



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-24>

М. Б. Боднар, А. Р. Заблоцький, Ю. В. Тимош

*Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка,
м. Кременець, Україна*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1791-4530> – М. Б. Боднар

<https://orcid.org/0000-0002-7315-0478> – А. Р. Заблоцький

<https://orcid.org/0000-0002-2226-9866> – Ю. В. Тимош

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ В КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ РИНКУ ПРАЦІ

Анотація. У статті досліджено особливості професійної самореалізації сучасної молоді в умовах викликів ринку праці, що зазнає впливу глобалізаційних процесів, цифровізації, структурних трансформацій економіки та соціокультурних змін. Проаналізовано ключові завдання, які ринок праці ставить перед молоддю: необхідність формування гнучких професійних навичок, адаптивності, готовності до міждисциплінарної взаємодії, здатності до навчання впродовж життя та ефективної комунікації в умовах багатокультурного середовища. Виокремлено соціально-психологічні чинники, що визначають рівень та успішність професійної самореалізації, як-от: ціннісні орієнтації, мотиваційна сфера, соціальний капітал, особливості самооцінки, стресостійкість, комунікативна компетентність і рівень підтримки з боку значущих інших. Зазначено, що поєднання індивідуальних і середовищних детермінант формує в молоді здатність до побудови конкурентоспроможної професійної траєкторії, а також впливає на стратегії поведінки в умовах нестабільності ринку праці. Підкреслено, що сучасні роботодавці очікують від молодих фахівців не лише високого рівня професійних знань, а й розвинених «soft skills», зокрема критичного мислення, креативності та командної взаємодії. Автори акцентують на важливості інтеграції освітніх, психологічних та соціальних підходів у процес формування професійної ідентичності, а також на ролі державної та інституційної підтримки молоді через програми працевлаштування, стажування, професійного консультування.

Ключові слова: професійна самореалізація, молодь, соціально-психологічні чинники, ринок праці, професійні компетентності, м'які навички, розвиток кар'єри, адаптивність, ціннісні орієнтації.

М. Б. Bodnar, A. R. Zablotzkyi, Yu. V. Tymosh

*Kremenets Taras Shevchenko Regional Academy of Humanities and Pedagogy,
Kremenets, Ukraine*

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROFESSIONAL SELF-REALIZATION OF MODERN YOUTH IN THE CONTEXT OF LABOR MARKET CHALLENGES

Abstract. The article examines the peculiarities of professional self-realization of modern youth in the context of the challenges of the labor market, which is influenced by globalization processes, digitalization, structural transformations of the economy, and socio-cultural changes. The key tasks set by the labor market for young people are analyzed: the need to develop flexible professional skills, adaptability, readiness for interdisciplinary interaction, the ability for lifelong learning, and effective communication in a multicultural environment. The study identifies socio-psychological factors determining the level and success of professional self-realization: value orientations, motivational sphere, social capital, self-esteem, stress resistance, communicative competence, and the level of support from significant others. It is noted that the combination of individual and environmental determinants shapes young people's ability to build a competitive professional trajectory and influences their behavioral strategies under labor market instability. It is emphasized that modern

employers expect young professionals not only to demonstrate a high level of professional knowledge but also to possess well-developed soft skills, such as critical thinking, creativity, and teamwork. The author highlights the importance of integrating educational, psychological, and social approaches into the process of forming professional identity, as well as the role of state and institutional support for youth through employment programs, internships, and career counseling.

Key words: professional self-realization, youth, socio-psychological factors, labor market, professional competencies, soft skills, career development, adaptability, value orientations.

Постановка проблеми. Сучасний ринок праці, зважаючи на глобальні зміни в економіці, невинний стрімкий розвиток технологій, перетворення суспільства та реформування освітньої сфери, ставить нині перед молоддю важливі та складні завдання: формування власної конкурентоспроможності, яка передбачає здобуття якісної освіти та відповідних професійних навичок, у тому числі цифрових компетентностей; розвиток мобільності, гнучкості й адаптивності, що дозволить легко пристосовуватися до будь-яких змін на ринку праці; навчання впродовж життя, що означає постійний розвиток, неперервний пошук, критичне оцінювання та використання на практиці нової інформації; розвиток soft skills (м'яких навичок) (комунікабельність, відповідальність, ініціативність, уміння працювати в команді, креативність, емоційний інтелект, тайм-менеджмент, здатність вибудовувати ефективні міжособистісні відносини на робочому місці; професійне самовизначення; розвиток підприємливості й ініціативності; розвиток соціальної відповідальності та ін.). Професійна самореалізація молоді залежить від її спроможності ставити і розв'язувати перелічені завдання, враховуючи соціально-психологічні детермінанти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Самореалізація особистості була предметом досліджень А. Адлера, Е. Еріксона, А. Маслоу, В. Франкла, К. Юнга, а також таких українських вчених, як Г. Балл, М. Боднар, О. Дробот, С. Копилова, С. Максименко, В. Осьодло, О. Пінська. Питання професійної самореалізації досліджували О. Балагура, І. Горнар, В. Мясенко, К. Поселецька, Є. Сірий, О. Сіра, І. Шестопал, Р. Яремко.

