

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

НАКЛЮЦЬКА Анна Андріївна

**Психологічні механізми саморозвитку особистісних ресурсів в умовах
соціальної невизначеності/Psychological mechanisms of self-
development of personal resources in conditions of social uncertainty**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

**Виконала студентка групи
ПС-41**

А.А.Наклюцька

**Науковий керівник:
к.псих.н., доцент М.А. Мудрак**

Кваліфікаційну роботу

Допущено до захисту

«___» _____ 2026 р.

Завідувач кафедри

_____ А.Н.Гірняк

ТЕРНОПІЛЬ-2026

АНОТАЦІЯ

Наклюцька Анна. Психологічні механізми саморозвитку особистісних ресурсів в умовах соціальної невизначеності. Рукопис.

Дослідження на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Західноукраїнський національний університет. 2026.

У роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено механізми саморозвитку працюючої молоді віком 20–25 років у кризових умовах. Визначено роль внутрішньої свободи та адаптивної інтернальності як базових опор особистості, наявність яких зафіксовано у 75% респондентів. Доведено існування диспропорції між високою мотивацією до досягнень, що характерна для 77,5% опитаних, та недостатнім рівнем емоційної саморегуляції, який виявлено лише у 47,5% осіб. Охарактеризовано стратегії самокоучінгу та формування метанавичок для успішної професійної ініціації в умовах воєнного стану.

ANNOTATION

Nakliutska Anna. Psychological mechanisms of personal resource self-development in conditions of social uncertainty. Manuscript.

Research for the bachelor's degree in specialty 053 "Psychology". West Ukrainian National University. 2026.

The work theoretically substantiates and empirically investigates the mechanisms of self-development among working youth aged 20–25 in crisis conditions. The study defines the role of inner freedom and adaptive internality as fundamental pillars of personality, the presence of which was recorded in 75% of respondents. The research proves the existence of a disproportion between high achievement motivation, characteristic of 77,5% of those surveyed, and an insufficient level of emotional self-regulation, found in only 47,5% of individuals. The strategies of self-coaching and the formation of meta-skills for successful professional initiation under martial law are characterized.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	8
1.1. Концептуалізація поняття особистісних ресурсів у сучасній психології...	8
1.2. Психологічні механізми саморозвитку за умов соціальної напруженості..	14
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДНИЦЬКЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ПРАЦЮЮЧОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКАХ.....	22
2.1. Методологія і організація дослідження та інструментарій для вимірювання рівня розвитку особистісних ресурсів.....	22
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів виявлених закономірностей та особливостей саморозвитку	27
Висновки до розділу 2.....	33
РОЗДІЛ 3 МЕХАНІЗМИ ТА СТРАТЕГІЇ АКТИВІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ У СИТУАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	35
3.1. Практичні стратегії формування та використання особистісного потенціалу молоді, що розпочала трудову діяльність, з урахуванням особливостей сучасних трансформаційних соціальних умов.....	35
Висновки до розділу 3.....	41
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45

ВСТУП

Актуальність дослідження. Коли соціальні умови стають нестабільними й непередбачуваними, внутрішні ресурси особистості перестають бути лише описовою характеристикою, за таких умов вони набувають функціонального значення як механізми саморегуляції та розвитку. Тема «Психологічні механізми саморозвитку особистісних ресурсів в умовах соціальної невизначеності» спрямована на виявлення процесів, внаслідок яких відбувається цілеспрямоване нарощування мотиваційних, когнітивних і емоційно-вольових складників особистості.

Оскільки більшість існуючих підходів орієнтовані на стабільні контексти, необхідно уточнити, як ці механізми працюють у режимі постійних змін і взаємодіють із зовнішніми факторами.

У зв'язку з цим виникає потреба застосувати динамічні методи, які дозволяють відстежувати послідовність змін особистісних ресурсів у часі та встановлювати їхню залежність від зовнішніх факторів. Внаслідок цього стає можливим не лише описати явище, а й пояснити механізми, що лежать в його основі. Це дає можливість формувати теоретичні моделі психологічної стійкості на даний період часу. З огляду на вищевикладене, доцільно провести дослідження, яке зосереджене на працюючій молоді 20-25 років, оскільки саме ця група зазнає значного впливу соціально-економічних змін і може демонструвати характерні механізми саморозвитку.

Стан дослідження проблематики. Сьогодні науковці намагаються зрозуміти, як внутрішні сили людини допомагають їй долати труднощі навколишнього світу. У науковому дискурсі особлива увага приділяється трансформації ціннісних структур як фундаментальної основи для збереження цілісності особистості. Важливим підґрунтям для розуміння цих процесів є праця А. Фурмана «Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір», у якій професор обґрунтовує роль вищих цінностей у процесі само актуалізації [1].

В свою чергу у контексті дослідження внутрішніх сил людини С. Кузікова зазначає, що в часи нестабільності головним стає вміння людини бути господарем власного життя, самотійно керувати своїми станами та перетворювати мрії на реальні дії [2]. Зокрема, вона стверджує, що замість простого пристосування до обставин, важливо розвивати здатність до самотійних рішень, що дозволяє особистості самій визначати свій шлях. Це підтверджує і С. Мітіна, яка описує людину як систему, де природні задатки та виховання допомагають нам планувати майбутнє [3]. На її думку, розуміння причин своїх вчинків і віра у власні сили стають тією основою, завдяки якій людина зберігає спокій та успішно розвивається навіть тоді, коли навколо панує повна невизначеність.

Мета дослідження: виявити роль ціннісних орієнтацій та внутрішньої свободи як провідних механізмів, що забезпечують саморозвиток особистості в умовах соціальної нестабільності.

Об'єкт дослідження: особистісні ресурси людини в умовах соціальної нестабільності.

Предмет дослідження: психологічні механізми розвитку, стабілізації, реалізації особистісних ресурсів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз явища саморозвитку та розкрити змістове наповнення психологічних механізмів.
2. Окреслити систему внутрішніх ресурсів особистості, які є найбільш значущими для збереження стійкості та продуктивності.
3. Класифікувати основні психологічні чинники саморозвитку особистісних ресурсів.
4. Здійснити практичний аналіз способів актуалізації особистісного потенціалу.

В процесі дослідження були використані такі теоретичні та практичні

методи: теоретичний аналіз наукових джерел та літератури, діагностичні методи (тестування, опитування), методи математичної статистики для обробки даних, порівняльний аналіз.

Наукова новизна роботи полягає у з'ясуванні того, як саморозвиток допомагає людині ставати сильнішою у складні часи. Запропоновано класифікацію психологічних чинників саморозвитку, яка охоплює мотиваційні, когнітивні та емоційно-вольові складники. Такий підхід дає змогу систематизувати внутрішні ресурси та визначити їхню роль у забезпеченні продуктивності й психологічної стійкості.

Виявлено значення ціннісних орієнтацій та внутрішньої свободи як провідних механізмів, що забезпечують ефективний саморозвиток особистості в умовах соціальної нестабільності. Саме вони виступають фундаментом для гармонійної взаємодії з навколишнім середовищем та формування цілісності особистості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розроблених теоретичних положень для створення програм психологічного супроводу працюючої молоді. Сформовані висновки дозволяють практичним психологам та консультантам ефективніше допомагати молодим фахівцям долати стан невизначеності, запобігати професійному виснаженню та активізувати внутрішні сили через зміцнення їхніх життєвих цінностей.

Отримані дані також можуть бути впроваджені в роботу кадрових служб та управлінців для розробки систем підтримки ментального благополуччя працівників. Систематизація мотиваційних та вольових чинників допомагає підвищити гнучкість і продуктивність персоналу в умовах частих суспільних змін. Це створює надійне підґрунтя для збереження цілісності колективу та професійного зростання кожного співробітника.

З іншого боку, результати роботи можуть слугувати основою для методичних рекомендацій із самовдосконалення та зміцнення психологічної стійкості.

Структура бакалаврського дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку 30 використаних джерел. Загальний обсяг становить 47сторінок, із них 41сторінок склав основний текст. Результати дослідження відображені в авторських тезах доповідей.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Концептуалізація поняття особистісних ресурсів у сучасній психології

Замість того, щоб сприймати людину як жертву обставин, сучасна психологія XXI століття все частіше розглядає її як активного «архітектора» власного життя, чия стійкість залежить від наявності певних внутрішніх опор. Саме ці опори ми називаємо особистісними ресурсами. Якщо зануритися у витoki цього терміна, він має цікаву етимологію, що розкриває його глибокий зміст. Слово потрапило до нас із французької мови: *ressource* – засіб, спосіб, ресурси. Воно було тісно пов'язане зі старофранцузьким *ressourdre*, що означає підійматися.

Коріння цього поняття сягає латинського дієслова *resurgere* – знову підійматися, знову виникати. Слово складається з префікса *re* – повторна дія, та дієслова *surgere* – підіймати, сходити, виникати. В основі останнього лежить поєднання префікса *sub*–під, біля і кореня *regere* – правити, направляти, спрямовувати в ціль. Таким чином, навіть на рівні мови, ресурс – це не просто статичний запас сил, а внутрішня енергія, яка дозволяє людині знову відновлюватися та спрямовувати своє життя до визначеної мети після будь-якого дозволу людині знову виникати та спрямовувати своє життя до визначеної мети після будь-яких випробувань[4].

Як писав австрійський психіатр і лікар-психотерапевт В. Франкл у своїй книзі: «Як ми вже зазначали, будь-яка спроба відновити внутрішні сили людини в таборі мала насамперед полягати в демонстрації їй якоїсь майбутньої мети. Слова Ніцше: «Той, хто знає, навіщо жити, може витримати майже будь-яке як», – можуть стати провідним гаслом для всіх психотерапевтичних і психогігієнічних зусиль задля порятунку ув'язнених. Коли б не виникала нагода, їм потрібно

усвідомити «навіщо» – мету для їхнього життя, а разом з метою дати їм силу витерпіти страхітливе «як» їхнього існування. Горе тому, хто більше не бачив сенсу свого життя, мети, цілей і жодного сенсу в його продовженні. Він незабаром гине»[5, с. 86-87].

Отже для В. Франкла поняття особистісного ресурсу набуло екзистенційного значення. Адже пройшовши крізь пекло чотирьох концтаборів, він переконався, що в екстремальних умовах традиційні уявлення про ресурси – фізичне здоров'я, соціальний статус чи матеріальні блага – втрачають сенс, адже все це може бути відібране в будь-яку мить. Натомість на перший план виходить внутрішня опора, яку неможливо конфіскувати: свобода людини обирати власне ставлення до обставин.

