

## ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ

*У статті досліджено роль психологічних ресурсів особистості у професійному самоздійсненні. На основі теоретичного аналізу визначено поняття психологічних ресурсів та їх компоненти, а також особливості феномену професійного самоздійснення. Проведено емпіричне дослідження серед студентів та працюючих фахівців, яке виявило взаємозв'язок між рівнем психологічної ресурсності та професійним самоздійсненням. Встановлено ключові ресурси, що сприяють професійному зростанню, а також визначено бар'єри, які можуть перешкоджати цьому процесу. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та розвитку особистості на різних етапах професійного становлення.*

**Ключові слова:** психологічні ресурси, професійне самоздійснення, особистісна здійсненність, професійний розвиток.

*The article investigates the role of personal psychological resources in the process of professional self-fulfillment. Based on theoretical analysis, the concept of psychological resources and their components, as well as the peculiarities of the phenomenon of professional self-fulfillment, are defined. An empirical study conducted among students and working specialists revealed a relationship between the level of psychological resourcefulness and professional self-fulfillment. Key resources contributing to professional growth have been identified, as well as barriers that may impede this process. The results of the study can be used to develop psychological support programs and personal development at various stages of professional formation.*

**Key words:** psychological resources, professional self-fulfillment, personal fulfillment, professional development.

**Постановка проблеми.** У сучасному світі, що характеризується швидкими змінами та викликами, важливою складовою успішного функціонування особистості стає здатність до адаптації та розвитку. Психологічні ресурси, як базова опора, допомагають особистості ефективно взаємодіяти з викликами зовнішнього світу, зберігаючи психічне здоров'я та підвищуючи професійний потенціал. В умовах постійної невизначеності і стресу саме психологічні ресурси забезпечують стійкість особистості та стають важливим фактором у процесі самоздійснення, особливо у професійній сфері.

Попри значну увагу до проблеми самоздійснення особистості, питання ролі психологічних ресурсів для професійного самоздійснення залишається недостатньо дослідженим. Більшість наукових праць фокусується на окремих аспектах цього феномену, таких як філософське

осмислення самоздійснення або його психофізіологічних закономірностей, дослідження резильєнтності чи мотивації, проте цілісне розуміння взаємозв'язку між психологічними ресурсами та професійним самоздійсненням потребує подальшого аналізу. Таким чином, виникає необхідність визначити, які саме психологічні ресурси найбільш суттєво сприяють професійному самоздійсненню особистості та як їх можна розвинути й використати для підвищення професійної ефективності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Професійне самоздійснення сьогодні розглядається як один з найважливіших модусів, а для більшості людей – як основна форма життєвого самоздійснення, а визначення чинників та розробка науково-практичних основ сприяння професійному самоздійсненню – одна з найважливіших проблем сучасної психологічної науки.

На основі аналізу праць українських дослідників О. М. Кокуна, В.В.Клименко, О. М. Корніяка та інших провідних спеціалістів у сфері психології праці, було виділено ряд ознак професійного самоздійснення: постійна потреба в професійному самовдосконаленні та наявність проекту власного професійного розвитку; високий рівень реалізації особистісного потенціалу та здібностей у конкретній професії; досягнення професійних цілей та здебільшого задоволення результатами своєї діяльності; визнання здобутків колегами по професії, активне використання їхнього досвіду іншими фахівцями; постійний процес постановки та досягнення нових професійних завдань; високий рівень творчості в професійній діяльності; формування індивідуального «життєво-професійного простору» [4, с. 9].

Самоздійснення, у тому числі й професійне, можна розглядати одночасно як мету, перспективу, процес, потребу та результат.

Як і життєве самоздійснення, професійне самоздійснення проявляється у двох взаємопов'язаних формах: зовнішньо професійне самоздійснення (досягнення значущих результатів) та внутрішньопрофесійне самовдосконалення (підвищення компетентності та розвиток професійно важливих якостей).

Дослідники О. В. Лільчицький та Л. О. Товченко виділили такі ключові чинники професійного самоздійснення: високий рівень професійної самоефективності, наявність внутрішньої та зовнішньої позитивної професійної мотивації, високий рівень розвитку комунікативних та організаційних здібностей, а також значний ступінь задоволеності власною професійною діяльністю. До негативних факторів, що перешкоджають професійному самоздійсненню, дослідники віднесли складові професійного «вигорання» та деформації, такі як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень [3].

