

## **Ментальне здоров'я та психологічна допомога в умовах сучасних викликів**

*Надія Савчук, канд. психол., н., доцент,  
доцент кафедри соціогуманітарних технологій,  
Яна Зінгель, здобувач  
першого (бакалаврського) вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія ПС-32,  
Луцький національний технічний університет,  
м. Луцьк*

### **ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНИХ УМОВАХ**

У сучасному світі, де інформаційні навантаження зростають, а вимоги до дітей посилюються, проблема емоційної підготовки

В умовах сучасного суспільства зростає інтерес до проблеми самореалізації особистості. Відбувається своєрідна колізія: чим більше можливостей для реалізації своїх очікувань, тим більше викликів у молодих людей під час пошуку себе. Здобувачі освітніх закладів знаходяться на порозі кар'єрного шляху, тому важливо зрозуміти, як вони усвідомлюють власний потенціал та реалізують його, які проблеми виникають у процесі самореалізації та як їх можна подолати.

Тема самореалізації особистості активно досліджувалася такими вченими, як Абрагам Маслоу, який розглядав самореалізацію як вершину ієрархії потреб; Карл Роджерс, що акцентував увагу на важливості прийняття себе й усвідомлення власного потенціалу. Зокрема, в сучасних українських та зарубіжних дослідженнях (С. Максименко, Л. Сохань, В. Осьодло, Т. Титаренко тощо) робиться акцент на самореалізації в умовах інтенсивних соціальних змін. У психологічних розвідках дослідники, аналізуючи самореалізацію як всеосяжну спроможність людини до самовтілення, зосереджуючись на багатогранності цього явища, визначають у її будові комплекс концепцій (ціль, цінність, сенс, потреба, процес, креативність та інше), що виступають як психологічні складові самореалізації, кожна з яких має конкретне смислове наповнення та може бути об'єктом окремого дослідження як психологічний аспект питання самореалізації особистості.

За твердженнями науковців, існує три типи самореалізації: діяльнісна, соціальна, особистісна. Саморозвиток представляє собою форму особистісної самореалізації. Втілення своїх задатків та здібностей, наповнення життя власним смислом, розуміння себе, усвідомлення своєї ролі, призначення, бажань і можливостей - це одне з найважливіших завдань, внутрішніх психологічних завдань, з якими людина стикається.

Варто підкреслити, що самореалізація є багатогранним процесом, який включає прагнення людини до розкриття власного потенціалу та досягнення гармонії між внутрішніми потребами й зовнішніми умовами. Отже,

психологічні та соціальні бар'єри, такі як низька самооцінка, стрес, соціальні стереотипи та культурні очікування, значно впливають на процес самореалізації студентів, тому важливо забезпечити їм необхідну підтримку для подолання цих труднощів.

Аналізуючи дослідження з проблеми самореалізації особистості, доходимо висновку, що чинники, що впливають на самореалізацію дорослих, поділяються на внутрішні (мотивація, самооцінка, рефлексія, стресостійкість) та зовнішні (соціально-економічне середовище, підтримка оточення, можливості для розвитку). Взаємодія цих факторів визначає успішність самореалізації кожної особистості.

Емпіричне дослідження здобувачів вищої освіти шляхом опитування дозволило детально вивчити різні аспекти самореалізації. Отримані в наслідок анкетування результати визначили актуальний рівень самореалізації респондентів. Зокрема, десять студентів (20%) вказали на високий рівень самореалізації, що свідчить про їх здатність до досягнення особистих і професійних цілей, а також розкриття свого потенціалу. Вищезначене демонструє виражену здатність опитаних до самопізнання, прийняття рішень та ефективної організації власної діяльності. Тридцятьом здобувачам (60%) притаманний середній рівень, що передбачає наявність значного потенціалу для подальшого розвитку та досягнення більш високих результатів. Десять студентів (20%) показали низький рівень самореалізації, що може свідчити про труднощі в самопізнанні або недостатній мотивації для досягнення особистих цілей.

Важливим кроком у розвитку самореалізації вбачаємо проведення спеціальних програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, мотивації та навичок самоврядування. Наприклад, 70% студентів відзначили, що участь у тренінгах і консультація може значно поліпшити їх здатності до самореалізації. Це підкреслює необхідність створення системної підтримки для молоді.

Таким чином, ефективна самореалізація здобувачів освіти можлива за умови гармонійного поєднання внутрішніх і зовнішніх факторів. Розвиток особистісних якостей в поєднанні з соціальною підтримкою сприяє досягненню життєвих цілей, задоволенню від саморозвитку, гармонійному становленню в сучасному суспільстві.

### **Список використаних джерел**

1. Неграш О.І. Основні підходи до дослідження самореалізації в сучасній психології. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/56-2023/33.pdf> (дата звернення 07.04.2025)
2. Чертов В. Саморозвиток і самореалізація особистості в освітньому просторі. URL: <https://surl.li/nazgac> (дата звернення 07.04.2025)