Психіатр розглядав ресурс не як скарбницю, що поступово вичерпується, а як динамічний процес постійного звернення до «духовної особистості». На його думку, людина володіє особливим типом енергії – спрямованістю на сенс. Цей ресурс активізується тоді, коли індивід усвідомлює свою відповідальність перед чимось наприклад: працею, творчістю, покликанням; або перед кимось: коханою людиною, родиною, спільнотою. Саме відчуття відповідальності стає тим внутрішнім двигуном людини, дозволяючи їй долати навіть найжорстокіші випробування.

Особистісний ресурс у концепції В. Франкла – це здатність трансформувати страждання у здобуток, а трагедію – у тріумф людського духу. Він наголошував: якщо людина має чітке «навіщо», вона здатна витримати будь-яке «як». У цьому полягає глибинна сила спрямованості на сенс: вона перетворює безнадійність на шанс, а відчай – на можливість духовного зростання. З огляду на вище сказане внутрішня свобода у розумінні В. Франкла – це ресурсність, яка дозволяє людині залишатися собою навіть у найекстремальніших ситуаціях

Ці екзистенційні ідеї знаходять своє фундаментальне теоретичне обґрунтування в межах сучасного аналізу самоактуалізації особистості, який здійснює А. Задорожна. Авторка наголошує, що особистісні ресурси – це не просто набір якостей, а внутрішній інструмент, який допомагає людині розкривати

свій потенціал і залишатися стійкою навіть у часи змін. Зокрема, вона зазначає, що розвиток цих ресурсів відбувається тоді, коли ми прагнемо до повноти життя та усвідомлюємо власні можливості. Таким чином, внутрішні сили стають тією опорою, яка дозволяє людині не просто виживати в умовах невизначеності, а активно творити власну долю, знаходячи нові шляхи для розвитку там, де інші бачать лише перешкоди[6, с. 30-38].

Ця позиція особистості пов'язана з поглядами А. Маслоу, який стверджував, що буття людини супроводжується постійною дилемою, а саме постати перед вибором –залишатися в знайомій зоні комфорту, яка дає відчуття безпеки, але часто стримує розвиток, чи наважитися рухатися вперед, відкриваючи нові можливості для зростання і самореалізації. У цьому розрізі головним внутрішнім ресурсом виступає саме мужність обирати розвиток, незважаючи на страх перед невідомим.

Стан самоактуалізації за А. Маслоу, досягається за умови, що особистість навчилася ефективно використовувати свою внутрішню енергію. Замість того, щоб витрачати потенціал на подолання внутрішніх дефіцитів чи придушення тривоги, самоактуалізована людина спрямовує власні сили на творчу реалізацію та розв'язання зовнішніх життєвих завдань. Таким чином, ресурсність у цій концепції ідентична здатності індивіда бути автономним, незалежним від зовнішнього тиску та зосередженим на вищих цінностях буття[7].

Поглиблюючи розуміння природи людського потенціалу, хочеться звернутися до концептів внутрішніх ресурсів саморозуміння К. Роджерса. Він пояснює, прагненням організму до зцілення та вдосконалення своєю суттю є природним. На переконання автора, кожна особистість володіє глибинним знанням про власні потреби, проте доступ до цього ресурсу часто виявляється заблокованим через жорсткі соціальні очікування та оцінки оточення.

Процес актуалізації ресурсів стає можливим лише у специфічному просторі психологічної свободи, де людина відчуває повне прийняття свого досвіду без жодних умов. Ключовим моментом тут є перехід до стану повного функціонування, коли індивід починає довіряти не лише логічним конструкціям, а

й власному безпосередньому досвіду. Однак така внутрішня свобода та відкритість світу не існують самі по собі, адже вони тісно пов'язані з тим, як людина взаємодіє з іншими людьми[8].

У межах феноменологічного аналізу, представленого А. Легкою, особистісні ресурси розглядаються як багатогранна система внутрішніх та зовнішніх опор, що активуються в періоди інтенсивних суспільних трансформацій. Дослідниця наголошує на тому, що ресурсність індивіда не є статичною характеристикою, а постає як динамічний запас сил, що включає в себе як індивідуальні властивості, так і ціннісні орієнтири людини. Зокрема, у праці акцентується увага на здатності цих ресурсів виступати буфером проти стресових чинників, забезпечуючи психологічне виживання та відновлення рівноваги в умовах невизначеності [9, с.2040–2049].

Концептуалізація ресурсів у кризових умовах вимагає врахування глибоких психологічних трансформацій, спричинених втратою суб'єктивного контролю над власним життєвим шляхом. Соціальна турбулентність виступає каталізатором тривожних станів, які виснажують внутрішній потенціал, проте водночас створюють запит на розвиток нових систем саморегуляції. Теоретичний аналіз поведінки індивіда в таких обставинах доводить, що ефективність подолання криз залежить від здатності особистості інтегрувати зовнішні виклики у власну систему смислів, перетворюючи внутрішню напругу на ресурс для збереження цілісності власного «Я».

Важливим внутрішнім ресурсом у ситуації повної невідомості виступає автентичність, або здатність людини бути вірною самій собі. У звичайному житті ми часто діємо за шаблонами, або підлаштовуємося під думку більшості, але в часи соціальної нестабільності такі маски перестають допомагати. У сучасних психологічних підходах спостерігається розширення меж розуміння особистісних ресурсів: якщо раніше акцент робився переважно на внутрішніх якостях, як-от вольові риси чи природні здібності, то нині ключового значення набуває здатність індивіда до гнучкого реагування на соціальну нестабільність. Це свідчить про те, що ресурсність сьогодні визначається як уміння особистості адаптувати власне

світосприйняття до нових реалій і вибудовувати альтернативні опори в ситуаціях, коли попередні життєві орієнтири втрачають свою актуальність[10].

Здатність рефлексувати над минулим досвідом органічно доповнюється вмінням творчо проєктувати майбутні вектори розвитку. У дослідженні «Креативність як психологічне явище і його понятійна реінтерпретація» В. Шафранський обґрунтовує, що за умов неперервних суспільних трансформацій саме нестандартність мислення стає фундаментальною запорукою життєвого успіху [11, с. 89-97]. Автор розглядає креативність не лише як складник мистецької діяльності, а передусім як іманентну можливість суб'єкта знаходити вихід із дефіцитарних ситуацій та моделювати інноваційні рішення там, де традиційні алгоритми вичерпали свою ефективність. Творчий потенціал у такому контексті постає енергетичним ресурсом, що детермінує повноцінну самореалізацію особистості в соціумі.

Структура внутрішніх ресурсів індивіда має складну будову, де визначальну роль відіграють когнітивна готовність до інтелектуальної праці, інтенція до творення та здатність до формулювання нетривіальних цілей. У періоди соціальної лабільності зазначений потенціал забезпечує високий рівень винахідливості фахівця. Коли особистість стикається з когнітивним дисонансом або професійним викликом, вона уникає пасивної адаптації, натомість активуючи уяву для генерації оригінальних ідей та пошуку альтернативних шляхів досягнення результату. Це зумовлює гнучкість суб'єкта та його спроможність до конструктивної трансформації під впливом мінливих обставин.

Креативність як психологічний ресурс перебуває у тісному кореляційному зв'язку з емоційною стабільністю та інтелектуальним розвитком. Творчо орієнтована особистість демонструє готовність до обґрунтованого ризику та апробації невідомих стратегій діяльності, що дозволяє конвертувати повсякденні завдання у простір для професійного зростання

Проте творчий підхід та внутрішня винахідливість спрацьовують найкраще тоді, коли людина має на що спиратися у своєму реальному житті та спілкуванні з іншими. Для того щоб краще зрозуміти, як саме працюють такі внутрішні сили

людини в реальних умовах кризи, варто звернутися до результатів досліджень С. Дембіцького та О. Бурової[12, с. 5-24]. Ці науковці, які професійно займаються вивченням стану українського суспільства під час війни, виділяють три основні опори, на яких тримається наша стійкість. На їхню думку, головними ресурсами сьогодні є стосунки з близькими людьми, міцні моральні принципи та постійне прагнення до нових знань. Цікаво, що ці цінності виявилися настільки стабільними, що навіть дуже сильний стрес не може їх легко зруйнувати.

Автори пояснюють, що хоча тривала соціальна нестабільність і викликає втому чи тривогу, ці негативні стани майже не зачіпають життєві сили людини, якщо вона має за що триматися всередині. Моральність у цьому контексті розглядається не просто як гарні манери, а як практичний інструмент для виживання. Коли навколо панує хаос, саме чітке розуміння того, що правильно, а що ні, допомагає особистості зберігати внутрішній спокій і не втрачати сенс життя. Так само і знання допомагають людині відчувати хоча б якийсь контроль над ситуацією, оскільки розуміння того, що відбувається, зменшує страх перед невідомим.

Розвиваючи цю думку, дослідники вказують на важливий факт: навіть за умов сильного виснаження, люди не втрачають бажання розвиватися та реалізовувати себе. Це свідчить про те, що внутрішній ресурс для самовдосконалення залишається активним навіть тоді, коли зовнішній світ стає ворожим. Ба більше, автори зазначають, що іноді навіть агресія або злість, викликані складними обставинами, можуть перетворюватися на корисну енергію. Вона допомагає людині мобілізувати всі свої приховані резерви, коли здається, що сил більше немає.

1.2. Психологічні механізми саморозвитку за умов соціальної напруженості

Досліджуючи психологічну природу саморозвитку в обставинах соціальної напруженості, варто насамперед звернути увагу на механізм внутрішньої мобілізації, який дозволяє особистості перетворювати зовнішній тиск на стимул для якісних внутрішніх змін. Беручи до уваги наукові погляди Н. Павлишиної, можна стверджувати, що в моменти критичної нестабільності саморозвиток перестає бути лише добровільним вибором і стає стратегічною потребою для збереження цілісності власного «Я».

Як альтернативний варіант пасивному очікуванню змін, людина запускає процес саморегуляції, де ключовим рушієм виступає свідоме ставлення до власних емоційних станів та пошук нових сенсів діяльності. Враховуючи той факт, що соціальна напруженість провокує відчуття невизначеності, психологічним механізмом виходу з кризи стає активізація особистісних ресурсів, що базується на глибокому самоаналізі та вмінні вибудовувати власну траєкторію росту всупереч деструктивним зовнішнім факторам.

