

- «Плай» ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2009. Вип. 14. Ч. 2. С. 55–64
3. Король Г. М. Проблеми сучасної міграційної політики в Україні. *Вчені записки*. К., 2005. Вип. 12. С. 89–94.
 4. Кузьменко М. Д., Зубовський Д.С. Феномен посттравматичного зростання: основна характеристика. *Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства: матеріали V міжнар. наук.-практ. конф.* (Київ, 11–12 листопада 2016 р.). Київ: КНУ імені Т. Шевченка, 2016. С. 72–74.
 5. Титаренко Т. М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій*: зб. статей. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Києві. К.: Міленіум, 2015. С. 3–14.
- Izard C. E. *The Psychology of Emotions*. New York, NY: P

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Данко М. Ю.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка*

Актуальність дослідження. Війна створює екстремальні умови, які глибоко впливають на всі рівні функціонування особистості, особливо в юнацькому віці – періоді активного формування ідентичності, автономії та життєвих орієнтирів. Молодь у цьому віці стикається одночасно з нормативними завданнями розвитку (професійне самовизначення, формування ціннісної системи, пошук себе) і з високим рівнем соціального, емоційного та екзистенційного тиску, зумовленим воєнною реальністю. У цих умовах самореалізація постає не просто як ознака внутрішнього розвитку, а як ресурс, що забезпечує психологічну сталість, смислову включеність та здатність утримувати життєві плани попри невизначеність.

Згідно з дослідженням А. Гуцуляк, воєнний контекст змінює уявлення молоді про майбутнє, але не скасовує потребу в особистісному зростанні – навпаки, в багатьох випадках саме складні обставини стимулюють пошук сенсу, формування нових цілей, залученість до соціально значущої діяльності, що, у свою чергу, активізує процеси самореалізації. Аналіз психологічного стану юнаків і дівчат у прифронтових регіонах або серед внутрішньо переміщених осіб демонструє зростання потреби в автономії, соціальній корисності, емоційній відповідальності, що є базовими складовими процесу самореалізації особистості в гуманістичній традиції [2].

Молодь, яка зберігає суб'єкту позицію в умовах війни, демонструє вищу резилієнтність, кращу емоційну регуляцію та здатність до адаптивного планування. При цьому реалізація власного потенціалу нерідко відбувається через нові форми активності: волонтерство, творчість, публічна комунікація, самоосвіта, що дозволяє утримувати відчуття контролю над життям і зберігати смислову цілісність у критичних обставинах [2].

Підвищення наукової уваги до проблематики самореалізації молоді в умовах війни обумовлене не лише необхідністю теоретичного осмислення динаміки цього процесу, але й практичною потребою в розробці психологічних стратегій підтримки та самозбереження. Самореалізація – як вектор самопізнання, вибору і зростання – у кризових реаліях стає не привілеєм, а необхідною умовою особистісної інтегрованості, опори на власний потенціал і збереження життєвої суб'єктності.

Виклад основного матеріалу. Самореалізація у юнацькому віці є багатограним психічним процесом, що охоплює становлення ідентичності, формування цілісного Я-образу, побудову власної системи цінностей і життєвих цілей. У мирний час цей період пов'язаний із пошуком професійного шляху, особистісного самоствердження, автономності, соціальної активності. Однак війна суттєво трансформує саму природу цих прагнень: вона змінює контекст самореалізації, ставить молодь перед викликами, до яких вони часто не готові –

втрата життєвих планів, руйнація середовища, невизначеність майбутнього, втрата безпеки. У таких умовах класичні моделі самореалізації через кар'єру чи навчання нерідко втрачають актуальність, поступаючись більш екзистенційним формам – самореалізації через допомогу іншим, подолання, збереження внутрішньої гідності [4].

Сучасні емпіричні дані свідчать про те, що попри високий рівень психоемоційного навантаження молодь в умовах війни здатна зберігати прагнення до особистісного зростання, однак прояви цього процесу стають більш фрагментованими, ситуативними, а сама реалізація – більш залежною від ресурсів середовища [2]. Тобто важливими стають доступ до підтримуючого оточення, можливість брати участь у значущій діяльності, наявність зразків поведінки, які втілюють активну життєву позицію. Самореалізація стає не стільки кульмінацією втілення внутрішніх прагнень, скільки способом збереження суб'єктності у складних обставинах.

