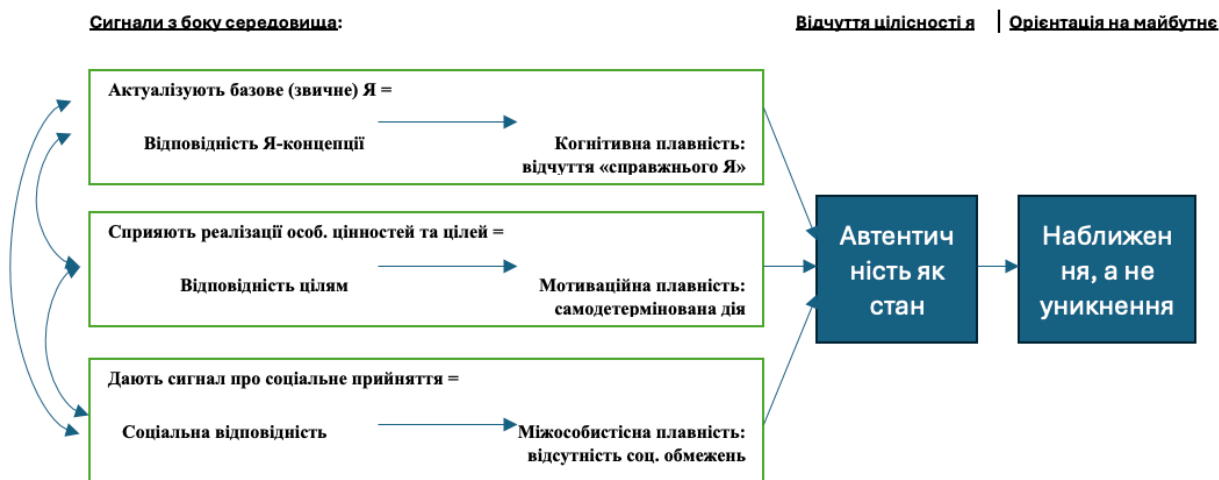
Поглиблення розуміння автентичності як особистісного феномена вимагає врахування не лише її диспозиційної природи, а й ситуативного виміру. Упродовж життя навіть особи з високою диспозиційною автентичністю можуть переживати себе як неавтентичних у певних ситуаціях – через зовнішній тиск, зміну ролі чи неузгодженість дій з внутрішніми цінностями. Така перспектива зумовила активне вивчення автентичності як стану – тимчасового, контекстуально обумовленого відчуття відповідності між своїм «Я» та актуальною поведінкою. У фокусі опиняються питання: за яких умов людина відчуває себе автентичною, як змінюється це відчуття залежно від контексту, і які механізми регулюють його виникнення або втрату.

Емпіричні дослідження свідчать, що автентичність суттєво змінюється в динаміці повсякденного досвіду, реагує на соціальні, емоційні та рольові умови.

Зокрема, А. Вуд, А. Лінлі, Дж. Молтбі, М. Баліусіс і С. Джозеф (2008) показали, що переживання автентичності може виникати навіть у короткотривалих ситуаціях, коли поведінка людини перебуває в максимальній відповідності з її самооцінкою, цінностями та уявленням про себе. Такі моменти часто супроводжуються позитивними емоціями, внутрішньою злагодою й відчуттям змістовності. У межах емпіричного дослідження, проведеного Г. Лентоним та його колегами (Lenton, Bruder, Slabu, Sedikides, 2013), здійснювався аналіз детермінант суб'єктивного досвіду автентичності. Було виявлено, що переживання автентичного стану значно частіше маніфестується в умовах соціальної підтримки, зокрема у взаємодії з особисто значущими референтними особами, а також у середовищах, що характеризуються толерантністю до експлікації внутрішніх переконань та емоційних реакцій. Натомість у контекстах підвищеного соціального контролю, зовнішнього оцінювання чи нормативного тиску (зокрема при виконанні формалізованих соціальних ролей), емпірично фіксується зниження інтенсивності прояву стану автентичності (state authenticity). Феномен автентичності у її станній формі репрезентується як контекстуально-модульоване афективно-когнітивне переживання, що зумовлене ступенем конгруентності між інтраперсональними ціннісно-смысловими орієнтирами суб'єкта та зовнішніми соціальними умовами.

Одним із ключових механізмів, що дозволяє поглибити розуміння природи стану автентичності, виступає феномен когнітивної флюентності. На основі результатів експериментальних досліджень було встановлено, що індивіди схильні інтерпретувати інформацію як більш достовірну, релевантну або значущу за умови її легкості обробки на когнітивному рівні. Така обробка не супроводжується внутрішнім когнітивним опором, не суперечить усталеним очікуванням і не потребує суттєвих ментальних ресурсів для інтерпретації. Зазначене когнітивне явище отримало назву флюентності (fluency) і стало предметом теоретико-емпіричного аналізу у працях Р. Ребера, Н. Шварца та П. Вінкельмана (Reber, Schwarz, & Winkielman, 2004).

У спробі інтегрувати різні підходи до розуміння автентичності, Т. Шмейдер і К. Седікідес (2018) запропонували модель SAFE (State Authenticity as Fit to Environment), яка описує автентичність як ситуативний психологічний стан, що виникає у відповідь на відповідність між особистістю та елементами середовища. Згідно з моделлю, три види відповідності – відповідність Я-концепції (self-concept fit), відповідність цілям (goal fit) та соціальна відповідність (social fit) – сприяють виникненню когнітивної, мотиваційної та міжособистісної плавності відповідно. Саме ці форми плавності спричиняють переживання себе як автентичного. У свою чергу, автентичність як стан зумовлює поведінкову орієнтацію на наближення, а не уникнення. Див. рис. 1.3, адаптовано з: Schmader & Sedikides, 2018.



**Рис. 1.3. Модель SAFE: стан автентичності як відповідність середовищу (Schmader & Sedikides, 2018)**

Згідно з цією моделлю, автентичність переживається тоді, коли зовнішній контекст узгоджується з ключовими елементами психіки людини. Автори виділяють три основні джерела такої відповідності. Перше – відповідність самоконцепції (self-concept fit), коли середовище актуалізує релевантні аспекти ідентичності індивіда, сприяючи когнітивній плавності (cognitive fluency) – відчуттю легкості в обробці інформації, пов'язаної із собою. Друге джерело – відповідність цілям (goal fit), що проявляється у підтримці з боку середовища

щодо особистісно значущих прагнень, і активує мотиваційну плавність (motivational fluency) – відчуття внутрішньої узгодженості між дією та метою. Третє джерело – соціальна відповідність (social fit), яка виникає у ситуаціях, де індивід сприймає себе прийнятним і схваленим іншими, що забезпечує міжособистісну плавність (interpersonal fluency) – емоційний комфорт у взаємодії. Усі три форми узгодженості сприяють формуванню стану автентичності, який, згідно з моделлю, не є самоціллю, а виконує функцію емоційного індикатора «підходящого середовища». Цей стан корелює з поведінковою орієнтацією на наближення (approach motivation), тобто з готовністю залишатися в ситуації, розкриватися в ній, інвестувати себе в контекст, що сприймається як підтримувальний. У випадках, коли така відповідність порушується, автентичність знижується, а домінує тенденція до уникнення ситуації (Schmader & Sedikides, 2018).

Здійснений нами теоретико-методологічний аналіз засвідчує, що феномен автентичності характеризується складною історико-науковою еволюцією, яка генетично пов'язана з філософськими концептами онтологічної істинності буття, трансформується крізь парадигму гуманістичної психології самореалізації, знаходить відображення у вітчизняних культурно-ціннісних інтерпретаціях, і в сучасному психологічному дискурсі репрезентується як динамічне, багатоаспектне та інтегративне психічне утворення. У межах різноманітних теоретичних моделей та концептуальних рамок – від ідеї «реального Я» К. Роджерса до операціоналізованих інструментальних конструкцій типу SAFE – автентичність розглядається як феномен, що включає як диспозиційні (рисові), так і процесуальні (ситуативно-актуалізовані) компоненти. Вона охоплює ключові внутрішньоособистісні параметри, такі як саморефлексивна свідомість (self-awareness), автономність у прийнятті рішень, поведінкова конгруентність із внутрішніми цінностями, а також схильність до відкритої міжособистісної взаємодії. Слід наголосити, що зазначені теоретичні підходи не варто інтерпретувати як взаємовиключні або конкуренційні. Навпаки, саме їх комплементарне поєднання дає підстави розглядати автентичність як цілісну

характеристику особистісного функціонування, що інтегрує стабільні внутрішні диспозиції та водночас опосередковує здатність індивіда до адаптивного реагування на соціокультурні та ситуативні виклики.

## **1.2. Автентичність як психосоціальний процес**

Категорія автентичності в сучасному психологічному дискурсі зазнала поступової трансформації: від індивідуалістично скерованої уяви до складної, реляційно зумовленої інтерактивної конструкції, яка формується й актуалізується в межах соціокультурної взаємодії. У класичних концептуалізаціях автентичність трактувалася як інтрапсихічна чесність, когнітивна цілісність і суб'єктивне самосприйняття, однак сучасні теоретичні парадигми дедалі частіше акцентують на її контекстуальній варіативності, процесуальному характері та чутливості до соціально-екологічних детермінант. У цьому контексті автентичність репрезентується як психосоціальний механізм, що реалізується у взаємодії між інтраіндивідуальними диспозиціями, базовими мотиваційними потребами та нормативно-регулятивними вимогами зовнішнього середовища.

Однією з ключових теоретико-методологічних основ для такого інтерпретативного підходу виступає теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT), розроблена Е. Десі та Р. Раяном (2000). У рамках цієї концепції людська поведінка класифікується як автономна або контрольована (гетерономна) залежно від ступеня її інтеграції з особистісними цінностями, внутрішніми переконаннями та індивідуальними інтересами. Центральним елементом SDT є постулат про фундаментальну важливість задоволення трьох базових психологічних потреб – автономії (самовизначення), компетентності (відчуття ефективності) та релевантності (залученості у значущі взаємини) – як передумови оптимального психофункціонального розвитку. У межах цієї теоретичної моделі автентичність трактується як показник автономного

функціонування суб'єкта, за якого індивідуальна поведінка сприймається ним як внутрішньо зумовлена, ціннісно узгоджена та конгруентна з ядром особистісної ідентичності, тобто із «справжнім Я».

Задоволення базової психологічної потреби в автономії, як підтверджено численними емпіричними дослідженнями, позитивно корелює з високими показниками самоприйняття, інтраіндивідуальної когнітивно-емоційної гнучкості та суб'єктивно переживаного психологічного благополуччя. На основі таких емпіричних даних К. Шелдон та співавтори висувають положення про те, що поведінкова активність, яка є когнітивно конгруентною з особистісними диспозиціями, ціннісно-смысловими орієнтаціями та внутрішніми переконаннями, виступає ключовим чинником підтримання позитивного психологічного функціонування. Особи, чия поведінка має високий ступінь внутрішньої інтеграції, демонструють підвищений рівень задоволеності життям, наявність суб'єктивного відчуття життєвої мети, а також нижчу афективну схильність до негативних переживань. Ці результати узгоджуються з теоретичними засадами, викладеними у працях Е. Десі та Р. Раяна, які доводять, що автономне регулювання поведінки слугує механізмом інтеграції інтраіндивідуальної структури «Я», підвищує стресостійкість і сприяє ефективним адаптивним стратегіям у подоланні екзистенційно складних ситуацій. У цьому концептуальному вимірі автентичність постає не лише як нормативно-етичний ідеал, а як системоутворювальний психологічний конструкт, що забезпечує емоційну гомеостазу, внутрішню когнітивно-афективну узгодженість і особистісну резистентність.

У подальших роботах (R. Ryan & E. Deci, 2017) акцентується, що досвід підтримки автономії у повсякденному життєвому контексті сприяє не лише консолідації ідентичності («відчуттю себе як цілісної особистості»), а й підвищує толерантність до переживання негативних емоцій без супутнього афективного дискомфорту чи відчуття когнітивного розладу. Прояв автентичної поведінки статистично асоціюється з відкритістю до нових досвідів, зростанням екзистенційного сенсу життя та актуалізацією прагнення до самореалізації.

Зокрема, у дослідженнях М. Керніса та Б. Голдмана (2006) емпірично доведено, що високий рівень особистісної автентичності корелює зі стабільною самооцінкою, зменшеною схильністю до захисних реакцій в умовах соціальної критики та ефективнішою емоційною регуляцією у міжособистісних конфліктах. Водночас соціальні контексти, що обмежують автономне функціонування індивіда, можуть виступати як деструктивні фактори формування неавтентичного самоконцепту, за якого суб'єкт змушений хронічно адаптуватися до екзогенних норм, втрачаючи зв'язок із власними цінностями та переконаннями. До таких контекстів належать, зокрема, ієрархічно жорстко структуровані соціальні інституції, в яких обмежується ініціативність, або родинні системи, які нав'язують нормативний "ідеальний" образ індивіда, ігноруючи його унікальну ідентичність. У таких обставинах можливе формування внутрішнього конфлікту між автентичним (реальним) «Я» та соціально сконструйованим «Я-образом», що супроводжується афективним виснаженням, редукцією самоцінності та зростанням почуття соціального відчуження.

Не менш важливим компонентом дослідження феномена автентичності є суб'єктивне усвідомлення індивідом власної справжності. Персональні уявлення про те, що саме означає «бути автентичним», значною мірою впливають на інтерпретацію життєвих ситуацій та внутрішню оцінку поведінкової конгруентності. Це положення підтверджується даними К. Jongman-Sereno та М. Leary (2016), які виявили, що суб'єктивне сприйняття себе як автентичної особистості не завжди детермінується об'єктивною поведінковою відповідністю внутрішнім цінностям, а значною мірою залежить від наївної концептуалізації автентичності. У результаті серії експериментальних досліджень автори виокремили три базові моделі інтерпретації: строгу – вимагає стабільної послідовності у поведінці незалежно від ситуативного контексту; гнучку – допускає адаптивну змінність поведінкових реакцій як відповідь на зовнішні соціальні обставини; неминучу – інтерпретує будь-яку поведінку як автентичну, оскільки вона є вираженням внутрішніх психічних процесів особистості.

Спосіб інтерпретації концепту автентичності здійснює вплив на суб'єктивну оцінку її наявності: індивіди, які прихильні до гнучкої або фаталістичної (неминучої) парадигми, демонстрували вищі показники відчуття власної автентичності навіть за умов ретроспективного аналізу поведінкових актів, що не відповідали їхнім ціннісним орієнтирам. Такий феномен ілюструє функціонування значущого психологічного механізму – когнітивної пластичності у формуванні уявлень про «Я-концепт», що потенційно може виконувати функцію захисного буфера за умов зовнішнього чи внутрішнього психоемоційного тиску. У зв'язку з цим, розвиток зазначеної когнітивної адаптивності (зокрема шляхом психокорекційних або освітніх програмних втручань) розглядається як ключовий чинник у формуванні суб'єктивного благополуччя (Jongman-Sereno & Leary, 2016).

Крім того, емпіричне дослідження, проведене К. Jongman-Sereno та М. Leary (2016), виявило додатковий закономірний результат: поведінкові патерни, які суб'єктами кваліфікувалися як соціально схвалювані або нормативно позитивні, значно частіше корелювали з почуттям автентичності – навіть у випадках, коли вони суперечили особистісним переконанням глибинного рівня. Цей ефект вказує на наявну тенденцію нормативного ідеалізування феномену автентичності, що редукує його до морально-етичної відповідності, замість усвідомлення його як прояву внутрішньої психологічної інтегрованості. Подібне явище, умовно визначене як «моральна автентичність», може пояснювати, чому певні поведінкові акти, зумовлені екстернальними соціальними імперативами, все ж суб'єктивно переживаються як автентичні – за умови їх відповідності домінантним уявленням про соціальну добродетель.

У межах теоретичної рамки самодетермінаційного підходу ці емпіричні результати дозволяють окреслити додатковий аспект феномену автономії: відчуття автентичності формується не винятково через інтроспективне зіставлення поведінки із внутрішніми цінностями, а також через інтерпретацію соціокультурного контексту – передусім у його здатності або нездатності легітимізувати прояви індивідуального «Я». Не лише персональні диспозиції, а

й суспільні уявлення щодо соціально припустимих форм самопрезентації відіграють визначальну роль у формуванні внутрішнього відчуття психологічної автентичності в конкретних комунікативних або поведінкових ситуаціях.

Згідно досліджень С. Brotheridge & А. Grandey (2002), особливо чутливими до втрати автентичності є люди, які перебувають у хронічно несумісних соціальних ролях. Наприклад, професіонал, який має внутрішню потребу в емоційній автентичності, але змушений демонструвати “професійну холодність”, може відчувати не лише дискомфорт, але й поступову ерозію внутрішньої мотивації. Дослідження показують, що такий розрив між внутрішніми імпульсами та зовнішньою поведінкою є провідним предиктором емоційного вигорання, особливо у соціономічних професіях (Brotheridge & Grandey, 2002).

Систематичне пригнічення суб’єктивного відчуття автентичності корелює з формуванням переважно екстернально детермінованої мотиваційної структури, за якої поведінкові акти зумовлюються зовнішніми нормативними приписами або соціальною валідацією. Такий механізм обумовлює редукцію інтересу до здійснюваної діяльності, зниження індексу особистісної ефективності, а також сприяє формуванню емоційної дистанційованості та деперсоналізованого ставлення до діяльнісного процесу. Натомість, створення психосоціального середовища, в якому підтримується та визнається право суб’єкта на аутентичне самовираження, сприяє не лише інтраіндивідуальному розвитку, але й підвищенню рівня соціальної інтегрованості, просоціальної взаємодії та резилієнтності. Однією з концептуальних парадигм, що забезпечує теоретичне осмислення соціокультурних детермінант автентичності, виступає модель відповідності особистісних характеристик та особливостей середовища (Person–Environment Fit, або конгруентність «індивід-контекст»).

Згідно з підходом, розробленим А. Kristof-Brown, R. Zimmerman та Е. Johnson (2005), індивід досягає стану психологічного комфорту, демонструє

високі показники адаптивного функціонування і суб'єктивної задоволеності за умов значущого ступеня відповідності між його ціннісно-смысловими орієнтирами, інтересами, особистісними диспозиціями та характеристиками зовнішнього середовища. У межах цього теоретичного конструкту автентичність розглядається як інтрапсихічне переживання онтологічної цілісності, що виникає внаслідок резонансу між внутрішніми переконаннями індивіда та екстернальними соціальними нормами, очікуваннями або ціннісними приписами референтної групи. Відповідно, теорія конгруентності «особистість-контекст» дозволяє інтерпретувати виникнення стійкого суб'єктивного відчуття неавтентичності як наслідок хронічного когнітивного та емоційного дисонансу, що виникає в умовах, коли суб'єкт змушений діяти всупереч своїй ідентичності, ціннісним орієнтирам або внутрішнім переконанням. Так, зокрема, професіонал, для якого характерне прагнення до емоційної залученості, перебуваючи в середовищі з домінантою формалізованою взаємодією, може переживати стан психологічного відчуження, втрату екзистенційного сенсу діяльності та когнітивно-афективний конфлікт. Це зумовлює виникнення ситуації, в якій реалізація автентичного «Я» потребує психологічного спротиву або передбачає процес адаптації через механізми внутрішнього самозаперечення. Згідно з емпіричними даними прикладних психологічних досліджень, така хронічна дезадаптивна невідповідність між особистістю та середовищем асоціюється з підвищеним ризиком виникнення тривожних станів, афективного виснаження, мотиваційної редукції та формування внутрішньоособистісного конфлікту. Отже, синтез положень самодетермінаційної теорії та концепту Person-Environment Fit дозволяє розглядати феномен автентичності як динамічну адаптивну рівновагу між ендогенними мотиваційними імпульсами та екзогенними контекстуальними детермінантами, які або сприяють, або гальмують реалізацію автентичної ідентичності. Обидві теоретичні моделі сходяться на положенні, що автентичність не є фіксованою або вродженою рисою особистості, а радше конструюється в процесі інтеракції суб'єкта з його середовищем, виступаючи валідним індикатором психологічного

функціонування, суб'єктивного благополуччя та екзистенційного самоздійснення.

Т. Шмадер і К. Седікідіс (2018) акцентують, що автентичність не є ізольованою рисою, яку людина «носить у собі» незалежно від обставин – навпаки, вона постійно конструюється у взаємодії з соціальним середовищем, зокрема через норми, структури влади та міжособистісні сигнали прийняття або відторгнення. Почуття автентичності значною мірою залежить від того, наскільки соціальне середовище дає змогу індивіду залишатися вірним своїм переконанням, емоціям і потребам. У психологічно безпечних середовищах – зокрема в інклюзивних колективах, де підтримується повага до індивідуальних відмінностей – людина рідше змушена адаптувати свою поведінку під очікування більшості й має змогу відкрито висловлювати себе. Наприклад, учні з нетиповим мисленням або підвищеною емоційною чутливістю частіше втрачають відчуття автентичності в умовах жорстко регламентованої дисципліни або високих очікувань на «ідеальну поведінку». В таких випадках формується звичка до самопридушення та зниження широти в емоційних реакціях, що, у свою чергу, негативно впливає на самооцінку й формування ідентичності (Schmader & Sedikides, 2024).

У професійних середовищах із домінуючими авторитарними або жорстко ієрархічними управлінськими структурами спостерігається функціонування механізмів, що детермінують виникнення явища «професійної неавтентичності». Цей феномен характеризується виконанням індивідом функціональних ролей, які є концептуально несумісними з його особистісними цінностями, емоційними установками та природними патернами соціальної взаємодії. Подібна розбіжність часто супроводжується симптомокомплексом емоційного вигорання, підвищеного рівня тривожності, редукції робочої мотивації та загального зниження суб'єктивної якості життя (Deci & Ryan, 2000; Sheldon et al., 1997).

