

УДК 159.923.2

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10\(56\)-1624-1638](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10(56)-1624-1638)

**Красильник Юрій Семенович** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти, Київський національний університет будівництва і архітектури, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0003-0358-0066>

**Мороз Ірина Михайлівна** старший викладач кафедри професійної освіти, Київський національний університет будівництва і архітектури, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0003-3534-0964>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

**Анотація.** У статті розглянуто проблему самореалізації особистості як складного багатовимірного психологічного феномена, що має особливе значення в умовах сучасного освітнього процесу. Самореалізація визначається як динамічний процес розкриття внутрішнього потенціалу людини, її здатності до самопізнання, самодетермінації, усвідомленого вибору цілей і засобів власного розвитку. Наголошується, що освітній простір виступає середовищем, у якому відбувається становлення особистісної автономії, розвиток суб'єктності, формування смислів і ціннісних орієнтирів. Визначено основні психологічні чинники самореалізації особистості, зокрема: мотиваційно-сміслові (внутрішня мотивація, потреба у саморозвитку, пошук смислу, установка на досягнення), когнітивні (самопізнання, рефлексія, усвідомлення власних здібностей, планування життєвих цілей), емоційно-вольові (емоційний інтелект, самомотивація, стресостійкість, здатність до саморегуляції), ціннісно-світоглядні (система життєвих цінностей, моральна відповідальність, усвідомлення власної місії), соціально-психологічні (підтримка з боку освітнього середовища, позитивна комунікація, психологічна безпека). Особливу увагу приділено ролі цифрових чинників, які зумовлюють розвиток цифрової саморегуляції, критичного мислення та здатності до ефективної діяльності в онлайн-середовищі. Підкреслено, що ефективна самореалізація у процесі навчання забезпечується поєднанням внутрішніх ресурсів особистості з психологічно безпечним і підтримувальним освітнім середовищем. Вона проявляється у здатності здобувача освіти до творчості, самостійності, рефлексії, а також у готовності брати відповідальність за власний розвиток і професійне зростання. Результати дослідження поглиблюють розуміння механізмів самореалізації в освіті та можуть бути використані для оптимізації психологічного супроводу здобувачів освіти.

**Ключові слова:** самореалізація особистості, психологічні чинники, мотивація, рефлексія, саморегуляція, емоційний інтелект, цінності, освітній процес, цифрова самореалізація, суб'єктність.

**Krasylnyk Yurii Semenovych** Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Vocational Education, Kyiv National University of Construction and Architecture, Kyiv

**Moroz Irina Mykhaylivna** Senior Lecturer, Department of Vocational Education, Kyiv National University of Construction and Architecture, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0003-3534-0964>

## **PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PERSONALITY SELF- REALISATION IN THE EDUCATIONAL PROCESS**

**Abstract.** The article considers the problem of self-realisation of the individual as a complex multidimensional psychological phenomenon that is of particular importance in the context of the modern educational process. Self-realisation is defined as a dynamic process of revealing a person's inner potential, their ability to self-knowledge, self-determination, and conscious choice of goals and means of their own development. It is emphasised that the educational space is an environment in which personal autonomy, the development of subjectivity, and the formation of meanings and value orientations take place. The main psychological factors of self-realisation are identified, in particular: motivational and meaningful (internal motivation, the need for self-development, the search for meaning, the drive to achieve), cognitive (self-knowledge, reflection, awareness of one's own abilities, planning life goals), emotional and volitional (emotional intelligence, self-motivation, stress resistance, ability to self-regulate), value-worldview (system of life values, moral responsibility, awareness of one's own mission), socio-psychological (support from the educational environment, positive communication, psychological security). Particular attention is paid to the role of digital factors that determine the development of digital self-regulation, critical thinking and the ability to operate effectively in an online environment. It is emphasised that effective self-realisation in the learning process is ensured by combining internal personal resources with a psychologically safe and supportive educational environment. It manifests itself in the ability of the learner to be creative, independent, reflective, and willing to take responsibility for their own development and professional growth. The results of the study deepen the understanding of the mechanisms of self-realisation in education and can be used to optimise the psychological support of learners.

**Keywords:** self-realisation of personality, psychological factors, motivation, reflection, self-regulation, emotional intelligence, values, educational process, digital self-realisation, subjectivity.

**Постановка проблеми.** Сучасний етап розвитку суспільства, що характеризується глобалізаційними процесами, цифровізацією та зростанням ролі знань як стратегічного ресурсу, висуває нові вимоги до системи освіти. У сучасній

Україні додатковим чинником є виклики воєнного часу, що актуалізують цінність стійкості, солідарності та орієнтації на майбутнє. Одним із ключових завдань освітнього процесу стає не лише передача знань, а й створення умов для повноцінної самореалізації особистості. Самореалізація розглядається як важливий показник зрілості та конкурентоспроможності індивіда, його здатності до творчої діяльності, професійного зростання й соціальної активності. Однак практичний аналіз показує, що далеко не завжди освітнє середовище сприяє виявленню й розвитку особистісного потенціалу. З одного боку, існує суспільний запит на активну, мобільну та креативну особистість; з іншого – освітня практика часто зберігає орієнтацію на стандартизовані моделі навчання, що обмежує можливості для індивідуальної самореалізації. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення психологічних чинників самореалізації особистості в освітньому процесі.

