

ВПЛИВ ТОЛЕРАНТНОСТІ Й ІНТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ: ЕМПІРИЧНИЙ ВИМІР

THE INFLUENCE OF TOLERANCE AND INTOLERANCE TO UNCERTAINTY ON THE SELF-ACTUALIZATION OF THE PERSONALITY: AN EMPIRICAL DIMENSION

У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей впливу толерантності й інтолерантності до невизначеності на самоактуалізацію особистості дорослих. Установлено, що серед досліджуваних низького, середнього й високого рівнів самоактуалізації більшість має середній рівень толерантності до невизначеності. Наголошено на тому, що отримані результати вказують на антиномічний процес розвитку особистості, де толерантність до невизначеності може мати мінімальний, оптимальний і максимальний рівні прояву в різноманітних ситуаціях. Це може стимулювати нові аспекти особистісного зростання, прагнення особистості до самоактуалізації.

Констатована відсутність досліджуваних із високим рівнем інтолерантності до невизначеності в групі осіб високого рівня самоактуалізації, що засвідчує тісний зв'язок між здатністю приймати невизначеність і розвитком особистості до самоактуалізації.

Виявлено, що більшість досліджуваних високого рівня самоактуалізації має високий рівень міжособистісної інтолерантності до невизначеності. Зрештою, можна зазначити прагнення особистості до чіткості й прозорості у взаємодії з іншими, відмову від невизначеності в стосунках і водночас здатність проявляти гнучкість у спілкуванні, бути відкритими в міжособистісних взаєминах, що є ознаками самоактуалізації.

Проаналізовано особливості взаємозв'язку між інтолерантністю до невизначеності й самоактуалізацією особистості. За результатами коефіцієнта кореляції Спірмена виявлено наявність позитивних і негативних кореляційних зв'язків між окремими діагностичними шкалами цих феноменів. Загальний показник самоактуалізації має негативний статистично значущий зв'язок із загальним показником інтолерантності до невизначеності.

Окреслено перспективи подальших досліджень у контексті розроблення програми психологічного супроводу особистості на шляху її самоактуалізації.

Ключові слова: толерантність до невизначеності, інтолерантність до невизначеності,

міжособистісна інтолерантність до невизначеності, особистість, самоактуалізація, самореалізація, потенціал особистості.

The article presents the results of empirical research of peculiarities of influence of tolerance and intolerance to uncertainty of self-actualization of personality of adults. Among the low, medium and high levels of self-actualization studied the vast majority have been found to have a moderate level of uncertainty tolerance. It is noted that the obtained results indicate an antinomic process of personality development where tolerance to uncertainty can have a minimum, optimal and maximum level of manifestation in various situations. This can provoke the newest aspects of personal growth, the eagerness of the individual to self-actualization.

The absence of subjects with a high level of intolerance to uncertainty in a group of persons with a high level of self-actualization is noted which indicates a close link between the capacity to accept uncertainty and the development of the personality for self-actualization.

It has been shown that most of the high level of self-actualization studied has a high level of interpersonal intolerance up to uncertainty. After all it is possible to note the personality's desire for clarity and transparency in interaction with others, the rejection of uncertainty in relationships and at the same time the ability to be flexible in communication, to be open in interpersonal relationships which are signs of self-actualization.

The article analyses peculiarities of interrelation between intolerance to uncertainty and self-actualization of personality. Based on the results of the correlation coefficient of Spearman the presence of positive and negative correlation relationships between individual diagnostic scales of these phenomena was found. The overall rate of self-actualization has a statistically negative correlation with the overall rate of uncertainty.

The prospects of further research in the context of the development of a program of psychological support of the person on the way of its self-actualization have been identified.

Key words: tolerance to uncertainty, intolerance to uncertainty, interpersonal intolerance to uncertainty, personality, self-actualization, self-realization, potential of personality.

УДК 316.612:316.647.5](045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.32>

Хілько С.О.