Організаційні середовища, які забезпечують працівникам умови для вільного висловлення ідей, визнають особистісні кордони та впроваджують

механізми зворотного зв'язку, корелюють із підвищенням не лише продуктивності, а й рівня особистісної автентичності та загального психологічного добробуту. Ключовим чинником збереження автентичності в умовах соціальної взаємодії виступає здатність індивіда підтримувати стійкий зв'язок із власним внутрішнім «Я». У цьому контексті заслуговує на увагу концепт самозв'язку (self-connection), запропонований К. Klusman (2022), який включає три інтегративні компоненти: самоусвідомлення, прийняття себе та поведінкову конгруентність із внутрішніми переконаннями. Автори емпірично доводять, що високий рівень самозв'язку позитивно асоціюється з психоемоційною стабільністю, ефективною саморегуляцією, емоційним благополуччям і загальною життєвою задоволеністю.

Соціальні контексти, які характеризуються підвищеним рівнем оцінювального впливу, маргіналізації або тиску до конформізму щодо зовнішніх очікувань, послаблюють суб'єктивне відчуття автентичності. Це призводить до досвіду психологічного відчуження, фрагментації «Я-концепції», емоційного напруження та, як наслідок, - до негативних змін у сфері психічного здоров'я. Навпаки, соціальні системи, що культивують автономію, визнання та плюралізм, сприяють збереженню автентичності через зниження потреби у маскуванні, посилення саморозкриття та розвиток внутрішньої цілісності.

Т. Шмадер і К. Седікідіс (2018) наголошують, що автентичність не є фіксованою особистісною диспозицією, а формується у процесі динамічної взаємодії з соціальним середовищем, реагуючи на зовнішні символічні сигнали, владні структури та характер міжособистісних стосунків. Зокрема, у ситуаціях, де культурні сценарії вступають у суперечність із внутрішніми переконаннями індивіда, виникає когнітивний дисонанс, афективна дестабілізація та ерозія самооцінки. Ці ризики є особливо високими для представників соціально вразливих або маргіналізованих категорій (наприклад, етнічних меншин, ЛГБТК+ спільноти, осіб із нестандартним темпераментом або нетиповими професійними орієнтаціями), для яких автентична поведінка часто асоціюється з соціальним ризиком – відторгненням або дискримінацією. У таких умовах

автентичність набуває характеристик не лише особистісного конструкту, а й соціально-психологічної відваги. Водночас емпіричні дані свідчать, що автентичність може підтримуватись і розвиватися через трансформацію соціального контексту. Інклюзивні та психологічно безпечні мікросередовища – зокрема в освітніх та трудових організаціях – значно знижують потребу в рольовому маскуванні, стимулюють відкритість, підсилюють суб'єктивне відчуття цілісності та автентичності.

У дослідженні К. Jongman-Sereno і М. Leary (2016) виявлено, що найвищий рівень переживання автентичності учасники демонстрували в міжособистісно підтримуючих, емоційно теплих ситуаціях – особливо у випадках емоційної відкритості, реалізації творчого потенціалу, просоціальної поведінки або досягнення особистісно значущих цілей. Натомість відчуття неавтентичності найчастіше виникало у контекстах соціального тиску, оціночної взаємодії, формалізованих соціальних ролей та емоційного самостримання. Отже, автентичність є контекстуально варіативною конструкцією, що значною мірою залежить від сприйняття індивідом соціального середовища як безпечного, приймаючого та неопресивного.

Важливо також враховувати, що досвід автентичності не є вродженим, а поступово формується упродовж життєвого шляху, зокрема під впливом ранніх соціальних взаємодій. Психологічні дослідження підкреслюють, що базові засади самосприйняття, емоційної відкритості та самоідентифікації закладаються ще в дитинстві, коли особистість найбільш вразлива до зовнішніх впливів. Особливу роль у цьому відіграє стиль батьківського виховання. За даними М. Робінсона, Ф. Лопеза та М. Рамоса (2013), діти, які зростали в атмосфері емоційної підтримки, стабільного контакту з дорослими та поваги до індивідуальності, у дорослому віці демонструють вищі показники психологічного благополуччя, самоприйняття та здатності до автентичної самопрезентації. Навпаки, досвід осуду, емоційного нехтування або надмірного контролю формує орієнтацію на зовнішнє схвалення, схильність до самозаперечення та неавтентичної поведінки.

М. Робінсон, Ф. Лопез та М. Рамос (2013) також підкреслюють, що особливо негативним є брак досвіду безумовного прийняття в дитинстві – це призводить до втрати контакту з власними потребами та розмитості самоідентичності. У таких випадках особа у дорослому віці часто шукає підтвердження власної цінності виключно через зовнішні досягнення. Крім того, знецінення або ігнорування емоцій у дитинстві пов'язане з порушенням здатності до розуміння власних переживань і ризиком розвитку емоційної дисоціації, що ускладнює встановлення автентичних стосунків. Натомість досвід батьківського віддзеркалення – коли дорослі чуйно вербалізують емоційні стани дитини – сприяє формуванню емоційного інтелекту, довірі до власного «Я» і впевненості у праві бути собою (Robinson, Lopez, Ramos, 2013).

У ряді експериментальних і кореляційних студій дослідники встановили, що навіть у ситуаціях зовнішньо узгодженої й неконфліктної поведінки, індивід може не мати переживання автентичності, якщо когнітивна оцінка власних дій не містить компонентів переживаної свободи, щирості або ціннісної релевантності, що характерно для професійної рутини, емоційної екзаустії чи міжособистісних напружень, у яких, попри відсутність явного зовнішнього примусу, виникає внутрішній когнітивно-емоційний дисонанс. Зокрема, фахівець, що демонструє формальну етичність у взаємодії з клієнтами, може втрачати автентичне переживання діяльності, якщо та сприймається як автоматизована, смислово виснажена або віддалена від глибинних ідентифікаційних структур. Така ситуація ілюструє, що досвід автентичності є похідним від когнітивної інтерпретації власної активності: оцінки її відповідності Я-концепції, суб'єктивної свободи дій та ціннісної інтегрованості.

Окрім когнітивного виміру, автори звертають увагу на значущість емоційної компонентності в усвідомленні автентичності. Переживання себе як «істинного» найчастіше виникає за умов високої емоційної ясності – здатності індивіда точно розпізнавати, вербалізувати та контекстуалізувати власні емоційні стани. Водночас за наявності афективної дифузії або високої соціальної тривожності, навіть інтенційно щире функціонування не гарантує досягнення

емоційної згоди з власною поведінкою. Результати вищезгаданих досліджень підтверджують, що автентичність є не фіксованою особистісною характеристикою, а реляційно та ситуативно детермінованим процесом, чутливим до параметрів соціального контексту, якості міжособистісної взаємодії та суб'єктивного самосприйняття. Цей феномен реалізується як динамічний стан особистісної цілісності, який може посилюватися або, навпаки, нівелюватися під впливом умов зовнішнього середовища. Найсприятливішими для формування автентичного досвіду є ситуації, що характеризуються наявністю інтраособистісної свободи, відкритості до самовираження, прийняття та відповідності між ціннісними диспозиціями суб'єкта і його діями. Натомість у середовищах, де домінують жорсткі нормативні регламентації, інтенсивне соціальне оцінювання, примусове конформування або пригнічення ідентичної експресії, автентичність зазнає ерозії, що супроводжується психологічним дистресом, фрустрацією та порушенням інтеграції «Я-структур». У цьому контексті автентичність набуває статусу не лише етично-психологічної ідеї, а й ключової умови внутрішньої стабільності, емоційної резилієнтності, адаптаційного потенціалу та повноцінного розвитку ідентичності особистості у складних і змінних соціокультурних умовах.

### **1.3. Чинники та умови розвитку автентичності в професійній діяльності**

Сучасна психологія дедалі більшою мірою визнає, що професійне середовище функціонує не лише як детермінанта продуктивності та мотиваційної активності, але й відіграє фундаментальну роль у формуванні внутрішньо-психічних параметрів особистості. Зокрема, мова йде про здатність суб'єкта до автентичного функціонування в професійному контексті. У цьому ракурсі автентичність розглядається не як автономна інтрапсихічна властивість, а як динамічний продукт взаємодієвої системи «індивід – робоче середовище».

Одним із вагомих модулюючих чинників, що визначають сприяння або гальмування розвитку автентичності, є характеристика профільної професійної діяльності, зокрема рівень автономії, прояв творчої ініціативи, стандартизація процесів та можливості для індивідуалізованого самовираження. Емпіричні дані засвідчують, що сфери діяльності, що забезпечують високий рівень автономії, варіативності та креативної активності, формують оптимальні умови для автентичного самовираження особистості (Deci & Ryan, 2000; Kernis & Goldman, 2006). Натомість діяльність із високою регламентацією, стандартизацією та жорстким дотриманням нормативів, що мінімізують особистісну ініціативу, може породжувати феномени «рольового дезіндивідуалізування» та провокувати виникнення суб'єктивного відчуття неавтентичності.

Результати досліджень R. van den Bos та T. Taris (2014) демонструють пряму кореляцію між рівнем автономії у професійній діяльності та індексами автентичності працівників. Індивіди, які мають можливість самостійно ухвалювати рішення, планувати і організовувати робочий процес, а також реалізовувати власні концептуальні ідеї, характеризуються підвищеним рівнем суб'єктивного переживання автентичності, позитивним емоційним станом і більшою професійною залученістю. Водночас умови жорсткого адміністративного контролю, мікроуправління та дефіциту вибору стимулюють формування психологічного феномену «відчуження від власного «Я»» та призводять до симптомів рольового емоційного вигорання. Проте варто зазначити, що сама по собі професія не визначає рівень автентичності автоматично. Важливу роль відіграє не лише характер завдань чи ступінь стандартизації діяльності, а й внутрішня мотивація, особистісна відповідність цінностей та те, наскільки професійна роль «співпадає» з ідентичністю працівника (Wilt, Grubbs, Exline & Pargament, 2021). Іншими словами, автентичність у професійному середовищі є результатом суб'єктивного узгодження між «внутрішнім Я» і зовнішніми вимогами. Наприклад, навіть у формалізованих або високо регламентованих сферах, таких як медицина, державна служба чи освіта, працівники можуть демонструвати високий рівень

автентичності за умови, що ототожнюють себе з ціннісним змістом своєї роботи, сприймають її як особисто значущу, пов'язують її з життєвими смислами або соціальною місією. Дослідження показують, що саме така інтеграція професійної ролі у структуру особистісної ідентичності сприяє відчуттю змістовності, психологічному благополуччю та внутрішній цілісності (Kernis & Goldman, 2006; Sedikides & Schlegel, 2024).

З огляду на представлені емпіричні дані можна інтерпретувати, що категорія професійної діяльності виступає лише одним із рівнів екології впливу. Ключову роль відіграє системна взаємодія між індивідуальними когнітивно-ціннісними структурами, контекстуальним ціннісним полем трудової діяльності та соціальними нормативними очікуваннями, що конституюють умови для автентичного функціонування або, навпаки, його інгібування. У цьому аналітичному ракурсі особливе значення набуває системний аналіз організаційного середовища – перш за все ціннісної орієнтації, специфіки корпоративної культури та домінуючих моделей міжособистісної взаємодії. Традиційна парадигма організаційної психології вказує, що організаційна культура кодує сукупність нормативних правил і поведінкових патернів, із якими суб'єкт здійснює когерентне узгодження власної діяльності (Schein, 2010). У випадку конгруентності організаційних цінностей із внутрішніми переконаннями індивіда формується феномен самоконгруентності та інтегрованої внутрішньої цілісності. Натомість дезінтеграція ціннісних систем призводить до когнітивно-емоційного виснаження та редукції автентичності (Kernis & Goldman, 2006). Емпіричні дослідження демонструють, що інклюзивна організаційна культура, відкритість до зворотного зв'язку та орієнтація на суб'єктну автономію, забезпечують підвищення рівня суб'єктивного переживання автентичності (Ryan & Deci, 2017). Цей висновок корелює з результатами досліджень Т. Schmader і К. Sedikides (2024), які акцентують, що автентичність у межах організаційного контексту не є статичною характеристикою, а конструюється в процесі інтеракції із сигнальними механізмами підтримки, довіри та соціального прийняття.

Морально-ціннісний клімат, як підсистема організаційної культури, формує «етичний ландшафт» робочого простору – те, наскільки поведінка ґрунтується на прозорості, послідовності, повазі до внутрішньої автономії. У середовищах, де порушуються етичні принципи, де переважає подвійна мораль чи тиск на результат будь-якою ціною, у працівників зростає ризик внутрішнього конфлікту між особистими переконаннями та зовнішніми вимогами. У таких умовах автентичність стикається з системним пригніченням – особа змушена або адаптувати поведінку до зовнішніх очікувань, або йде на ціннісний компроміс, втрачаючи цілісність. Зокрема, феномен «ролі без ідентичності» (role without identity), описаний у працях з організаційної психології, вказує на те, що деякі посадові ролі створюють умови, де виконання функцій не передбачає суб'єктивного залучення. Це особливо характерно для жорстко формалізованих систем (бюрократія, великі корпорації), де працівник очікується бути «функцією», а не особистістю. У таких структурах особа, навіть володіючи потенціалом до автентичної поведінки, поступово втрачає контакт із власними цінностями внаслідок постійного самоконтролю, «емоційної праці» та необхідності відповідати зовнішнім стандартам (Hochschild, 1983).

На нашу думку, ситуація внутрішнього конфлікту між особистісними цінностями та професійними вимогами є не просто індивідуальною складністю, а системним викликом сучасного професійного середовища. Вона потребує не лише особистісної гнучкості, а й змін у структурі взаємодії «особистість – професія». Цю думку поділяють і вітчизняні дослідники: як зазначають Зливков і Лукомська (2015), кризові явища в автентичності працівника часто пов'язані саме з руйнуванням зв'язку між «Я-образом» фахівця та його професійною роллю, що проявляється в переживанні внутрішньої роздвоєності, формалізації стосунків і втратою відчуття сенсу діяльності. Таким чином, збереження автентичності в умовах професійної реалізації неможливе без критичного переосмислення професійних норм, які підтримують не лише ефективність, а й психологічну цілісність.

Водночас, існують організаційні формати, що свідомо культивують автентичність як складову корпоративної етики. До прикладу, дослідження J. Harter, F. Schmidt & T. Hayes (2002) показало, що у компаніях, де працівники відчують себе “почутою” частиною спільноти, спостерігається вищий рівень задоволеності, ініціативності та емоційної залученості. Це підкреслює, що створення підтримуючого середовища, де індивідуальні цінності не вступають у конфлікт із місією організації, є ключовим ресурсом розвитку автентичного функціонування особистості.

Отже, питання автентичності у професійному контексті нерозривно пов’язане не лише з ціннісною атмосферою організації, а й з тим, як саме організація структурована через людські взаємини – зокрема, через роль лідера. На нашу думку, доцільно окремо зупинитися на концепції автентичного лідерства, оскільки саме постать керівника часто стає визначальною в питанні допустимості чи недопустимості автентичної поведінки в колективі. Дослідження показують, що лідери, які діють відкрито, емоційно чесно та з позиції моральної відповідальності, можуть не лише підвищувати рівень залученості працівників, а й створювати умови для глибшої самоідентифікації з професійною роллю. Саме ці ознаки – емоційна обізнаність, послідовність у діях, етична орієнтація – лежать в основі підходу, запропонованого Деніелом Гоулдманом, який підкреслює значущість емоційного інтелекту як компонента ефективного й водночас автентичного лідерства. Автори (Goleman, Boyatzis & McKee, 2002) підкреслюють, що лідерство, засноване на емоційному інтелекті, є одним із ключових чинників ефективності організацій та добробуту працівників. Емоційний інтелект (emotional intelligence) у цьому контексті розуміється як здатність розпізнавати, розуміти і регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей. Д. Гоулдман (2018) виділяє п’ять основних компонентів емоційного інтелекту: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Саме ці характеристики, на його думку, створюють підґрунтя для «резонансного лідерства» – тобто такого стилю керівництва, при якому емоційна атмосфера сприяє особистісному зростанню та автентичності. ці компоненти

прямо перегукуються з ключовими аспектами автентичності. Зокрема, самосвідомість є необхідною умовою для усвідомлення власних цінностей, переконань та емоцій – і тим самим формує основу для автентичного вибору. Саморегуляція пов'язана з умінням діяти згідно з внутрішніми орієнтирами, навіть у складних або тискових умовах, що відповідає критерію поведінкової конгруентності. Мотивація, як внутрішній драйв до розвитку та реалізації цілей, резонує з уявленням про самоактуалізацію – центральну складову автентичного функціонування. Емпатія та соціальні навички, у свою чергу, забезпечують можливість будувати відкриті, чесні стосунки – а це є умовою реляційної автентичності, тобто щирої взаємодії без необхідності маскувати себе чи відповідати зовнішнім очікуванням.

Самосвідомість виступає як необхідна передумова для когнітивного усвідомлення внутрішніх ціннісних орієнтирів, переконань та афективних станів, що конституює основу для автентичного вибору. Процеси саморегуляції репрезентують здатність суб'єкта до поведінкової адаптації відповідно до інтраперсональних норм, навіть в умовах когнітивних або соціальних стресорів, що відповідає концепту поведінкової конгруентності. Мотиваційні механізми, які виступають внутрішнім рушієм психологічного розвитку та реалізації цілепокладання, корелюють із теоретичними уявленнями про самоактуалізацію як центральний компонент автентичного функціонування. Емпатичні здібності та соціально-комунікативні навички, у свою чергу, забезпечують потенціал формування відкритих, транспарентних міжособистісних відносин – що є ключовою передумовою реляційної автентичності, тобто автентичної інтеракції без потреби соціального маскування чи відповідності зовнішнім нормативам.

Крім концепту Д. Гоулдмана, варто розглянути модель автентичного лідерства, запропоновану F. Walumbwa, B. Avolio, W. Gardner, T. Wernsing та S. Peterson (2008), що отримала широку емпіричну верифікацію в наукових дослідженнях організаційної поведінки. У цій моделі автентичний лідер детермінований як індивід із високим рівнем самосвідомості, етичною когерентністю, прозорістю міжособистісних комунікацій та здатністю до

об'єктивного когнітивного аналізу інформації. Така особа приймає управлінські рішення, ґрунтуючись на власних ціннісних конструктивів, водночас забезпечуючи відкриту комунікацію з командою та формуючи умови для продуктивного діалогу, що в свою чергу, сприяє створенню психологічно безпечного організаційного клімату, де співробітники не відчують потреби у «соціальних масках» або самоцензурі, а мають змогу проявляти ініціативу, автентичність і внутрішню цілісність.

На нашу позицію, на перетині концепцій емоційного інтелекту Д. Гоулдмана (2008) та багатовимірної моделі F. Walumbwa (2008) відкривається перспективний теоретико-прикладний простір для розуміння автентичного лідерства не лише як поведінкової стратегії, але й як культурного чинника, що моделює комунікативний тон організаційної взаємодії. Особливо це релевантно для сфер із високою емоційною залученістю, зокрема освіти, системи охорони здоров'я та соціального сектору загалом. В таких контекстах поведінковий патерн лідера функціонує не лише як інструмент управління, а й як психологічний «фрейм» для конструювання досвіду автентичності у команді.

Водночас, навіть за умови позитивного лідерського впливу, на рівні повсякденної інтеракції працівники можуть стикатися з дисбалансами, що лімітують їх здатність до автентичного самовираження. Йдеться, передусім, про структурні та афективні вимоги професійної ролі, які часто провокують пригнічення внутрішніх переживань, імператив дотримання зовнішніх соціальних норм або формування «професійної маски». Цей дисонанс між інтрапсихічним досвідом і екстернальним проявом поведінки часто ініціює психоемоційне виснаження, деконструкцію почуття автентичності та розвиток рольового конфлікту. Співробітник вимушений виконувати соціально бажану поведінку, супроводжуючи це приглушенням справжніх емоцій або когнітивних переконань, що підвищує ризики неавтентичності та професійного вигорання (Brotheridge & Grandey, 2002).

Отже, особливої уваги заслуговує також ситуація, коли працівники відчують себе зобов'язаними дотримуватись певного корпоративного

«етикету» або стандартів взаємодії, які не узгоджуються з їхньою особистісною ідентичністю. У такому випадку формується внутрішній ціннісний конфлікт, що може призводити до дистресу, зниження задоволеності роботою та відчуження від професійної ролі. Є підстави стверджувати, що така емоційна невідповідність між вимогами ролі й особистісною автентичністю створює ґрунт для накопичення внутрішнього виснаження, що поступово підриває не лише ефективність, а й суб'єктивне благополуччя.

## Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз автентичності як складного багатовимірного феномена, що має глибоке філософське підґрунтя (Гайдеггер, Сартр) і ґрунтовно розвинений у гуманістичній психології (К. Роджерс, А. Маслоу). Автентичність розглядається як здатність особистості бути вірною собі, діяти відповідно до власних цінностей і переживати психологічну цілісність.

Сучасні підходи трактують автентичність як інтегративний процес, що включає когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти, і проявляється як у диспозиційній, так і в ситуативній формі. Систематизація підходів Седікідіса і Шлегел дозволяє окреслити основні виміри цього явища — самототожність, самоузгодженість, власність на себе та самозбагачення.

Значна увага була приділена соціально-психологічним чинникам, які впливають на автентичність. У межах теорії самодетермінації та моделі «особистість–середовище» встановлено, що відчуття автентичності підтримується в умовах автономії, соціальної підтримки та узгодженості між ідентичністю та контекстом. Окремо проаналізовано роль професійного середовища як простору, що може або сприяти, або обмежувати автентичне самовираження.

На основі цього теоретичного підґрунтя в подальших розділах буде представлено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення рівня розвитку автентичності у представників різних професій, а також на аналіз зв'язку між типом професійної діяльності, особистісними переконаннями та рівнем суб'єктивної автентичності.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ АВТЕНТИЧНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ

#### 2.1 Загальна характеристика методів

У сучасній психології поняття автентичності набуває більшої актуальності, оскільки безпосередньо пов'язане з особистісним розвитком, психічним здоров'ям та емоційним благополуччям людини. Автентичність розглядається як здатність індивіда жити у злагоді із власними цінностями, потребами, переконаннями та почуттями, не піддаватися зовнішньому тиску чи впливу соціальних очікувань. Науковий інтерес до автентичності обумовлений зростаючим усвідомленням її ролі у формуванні внутрішньої цілісності, стабільної самооцінки та задоволеності життям. Саме тому виникає необхідність емпіричного вивчення рівня розвитку автентичності у дорослих осіб, а також аналізу її взаємозв'язків з іншими психологічними характеристиками та демографічними змінними.