Таким чином, проблема полягає у суперечності між необхідністю створення освітнього простору, орієнтованого на особистісний розвиток і самореалізацію, та недостатньою розробленістю психолого-педагогічних механізмів, які забезпечують цей процес. Усвідомлення цієї суперечності актуалізує наукові пошуки, спрямовані на з'ясування психологічних чинників, що сприяють самореалізації особистості в освіті, а також на розробку практичних стратегій їхнього використання в освітній діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Самореалізація особистості є однією з ключових проблем сучасної психології, оскільки безпосередньо пов'язана з якістю життя, благополуччям і відчуттям сенсу буття. У світі швидких змін саме здатність до продуктивної самореалізації забезпечує життєстійкість, творчість і професійну мобільність людини. Її наукове осмислення започатковано в працях А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, В. Франкла, Е. Фромма, які розглядали самореалізацію як вершину особистісного розвитку та вияв духовної зрілості. Особливого значення цей феномен набуває в освітньому просторі, де самореалізація формується на перетині теорій особистості, мотивації, саморегуляції та соціальної взаємодії.

З позицій мотиваційного підходу провідною теоретичною рамкою нашого дослідження є теорія самовизначення (R. Ryan, E. Deci) (autonomy–competence–relatedness), яка показує, що задоволення базових психологічних потреб підвищує внутрішню мотивацію, академічну залученість і відчуття особистісного зростання [40]. Моделі очікувань-цінності (J. Eccles, A. Wigfield, U. Schiefele) [31] та орієнтацій на досягнення (C. Dweck) [30] пояснюють, як ціннісні смисли й атрибуції успіху/невдачі спрямовують вибір траєкторій та стійкість до труднощів. До цього блоку логічно належать підходи позитивної психології (M. Seligman) – резиліентність, «потік», позитивне функціонування як каталізатори самореалізації [43]. В контексті когнітивно-регуляторного виміру теорія самоєфективності А. Бандури [23] та дослідження Б. Циммермана щодо саморегульованого навчання (цілепокладання, планування, самомоніторинг, рефлексія) [45] демонст-

рують, що самокерування пізнавальною діяльністю прямо пов'язане з відчуттям компетентності й прогресу, а отже – із самореалізацією в освітньому процесі. Метакогніція, навички критичного мислення й навчальної агентивності описуються як ключові предиктори автономного розвитку.

Емоційно-вольові чинники: дослідження академічних емоцій (R. Pekrun) [39], емоційного інтелекту та самомотивації [36] показують, що здатність керувати емоціями, підтримувати довготривалу мотивацію і долати прокрастинацію виступає «пусковим механізмом» самореалізації, особливо в умовах високого навантаження та невизначеності. Соціально-екологічний вимір представлено біоекологічним підходом (U. Bronfenbrenner, P. Morris), який підкреслює роль середовища: психологічна безпека, приналежність, підтримувальні стосунки «викладач–здобувач», інклюзивні й етичні норми комунікації. Освітнє середовище, яке забезпечує автономію, змістовний зворотний зв'язок і можливості вибору, посилює відчуття сенсу та сприяє самореалізації [27]. Кар'єрно-життєві траєкторії самореалізації особистості відображають теорії конструювання кар'єри (D. Super, M. Savickas) [41, 44] та професійної ідентичності [24, 33, 38] акцентують зв'язок між освітніми практиками, «Я-концепцією» і вибором професійних ролей. У сучасних працях це поєднується з ідеями лайф-дизайну [42], агентивного планування [25] та свідомої практики [32]. Сучасні науковці фіксують зміщення акценту до гібридних середовищ: онлайн-саморегуляція, цифрове благополуччя, платформи з персоналізацією та аналітикою навчання, автономна самореалізація (доступ до ресурсів, індивідуальні траєкторії), так і ризики (перевантаження, фрагментація уваги), що потребує розвитку цифрової саморегуляції та метанавичок [34, 35].

Наукові доробки І. Беха (особистісно орієнтоване виховання) [3], С. Максименка (закономірності розвитку особистості) [16], Л. Яковицької, Л. Помиткіної, Д. Карпілянського, М. Дідух, Н. Мужанова, А. Ковальнової, Е. Ходанович (життєстійкість особистості) [10], Т. Титаренко (життєтворчість особистості) [20], В. Рибалки (духовність особистості) [19], І. Гаркуші, В. Кайко (життєва перспектива) [8], О. Краєвої (подолання кризи ідентичності) [13], О. Купреєвої (психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі) [15] та ін. окреслюють національну школу дослідження самореалізації, інтегруючи ціннісно-смісловий, діяльнісний і екзистенційний виміри. У новітніх наукових працях простежуються студії про психологічну безпеку [18], резилієнтність [12], самоактуалізацію особистості [21], професійний успіх [1], діяльнісну самореалізацію в освітньому просторі [9] та освітні стратегії в умовах війни/післявоєнного відновлення [6, 11, 17, 28, 29], що надає темі додаткової соціальної значущості. Поле досліджень демонструє узгодженість у визнанні багатовимірної природи самореалізації та провідної ролі базових психологічних потреб і внутрішньої мотивації; самоефективності й саморегуляції; емоційного благополуччя та резилієнтності; підтримувального, психологічно безпечного освітнього середовища. Водночас існує наукова лакуна у

вітчизняних дослідженнях, присвячених аналізу психологічних чинників самореалізації особистості в освітньому процесі, що потребує подальшого міждисциплінарного осмислення з позицій сучасної психології освіти.

**Мета статті** – узагальнення теоретичних підходів і результатів сучасних досліджень щодо психологічних чинників самореалізації особистості в освітньому процесі, визначення їхньої структури та взаємозв'язків.