Мета статті – дослідити потреби молоді в самореалізації, рівень її самоактуалізації, обґрунтувати основні соціально-психологічні детермінанти професійної самореалізації молоді в умовах сучасного ринку праці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійна самореалізація є надзвичайно важливим складником не лише професійної діяльності, а й життя особистості загалом, зокрема таких його сфер, як соціальна й особистісна, а отже, може суттєво впливати на її психологічне благополуччя. С. Максименко та В. Осьодло розглядають самореалізацію як спосіб функціонування й роз-

витку особистості, який «можна одночасно віднести до трьох основних класів психічних явищ, тобто вона може виступати як процес, стан (зріз на певному етапі) і властивість суб'єкта. Самореалізація як процес є провідним класом психічних явищ і дозволяє комплексно і системно вивчати життєдіяльність людини. Відповідно до цього самореалізація суб'єкта включає усвідомлення, вибір і реалізацію тих аспектів індивідуальності, які сприяють його самовираженню, реалізації своїх потенцій, формування суб'єктом власної системи смислів, цінностей, мотивів, уявлень про себе, постановку цілей і визначення способів їх досягнення, у т.ч. й перетворення себе» [3, с. 7]. До основних характеристик професійної самореалізації вчені відносять: ступінь сформованості; широту; гетерогенність чи гомогенність системи принципів, цінностей, ідеалів, цілей, мотивів, очікувань; ситуативну мінливість чи стабільність; інтенсивність; характер динаміки; успішність, ефективність, результативність і адекватність. Професійна самореалізація, на їхню думку, може виявлятися на різних рівнях: адаптаційно-репродуктивному, діяльнісно-творчому, суб'єктно-особистісному, результативно-професійному [3, с. 7–8; 9–13]. Зокрема, В. Мясенко розробила концепцію професійної самореалізації особи, яка «передбачає, що в кожній людині природою закладена програма розвитку та самореалізації за ідеальною схемою, проте не всі люди реалізуються відповідно до неї» [4, с. 32]. Її векторами є: усвідомлення – неусвідомлення, мотивація – амотивація, загальнолюдські цінності – індивідуалістські цінності та соціальна значущість – соціальні впливи. Нам імпонує визначення професійної самореалізації особистості І. Горнар: «Професійна самореалізація особистості – це її характеристика, що містить життєво вмотивований поштовх задля самореалізації та своїх внутрішніх мотивів в обраній професійній галузі, розвиток та вдосконалення, набуття нових знань та можливостей, які потребує суспільство від особистості» [2, с. 162].

З метою визначення рівнів професійної самореалізації та самоактуалізації молоді ми провели опитування, в якому взяли участь 60 студентів Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка (вік – 18–20 років).

Для цього було використано методики «Рефлексія на саморозвиток» та «Діагностика рівня самоактуалізації особистості» (див. рис. 1 та рис. 2.).

Найбільша частка здобувачів освіти має високий (23%) і дуже високий (21%) рівні прагнення до саморозвитку, що, безумовно, є позитивною тенденцією. Вони прагнуть самовдосконалюватися, розвивати власні здібності та реалізовувати наявний у них потенціал, повністю приймають себе і навколишню дійсність, активно діють, шукають нові знання та можливості розвинути і вдосконалити свої вміння та навички, виявляють творчість у всіх сферах життя. Середній (13%), вище середнього (10%) та нижче середнього (7%) рівні свідчать про пасивне прагнення до саморозвитку, коли людина може мати певні бажання щодо саморозвитку, однак не робить конкретних кроків для їх досягнення, або ж її дії та зусилля недостатні та несистематичні. 16% респондентів мають низький та 10% – дуже низький рівні прагнення до саморозвитку. Це зазвичай пасивні

студенти, які не зацікавлені в самовдосконаленні, не бачать сенсу в особистісному зростанні або ж не усвідомлюють можливостей для розвитку. Отже, більшість респондентів мають достатній рівень прагнення до саморозвитку, однак водночас майже третина з них характеризуються надто низьким рівнем прагнення до саморозвитку, що свідчить про необхідність проведення відповідної роботи з ними.