**Метою дослідження** є визначення рівня розвитку автентичності у дорослих осіб та виявлення її взаємозв'язків із такими психологічними показниками, як самооцінка, емоційне благополуччя, задоволеність життям.

Реалізація поставленої мети передбачає виконання низки **завдань**, зокрема:

- здійснення теоретичного аналізу категорії «автентичність» у сучасному науковому дискурсі;
- розгляд основних підходів до її вивчення;
- добір та, за необхідності, адаптація валідних психометричних інструментів для діагностики автентичності й супутніх характеристик;
- формування репрезентативної вибірки дорослих респондентів;
- проведення емпіричного дослідження;

- здійснення кількісного та якісного аналізу результатів;
- виявлення статистично значущих кореляцій між рівнем автентичності та іншими досліджуваними змінними;
- формулювання висновків і надання практичних рекомендацій щодо підтримки та розвитку автентичності у дорослому віці.

Дослідження реалізували поетапно.

Перший етап, був розрахований на один-два місяці, включав ґрунтовний аналіз наукових джерел, уточнення теоретичних основ дослідження, обґрунтування вибору методик (опитувальників автентичності, шкал самооцінки, задоволеності життям тощо), розробку інструментарію, визначення критеріїв відбору респондентів, оформлення необхідних етичних дозволів та розробку процедури збору даних.

На другому етапі, що тривав від одного до трьох місяців, здійснювали збір емпіричних даних за допомогою обраних психодіагностичних методик. Опитування проводилися в онлайн-форматі, за умови дотримання принципів добровільності, анонімності та конфіденційності. Зібрана інформація підлягає систематизації та попередній перевірці на наявність пропущених або некоректних значень.

Третій етап (один-два місяці) передбачав обробку даних із використанням сучасного програмного забезпечення для статистичного аналізу. Доцільним було застосування описової статистики, кореляційного, порівняльного та регресійного аналізу задля виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними, аналізу відмінностей між групами та визначення предикторів рівня автентичності. Результати інтерпретувалися відповідно до теоретичних припущень та сформульованих гіпотез.

Четвертий етап дослідження тривав приблизно один місяць і передбачав узагальнення отриманих результатів, формулювання висновків, розробку практичних рекомендацій. У результаті дослідження ми отримали емпірично обґрунтовані дані щодо рівня автентичності у дорослих осіб та виявили психологічні і соціальні чинники, які сприяють її формуванню й підтриманню,

що у свою чергу, дозволило поглибити розуміння природи автентичності як психологічного феномену та розробити ефективні стратегії психологічного супроводу особистісного розвитку в дорослому віці.

Таблиця 2.2.

### Етапи дослідження

Етап	Тривалість	Основні дії
Підготовчий	1-2 місяці	Аналіз літератури, вибір методик, підготовка інструментарію, визначення вибірки, етична експертиза.
Емпіричний	1-3 місяці	Проведення опитувань (онлайн), збір та систематизація даних.
Аналітичний	1-2 місяці	Статистична обробка даних, аналіз зв'язків, інтерпретація результатів.
Заключний	1 місяць	Формулювання висновків, розробка рекомендацій, написання звіту або наукової роботи.

У рамках емпіричного дослідження рівня розвитку автентичності у дорослих було обрано психометричний інструмент – шкалу автентичності (Authenticity Scale, AS), розроблену А. Вудом, Д. Лінлі, Дж. Малтбі, М. Балтіусіс та С. Джозефом у 2008 році. Зазначена методика є однією з найбільш валідизованих і широко вживаних у психологічній науці, особливо в контексті досліджень позитивного функціонування особистості, самореалізації та суб'єктивного благополуччя.

Теоретична основа шкали спирається на концепцію автентичності як інтегральної характеристики особистості, що передбачає узгодженість між внутрішнім «Я» та зовнішніми проявами індивіда у поведінці, спілкуванні, прийнятті рішень тощо. Відповідно до теорії авторів, автентичність як конструкція включає три взаємопов'язані складові:

1. Самопізнання (Self-Knowledge) – усвідомлення власних істинних емоцій, переконань, цінностей і мотивів, тобто здатність до глибокої інтроспекції та ідентифікації власного внутрішнього світу;

2. Автентична поведінка (Authentic Living) – здатність діяти відповідно до власних переконань і внутрішніх уявлень, незалежно від зовнішнього соціального тиску чи потреби відповідати очікуванням інших;

3. Неспотворення себе (Non-Conformity / Accepting External Influence) – ступінь, у якому особа не спотворює власну ідентичність заради прийняття з боку оточення або уникнення соціального осуду.

Для кількісного вимірювання автентичності використовується 12 тверджень, розподілених рівномірно за трьома субшкалами (по 4 твердження на кожну). Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою Лікерта, де 1 означає «зовсім не погоджуюся», а 5 – «цілком погоджуюся». При цьому частина тверджень має зворотне формулювання, що потребує попереднього реверсного кодування під час обробки результатів.

Приклади тверджень шкали включають: самопізнання: «Я добре розумію, хто я є»; «Я усвідомлюю свої справжні почуття», автентична поведінка: «Я завжди намагаюся діяти згідно з власними переконаннями»; «Я роблю те, що вважаю правильним, навіть якщо це непопулярно», неспотворення: «Я часто почуваюся змушеним відповідати очікуванням інших» (зворотне формулювання); «Я рідко вдаю із себе когось іншого, щоб справити враження».

Процедура проведення дослідження із використанням цієї методики включає кілька чітко визначених етапів:

1. Формування вибірки. До участі у дослідженні залучаються дорослі респонденти віком від 30 до 45 років. Критеріями включення є психічне здоров'я, здатність до усвідомленої саморефлексії та добровільна згода на участь.

2. Інструктаж. Респондентам надається стандартизована інструкція, у якій пояснюється мета дослідження, гарантується анонімність та конфіденційність відповідей, а також вказується, що немає «правильних» чи «неправильних» відповідей.

3. Заповнення опитувальника. Респонденти самостійно заповнюють бланк шкали автентичності в онлайн-форматі. Орієнтовна тривалість заповнення – 5-7 хвилин.

4. Обробка результатів. Для кожного респондента розраховується загальний індекс автентичності (сума всіх балів за 12 твердженнями), а також окремі бали за трьома субшкалами. Пункти зі зворотнім змістом перед розрахунком індексу піддаються реверсному кодуванню.

5. Аналіз даних. Отримані показники порівнюються з віковими, статевими та іншими соціально-демографічними характеристиками вибірки. Також можливе використання кореляційного аналізу для вивчення взаємозв'язків автентичності з іншими психологічними змінними (самооцінкою, емоційним благополуччям, задоволеністю життям тощо).

Психометричні характеристики шкали, згідно з результатами численних досліджень, свідчать про її високу внутрішню узгодженість (коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха  $> 0,80$ ), надійність повторного вимірювання, а також доказову валідність, що підтверджується кореляціями з конструктами психологічного благополуччя, життєвої задоволеності та самоактуалізації.

Серед основних переваг шкали слід виокремити її лаконічність, простоту в заповненні, універсальність для використання у різних контекстах (клінічному, освітньому, консультативному), а також емпіричну перевіреність у численних культурах. Водночас дослідники зазначають потенційні обмеження інструменту, пов'язані з ригідністю структурної моделі автентичності, яка може не враховувати ситуаційну мінливість або культурно обумовлені особливості прояву автентичної поведінки.

Для вимірювання рівня автентичності особистості в контексті мотиваційної орієнтації та внутрішньої узгодженості цілей застосовується методика Self-Concordance Scale (SCS), яка була розроблена в межах Теорії самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT) Е. Десі та Р. Райана (2000). Зокрема, інструмент для оцінювання самоспіввіднесеності цілей був розроблений К. Шелдоном та А. Елліотом у 1999 році. Його

основною метою є виявлення ступеня відповідності поставлених індивідом цілей його особистісним переконанням, цінностям і глибинній ідентичності.

Теоретично методика ґрунтується на положенні про те, що самоспіввіднесеність (self-concordance) є показником внутрішньої автентичності, що виявляється через узгодженість зовнішньої цілеспрямованої поведінки з внутрішньою системою цінностей, переконань та інтересів особистості. В рамках цієї концепції вивчаються чотири ключові типи мотиваційної регуляції, які визначають природу спрямованості індивіда до досягнення цілей:

1. Внутрішня регуляція (intrinsic regulation) – реалізація мети відбувається через щире захоплення, інтерес або задоволення від самого процесу її досягнення.

2. Інтегрована регуляція (integrated regulation) – мета сприймається як така, що гармонізує з ідентичністю людини, її життєвими переконаннями та саморозумінням.

3. Ідентифікована регуляція (identified regulation) – мета визнається значущою та цінною, але мотив не є повністю інтегрованим.

4. Екстернальна регуляція (external regulation) – спонукання досягати мети зумовлене зовнішніми чинниками: соціальним тиском, очікуваннями інших, винагородами чи санкціями.

Структурно методика SCS не є стандартизованою шкалою у вигляді універсального опитувальника. Її особливістю є орієнтація на конкретні особисті цілі, які респондент самостійно формулює. Учасникам пропонується вказати три-п'ять найважливіших цілей, які вони ставлять перед собою на певний період (наприклад, на наступний місяць або рік). Після цього кожна мета оцінюється респондентом за чотирма мотиваційними категоріями, які відповідають чотирьом вищеописаним типам регуляції. Оцінювання проводиться за 7-бальною шкалою, де 1 означає повну незгоду, а 7 – повну згоду з твердженням.

Наприклад, на запитання «Чому Ви прагнете досягти цієї мети?» респондент відповідає на такі формулювання: «Тому що мені це дійсно цікаво і

приємно» (внутрішня мотивація); «Тому що це відображає те, ким я є і ким я хочу бути» (інтегрована мотивація); «Тому що це важливо і цінно для мене» (ідентифікована мотивація); «Тому що хтось інший очікує цього від мене або тисне на мене» (екстернальна мотивація).

Процедура обробки результатів передбачає розрахунок індексу самоспіввіднесеності для кожної мети за формулою: (Внутрішня + Інтегрована) – (Ідентифікована + Екстернальна). У деяких варіантах формули використовуються лише автономні (внутрішня, інтегрована) мінус контрольовані (екстернальна, частково ідентифікована) регуляції. Отримані значення можуть бути усереднені для побудови загального індексу самоспіввіднесеності, що дозволяє судити про рівень автентичності мотиваційної орієнтації досліджуваного.

Перевагами методики SCS є її динамічний характер, гнучкість адаптації до конкретного життєвого контексту, зв'язок із реальною поведінкою, а також її концептуальна інтеграція з теорією самодетермінації. Вона дозволяє оцінити автентичність через призму внутрішньої мотивації, що є релевантним підходом у вивченні особистісної автономії, самоактуалізації, добробуту. Разом із тим, SCS має певні обмеження. Вона не дає прямої кількісної оцінки автентичності як загального особистісного конструкту, а натомість фокусується на окремих мотиваційних ситуаціях. Таким чином, методика Self-Concordance Scale є цінним інструментом для вивчення внутрішньої узгодженості цілей та мотиваційної автентичності, що надає досліднику змогу не лише кількісно виміряти рівень автономності особистісної мотивації, а й проаналізувати якість внутрішньої інтеграції цілей у структурі «Я». Її застосування в дослідженнях дозволяє більш глибоко зрозуміти природу особистісної автентичності як динамічного та контекстно-орієнтованого феномену.

Опитувальник саморегуляції (Self-Regulation Questionnaire – SRQ), розроблений Е. Десі, Р.Райаном та Г. Коннеллом у межах Теорії самодетермінації (Self-Determination Theory – SDT), є інструментом для вимірювання типів мотиваційної регуляції, що лежать в основі людської поведінки в різних

життєвих сферах. Його концептуальне підґрунтя ґрунтується на уявленні про те, що поведінка особистості може мати різний ступінь автономії, залежно від того, чи мотивована вона внутрішніми переконаннями та цінностями, чи, навпаки, зовнішніми чинниками, зокрема тиском, винагородами або очікуваннями оточення.

SRQ не є єдиним універсальним опитувальником, а радше сукупністю варіативних інструментів, адаптованих до конкретних сфер діяльності – академічної (SRQ-Academic), спортивної (SRQ-Exercise), міжособистісної (SRQ-Relationship), навчальної (SRQ-Learning) тощо. Кожна версія SRQ містить набір тверджень, що описують можливі мотиваційні причини тієї чи іншої поведінки. Респондент оцінює ці твердження за шкалою Лікерта – зазвичай від 1 («Зовсім не відповідає дійсності») до 5 («Цілком відповідає дійсності»), хоча точний формат може змінюватися залежно від адаптації.

Ключовою метою застосування SRQ є вимірювання чотирьох основних типів регуляції поведінки:

1. Внутрішня регуляція (intrinsic regulation) – поведінка зумовлена інтересом, задоволенням або насолодою, отриманими від самої дії.
2. Ідентифікована регуляція (identified regulation) – особа усвідомлює цінність певної дії і добровільно її приймає як важливу.
3. Інтроєктована регуляція (introjected regulation) – дія виконується через внутрішній тиск, наприклад, почуття провини, сорому або зобов'язання.
4. Екстернальна регуляція (external regulation) – поведінка здійснюється під впливом зовнішніх чинників, таких як винагорода, покарання або соціальний тиск.

Кожне з наведених тверджень у SRQ слугує діагностичним маркером відповідного типу регуляції. Наприклад, у версії SRQ-Academic учасникам ставиться питання: «Чому я вчуся?». Варіанти відповідей: «Тому що мені це цікаво» (внутрішня регуляція), «Тому що я хочу, щоб батьки були мною задоволені» (екстернальна регуляція), «Тому що відчуваю провину, якщо не

вчуся» (інтродюкована регуляція) або «Тому що вважаю це важливим для мого майбутнього» (ідентифікована регуляція).

Процедура проведення опитування SRQ передбачає такі етапи:

1. Підготовчий етап. Обирається відповідна версія опитувальника залежно від дослідницької мети та сфери життя, яку планується аналізувати. За потреби здійснюється адаптація інструменту до культурного контексту: здійснюється переклад, зворотний переклад, психометрична апробація (оцінка надійності та валідності).

2. Інструктаж респондентів. Учасникам дослідження надається чітка письмова інструкція щодо заповнення опитувальника, яка передбачає мету дослідження, запевнення про анонімність, добровільність участі та можливість відмови без негативних наслідків.

3. Опитування. Респондентам пропонується набір тверджень, що відповідають причинній мотивації до конкретної поведінки. Вони мають оцінити ступінь згоди з кожним із них.

4. Обробка даних. Розраховуються середні бали для кожного з типів регуляції. Для аналітичних цілей іноді обчислюється індекс автономії за формулою, що враховує вагу кожного типу регуляції: наприклад,  $(2 \times \text{внутрішня} + \text{ідентифікована}) - (\text{інтродюкована} + 2 \times \text{екстернальна})$ . Вищі значення індексу автономії свідчать про більший ступінь автономної саморегуляції, що в SDT тлумачиться як ознака більшої автентичності особистості в конкретній сфері.

Переваги SRQ полягають у його гнучкості, можливості адаптації до різних життєвих сфер і концептуальній відповідності до сучасних підходів до мотивації. Зокрема, SRQ дозволяє вивчати не загальну рису автентичності, а її прояви в конкретних контекстах, що забезпечує більшу чутливість інструменту до ситуативних факторів. Серед обмежень методики варто зазначити: необхідність ретельного підбору версії опитувальника відповідно до мети дослідження, відсутність універсального підсумкового балу, який би відображав загальний рівень автентичності особистості. Окрім того, як і будь-яка методика, що базується на самооцінці, SRQ є вразливою до соціальної бажаності відповідей.

Етичні аспекти застосування SRQ передбачають дотримання всіх ключових принципів психологічного дослідження: отримання інформованої згоди, збереження анонімності й конфіденційності, добровільність участі, надання права припинити участь у будь-який момент без негативних наслідків. У наукових дослідженнях доцільним є використання SRQ у комбінації з іншими інструментами для комплексного аналізу феномену автентичності, зокрема шкалою автентичності (AS) або шкалою самоспіввіднесеності цілей (SCS), що дозволяє не лише виміряти рівень автономної регуляції, але й пов'язати його з особистісними цілями, життєвими стратегіями та загальним благополуччям особистості.

Таким чином, автентичність є складним, багаторівневим особистісним утворенням, яке охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Вона формується під впливом як внутрішніх особистісних ресурсів – таких як здатність до саморефлексії, ціннісної ідентичності, емоційної відкритості, автономії та самоприйняття, – так і зовнішніх чинників соціокультурного середовища, зокрема стилю виховання, освітніх умов, міжособистісної взаємодії, соціальних норм, очікувань і тиску. Автентичність не є сталою характеристикою, а динамічно розвивається упродовж життя людини, проходячи різні етапи становлення і трансформації. Вона проявляється у здатності людини діяти відповідно до власних переконань, цінностей та почуттів, не піддаючись зовнішньому примусу, при цьому зберігаючи соціальну гнучкість і відкритість до конструктивного діалогу. В умовах сучасного суспільства, де зростає кількість викликів, пов'язаних із самоідентифікацією, автентичність набуває особливої значущості як чинник психологічного благополуччя, суб'єктності та внутрішньої гармонії.

### Порівняльна характеристика обраних методик

Характеристика	Authenticity Scale (AS)	Self-Concordance Scale (SCS)	Self-Regulation Questionnaire (SRQ)
Автори	Kernis, Goldman	Kennon Sheldon, Andrew Elliot	E. Deci, R. Ryan, H. Connell
Теоретична основа	Теорія автентичності	Теорія самодетермінації (SDT)	Теорія самодетермінації (SDT)
Мета вимірювання	Загальний рівень автентичності особистості	Узгодженість цілей з внутрішніми цінностями	Типи мотиваційної регуляції в конкретних життєвих сферах
Основні компоненти	Саморозуміння, Неприхованість, Поведінкова автентичність, Опір зовнішньому впливу	Внутрішня мотивація, Ідентифікована, Інтроєктована, Зовнішня мотивація	Внутрішня регуляція, Ідентифікована, Інтроєктована, Зовнішня регуляція
Структура опитувальника	45 тверджень (іноді коротка версія — 12 тверджень)	Оцінка 4-х типів мотивації для конкретних цілей	Набір опитувальників SRQ для різних сфер життя
Приклад запитання	«Я дозволяю іншим бачити, хто я є насправді»	«Я поставив цю ціль тому, що це мені цікаво»	«Я навчаюся, тому що це важливо для мого майбутнього»
Переваги	Дає цілісне уявлення про автентичність	Відображає внутрішню мотивацію та її зв'язок з цілями	Можна оцінювати автентичність у різних контекстах
Недоліки	Загальний індекс, без деталізації контекстів.	Не охоплює всі аспекти автентичності.	Потребує вибору відповідної версії під контекст.

## 2.2 Порівняльний аналіз результатів дослідження рівня розвитку автентичності в залежності від напрямку професійної діяльності: креативного або технічно-аналітичного напрямку

У межах емпіричного дослідження для вимірювання рівня автентичності особистості було використано шкалу автентичності (Authenticity Scale, AS),

розроблену А. Вудом, Д. Лінлі, Е. Малтбі, М. Балтіосісом та С. Джозефом у 2008 році. Зазначена методика є валідним та надійним психометричним інструментом, що широко застосовується в сучасній психологічній науці для оцінки позитивного функціонування особистості, рівня самореалізації та суб'єктивного благополуччя. Структура шкали включає 12 тверджень, які рівномірно розподілені між трьома субшкалами: самопізнання (Self-Knowledge), автентична поведінка (Authentic Living) та неспотворення себе (Non-Conformity). Перша субшкала – самопізнання – відображає глибину усвідомлення особистістю своїх істинних емоцій, цінностей, переконань і мотивів. Друга субшкала – автентична поведінка – репрезентує здатність діяти відповідно до внутрішніх переконань незалежно від соціального тиску чи зовнішніх очікувань. Третя субшкала – неспотворення себе – вимірює ступінь схильності індивіда до збереження цілісності власної ідентичності без підлаштування під нав'язані соціальні ролі чи стандарти. Оцінювання здійснювалося за п'ятибальною шкалою Лікерта, де респонденти обирали ступінь згоди з кожним твердженням: від 1 («зовсім не погоджуюсь») до 5 («цілком погоджуюсь»). Для забезпечення психометричної точності частина тверджень із зворотним формулюванням була попередньо піддана процедурі реверсивного кодування, що дозволило коректно розраховувати загальні та субшкальні показники автентичності. Такий підхід забезпечив отримання достовірних емпіричних даних для подальшого кількісного аналізу.

У дослідженні взяли участь 60 повнолітніх осіб віком від 30 до 45 років. З метою порівняльного аналізу учасники були розподілені на дві рівні за чисельністю групи відповідно до професійної спрямованості діяльності: першу групу (ТР) склали 30 респондентів, залучених до сфер, що характеризуються творчим типом мислення та професійної реалізації (мистецтво, дизайн, гуманітарні науки тощо); другу групу (ТА) – 30 осіб, чия діяльність належить до технічно-аналітичного напрямку (інженерія, ІТ, точні науки, аналітика тощо). Відбір респондентів здійснювався із дотриманням попередньо визначених критеріїв включення, які передбачали наявність психічного здоров'я, здатність

до усвідомленої саморефлексії, а також добровільну згоду на участь у дослідженні. Такий підхід забезпечив репрезентативність вибірки та дозволив у межах дослідження здійснити порівняльний аналіз показників автентичності серед осіб із різними когнітивно-професійними орієнтаціями.