**Виклад основного матеріалу.** Традиційно самореалізація розглядається як багатовимірний процес розкриття сутності людини, її безперервного розвитку та осмислення власного життєвого шляху. На думку І. Беха, самореалізація є центральним виміром особистісного розвитку людини, що відображає найвищий рівень її духовної, моральної й ціннісної зрілості. Вона постає як процес утвердження власного «Я», у якому система життєвих цінностей набуває практичного втілення в реальній діяльності та взаємодії з іншими [4]. Тому самореалізацію доцільно розглядати не лише як психологічне явище, а як фундаментальну життєву цінність, що визначає смисл людського буття й спрямовує особистість до самовдосконалення.

Розглядаючи самореалізацію як багатовимірний психологічний феномен, Ю. Асеєва та Д. Вєпрінцева виокремлюють декілька ключових аспектів, що визначають її сутність і механізми розвитку. Передусім самореалізація пов'язана з усвідомленням власного «Я» як унікального, цілісного й неповторного внутрішнього світу, що формує основу ідентичності та внутрішньої мотивації. Задоволення цієї потреби є необхідною умовою психологічної зрілості та внутрішньої гармонії особистості. Ціннісно-цільова сфера є ключовим компонентом самореалізації, що визначає напрям особистісного розвитку. Вона передбачає усвідомлений вибір життєвих цілей, співвіднесення ідеального й реального «Я», що стимулює внутрішню динаміку зростання. Самореалізація є безперервним процесом подолання суперечностей між потенціалом і прагненням до самовдосконалення, який ґрунтується на рефлексії, саморегуляції та цілепокладанні [2]. Таким чином, самореалізація є не лише проявом індивідуальної активності, а й вищою формою життєтворчості, яка поєднує самопізнання, ціннісне самовизначення та творче перетворення власної життєвої реальності.

У контексті психології розвитку людини (зокрема у біоекологічній моделі У. Бронфенбреннера) самореалізація особистості розглядається не лише як індивідуальний процес, а як результат постійної взаємодії людини із середовищем [26]. З позицій нашого дослідження, в освітньому контексті це означає, що здобувач освіти реалізує свій потенціал у багатовимірному соціально-екологічному просторі, який включає:

мікросередовище (безпосереднє освітнє оточення): атмосфера у групі, стиль педагогічної взаємодії, підтримка з боку викладачів і ровесників – психологічна безпека, довіра та партнерство є необхідними умовами для розкриття особистісного потенціалу;

мезосередовище (взаємодія різних соціальних контекстів): поєднання впливів родини, закладу освіти, позанавчальної діяльності – узгодженість цих

систем створює ресурс для стійкої мотивації й формування цілісної «Я-концепції»;

екзосередовище (соціальний простір): освітня політика, доступ до ресурсів, цифрове середовище, культурні й соціально-економічні умови, які опосередковано впливають на можливості самореалізації здобувачів освіти;

макросередовище (ціннісно-культурний рівень): домінуючі ідеї суспільства щодо ролі освіти, професійного успіху, саморозвитку та самореалізації.

Таким чином, соціально-екологічний вимір проблеми полягає у тому, що самореалізація особистості в освітньому процесі є багаторівневим феноменом, зумовленим взаємодією психологічних ресурсів здобувача освіти та середовищних впливів. Створення сприятливого освітнього простору, що поєднує підтримку, безпеку й розвиткові можливості, виступає одним із ключових чинників забезпечення ефективної самореалізації особистості.

У дослідженні психологічних чинників самореалізації особистості в освіті важливим є підхід лайф-дизайну (Savickas et al.), який трактує людину як активного творця власного життєвого сценарію. Він передбачає не вибір професії, а проєктування життя через осмислення досвіду, цінностей і можливостей. Основні принципи лайф-дизайну – наративність, агентивність, адаптивність і смислотворення, що забезпечують цілісність і гнучкість самореалізації [42]. Тому у контексті освітнього процесу лайф-дизайн виступає моделлю самореалізації, що допомагає здобувачам освіти проєктувати власну професійну траєкторію, розвивати кар'єрну адаптивність, усвідомлено формувати цілі та бачення майбутнього.

У межах психології самореалізації агентивне планування (agentive planning) виступає важливим механізмом внутрішньої активності та саморегуляції, що визначає, наскільки людина здатна впливати на хід власного розвитку. Згідно з позицією А. Бандури, агентивність є ключовою характеристикою людської поведінки, що виявляється у чотирьох формах: цілеспрямованість, передбачення, саморегуляція та рефлексія. Агентивне планування інтегрує ці складові, дозволяючи особистості бачити себе як автора власного життєвого сценарію, який активно взаємодіє з соціальним і освітнім середовищем [25]. Агентивне планування в освітньому процесі проявляється у здатності здобувачів освіти самостійно визначати цілі, планувати їх досягнення, контролювати результати й здійснювати рефлексію. Ця здатність формує автономію, відповідальність і внутрішню мотивацію, забезпечуючи активне проєктування власного життя.

Ключовим механізмом досягнення експертності в будь-якій сфері людської діяльності виступає свідомо практика (deliberate practice) як цілеспрямований, систематичний і свідомо організований процес удосконалення діяльності, спрямований на розвиток майстерності та передбачає активну освітню діяльність. На відміну від звичайного повторення, свідомо практика передбачає: усвідомлене визначення цілей навчання; фокусування уваги на складних або слабких аспектах діяльності; регулярне отримання зворотного зв'язку;

рефлексію власних результатів і корекцію дій [32]. Свідома практика в освітньому процесі є важливим чинником самореалізації, що розвиває саморегуляцію, наполегливість, самоефективність і внутрішню мотивацію. Вона перетворює навчальний досвід на інструмент саморозвитку.

