



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

7. Романовська Д. Д., Ящук М. Г. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих: методичний посібник. Чернівці, 2018.

8. Терещенко К. Психічне здоров'я та благополуччя персоналу бізнес-організацій в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2-3 (29), 2023. С. 123–132. <https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.11>

9. UNICEF. Дослідження стресостійкості українців. Київ, 2023. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/media/54291/file>

10. Практичні кроки з керування психосоціальними ризиками. *Journal of Scientific Papers Social Development and Security*, 2023. Vol. 13, №. 4, pp. 102–112.

ПРОФЕСІЙНА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

*Леніна Задорожна-Княжницька, доктор педагогічних наук, професор,
декан психолого-педагогічного факультету*

*Тетяна Камінська, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

PROFESSIONAL SELF-ACTUALIZATION AS A SCIENTIFIC PROBLEM

*Lenina Zadorozhna-Knyagnitska, doctor of pedagogical sciences, professor,
dean of the faculty of psychology and pedagogy*

Tetiana Kaminska, master's student in Psychology

Анотація. У статті розглядається професійна самореалізація як комплексний психологічний феномен. Проаналізовано історичні та сучасні підходи до вивчення самореалізації в гуманістичній та вітчизняній психології, виділено структурні компоненти, роль мотивації та значення організаційного середовища для ефективної самореалізації. Показано, що професійна самореалізація виступає не лише індикатором кар'єрного розвитку, а й ресурсом психологічної стійкості, психоемоційного благополуччя та внутрішньої гармонії особистості.

Ключові слова: самореалізація, особистісний розвиток, психологічний ресурс, професійна діяльність, мотивація, особистість.

Abstract. The article examines professional self-actualization as a complex psychological phenomenon. Historical and contemporary approaches to self-actualization in humanistic and domestic psychology are analyzed, structural components and the role of motivation are highlighted, and the importance of organizational environment for effective self-actualization is emphasized. The study shows that professional self-actualization is not only an indicator of career development but also a resource for psychological resilience, emotional well-being, and personal harmony.

Key words: self-actualization, personal development, psychological resource, professional activity, motivation, personality.

Професійна самореалізація є однією з актуальних тем сучасної психології, оскільки поєднує особистісний розвиток людини та ефективність її діяльності у професійному середовищі. В умовах динамічних змін соціального та професійного середовища здатність до самореалізації виступає фактором, що сприяє підвищенню продуктивності та формує підвищену психологічну витривалість. Науковий інтерес до професійної самореалізації обумовлений необхідністю дослідження її структури, мотиваційних аспектів та психологічних механізмів,

що забезпечують розвиток особистості в професійній діяльності [1; 2; 4].

Професійна самореалізація – багатогранне, динамічне й глибоко особистісне утворення, що охоплює етапи виявлення, реалізації й розвитку внутрішнього потенціалу індивіда через соціально значущу діяльність. Це не просто адаптація до професійної ролі, а свідомий і осмислений рух до особистісного й соціального самоствердження. Сучасні дослідники вважають самореалізацію не лише показником професійної успішності, але й основою суб'єктивного благополуччя, емоційного здоров'я, внутрішньої стійкості й життєвої задоволеності [4; 7].

Поняття самореалізації використовувалося ще у філософських ученнях, зокрема екзистенціалізмі, де людське існування розглядалось як процес постійного пошуку сенсу та автентичності. Аналізуючи погляди гуманістичної психології, І. Балл зазначає, що А. Маслоу визначав самореалізацію як найвищу форму задоволення ієрархії потреб, що полягає у «ставанні тим, ким людина може бути» [1]. У гуманістичній традиції також підкреслюється, що справжнє розкриття особистості неможливе без внутрішньої свободи, самоприйняття та автентичності, що формують основу психологічного розвитку і стають ключовими для професійної самореалізації [10].

У вітчизняній психології, зокрема у працях С. Максименка й Л. Сердюк [4], самореалізація розглядається як система, що включає мотиваційно-ціннісний, когнітивний, рефлексивний, емоційно-вольовий і поведінковий компоненти. Автори підкреслюють, що йдеться не лише про «зовнішній» вимір – досягнення посадових чи матеріальних показників, – а насамперед про внутрішнє переживання узгодженості між власним «Я» та змістом праці. Такий комплексний підхід дозволяє враховувати психологічні та соціальні чинники, що впливають на процес самореалізації, а також підкреслює її динамічну й адаптивну природу. Цей процес тісно пов'язаний із самоактуалізацією, яку в гуманістичному підході розглядають як стрижневий механізм особистісного зростання та розвитку [1], а в сучасних дослідженнях – як одну з ключових психологічних детермінант професійної самореалізації [2]. Самореалізація включає не лише досягнення зовнішніх результатів, а й розвиток здатності до самоаналізу, самокорекції та адаптації до професійних змін, що робить її комплексним і багаторівневим процесом.