Важливим складником, що забезпечує безперервність саморозвитку, є інтегральна властивість адаптивності, яка дозволяє індивіду не просто звикати до стресу, а професійно та особистісно еволюціонувати. У працях І. Кузави підкреслюється, що адаптивність працює як динамічний механізм, де через постійне оволодіння новими компетенціями та систематичну самооцінку відбувається зміцнення внутрішнього стрижня людини[13, с. 43-47]. Зважаючи на високий рівень соціальної тривожності, цей процес супроводжується формуванням механізмів конструктивної поведінки, які допомагають уникати деструктивних реакцій на складні події. Таким чином, саморозвиток стає наслідком успішного функціонування адаптаційного потенціалу, що живиться особистими переконаннями, ціннісними установками та непохитною мотивацією до діяльності навіть у найбільш несприятливих умовах сьогодення.

Окремо слід розглянути роль зовнішньої професійної підтримки, яка виступає каталізатором для розгортання прихованих психологічних можливостей особистості. Беручи до уваги труднощі, з якими стикається молодь у стані напруженості, вчасна психологічна допомога дозволяє об'єктивно подивитися на власні професійні та життєві кроки та знайти додаткову опору для подальшого вдосконалення. А якщо додати наставницьку та фасилітаторну функції такої підтримки, можна зробити висновок, що саморозвиток за таких умов відбувається значно ефективніше, адже людина отримує інструменти для самостійного подолання майбутніх кризових ситуацій, не втрачаючи при цьому темпів свого особистісного поступу.

З огляду на вище сказане суттєвим видається аналіз того, як саме психологічні механізми саморозвитку реалізуються у житті, яка вимушена інтегрувати свій професійний старт у складні реалії суспільної нестабільності. Для цієї категорії осіб процес внутрішнього зростання часто активізується через механізм усвідомленого пошуку підтримки, що включає звернення до професійної психологічної допомоги або участь у програмах менторства як і було вище пропоновано

У праці «Соціокультурні виклики сучасності: потреба у теоретичному осмисленні» зазначено, що ідентичність є сукупністю механізмів, що визначають спосіб пристосування людини до реальності, а в ситуації соціокультурної невизначеності вона трансформується з колективної у динамічну індивідуальну форму самоідентифікації. Це означає, що розвиток особистості відбувається не через пасивне очікування стабільності, а через аксіологічний вибір, тобто свідоме визначення власних цілей та переконань, яких людина потребує для збереження цілісності у кризовий період.

Важливим внутрішнім рушієм саморозвитку в напруженому середовищі є перехід від стратегій виживання до стратегій відповідального буття. Т. Цимбал обґрунтовує появу типу героя без подвигу, чий розвиток реалізується через повсякденну відповідальність та виконання своїх обов'язків у критичних обставинах, таких як пандемія чи війна. Психологічно це проявляється у здатності

до самопожертви та подоланні екзистенційного вакууму або вакууму смислів, де саме культура та високі моральні зразки виступають захисним механізмом від декультурації та психологічної депресії. Таким чином, механізм саморозвитку за М. Зайцевим та Т. Цимбал полягає у зміцненні духу, де вольова напруга та відповідальність перед світом стають основою для творення людиною самої себе[14 с. 4-45, 66-102, 154-190].

Зважаючи на те, що наявність знань та інтелектуального потенціалу створює лише передумови для успішного поступу, особливої ваги набуває здатність самостійно керувати власними внутрішніми станами для реалізації цих ресурсів. Як альтернативний варіант простому накопиченню інформації, доцільно розглядати розвиток внутрішнього контролю, який дозволяє впорядковувати емоційні та когнітивні процеси в моменти найвищої соціальної напруженості.

Оскільки існує гостра необхідність підтримання високої працездатності в умовах стресу, стає зрозуміло, що ефективне використання знань неможливе без сформованих навичок внутрішньої дисципліни. У межах дослідження природи саморегуляції фундаментальне значення має психологічний механізм самоефективності, який відомий вчений А. Бандура визначає як усвідомлену здатність людини успішно справлятися зі складними життєвими завданнями.

Зокрема для працюючої молоді цей інструмент стає визначальним, адже він регулює не лише вибір конкретних дій, а й інтенсивність зусиль, які індивід готовий докладати для досягнення результату в обставинах соціальної нестабільності. Замість того щоб піддаватися впливу тривожних думок, молода особа, яка, спираючись на ідеї Бандури, розвиває впевненість у власній спроможності, сприймає труднощі як завдання, що потребують вирішення, а не як нездоланні загрози для свого майбутнього.

Враховуючи той факт, що когнітивні процеси безпосередньо впливають на мотиваційну сферу, саморегуляція через механізм самоефективності дозволяє людині самостійно моделювати успішні сценарії поведінки. Як альтернативний варіант пасивному реагуванню на зовнішні подразники, такий підхід забезпечує

формування стійких ціннісних орієнтирів та здатності до самопідкріплення навіть за відсутності зовнішнього схвалення[15, с. 63-94].

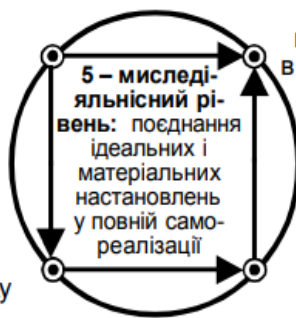
Також в межах вивчення психологічних чинників, що забезпечують стабільність особистості, особливе значення має процес самоактуалізації, який А. Фурман та Т. Ковальова розглядають як цілісну систему духовного та професійного самотворення. Для молодих людей, чий кар'єрний старт припадає на період соціальної напруженості, цей механізм стає засобом подолання внутрішньої розірваності та способом віднайдення нових життєвих смислів.

Замість пасивного пристосування до несприятливих обставин, автори пропонують активувати внутрішні ресурси через усвідомлення власної суб'єктивної реальності, що дозволяє працюючій молоді і іншим людям різного віку не лише ефективно виконувати свої обов'язки, а й постійно вдосконалювати свій внутрішній світ. Враховуючи той факт, що самоактуалізація базується на гармонії між бажаним та реальним, вона виступає надійним захистом від емоційного виснаження та деструктивного впливу суспільних криз.

Аналізуючи структурні компоненти цього процесу, доцільно звернути увагу на взаємозв'язок між різними рівнями сприйняття світу, що схематично відображено на рисунку. Модель демонструє складну категорійну матрицю, де кожен образ реальності поєднується з конкретним психологічним чинником росту особистості. Оскільки люди постійно перебувають в ситуації вибору, такий системний підхід допомагає зрозуміти, як саме через самопізнання та саморозвиток індивід приходить до стану повної реалізації своїх можливостей. Враховуючи наведену на схемі ієрархію, можна стверджувати, що успішний поступ можливий лише за умови поступового переходу від базової адаптації до вищих рівнів самотворення, де інтелектуальна активність стає головним інструментом подолання будь-якої соціальної напруженості чи особистісних проблем.

1 – біологічний рівень: збереження організму, його зростання й оновлення задля підтримання фізичного здоров'я

2 – емоційний рівень: переживання, які сприймаються усупільненим індивідом як такі, котрі сприяють розвитку його особистості



4 – діяльнісний рівень: досягнення поставлених цілей, реалізація потенціалу в діяннях і через діяння; здійснення вчинку

3 – когнітивний рівень: усвідомлення потреби розвиватися і вдосконалюватися, а також умотивоване наповнення життя значеннями, смислами, сенсом

Рис.1

Рівні самоорганізації тенденції до самоактуалізації особистості

Аналізуючи представлену на рисунку ієрархію, стає очевидним, що самоактуалізація починається з найпростіших форм взаємодії зі світом і поступово переходить у складні інтелектуальні процеси. На першому, біологічному рівні, людина лише забезпечує своє виживання та фізичне існування, що є необхідним, проте недостатнім для повного розкриття потенціалу. Коли ми переходимо на емоційний етап, наше сприйняття наповнюється почуттями та реакціями, які дозволяють глибше відчувати навколишню реальність, але справжній рух угору починається саме тоді, коли підключається когнітивний рівень. На цій стадії здатність аналізувати зміни навколо стає тією силою, що перетворює звичайне спостереження на корисний досвід, дозволяючи особистості свідомо обирати свій шлях замість того, щоб просто підкорятися обставинам соціальної напруженості.

Важливо розуміти, що накопичені знання та емоції мають знаходити свій вихід у конкретних справах, що відповідає наступному, діяльнісному рівню ієрархії. Як альтернативний варіант простому обмірковуванню ідей, діяльність дозволяє людині перевірити свої сили на практиці та побачити реальні результати своїх внутрішніх змін. Враховуючи цей логічний ланцюжок, ми підходимо до найвищого етапу – мисле діяльності, де інтелектуальна активність та реальні вчинки зливаються в один процес. Саме на цьому рівні самоактуалізація досягає свого піка, оскільки ми вчимося усвідомлено керувати кожною своєю думкою, перетворюючи їх на надійну опору для майбутнього успіху. Коли мисле діяльність стає звичною формою існування, людина перестає бути пасивним учасником

подій і стає творцем власної долі, знаходячи внутрішню гармонію навіть у найбільш нестабільні часи[16, с. 72-79].

З'ясувавши, куди саме варто спрямовувати внутрішній ріст та як ефективно регулювати власний стан, доцільно перейти до розгляду практичних моделей поведінки в кризових ситуаціях. Оскільки усвідомлення своїх цілей та самоконтроль створюють лише базу для успіху, особливого значення набуває здатність особистості гнучко застосовувати різні тактики подолання труднощів.

Згідно з дослідженнями О. Бондарчук, вплив стресу на благополуччя дорослих залежить не від самої події, а від того, як індивід її інтерпретує: як безпосередню загрозу чи як виклик. У ситуаціях, коли стресор сприймається як виклик, активуються адаптивні ресурси особистості, що стимулює позитивні емоційні реакції та сприяє мобілізації внутрішніх сил для подолання труднощів.