Особливого значення, у контексті проблеми самореалізації особистості в освітньому процесі, набувають положення Д. Гоулмана щодо емоційного інтелекту [36]. Емоційний інтелект постає як комплекс здібностей, що забезпечують здатність здобувача освіти підтримувати самомотивацію, долати розчарування, регулювати власний емоційний стан і керувати імпульсивними реакціями без втрати когнітивної продуктивності. В освітньому середовищі ці чинники стають вирішальними для формування емоційної стійкості, здатності до ефективної комунікації та розвитку емпатії, що створює підґрунтя для повноцінної самореалізації.

Л. Борисенко та Л. Корват виявлено особливості зв'язку між загальним рівнем емоційного інтелекту, його окремими складниками та самоефективністю досліджуваних, що вказує на те, що емоційний інтелект респондентів виступає регулятивним механізмом для продуктивного освоєння дійсності і тим самим сприяє готовності особистості до ефективних дій, необхідних для досягнення певної мети, здатності докладати власні зусилля у засвоєнні професійних знань і вмінь у процесі професійної підготовки [5]. У дослідженні психологічних чинників самореалізації особистості в освітньому процесі важливе місце посідає методика Н. Холла, яка є однією з найпоширеніших у психодіагностиці емоційного інтелекту. Вона спрямована на виявлення здатностей до усвідомлення та регуляції емоцій, уміння приймати рішення на основі емоційних сигналів, а також розвитку емпатії та самомотивації. Завдяки оцінюванню п'яти показників – емоційної обізнаності, здатності керувати власними емоціями, самомотивації, емпатії та уміння розпізнавати емоції – ця методика дозволяє визначити психологічні ресурси, що забезпечують успішну самореалізацію здобувачів освіти в освітньому процесі [37].

У дослідженні Л. Борисенко та Л. Корват самоефективність трактується як інтегративна властивість особистості, що поєднує мислення, емоції та поведінку в єдину систему результативної діяльності. Вона формує впевненість у власних силах, підтримує внутрішню мотивацію та забезпечує здатність творчо вирішувати завдання, адаптуючись до змінних умов освітнього процесу [5, с. 8]. Для аналізу психологічних детермінант самореалізації в освітньому середовищі використовується шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, що вимірює рівень віри у власні можливості [22, с. 125–127].

На думку вчених (А. Faza, I. Lestari), саморегульоване навчання (SRL) охоплює постановку цілей, планування, моніторинг і рефлексію та є вирішальним чинником академічного успіху. Основними стратегіями SRL визначено постановку цілей, когнітивні та метакогнітивні процеси, тайм-менеджмент, саморефлексію, звернення по допомогу та самомоніторинг. Технології, такі як

системи управління навчанням (LMS), масові відкриті онлайн-курси (MOOCs), штучний інтелект (AI), колаборативні платформи та аналітика навчання, сприяють розвитку саморегульованого навчання, забезпечуючи персоналізований зворотний зв'язок і підтримуючи автономне навчання [34]. Серед переваг саморегульованого навчання нами виділено підвищення результативності, мотивації та залученості здобувачів освіти, тоді як основні труднощі пов'язані з обмеженим доступом до цифрових ресурсів, технічними проблемами, опором змінам і недостатньою підготовкою викладачів. Подолання цих бар'єрів є необхідною умовою для оптимізації впровадження саморегульованого навчання, що визначає напрями подальших досліджень і вдосконалення освітньої практики.

На думку вчених проблема самореалізації особистості набуває особливої значущості саме у юнацькому віці, який є критичним етапом становлення особистісної, ціннісної та професійної ідентичності. Саме цей період характеризується активним пошуком життєвих смислів, постановкою і реалізацією життєвих цілей, прагненням до самопізнання, самовизначення та утвердження власного «Я» у соціумі. У юнацькому віці відбувається трансформація системи цінностей, формування внутрішніх мотиваційних орієнтирів, а також усвідомлення власної суб'єктності як передумови життєвої зрілості. Здобуття вищої освіти створює умови для розширення соціокультурної мобільності, підвищення конкурентоспроможності та реалізації права на свободу вибору життєвих і професійних цілей [14].

Проведений О. Купрєєвою аналіз уможливив розглядати самореалізацію особистості в освітньому середовищі як багатовимірний процес цілісного, свідомого й продуктивного саморозвитку людини, спрямований на актуалізацію внутрішнього потенціалу та утвердження власної індивідуальності. Самореалізація охоплює перехід від потенційних можливостей до їх актуального втілення у діяльності, спілкуванні, творчості та суспільній взаємодії. У цьому контексті самореалізація постає як динамічна система самопізнання, самоприйняття та самоконструювання, у межах якої людина осмислює свої здібності, цінності, життєві орієнтири й особистісні смисли. Суб'єктна регуляція самореалізації полягає у свідомому виборі напрямів, стратегій і засобів особистісного розвитку, у здатності створювати умови для зростання, долати суперечності й обмеження, що виникають у процесі життєдіяльності [15]. Отже, самореалізація передбачає гармонійний розвиток різних аспектів особистості – когнітивного, емоційного, вольового, мотиваційного – та формування внутрішньої автономії, коли самодетермінація переважає над зовнішнім впливом, а людина виступає активним суб'єктом власного становлення, зрілості та життєвої компетентності.