Як зазначає О. Пінська, професійна самореалізація – це безперервний процес, що включає професійне визначення, набуття компетентності та досягнення соціального визнання. У сучасному динамічному світі, який вимагає постійної адаптації, гнучкості й розвитку, здатність до самореалізації постає як один із ключових маркерів психологічної зрілості [7]. М. Гутиря, М. Кононова, А. Мелоян, С. Білаш, Д. Логвінова та О. Логвінов акцентують на тому, що для ефективної самореалізації особистість потребує сприятливого соціального контексту – підтримки, автономності, безпеки та визнання. Без відповідного соціального середовища підвищується ймовірність професійного вигорання та відчуття невдачі. Таким чином, соціальна підтримка та організаційна культура виступають не лише зовнішнім фактором, а й інтегративним механізмом, що забезпечує реалізацію внутрішніх потенційних можливостей [2]. Подібну позицію поділяють Н. Пенькова, О. Загребельний та Л. Філоненко, які наголошують,

що справжня професійна самореалізація можлива лише тоді, коли досягається гармонія між особистісними цінностями спеціаліста та цілями організації, у якій він реалізується [6]. Це означає, що професійна самореалізація формується на перетині особистісних мотивів, організаційних вимог і соціальної взаємодії.

Суттєвий внесок у розвиток проблематики зробила й Н. Твердохлебова [9], яка обґрунтувала важливість формування психологічної готовності до самореалізації ще на етапі професійної підготовки. Дослідниця розглядає самореалізацію не лише як кінцевий результат професійного становлення, а як наскрізний процес – від вибору фаху до самовдосконалення в ньому. Вона підкреслює, що для успішної самореалізації необхідні внутрішня мотивація, готовність до ризику та відповідальність за результати власної діяльності.

Інтеграція гуманістичних підходів із сучасними емпіричними спостереженнями дозволяє розглядати професійну самореалізацію не лише як процес досягнення професійних цілей, а й як ресурс підвищеної психологічної витривалості. На основі аналізу робіт різних науковців можна зробити висновок, що професійна самореалізація виступає ресурсом психічної стійкості, забезпечує здатність адаптуватися до змін та підтримує високий рівень внутрішньої мотивації.

Таким чином, професійну самореалізацію можна розглядати як багаторівневу систему: з одного боку – це індивідуальний процес самоствердження, а з іншого – соціальний механізм особистісного включення в суспільне життя. Її трактування постійно еволюціонує, охоплюючи як особистісні риси, так і організаційні, культурні та економічні умови. Узагальнені погляди науковців щодо сутності поняття «самореалізація» представлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Сутність поняття «самореалізація» у сучасних наукових джерелах

Визначення поняття	Автор
Виявлення та розвиток справжньої сутності особистості, що забезпечує внутрішню свободу, автентичність і відповідальне самоствердження у соціально значущій діяльності.	І. Балл [1]
Процес розвитку та реалізації внутрішнього потенціалу особистості в діяльності, що враховує особистісні цінності, професійні цілі та соціальний контекст.	М. Гутиря, М. Кононова, А. Мелоян, С. Білаш, Д. Логвінова, О. Логвінов [2]
Структурна система, що включає мотиваційно-ціннісний, когнітивний, рефлексивний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти; проявляється у внутрішньому переживанні узгодженості між «Я» та професійною діяльністю.	С. Максименко, Л. Сердюк [4]
Процес, який передбачає узгодження індивідуальних цінностей та цілей з умовами середовища для досягнення внутрішньої гармонії.	Н. Пенькова, О. Загребельний, Л. Філоненко [6]
Послідовний розвиток особистості від етапу професійної підготовки до самовдосконалення, що потребує мотивації, готовності до відповідальності та автономності	Н. Твердохлебова [9]
Безперервний процес самопізнання, самовдосконалення та досягнення психологічного благополуччя, що проявляється у життєвій і соціальній діяльності	О. Пінська [7]

Стан психоемоційної стабільності та ефективності у взаємодії з оточенням, що дозволяє подолати внутрішні та зовнішні бар'єри та сприяє психічному здоров'ю.	Л. Малімон [5]
---	----------------

Самореалізація охоплює як внутрішні психологічні процеси – розвиток потенціалу, усвідомлене самоствердження та психоемоційну стабільність, – так і зовнішні умови діяльності, що забезпечують реалізацію цих процесів. Таким чином, професійна самореалізація постає як інтегративний феномен, у якому особистісні мотиви, цінності та соціальний контекст взаємодіють для досягнення гармонії та ефективності професійної діяльності.