Процес вторинної оцінки, під час якого людина аналізує власні ресурси: фізичні, психологічні, соціальні – для вибору адекватної копінг-стратегії, дозволяє побачити ефективність подолання соціальної напруженості визначаючи перехід від пасивних, або неадаптивних форм поведінки таких як уникнення чи відхід у себе до конструктивних стратегій. Вони спрямовані на активне розв'язання проблем, що передбачає планування дій, пошук соціальної підтримки та використання методів саморегуляції, що дозволяє мінімізувати негативний вплив стресу на психологічне здоров'я[17, с. 1-21].

Висновки до розділу 1

У результаті проведеного теоретичного аналізу було з'ясовано, що концептуалізація особистісних ресурсів у сучасній психологічній науці зазнала суттєвої еволюції: від сприйняття людини як об'єкта зовнішніх обставин до визнання її активним «архітектором» власного буття. Етимологічний аналіз поняття підтвердив, що ресурс за своєю природою є динамічною енергією відновлення «resurgere», яка активується в моменти випробувань. Спираючись на екзистенційний підхід В. Франкла, встановлено, що фундаментальним ресурсом є не матеріальні чи фізичні блага, а внутрішня свобода та спрямованість на сенс. Це

дозволяє особистості трансформувати страждання у здобуток, де ключовим двигуном виступає відповідальність перед життям. Таким чином, особистісний ресурс у кризових умовах виступає як здатність зберігати автентичність та автономію, перетворюючи соціальну турбулентність на простір для духовного зростання.

Аналіз психологічних чинників саморозвитку засвідчив, що в умовах соціальної невизначеності внутрішні сили людини функціонують як складна багаторівнева система опор. На основі гуманістичних концепцій А. Маслоу та К. Роджерса доведено, що головним ресурсом самоактуалізації є мужність обирати розвиток замість безпеки, що вимагає переходу від подолання дефіцитів до творчої реалізації потенціалу. Важливу роль відіграє креативність, яка, згідно з сучасними підходами, є не лише художньою здібністю, а стратегічною здатністю мислити нестандартно в патових ситуаціях. У поєднанні з моральними принципами, міцними соціальними зв'язками та прагненням до нових знань, ці ресурси формують імунітет особистості, що дозволяє не просто адаптуватися до хаосу, а використовувати агресивне зовнішнє середовище як каталізатор для мобілізації прихованих резервів.

Обґрунтовано, що механізми саморозвитку в стані соціальної напруженості інтегрують у собі процеси саморегуляції, самоефективності та цілеспрямованої мислєдіяльності. Спираючись на модель А. Бандури виявлено, що усвідомлення власної спроможності визначає інтенсивність зусиль індивіда у подоланні криз: замість пасивного відчаю людина моделює успішні сценарії поведінки. Системний підхід до самоактуалізації за А. Фурманом та Т. Ковальновою демонструє ієрархічний шлях особистісного поступу – від базової біологічної адаптації через емоційне та когнітивне насичення до вищого рівня мислєдіяльності. На цьому піковому етапі інтелектуальна активність і реальні вчинки зливаються в єдиний процес самотворення, де кожна зовнішня проблема інтерпретується не як загроза, а як виклик. Це забезпечує перехід від стратегій виживання до стратегій відповідального буття, що є запорукою збереження психологічного здоров'я.

Окрему увагу варто приділити тому, як соціальна нестабільність впливає на професійну діяльність людини, особливо коли йдеться про тих, хто лише починає свій кар'єрний шлях. У періоди напруженості робота перестає бути просто способом заробітку і стає важливим майданчиком для самореалізації та перевірки власних можливостей. Психологічна підтримка та наставництво в цей час відіграють роль зовнішнього ресурсу, який допомагає особистості швидше зорієнтуватися в нових умовах.

Коли молода людина має можливість обговорити свої кроки з фахівцем або досвідченим колегою, вона починає дивитися на перешкоди як на частину професійного зростання. Це дозволяє уникнути відчуття розгубленості та спрямувати внутрішню енергію не на боротьбу з тривогою, а на вдосконалення своїх навичок. Таким чином, поєднання внутрішньої готовності до змін із зовнішньою підтримкою створює стійку основу для того, щоб людина відчувала себе впевнено навіть за відсутності чітких соціальних гарантій.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДНИЦЬКЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ПРАЦЮЮЧОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКАХ

2.1. Методологія і організація дослідження та інструментарій для вимірювання рівня розвитку особистісних ресурсів.

Для того, щоб зрозуміти, як саме працююча молодь розвиває свої внутрішні ресурси в умовах постійних змін, дане дослідження побудоване як комплексний процес, що поєднує теоретико-методологічний аналіз та емпіричну перевірку. В його основі лежить ідея про те, що людина в ситуації невизначеності не просто пристосовується до обставин, а виступає активним суб'єктом, який шукає нові способи саморозвитку.

Такий підхід відповідає процесуально-орієнтованому розумінню резильєнтності, яке описує Н. Хібель[18]. Авторка доводить, що резильєнтність не є вродженою статичною рисою, а являє собою динамічний набір стратегій, які особистість актуалізує у відповідь на виклики середовища. Стійкість формується поступово і змінюється залежно від життєвого досвіду та обставин. Людина розвиває її тоді, коли стикається з труднощами, вчиться справлятися зі стресом, переосмислює складні ситуації та шукає підтримку. Резильєнтність проявляється у здатності зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін і знаходити способи рухатися вперед навіть у складних умовах.

В українському науковому контексті ці ідеї поглиблюються у колективній монографії Є. Близової де психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи розглядаються у єдності їх соціального та особистісного вимірів[19]. Дослідники підкреслюють, що в ситуаціях соціальної турбулентності саме внутрішній потенціал молоді стає тим механізмом, що дозволяє не лише подолати стрес, а й трансформувати кризовий досвід у нові форми професійного та особистісного самоздійснення.

Так як основною метою даного дослідження є вивчення того, які саме внутрішні ресурси допомагають молодим працівникам не просто триматися, а й

професійно зростати попри соціальні виклики, особлива увага була приділена поєднанню якісного та кількісного аналізу. Якісний аналіз у межах даного дослідження виступає фундаментальним методом інтерпретації емпіричних даних, що дозволяє розкрити глибинну сутність психологічних механізмів саморозвитку, які неможливо повноцінно виміряти лише кількісними показниками. Якщо статистичні методи фіксують частоту чи інтенсивність певних явищ, то якісний аналіз зосереджується на вивченні індивідуальних смислів, суб'єктивного досвіду та ціннісних орієнтацій данної вибірки людей. Це дозволяє зрозуміти не лише те, який рівень ресурсів має молода людина, а й те, як саме вона їх усвідомлює та використовує для професійного зростання в умовах соціальної турбулентності.

Важливим етапом дослідження є використання авторського онлайн-опитувальника, розробленого спеціально для вивчення внутрішньої структури саморозвитку працюючої молоді. Опитувальник реалізовано через платформу Google Forms, що дозволило забезпечити зручність проходження та оперативність збору даних[20]. Тест являється авторською розробкою і базується на виділенні трьох функціональних блоків, кожен з яких містить по 5 цільових запитань, що в сукупності дає можливість комплексно оцінити психологічну готовність особистості до подолання соціальних викликів.

Перший блок авторського опитувальника спрямований на діагностику когнітивного механізму саморозвитку. За допомогою п'яти запитань цього розділу ми аналізуємо, як молода людина сприймає, обробляє та інтерпретує інформацію про сучасні соціальні зміни. Це дозволяє виявити рівень усвідомленості особистістю наявних ризиків та можливостей, а також оцінити здатність до аналітичного планування своєї професійної діяльності в умовах високої невизначеності середовища.

Другий блок запитань фокусується на емоційно-вольовому механізмі, який відповідає за внутрішню стійкість та саморегуляцію. П'ять запитань цього блоку дозволяють з'ясувати, як працююча молодь справляється зі стресовими ситуаціями та чи здатна вона до вольової мобілізації зусиль для досягнення

поставлених завдань. Ми вивчаємо емоційне ставлення респондентів до труднощів та їхню спроможність зберігати працездатність і внутрішню рівновагу попри дестабілізуючий вплив зовнішніх факторів.

Третій, мотиваційно-цільовий блок, складається з п'яти запитань, що виявляють внутрішні спонукальні сили професійного зростання. Завданням цього механізму є перевірка того, наскільки чітко молоді працівники формулюють свої цілі та що саме мотивує їх до самовдосконалення у кризовий період. Аналіз відповідей дасть змогу зрозуміти, чи є прагнення до розвитку внутрішньою потребою особистості, чи воно зумовлене лише необхідністю адаптуватися до зовнішніх вимог ринку праці.

Для цілісності викладу важливо поєднати аналіз мотиваційних чинників із вольовою регуляцією особистості. Адже прагнення до розвитку та чітке визначення цілей нерозривно пов'язані зі здатністю брати відповідальність за результати власної діяльності. Саме тому наступним запланованим етапом дослідження стало вивчення локусу суб'єктивного контролю респондентів. Це дозволяє з'ясувати, чи підкріплюються виявлені мотиваційні сили внутрішнім відчуттям автономії та суб'єктності обраної категорії досліджуваних.

Для дослідження була використана методика локусу суб'єктивного контролю Є. Ф. Бажіна, Дж. Роттера [21, с. 88-91]. Методика розділяє учасників на два основні типи – інтерналів та екстерналів, що дозволяє побачити принципову різницю в їхніх світоглядних позиціях. Перші вірять, що їхні успіхи, стан здоров'я та особисті стосунки залежать насамперед від їхніх власних дій, знань та наполегливості, що робить їх більш стійкими до стресу. Друга група досліджуваних, навпаки, схильна думати, що на життєвий шлях більше впливають доля, випадок або незалежні від них чинники, що часто призводить до пасивної поведінки.

Сам інструментарій містить сорок чотири твердження, які охоплюють різні ситуації та допомагають комплексно оцінити рівень відповідальності людини. Окрім загального показника також проводиться аналіз того, як представники вибірки поведуться у сфері позитивних подій, щоб побачити, чи вважають вони

свої перемоги результатом власних зусиль. Також важливим є вивчення контролю у сфері невдач, оскільки це показує, чи здатна особа визнавати власні промахи та вчитися на них, замість того, щоб звинувачувати в проблемах зовнішній світ.

Особистості з вираженою зовнішньою спрямованістю, або екстернали, часто не вбачають чіткого причинно-наслідкового зв'язку між власними зусиллями та значущими подіями, що відбуваються в їхньому житті. Через переконання, що більшість обставин зумовлена випадковістю або впливом інших людей, такі особи відчують брак контролю над власним майбутнім.