У розвитку підходів до освітньої діяльності простежується, на думку О. Вознюка, К. Гаращука та О. Зимовець, логічний рух від конкретно-спеціалізованих до абстрактно-загальних концепцій. Конкретно-спеціалізовані підходи представлені експериментально-орієнтованим, що ґрунтується на біхевіористичній моделі, та процесуально-рівневим, який зосереджується на оптимізації

структури та етапів навчання. Проміжна група пов'язана з інформаційно-когнітивно-афективними процесами, що інтегрує аналіз когнітивних ресурсів та емоційно-афективних характеристик учасників освітнього процесу. Абстрактно-загальні підходи охоплюють мотиваційно-ціннісний, особистісно-орієнтований вимір, а також соціально-комунікативний підхід, у якому освітня діяльність постає як колективна взаємодія та партнерська співпраця [7]. Таким чином, еволюція підходів демонструє перехід від вузьких, інструментально орієнтованих моделей до цілісних, інтегративних концепцій, що враховують когнітивний, емоційний, ціннісний і соціально-комунікативний виміри освітнього процесу.

Отже, у сучасній психологічній науці дослідження феномену самореалізації дедалі більше зосереджуються на активній ролі особистості як суб'єкта власного розвитку. Підкреслюється, що самореалізація не є спонтанним процесом, а результатом усвідомленої, цілеспрямованої діяльності, у якій людина виступає ініціатором і рушійною силою власних життєвих змін. Здатність особистості до саморефлексії, самодетермінації та відповідальності за власні вибори забезпечує становлення її як автономного суб'єкта, здатного проектувати й реалізовувати індивідуальну траєкторію розвитку. У цьому контексті самореалізацію можна розглядати як вияв внутрішньої зрілості, коли власне «Я» сприймається не лише як об'єкт впливу середовища, а як активне джерело життєвих подій, рішень і досягнень, що визначають зміст і якість особистісного буття. Таким чином, самореалізація поєднує інструментально-стильові (динамічні, емоційні, регуляторні) та мотиваційно-сміслові (мотиваційні, когнітивні, результативні) компоненти, які забезпечують стійкість прагнень, цілеспрямованість і готовність до самовираження в різних сферах життєдіяльності. Самореалізація має три взаємопов'язані площини: діяльну – як вияв активності у професійній, навчальній чи творчій діяльності; соціальну – як реалізацію себе у міжособистісних відносинах і соціальних ролях; особистісну – як внутрішній процес самопізнання, саморефлексії та ціннісного самовизначення. У структурі самореалізації особистості можна виокремити три взаємоповнювальні компоненти: ціннісно-цільовий, який охоплює систему особистісних цінностей, цілей і життєвих установок; мотиваційно-смісловий, що відображає когнітивні, рефлексивні й мотиваційні процеси, спрямовані на усвідомлення власного шляху розвитку; інструментально-цільовий, який поєднує когнітивні, емоційні та регуляторні механізми, що забезпечують реалізацію поставлених цілей. У такий спосіб самореалізація постає не лише як результат особистісного зростання, а як динамічна система самокерованих процесів, що інтегрує когнітивні, емоційно-вольові й ціннісні аспекти життєдіяльності людини.

Оскільки освітній простір розглядається не лише як середовище передачі знань, а як простір розвитку суб'єктності, життєтворчості та ціннісного самовизначення, самореалізація виступає, на нашу думку, показником психологічної зрілості, особистісної автономії та готовності людини до свідомого саморозвитку. Самореалізація – це динамічний процес розкриття внутрішнього

потенціалу людини, що проявляється в здатності до самопізнання, усвідомленого вибору життєвих цілей та їх реалізації у соціально значущій діяльності. Вона відображає узгодження між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», формування ціннісно-сислової системи та розвиток внутрішньої мотивації до зростання. Освіта є простором, де відбувається практична реалізація особистісного потенціалу. В освітньому процесі формується самоефективність, розвиваються агентивність та відповідальність за власне навчання, що забезпечують активну позицію здобувача освіти. Психологічно сприятливе середовище підтримує розвиток внутрішньої мотивації, довіри, ініціативи та творчості – базових складових самореалізації.

Аналіз результатів досліджень дозволяє нам виокремити ключові чинники самореалізації особистості в освітньому процесі, а саме:

мотиваційно-сислові – внутрішня мотивація, потреба у саморозвитку, пошук смислу, установка на досягнення;

когнітивні – самопізнання, рефлексія, усвідомлення власних здібностей, планування життєвих цілей;

емоційно-вольові – емоційний інтелект, самомотивація, стресостійкість, здатність до саморегуляції;

ціннісно-світоглядні – система життєвих цінностей, моральна відповідальність, усвідомлення власної місії;

соціально-психологічні – підтримка з боку освітнього середовища, позитивна комунікація, психологічна безпека;

цифрові чинники – здатність до цифрової саморегуляції, критичного мислення та ефективної взаємодії у віртуальному середовищі.

**Висновки.** Самореалізація особистості в освітньому процесі є результатом взаємодії внутрішніх ресурсів (мотиваційних, когнітивних, емоційних) та зовнішніх умов (психологічного клімату, педагогічної підтримки, цифрового середовища). Її ефективність забезпечується розвитком самосвідомості, смислотворення, саморегуляції та рефлексії – тих механізмів, які перетворюють освіту на шлях життєвого й професійного становлення. Подальші дослідження проблеми самореалізації особистості в освітньому процесі доцільно спрямувати на емпіричне вивчення взаємозв'язку між мотиваційними, когнітивними, емоційно-вольовими та соціально-психологічними чинниками самореалізації здобувачів освіти.