У контексті різних підходів до професійної самореалізації, В. Кот [3] зазначає, що це явище не обмежується кар'єрними досягненнями, а передбачає усвідомлене розкриття здібностей особистості у професійній діяльності. Науковець підкреслює важливість гармонізації особистісних і соціальних аспектів для досягнення внутрішнього задоволення та реалізації потенціалу, що тісно пов'язано з мотивацією до саморозвитку, потребою у визнанні та соціальною роллю індивіда. С. Пінська [7] виділяє два основні типи мотивації – внутрішню (інтерес, задоволення від діяльності, саморозвиток) та зовнішню (статус, матеріальне забезпечення, соціальне визнання), підкреслюючи значення балансу для відповідності індивідуальним цінностям і життєвим цілям. При цьому внутрішня мотивація стимулює регулярне самовдосконалення, а зовнішня підтримує соціальне визнання та почуття значущості в професійному середовищі. І. Шестопал [8] зосереджує увагу на взаємодії когнітивного, мотиваційного та поведінкового рівнів мотивації, підкреслюючи при цьому, що ефективна самореалізація передбачає усвідомлене планування професійної діяльності, включно з постановкою конкретних цілей, аналізом результатів та корекцією дій, рефлексію над особистісними цінностями та регулярне оцінювання власних досягнень, а внутрішня когнітивна готовність до розвитку сприяє стабільності психоемоційного стану та адаптивності в умовах змінного професійного середовища.

Подібний акцент на психоемоційну стабільність, взаємозв'язок внутрішніх ресурсів та професійної діяльності, а також на роль системного балансу мотиваційних чинників зустрічаємо у праці Л. Малімон [5]. Дослідниця зазначає, що успішна професійна самореалізація сприяє стресостійкості та психоемоційному благополуччю, а психоемоційна стабільність розглядається і як результат, і як ресурс для подальшого професійного розвитку, зокрема у вирішенні конфліктних ситуацій та при адаптації до нових професійних викликів. Ці положення підтверджуються і доповнюються висновками Н. Пенькової, О. Загребельного та Л. Філоненко [6], які наголошують, що професійна самореалізація визначає ефективність діяльності, рівень задоволення роботою та якість життя, підкреслюючи роль професійної ідентичності та взаємодії з організаційною культурою. Таким чином, поєднання внутрішніх ресурсів, мотиваційної сфери та організаційної підтримки формує відчуття самореалізації та задоволення від професійної діяльності.

Н. Твердохлебова [9] визначає професійну самореалізацію як одночасно

процес і результат, де процес включає постійне самовдосконалення та пошук відповідності між внутрішніми цінностями і зовнішніми вимогами, а результат – досягнення гармонії та внутрішнього задоволення. Вона акцентує на циклічності та динамічності цього процесу, що передбачає регулярне переосмислення пріоритетів і цілей у професійній діяльності.

Важливим аспектом вирішення проблеми самореалізації особистості є аналіз взаємозв'язку самореалізації зі смисложиттєвими орієнтаціями особистості. Результати такого аналізу уможливили висновки, зроблені С. Пінською [7]: процес самореалізації можливий лише тоді, коли діяльність відповідає ціннісним орієнтаціям індивіда. Інакше виникає конфлікт та внутрішня дисгармонія, що негативно впливає на мотивацію та психоемоційний стан. Це передбачає постійну рефлексію над власними цілями, цінностями та змістом роботи.

Виходячи з зазначеного вище, професійну самореалізацію можна розглядати як інтегративний процес, що поєднує внутрішні ресурси індивіда, мотиваційно-ціннісні аспекти, соціальну підтримку та умови професійної діяльності. Вона сприяє формуванню психологічної стійкості, підвищує адаптивність у динамічному середовищі та забезпечує гармонійне поєднання особистісного розвитку з професійними досягненнями. Варто підкреслити, що професійна самореалізація сьогодні розглядається не лише як індивідуальне прагнення, але й як важливий об'єкт міждисциплінарних досліджень. У психології вона вивчається у контексті особистісного розвитку та психічного здоров'я, у педагогіці – як чинник освітнього і професійного становлення, а в соціології – як елемент інтеграції особистості у соціум. Такий науковий багатовекторний інтерес підтверджує складність і багатогранність феномену, а також його значення для сучасної науки й практики.