Психологічно це проявляється через певну емоційну нестабільність, схильність до підвищеної тривожності та труднощі у вольовій саморегуляції. У соціальному середовищі представники цієї групи можуть демонструвати вищу напруженість та певну обмеженість у комунікативних навичках, що іноді призводить до формування неформальних, але не завжди конструктивних зв'язків.

На противагу їм, люди з високим показником інтернальності демонструють розвинене відчуття суб'єктності та впевненість у тому, що вони здатні керувати ключовими життєвими процесами. Для них характерне прийняття повної відповідальності за власну долю та результати своєї діяльності. Такі індивіди зазвичай відрізняються емоційною зрілістю, рішучістю та здатністю зберігати спокій у складних ситуаціях. Високий самоконтроль та виваженість у вчинках роблять їх ефективними у спілкуванні, а наполегливість допомагає досягати поставлених цілей попри перешкоди.

Водночас варто пам'ятати, що для більшості людей притаманний середній рівень суб'єктивного контролю, де вибір позиції часто залежить від конкретних умов: наприклад, у приємних чи простих ситуаціях людина може почуватися впевненіше, тоді як у кризові моменти локус контролю може тимчасово зміщуватися.

Тип локусу контролю безпосередньо впливає на рівень соціальної зрілості та самостійності особистості. Інтернали більш активно збирають необхідну інформацію та краще орієнтуються в ситуації, що дозволяє їм займати проактивну позицію щодо власного здоров'я та професійного розвитку. Вони часто стають

більш популярними у колективі та займають вигідні позиції в системі міжособистісних відносин завдяки своїй впевненості та терпимості до оточуючих.

Завершальний етап роботи з даною методикою передбачає переведення отриманих відповідей у стандартизовані бали, які дозволяють об'єктивно порівнювати результати різних людей. Це дасть змогу розділити респондентів на групи залежно від їхнього рівня локусу контролю та детально вивчити їхній потенціал до самостійних змін.

Поєднання методики вивчення локусу контролю Д. Роттера з авторською моделлю трьох адаптаційних механізмів дозволяє здійснити комплексний аналіз психологічної стійкості особистості. У межах дослідження локус контролю розглядається як фундаментальна установка, що визначає спрямованість когнітивного, емоційно-вольового та мотиваційно-цільового процесів. Зокрема, когнітивний механізм через активний пошук інформації та переосмислення досвіду реалізує прагнення інтерналізів до керування життєвими подіями.

Емоційно-вольовий механізм забезпечує необхідний рівень саморегуляції та відповідальності, що критично важливо для збереження стабільної самооцінки під час соціальних криз. Мотиваційно-цільовий механізм відображає здатність особистості до гнучкого планування та пошуку нових сенсів навіть за умов невизначеності.

Аналіз даної тематики дозволяє стверджувати, що інтернальний локус контролю виступає базовим фундаментом для активації адаптаційних ресурсів особистості. Згідно з концепцією О. Кокуна життєстійкість базується на впевненості людини у власній здатності впливати на події, що безпосередньо корелює з показниками інтернальності. У межах запропонованої моделі цей внутрішній контроль стає рушійною силою для запуску трьох ключових механізмів: когнітивного, який забезпечує аналіз можливостей у ситуації невизначеності; емоційно-вольового, спрямованого на опанування тривожних станів через усвідомлену відповідальність; та мотиваційно-цільового, що дозволяє вибудовувати нові життєві стратегії[22].

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів виявлених закономірностей та особливостей саморозвитку

У даному підрозділі представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення зв'язку між рівнем локусу суб'єктивного контролю особистості та особливостями функціонування її адаптаційних механізмів.

Вибірку дослідження склали 40 осіб віком від 20 до 25 років, які представляють працюючу молодь різних професійних сфер. Вибір даної вікової категорії обумовлений тим, що саме в цей період відбувається активне використання набутих навичок та пошук ефективних стратегій саморегуляції тим паче в умовах соціальної невизначеності.

Результати авторського опитування, що складається з п'ятнадцяти тверджень і структуроване за трьома змістовими блоками, дозволяють комплексно проаналізувати особливості функціонування когнітивного, емоційно-вольового та мотиваційно-цільового механізмів особистості в умовах невизначеності та соціальних змін.

У межах вивчення когнітивного механізму адаптації в ході дослідження було зафіксовано виразне переважання позитивних відповідей серед респондентів. Це вказує на те, що більшість учасників володіють необхідним набором інтелектуальних інструментів для опрацювання складних життєвих ситуацій. Зокрема, здатність знаходити нові способи розв'язання проблем у ситуаціях, де вибір не є очевидним, відзначили 75% опитаних. Така статистика свідчить про високу когнітивну гнучкість та готовність до пошуку альтернативних шляхів виходу з кризи. Лише 10% респондентів вказали, що така поведінка їм невластива, що підкреслює переважну орієнтацію вибірки на активне розв'язання завдань.

Аналіз ставлення до майбутнього виявив, що стан невизначеності виступає потужним стимулом для саморозвитку. Так, 52,5% опитаних зазначили, що непередбачуваність завтрашнього дня спонукає їх до активного пошуку нових знань. Водночас 35% респондентів займають у цьому питанні нейтральну позицію, а 12,5% не бачать прямого зв'язку між зовнішньою невизначеністю та

власною потребою у розвитку. Подібна тенденція простежується і в питанні інформаційної активності: самостійний пошук даних для зміцнення впевненості у майбутньому характерний для 65% учасників. Проте 22,5% опитаних зазначили, що такий спосіб підвищення впевненості їм не притаманний.

Важливою складовою когнітивного блоку є здатність до саморефлексії та творчості. Свідомий аналіз власних сильних і слабких сторін регулярно здійснюють 60% респондентів, що вказує на критичне ставлення до власних ресурсів та спроможність до об'єктивної самооцінки. Разом з тим 20% опитаних демонструють низький рівень вираженості цієї риси. Творчий підхід як інструмент щоденної адаптації та розв'язання побутових питань відзначили для себе характерним 62,5% учасників. Лише 12,5% респондентів заперечують наявність такої характеристики у своєму житті, що загалом свідчить про високий рівень креативного потенціалу групи.

Згідно вище вказаного, можна констатувати, що частка позитивних відповідей за всіма показниками стабільно перевищує 55-60%. Це є свідченням того, що когнітивні стратегії адаптації у респондентів сформовані на достатньому рівні. Переважання активного пошуку інформації, здатність до самоаналізу та готовність до нестандартних рішень створюють надійний фундамент для успішного подолання життєвих викликів. Отримані дані підтверджують, що когнітивний ресурс учасників дослідження є достатньо потужним для ефективної інтеграції в нові умови середовища та збереження внутрішньої стабільності через осмислення та трансформацію власного досвіду.

Аналіз емоційно-вольового механізму досліджуваної вибірки дозволяє встановити рівень психологічної стійкості та здатності респондентів до саморегуляції в кризових умовах. Перше питання дослідження стосувалося здатності особистості зберігати внутрішній спокій під час різких життєвих змін. Отримані дані демонструють помірні показники: 47,5 % опитаних визначили цю характеристику як притаманну собі, що свідчить про наявність певного ресурсу стабільності. Водночас 32,5 % респондентів вказали на відсутність внутрішнього спокою, а 20 % обрали нейтральну позицію. Це дозволяє припустити, що для

значної частини вибірки ситуації невизначеності є серйозним дестабілізуючим чинником, який вимагає додаткових зусиль для відновлення рівноваги.

Наступний аспект аналізу був спрямований на з'ясування суб'єктивного відчуття наявності внутрішніх сил для подолання труднощів. Статистичні показники свідчать, що 57,5 % респондентів відчують у собі достатній потенціал для подолання перешкод, тоді як 25 % опитаних зазначають брак відповідного ресурсу. Решта учасників не змогли однозначно оцінити свої можливості. Такі результати вказують на те, що вольовий компонент у структурі особистості опитаних є більш вираженим, ніж емоційна стабільність. Більше половини студентів демонструють готовність до активних дій, навіть якщо відчують внутрішнє занепокоєння.

Важливою складовою емоційно-вольової сфери є когнітивна гнучкість, а саме здатність швидко переходити від деструктивних думок до пошуку конструктивних рішень. Дослідження показало, що 50 % респондентів володіють цією навичкою, що дозволяє їм оперативно адаптуватися до нових умов. Проте 22,5 % опитаних зазначили, що така швидка зміна фокусу мислення їм не властива, а 27,5 % обрали нейтральну відповідь. Це підтверджує, що процеси саморегуляції у половини вибірки потребують подальшого вдосконалення, оскільки застрягання на негативних переживаннях може гальмувати прийняття ефективних рішень.

Окрему увагу в роботі приділено питанню стабільності самооцінки незалежно від впливу соціальних криз. Результати свідчать про те, що 55 % опитаних зберігають стійке ставлення до себе, тоді як 20 % вказують на пряму залежність самооцінки від зовнішніх обставин. Найвищий показник у межах всього блоку зафіксовано при відповіді на запитання про готовність брати на себе відповідальність за власний психологічний стан і розвиток. Цю характеристику підтвердили 75 % респондентів, і лише 10 % заперечили її наявність.

Аналіз мотиваційно-цільового механізму в межах даного дослідження продемонстрував найвищі відсоткові показники серед усіх вивчених компонентів, що вказує на домінуючу роль цілепокладання в процесі адаптації респондентів. У

межах цього блоку було розглянуто здатність особистості знаходити сенс для подальшого розвитку навіть у ситуаціях глибокої соціальної чи особистої кризи. Результати підтвердили, що 70 % опитаних володіють цією характеристикою, що свідчить про високий рівень ціннісно-смислової стійкості. Лише 15 % респондентів заперечили наявність такої здатності, що дозволяє зробити висновок про те, що більшість учасників дослідження розглядають кризу не як кінцеву точку, а як етап, що потребує переосмислення життєвих пріоритетів.