#### *Література:*

1. Авер'янова А. Професійний успіх як основа самореалізації особистості. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 1(17). С. 7–12.
2. Асєєва Ю. О., Вєпрінцева Д. К. Самореалізація як психологічний феномен. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 2. С. 3–7.
3. Бєх І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Том 2. Чернівці : Букрек, 2015. 640 с.
4. Бєх І. Д. Самореалізація особистості як визначальний чинник її життєдіяльності. *Багатомірівність особистості: теорія, психодіагностика, корекція* : зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю (23 березня 2017 р., м. Полтава).

Журнал «Перспективи та інновації науки»  
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)  
№ 10(56) 2025

Полтава, 2017. С. 31–36. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/7947> (дата звернення: 22.09.25).

5. Борисенко Л., Корват Л. Зв'язок емоційного інтелекту та самоефективності особистості. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 2. С. 5–10.

6. Вища освіта України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : виклики і відповіді : науково-аналітична доповідь / за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ : Педагогічна думка, 2023. 172 с.

7. Вознюк О., Гаращук К., Зимовець О. Пошуки ефективної моделі освітньої діяльності: світовий досвід. *Нові технології навчання*. 2023. № 97. С. 16–26. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/38568/1/ВОзнюк%20%20Гаращук%20Зимовець16-26.pdf> (дата звернення: 03.10.25).

8. Гаркуша І. В., Кайко В. І. Життєва перспектива особистості : психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : психологічні науки*. 2017. Випуск 5. Том 1. С. 33–39.

9. Діяльнісна самореалізація в освітньому просторі. Звіт (заключний). 2017. URL: <https://www.clipr.cc/2nPNX> (дата звернення: 27.09.25).

10. Життєстійкість особистості як фактор здоров'язбереження в умовах невизначеності : монографія / за наук. ред. Л. В. Помиткіної. Київ : Державний університет «Київський авіаційний інститут», 2025. 277 с.

11. Клевака Л.П., Клімушев В.В., Чугаєва Н.Ю. Психологічна освіта і її вплив на формування успішних життєвих стратегій самореалізації. *Наукові інновації та передові технології Серія «Психологія»*. 2024. № 6 (34). С. 1578–1589. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-6\(34\)-1578-1489](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-6(34)-1578-1489) (дата звернення: 30.09.25).

12. Кокун 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.

13. Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці : монографія. Харків : Видавництво Іванченка І. С., 2018. 218 с.

14. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення су'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми : Видавництво СумДПУ, 2020. 324 с.

15. Купрєєва О. І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі : монографія. Київ : Талком, 2021. 407 с.

16. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006, 240 с.

17. Підготовка сучасного вчителя : інформаційно-технологічне забезпечення : монографія / за ред. О. І. Огієнко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 224 с.

18. Пісоцький В. П. Горянська А. М., Гришко В. В. Проблема психологічної безпеки освітнього середовища в сучасних умовах. *Габітус*. 2024. Випуск 62. С. 248–253.

19. Рибалка В. В. Методологічні засади теоретичної та практичної психології : особистість, психологічна діяльність, духовність. *Психологія і особистість*. 2018. № 1. С. 9–19.

20. Титаренко Т. М. Життєвий шлях особистості : практики конструювання. URL: <https://www.clipr.cc/Zd8yg> (дата звернення: 30.09.25).

21. Черкашина І. В. Самоактуалізація особистості як психологічний феномен. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2024. № 1(4). С. 18–27.

22. Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема. *Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу : методичний посібник*. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.

23. Bandura A. Self-efficacy : The Exercise of Control. New York : Freeman, 1997. 604 p.

24. Bandura A. Social foundations of thought and action : A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1986. 617 p.

25. Bandura A. Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*. 2006. Vol. 1(2). P. 164–180.
26. Bronfenbrenner U. *Making Human Beings Human : Bioecological Perspectives on Human Development*. Thousand Oaks, CA : Sage, 2005. 354 p.
27. Bronfenbrenner U., Morris P. The bioecological model of human development. *Handbook of Child Psychology*. 6th ed. Vol. 1 : Theoretical models of human development / Ed. by R. M. Lerner. New York : Wiley, 2006. P. 793–828.
28. Bushuyev S., Korchova H., Krasyl'nyk Y., Rudenko M., Kozyr B. Development of clip thinking of higher education students in information environment. *Information Technologies and Learning Tools*. 2024. № 99(1). С. 76–94.
29. Chernyshev D. O., Maksymiuk Yu. V., Krasyl'nyk Yu. S., Korchova H. L., Rudenko M. V. Peculiarities of technique of teaching technical disciplines in the institution of higher education of the building profile. *Strength of Materials and Theory of Structures : Scientific-and-technical collected articles*. 2022. Issue 108. С. 35–62.
30. Dweck C. S. *Mindset : the new psychology of success*. New York : Random House, 2006. 276 с.
31. Eccles J. S., Wigfield A., Schiefele U. Motivation to succeed. *Handbook of child psychology / ed. by W. Damon, N. Eisenberg*. 5th ed. Vol. 3: Social, emotional, and personality development. New York : Wiley, 1998. P. 1017–1095.
32. Ericsson K. A., Krampe R. T., Tesch-Römer C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*. 1993. Vol. 100(3). P. 363–406.
33. Erikson E. H. *Identity : Youth and crisis*. New York : Norton, 1968. 336 p.
34. Faza A., Lestari I. A. Self-Regulated Learning in the Digital Age: A Systematic Review of Strategies, Technologies, Benefits, and Challenges. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*. 2025. № 26(2). P. 23–58.
35. Ge D. Resilience and online learning emotional engagement among college students in the digital age : a perspective based on self-regulated learning theory. *BMC psychology*. 2025. № 13(1). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40176189/> (дата звернення: 01.10.25).
36. Golman D. *Emotional intelligence*. New York : Bantam Book, 2006. 386 p.
37. Hall N. Emotional intelligence : a primer. *Positive Psychology News*. 2007. November 10. URL: <https://positivepsychologynews.com/news/nicholas-hall/20071110481> (дата звернення: 16.09.25).
38. Holland J. L. *Making vocational choices : A theory of vocational personalities and work environments*. 3rd ed. Odessa, FL : Psychological Assessment Resources, 1997. 545 p.
39. Pekrun R. Emotion and Achievement during Adolescence. *Child Development Perspectives*. 2017. Vol. 11(3). P. 215–221.
40. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American psychologist*. 2000. Vol. 55. № 1. P. 68–78.
41. Savickas M. L. Career construction theory and practice. *Career development and counseling : Putting theory and research to work / Ed. by R. W. Lent, S. D. Brown*. 2nd ed. Hoboken: Wiley, 2013. P. 147–183.
42. Savickas M. L., Nota L., Rossier J., Dauwalder J. P., Duarte M. E., Guichard J., Soresi S., Van Esbroeck R., Van Vianen A. E. M. Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*. 2009. Vol. 75(3). P. 239–250.
43. Seligman M. *Flourish : A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York : Free Press, 2011. 349 p.
44. Super D. E. A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*. 1980. Vol. 16(3). P. 282–298.
45. Zimmerman B. J. Self-regulation involves more than metacognition : A social cognitive perspective. *Educational Psychologist*. 1995. № 30(4). P. 217–221.