к. психол. н.,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національний технічний університет
України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»

Постановка проблеми. Глобалізаційні процеси сучасного суспільства викликають безпрецедентний рівень невизначеності й різноманіття в культурних, соціальних, політичних та економічних сферах. Це ставить перед людьми завдання знаходження нових та ефективних методів для успішного вирішення життєвих і професійних завдань. Такі ситуації потребують здатності не тільки долати суб'єктивні труднощі, пов'язані з невизначеністю, а й розвивати гнучкість у реагуванні на

непередбачені обставини. Це важливі етапи особистісного розвитку, які в контексті самоактуалізації потребують адаптації до змін і прийняття невизначеності й ризиків як невід'ємної частини реальності.

Так, П. Лушин аналізує особливості адаптації особистості в сучасному світі, розглядаючи два типи середовищ: VUCA-world (тривожний, нелінійний, некерований) і BANI-world (такий, що не піддається осмисленню). У випадку VUCA світу важливим фактором виживання

є толерантність до невизначеності, тоді як у ВАНІ світі основними характеристиками психіки є резильєнтність, гнучкість, чутливість до контексту, інтуїція та готовність до радикальних змін [2]. Такий підхід дає змогу краще розуміти потреби особистості в різних умовах сучасного світу.

Толерантна до невизначеності особистість більш відкрита до нових можливостей у різних аспектах життя, натомість інтолерантна – має тенденцію до закритості стосовно нових ідей, культури та переконання, що може обмежувати її шанси на самоактуалізацію. Вплив толерантності й інтолерантності до невизначеності на самоактуалізацію особистості може бути складним і неоднозначним, що зумовлює актуальність дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження толерантності до невизначеності й самоактуалізації особистості відзначаються значною кількістю робіт зарубіжних українських учених. С. Андерсон, С. Баднер, С. Бакаліс, К. Дурхайм, П. Клампітт, А. Мак-Дональд, Р. Нортон, Д. Фостер, Е. Френкель-Брунсвік та ін. приділяли значну увагу аналізу толерантності до невизначеності (далі – ТН) та інтолерантності до невизначеності (далі – ІТН), намагаючись розкрити змістові та структурні характеристики цих феноменів. Українські вчені розглядали проблеми як невизначеності, так і ТН і пов'язаних із нею феноменів та особливостей ставлення особистості до неї (А. Гусев, Г. Громова, О. Євокімова й І. Ламаш, С. Кузікова, П. Лушин, С. Максименко, О. Саннікова й О. Санніков, В. Турбан та ін.), що сприяє розкриттю важливих аспектів цього питання в українському суспільстві.

Розуміння процесу самоактуалізації можна відстежити в роботах відомих екзистенційних філософів і мислителів (Ф. Брентано, М. Бубер, Е. Гуссерль, А. Камю, С. К'єркегор і Жан-Поль Сартр), які підкреслювали її важливість як ключового елемента існування й розвитку особистості. Дослідження проблем самоактуалізації як важливої форми розвитку людини представлено в роботах А. Адлера, У. Дембера, Д. Мак-Клелланда, Г. Мюррея, Ж. Піаже, Г. Саллівана, К. Хорні, Е. Фромма та ін. Варто відмітити колективний внесок гуманістичних психологів, таких як А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, Ф. Перлз, К. Роджерс, В. Франкл та ін., у розуміння самоактуалізації, які перетворили це поняття з абстрактної філософської концепції в практичний інструмент для розвитку особистості.

У вітчизняній психології самоактуалізація вважається ключовим складником становлення цілісної особистості й успішного саморозвитку, що відображає не лише процес особистісного зростання та змінювання, а й надзвичайно важливий аспект самореалізації, що

включає глибоке осмислення й вираження власних потенційних можливостей (О. Бондарчук, І. Данилюк, П. Лушин, С. Максименко, В. Моляко, В. Татенко, Т. Титаренко, М. Ткалич та ін.). Водночас здійснюються дослідження щодо важливості ТН в контексті розвитку ідентичності, психічного здоров'я, стратегій життєтворення, психологічного/суб'єктивного благополуччя, особистісного розвитку особистості. Однак вплив ТН, ІТН на самоактуалізацію особистості залишається малодослідженим і вимагає уваги дослідників.

Мета статті полягає у висвітленні результатів емпіричного дослідження впливу ТН, ІТН на самоактуалізацію особистості дорослих.