Таким чином, сучасні наукові уявлення про професійну самореалізацію охоплюють широкий спектр аспектів: від мотиваційно-ціннісної сфери до соціокультурних умов та психічного здоров'я особистості. Додатково, включення практичних аспектів, таких як підтримка з боку організації та усвідомлена робота над ціннісними пріоритетами, підсилює ефективність самореалізації та сприяє тривалому професійному зростанню. Цей феномен є ключовим чинником особистісного розвитку, успішності професійної кар'єри та загального психологічного благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Балл Г.О. Концепція самоактуалізації особистості у гуманістичній психології. *Психологія і суспільство*. 2017. Вип. 2. С. 16–32. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/24762>
2. Гутиря М., Кононова М., Мелоян А., Білаш С., Логвінова Д., Логвінов О. Психологічні детермінанти професійного розвитку та самоактуалізації особистості. Монографія. Полтава, 2022. 198 с. URL: <https://publishing.pnpu.edu.ua/catalog/book/312>
3. Кот В.П. Психологічні умови професійної самореалізації працівників сфери рекламного бізнесу. Дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2017. 217 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/22093/>
4. Максименко С.Д., Сердюк Л.Ф. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функції. *Актуальні проблеми психології. Інститут психології імені Г.С. Костюка*. 2016. Т. IX. Вип. 9. С. 6–13. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv->

vydannya/tom-9/vipusk-9-2016-t9-u

5. Малімон Л.В. Професійна самореалізація як чинник психічного здоров'я персоналу державної служби. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 195–206. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-31-195-206>

6. Пенькова Н.М., Загребельний О.В., Філоненко Л.В. Професійна самореалізація особистості. *Наукові перспективи*. 2023. № 3 (33). С. 406–414. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/4201/4224>

7. Пінська С.О. Сутність і змістовна характеристика самореалізації особистості. *Вісник Криворізького державного педагогічного університету*. 2021. С. 1–10. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/7845/1/7.pdf>

8. Шестопап І.В. Психологічні особливості професійної самореалізації жінок зрілого віку. Дис... канд. психол. н. Київ, 2017. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0418U000501>

9. Твердохлебова Н.В. Професійна самореалізація особистості та її дослідження в сучасній науці. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2018. С. 207–210. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30_03_2018/pdf/65.pdf

10. Maunz L.A., Glaser J. Does Being Authentic Promote Self-actualization at Work? Examining the Links Between Work-Related Resources, Authenticity at Work, and Occupational Self-actualization. *Journal of Business and Psychology*. 2023. Vol. 38. P. 347–367. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10869-022-09815-1>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ ПРОБЛЕМ У РОДИНАХ ВІЙСЬКОВИХ

Ірина Деснова, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри практичної психології

Наталія Касаткіна, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SOLVING FAMILY PROBLEMS IN MILITARY FAMILIES

Iryna Desnova, candidate of pedagogical sciences, associate professor,
department of practical psychology

Natalia Kasatkina, master's student in Psychology

Анотація. Стаття висвітлює багаторівневу систему стресорів у родинах військовослужбовців (індивідуальних, подружніх, батьківсько-дитячих, рольово-організаційних і соціально-економічних) та пояснює їхню взаємодію через системний, психодинамічний, когнітивно-біхевіоральний і гуманістичний підходи. У статті узагальнено типові механізми виникнення сімейних труднощів (вторинна травматизація, «підвішена визначеність», моральна травма, цифрово-медійна перевантаженість) і визначено маркери ризику для подружжя та дітей.

Ключові слова: родини військовослужбовців; вторинна травматизація; «підвішена визначеність»; сімейно-системні втручання; стресостійкість.

Abstract. The article highlights the multi-level system of stressors in military families (individual, marital, parent-child, role-organisational, and socio-economic) and explains their interaction through systemic, psychodynamic, cognitive-behavioural, and humanistic approaches. The article summarises typical mechanisms of family difficulties (secondary traumatisation, 'suspended certainty', moral trauma, digital media overload) and identifies risk markers for spouses