За допомогою методики «Діагностика рівня самоактуалізації особистості» було визначено загальний рівень самоактуалізації респондентів, зокрема виявлено, що 60% здобувачів освіти притаманний високий рівень самоактуалізації особистості, що свідчить про значні можливості розвитку їхніх особистісних якостей. Результати опитування за шкалами представлено на рис. 2.

Отже, шкала «орієнтація в часі» переважає у 5% респондентів. Це свідчить про те, наскільки людина живе сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя «на потім» і не прагнучи віднайти порятунку-



Рис. 1. Рівні прагнення респондентів до саморозвитку



Рис. 2. Розподіл шкал за рівнем самоактуалізації

нок у минулому. 7% респондентів схильні поділяти цінності особи, яка самоактуалізується. Погляд на природу людини спостерігається у 6% респондентів, що свідчить про їхню віру в людей та в могутність людських можливостей. Висока потреба в пізнанні виявлена у 13% респондентів, які завжди відкриті для нових подій та вражень, вони бачать те, що є, і цінують це. У 14% респондентів виявлено прагнення до творчості, що є неомінним атрибутом самоактуалізації. 12% прагнуть до автономності, незалежності та свободи, що цілком закономірно й актуально в юнацькому віці. Для 6% характерна спонтанність як якість, що випливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу та співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля. У 8% важливими є саморозуміння, що свідчить про чутливість, сенситивність до власних бажань і потреб. У 7% переважає ауто-симпатія як добре усвідомлена «Я-концепція», що є джерелом сталої адекватної самооцінки. Позитивно, що для 13% характерна товарицькість, здатність налагоджувати тривалі, міцні та доброзичливі відносини з оточенням. Гнучкість у спілкуванні, яка співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні, притаманна 9% респондентів. Таким чином, найбільш вираженими є прагнення до творчості, потреба в пізнанні, товарицькість, а також прагнення до автономності.

Розглянемо соціально-психологічні детермінанти, що впливають на рівень і якість професійної самореалізації особистості. Вони можуть бути внутрішніми (особистісні якості людини, її потреби, інтереси, цінності та переконання, мотивація, рівень інтелектуального, когнітивного, емоційного розвитку, самооцінка та самоусвідомлення, в тому числі професійні) та зовнішніми (культурне середовище, соціальний вплив значущих людей, різноманітні освітні, культурні, правові, релігійні інституції, а також спілкування та взаємодія в соціумі). Ці детермінанти тісно пов'язані між собою, взаємозалежать і взаємодіють, утворюючи складну систему, що визначає професійну поведінку, ставлення до роботи, до оточення, загальний рівень психологічного добробуту.

Однією з найважливіших детермінант є *мотиваційно-ціннісна сфера* молоді особистості, яка формується в процесі навчання та виховання, а надалі – самовиховання в соціальному середовищі та включає в себе потреби, мотиви, інтереси, переконання, ціннісні орієнтації. В юнацькому віці це особливо актуально, адже це пора визна-

чення особистісних цінностей, векторів саморозвитку, життєвих цілей, майбутньої професії. Розвинута ціннісно-мотиваційна сфера особистості сприяє її готовності вкладати зусилля в розвиток, вибирати гнучкі професійні стратегії.

Не менш значущою в умовах сучасного ринку праці є *психологічна готовність молоді до змін*. Йдеться про такі якості, як гнучкість і критичність мислення, здатність до адаптації, ініціативність, мобільність, підприємливість, толерантність до невизначеності, які дозволяють бути за будь-яких умов, приймати нестабільність і використовувати її як можливість, легко створювати і переформатовувати за потреби власні проєкти. Таким чином, розвиток готовності молоді до змін підвищує її здатність швидко адаптуватися й опановувати нові компетентності відповідно до вимог ринку праці.