Організація та методи дослідження. Для досягнення мети емпіричного дослідження використано комплекс теоретичних та експериментальних методів: *теоретичні*: аналіз та узагальнення даних експериментальних досліджень, рефлексивний аналіз; *емпіричні*: методика «Новий опитувальник толерантності до невизначеності» (НТН) (у модифікації Т. Корнілової), метою якої є встановлення рівнів ТН, ІТН, МІТН; методика «Толерантність до невизначеності» (С. Баднера), мета якої полягає у виявленні джерел інтолерантності до невизначеності, таких як «новизна», «складність», «нерозв'язність»; методика САМОАЛ (англомовна версія POI (Personal Orientation Inventory) застосовано для встановлення рівня розвитку самоактуалізації досліджуваних; математично-статистичні методи комп'ютерної програми «SPSS Statistics» (версія 25.0).

В експерименті взяли участь 150 дорослих осіб віком від 21 до 60 років, серед яких – 47,3% чоловіків, 52,7% жінок; 54% осіб від 21 до 35 років, 46% віком від 36 до 60 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перший крок емпіричного дослідження полягав у виявленні психологічних особливостей впливу ТН на самоактуалізацію дорослих за методикою «Новий опитувальник толерантності до невизначеності». Зокрема, виявлено статистично значущі відмінності в розподілі показників ($p \leq 0,001$), досліджуваним із високим рівнем самоактуалізації притаманний високий і середній рівень ТН (рис. 1).

На рисунку 1 представлено особливості розподілу досліджуваних із різними рівнями розвитку самоактуалізації й ТН. Група досліджуваних *низького рівня самоактуалізації* має 13,3% високий рівень ТН, 70% – середній, 16,7% – низький. Досліджувані цього рівня часто проявляють залежність від соціального середовища, виявляють закритість до нового досвіду. Вони орієнтуються більше на недолати, замість того щоб акцентувати увагу на своїх сильних сторонах. Проблемні питання щодо розрізнення мети і засобів досягнення цілей ускладнює процес самоактуалізації.

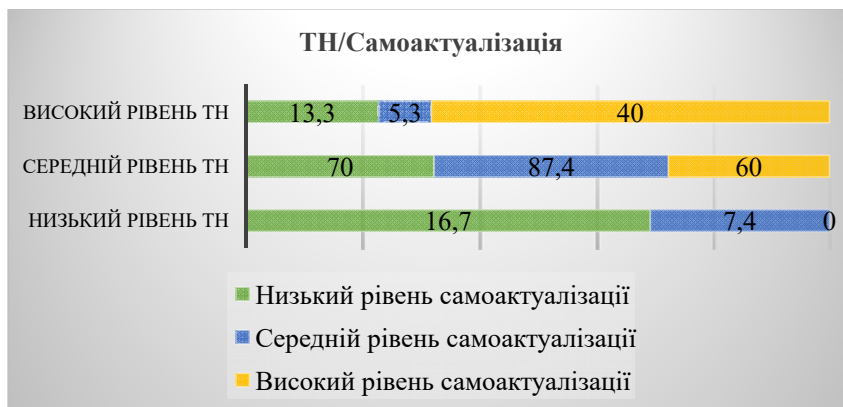


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за рівнем самоактуалізації особистості залежно від ІН

У групі досліджуваних *середнього рівня самоактуалізації* зменшується кількість осіб із високим і низьким рівнем ІН, натомість збільшується кількість осіб середнього рівня ІН: 5,3% виявили високий рівень ІН, 87,4% – середній, 7,4% – низький. Ця група досліджуваних усвідомлює свої сильні та слабкі сторони, свій потенціал, але відчуття дискомфорту або тривоги в невизначених ситуаціях може відображати баланс між бажанням досягти нового та потребою в стабільності й безпеці.

Група досліджуваних *високого рівня самоактуалізації* характеризується високим (40%) і середнім (60%) рівнем ІН. Такі досліджувані виявляють спонтанність і щирість у стосунках з іншими, проявляють ІН і шукають ефективні способи реалізації своїх можливостей. Чим вищий рівень ІН, тим вищі показники самоактуалізації, що виявляється в прагненні досягати висот особистісного розвитку свого потенціалу навіть у складних або нестабільних умовах.