Процедура дослідження передбачала кілька послідовних етапів. На початковому етапі кожному респонденту запропоновано ознайомитися зі стандартизованою інструкцією, у якій була прописана мета дослідження, гарантувалася анонімність та конфіденційність наданої інформації, а також підкреслювалася відсутність «правильних» чи «неправильних» відповідей. Після ознайомлення з умовами участі респонденти надавали добровільну інформовану згоду на участь в опитуванні. Заповнення опитувальника відбувалося в онлайн-форматі із використанням платформи Google Forms, що дозволило забезпечити оперативність збору даних та зручність для учасників. Після завершення етапу збору первинних даних було здійснено їх обробку. На основі отриманих відповідей для кожного учасника було розраховано загальний індекс автентичності як сумарний бал за всіма твердженнями шкали, а також визначено середні значення за трьома субшкалами: самопізнання, автентична поведінка та неспотворення себе. Такий підхід дозволив здійснити кількісний аналіз рівня автентичності з урахуванням структурних компонентів досліджуваного конструкту.

У таблиці 2.3 наведено порівняльні статистичні показники – середні значення (M) та стандартні відхилення (SD) – за трьома субшкалами автентичності, а також за загальним індексом автентичності (Authenticity Scale, AS), отриманими в двох досліджуваних групах: респондентів творчого напрямку (TP) та технічно-аналітичного напрямку (TA). Всього кожен учасник міг набрати від 12 до 60 балів, де вищий показник свідчив про вищий рівень автентичності як особистісної характеристики.

**Середні значення та стандартні відхилення за субшкалами автентичності**

Субшкала	Творчий напрямок (ТР)	Технічно-аналітичний напрямок (ТА)
Самопізнання	17,6 ± 1,8	15,4 ± 2,2
Автентична поведінка	18,2 ± 1,5	16,1 ± 1,9
Неспотворення себе	16,7 ± 1,9	14,2 ± 2,3
Загальний індекс AS	52,5 ± 3,2	45,7 ± 4,1

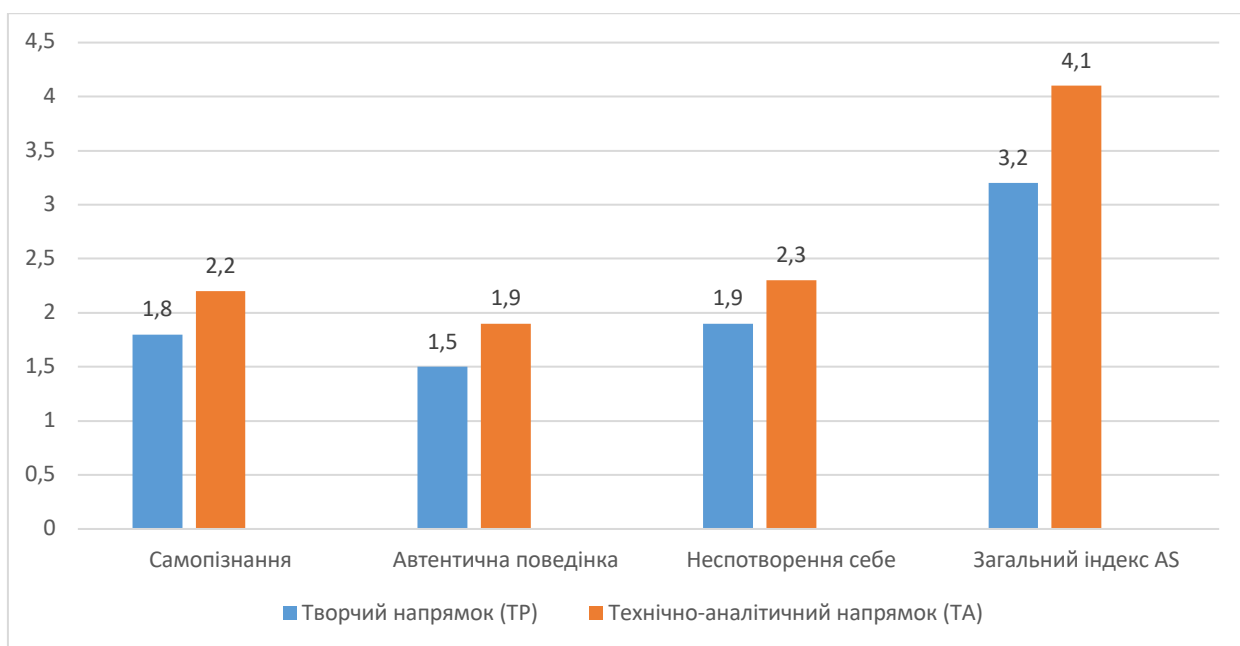
Аналіз середніх значень за субшкалою «Самопізнання» виявив, що представники творчого напрямку продемонстрували вищий рівень здатності до саморефлексії та усвідомлення власних внутрішніх переживань і цінностей ( $M = 17,6$ ;  $SD = 1,8$ ), порівняно з учасниками технічно-аналітичного напрямку ( $M = 15,4$ ;  $SD = 2,2$ ). Цей результат свідчить про те, що особи, залучені до творчих професій або діяльності, частіше здійснюють глибоке осмислення себе, своїх емоцій і потреб. Наприклад, художник чи письменник, у процесі створення твору, неминуче звертається до внутрішніх ресурсів, що активізує рефлексивні процеси. Натомість спеціаліст-аналітик, орієнтований на логічне мислення та об'єктивні алгоритми, може менше зосереджуватися на емоційно-смісловій сфері.

Схожа тенденція спостерігається і за субшкалою «Автентична поведінка», яка відображає ступінь відповідності поведінки особистості її глибинним переконанням, а не зовнішнім соціальним очікуванням. У групі ТР середнє значення склало 18,2 ( $SD = 1,5$ ), тоді як у групі ТА – 16,1 ( $SD = 1,9$ ). Отже, представники творчої вибірки демонструють вищу схильність діяти у спосіб, який є щирим і узгодженим із власною ідентичністю. Наприклад, музикант свідомо відмовиться від комерційних проєктів, якщо вони суперечать його естетичним або етичним принципам, тоді як інженер чи програміст, працюючи в

команді, частіше підпорядковує свою поведінку загальноприйнятим технічним регламентам або інструкціям.

За субшкалою «Неспотворення себе», яка вимірює опір соціальному тиску та здатність залишатися вірним собі в умовах зовнішнього впливу, також було зафіксовано перевагу групи ТР ( $M = 16,7$ ;  $SD = 1,9$ ) над групою ТА ( $M = 14,2$ ;  $SD = 2,3$ ). Цей показник свідчить про те, що творчі особистості частіше виявляють незалежність суджень і збереження власної ідентичності в соціальних взаємодіях. Наприклад, дизайнер, який не погоджується із шаблонними очікуваннями клієнта, може запропонувати нестандартне, але оригінальне рішення, тоді як спеціаліст технічного профілю – наприклад, системний адміністратор – у своїй роботі переважно дотримується об'єктивних норм і вимог, що може знижувати прояви поведінкової автентичності.

Загальний індекс автентичності, розрахований як сума балів за всіма трьома субшкалами, виявився суттєво вищим у респондентів творчого напрямку ( $M = 52,5$ ;  $SD = 3,2$ ), порівняно з представниками технічно-аналітичного напрямку ( $M = 45,7$ ;  $SD = 4,1$ ). Така різниця є індикатором більш вираженої інтеграції автентичності в структуру особистості у представників творчих професій, які частіше діють відповідно до власних переконань, краще усвідомлюють свої емоції й цінності, а також менш схильні до конформізму.



**Рис.2.1. Середні значення та відхилення за субшкалами автентичності**

Результати, подані в таблиці 2.4, ілюструють розподіл респондентів за рівнями автентичності (високий, середній та низький) у відсотковому співвідношенні, розмежованому за двома групами досліджуваних: представниками творчого напрямку (ТР) та технічно-аналітичного напрямку (ТА). Застосований підхід до інтерпретації балів за шкалою автентичності передбачає таку градацію: високий рівень – від 51 до 60 балів, середній рівень – від 41 до 50 балів, і низький рівень – до 40 балів. Такий поділ дозволяє не лише кількісно, а й якісно охарактеризувати автентичність як цілісну особистісну характеристику.

Таблиця 2.4.

**Розподіл респондентів за рівнем автентичності (у %)**

Рівень автентичності	Творчий напрямок (%)	Технічно-аналітичний напрямок (%)
Високий (51–60)	66,7% (n = 20)	26,7% (n = 8)
Середній (41–50)	33,3% (n = 10)	60,0% (n = 18)
Низький (до 40)	0%	13,3% (n = 4)

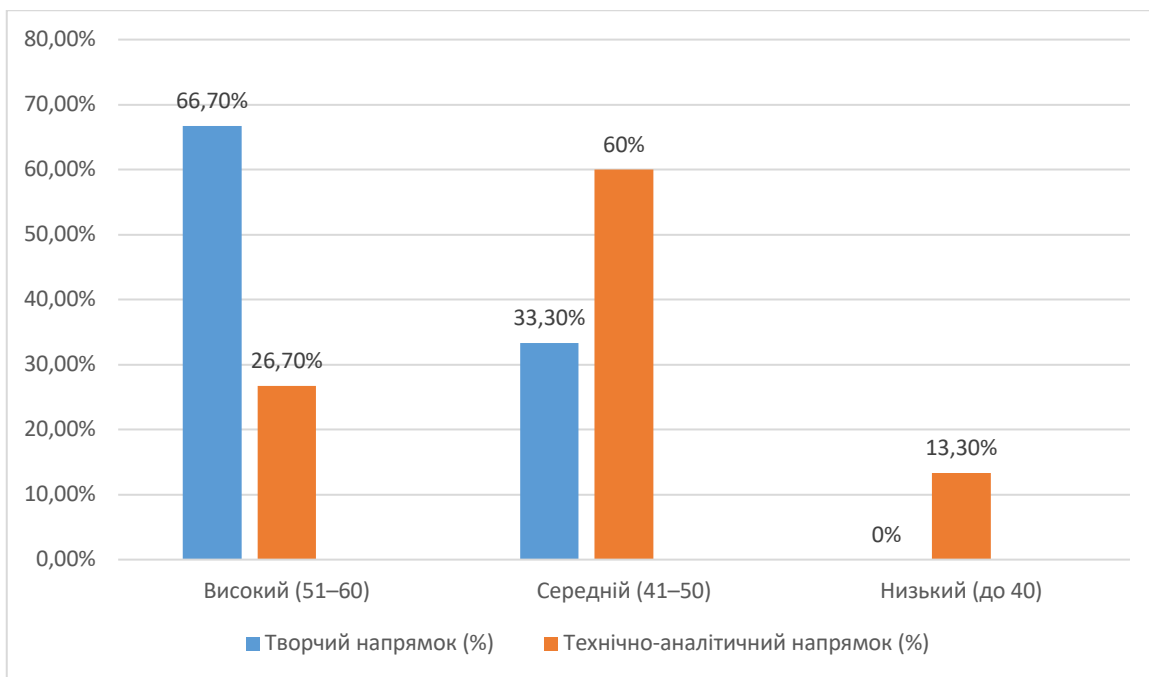
Аналіз результатів показує, що у групі респондентів творчого напрямку переважна більшість учасників (66,7%; n = 20 осіб) продемонстрували високий рівень автентичності, що вказує на системно виражену інтеграцію самопізнання, автентичної поведінки та неспотворення себе у структурі їхньої особистості. Тобто, понад дві третини творчих учасників мають чітке уявлення про власну ідентичність, діють відповідно до внутрішніх переконань і не піддаються зовнішньому соціальному тиску. Наприклад, художник, який обирає тематику своїх творів згідно з особистими етичними чи естетичними принципами, навіть усупереч комерційним вимогам ринку, демонструє не лише високий рівень самосвідомості, а й готовність залишатися вірним собі у професійній сфері.

Решта представників цієї групи (33,3%; n = 10 осіб) виявили середній рівень автентичності, що також свідчить про позитивну особистісну організацію, хоча, з наявністю елементів внутрішнього конфлікту між власним «Я» та зовнішніми очікуваннями. Така ситуація є характерною для молодих творчих

спеціалістів, які ще перебувають у процесі формування професійної ідентичності.

У свою чергу, у групі технічно-аналітичного напрямку спостерігається значно нижча частка респондентів із високим рівнем автентичності (26,7%; n = 8 осіб), що обумовлено природою професійної діяльності, орієнтованої здебільшого на стандартизовані, регламентовані процеси, де домінують об'єктивні вимоги, а не суб'єктивне вираження особистості. Наприклад, інженер-конструктор, який повинен чітко дотримуватися технічної документації, має менше простору для самовираження, що знижує ймовірність актуалізації високого рівня автентичності в його повсякденній діяльності.

Більшість представників технічно-аналітичної вибірки (60,0%; n = 18 осіб) показали середній рівень автентичності, що свідчить про наявність певного балансу між внутрішніми переконаннями та зовнішніми вимогами. Найбільш показовим є те, що 13,3% респондентів технічно-аналітичного напрямку (n = 4 особи) продемонстрували низький рівень автентичності, тоді як серед учасників творчого напрямку таких не виявлено взагалі (0%). Низький рівень автентичності свідчить про слабо сформовану самосвідомість, залежність від зовнішніх авторитетів, а також про труднощі в реалізації особистісного «Я» у повсякденному житті. Наприклад, молодий спеціаліст технічної галузі, який щойно почав кар'єру і виконує виключно інструктивно задану роботу без простору для ініціативи, може не відчувати зв'язку між своєю професійною діяльністю та власними глибинними цінностями.



**Рис.2.2. Розподіл респондентів за рівнем автентичності (у %)**

Дані, представлені в таблиці 2.5, ілюструють відсотковий розподіл відповідей респондентів двох досліджуваних груп — творчого напрямку (ТР) та технічно-аналітичного напрямку (ТА) — на окремі твердження з трьох субшкал шкали автентичності: самопізнання, автентична поведінка та неспотворення себе. Аналіз рівня згоди з цими твердженнями дозволяє глибше дослідити особистісну структуру автентичності в контексті професійної орієнтації.

*Таблиця 2.5.*

**Відсотковий розподіл відповідей на вибірккові твердження**

Твердження	% цілком погоджуюсь (ТР)	% цілком погоджуюсь (ТА)
«Я добре розумію, хто я є» (Самопізнання)	80%	57%
«Я завжди намагаюся діяти згідно з власними переконаннями» (АП)	76%	60%
«Я рідко вдаю із себе когось іншого» (Неспотворення)	70%	43%

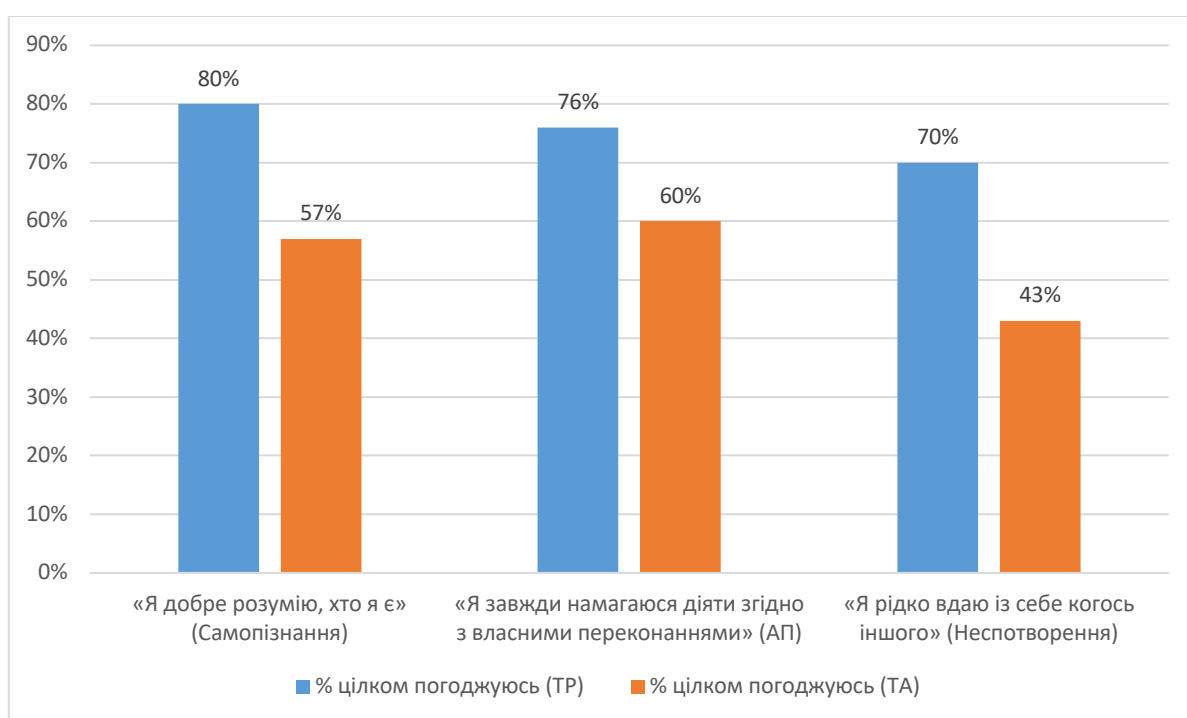
Перше твердження – «Я добре розумію, хто я є» – належить до субшкали самопізнання та є індикатором чіткої ідентичності, внутрішньої узгодженості та рефлексивного розуміння власної сутності. Серед представників творчого напрямку (ТР) 80% респондентів цілком погодилися з цим твердженням, що свідчить про глибоку самосвідомість, здатність до інтраспекції та стійке усвідомлення особистісної ідентичності. Такий результат зумовлений тим, що творчі професії, як правило, вимагають постійного звернення до внутрішнього світу, саморефлексії та пошуку автентичного стилю.

Натомість серед респондентів технічно-аналітичного напрямку (ТА) лише 57% цілком погодилися з аналогічним твердженням, що вказує на менш розвинену здатність до глибокої саморефлексії або на домінування раціонально-аналітичного стилю мислення, який не завжди передбачає емоційно-ціннісний аналіз внутрішнього «Я». У сфері технічних спеціальностей акцент часто зміщується на об'єктивну логіку, зовнішні показники ефективності, алгоритмізацію дій, що зменшує потребу в глибокому особистісному самоусвідомленні.

Друге твердження – «Я завжди намагаюся діяти згідно з власними переконаннями» – стосується субшкали автентичної поведінки, що вимірює здатність особистості приймати рішення і діяти відповідно до внутрішніх норм і цінностей, незалежно від зовнішнього тиску. У групі ТР 76% респондентів цілком підтримали це твердження, що узгоджується з попередніми висновками про високу автентичність серед представників творчих професій. У той же час, серед респондентів ТА лише 60% цілком погоджуються з цим твердженням, що свідчить про часткову залежність у поведінці від зовнішніх обставин або соціальних норм. У професіях технічного характеру домінує нормативний компонент: дотримання інструкцій, стандартів, вимог керівництва. У таких умовах діяти виключно згідно з власними переконаннями може бути обмежено, що знижує частоту автентичної поведінки.

Третє твердження – «Я рідко вдаю із себе когось іншого» – належить до субшкали неспотворення себе та відображає здатність зберігати особистісну

цілісність, бути щирим у міжособистісній взаємодії, а також протистояти спокусі конформізму. 70% представників ТР вказали на повну згоду з цим твердженням, що ще раз підтверджує тенденцію до самоприйняття та відкритого самовираження серед творчих особистостей. Наприклад, актор, який залишається собою поза сценою й не намагається відповідати очікуванням публіки у повсякденному житті, демонструє високий рівень неспотворення себе. Натомість у групі ТА лише 43% респондентів цілком погодилися з аналогічним твердженням, що свідчить про більшу схильність до поведінкової адаптації, соціального маскуванню або обмеження автентичного самовираження.



**Рис 2.3. Відсотковий розподіл відповідей на вибірові твердження**

Отже, отримані дані демонструють вищий рівень автентичності у представників творчого напрямку порівняно з технічно-аналітичним. Усі три субшкали виявили статистично вищі середні бали в групі ТР. Найбільша різниця спостерігається у субшкалі «Неспотворення себе» - індикаторі здатності протистояти соціальному тиску та залишатися вірним власним цінностям. Професійна діяльність творчого спрямування сприяє більшому самовираженню, глибшому самопізнанню та вищій емоційній чутливості, що є сприятливими умовами для розвитку автентичності. У той час як респонденти технічно-

аналітичного напрямку частіше демонстрували помірний рівень автентичності, що може бути зумовлено орієнтацією на зовнішні стандарти, об'єктивність та формальність професійної взаємодії.

Для оцінювання рівня автентичності застосовано методику Self-Concordance Scale (SCS), створену у межах Теорії самодетермінації (Self-Determination Theory) Е. Десі та Р. Райана. Особливістю цієї методики є її фокус на внутрішню узгодженість цілей індивіда з його особистісними цінностями, переконаннями та ідентичністю, що дозволяє опосередковано оцінити рівень автентичності як феномен внутрішньої інтеграції.

У процесі емпіричного дослідження з використанням методики Self-Concordance Scale (SCS) було здійснено порівняльний аналіз середніх значень чотирьох типів мотиваційної регуляції у двох вибірках респондентів: осіб творчого напрямку ( $n = 30$ ) та технічно-аналітичного напрямку ( $n = 30$ ). Групи були сформовані відповідно до професійної орієнтації учасників, що дозволило вивчити специфіку внутрішньої мотивації та автентичності в контексті різних типів діяльності. Кожен учасник самостійно визначав від трьох до п'яти актуальних життєвих цілей, після чого оцінював мотиваційні причини їх досягнення за шкалою від 1 до 7 балів відповідно до чотирьох типів мотиваційної регуляції. Результати подано в Таблиці 2.4.

Внутрішня регуляція, яка відображає щире захоплення та інтерес до процесу досягнення мети, виявилася найвищою серед представників творчого напрямку – середнє значення становить 6,1 бала, що свідчить про високий рівень залученості у діяльність на основі внутрішнього задоволення. Для порівняння, в технічно-аналітичній групі середнє значення цього типу регуляції становило 4,5 бала, що розцінюємо як помірний рівень внутрішньої мотивації. Така різниця пояснюється природою творчої діяльності, яка нерідко передбачає самоактуалізацію, спонтанність та емоційну включеність у процес.

Щодо інтегрованої регуляції, яка вказує на гармонійне включення мети до структури «Я» та узгодження її з особистісною ідентичністю, також спостерігається вища вираженість у творчій групі – 5,8 бала проти 4,2 бала у

технічно-аналітичної, що свідчить про те, що особи творчої професійної орієнтації значно частіше сприймають свої цілі як такі, що відповідають їхній глибинній сутності. З огляду на це можна зробити припущення, що представники творчих напрямів вважають власну діяльність складовою особистісного самовираження та сенсоутворення.