Ще одна необхідна детермінанта – сформовані *соціально-комунікативні навички* молоді, від яких залежить взаємодія з майбутніми колегами по роботі, клієнтами, партнерами, керівниками, а також із родичами і друзями, які можуть надавати соціальну підтримку і додавати впевненості у складних професійних і життєвих ситуаціях. Розвинуті соціально-комунікативні навички є запорукою успішного пошуку роботи, професійного зростання, налагодження необхідних для професійної діяльності контактів. Як зазначають С. Вдович та О. Стечкевич, комунікативні навички займають лівову частку серед *soft skills* та «передбачають здатність до ефективної комунікації, взаємодії в команді та проведення переговорів, уміння передбачати і вирішувати конфлікти, зрозуміло і ввічливо доносити свої думки іншим людям, належним чином презентувати свої досягнення тощо» [1, с. 211].

У нестабільних умовах життя та професійної діяльності важливим є позитивний *психоемоційний стан* особистості, тому слід формувати стресостійкість, підвищувати самооцінку і впевненість у власних силах, усвідомлювати власну роль і місце в професійному середовищі. Це забезпечить емоційне благополуччя, дозволить молоді приймати обдумані кар'єрні рішення, безконфліктно і гармонійно взаємодіяти з оточенням.

Для успішної професійної самореалізації молоді важливо забезпечити відповідний *соціокультурний контекст*, який залежить від суспільних стереотипів щодо престижності тієї чи іншої професії, доступу молоді до освіти і додаткового навчання (можливість здобуття бажаної професії, вищої освіти, участь у різноманітних курсах, стажуваннях, проєктах, тренінгах тощо), міграційних процесів, що нині активно відбуваються

в Україні. У цьому контексті слід зазначити, що нині в українському суспільстві суттєво змінюються професійні стереотипи, соціальні та гендерні ролі, активно розвивається неформальна освіта, відкриті широкі можливості для професійного розвитку та вдосконалення, у тому числі онлайн та за кордоном, при цьому свідомо молодь вибирає варіант залишитися в Україні й розвивати її. Позитивний соціокультурний контекст сприятиме правильному вибору та успішній реалізації професійної траєкторії молодих людей.

Значення розглянутих чинників суттєво підсилюють наявні виклики ринку праці, зокрема значні технологічні зміни та автоматизація робочих процесів, висока конкуренція серед молодих фахівців, нестабільність і непередбачуваність економіки країни, постійне зростання вимог до рівня кваліфікації фахівців, збільшення попиту на гнучкі міждисциплінарні компетентності та soft skills. Дослідники визначають такі проблеми фахової самореалізації молоді: «низький рівень її конкурентоздатності на ринку праці, відсутність необхідного практичного досвіду, стажу роботи з професії, обмежений доступ молоді до відповідних суспільних ресурсів (економічних, правових, соціальних), низький рівень її економічного, соціального та культурного капіталу, неадекватне оцінювання об'єктивних умов і можливостей працевлаштування відповідно до власного фаху та преференцій» [5].

Професійна самореалізація в умовах сучасного ринку праці має свої особливості: молодь не схильна вибирати одну професію на все життя, натомість вона активно експериментує, випробовує себе в різних ролях, за потреби швидко навчається та перекваліфіковується, змінює сфери діяльності та професійні ролі, поєднує різні напрями та графіки професійної діяльності, демонструючи при цьому гнучкість і мобільність, таким чином реалізовує концепцію «навчання упродовж життя»; ринок праці нині вимагає високого рівня цифрової грамотності, тому молодь активно використовує комп'ютерні технології та онлайн-платформи як для навчання і саморозвитку, так і для пошуку роботи, частіше орієнтується на ІТ-сферу і творчі професії, готова навчатися і працювати в різних форматах (традиційно, дистанційно, змішано); нині суттєво змінюються мотиваційні пріоритети: крім матеріальної винагороди, все більшої цінності набувають особистісне зростання, оптимальний баланс між професійною діяльністю і особистим життям, емоційна задоволеність роботою, змістова наповненість та соціальна значущість праці, можливість змінювати і вдосконалювати суспільство; на професійну

самореалізацію молоді все більше впливають соціальні мережі, які дедалі частіше стають платформою самопрезентації, формування професійної репутації та власне професійної самореалізації; молодим фахівцям доводиться працювати в умовах високої професійної конкуренції та невизначеності, роботодавці готові приймати молодь, однак ставлять високі вимоги щодо досвіду роботи, що спонукає молодих людей брати участь у міжнародних програмах, розвивати власну справу, започатковувати стартапи; молодь відкрита до стажувань, навчання чи роботи за кордоном, де відкривається доступ до глобального ринку праці; суспільні зміни вимагають високої стресостійкості, адаптивності та самоорганізації фахівців.