Разом із тим наявність у цій групі осіб із різним рівнем ІН указує на різноманітність індивідуальних стратегій самореалізації. Це свідчить про складний процес розвитку особистості, де важливу роль відіграє суб'єктивне сприйняття ситуації, її значущість, складність і наявні ресурси особистості. Такі результати вказують на антиномічний процес розвитку особистості, де виявляється мінімальний, оптимальний і максимальний рівні ІН залежно від суб'єктивної значущості ситуації, її цінності в контексті феноменології індивідуальної картини світу. Це припущення суголосне з результатами емпіричного дослідження Ю. Мельник щодо психологічних стратегій життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності, яка зазначає, що ціннісно-смысловий рівень найбільше активується в ситуації невизначеності [3]. Особистість дорослого, яка активно розвиває свій ціннісно-смысловий рівень у ситуаціях невизначеності, усвідомлює проблеми свого досвіду, має можливість більш глибоко розкрити

себе, виявити свої справжні цінності й направи самоактуалізації.

Окрім того, самоактуалізація дорослої особистості набуває різних форм. Провідні вчені, такі як Дж.А. Кремс, Д.Т. Кенрік і Р. Ніл, у дослідженнях індивідуальних уявлень про самоактуалізацію дорослих підкреслюють різноманітність цього явища в житті людей. Наприклад, для художників вона проявляється у творчості, для спортсменів – у спорті, а для батьків – у батьківстві й турботі, а для когось – це мотив прагнення статусу. Цей процес залежить від унікальних життєвих історій кожної людини [9]. Самореалізовані особистості, на думку Ш. Дака, не бояться невідомого, вони не скаржаться на дрібні неприємності, а йдуть до своєї мети, яка виходить за межі їх самих, і їхня місія зазвичай пов'язана з вищим благом. Співчуття, безкорисливість і гуманізм – їхні риси [7]. Також самоактуалізації особистості дорослого сприяють задоволеність професійною діяльністю, професійною кар'єрою. За результатами емпіричного дослідження високий рівень самоактуалізації переважно спостерігався серед осіб з вищою освітою й більшим стажем трудової діяльності [4].

Наступний крок емпіричного дослідження полягав у виявленні особливостей впливу ІН на самоактуалізацію особистості дорослих. Так, на рівні статистичної значущості ($p \leq 0,001$) встановлено, що серед високого рівня самоактуалізації відсутні досліджувані з високим рівнем ІН, що є суголосним із попередньо розглянутими результатами. Такий факт указує на тісний зв'язок між здатністю приймати невизначеність і розвитком особистості до самоактуалізації (див. рис. 2).

Як зазначено на рисунку 2, переважна кількість досліджуваних – 96% – *високого рівня самоактуалізації* виявляють середній рівень ІН, що характеризується балансом між бажанням досягти особистісного розвитку та необхідністю в стабільності, прагненням до ясності й упорядкованості в усьому, що сприймається

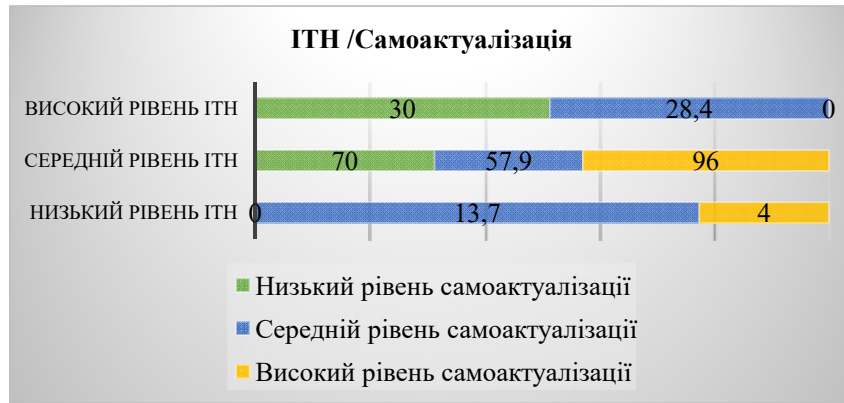


Рис. 2. Розподіл досліджуваних за рівнем самоактуалізації особистості залежно від ІТН

як суб'єктивно складне, значуще або невизначене. У групі досліджуваних із *середнім рівнем самоактуалізації* 28,4% виявили високий рівень ІТН, 57,9% – середній, 13,7% низький (тобто це ТН досліджувані). У групі досліджуваних *низького рівня самоактуалізації* більшість -70% середнього, 30% – високого рівнів ІТН.