Особливістю юнацької самореалізації в кризових умовах є зміна джерел мотивації. Зовнішня мотивація (визнання, конкуренція, досягнення) поступається місцем внутрішній (усвідомлення власної значущості, причетність до спільного, переживання сенсу), що може розглядатися як свідчення емоційного дорослішання. Молоді люди, які інтегрують у своїй свідомості ідентичність громадянина, патріота, добровольця або активного учасника змін, демонструють вищу здатність до самовизначення, гнучкішого планування і навіть творення альтернативних шляхів самореалізації, які не завжди відповідають «традиційним» освітньо-кар'єрним траєкторіям [3].

Як зазначає В.М. Ніколенко, самореалізація в умовах війни часто переходить у площину емоційної відповідальності: зростає роль моральної саморефлексії, готовності підтримувати інших, брати участь у житті громади, здійснювати вибір не лише з позиції інтересу, а й з позиції цінностей. Це змінює сам зміст поняття самореалізації – від індивідуального самоствердження до взаємопов'язаного зростання, де «я» зростає не відокремлено, а через взаємодію і

значущість для інших [4].

Водночас не вся молодь демонструє готовність до конструктивної самореалізації в умовах воєнної нестабільності. Бар'єрами виступають тривалий стрес, втрата життєвих орієнтирів, низький рівень підтримки, а також нерозвинені навички емоційного самоуправління. Це породжує явища демотивації, апатії, фрагментації ідентичності, що унеможлиблює довготривале самоздійснення. Психологічна підтримка в такому випадку повинна бути не лише кризовою, а й розвитковою: допомагати відновлювати внутрішню опору, переосмислювати цінності, формувати нові, адаптивні способи бачити себе в майбутньому.

У сучасній психології самореалізація дедалі частіше трактується не як вершина розвитку, а як форма збереження життєвої цілісності. У воєнних реаліях юнацький період стає не лише етапом становлення, а й етапом випробування здатності до глибокого самоусвідомлення, етичного вибору, побудови себе в ситуації втрати. Це вимагає переосмислення методів психологічної підтримки молоді: замість орієнтації на досягнення – опора на сенс, замість конкуренції – діалог і взаємність, замість фіксованого майбутнього – гнучке, але особистісно забарвлене бачення себе [5].

Висновки. Аналіз особливостей самореалізації молоді в умовах війни дозволяє зробити висновок, що цей процес набуває нових форм і смислів у кризовому контексті. Зовнішні деструктивні обставини не усувають потреби юнацької особистості в самоствердженні та розвитку, проте змінюють механізми і напрями її реалізації. Усвідомлення своєї активної ролі, включення в соціально значущу діяльність, переорієнтація з досягнень на цінності – все це вказує на перехід від традиційних моделей до глибших, смисложиттєвих способів реалізації потенціалу.

Самореалізація у воєнний час розкривається як не лише особистісний, а й соціальний феномен, тісно пов'язаний з почуттям відповідальності, причетності до спільноти, моральною саморефлексією. Вона виступає засобом психологічної стабілізації, способом збереження ідентичності в умовах втрати та

невизначеності. Успішна самореалізація у кризовому середовищі можлива за наявності підтримуючого соціального оточення, внутрішніх ресурсів суб'єктності, а також здатності трансформувати виклики у внутрішню точку зростання.

Переосмислення самореалізації як гнучкого й адаптивного процесу дозволяє розглядати її не як досягнення фіксованої мети, а як постійне вибудовування себе через досвід, у діалозі зі світом і власними смислами. Це відкриває нові перспективи психологічної підтримки молоді – через розвиток здатності до самопізнання, відновлення мотиваційної структури та збереження зв'язку з ціннісною основою особистості навіть у найскладніших соціальних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боднар М. Самоактуалізація як чинник психічного здоров'я студентської молоді. *Соціальні науки*. 2022. № 3. С. 45–52.
2. Гуцуляк А. О. Особливості резильєнтності молоді в умовах війни. *Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни* : збірник наукових матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції. 2023. С. 70-75.
3. Збірник матеріалів VII Всеукраїнських психологічних читань. Психологічна допомога особистості у воєнний період. Умань: УДПУ імені Павла Тичини, 2024. 112 с.
4. Ніколенко В. М. Якість життя молоді в умовах дії воєнного стану. *Збірник наукових праць Запорізького національного університету*. 2022. С. 51–56.
5. Рябокін Л. М. Формування творчості у студентів ВТНЗ як основа самоактуалізації особистості. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2016. Вип. 9. С. 112–116.