На думку української науковиці О. С. Штепи, психологічні ресурси іманентні самоздійсненню, адже без їхньої активізації особистісне та професійне самоздійснення стає неможливим. Дослідниця підкреслює, що ресурсність полягає не лише в наявності внутрішніх резервів, але й у здатності свідомо використовувати ці ресурси в контексті досягнення

життєвих і професійних цілей. Важливо не тільки володіти певним обсягом ресурсів, але й мати достатній рівень усвідомлення та рефлексії щодо їх застосування в різних сферах життя [5]. Т. В. Кухар та І. Б. Волеваха також підтримують думку про те, що ресурси відіграють ключову роль у процесі самоздійснення, акцентуючи на їх системній природі. Вони зазначають, що ресурси особистості можуть поповнюватися або спустошуватися в залежності від життєвих обставин, а їхня взаємодія з професійною діяльністю є однією з основних умов для досягнення успіху та задоволення у професійній сфері [2].

Н. О. Гарець, М. Л. Варакута та О. В. Алещенко, аналізуючи зарубіжний досвід, зазначають, що психологічні ресурси виконують ряд важливих функцій, зокрема сприяють успішному подоланню стресових ситуацій, підтримують включеність особистості в ринок праці та забезпечують збереження психологічного та фізичного здоров'я [1].

Незважаючи на теоретичні напрацювання і значний інтерес до вивчення психологічних ресурсів, взаємозв'язок між їхньою активацією та професійним самоздійсненням потребує більш глибокого емпіричного дослідження. Особливо актуальним є питання, які саме ресурси стають вирішальними для професійного розвитку, як їх можна активізувати та підтримувати в умовах сучасних викликів. Розробка науково обґрунтованих підходів до використання психологічних ресурсів може стати ключовим фактором у забезпеченні професійної ефективності.

**Мета дослідження:** теоретично та емпірично встановити роль психологічних ресурсів особистості для професійного самоздійснення.

**Основний матеріал та результати дослідження.** Для вивчення ролі психологічних ресурсів особистості для професійного само здійснення було проведено опитування серед двох вибірок: студентів першого курсу (перша група) ( $M = 17,8$ ;  $SD = 0,6$ ;  $N = 22$ ) та працюючих фахівців різних спеціальностей (друга група) ( $M = 34,6$ ;  $SD = 9,49$ ;  $N = 43$ ), із них 28% – чоловіки, 72% – жінки. Дослідження передбачало порівняльний аналіз професійного самоздійснення та психологічних ресурсів у двох групах. З використанням «Опитувальника професійного самоздійснення» О.М. Кокуна було визначено рівні професійного самоздійснення: високий рівень (5% та 2%), вищий за середній (36% і 34%), середній рівень (27% і 48%). Нижчі за середній і низький рівні також були зафіксовані серед студентів (23%; 9%) та фахівців (13%; 4%). Важливо зазначити, що високий зовнішньопрофесійний рівень не був виявлений у жодній з груп, тоді як середній рівень переважав серед фахівців (48%). У студентів, навпаки, значна частка мала рівень нижче за середній (37%).

Більшість респондентів першої групи (64%) та другої групи (60%) оцінили свій рівень особистісної здійсненності за «Опитувальником особистісної здійсненності» О. С. Штепи як середній. Одночас, студентів (32%) та працюючих людей (40%) відчуває високий рівень здійсненності, при цьому найвищі показники отримано в компоненті «продуктивне усамітнення». За допомогою опитувальника «Психологічної ресурсності

особистості» О. С. Штепи було визначено рівень і компоненти психологічної ресурсності досліджуваних. Встановлено, що переважна більшість має середній рівень, найвищі оцінки при цьому знаходяться в компонентах «прагнення до мудрості» та «робота над собою». Також переважно середній рівень загальної ресурсної наповненості, достатності ресурсів і стратегій відновлення ресурсів визначено за методикою «Особистісні ресурси» (О. В. Савченко, С. А. Сукач, А. В. Тімакова).

Статистично значущі відмінності між групами були виявлені за допомогою критерію Манна-Уїтні U для показників «допомога іншим» ( $p = 0.023$ ), «загальний рівень психологічної ресурсності» ( $p = 0.004$ ) та «успіх» ( $p = 0.042$ ). З чого можна зробити висновок, що люди що працюють мають вищий загальний рівень психологічної ресурсності та більшу готовність допомагати іншим і вищу оцінку своєї успішності, ніж студенти.