Таким чином, прийняття дихотомічного розподілу між правильними й неправильними способами дій, думок і цінностей (ІТН) може бути характерним для осіб з високим рівнем самоактуалізації. Варто зазначити, що замикання на дихотомічному мисленні може ускладнювати процес розвитку особистості, оскільки воно обмежує можливості для творчого або альтернативного мислення, що є показником креативності в структурі самоактуалізації. Водночас результати дослідження засвідчили можливість поєднання в структурі особистості різних її характеристик, що пояснюється антинормічністю її атрибутів, наявністю внутрішньої єдності й протиріччя (В. Рибалка, 2015). У контексті екофасилітативного підходу розвитку особистості всі переживання особистості утворюють нероздільну систему або екосистему, де кожен елемент взаємодіє та впливає на інший. Спроба виокремити лише позитивні

аспекти й вилучити негативні є не екологічною, адже це порушує баланс системи, яка саморегулюється та саморозвивається [1]. Крім того, як зазначає Скотт Баррі Кауфман, жодна окрема ознака самоактуалізації не може слугувати визначальним критерієм для самоактуалізованої особистості. Оцінюючи рівень самоактуалізації, важливо розглядати її показники в комплексі, тобто цілісно [8].

Аналіз результатів дослідження впливу міжособистісної інтолерантності до невизначеності (далі – МІТН) на самоактуалізацію особистості дорослого виявив цікавий з погляду інтерпретації статистично значущий розподіл даних ($p \leq 0,001$). Зокрема, більшість досліджуваних високого рівня самоактуалізації виявила високий рівень МІТН (рис. 3).

На рисунку 3 графічно представлено, що 80% досліджуваних, які прагнуть до ясності й контролю в міжособистісних стосунках, монологічності й статичності в стосунках з іншими, виявили *високий рівень самоактуалізації*. У зазначеній групі 16% мають середній рівень міжособистісної МІТН, тоді як лише 4% виявили високий рівень цього показника. У групі *середнього рівня самоактуалізації* 55,8% досліджуваних із високим рівнем МІТН,

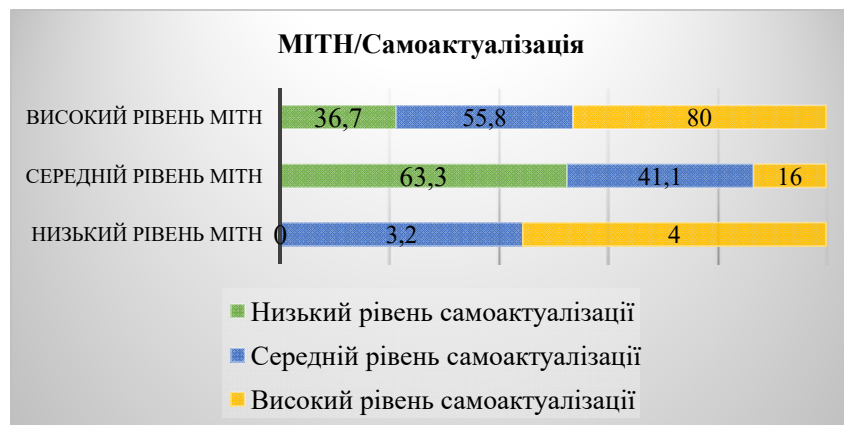


Рис. 3. Розподіл досліджуваних за рівнем самоактуалізації особистості залежно від МІТН

41,1% – із середнім, 3,2% – з високим. У групі *низького рівня самоактуалізації* 36,7% досліджуваних із високим рівнем ІТН і 63,3% – із середнім.

Отримані результати вказують на зв'язок між потребою особистості в ясності й контролі в міжособистісних стосунках і її самоактуалізацією. Це викликає інтерес до аналізу, як ці чинники взаємодіють, зокрема, як прагнення до чіткості й відмова від невизначеності в міжособистісних стосунках впливають на самоактуалізацію, включаючи гнучкість у спілкуванні та автентичну взаємодію з іншими.