Наступний аспект дослідження стосувався сприйняття соціальних змін як потенційної можливості для зростання. Статистичний аналіз показав, що 55 % опитаних схильні бачити в суспільних трансформаціях нові перспективи. При цьому 22,5 % респондентів розцінюють такі зміни як загрозу власному благополуччю, а ще 22,5 % займають нейтральну позицію. Такий розподіл відповідей вказує на те, що понад половина вибірки має позитивну установку на розвиток, хоча значна частина опитаних відчуває тривогу перед непередбачуваністю майбутнього. Це зумовлює потребу в детальнішому вивченні чинників, які допомагають трансформувати страх перед змінами у конструктивну активність.

Важливою характеристикою мотиваційної сфери є гнучкість у коригуванні життєвих планів відповідно до вимог часу. Цю здатність продемонстрували 72,5 % респондентів, що є одним із найвищих показників у групі. Лише 7,5 % зазначили, що їм нехарактерно змінювати свої плани під впливом обставин. Паралельно з цим було проаналізовано рівень опори на попередній досвід успішного подолання труднощів. Виявлено, що 67,5 % опитаних активно використовують цей ресурс у поточній діяльності, тоді як 17,5 % респондентів не схильні звертатися до минулих успіхів як до джерела впевненості.

Використання позитивного досвіду виступає важливим стабілізуючим фактором, що дозволяє зберігати мотивацію навіть за відсутності миттєвих результатів.

Найвищий показник у межах мотиваційно-цільового блоку зафіксовано щодо здатності ставити амбітні цілі навіть за умов відсутності стабільності. Цю

рису як притаманну собі визначили 77,5 % респондентів, тоді як негативну відповідь надали лише 12,5 % опитаних. Такий високий рівень домагань свідчить про те, що внутрішня мотивація до успіху та професійного становлення у студентів є потужнішою за зовнішні дестабілізуючі фактори. Спроможність планувати майбутнє на високому рівні складності попри загальну невизначеність є ключовим індикатором успішної адаптації та психологічної готовності до професійної діяльності в мінливому середовищі. Це підтверджує, що саме мотиваційна спрямованість є найбільш збереженим та ефективним механізмом саморегуляції досліджуваної групи.

У межах дослідження локусу суб'єктивного контролю серед працюючої молоді було отримано результати, які дозволяють кількісно та якісно схарактеризувати рівень відповідальності особистості за власну життєдіяльність. Загальна вибірка у кількості 40 осіб розподілилася за рівнями інтернальності наступним чином.

Низький рівень інтернальності, що відповідає екстернальному локусу контролю, було виявлено у 2 респондентів, що становить 5 % від загальної кількості опитаних. Середній рівень інтернальності зафіксовано у більшості учасників дослідження, а саме у 30 осіб, що складає 75 % вибірки. Високий рівень показників притаманний 8 особам, що становить 20 % від загального обсягу вибірки.

Якісний аналіз цих даних дозволяє зробити висновок, що переважна більшість працюючої молоді схильна пов'язувати значущі події свого життя з власними зусиллями, знаннями та вміннями. Переважання середнього рівня інтернальності вказує на те, що молоді люди загалом усвідомлюють свою роль у професійному становленні, проте залишаються чутливими до впливу зовнішнього середовища. Це свідчить про гнучкість їхньої адаптації: вони готові брати відповідальність на себе, але визнають, що певні соціальні чинники можуть бути поза їхнім безпосереднім впливом.

У сучасних наукових працях такий стан часто називають адаптивною інтернальністю. Це означає, що людина бере на себе відповідальність за якість

виконання своєї роботи та професійне навчання, але при цьому не ігнорує зовнішні обставини, такі як економічна нестабільність чи соціальні зміни. Така позиція допомагає молодим фахівцям уникати зайвого стресу та емоційного вигорання, оскільки вони не намагаються контролювати те, що об'єктивно від них не залежить.

Наявність невеликої групи осіб із низьким рівнем інтернальності вказує на те, що частина молодих фахівців може відчувати невпевненість у власних силах, частіше покладаючись на везіння або допомогу оточуючих. Наявність 5 % респондентів з екстернальним локусом контролю вказує на існування певних ризиків. Такі показники можуть свідчити про втому від необхідності постійно приймати рішення у нестабільних умовах. Людина починає вірити, що від її дій мало що залежить, і це може стати перешкодою для подальшого професійного зростання.

Водночас 20 % опитаних із високим рівнем суб'єктивного контролю представляють групу з найбільш вираженою активністю у саморозвитку. Такі особи сприймають будь-які перешкоди не як фатальні обставини, а як завдання, що потребують вирішення. Саме цей сегмент вибірки має найбільший потенціал до швидкого кар'єрного зростання завдяки високій внутрішній вмотивованості. Для них характерне сприйняття труднощів як можливостей для набуття нового досвіду. Вони мають чітко сформовані цілі та готові докладати значних зусиль для їх досягнення, що є основою для ефективного саморозвитку.

Висновки до розділу 2

Узагальнюючи результати дослідження емоційно-вольового, мотиваційно-цільового механізмів та локусу суб'єктивного контролю, можна зробити висновок про специфічні особливості психологічної адаптації працюючої молоді в сучасних умовах. Проведений аналіз дозволив виявити цілісну картину того, як внутрішні

установки особистості впливають на її поведінку та професійне становлення під час кризових змін.

По-перше, результати свідчать про те, що фундаментом стійкості молодих фахівців є їхня висока вмотивованість та орієнтація на майбутнє. Мотиваційно-цільовий механізм продемонстрував найвищу ефективність: переважна більшість опитаних 77,5 % здатні ставити амбітні цілі навіть за відсутності стабільності, а 70 % знаходять сенс для розвитку в критичних обставинах. Це корелює з показниками локусу контролю, де 75 % вибірки мають середній рівень інтернальності. Така «адаптивна інтернальність» дозволяє молоді брати відповідальність за свої успіхи на себе, одночасно тверезо оцінюючи вплив зовнішніх чинників, що допомагає уникати надмірного психологічного тиску та емоційного виснаження.

По-друге, було виявлено певний розрив між високим рівнем усвідомлення відповідальності та реальними навичками емоційної саморегуляції. Хоча 75 % респондентів визнають свою відповідальність за власний стан, здатність зберігати внутрішній спокій зафіксована лише у 47,5 % осіб. Це вказує на те, що молоді люди розуміють важливість активної життєвої позиції, але часто не мають достатнього практичного інструментарію для підтримання рівноваги в моменти різких змін. Емоційно-вольова сфера виявилася найбільш вразливою ланкою, оскільки лише половина опитаних здатна швидко переходити від негативних переживань до конструктивних рішень.

По-третє, важливим ресурсом для працюючої молоді виступає їхня когнітивна гнучкість та опора на попередній досвід. Високий відсоток респондентів 72,5 %, які легко коригують свої плани, свідчить про динамічність їхньої адаптації. Група з високим рівнем інтернальності 20 % становить ядро найбільш активних фахівців, які сприймають труднощі як завдання для вирішення, що в поєднанні з амбітністю цілей створює умови для швидкого кар'єрного зростання. Водночас наявність невеликої групи з екстернальним локусом контролю 5 % нагадує про ризики зневіри та пасивності, що можуть виникати через тривалу соціальну нестабільність.

Таким чином, загальний психологічний портрет досліджуваної групи характеризується вираженою спрямованістю на саморозвиток та високою відповідальністю за власну долю. Основним напрямком подальшої роботи має стати зміцнення емоційної стійкості та розвиток конкретних навичок самодопомоги, щоб наявний мотиваційний потенціал та інтернальна позиція могли бути реалізовані максимально ефективно, не призводячи до внутрішнього перенапруження.

РОЗДІЛ 3

МЕХАНІЗМИ ТА СТРАТЕГІЇ АКТИВІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ У СИТУАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Практичні стратегії формування та використання особистісного потенціалу молоді, що розпочала трудову діяльність, з урахуванням особливостей сучасних трансформаційних соціальних умов

Феномен соціальної невизначеності в умовах воєнного стану в Україні набуває ознак тотальної трансформації життєвого простору особистості, що безпосередньо впливає на процес професійної ініціації молоді. У роботі В. Москалець підкреслюється, що психологічне здоров'я та цілісність особистості залежать від її здатності зберігати внутрішню рівновагу в умовах агресивного зовнішнього середовища[23]. Для молодого спеціаліста, який тільки починає трудову діяльність, ситуація ускладнюється розривом між очікуваною стабільністю професійного розвитку та реальністю, де панує екзистенційна загроза.

Це призводить до виникнення специфічного стану напруження, коли особистісний потенціал витрачається не на творчий розвиток чи кар'єрне сходження, а на підтримку базових механізмів психологічного захисту. Соціальна невизначеність у цьому контексті виступає не просто як брак інформації про майбутнє, а як агресивне середовище, що вимагає від молоді людини постійного перегляду власних ціннісних орієнтацій та оперативного коригування професійних планів.

До прикладу дистанційний формат роботи, що став базовим для значної частини інтелектуальної праці, вносить суттєві корективи у структуру використання особистісних ресурсів. Традиційна модель професійної соціалізації передбачає наявність наставництва та безпосереднього занурення в корпоративне середовище, проте в умовах віддаленої взаємодії ці процеси стають опосередкованими та фрагментарними. Відповідно до поглядів вище згаданого автора на структуру свідомості, відсутність чітких просторово-часових меж між роботою та приватним життям створює умови для хронічного стресу та професійної дезорієнтації. Молодий фахівець, працюючи дистанційно під час війни, змушений самотійно вибудовувати систему самоконтролю та мотивації, що в разі підвищує навантаження на когнітивну сферу. Такий режим функціонування вимагає активізації особливих механізмів саморегуляції, які дозволяють зберігати продуктивність навіть за умови постійного фонового стресу

від новинного потоку та загрози безпеці, перетворюючи особистісний потенціал на ключовий фактор професійної витривалості.

У межах розробки практичних стратегій активізації особистісного потенціалу особливої ваги набуває розвиток самоактуалізації, що розглядається в наукових працях М. Боднар як фундаментальний чинник підтримки психічного здоров'я молоді [24, с. 315-318]. Дослідниця обґрунтовує, що в умовах соціальної трансформації та воєнного стану внутрішня здатність особистості до саморозвитку стає головним захисним бар'єром проти стресу. Для молодого фахівця, який розпочинає трудовий шлях, свідомо орієнтація на розкриття власних здібностей дозволяє не лише адаптуватися до нових професійних обов'язків, а й зберігати психологічну цілісність. Науковиця акцентує увагу на тому, що самоактуалізація не є статичним станом, а виступає як динамічний процес постійного вибору на користь росту, що особливо критично в ситуації дистанційної роботи та соціальної ізоляції.