У категорії ідентифікованої регуляції, яка характеризує усвідомлення значущості мети без повної її інтеграції в структуру особистості, вищі значення спостерігаються в технічно-аналітичній групі – 5,1 бала, у порівнянні з 4,3 бала у творчій, що свідчить про те, що для респондентів технічного спрямування важливо визнавати доцільність і практичну цінність мети, навіть якщо вона не є повністю «їхньою» з точки зору внутрішнього відчуття.

Найбільш показовими є результати за екстернальною регуляцією – тобто мотивованістю досягнення цілей під впливом зовнішнього тиску або очікувань. Тут спостерігається чітка різниця: 3,6 бала у технічно-аналітичній групі проти 2,1 бала у творчої. Отже, представники технічного напрямку більшою мірою схильні діяти під впливом зовнішніх факторів – наприклад, соціального визнання, вимог керівництва або очікувань оточення, що пов'язано з організаційними особливостями техніко-раціональної праці, яка часто функціонує в межах чітких стандартів і контрольованих середовищ. Натомість творча діяльність за своєю суттю тяжіє до автономії та індивідуальної свободи, що знижує ймовірність впливу зовнішнього тиску як рушія досягнення мети.

## Середні значення типів мотиваційної регуляції (у балах)

Тип регуляції	Творчий напрям (n=30)	Технічно-аналітичний напрямок (n=30)
Внутрішня регуляція	6,1	4,5
Інтегрована регуляція	5,8	4,2
Ідентифікована регуляція	4,3	5,1
Екстернальна регуляція	2,1	3,6

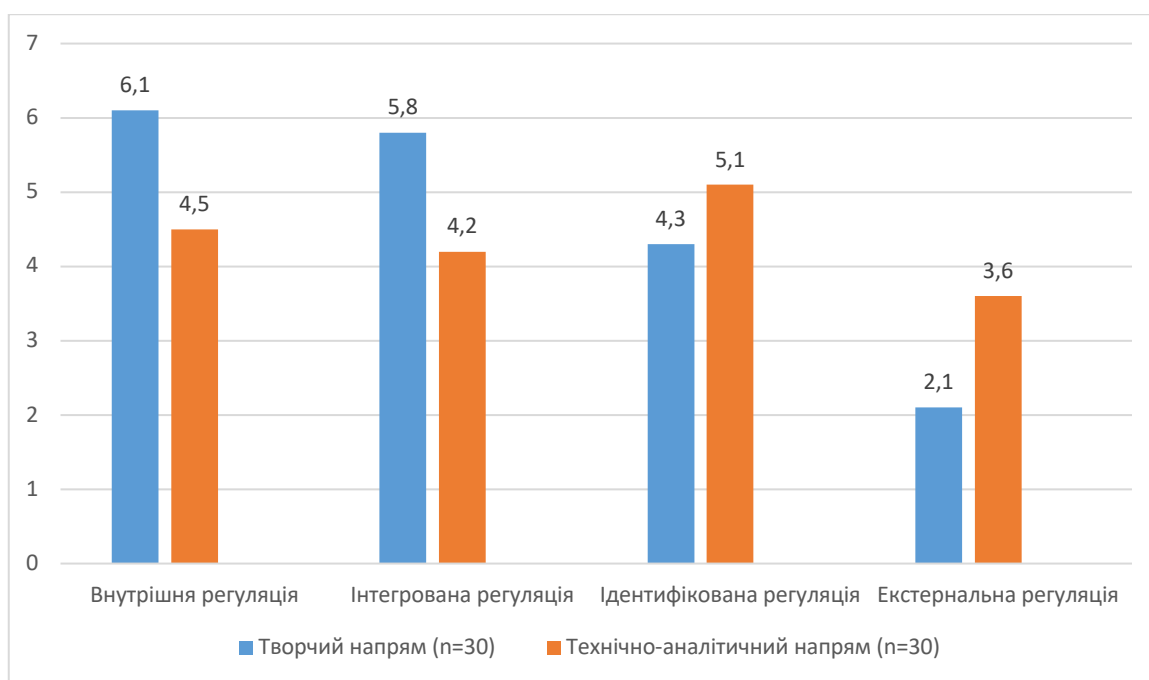


Рис 2.4. Середні значення типів мотиваційної регуляції (у балах)

Отримані результати вказують на структурні відмінності у мотиваційній архітектоніці цілей між представниками творчого та технічно-аналітичного спрямування. У творчої групи домінують автономні форми мотивації – внутрішня та інтегрована регуляції, що вказує на високий рівень автентичності, тобто відповідності цілей особистісній сутності. У той час як у технічно-аналітичній групі спостерігається тенденція до переважання контрольованих

регуляцій, зокрема ідентифікованої та екстернальної, що може свідчити про функціонально-інструментальний підхід до цілепокладання та більшу залежність від зовнішніх нормативів.

У процесі дослідження мотиваційної регуляції та її впливу на особистісне цілепокладання особливу аналітичну цінність становить індекс самоспіввіднесеності (ІС) – інтегральний показник, що дозволяє оцінити ступінь внутрішньої узгодженості мотиваційних джерел особистості з її глибинними цінностями, установками й ідентичністю. ІС обчислюється як середнє значення різниці між автономною та контрольованою мотивацією, зокрема за формулою:  $ІС = (внутрішня\ регуляція + інтегрована\ регуляція) - (екстернальна\ регуляція + інтроєктована\ регуляція)$ . У наведених даних інтроєктована регуляція, ймовірно, не розглядалася, тому ІС обраховано як спрощений показник – тобто різниця між сукупною автономною та контрольованою мотивацією).

Отримані результати свідчать про принципові відмінності в структурі мотиваційної саморегуляції між представниками двох професійних напрямів – творчого та технічно-аналітичного. Так, середній індекс самоспіввіднесеності у творчій групі становить 5,5 бала ( $\pm 1,2$ ), тоді як у групі технічно-аналітичного спрямування він дорівнює 0,0 бала ( $\pm 1,5$ ). Ці значення дозволяють зробити висновки щодо якості мотиваційної орієнтації та ступеня автономії у досягненні життєвих цілей у представників різних сфер діяльності. Результати представлені у Таблиці 2.8.

*Таблиця 2.8.*

#### **Середній індекс самоспіввіднесеності**

Група	Середній ІС	Стандартне відхилення
Творчий напрям	5,5	$\pm 1,2$
Технічно-аналітичний напрям	0,0	$\pm 1,5$

У респондентів, що належать до творчого напрямку (художники, письменники, актори, музиканти, дизайнери тощо), високий середній індекс ІС (5,5 бала) є чітким маркером того, що їхні життєві цілі значною мірою зумовлені

внутрішніми переконаннями, особистісними цінностями та потребою в самореалізації, що свідчить про наявність високого рівня автономної мотивації та психологічної автентичності, що дозволяє їм діяти у відповідності до глибинних структур «Я-концепції». Крім того, низьке стандартне відхилення ( $\pm 1,2$ ) свідчить про високу однорідність цієї групи за досліджуваним показником: більшість респондентів мають приблизно однаковий, високий рівень мотиваційної узгодженості. Це, у свою чергу, може свідчити про наявність у творчих особистостей спільного ціннісного поля, де цілі й життєві орієнтири будуються на основі самовираження, самопізнання та інтелектуального зростання.

На відміну від творчої групи, технічно-аналітичний напрям (інженери, аналітики, програмісти, технічні фахівці) демонструє нульове середнє значення ІС (0,0 бала) при високому стандартному відхиленні ( $\pm 1,5$ ). Такий результат має кілька важливих інтерпретацій. По-перше, середній показник, близький до нуля, свідчить про баланс між автономною та контрольованою мотивацією – тобто учасники цієї групи, у середньому, не демонструють ані яскраво вираженої внутрішньої, ані зовнішньої спрямованості у мотивації досягнення цілей. Водночас це також може вказувати на внутрішню суперечність, коли людина одночасно визнає значущість мети, але відчуває зовнішній тиск або діє з огляду на соціальні очікування. Крім того, високе стандартне відхилення ( $\pm 1,5$ ) вказує на суттєву варіативність показників ІС у межах цієї групи, що означає, що мотиваційна регуляція в учасників технічно-аналітичного напрямку є досить неоднорідною: частина з них може демонструвати високу самоспіввіднесеність, інша – значну орієнтацію на зовнішні чинники. Така розбіжність зумовлена як особистісними характеристиками (рівень рефлексивності, автономності, професійної ідентичності), так і зовнішніми умовами (тип організації, культура управління, специфіка робочого середовища).

Результати дослідження дозволяють зробити висновок про те, що особи творчого спрямування в середньому функціонують у межах більш гармонійної, самоконгруентної мотиваційної системи, тоді як представники технічно-

аналітичного напрямку демонструють варіативну, менш інтегровану структуру мотивації, в якій зовнішні регулятори відіграють значну роль. У практичному вимірі це означає, що стратегії підтримки професійної мотивації в різних групах мають бути диференційованими. Для творчих фахівців ключовим є збереження автономії, підтримка сенсів та умов для самореалізації. Натомість у технічно-аналітичних сферах доцільним є пошук можливостей для зміцнення ідентифікації з цілями, розвитку суб'єктності та внутрішньої мотивації, наприклад, через професійне наставництво, гейміфікацію, залучення до прийняття рішень тощо.

У рамках дослідження мотиваційної регуляції особистості одним із ключових параметрів виступає частотний розподіл рівнів самоспіввіднесеності (IC), який дозволяє здійснити глибший аналіз якісних характеристик мотиваційної структури особистості в різних професійних напрямках. Розподіл за рівнями IC надає змогу не лише кількісно, а й змістовно диференціювати учасників за ступенем їхньої внутрішньої автономії, автентичності та ідентифікації з власними життєвими й професійними цілями. Результати представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.9.

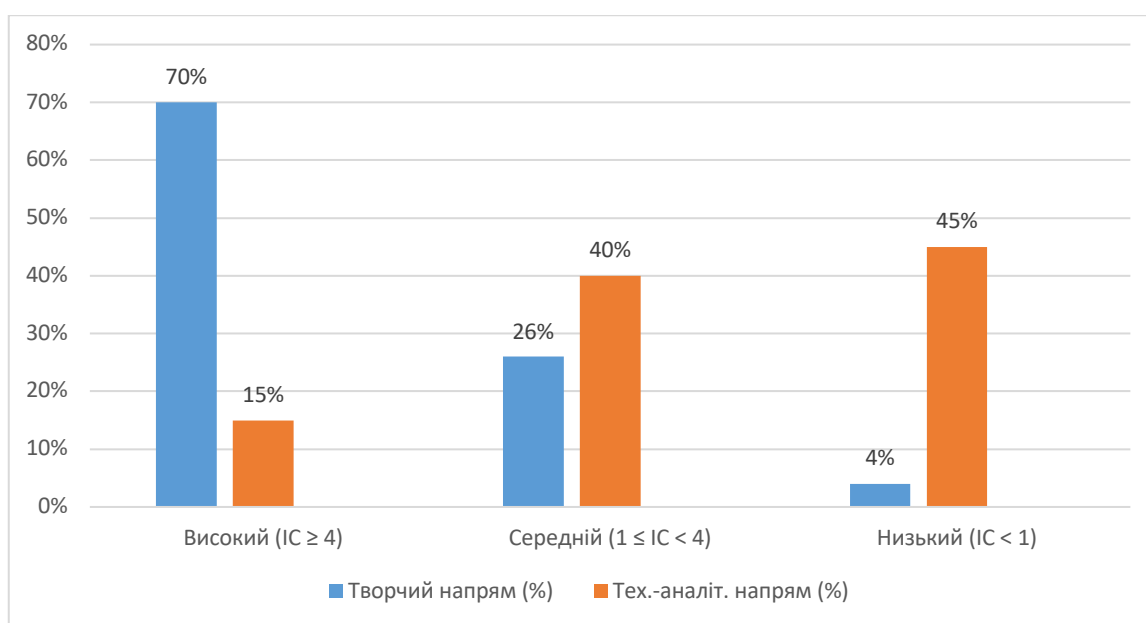
#### Частотний розподіл рівнів самоспіввіднесеності

Рівень IC	Творчий напрям (%)	Тех.-аналіт. напрям (%)
Високий ( $IC \geq 4$ )	70%	15%
Середній ( $1 \leq IC < 4$ )	26%	40%
Низький ( $IC < 1$ )	4%	45%

Переважає більшість представників творчого профілю (70%) продемонстрували високий рівень IC ( $\geq 4$ ), що означає, що для значної частини респондентів цієї групи характерна висока автентичність мотивації, яка ґрунтується на інтеграції особистісних цілей у систему «Я-концепції», внутрішніх переконань та індивідуальних цінностей. У таких осіб мотивація

досягнення – це, насамперед, вираження себе, реалізація власного покликання або творчої ідеї. 26% творчих респондентів належать до середнього рівня ІС (від 1 до 4), що свідчить про помірну мотиваційну автентичність. Лише 4% респондентів творчого напрямку продемонстрували низький рівень ІС ( $<1$ ), що вказує на низьку внутрішню ідентифікацію з цілями діяльності. У таких випадках можливе зниження суб'єктності, креативного потенціалу, внутрішнього задоволення, а також підвищений ризик професійного вигорання.

У групі технічно-аналітичного напрямку спостерігається діаметрально протилежний розподіл. Лише 15% респондентів мають високий рівень ІС ( $\geq 4$ ), тобто високу мотиваційну автентичність. У цих випадках особа ототожнює себе з цілями, що формуються на основі внутрішніх переконань і особистісних інтересів. Найбільший відсоток – 45% технічно-аналітичних респондентів – належать до групи з низьким ІС ( $<1$ ), що вказує на виражену мотиваційну контрольованість або навіть примусову ідентифікацію з професійними обов'язками. Для таких осіб цілі зумовлені зовнішніми детермінантами – фінансовими потребами, соціальними очікуваннями, ієрархічним тиском або загрозою санкцій. Ще 40% респондентів технічно-аналітичного напрямку перебувають на середньому рівні ІС (від 1 до 4), що свідчить про часткову внутрішню інтеграцію мотивації.



**Рис.2.6. Частотний розподіл рівнів самоспіввіднесеності**

Отже, частотний розподіл рівнів самоспіввіднесеності є надзвичайно інформативним показником, що дозволяє не лише кількісно оцінити ступінь мотиваційної автентичності, а й окреслити напрямки психолого-педагогічної підтримки різних професійних груп для підвищення їх суб'єктного функціонування й гармонізації внутрішніх цілей із зовнішніми викликами.

### **2.3 Аналіз впливу виду професійної діяльності на рівень розвитку автентичності**

Аналіз впливу виду професійної діяльності на рівень розвитку автентичності є напрямом сучасних міждисциплінарних досліджень у межах психології особистості, професійної психології та аксіології праці. Автентичність розглядається як інтегративна характеристика особистості, що виявляється у здатності індивіда діяти у відповідності до власних внутрішніх переконань, цінностей, установок та емоцій, попри зовнішній соціальний тиск або очікування оточення. У професійному контексті автентичність виступає чинником особистісного розвитку, професійної реалізації, мотиваційної стійкості та суб'єктивного благополуччя.

Вид професійної діяльності відіграє як стимулюючу, так і обмежувальну роль у процесі розвитку автентичності. Залежно від характеру професійних завдань, ступеня регламентованості, рівня автономії працівника, наявності простору для самовираження та творчості, умови праці можуть або сприяти розкриттю автентичних тенденцій особистості, або, навпаки, пригнічувати їх. Найбільш сприятливими для формування автентичності вважаються професії, що мають виражену гуманістичну або творчо-культурну спрямованість і передбачають значну свободу дій, прийняття особисто значущих рішень, емоційне залучення та самовираження суб'єкта праці.

Зокрема, представники творчих професій (художники, музиканти, актори, письменники, дизайнери тощо) функціонують у контексті, який заохочує

індивідуальність, нестандартне мислення, саморефлексію та створення унікального продукту на основі особистого бачення. У такому професійному середовищі автентичність розвивається як відповідь на постійну потребу узгоджувати зовнішній вплив (наприклад, очікування публіки чи замовника) із внутрішніми ціннісними орієнтаціями. Саме можливість бути щирим у своїх художніх рішеннях, у виборі тем, образів, стилів, дозволяє особистості утверджувати себе як суб'єкта, що діє з позицій автентичності. Наприклад, художник, який обирає незвичну тематику, що викликає у нього глибокий внутрішній відгук, попри комерційну непривабливість такого вибору, демонструє прояви високої автентичності у своїй професійній діяльності. Технічно-аналітичні професії (інженери, технологи, програмісти, економісти, аналітики тощо) відзначаються значним рівнем стандартизації, детермінованістю цілей та алгоритмів дій, орієнтацією на чіткі інструкції, правила, процедури та регламенти. У таких умовах автономія працівника є обмеженою, що ускладнює виявлення внутрішньо зумовленої поведінки. Автентичність у технічній сфері реалізовується, її прояви зазвичай пов'язані з проектною діяльністю, інноваційною розробкою або ситуаціями, де працівник має змогу самостійно ухвалювати рішення і відходити від шаблонів. Наприклад, програміст, який ініціює створення власного стартапу, що базується на його ціннісному баченні соціально корисного продукту, реалізує автентичну поведінку в межах техніко-технологічного поля.

Аналіз впливу виду професійної діяльності (творчого та технічно-аналітичного напрямків професійної орієнтації) на рівень розвитку автентичності за допомогою методики Self-Regulation Questionnaire (SRQ), розробленої Е. Десі, Р. Райаном та Г. Коннеллом у межах Теорії самодетермінації (SDT). Зазначений інструментарій дозволяє ідентифікувати чотири основні типи мотиваційної регуляції поведінки особистості в навчальному контексті: *внутрішню регуляцію, ідентифіковану регуляцію, інтросктовану регуляцію та екстернальну регуляцію*. Кожен з цих типів представлено окремим субшкальним блоком, до складу якого входить по шість тверджень, що відображають

характерну мотиваційну детермінацію поведінки. Респонденти оцінювали ці твердження за 5-бальною шкалою Лікерта, де 1 означало «зовсім не відповідає дійсності», а 5 – «цілком відповідає дійсності». Такий формат дозволив забезпечити кількісну фіксацію суб'єктивних уявлень учасників щодо внутрішніх чи зовнішніх детермінант їхньої навчальної поведінки.

Результати, подані в таблиці 2.10, виявили міжгрупові відмінності у структурі мотиваційної регуляції. Зокрема, внутрішня регуляція, що відображає високий рівень особистісної автономії й інтерес до самої навчальної діяльності, виявилася найвищою у респондентів творчого напрямку – середнє значення становило 4,52 бала, що свідчить про те, що більшість представників цієї групи виявляють схильність до навчання, зумовленого внутрішньою зацікавленістю, захопленням процесом пізнання, а також прагненням до самовираження через навчальну діяльність. Типовим прикладом відповіді в межах цієї регуляції є твердження: «Я навчаюся, тому що мені це цікаво», з яким респонденти цієї групи здебільшого повністю погоджувалися.

*Таблиця 2.10.*

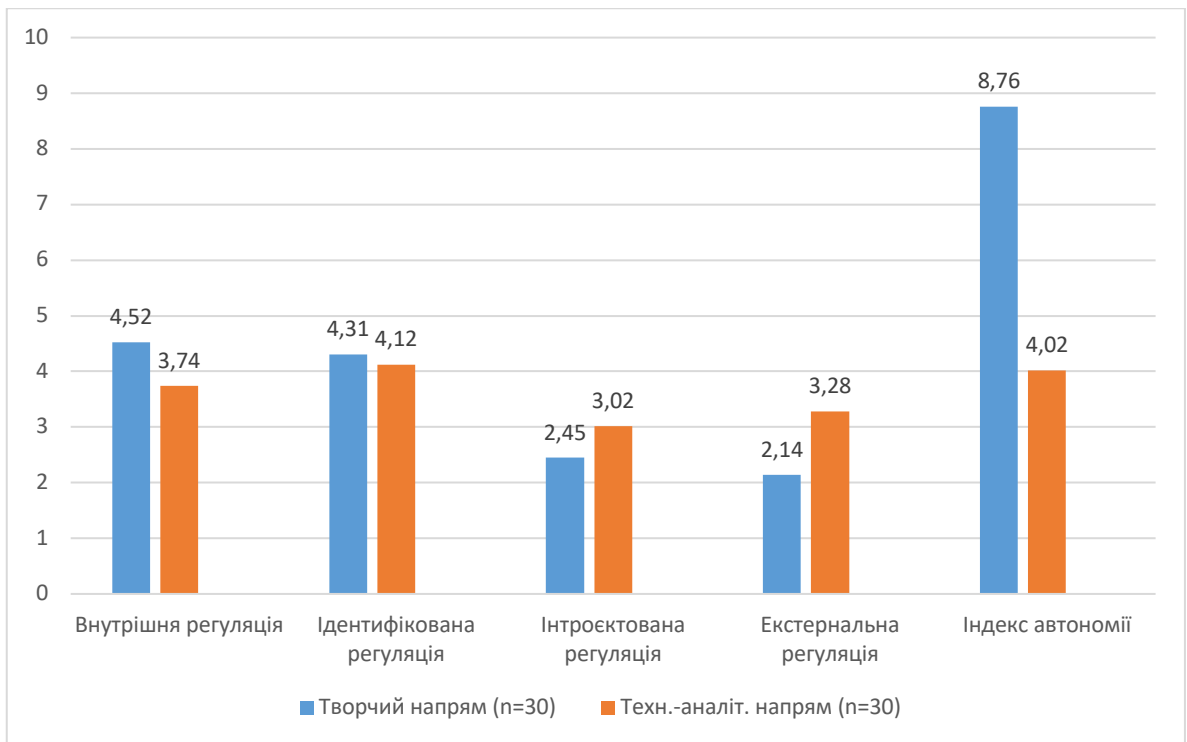
**Середні значення типів регуляції за групами**

<b>Тип регуляції</b>	<b>Творчий напрям (n=30)</b>	<b>Техн.-аналіт. напрям (n=30)</b>
Внутрішня регуляція	4,52	3,74
Ідентифікована регуляція	4,31	4,12
Інтроєктована регуляція	2,45	3,02
Екстернальна регуляція	2,14	3,28
Індекс автономії	8,76	4,02

У технічно-аналітичній групі рівень внутрішньої регуляції був нижчим – 3,74, що, хоча й не є низьким показником, однак демонструє менш виражену автономну мотивацію. У цій групі навчання частіше мотивується зовнішніми чи напівзовнішніми чинниками, зокрема соціальними очікуваннями чи професійними зобов'язаннями.