Визначено за допомогою багатофакторного аналізу, що на етапі студентства основними ресурсами для професійного самоздійснення є знання власних ресурсів, прагнення до мудрості, робота над собою та впевненість у собі. У працюючих людей значну роль відіграють доброта до людей, допомога іншим, впевненість у собі та любов.

За результатами регресійного аналізу з'ясовано ключові ресурси, які переважають у досліджуваних з високим та вище за середній рівнями професійного самоздійснення. Ними виявились «впевненість у собі» ( $\beta = 1,86$ ,  $p = 0,049$ ), «допомога іншим» ( $\beta = 2,39$ ,  $p = 0,033$ ), самореалізація у професії» ( $\beta = 2,87$ ,  $p = 0,011$ ), а також «робота над собою» ( $\beta = 1,72$ ,  $p = 0,061$ ) і «любов» ( $\beta = 1,49$ ,  $p = 0,060$ ). Ці результати підтверджують комплексний характер психологічної ресурсності для досягнення професійного самоздійснення.

У ході дослідження за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена ( $r$ ) виявлено статистично значущі зв'язки між загальним рівнем психологічної ресурсності та показниками психологічних ресурсів, такими як «успіх», «знання власних ресурсів» і «впевненість у собі», з усіма формами професійного самоздійснення. Також встановлено такі додатні статистично значущі кореляції: «успіх» пов'язаний з усіма формами особистісної здійсненності, «прагнення до мудрості» – з внутрішньою формою, та «знання власних ресурсів» – з усіма формами особистісної здійсненності.

Натомість, ресурси «відповідальність» та «доброта до людей» мали негативну кореляцію з самоздійсненням, що вказує на можливість певних ресурсів ставати бар'єрами на шляху до професійної реалізації. Ще одним важливим бар'єром є «емоційна спустошеність». Негативна кореляція між цим показником та професійним і особистісним самоздійсненням підтвердив значущість перешкод, які може створювати емоційний стан особистості.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** У ході дослідження було підтверджено важливість психологічних ресурсів для

процесу професійного самоздійснення. Психологічна ресурсність тісно пов'язана з усіма формами професійного самоздійснення, зокрема зі здатністю досягати професійних цілей, задоволеністю результатами своєї діяльності та самореалізацією в обраній професії. Ресурси, такі як «упевненість у собі», «допомога іншим» та «самореалізація у професії», показали особливу значущість для професійного розвитку та досягненні успіху. Ключовим фактором успішного професійного самоздійснення є здатність особистості свідомо використовувати власні психологічні ресурси, підтримувати емоційну рівновагу та організовувати простір для рефлексії. Водночас емоційне спустошення є суттєвою перешкодою для досягнення професійних цілей.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані: на вивчення механізмів впливу психологічних ресурсів на професійне самоздійснення в різних вікових групах та професіях; на розробку програм і тренінгів для розвитку ключових ресурсів, таких як впевненість у собі, самомотивація та здатність до оновлення власних ресурсів, з метою підвищення професійної ефективності; на аналіз впливу зовнішніх чинників, таких як соціальна підтримка та робоче середовище, на активізацію і розвиток психологічних ресурсів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Гарець Н. О., Варакута М. Л., Алещенко О. В. Теоретичні підходи до розуміння психологічного ресурсу особистості в роботах зарубіжних вчених. *Наукові перспективи*. 2023. № 4(34). С. 527–536.
2. Кухар Т. В., Волеваха І. Б. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних викликів. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки*. 2020. №2. С. 94–104.
3. Лільчицький О. В., Товченко Л. О. Особливості самоздійснення фахівців творчих професій. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 2021. Том. V. Випуск 21. С. 116–121.
4. Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень: монографія / О. М. Кокун, В. В. Клименко, О. М. Корніяка та ін.; за ред. О. М. Кокуна. К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 298 с.
5. Штепа О. С. Психологічні ресурси перетворень у самоздійсненні особистості. *Збірник наукових праць “Проблеми сучасної психології”*. 2021. № 53. С. 330–354.

**Науковий керівник докторка психологічних наук, професорка Коллі-Шамне А.В.**