Застосування цієї стратегії дозволяє молодим людям трансформувати зовнішню невизначеність у простір для внутрішнього пошуку та професійного самоствердження. У цитованих дослідженнях підкреслюється, що високий рівень самоактуалізації сприяє формуванню адекватної самооцінки та впевненості у власних силах, що є необхідним для прийняття відповідальних рішень на початку кар'єри.

У цитованих дослідженнях підкреслюється, що високий рівень самоактуалізації сприяє формуванню адекватної самооцінки та впевненості у власних силах, що є необхідним для прийняття відповідальних рішень на початку кар'єри. Проте в умовах воєнного стану цей процес виходить за межі суто психологічного комфорту, перетворюючись на фундамент життєстійкості, яку Д. Костенко розглядає як активний ресурс подолання криз. Автор обґрунтовує, що самореалізація молодого фахівця в таких екстремальних обставинах відбувається через «загартовування» волі в реальній діяльності, де кожне подолане професійне випробування додає внутрішньої міцності [25, с. 149-159]. Таким чином, життєстійкість перестає бути простою стійкістю до стресу, а стає результатом

успішної реалізації потенціалу, коли особистість знаходить сенс у своїй праці навіть попри зовнішній хаос, перетворюючи професійні обов'язки на інструмент стабілізації власного життя.

Розвиваючи цей підхід у рекомендаційному ключі, варто зазначити, що активізація особистісних ресурсів через працю дозволяє молоді уникнути стану психологічної безпорадності, характерного для ситуацій тривалої соціальної нестабільності. Відповідно до наукової позиції дослідника, професійна самореалізація виступає як динамічний процес, у якому молода людина свідомо обирає шлях розвитку замість пасивної адаптації. Це вимагає залучення глибоких когнітивних та емоційних резервів для вирішення завдань, що не мають стандартних алгоритмів, що є типовим для сучасного українського ринку праці.

У результаті такого підходу формується специфічна професійна ідентичність, яка базується на здатності оперативно мобілізувати внутрішній потенціал у відповідь на виклики середовища. Така життєстійкість, підкріплена реальними досягненнями, стає надійним запобіжником проти вигорання, забезпечуючи фахівцю не лише кар'єрну тривалість, а й збереження ментального здоров'я у трансформаційних умовах суспільства.

Продовжуючи розгляд механізмів підтримання внутрішньої стабільності, варто звернутися також до праць І. Толкунової та Л. Терещенко, які акцентують увагу на самоактуалізації як фундаментальному чиннику збереження психологічного здоров'я особистості. Якщо попередні стратегії фокусувалися на загартовуванні волі через працю, то ці дослідниці розкривають глибинний зв'язок між успішною професійною реалізацією та загальним благополуччям молодої людини. У ситуації соціальної невизначеності професійна діяльність, що відповідає внутрішнім запитам індивіда, починає виконувати функцію терапевтичного ресурсу. Авторки обґрунтовують, що активне втілення потенціалу в конкретних фахових результатах створює ефект «психологічного імунітету», який дозволяє молодому спеціалісту ефективно нівелювати тривожні стани та почуття дезорієнтації, притаманні сучасному трансформаційному періоду[26, с. 81-86].

З огляду на рекомендації з ефективного залучення ресурсів, науковий підхід зазначених авторок пропонує розглядати професійну сферу як простір для відновлення ментальної енергії. Збереження психологічного благополуччя за такої стратегії досягається завдяки відчуттю компетентності та значущості власної праці, що виступає потужним противагою зовнішній нестабільності. Відповідно до позиції дослідниць, свідоме керування своїм розвитком дозволяє молоді не лише уникати емоційного виснаження, а й формувати сталу позитивну самооцінку, яка є автономною від коливань суспільної кон'юнктури. Завдяки цьому, інтеграція професійних цілей із особистісними цінностями стає дієвим механізмом, що забезпечує довгострокову працездатність та психологічний комфорт фахівця-початківця, перетворюючи трудову діяльність на надійну опору для збереження цілісності особистості.

Перехід від внутрішнього відчуття цілісності до зовнішньої результативності вимагає наявності чіткого алгоритму дій, який дозволяє впорядкувати професійну активність у хаотичному середовищі. У ситуації соціальної нестабільності та воєнного стану особливої ваги набуває здатність фахівця свідомо розділяти фактори зовнішнього тиску на ті, що піддаються безпосередньому впливу, і ті, що знаходяться поза межами особистого контролю. Зосередження зусиль на власному розвитку, управлінні часом та емоційних реакціях дозволяє перетворити роботу на простір прогнозованих результатів. Така інтеграція професійних цілей із особистісними цінностями створює автономну зону стабільності, де індивідуальне зростання стає захищеним від деструктивного впливу зовнішньої невизначеності.

Варто зазначити коли професійна діяльність вимагає підвищеної емоційної та інтелектуальної віддачі, особливого значення набуває стратегія «збалансованого самооновлення». Вона передбачає регулярну інвестицію часу в чотири ключові сфери: фізичну, ментальну, соціально-емоційну та духовну. Замість того щоб працювати на виснаження, фахівець навчається підтримувати власну дієздатність у стані постійної готовності до розвитку, що дозволяє не лише уникати професійного вигорання, а й постійно підвищувати якість свого

потенціалу. Такий циклічний процес, де періоди інтенсивної праці чергуються з якісним відновленням, є невід'ємною частиною системи високої ефективності, розробленої С. Кові[27].

Практичне втілення цієї стратегії передбачає опанування навички пріоритетності, що дозволяє ефективно розподіляти обмежений енергетичний ресурс. Активізація потенціалу відбувається через фокусування на завданнях, які мають стратегічне значення для майбутнього, навіть якщо вони не здаються терміновими в поточному моменті. Вміння виокремлювати головне серед безлічі другорядних подразників сприяє підтримці високого рівня мотивації та допомагає уникати режиму постійного виснаження. Системна робота над власною результативністю трансформує теоретичні можливості особистості на реальну силу, здатну підтримувати стійкість у будь-яких трансформаційних умовах.

Перехід від системної ефективності до подолання внутрішніх перешкод дозволяє замкнути цикл активізації ресурсів: якщо попередні інструменти дають структуру дій, то наступний крок спрямований на усунення того, що заважає ці дії розпочати. Навіть за наявності чітких пріоритетів молодий фахівець часто стикається з ірраціональним опором, який проявляється у формі відкладання важливих завдань або зайвої самокритики.

У період воєнного стану цей внутрішній опір посилюється загальним фоном тривоги, коли підсвідомість намагається «захистити» особистість від нових викликів, створюючи ілюзію безпеки через бездіяльність. Розуміння природи таких блоків дозволяє перетворити їх із непереборних перешкод на точки росту, де кожен випадок прокрастинації розглядається не як ознака лінощів, а як сигнал про наявність неусвідомленого страху чи незадоволеної потреби.

Практична робота з такими станами передбачає трансформацію ставлення до власних помилок та розробку стратегій виходу з циклу самообмежень. Замість боротьби з симптомами, молодій людині рекомендується проаналізувати вигоди, які вона отримує від своєї бездіяльності, та поступово замінювати деструктивні звички на дії, що підкріплюють віру у власний потенціал. Такий підхід базується на глибокому розумінні механізмів самосаботажу та методів його подолання, що є

центральною темою у працях В. Бріан[28]. Авторка наголошує, що справжня активізація ресурсів починається тоді, коли фахівець припиняє бути власним найбільшим ворогом і стає свідомим союзником на шляху до реалізації своїх можливостей у трансформаційних умовах.

Ефективність професійного становлення в умовах невизначеності значною мірою залежить від здатності особистості перетворювати складні виклики на інструменти для внутрішнього росту. Коли звичні алгоритми діяльності перестають працювати, на перший план виходить навичка розпізнавання прихованого потенціалу, що дозволяє фахівцю адаптуватися до мінливих запитів середовища та будувати сталу кар'єрну траєкторію. Процес активізації ресурсів у такому контексті зміщується з очікування сприятливих обставин на активне формування «метанавиків» – характерологічних рис, які допомагають ефективно вчитися та діяти під тиском. Це створює умови для глибокої самоактуалізації, де кожна подолана перешкода стає не бар'єром, а необхідним етапом розширення професійної експертизи.

А. Грант у своєму дослідженні прихованого потенціалу доводить, що здатність до видатних досягнень менше залежить від вродженого таланту і більше – від вміння вибудовувати внутрішні «системи підтримки»[29]. Одним із ключових інструментів тут є метод «тимчасового риштування», який передбачає створення зовнішніх структур для підтримки мотивації та дисципліни в періоди найвищого навантаження. Автор підкреслює, що розвиток відбувається саме в моменти усвідомленого дискомфорту, коли людина виходить за межі своєї зони комфорту для опанування нових компетенцій. Впровадження таких стратегій у практику дозволяє молодому спеціалісту не просто реагувати на зміни, а свідомо керувати процесом власного вдосконалення, перетворюючи потенційні можливості на реальний професійний успіх.

Логічним розвитком прикладної стратегії є перехід від розуміння власного потенціалу до конкретних методів управління ним. Якщо попередні підходи допомагають виявити внутрішні ресурси та налаштувати мислення на розвиток, то наступний етап передбачає трансформацію фахівця на активного суб'єкта,

який самостійно проектує свій шлях. У ситуації, коли зовнішні орієнтири стають мінливими, здатність до самонавігації виступає критично важливою компетенцією, що дозволяє молодій людині не просто адаптуватися до обставин, а свідомо обирати вектори руху, що відповідають її автентичним цілям та цінностям.

Г. Таппер та С. Елліс у своїй праці розглядають самокоучинг як систему практичних вправ для подолання щоденних професійних бар'єрів та виходу за межі лінійного сприйняття успіху[30]. Авторки приділяють особливу увагу концепції гнучкої кар'єри, де відсутність чітких інструкцій зверху стає можливістю для самостійного формування унікального професійного профілю. Замість очікування підтримки з боку організації, молодий спеціаліст використовує техніки рефлексії, як-от аналіз «моментів сили» або картування мережі підтримки, для ідентифікації власних конкурентних переваг. Це стимулює відмову від пасивної ролі виконавця на користь позиції архітектора власного життя, де кожне рішення базується на глибокому аналізі внутрішніх орієнтирів та веде до фахової незалежності.