### References:

1. Averianova, A. (2017). Profesiyni uspikh yak osnova samorealizatsii osobystosti [Professional success as the basis for personal fulfilment]. *Naukovyi visnyk MNU imeni V. O. Sukhomlyns'koho. Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of V. O. Sukhomlynsky National University. Psychological Sciences*, 1(17), 7–12 [in Ukrainian].
2. Asieieva, Yu. O., & Veprintseva, D. K. (2024). Samorealizatsiia yak psykholohichni fenomen [Self-realisation as a psychological phenomenon]. *Mentalne zdorovia – Mental health*, 2, 3–7 [in Ukrainian].
3. Bekh, I. D. (2015). *Vybrani naukovi pratsi. Vykhovannia osobystosti [Selected scientific works. Personality development]*. (Vols. 2). Chernivtsi: Bukrek [in Ukrainian].
4. Bekh, I. D. (2017). Samorealizatsiia osobystosti yak vyznachalniy chynnyk yii zhyttiedialnosti [Self-realisation of the individual as a determining factor in their life activity]. *Bahatovymirnist osobystosti: teoriia, psykhotiahnostyka, korektsiia – Multidimensionality of personality: theory, psychodiagnostics, correction: Collection of scientific works based on materials from the All-Ukrainian scientific and practical seminar with international participation (23 March 2017, Poltava)* (pp. 31–36). Retrieved from <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/7947> [in Ukrainian].
5. Borysenko, L., & Korvat, L. (2023). Zviazok emotsiinoho intelektu ta samefektyvnosti osobystosti [The connection between emotional intelligence and personal self-efficacy]. *Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psykholohii – Journal of Social and Practical Psychology*, 2, 5–10 [in Ukrainian].
6. Kremen, V. H. (Eds.). (2023). *Vyshcha osvita Ukrainy v umovakh voiennoho stanu ta pisliavoiennoho vidnovlennia : vyklyky i vidpovidi : naukovo-analitychna dopovid [Higher education in Ukraine during martial law and post-war reconstruction: challenges and responses : scientific and analytical report]*. Kyiv : Pedahohichna dumka [in Ukrainian].
7. Vozniuk, O., Harashchuk, K., & Zymovets, O. (2023). Poshuky efektyvnoi modeli osvitnoi diialnosti : svitovi dosvid [The search for an effective model of educational activity : global experience]. *Novi tekhnologii navchannia – New teaching technologies*, 97, 16–26. Retrieved from <https://eprints.zu.edu.ua/38568/1/VOzniuk%20%20Harashchuk%20Zymovets16-26.pdf> [in Ukrainian].
8. Harkusha, I. V., & Kaiko, V. I. (2017). Zhyttieva perspektyva osobystosti : psykholohichni aspekt [Life perspective of an individual: psychological aspect]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Serii : psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series : Psychological Sciences*, 5(1), 33–39 [in Ukrainian].
9. Diialnisna samorealizatsiia v osvitnomu prostori. Zvit (zakliuchnyi) [Active self-realisation in the educational space. Report (final)]. (2017). Retrieved from <https://www.clipr.cc/2nPNX> [in Ukrainian].
10. Pomytkina, L. V. (Eds.). (2025). Zhyttiistiikist osobystosti yak faktor zdoroviazbezhenia v umovakh nevyznachenosti [Resilience as a factor in maintaining health in conditions of uncertainty]. Kyiv : Derzhavnyi universytet «Kyivskiy aviatsiinyi instytut» [in Ukrainian].
11. Klevaka, L. P., Klimushev, V. V., & Chuhaieva, N. Iu. (2024). Psykholohichna osvita i yii vplyv na formuvannia uspishnykh zhyttievkykh stratehii samorealizatsii [Psychological education and its influence on the formation of successful life strategies for self-realisation]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnologii. Serii «Psykholohiia» – Scientific innovations and advanced technologies Psychology series*, 6(34), 1578–1589. Retrieved from [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-6\(34\)-1578-1489](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-6(34)-1578-1489) [in Ukrainian].
12. Kokun, O. M. (2025). *Zhyttiistiikist i rezyliientnist liudyny v suchasnomu sviti: teoriia, doslidzhennia, praktyka [Human resilience and adaptability in the modern world: theory, research, practice]*. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
13. Kraieva, O. A. (2018). Podolannia kryzy identychnosti v pidlitkovomu vitsi [Overcoming the identity crisis in adolescence]. Kharkiv: Vydavnytstvo Ivanchenka I. S. [in Ukrainian].
14. Kuzikova, S. B. (2020). *Psykholohichni osnovy stanovlennia suiiekta samorozvytku v yunatskomu vitsi [Psychological foundations of the formation of the subject of self-development in adolescence]*. Sumy: Vydavnytstvo SumDPU [in Ukrainian].