Для дослідження взаємозв'язку між ІТН за методикою «Толерантність до невизначеності» (С. Баднера) і самоактуалізацією особистості застосовано коефіцієнт кореляції Спірмена, який засвідчив наявність позитивних і негативних кореляційних зв'язків між цими феноменами, зокрема загальний показник самоактуалізації має негативний статистично значущий зв'язок із загальним показником ІТН ($p < 0,01$) (таблиця 1).

Результати дослідження (таблиця 1) показали наявність позитивного статистично значущого зв'язку між «контактністю» й «нерозв'язністю проблеми невизначеності» ($p < 0,05$); між загальним показником ІТН і низкою таких шкал самоактуалізації, як «орієнтація в часі» ($p < 0,01$), «аутосимпатія» ($p < 0,05$), «контактність» ($p < 0,05$).

Ці дані підтверджують, що особистість із чітким уявленням про себе, свою «Я-концепцію» («аутосимпатія») може насолоджуватися актуальним моментом і має здатність жити сьогодні («орієнтація в часі»), а також проявляє товариськість у взаєминах з іншими, виявляє вищий рівень ІТН. Це виявляється у відчутті

дискомфорту перед невизначеністю й негативних емоціях, що можуть ускладнювати процес пошуку продуктивних рішень [6]. Тим не менше це не заважає позитивній самооцінці власного потенціалу, завдяки налагодженню комунікації з іншими шукати способи розв'язання проблеми невизначеності.

Крім того, виявлено негативний статистично значущий зв'язок між окремими шкалами самоактуалізації і джерелами ІТН: між «новизною проблеми невизначеності» і шкалами «цінності» ($p < 0,05$), «погляд на природу людини» ($p < 0,05$); між «складністю проблеми невизначеності» й шкалами «цінності» ($p < 0,01$), «погляд на природу людини» ($p < 0,05$), «автономність» ($p < 0,05$) і загальним показником самоактуалізації ($p < 0,05$); між загальним показником ІТН і шкалою «цінності» ($p < 0,05$). Ураховуючи оберненість кореляційного зв'язку, можемо узагальнити: сформованість гуманістичних цінностей, віра в могутність людських можливостей, розвинута незалежність від думки інших сприяють зосередженості особистості на пошуку рішень у ситуаціях невизначеності, незважаючи на її новизну або складність.

Так, за результатами дослідження О. Саннікової й О. Саннікова, особистість із високим рівнем ІТН у незнайомій обстановці може діяти більш продуктивно і приймати рішення без тривалих сумнівів та остраху невдачі, тоді як особистість із високим значенням ІТН більш схильна приймати незвичні й складні ситуації як загрозові [5]. У дослідженні впливу ІТН на перспективи майбутнього часу зазначається, що особистість із вищими показниками ІТН схильна обирати негайні винагороди, навіть із меншою ймовірністю, замість більших відкла-

Таблиця 1

Взаємозв'язок між ІТН і самоактуалізацією особистості (коефіцієнт кореляції rs)

Показники самоактуалізації особистості	Джерела інтолерантності до невизначеності (ІТН)			
	Новизна	Складність	Нерозв'язність	Загальний показник ІТН
Орієнтація в часі	-0,119	-0,021	0,062	0,217**
Цінності	-0,167*	-0,270**	0,158	-0,178*
Погляд на природу людини	-0,192*	-0,200*	0,112	0,086
Потреба в пізнанні	0,064	0,044	0,034	0,117
Креативність	0,248	0,141	0,115	0,074
Автономність	-0,099	-0,204*	-0,153	-,0148
Спонтанність	0,070	0,119	0,079	0,058
Саморозуміння	-0,095	-0,192*	-0,021	0,107
Аутосимпатія	0,159	0,084	0,036	0,164*
Контактність	-0,064	-0,013	0,168*	0,162*
Гнучкість у спілкуванні	-0,126	-0,009	-0,117	-0,003
Загальний показник самоактуалізації	-0,087	-0,167*	-0,009	-0,377*

Примітка: кореляція значуща на рівні * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

дених, оскільки очікування в стані невизначеності може бути для нею мукою [10].