Ідентифікована регуляція, яка свідчить про усвідомлення особистої цінності навчальної діяльності, була відносно високою в обох групах: 4,31 у творчій та 4,12 у технічно-аналітичній, що вказує на те, що незалежно від напрямку підготовки, більшість учасників усвідомлювали важливість навчання для особистісного чи професійного розвитку. Наприклад, висока згода з твердженням «Я навчаюся, тому що це важливо для мого майбутнього» є характерною як для респондентів мистецьких спеціальностей, так і для інженерів, програмістів тощо.

Натомість показники інтродюкованої регуляції, що вказують на мотивацію, зумовлену внутрішнім тиском (почуттям провини, обов'язку, сорому), демонструють зворотну тенденцію: у творчій групі вона є нижчою (2,45), тоді як у технічно-аналітичній – вищою (3,02), що дозволяє припустити, що для респондентів другого профілю характерніша наявність мотиваційного компонента, пов'язаного з переживанням емоційного дискомфорту при невиконанні обов'язків. Наприклад, у відповідь на твердження «Я вчуся, бо почуваюся винним, якщо цього не роблю», респонденти технічного профілю частіше надавали високі бали. Найбільш помітною міжгруповою відмінністю стала різниця в рівні екстернальної регуляції – 2,14 у творчій групі проти 3,28 у технічно-аналітичній, що свідчить про те, що в останній групі значно більше респондентів мотивовані зовнішніми чинниками, такими як соціальний тиск, винагороди або очікування інших. Тобто навчання для них у багатьох випадках виконує функцію засобу досягнення зовнішньо детермінованих цілей, а не є самодостатньою цінністю. У цьому контексті типовим є твердження: «Я вчуся, щоб отримати винагороду» або «щоб не розчарувати батьків». Застосування індексу автономії як інтегрального показника дозволило узагальнити результати: у творчій групі цей показник становив 8,76, що свідчить про домінування внутрішньо детермінованих форм мотивації, тоді як у технічно-аналітичній – лише 4,02, що вказує на суттєво нижчий рівень автономної регуляції.



**Рис.2.7. Середні значення типів регуляції за групами**

Отримані дані свідчать про статистично й концептуально значущі відмінності між двома групами респондентів, зокрема щодо характеру їхньої мотиваційної регуляції. Представники творчого напрямку характеризуються більш високим рівнем автономності мотивації, що сприяє глибшій залученості до навчального процесу, творчій ініціативі та особистісному зростанню. У той час як технічно-аналітична група демонструє переважання контрольованих форм мотивації, що може бути пов'язано з нормативно-орієнтованою структурою професійних вимог.

Частотний аналіз переважаючих типів мотиваційної регуляції в групах респондентів творчого та технічно-аналітичного спрямування дозволив виявити важливі особливості мотиваційного профілю кожної з вибірок. Таблиця 2.11. демонструє відсотковий розподіл учасників дослідження відповідно до того типу регуляції, який домінував у їхній структурі навчальної мотивації – тобто отримав найвищий середній бал серед інших типів у межах SRQ-Learning.

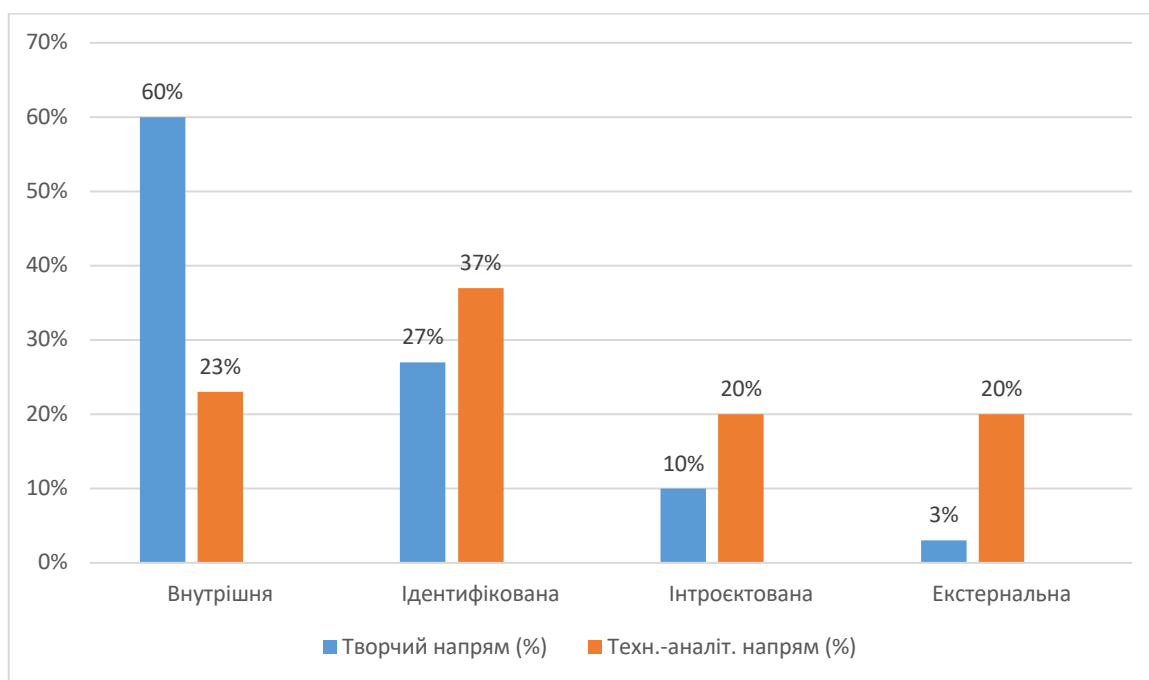
**Частотний розподіл за переважаючим типом регуляції (%)**

Тип регуляції	Творчий напрям (%)	Техн.-аналіт. напрям (%)
Внутрішня	60%	23%
Ідентифікована	27%	37%
Інтроєктована	10%	20%
Екстернальна	3%	20%

Найвищий відсоток респондентів творчого напрямку (60%) характеризується переважанням внутрішньої регуляції, що свідчить про високий рівень автономної мотивації. Для більшості респондентів цієї групи навчання є самоцінною діяльністю, яка виконується через внутрішній інтерес, пізнавальну допитливість або задоволення від самого процесу. Натомість лише 23% респондентів технічно-аналітичного напрямку демонструють домінування внутрішньої регуляції, що вказує на менший відсоток студентів, для яких навчання є джерелом інтересу та натхнення саме в його змістовному наповненні. Ідентифікована регуляція виявилася переважаючим типом у 27% представників творчого напрямку і в 37% студентів технічно-аналітичного профілю. Цей тип регуляції також належить до автономних, однак на відміну від внутрішньої мотивації, він ґрунтується на особистісному усвідомленні важливості навчання як засобу досягнення цілей чи реалізації власної системи цінностей. Цікавим є той факт, що інтроєктована регуляція, пов'язана з внутрішнім тиском, почуттям провини або бажанням зберегти позитивну самооцінку, виявилася переважаючою у 10% творчих респондентів та 20% технічно-аналітичних.

Найбільш контрастні відмінності між групами спостерігаються у випадку екстернальної регуляції, яка є найменш автономною та пов'язана з діями, що здійснюються під тиском зовнішніх чинників – винагород, покарань або соціального контролю. У творчій групі лише 3% студентів виявили переважання цього типу регуляції, що свідчить про переважно внутрішню мотиваційну

спрямованість у контексті мистецької освіти. У технічно-аналітичній групі, натомість, екстернальна регуляція виявилася провідною аж у 20% респондентів, що є суттєвою ознакою орієнтації частини студентів на зовнішні стимули.



**Рис.2.8. Частотний розподіл за переважаючим типом регуляції (%)**

Отже, дані частотного розподілу свідчать про те, що в структурі мотиваційної регуляції студентів творчого напрямку домінують автономні форми мотивації (внутрішня та ідентифікована), тоді як у технічно-аналітичній групі спостерігається більш значуща присутність контрольованих регуляцій (інтроєктованої та екстернальної). Такий профіль вказує на потенційні відмінності в освітніх стратегіях і потребах підтримки мотивації: у першому випадку доцільно створювати умови для творчої самореалізації, розвитку ініціативи та інтересу, у другому – поступово спрямовувати студентів до інтеріоризації зовнішніх вимог та формування глибшої особистісної мотивації до навчання. Аналіз емпіричних даних підтверджує відмінності у рівні розвитку автентичності залежно від виду професійної діяльності. Зокрема, дослідження, проведені із залученням представників творчого напрямку та технічно-аналітичного напрямку, засвідчили, що у фахівців творчих професій частіше домінує внутрішня мотивація, яка корелює з автентичністю. Такі працівники

демонструють вищий рівень внутрішньої регуляції та більш позитивний автономний індекс, що свідчить про переважання внутрішньо зумовлених дій. Серед представників технічно-аналітичного напрямку частіше фіксується екстернальна або інтросктована регуляція поведінки, що є менш автентичними формами мотиваційної динаміки, оскільки ґрунтуються на зовнішніх вимогах, очікуваннях чи внутрішньо засвоєних, але не переосмислених стандартах. Вид професійної діяльності виступає як контекстуальний чинник, що безпосередньо впливає на умови становлення, підтримки або обмеження автентичної поведінки особистості. У професіях із високою часткою емоційної, творчої або соціально орієнтованої складової створюється більш сприятливе середовище для формування автентичності. Натомість у професіях, де переважають алгоритмічні операції, нормативна регламентованість і низький ступінь персональної автономії, автентичність може виявлятися рідше або вимагати спеціальних умов для свого прояву. Розуміння цих закономірностей має важливе значення для оптимізації процесів професійного самовизначення, психологічного супроводу особистості в професійному становленні, а також розробки програм розвитку автентичності як чинника професійного здоров'я, мотиваційної цілісності та психологічного благополуччя.

## Висновки до розділу 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження було підтверджено важливість автентичності як ключового психологічного феномену, що пов'язаний із особистісним розвитком, емоційним благополуччям та задоволеністю життям дорослих осіб. Обрані психометричні інструменти, зокрема шкала автентичності (Authenticity Scale), виявилися валідними та надійними для кількісної оцінки рівня розвитку автентичності у вибірці дорослих респондентів віком 30-45 років. Методика забезпечила комплексне вимірювання трьох основних складових автентичності: самопізнання, автентичної поведінки та неспотворення себе.

Порівняльний аналіз результатів показав, що рівень розвитку автентичності статистично значуще відрізняється залежно від напрямку професійної діяльності респондентів: особи, які працюють у креативних сферах, демонструють вищий рівень автентичності у порівнянні з тими, хто займається технічно-аналітичною діяльністю, що свідчить про вплив професійного контексту на здатність людини залишатися вірною власним цінностям і внутрішнім переконанням.

Аналіз впливу виду професійної діяльності на рівень автентичності виявив, що внутрішня мотивація та умови самореалізації, характерні для креативної діяльності, сприяють більш глибокому самопізнанню та автентичній поведінці, тоді як більш формалізовані та структуровані технічно-аналітичні професії можуть обмежувати прояви автентичності через соціальні та організаційні вимоги.

Застосування комплексного статистичного аналізу, зокрема кореляційного та регресійного, дозволило виявити значущі зв'язки між рівнем автентичності та іншими психологічними показниками, такими як самооцінка, емоційне благополуччя і задоволеність життям, що підтверджує гіпотезу про те, що автентичність виступає важливою передумовою психічного здоров'я та внутрішньої цілісності особистості.

## РОЗДІЛ 3

# ПСИХОЕДУКАТИВНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ АВТЕНТИЧНОСТІ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

### 3.1 Теоретичні засади програми

Розроблена психоедукативна програма розвитку автентичності для дорослих базується на концептуальному розумінні автентичності як динамічного процесу, що інтегрує здатність особистості підтримувати контакт із власними цінностями, усвідомлювати себе у міжособистісній взаємодії та приймати відповідальні рішення, орієнтовані на внутрішні переконання. Особливу актуальність ця тематика набуває у віковому періоді 30-45 років, коли спостерігається підвищена потреба в переосмисленні життєвих пріоритетів, уточненні професійної ідентичності та відновленні внутрішньої когерентності.

Мета теоретичного обґрунтування полягає у виділенні ключових психологічних категорій, що слугують фундаментом програми: ролі цінностей у структурі особистості, динаміки автентичності в дорослому віці, значущості саморефлексії та емоційної чутливості. Особливу увагу приділено соціальному контексту, оскільки автентичність розглядається не лише як внутрішній феномен, а й як процес, що формується та реалізується у міжособистісній взаємодії.

Класичні теоретичні підходи визначають автентичність як прояв цілісності особистості, що виявляється у відповідності власним потребам, переконанням та емоціям. Зокрема, К. Роджерс підкреслював, що автентичне «Я» проявляється через вільне та відкрите переживання особистого досвіду, а психологічне благополуччя є результатом конгруентності між реальним досвідом і самообразом (Rogers, 1961). Подальші розробки, зокрема дослідження А.Керніса і Д. Голдмана, описують автентичність як багатовимірну структуру, що включає чотири основні компоненти: самоусвідомлення, неупереджене прийняття себе,

автентичну поведінку та відкритість у міжособистісних відносинах (Kernis & Goldman, 2006).

Сучасні підходи трактують автентичність як багатовимірне явище, яке поєднує внутрішню когерентність із собою та здатність діяти у відповідності до власних переконань у соціально насиченому середовищі. Це явище охоплює не лише суб'єктивне відчуття «бути собою», але й розвинуті навички самостереження, саморефлексії та прийняття виборів, що базуються на особистісних цінностях.

На думку В. Зливкова (2020), автентичність не є заданою рисою чи константою, а радше – динамічною властивістю, що розвивається у процесі особистісного становлення. Автор підкреслює, що у сучасному суспільстві, де множинність ролей і життєвих сценаріїв вимагає адаптивності, автентичність набуває форми процесу – здатності зберігати внутрішню єдність у змінних обставинах (Зливков, 2021). Такий підхід перегукується з ідеями state-authenticity (автентичність як стан), де автентичність розглядається не як стабільна характеристика, а як ситуаційний досвід, який може змінюватися залежно від контексту (Lenton et al., 2013; Sedikides & Schlegel, 2024).

Науковець О. Кочубейник пропонує розгляд автентичності в рамках постмодерного дискурсу як безперервного процесу самоконструювання, який замінює традиційну модерністську концепцію «віднайдення справжнього Я». За авторкою, у постмодерному культурному контексті, що характеризується фрагментарністю, множинністю ідентичностей та інформаційним перевантаженням, автентичність постає не як статична сутність, а як динамічна практика самотворення, що вимагає постійної рефлексії та свідомого вибору. Цей підхід акцентує свободу суб'єкта у творенні власного «Я», одночасно підкреслюючи необхідність підтримання внутрішньої когерентності попри мінливість зовнішніх обставин. Таким чином, автентичність виступає як психологічний ресурс, що забезпечує збереження особистісної цілісності не через жорстку ідентичність, а через гнучку, але глибоку самопрезентацію (Кочубейник, 2021, с. 113-118).

Враховуючи динамічну природу автентичності, важливим фактором, що впливає на її розвиток, є вік та життєвий контекст особистості. У різні вікові періоди актуалізуються специфічні завдання самопізнання, трансформації ціннісних орієнтирів і рольової ідентичності. Тому при розробці психоедукативної програми доцільно зосередити увагу на психологічних особливостях дорослих вікової категорії 30-45 років як цільової групи. Згідно з класичною віковою періодизацією (Erikson, 1963), вказаний віковий проміжок належить до ранньої дорослості, в якій провідним завданням є формування близьких міжособистісних стосунків та інтеграція в соціальне середовище. Водночас сучасні підходи все частіше розглядають цей період як перехідний до середньої дорослості, що характеризується необхідністю переосмислення життєвих орієнтирів, стабілізації ідентичності та пошуку внутрішньої когерентності. Такі процеси створюють сприятливі умови для роботи над розвитком автентичності.

У зазначеному віковому відрізку особистість вже володіє значним життєвим досвідом, професійною самореалізацією та соціальними ролями, але водночас може стикатися з кризами сенсу, емоційною втомою від рутинної діяльності або внутрішніми конфліктами між соціальними очікуваннями і власними прагненнями. Відповідно до концепції середньої дорослості як періоду ревізії життєвих цілей (Levinson, 1986), у цей час зростає потреба переоцінити автентичність прийнятих рішень та відповідність зовнішнього способу життя внутрішнім переконанням. Ця фаза часто супроводжується рефлексивними запитаннями: «Чи є моє життя справжнім?» та «Чи відповідає мій вибір моїй справжній ідентичності?». Дослідження підкреслюють, що навіть ілюзорне відчуття автентичності, коли особа приймає нав'язані цінності за власні, може тимчасово підтримувати психологічне благополуччя. Однак у періоди екзистенційних сумнівів та переоцінки пріоритетів виникає потреба у глибшому самодослідженні. Отже, зазначений віковий період є особливо сприятливим для формування навичок саморефлексії, ідентифікації автентичних цінностей та пошуку внутрішньої когерентності – ключових компонентів автентичності.

У межах психосоціальної теорії розвитку Е. Еріксона цей період відповідає стадії «продуктивність проти застою», коли особистість прагне залишити значущий слід у світі та усвідомити цінність власної діяльності (Erikson, 1963). Водночас, за умови неавтентичного проживання попередніх етапів розвитку, існує ризик формального дотримання соціальних норм без усвідомлення внутрішнього смислу, що, на нашу думку, часто слугує передумовою кризових переживань у віці близько 40 років, пов'язаних із пошуком «справжнього Я» або втратою контакту із собою.

Дослідження Д. Левінсона (1978) відзначають, що у цей період відбувається суттєвий перегляд «життєвої структури», зокрема професійної кар'єри, міжособистісних стосунків і ціннісних орієнтирів. Автор характеризує цей етап як фазу переходу, що супроводжується інтенсивним самоаналізом і критичною оцінкою власного життя. Цей процес можна розглядати як другу хвилю ідентифікаційної кризи – не підліткової, а зрілої, коли відбувається зіставлення бажаного «Я» з реальним.

Доцільно також звернути увагу на концепцію «ілюзії автентичності», що передбачає ситуацію, коли індивід помилково ідентифікує нав'язані соціумом або сім'єю цінності як власні, не усвідомлюючи глибинного розриву між істинним «Я» та щоденною поведінкою (Kim et al., 2020). Автори підкреслюють, що навіть така ілюзорна автентичність може тимчасово підтримувати психологічне благополуччя, забезпечуючи відчуття внутрішньої стабільності, когерентності та задоволення життям, адже зовнішня відповідність соціальним нормам часто сприяє відчуттю комфорту та інтеграції в соціальне середовище.

Однак, на нашу думку, саме у віці 30-45 років, в умовах життєвих переосмислень, екзистенційних пошуків і внутрішніх конфліктів, ці ілюзорні переконання починають руйнуватися. Питання «Чи відповідають мої цінності справжньому «Я»?» набуває особливої актуальності, а колись надійні опори можуть виявитися недійсними або навіть чужими. В цей період особистість стає вразливою до втрати внутрішньої узгодженості, що може проявлятися емоційним виснаженням, фрустрацією, відчуттям порожнечі чи втрати сенсу.

Проблему збереження внутрішньої цілісності в умовах соціальних трансформацій підкреслює В. Зливков (2021), наголошуючи на необхідності формування адаптивної ідентичності, яка поєднує сталість і гнучкість. Відтак, розвиток автентичності в дорослому віці передбачає не лише пошук особистісного «Я», а й опанування механізмів психологічної адаптації, що узгоджуються з індивідуальними переконаннями та досвідом. Автентичність тісно пов'язана з формуванням ціннісної свідомості, оскільки саме особистісні цінності визначають життєві орієнтири, прийняття рішень та побудову ідентичності. У теорії базових цінностей Ш. Шварца (1992) цінності визначаються як універсальні принципи, що спрямовують поведінку та формують уявлення про важливе й правильне. Відтак, автентичність реалізується як здатність жити у згоді з власною ціннісною системою, навіть в умовах соціального тиску.

У межах Self-Concordance Theory (Sheldon & Elliot, 1999) доведено, що узгодженість життєвих цілей із внутрішніми переконаннями сприяє вищій мотивації, наполегливості та суб'єктивному благополуччю. Автентичність можлива лише за умов глибокої ціннісної рефлексії, яка передбачає здатність критично переосмислювати засвоєні шаблони, що сприяє формуванню цінностей як внутрішнього орієнтира, а не повторенню соціально прийнятних моделей. Отже, робота з ціннісними установками є ключовим чинником розвитку автентичності, оскільки саме через контакт з особистісними смислами виникає відчуття цілісності та екзистенційної вкоріненості.

У межах розробленої програми виокремлено психологічні умови, що сприяють або перешкоджають розвитку автентичності. Однією з основ є автономія, яку R. Ryan і E. Deci (2017) розглядають як базову психологічну потребу, необхідну для формування внутрішньо вмотивованої поведінки. Середовища, де домінують контроль і авторитаризм, пригнічують автентичність. Соціальний контекст, зокрема атмосфера довіри, підтримки та етичного лідерства (Walumbwa et al., 2008), також істотно впливає на можливість автентичного самовиявлення в професійній сфері. Крім того, кризи та життєві

переломні моменти можуть слугувати каталізаторами для глибинного самопізнання (Schmader & Sedikides, 2024), сприяючи оновленню ідентичності за умови належного психологічного осмислення.

Отже, психоедукативні програми, спрямовані на розвиток автентичності, мають не лише інформувати, а й створювати умови для безпечного самодослідження, прийняття рішень і особистісної авторства.