15. Kuprieieva, O. I. (2021). *Psykhologichni osnovy samorealizatsii studentiv v intehrovanomu osvithnomu seredovyshchi* [Psychological foundations of student self-realisation in an integrated educational environment]. Kyiv: Talkom [in Ukrainian].
16. Maksymenko, S. D. (2006). *Heneza zdiisnennia osobystosti* [The genesis of personal fulfilment]. Kyiv: Vydavnytstvo TOV «KMM» [in Ukrainian].
17. Ohienko, O. I. (Eds.). (2013). *Pidhotovka suchasnoho vchytelia : informatsiino-tekhnologichne zabezpechennia* [Training modern teachers: information and technological support] Kirovohrad: Imeks-LTD [in Ukrainian].
18. Pisotskyi, V. P., Horianska, A. M., & Hryshko, V. V. (2024). Problema psykholohichnoi bezpeky osvithnoho seredovyshcha v suchasnykh umovakh [The problem of psychological safety in the educational environment in modern conditions]. *Habitus – Habitus*, 62, 248–253 [in Ukrainian].
19. Rybalka, V. V. (2018). Metodolohichni zasady teoretychnoi ta praktychnoi psykholohii : osobystist, psykholohichna diialnist, dukhovnist [Methodological foundations of theoretical and practical psychology : personality, psychological activity, spirituality]. *Psykholojiia i osobystist – Psychology and personality*, 1, 9–19 [in Ukrainian].
20. Tytarenko, T. M. Zhyttievyi shliakh osobystosti: praktyky konstruiuvannia [The life path of an individual: practices of construction]. Retrieved from <https://www.clipr.cc/Zd8yg> [in Ukrainian].
21. Cherkashyna, I. V. (2024). Samoaktualizatsiia osobystosti yak psykholohichni fenomen [Self-actualisation of personality as a psychological phenomenon]. *Visnyk Donetskooho natsionalnoho universytetu imeni Vasylia Stusa. Seriia Psykhologichni nauky – Bulletin of Vasyl Stus Donetsk National University. Psychological Sciences Series*, 1(4), 18–27 [in Ukrainian].
22. *Shkala samoefektyvnosti R. Shvartsera ta M. Yerusalema* [The effectiveness scale of R. Shvartsera and M. Yerusalema]. (2012). Kyiv: NDTs HP ZSU [in Ukrainian].
23. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman (in English).
24. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall (in English).
25. Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164–180 (in English).
26. Bronfenbrenner, U. (2005). *Making Human Beings Human: Bioecological Perspectives on Human Development*. Thousand Oaks, CA Sage (in English).
27. Bronfenbrenner, U., & Morris P. (2006). The bioecological model of human development. *Handbook of Child Psychology.: Theoretical models of human development*, 6(1), 793–828 (in English).
28. Bushuyev, S., Korchova, H., Krasyl'nyk, Yu., Rudenko, M., & Kozyr, B. (2024). Development of clip thinking of higher education students in information environment. *Information Technologies and Learning Tools*, 99(1), 76–94 (in English).
29. Chernyshev, D. O., Maksymiuk, Yu. V., Krasyl'nyk, Yu. S., Korchova, H. L., & Rudenko, M. V. (2022). Peculiarities of technique of teaching technical disciplines in the institution of higher education of the building profile. *Strength of Materials and Theory of Structures : Scientific-and-technical collected articles*, 108, 35–62 (in English).
30. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: the new psychology of success*. New York: Random House (in English).
31. Eccles, J. S., Wigfield, A., & Schiefele, U. (1998). Motivation to succeed. *Handbook of child psychology. Social, emotional, and personality development*, 5(3), 1017–1095 (in English).
32. Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 63–406 (in English).
33. Erikson, E. H. (1968). *Identity Youth and crisis*. New York: Norton (in English).
34. Faza, A., & Lestari, I. A. (2025). Self-Regulated Learning in the Digital Age: A Systematic Review of Strategies, Technologies, Benefits, and Challenges. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 26(2), 23–58 (in English).

35. Ge, D. (2025). Resilience and online learning emotional engagement among college students in the digital age : a perspective based on self-regulated learning theory. *BMC psychology*, 13(1). Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40176189/> (in English).
36. Golman, D. (2006). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Book (in English).
37. Hall, N. (2007). Emotional intelligence: a primer. *Positive Psychology News*. November 10. Retrieved from <https://positivepsychologynews.com/news/nicholas-hall/20071110481> (in English).
38. Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments*. 3rd ed. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources (in English).
39. Pekrun, R. (2017). Emotion and Achievement during Adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(3), 215–221 (in English).
40. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68–78 (in English).
41. Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 147–183). Hoboken: Wiley (in English).
42. Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J. et al. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75(3), 239–250 (in English).
43. Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press (in English).
44. Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282–298 (in English).
45. Zimmerman, B. J. (1995). Self-regulation involves more than metacognition: A social cognitive perspective. *Educational Psychologist*, 30(4), 217–221 (in English).