Висновки до розділу 3

Узагальнення результатів аналізу дозволяє констатувати, що в умовах воєнного стану професійна ініціація молоді перетворюється з лінійного процесу на складну стратегію самозбереження. Традиційні механізми адаптації, які раніше спиралися на стабільне корпоративне середовище, сьогодні заміщуються індивідуальною життєстійкістю.

Робота в дистанційному або гібридному форматі вимагає від фахівця-початківця здатності самостійно структурувати діяльність у ситуації зовнішньої невизначеності. Отже, особистісний потенціал стає не просто ресурсом для кар'єрного поступу, а фундаментальною опорою, що забезпечує збереження ментального здоров'я та цілісності особистості під тиском агресивного середовища.

Важливим аспектом постає роль самоактуалізації як динамічного процесу вибору на користь розвитку. Теоретичне обґрунтування свідчить, що свідома орієнтація на розкриття здібностей створює ефект «психологічного імунітету», дозволяючи формувати професійну самооцінку, яка не залежить від коливань ринку праці чи інформаційного фону.

У такому контексті фахова діяльність починає виконувати терапевтичну функцію, забезпечуючи відчуття контролю над життєвим простором через досягнення конкретних результатів. Таким чином, успішна реалізація потенціалу перетворюється на ключовий інструмент подолання екзистенційної кризи та професійної дезорієнтації.

На прикладному рівні ефективність активізації ресурсів досягається через синергію системного управління часом та опрацювання внутрішніх бар'єрів. Впровадження принципів проактивності дозволяє впорядкувати зовнішню активність, тоді як нейтралізація механізмів самосаботажу відкриває шлях до використання прихованих резервів особистості.

Сучасна модель успіху базується на розвитку метанавичок – здатності до навчання в умовах дискомфорту та застосуванні інструментів самокоучінгу. У підсумку це веде до формування автономного фахівця, здатного проектувати власну кар'єрну траєкторію та зберігати продуктивність незалежно від складності зовнішніх обставин.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження теоретично обґрунтовано, що в умовах сучасної соціальної напруженості особистісні ресурси трансформуються з допоміжних характеристик у стратегічний фундамент збереження психологічної цілісності особистості. Теоретичний аналіз дозволив визначити саморозвиток як динамічний процес внутрішньої мобілізації, що базується на здатності індивіда перетворювати зовнішній деструктивний тиск на стимул для якісних внутрішніх змін.

Встановлено, що в ситуаціях високої невизначеності ключовим психологічним механізмом виступає адаптивність, яка реалізується через активне оволодіння новими компетенціями та зміцнення внутрішнього стрижня людини. Спираючись на гуманістичні та екзистенційні концепції, доведено, що успішний поступ можливий лише за умови переходу від пасивного очікування стабільності до стратегій відповідального буття, де вольова напруга та пошук нових сенсів стають основою для подолання кризи.

Емпіричне вивчення психологічних механізмів саморозвитку працюючої молоді дозволило виявити реальний стан та структуру їхніх особистісних ресурсів. Результати дослідження свідчать про переважання середнього рівня інтернальності у 75% опитаних, що характеризується як адаптивна інтернальність. Даний тип локусу контролю дозволяє молодим фахівцям брати на себе відповідальність за результати власної діяльності, зберігаючи при цьому критичне розуміння впливу зовнішніх обставин.

Водночас виявлено суттєву диспропорцію між високою мотиваційною спрямованістю на досягнення амбітних цілей 77,5% та недостатньою емоційною стабільністю 47,5%. Отримані дані підтверджують, що попри готовність до активних дій, значна частина працюючої молоді відчуває внутрішню незахищеність та дефіцит навичок саморегуляції, що робить емоційно-вольову сферу найбільш вразливою ланкою в структурі їхнього адаптаційного потенціалу.

На основі отриманих результатів розроблено практичні стратегії активізації особистісного потенціалу, спрямовані на подолання виявлених деструктивних чинників. Обґрунтовано, що в умовах воєнного стану професійна діяльність молоді має виконувати терапевтичну функцію, виступаючи автономною зоною контролю та стабільності. Ефективна модель саморозвитку передбачає інтеграцію принципів самоактуалізації з методами системного управління внутрішніми станами, такими як самокоучинг та розвиток метанавичок.

Важливим елементом є впровадження стратегії збалансованого самооновлення, що дозволяє інвестувати ресурси у ментальну та фізичну сфери для запобігання професійному вигоранню. Запропонований підхід до подолання

внутрішнього опору та самосаботажу забезпечує формування автономного фахівця, здатного не лише адаптуватися до мінливих суспільних трансформацій, а й свідомо проектувати власну кар'єрну траєкторію незалежно від складності зовнішніх викликів.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що успішність саморозвитку особистісних ресурсів у ситуаціях високої невизначеності залежить від синергії інтернального локусу контролю та впровадження технік збалансованого самооновлення. Системна робота над фізичним, ментальним та духовним станом за методикою С. Кові дозволяє мінімізувати ризики професійного вигорання та забезпечує довгострокову працездатність молодих фахівців. Таким чином, сформована в ході дослідження модель активізації ресурсів є дієвим механізмом подолання екзистенційних викликів, що дозволяє молодій людині зберігати автентичність та ефективно реалізовувати свій потенціал попри агресивний вплив зовнішнього середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фурман, А. А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір: монографія. Одеса : ОНПУ, 2016. 312 с.
2. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Монографія. Суми: СумДПУ, 2020. 324 с.
3. Мітна С. В. Психологія особистості. Навч.-метод. посіб. Київ: Ліра-К, 2020. 32 с.
4. Горох. Етимологічний словник української мови Інституту мовознавства ім. О.О. Потебні НАН України. URL: <https://goroh.pp.ua/%D0%95%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D>

[0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%D1%80%D1%81](#)

5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі – 3-тє вид., Клуб сімейного дозвілля, 2019. С. 86-87.
6. Задорожна А. С. Теоретичний аналіз проблеми самоактуалізації особистості у психологічних наукових підходах. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2024. №3. С. 30–38.
7. Маслоу А. Мотивація та особистість. Пер. з англ. О. Любенко. Харків: Віват, 2020. 464 с.
8. Роджерс К. Становлення особистості: погляд на психотерапію. Пер. з англ. О. Назаришина. Київ: Основи, 2019. 448 с.
9. Легка А. І. Феноменологія особистісних ресурсів в умовах трансформації суспільства. Перспективи та інновації науки, 2025. № 5(51). С. 2040–2049.
10. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : колект. монограф. ; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛІРА, 2023. 250 с.
11. Шафранський, В. Креативність як психологічне явище і його понятійна реінтерпретація Психологія і суспільство, 2020. № 2 (80). С. 89-97.
12. Вплив стресових станів на ціннісно-мотиваційну сферу українців під час війни С. Дембіцький, О. Бузова, Д. Гломозда [та ін.] Соціологія : теорія, методи, маркетинг, 2025. № 1. С. 5-24.
13. Павлишина, Н. Б; Кузава І. Б. Стресостійкість в умовах воєнного стану як компонент професійної компетентності майбутніх спеціальних педагогів. Інклюзія і суспільство, 2024. № 2. С. 43-47.
14. Соціокультурні виклики сучасності: потреба у теоретичному осмисленні : кол. моногр. За ред. М. Петрушкевич. Острог : Національного університету «Острозька академія», 2022. С. 4-45; 66-102; 154-190.
15. Бандура, А. Механізм самоєфективності у людському функціонуванні Психологія і суспільство, 2024. № 2 (90). С. 63-94.

- 16.Фурман А. В., Ковальова Т. Категорійна матриця взаємозв'язку образів суб'єктивної реальності і психологічних чинників самоактуалізації дорослого. Психологія і суспільство, 2011. № 4. С. 72–79.
- 17.Bondarchuk O., Balakhtar V., Pinchuk N., Pustovalov I., Pavlenok K. Adaptation of coping strategies to reduce the impact of stress and loneliness on the psychological well-being of adults. Journal of Law and Sustainable Development. 2024. Vol. 12, №. 1. P. 1–21.
- 18.Hiebel, Nina, et al. “Resilience in Adult Health Science Revisited–A Narrative Review Synthesis of Process-Oriented Approaches.” Frontiers in Psychology, 2021. vol. 12,
- 19.Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри. Колект.моногр. наук. ред. О. Є. Блинова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова. Херсон :Вишемирський,2021. 364 с.
20. Чернушенко А. Короткий гайд: всі можливості Google Forms. webpromo. Маркетологи за результат! 14.08.2025. URL: <https://web-promo.ua/ua/blog/kratkij-gajd-vse-vozmozhnosti-google-forms/>.
- 21.Гірняк А. Н. Методичні рекомендації з вивчення навчальних дисциплін «Психологія», «Вікова та педагогічна психологія», «Психологія і педагогіка вищої школи» для студентів спеціальностей 041 Богослов'я, 053 Психологія та 231Соціальна робота. Тернопіль: ВП «Економічна думка», 2024. С. 88-91
- 22.Кокур О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
- 23.Москалець В. П. Психологія особистості підручник, 3-тє вид., перероб., доповн. В. П. Москалець. – Київ: Ліра-К, 2020. 364 с
- 24.Боднар М. Самоактуалізація як чинник психічного здоров'я студентської молоді. Освіта регіону. Політологія, психологія, соціальні комунікації, 2021. №2. С. 315–318.
- 25.Костенко, Д. Самореалізація особистості як особистісний чинник формування життєстійкості. Вища освіта України, 2024. № 1. С. 149-159.

- 26.Толкунова І., Терещенко Л. Самоактуалізація особистості як чинник збереження її психологічного здоров'я. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2021. №4. С. 81–86.
- 27.Кові С. Р.7 звичок надзвичайно ефективних людей. Потужні інструменти розвитку особистості: пер.з англ.; пер. О. Любенко. 4-те вид. Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. 384 с.
- 28.Бріан В. Тією горою є ви. Як перетворити самосаботаж на самовдосконалення; пер. з англ. – Токарик А. Київ. BookChef, 2023. 256 с.
- 29.Grant A. Hidden Potential: The Science of Achieving Greater Things. – New York : WH Allen, 2023. 320 p.
- 30.Tupper H., Ellis S. You Coach You: How to Overcome Challenges and Take Control of Your Career. – London : Penguin Business, 2022. 320 p.