### **3.2 Компоненти та етапи програми**

Розроблена психоедукативна програма спрямована на сприяння розвитку автентичності у дорослих віком від 30 до 45 років. Її концептуальна побудова ґрунтується на чотирьох теоретичних засадах, окреслених у попередньому підрозділі: теорії ідентичності, системі особистісних цінностей, понятті автономії та психологічних умовах автентичного функціонування. Структура програми охоплює п'ять тематичних модулів, що реалізуються у форматі групових занять із залученням елементів самодослідження, творчої діяльності та міжмодульної рефлексії.

Загальний обсяг програми становить 12 академічних годин, які охоплюють шість занять тривалістю 90 хвилин кожне. Формат реалізації є адаптивним: базова модель передбачає щотижневі зустрічі протягом шести тижнів, що забезпечує поступове засвоєння матеріалу та індивідуальне осмислення досвіду; альтернативний варіант передбачає інтенсивне проведення занять упродовж шести послідовних днів у межах короткострокового тренінгу або освітнього інтенсиву.

Кожне заняття побудоване за інтегративною структурою, що включає ознайомлення з теоретичним матеріалом, виконання практичних вправ, обговорення в групі та індивідуальну рефлексію. Послідовне розгортання змісту модулів забезпечує поступове поглиблення розуміння феномену автентичності та його проявів у різних життєвих контекстах. Особливу увагу приділено створенню

психологічно безпечного середовища, що сприяє відкритому самовираженню, дослідженню внутрішніх процесів та отриманню конструктивного зворотного зв'язку.

### **Модуль 1.**

Перший модуль програми розпочинається з короткого вступного слова, у межах якого здійснюється самопрезентація фахівця: повідомляється ім'я, професійна кваліфікація та функціональна роль у межах психоедукативної програми. У вступі окреслюється актуальність теми автентичності для психологічного розвитку особистості та визначається загальна мета програми.

Подальший етап передбачає включення учасників у комунікативну взаємодію через коротке коло знайомства. Учасникам пропонується назвати своє ім'я та, за бажанням, дати відповідь на одне-два запитання, що сприяють емоційному налаштуванню на роботу та формуванню первинного міжособистісного контакту, зокрема:

– *Який у вас сьогодні настрій?*

– *Що стало поштовхом до зацікавлення темою автентичності/участі в програмі?*

Цей етап виконує функцію формування психологічно безпечного простору, актуалізації внутрішньої мотивації учасників та встановлення емоційного контакту в групі.

### ***Теоретичний компонент***

Перш ніж перейти до основного змісту заняття, учасникам ставиться активізувальне запитання рефлексивного характеру:

– *Як ви розумієте поняття «автентичність»? Які асоціації чи образи виникають у вас при згадці цього слова?*

Метою цього запитання є залучення учасників до теми заняття через індивідуальні уявлення та досвід, що сприяє когнітивному й емоційному включенню у процес.

У сучасній психології автентичність дедалі частіше інтерпретується як ключовий чинник психологічного благополуччя. Згідно з емпіричними даними,

особи, що частіше переживають автентичні стани, демонструють вищий рівень задоволеності життям, ефективніше долають стресові ситуації та менш схильні до емоційного вигорання (Ryan & Deci, 2017; Schmader & Sedikides, 2024). Це пояснюється тим, що внутрішня узгодженість думок, почуттів і дій сприяє зниженню внутрішнього напруження та потреби в адаптивному маскуванні. Автентичність підтримує зв'язок індивіда із власними ціннісними орієнтаціями, потребами й життєвими пріоритетами, що, у свою чергу, посилює особистісну стійкість та інтегрованість.

У науковій літературі існує низка підходів до концептуалізації автентичності. Зокрема, Б. Керніс і М. Голдман (Kernis & Goldman, 2006) трактують її як інтегровану структуру, що включає чотири ключові компоненти: самосвідомість, чесність у самовираженні, поведінкову узгодженість і відкритість до зворотного зв'язку. Альтернативний – ситуаційний – підхід (Sedikides et al., 2024) акцентує на контекстуальній мінливості автентичності, розглядаючи її як динамічний стан, що виникає залежно від умов взаємодії. У межах постмодерного дискурсу, як зазначає О. Кочубейник (2021), акцент зміщується з ідеї «віднайдення істинного Я» до концепції його постійного усвідомленого конструювання через щоденні вибори, дії та рішення. У подальших заняттях програми передбачається дослідження автентичності в її багатовимірному вимірі – як практики внутрішнього контакту, що підтримує психологічне благополуччя, цілісність та адаптивність особистості навіть за умов соціального тиску, змін або кризових ситуацій.

### ***Практичний блок***

Після завершення теоретичної частини учасникам пропонується практична вправа самодослідження під назвою «Два Я», мета якої – поглибити індивідуальне осмислення поняття автентичності та актуалізувати внутрішній досвід у контексті теми.

Кожен учасник отримує аркуш паперу, який умовно поділяється на дві частини: ліва частина позначається як «Я сьогодні», права «Моє справжнє Я». За

відсутності заздалегідь підготовлених бланків, учасники можуть самостійно розділити аркуш навпіл.

У лівій частині («Я сьогодні») учасникам пропонується зафіксувати своє повсякденне сприйняття себе шляхом відповіді на низку рефлексивних запитань:

- *Як я описав(ла) би себе у звичному життєвому контексті?*
- *Які соціальні ролі я виконую?*
- *Як я зазвичай себе презентую іншим?*
- *Які емоції переважають у моєму щоденному досвіді? Як я дію, як виглядаю?*

У правій частині («Моє справжнє Я») учасники звертаються до глибинного самосприйняття, пробуючи абстрагуватися від зовнішніх очікувань, соціальних функцій і нормативних зобов'язань. Запропоновані запитання для роздумів:

- *Хто я насправді, якщо тимчасово відмовитися від ролей та очікувань?*
- *Які цінності та сенси для мене є визначальними?*
- *Що мене справді наповнює? Як виглядає моя «внутрішня людина»?*

Форма самовираження у цій вправі довільна: це можуть бути описові фрази, ключові слова, метафори, кольорові позначення, графічні символи або малюнки. Такий підхід дозволяє врахувати індивідуальні особливості саморефлексії, знизити когнітивне навантаження й активізувати емоційно-асоціативні ресурси.

Вправа спрямована на розвиток навичок самоусвідомлення, розрізнення зовнішньо зумовленої поведінки та автентичного внутрішнього ядра особистості, а також на створення умов для подальшої глибшої рефлексії в межах психоедукаційного процесу. Робота в тиші (10-12 хв). Учасники працюють індивідуально, в тиші, без обговорень. Ведуча тримає простір, підтримує спокій і безпеку процесу.

### **Обговорення**

У завершальній частині практичного блоку фасилітатор пропонує учасникам долучитися до групової рефлексії, що має на меті осмислення

отриманого досвіду. Обговорення здійснюється у безпечному та невимушеному форматі, з повагою до особистих меж – участь є добровільною і необов'язковою.

У процесі обговорення учасникам пропонуються орієнтовні запитання, що спрямовують увагу на емоційно-пізнавальні аспекти виконаної справи:

- *Які елементи справи були для вас найбільш несподіваними, значущими або викликали внутрішній відгук?*
- *Які труднощі виникали у процесі рефлексії? Що здалося особливо цікавим?*
- *Наскільки контрастними виявилися описи «Я сьогодні» і «Справжнього Я»?*
- *У яких контекстах повсякденного життя ви частіше помічаєте віддалення від власної автентичності?*
- *Яким чином досвід розходження з «Я» позначається на емоційному стані, рівні втоми, відчутті внутрішнього напруження?*

Психолог або ведучий м'яко акцентує увагу на психологічному аспекті: втрата контакту з автентичним «Я» може бути чинником підвищеного психоемоційного навантаження, дратівливості, емоційного виснаження та загального зниження добробуту особистості.

На завершення модуля учасникам пропонується індивідуальне завдання з подальшого осмислення теми в умовах реального життя. Психолог підкреслює, що автентичність не є разовим усвідомленням, а процесом, що формується через регулярну внутрішню увагу та рефлексивну практику.

Протягом міжмодульного періоду (наприклад, тижня) учасники мають змогу фіксувати прояви (чи відсутність) автентичності в щоденних ситуаціях. Для цього використовується щоденник самоспостережень (див. Додаток А), у якому рекомендується звертати увагу на наступні аспекти:

- *Чи були протягом дня ситуації, в яких я поведився/поводилася природно, відповідно до власного внутрішнього відчуття?*
- *Коли відчуття справжності зникало? Що цьому передувало?*

- *Як ці моменти впливали на мій загальний психоемоційний стан, настрій, енергетичний рівень?*

Форма запису – довільна: це можуть бути розгорнуті нотатки, ключові слова, умовні позначки або символи. Головним завданням є розвиток навички помічати та ідентифікувати вплив автентичної або неавтентичної поведінки на загальний стан і добробут. На початку наступної зустрічі (модуля) учасники матимуть змогу – за власним бажанням – поділитися висновками або рефлексіями, що виникли у процесі спостереження за собою. Такий підхід сприяє поглибленню самосвідомості та підтримує процес інтеграції здобутих інсайтів у життєвий контекст.

## **Модуль 2. Самопізнання: система цінностей, внутрішня мотивація, соціальні ролі**

Заняття розпочинається з короткої фасилітованої рефлексії попереднього тижня. Учасникам пропонується за бажанням поділитися спостереженнями, зробленими в межах практики самоспостереження за проявами автентичності в повсякденному житті. Такий вступ сприяє поступовій інтеріоризації досвіду та створює логічний перехід до подальшого змісту заняття. Фахівець окреслює змістове поле зустрічі: акцент робиться на вивченні глибинних компонентів ідентичності – індивідуальних цінностей, провідних мотивацій та соціальних ролей. Мета – сприяти усвідомленню ступеня відповідності щоденної поведінки особистим ціннісним орієнтирам та, відповідно, рівню особистісної автентичності.

### *Запитання для актуалізації*

Для залучення учасників до теми пропонуються запитання, спрямовані на актуалізацію особистісного досвіду:

- *Що для вас означає жити відповідно до власних цінностей?*
- *Як визначити, що певне рішення є внутрішньо автентичним, а не нав'язаним соціальним середовищем?*

### **Теоретичний блок**

Особисті цінності розглядаються як стійкі когнітивно-афективні утворення, які визначають систему пріоритетів особистості та впливають на вибір поведінкових стратегій. Згідно з теорією базових цінностей Ш. Шварца, існує універсальна структура мотиваційних пріоритетів (зокрема: автономія, безпека, досягнення, конформність, турбота про інших тощо), яка індивідуалізується в особистісному досвіді.

У контексті Self-Concordance Theory (Sheldon & Elliot, 1999) підкреслюється, що внутрішньо узгоджені цілі, які відображають автентичні цінності, забезпечують вищий рівень мотиваційної залученості, суб'єктивного благополуччя та стійкості. Натомість тривале функціонування в умовах ціннісного конфлікту може призводити до зниження енергії, емоційної втоми та фрустрації.

Окрему увагу приділено концепції “ілюзії автентичності” (Kim et al., 2020), яка вказує на можливість неусвідомленого прийняття зовнішніх норм як “власних”, що порушує контакт із справжнім “Я” та ускладнює процес особистісного вибору.

### ***Практичний блок***

*Вправа «В яблучко». Адаптована вправа «The Bull's-Eye», розроблена Т. Лунгреном (2012).*

Учасним роздаються підготовлені листи (див. Додаток Б) з мішенню, поділеною на 4 життєві сфери.

Інструкція до вправи:

На малюнку перед вами мішень з чотирма життєвими сферами. У кожній з цих сфер дайте собі відповідь на 3 запитання:

*Що для мене справді важливо в цій сфері?*

*Чи вдається мені втілювати важливе в цій сфері?*

*Чи є в мене зараз рух в цьому напрямку?*

Поставте х в кожному секторі, щоб позначити де ви на даний момент (ближче до центру – у повній відповідності до цінностей; далі від центру – відхиляєтеся від важливого)

На вправу дається 10 хв, після рефлексивне обговорення з групою за наявності бажаючих поділитися. Листочок залишається у кожного з учасників.

### *Вправа «Мої ролі»*

Учасники перераховують соціальні ролі, які виконують (наприклад: батько/мати, професіонал, партнер, друг, громадянин тощо). Далі обирається одна роль, у межах якої проводиться самоаналіз:

- *Наскільки ця роль відповідає моїм базовим цінностям?*
- *Чи бувають ситуації, в яких я в цій ролі дію неавтентично?*
- *Які чинники допомагають зберігати автентичність у цій ролі?*

Заняття завершується обговоренням у форматі кола, де учасники (за бажанням) озвучують головні висновки, інсайти або питання, які постали в процесі роботи. Учасникам пропонується продовжити самодослідження в повсякденному житті, звертаючи увагу на моменти, коли їхні дії були (або не були) узгоджені з особистими цінностями. Спостереження можна фіксувати в довільній формі (текст, символи, короткі нотатки), зосереджуючись на зв'язку між рівнем автентичності та емоційним/енергетичним станом. Обговорення результатів передбачається на початку наступного заняття.

### **Модуль 3. Емоційна чесність і феномен «масок»**

Третє заняття присвячене концепту емоційної автентичності – здатності усвідомлювати, приймати й виражати власні емоції у відповідності до внутрішніх переживань. Початок заняття включає обговорення досвіду дій відповідно до власних цінностей, що створює логічний перехід до теми узгодженості між внутрішнім і зовнішнім «Я».

Обговорення стимулюється запитаннями:

- *Як часто ви дозволяєте собі щиро виявляти емоції?*
- *У яких ситуаціях «вмикаєте маску»? Чи завжди це негативне явище?*

### **Теоретичний блок**

Міні-лекція знайомить з поняттями емоційної чесності та емоційної праці (А. Гохшильд, 1983), що передбачає регуляцію емоцій відповідно до соціальних очікувань. Розрізняються два типи такої праці: поверхневе виконання (імітація

емоцій) та глибинне виконання (спроба внутрішньо налаштуватися на очікувану емоцію). Хоча обидві стратегії можуть бути адаптивними, надмірне застосування surface acting асоціюється з ризиком емоційного вигорання й втратою автентичності.

Замість оцінки або засудження використання «масок», учасникам пропонується інструмент саморефлексії: у яких випадках маска слугує захистом, а в яких – призводить до втрати контакту із собою. Згідно з позицією О. Зливкова (2022), стратегічне використання маски може бути проявом автентичності, якщо воно є усвідомленим і зберігає зв'язок з внутрішніми цінностями.

### **Практична вправа**

«Мої маски» пропонує учасникам проаналізувати свої соціальні ролі в різних контекстах (сім'я, робота, соціальне середовище), визначити приховані/демонстровані емоції та оцінити ступінь відповідності собі. Завершальним завданням є самоспостереження за власними емоційними реакціями протягом тижня, з фокусом на щирість і контекстуальну доцільність емоційного самовираження.

### **Модуль 4. Автентичність у міжособистісних стосунках**

Четвертий модуль зосереджений на міжособистісній автентичності – здатності залишатися вірним собі в комунікації з іншими, поважаючи при цьому межі й потреби обох сторін. Це заняття інтегрує попередні теми (цінності, емоційна чесність) у сферу взаємин.

Вступне обговорення включає рефлексію над ситуаціями, у яких учасникам було легко або важко залишатися собою. Піднімаються питання:

- *З ким я почувуюся вільно, а з ким – ні?*
- *Чи завжди можливо бути автентичним у різних контекстах?*
- *Чим автентичність відрізняється від пряmolінійності?*

**Теоретична частина** розкриває автентичність у стосунках як узгодженість внутрішніх станів із зовнішньою поведінкою. Вона тісно пов'язана з поняттями психологічних меж, асертивності та поваги до іншого.

Асертивність визначається як здатність відкрито виражати почуття та потреби без порушення прав інших. Вона не зводиться ні до агресії, ні до пасивності, а ґрунтується на внутрішньому праві на самовираження.

Підґрунтям для розуміння автентичності у взаємодії є Теорія самодетермінації (Е. Деці, Р. Рюан, 2017), яка визначає три базові психологічні потреби: автономію, компетентність і зв'язок. Якісний зв'язок з іншими можливий лише за умови збереження особистісної автономії, тобто – без відмови від себе. Автентичність у взаєминах не передбачає повної відкритості чи постійної демонстративності емоцій, а радше усвідомлену, етичну взаємодію, що не суперечить внутрішній правді та цінностям.

### **Практичний блок:**

#### *Вправа “Комунікаційне дзеркало”*

Група ділиться на пари та обговорюють ситуацію, в якій їм було складно відстояти себе або чесно висловити свої потреби. Один учасник ділиться історією, інший – слухає без перебивань і потім віддзеркалює: “Я почув, що для тебе в цій ситуації було важливим...”, “Мені здається, ти відчував...”. Потім ролі змінюються.

Після завершення вправи група обговорює:

*Як це – бути почутим без оцінювання?*

*Що було важким у такій розмові?*

*Які ситуації з власного життя згадалися?*

Наприкінці заняття учасникам пропонується мікрозавдання на тиждень: обрати одну ситуацію, у якій зазвичай складно висловлювати себе, і зробити спробу бути трохи відвертішим – у формі, яка здається безпечною. Це може бути просте повідомлення про свою потребу, відмова, висловлення вдячності чи прохання. Після цього важливо зафіксувати свої відчуття.

### **Модуль 5. Як жити автентично: вибір, інтеграція, продовження шляху**

Завершальне заняття програми, яке має на меті допомогти учасникам інтегрувати здобутий досвід і перенести його у повсякденне життя. Ведуча

розпочинає із запрошення пригадати свій шлях: що змінилося, що відкрилося про себе, що було несподіваним. Можна запитати:

- *Яким був мій старт у цій програмі і де я зараз?*
- *Що стало особистим відкриттям?*
- *Як виглядає для мене автентичність після цих п'яти зустрічей?*

**У теоретичному блоці** наголошується, що автентичність не завершується разом із програмою. Навпаки – саме тепер вона починається в реальному, щоденному житті. Бути автентичним – не означає завжди поводитися «ідеально щиро» або приймати лише великі рішення. Це про маленькі внутрішні вибори, які ми робимо щодня: в комунікації, у турботі про себе, у тому, щоб дозволити собі бути втомленим, чесно сказати «не готовий», обрати підтримку замість самокритики.

Дослідження підтверджують, що внутрішня узгодженість між цінностями та діями підвищує рівень психологічного благополуччя, життєвої задоволеності та стійкості до стресу (Sheldon & Elliot, 1999; Schmader & Sedikides, 2024). Проте ця узгодженість вимагає постійного повернення до себе, своєї правди, своїх меж. Іноді – дуже тихо, без великих жестів. Але саме ці непомітні вибори формують внутрішнє «я».

Автентичність – це не стан, який раз і назавжди досягається. Це динамічний процес, який можна плекати через спостереження, чесність із собою, повагу до себе і водночас до інших. Завершуючи програму, ми не даємо відповідей “як правильно жити”, але створюємо основу для того, щоб жити у зв'язку з собою.

Одним із важливих ресурсів для підтримки автентичного способу життя є практика усвідомленої присутності (mindfulness). Вона дає змогу зупинитися в моменті, відчути внутрішній стан і зробити вибір більш узгоджено зі своїми потребами та цінностями. Дослідження показують, що майндфулнес допомагає знижувати автоматизм у поведінці, підвищує рівень психологічного благополуччя та сприяє кращому контакту з власним «Я» (Brown & Ryan, 2003; Lindsay & Creswell, 2017). У повсякденному житті це може виглядати дуже

просто: усвідомити, як ви дихаєте, що відчуваєте, яку емоцію проживаєте – і лише потім діяти. Навички такого самоспостереження дозволяють зберігати зв'язок із собою навіть у складних ситуаціях і робити менш імпульсивні, але більш внутрішньо вивірені вибори.

У **практичному блоці** учасникам пропонується вправа «Автентичне «Я» в дії». Вона спрямована на виявлення особистісного стану, в якому присутня автентичність: ясність, внутрішня опора, цілісність. Учасники письмово або усно описують себе в ті моменти, коли вони відчували себе по-справжньому «на своєму місці». Інструкція звучить так: пригадайте ситуацію або стан, у якому ви відчували, що дієте «з себе», а не «для когось». Ви були чесні перед собою, не пригнічували себе, не грали роль, а просто були «собою». Продовжіть такі речення:

- *Я знаю, що я справжній(ня), коли я...*
- *Мене впізнати по тому, що я...*
- *У такі моменти я відчуваю...*
- *Мені хочеться...*
- *Світ навколо тоді виглядає як...*

Після письмового етапу учасники можуть поділитися своїми фразами. Ведуча акцентує, що ця вправа не про “ідеального себе”, а про живого і присутнього. Наступна вправа – «5 речень, які я хочу пам'ятати». Вона є символічним завершенням програми й допомагає учасникам зафіксувати найважливіші внутрішні висновки, відчуття та орієнтири, які вони відкрили за час зустрічей. Кожен завершує п'ять фраз:

- *Я усвідомив(ла), що...*
- *Для мене виявилось важливим...*
- *Я відчув(ла) себе...*
- *Я хочу далі...*
- *Я залишаю собі на згадку...*

Цей аркуш не здається й не обговорюється – він залишається тільки у вас. Це – ваш особистий підсумок, ваша внутрішня інструкція, до якої ви можете

повернутися пізніше. На завершення заняття учасники виконують майндфулнес вправу. Ведуча запрошує зробити коротку внутрішню зупинку. Не обов'язково закривати очі – просто зручно сісти, звернути увагу на дихання, на відчуття в тілі. Зробити один глибший вдих носом... і повільний видих ротом. Потім дихати у природному ритмі, без зусиль, просто спостерігаючи, як повітря входить і виходить. Можна подумки повторювати: «вдих – я тут», «видих – я з собою». Цей модуль завершує програму, але не завершує шлях. Це запрошення жити з більшим контактом із собою, чесніше, уважніше, з опорою на внутрішнє «я» – щодня.