Таким чином, особистість із високими показниками ТН витрачає більше часу, енергії та ресурсів на пошук рішень в ситуації невизначеності, прагнучи до об'єктивності й уникнення ризиків. Натомість особистість із високими показниками ІТН може виявляти більшу схильність до імпульсивних рішень, спрямованих на зменшення відчуття дискомфорту або невизначеності. Варто зазначити, що самоактуалізація відображає довгострокову перспективу особистісного розвитку, що включає постійне самовдосконалення та вирішення життєвих і професійних завдань дорослої особистості в різноманітних ситуаціях невизначеності, що зумовлює необхідність їх толерування.

Висновки. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що не лише високий рівень ТН, а й середній рівень ІТН і високий рівень МІТН мають вплив на процес самоактуалізації особистості в дорослому віці. Такі дані вказують на антиномічний процес розвитку особистості, де ТН може мати мінімальний, оптимальний і максимальний рівні прояву в різноманітних ситуаціях, що констатовано в процесі емпіричного дослідження. Таким чином, певні аспекти особистісного зростання можуть включати протилежні або навіть конфліктні цінності, цілі або напрями самоактуалізації. Особистість може відчувати напруженість, стрес між прагненням до бажання зберегти свою ідентичність і бажанням змінюватися, між прагненням до стабільності й потребою в інноваціях і змінах. Водночас такі антиномії можуть стимулювати нові аспекти особистісного зростання, її прагнення до самоактуалізації.

Виявлені особливості різного рівня ТН, ІТН, МІТН, які можуть мати різний вплив на самоактуалізацію особистості дорослого, підкреслюють значення більш глибокого розуміння різноманітних аспектів такого впливу в контексті особистісного зростання й самореалізації свого потенціалу, що сприятиме розробленню ефективних стратегій психологічного супроводу особистості на шляху її самоактуалізації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Лушин П.В. Екофасилітація як інноваційна модальність психологічної допомоги. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та*

підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти : збірник матер. Х Міжнар. науково-практ. конф. (25 травня 2021 р., м. Київ). Київ : ДЗВО «УМО», 2021. 304 с. С. 187-195.

2. Лушин П.В. Підготовка майбутніх психологів у світі, що змінюється (rehl-world). *REHL-світ: особистісний розвиток та психолого-педагогічна допомога в сучасних умовах* : методичні рекомендації / за ред. П. Лушина, Я. Сухенко. Полтава : ФОП Мирон І.А., 2021. С. 7-20.

3. Мельник Ю.В. Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2020. 25 с.

4. Нежинська О.О., Хілько С.О. Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації особистості зрілого віку. *Вчені записки Університету «КРОК»* : збірник наукових праць. Київ : Університет «КРОК», 2023. № 1 (69). 2023. С. 213-222.

5. Саннікова О.П., Саніков О.І. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2020. Вип. 12 (41). С. 98-123. DOI: [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)-98-123](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41)-98-123).

6. Хілько С.О. Особливості формування толерантності до невизначеності в майбутніх психологів. *REHL-світ: особистісний розвиток та психолого-педагогічна допомога в сучасних умовах* : методичні рекомендації / за ред. П. Лушина, Я. Сухенко. Полтава : ФОП Мирон І.А., 2021. С. 50-65.

7. Dhaka S. A study of self-actualization among adults. *Scholarly Research Journal for Humanity Science and English Language*. 2021. Vol. 9. № 47. DOI: <https://doi.org/10.21922/srjhsel.v9i47.7695>.

8. Kaufman S.B. Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology*. 2018. P. 1-33. URL : <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2018/11/Kaufman-self-actualization-2018.pdf>.

9. Krems J.A., Kenrick D.T., Neel R. Individual Perceptions of Self-Actualization: What Functional Motives Are Linked to Fulfilling One's Full Potential. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2017. № 43 (9):014616721771319. P. 1-16. DOI: 10.1177/0146167217713191.

10. Qing Yang, Kees van den Bos, Yaqin Li. Intolerance of uncertainty, future time perspective, and self-control. *Personality and Individual Differences*. 2021. Volume 177. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110810>.