Висновки. Проведене дослідження показало, що більшість молоді має достатній рівень прагнення до саморозвитку та високий рівень самоактуалізації, однак водночас майже третина характеризується надто низьким рівнем прагнення до саморозвитку. До соціально-психологічних детермінант професійної самореалізації сучасної молоді в умовах викликів ринку праці відносимо: мотиваційно-ціннісну сферу, психологічну готовність до змін, соціально-комунікативні навички, психоемоційний стан і соціокультурний контекст. Особливості професійної самореалізації молоді в умовах сучасного ринку праці полягають у тому, що молодь не схильна вибирати одну професію на все життя та готова навчатися впродовж життя; активно використовує комп'ютерні технології та онлайн-платформи, частіше орієнтується на ІТ-сферу і творчі професії, готова навчатися і працювати в різних форматах; суттєво змінюються мотиваційні пріоритети на користь особистісного зростання, оптимального балансу між професійною діяльністю й особистим життям, емоційної задоволеності роботою, змістової наповненості та соціальної значущості праці, можливості змінювати і вдосконалювати суспільство; соціальні мережі дедалі частіше стають платформою самопрезентації, формування професійної репутації та власне професійної самореалізації; існує висока професійна конкуренція та невизначеність у професійній діяльності, а також ставляться високі вимоги до стресостійкості, адаптивності та самоорганізації молодих фахівців; молодь досить відкрита до стажувань, навчання чи роботи за кордоном.

Список літератури:

1. Вдович С., Стечків О. Стан підготовки майбутніх фахівців сфери «людина – людина» до безконфліктного професійного спілкування. *Перспективи та інновації наук (Серія «Педагогіка», Серія «Психо-*

логія», Серія «Медицина»). 2022. № 2 (7). С. 209–219. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-209-220](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-209-220).

2. Горнар І. І. Професійна самореалізація особистості. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2022. № 83. С. 159–163. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.83.27>

3. Максименко С. Д. Ос'одло В. І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 8. С. 3–19. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-8.%p>

4. М'яленко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді: монографія. Київ : Міленіум, 2016. 104 с.

5. Сірий Є., Сіра О. Проблеми молоді у фаховій самореалізації як системна проблема: аналіз соціальних чинників. *Економіка. Управління. Інновації*. 2024. Вип. №1 (34). DOI: [https://doi.org/10.35433/ISSN2410-3748-2024-1\(34\)-7](https://doi.org/10.35433/ISSN2410-3748-2024-1(34)-7)

References:

1. Vdovych, S., Stechkevych, O. (2022). Stan pidhotovkymaibutnikhfakhivtsivsifery“liudyna–liudyna” do bezkonfliktnoho profesiinoho spilkuvannia [State of preparation of future “human – human” specialists for non-conflict professional communication]. *Perspektyvy*

ta innovatsii nauk (Seriiia “Pedahohika”, Seriiia “Psykhohohiia”, Seriiia “Medytsyna”), 2 (7), 209–219. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-209-220](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-209-220). [in Ukrainian].

2. Hornar, I. I. (2022). Profesiina samorealizatsiia osobystosti [Professional self-realization of the individual]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahal'noosvitnii shkolakh*, 83, 159–163. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.83.27> [in Ukrainian].

3. Maksymenko, S. D., Os'odlo, V. I. (2010). Struktura ta osobystisni determinanty profesiinoi samorealizatsii sub'iekta [Structure and personal determinants of professional self-realization of the subject]. *Problemy suchasnoi psykhohohii*, 8, 3–19. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-8.%p> [in Ukrainian].

4. Mialenko, V. V. (2016). Psykhohohiia profesiinoi samorealizatsii molodi: monohrafiia [Psychology of professional self-realization of youth: monograph]. Kyiv: Milenium. [in Ukrainian].

5. Siryi, Ye., Sira, O. (2024). Problemy molodi u fakhovii samorealizatsii yak systemna problema: analiz sotsial'nykh chynnykiv [Problems of youth in professional self-realization as a systemic issue: analysis of social factors]. *Ekonomika. Upravlinnia. Innovatsii*, 1 (34). DOI: [https://doi.org/10.35433/ISSN2410-3748-2024-1\(34\)-7](https://doi.org/10.35433/ISSN2410-3748-2024-1(34)-7) [in Ukrainian].

© М. Б. Боднар, А. Р. Заблоцький, Ю. В. Тимош

Науково-методична

Надійшла до редакції 14.09.2025

Прийнято до публікації 10.10.2025

Опублікована 02.12.2025