Після виконання рефлексивної вправи та короткої практики усвідомленої присутності учасникам надається простір для вербалізації свого досвіду. За бажанням, вони можуть поділитися загальними враженнями, сказати кілька слів про те, що стало цінним, новим або несподіваним під час програми. Формат залишається відкритим: кожен учасник має право залишитися в тиші або озвучити одне речення, емоцію чи внутрішній образ. Підсумком слугує подяка за участь і завершення спільного процесу в підтримувальному, спокійному тоні. Наголошується, що автентичність – це не результат, а постійна звичка повертатися до себе у щоденних діях і виборах.

### **3.3 Можливості застосування та очікувані результати програми**

Розроблена психоедукаційна програма орієнтована на дорослих у віці 30-45 років, які перебувають у фазі життєвого переосмислення, професійного повороту або внутрішньої трансформації. Такий формат роботи дозволяє створити простір для підтримки осіб, що стикаються з викликами ідентичності, зниженням емоційної стійкості, втратами смислу чи суперечностями між зовнішніми ролями та внутрішніми переконаннями.

Програма має гнучкий формат і може реалізовуватись як у вигляді регулярного групового циклу, так і в інтенсивному форматі або адаптованих коротких модулів. Вона може застосовуватись у межах індивідуального

консультування, роботи у форматі міні-груп, а також в умовах психоедукаційних або тренінгових програм.

Особливо перспективним є використання цієї програми в корпоративному середовищі. У межах внутрішніх HR-ініціатив, спрямованих на розвиток емоційної зрілості, навичок усвідомленої комунікації, профілактику вигорання та підтримку ментального здоров'я, теми автентичності, психологічних меж, емоційної чесності й особистих цінностей набувають особливої актуальності. Адаптована версія програми може інтегруватися у систему навчання персоналу, розвиткові сесії для керівників або менторські програми.

Очікувані результати програми пов'язані зі зростанням рівня саморефлексії, глибшим розумінням особистих цінностей, підвищенням психологічної автономії та відчуття внутрішньої узгодженості. Учасники зазвичай демонструють підвищення рівня емоційної відкритості, навичок асертивної взаємодії, покращення здатності до самоприйняття та особистісного вибору.

Окремі фрагменти та елементи програми вже були апробовані у практичній діяльності автора та засвідчили свою ефективність у роботі з дорослими клієнтами. Це дозволяє розглядати програму як цінний ресурс для подальшого застосування, адаптації та впровадження у різних форматах психологічної підтримки.

### Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено теоретичне підґрунтя, структуру, змістові компоненти та методичні особливості авторської психоедукаційної програми, спрямованої на розвиток автентичності у дорослих віком 30–45 років. Обґрунтовано актуальність теми в контексті вікової динаміки, соціокультурного фону та психологічних викликів періоду середньої дорослості.

Програма побудована на основі сучасних наукових підходів до розуміння автентичності як динамічного процесу, що пов'язаний із ціннісною самовизначеністю, емоційною відкритістю, психологічною автономією та здатністю до внутрішньо узгоджених рішень. В її структурі виокремлено п'ять модулів, кожен з яких послідовно розкриває ключові аспекти автентичного функціонування особистості, поєднуючи теоретичну частину, практичні вправи, групову роботу та рефлексійні завдання.

Програму побудовано з урахуванням принципів доступності, науковості та психологічної безпеки. Особлива увага приділяється тому, як складні психологічні поняття можуть бути перекладені у мову, зрозумілу для широкого кола учасників, та опиратися на їхній життєвий досвід.

Окремі компоненти програми вже були нами апробовані та засвідчили свою ефективність. Запропонований підхід має потенціал до широкого застосування – як у консультативній практиці, так і в освітньо-корпоративних середовищах. Описані методичні матеріали та інструменти можуть бути адаптовані під різні запити, що відкриває можливості для подальшого розвитку та вдосконалення програми.

## ВИСНОВКИ

У дослідженні нами було всебічно розглянуто феномен автентичності особистості як важливого психосоціального явища, що має значний вплив на професійний розвиток дорослих. Теоретичний аналіз у першому розділі дозволив окреслити основні підходи до розуміння автентичності – від філософських концепцій до сучасних психологічних моделей, що відображають складність і багатовимірність цього процесу. Було виокремлено ключові чинники та умови, які сприяють формуванню автентичності в професійній діяльності, що підтверджує її роль як динамічного процесу саморозкриття й самовизначення.

Емпіричне дослідження у другому розділі продемонструвало, що рівень розвитку автентичності у дорослих варіюється залежно від напрямку їх професійної діяльності. Зокрема, особи, зайняті у креативних сферах, виявили вищий рівень автентичності порівняно з представниками технічно-аналітичних професій. Аналіз впливу специфіки професійної діяльності підтвердив значущість робочого середовища та професійних вимог як факторів, що можуть як сприяти, так і стримувати розвиток автентичності.

У третьому розділі було розроблено психоедукативну програму розвитку автентичності для дорослих, базовану на теоретичних засадах та враховуючу результати емпіричного дослідження. Запропонована програма містить послідовні компоненти і етапи, які можуть бути адаптовані під різні професійні контексти. Очікувані результати застосування програми включають підвищення рівня самопізнання, розвитку цілісного «Я» та покращення якості професійного й особистісного життя.

Отже, дослідження підтвердило важливість цілеспрямованої роботи над розвитком автентичності як ресурсу особистісного зростання і професійної ефективності. Практичне впровадження розробленої психоедукативної програми може сприяти формуванню більш гармонійної, усвідомленої та продуктивної особистості у сучасному професійному середовищі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гоулман, Д. (2018). Емоційний інтелект (пер. з англ.). Харків: Віват.
2. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О. (2015). Криза автентичності сучасного фахівця: особливості перебігу та шляхи подолання. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, (3), 158–166. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/107168/>
3. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., Копилов, С. О., та ін. (2017). Методологічні закономірності формування автентичності фахівців соціономічних професій (В. Л. Зливков, ред.). Київ: Видавничий дім «Слово».
4. Кочубейник, О. М. (2010). Автентичність особистості у її життєвому світі: модуси, процеси, статуси. К.: Видавництво педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова.
5. Кочубейник, О. М. (2010). Постмодерн: автентичність особистості та трансформація дискурсу соціальності. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка, (1), 113–118. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/2772>
6. Кочубейник, О. М. (2011). Автентичність особистості в інтерсуб'єктивному просторі. Автореф. дис. докт. психол. наук, 19(05).
7. Лукомська, С. О. (2016). Емоційне вигорання фахівців соціономічних професій: сучасні погляди на проблему. Наукові студії із соціальної та політичної психології, (38), 246-254.
8. Ashforth, B. E., & Humphrey, R. H. (1993). Emotional labor in service roles: The influence of identity. *Academy of Management Review*, 18(1), 88–115. <https://doi.org/10.5465/amr.1993.3997508>
9. Barrett-Lennard, G. T. (1998) *Carl Rogers' Helping System: Journey and Substance*. London: Sage Publications, 432 p
10. Brotheridge, C. M., & Grandey, A. A. (2002). Emotional labor and burnout: Comparing two perspectives of “people work.” *Journal of Vocational Behavior*, 60(1), 17–39. <https://doi.org/10.1006/jvbe.2001.1815>

11. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
12. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
13. Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: W. W. Norton & Company.
14. Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). *Primal leadership: Realizing the power of emotional intelligence*. Boston, MA: Harvard Business School Press.
15. Harter, J. K., Schmidt, F. L., & Hayes, T. L. (2002). Business-unit-level relationship between employee satisfaction, employee engagement, and business outcomes: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 87(2), 268–279. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.2.268>
16. Heidegger M. *Being and Time* / trans. by J. Macquarrie and E. Robinson. Cambridge, Mass.: Blackwell, 2001. 589 p.
17. Heidegger, M. (1962). *Being and Time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). New York: Harper & Row. (Original work published 1927)
18. Heidegger, M. (1993). *Basic Writings* (D. F. Krell, Ed.). San Francisco: HarperCollins.
19. Heidegger, M. (2023). Lyst pro humanism [Über den humanismus (Letter on "humanism")]. *Psykholojiya i suspilstvo - Psychology and society*, 2, 51-74 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.35774/pis2023.02.051>
20. Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. University of California Press.
21. Hong, E. K., Zhang, Y., & Sedikides, C. (2024). Future self-continuity promotes meaning in life through authenticity. *Journal of Research in Personality*, 109, 104463. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2024.104463>

22. Jaspers, K. (1971). *Philosophy*, Vol. 2. (E. B. Ashton, Trans.). Chicago: University of Chicago Press. (Original work published 1932)

23. Jongman-Sereno, K. P., & Leary, M. R. (2016). Self-perceived authenticity is contaminated by the valence of one's behavior. *Self and Identity*, 15(3), 283–301. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1128964>

24. Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283–357. [https://www.researchgate.net/publication/222578792\\_A\\_Multicomponent\\_Conceptualization\\_of\\_Authenticity\\_Theory\\_and\\_Research](https://www.researchgate.net/publication/222578792_A_Multicomponent_Conceptualization_of_Authenticity_Theory_and_Research)

25. Klussman, K., Nichols, A. L., Curtin, N., Langer, J., & Orehek, E. (2022). Self-connection and well-being: Development and validation of a self-connection scale. *European Journal of Social Psychology*, 52(1), 18–45. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2812>

26. Kristof-Brown, A. L., Zimmerman, R. D., & Johnson, E. C. (2005). Consequences of individual's fit at work: A meta-analysis of person-job, person-organization, person-group, and person-supervisor fit. *Personnel Psychology*, 58(2), 281–342. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2005.00672.x>

27. Lenton, A. P., Bruder, M., Slabu, L., & Sedikides, C. (2013). How does “being real” feel? The experience of state authenticity. *Journal of Personality*, 81(3), 276–289. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2012.00805.x>

28. Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3–13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>

29. Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48–59. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011>

30. Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2012). The Bull's-Eye Values Survey: A Psychological Flexibility Tool. In *The ACT Approach* (pp. 98–100). New Harbinger Publications.

31. Maslow, A. (1954) *Motivation and Personality*. Publisher: Harper & Brothers. 411 p.
32. Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.
33. McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
34. McNiff, K. M. (2022). *Authenticity in practice: A phenomenological study of authentic leadership and administrator well-being* [Doctoral dissertation, University of San Diego]. Digital University of San Diego Digital Collections. <https://digital.sandiego.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1868&context=dissertations>
35. Mehta, S., Götz, F. M., Sedikides, C., & Schmader, T. (2024). The SAFE model: State authenticity as a function of three types of fit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 50(1), 123–139. <https://doi.org/10.1177/01461672231223597>
36. Reber, R., Schwarz, N., & Winkielman, P. (2004). Processing fluency and aesthetic pleasure: Is beauty in the perceiver's processing experience? *Personality and Social Psychology Review*, 8(4), 364–382. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0804\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0804_3)
37. Rivera, G. N. (2022). *The authenticity paradox: Examining the role of self-knowledge and identity fit in judgments of authenticity* [Doctoral dissertation, Duke University]. DukeSpace. <https://dukespace.lib.duke.edu/server/api/core/bitstreams/d0156057-0105-49b7-ba16-17851f687c0c/content>
38. Robinson, M. D., López, F. G., & Ramos, M. (2013). Authenticity and well-being in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(9), 1443–1456. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9866-5>
39. Rogers, C. R. (1942). *Counseling and psychotherapy; newer concepts in practice*. Houghton Mifflin. 450 p.
40. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

41. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
42. Sartre, J.-P. (1948). *The Emotions: Outline of a Theory*. New York: Philosophical Library. <https://doi.org/10.35774/pis2017.03.059>
43. Sartre, Je.-P. (2022). Eksistentsializm - the humanism [Existentialism is a humanism]. *Psykholohiya i suspilstvo - Psychology and society*, 2, 49-65 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.35774/pis2022.02.049>
44. Sartre, J.-P. (1943) *L'Être et le Neant. Essai d'ontologie phenomenologique*. Paris.
45. Sedikides, C. & Schlegel, R. J. (2024). Distilling the concept of authenticity. *Nature Reviews Psychology*. <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00135-9>
46. Schein, E. H. (2010). *Organizational culture and leadership* (4th ed.). Jossey-Bass. <https://books.google.com.ua/books?id=586>
47. Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. C. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big Five personality traits and its relations with authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1380–1393. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1380>
48. Sheldon K. M. & Elliot A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482–497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>
49. Schmader, T., & Sedikides, C. (2018). State authenticity as fit to environment: The implications of social identity for fit, authenticity, and self-segregation. *Personality and Social Psychology Review*, 22(3), 228–259. <https://doi.org/10.1177/1088868317734080>
50. Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)
51. van den Bosch, R., & Taris, T. W. (2014). Authenticity at work: Development and validation of an individual authenticity measure at work. *Journal of*

*Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(1), 1–18. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9413-3>

52. Walumbwa, F. O., Avolio, B. J., Gardner, W. L., Wernsing, T. S., & Peterson, S. J. (2008). Authentic leadership: Development and validation of a theory-based measure. *Journal of Management*, 34(1), 89–126. <https://doi.org/10.1177/0149206307308913>

53. Wilt, J. A., Grubbs, J. B., Exline, J. J., & Pargament, K. I. (2021). Authenticity, presence of meaning, and struggle with ultimate meaning: Nuanced between-and within-person associations. *Journal of Research in Personality*, 93, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104104>

54. Wood, A. M., Linley, A., Maltby, J., Baliousis, M., Joseph, S. (2008) The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*. №3. Vol. 55, 3, 385-399.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Щоденник самоспостереження “Автентичність у моєму дні”****Коротка інструкція:**

Цей щоденник допоможе вам уважніше помічати моменти, коли ви були в злагоді з собою – або, навпаки, діяли всупереч внутрішньому відчуттю.

Ви можете заповнювати його у вільній формі, коротко, як щоденник або замітку. Головне – спостерігати, а не “правильно відповідати”.

Заповнюйте один блок на день – протягом тижня або принаймні кількох днів поспіль.

День \_\_\_\_ (дата: \_\_\_\_\_)

**1. Я був/була найбільше “собою”, коли...**

(Що саме ви робили, з ким були, як почувалися?)

.....

**2. Найменше “собою” я почував/лася, коли...**

(Момент, коли ніби діяли не так, як відчували всередині)

.....

**3. Що, ймовірно, вплинуло на це?**

(Ситуація, роль, тиск, бажання сподобатись, страх, звичка...)

.....

**4. Як це позначилось на моєму стані?**

(Втома / напруга / спокій / задоволення / інше...)

.....

**5. Що я хочу винести з цього дня?**

(Спостереження, висновок, ідея на подумати...)

.....

## «В яблучко»

### Інструкція

На малюнку перед вами мішень з чотирма життєвими сферами. У кожній з цих сфер дайте собі відповідь на 3 запитання:

1. Що для мене справді важливо в цій сфері?
2. Чи вдається мені втілювати важливе в цій сфері?
3. Чи є в мене зараз рух в цьому напрямку?

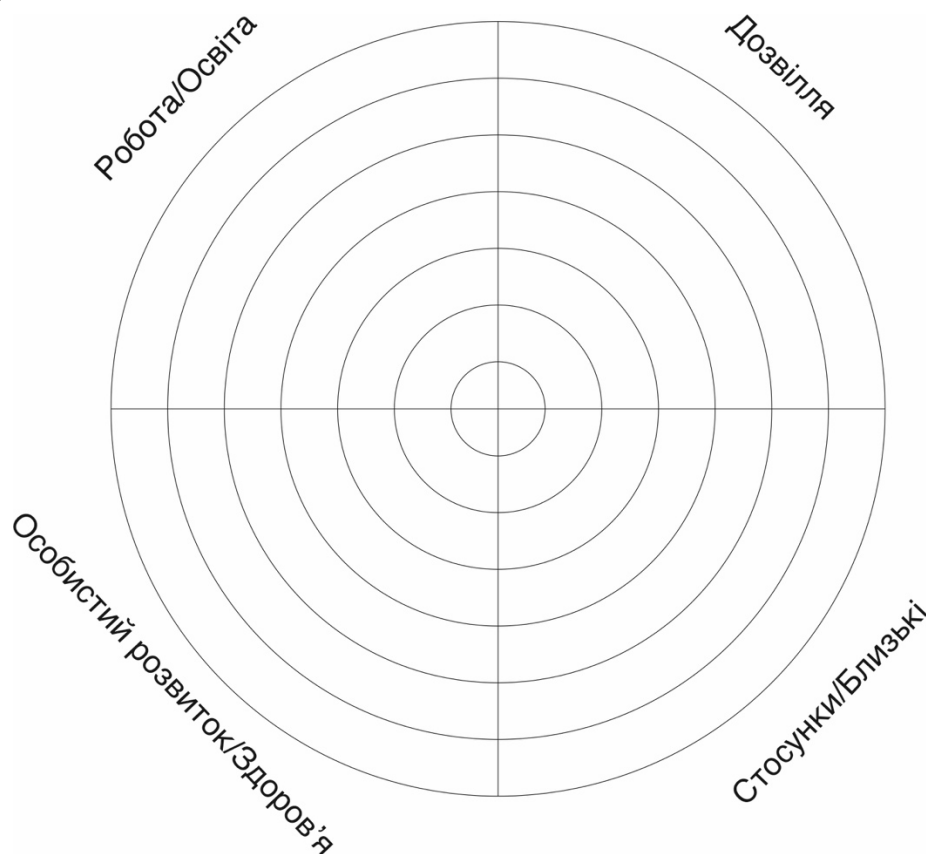
**Робота/Освіта:** Включає вашу професійну діяльність, кар'єру, навчання, розвиток навичок тощо.

**Стосунки:** Охоплює партнера, дітей, батьків, родичів, друзів, колег та інші соціальні зв'язки.

**Особистий розвиток/Здоров'я:** Може включати духовність, релігію, творчість, життєві навички, медитацію, йогу, природу, фізичну активність, харчування, а також подолання шкідливих звичок (куріння, алкоголь, переїдання тощо).

**Дозвілля:** Те, як ви відпочиваєте, розслабляєтесь, розважаєтесь; діяльність для відновлення, натхнення, ігор, радості, креативності.

Поставте **x** в кожному секторі, щоб позначити де ви на даний момент (ближче до центру – у повній відповідності до цінностей; далі від центру – відхиляєтеся від важливого)



## ШКАЛА АВТЕНТИЧНОСТІ

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). Автентична особистість: теоретична та емпірична концептуалізація та розробка Шкали автентичності. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385–399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>

Всі пункти оцінюються за шкалою від 1 (зовсім не описує мене) до 7 (дуже добре описує мене).

- Я вважаю, що краще бути собою, ніж бути популярним.
- Я не знаю, що я насправді відчуваю всередині.
- На мене сильно впливають думки інших людей.
- Зазвичай я роблю те, що мені кажуть інші.
- Я завжди відчуваю, що повинен робити те, чого від мене очікують.
- Інші люди дуже впливають на мене.
- Я відчуваю, що не дуже добре знаю себе.
- Я завжди відстоюю те, у що вірю.
- Я залишаюсь вірним собі у більшості ситуацій.
- Я відчуваю відчуженість від «справжнього себе».
- Я живу у відповідності зі своїми цінностями та переконаннями.
- Я відчуваю себе відчуженим від самого себе.

### Підсумки:

- Автентичне життя: пункти 1, 8, 9, 11
- Прийняття зовнішнього впливу (негативне): пункти 3, 4, 5, 6
- Само-відчуження: пункти 2, 7, 10, 12

**КОРОТКА ФОРМА ШКАЛИ СПІВЧУТТЯ ДО СЕБЕ (SCS-SF)**

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Розробка та факторний аналіз короткої форми Шкали співчуття до себе. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18, 250-255.

**ЯК Я ЗАЗВИЧАЙ СЕБЕ ВІДНОШУСЬ У ВАЖКІ ЧАСИ**

Оцініть, як часто ви поведетеся відповідно до наведених тверджень за шкалою: 1 – майже ніколи, 5 – майже завжди

- Коли я зазнаю невдачі в чомусь важливому, я охоплений почуттям неповноцінності.
- Я намагаюся бути розуміючим і терплячим до тих аспектів своєї особистості, які мені не подобаються.
- Коли трапляється щось болісне, я намагаюся дивитися на ситуацію збалансовано.
- Коли я сумую, я відчуваю, що інші, мабуть, щасливіші за мене.
- Я намагаюся бачити свої помилки як частину людської природи.
- Коли мені дуже важко, я дарую собі турботу і ласку, в якій потребую.
- Коли щось мене засмучує, я намагаюся зберігати емоційний баланс.
- Коли я зазнаю невдачі у важливих для мене речах, я відчуваю себе самотнім у своєму провалі.
- Коли я сумую, я схильний заціклюватися на всьому поганому.
- Коли я відчуваю себе неповноцінним, я намагаюся нагадати собі, що це почуття притаманне багатьом людям.
- Я засуджую і критикую власні вади та недоліки.
- Я нетерплячий і нетолерантний до тих аспектів своєї особистості, які мені не подобаються.

*Ключ оцінювання:*

Доброта до себе: пункти 2, 6

Самосуд (реверсні): 11, 12

Спільність людства: 5, 10

Ізоляція (реверсні): 4, 8

Усвідомленість: 3, 7

Надідентифікація (реверсні): 1, 9

(Реверсне оцінювання: 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1)

## ОПИТУВАЛЬНИК САМОРЕГУЛЯЦІЇ (SRQ)

Саморегуляція – здатність розробляти, впроваджувати і гнучко підтримувати заплановану поведінку для досягнення власних цілей.

Miller та Brown (1991) описали семикрокову модель саморегуляції:

Отримання релевантної інформації

Оцінка інформації та порівняння з нормами

Ініціація змін

Пошук варіантів

Формування плану

Реалізація плану

Оцінка ефективності плану (повернення до кроків 1-2)

SRQ (Brown, Miller, & Lawendowski, 1999) перша спроба оцінити ці процеси за допомогою самооцінки.

Надійність: висока ( $\alpha=0.91$ , тест-ретест  $r=0.94$ )

Валідність: SRQ корелює з показниками вживання алкоголю, імпульсивністю, ризиковою поведінкою.

Оцінювання:

Відповіді на 63 пункти за 5-бальною шкалою:

1 – категорично не згоден

2 – не згоден

3 – не впевнений

4 – згоден

5 – категорично згоден

Деякі пункти оцінюються реверсно (1=5, 2=4, і т.д.).