

УДК 159.923.2:159.922.8:316.6

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.1>

САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ДИНАМІКА, РОЛЬ САМОЕФЕКТИВНОСТІ Й АДАПТИВНИХ СТРАТЕГІЙ

Бикова Світлана

*Одеська державна академія будівництва та архітектури,
вул. Дідріхсона, 4, м. Одеса, Україна, 65029
e-mail: byikovas@ukr.net*

Дана стаття присвячена теоретичному аналізу проблеми динаміки самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності, а також визначенню ролі самоефективності й адаптивних стратегій. Тому метою цієї наукової роботи було визначено саме теоретичне викладення особливостей розгортання динаміки процесу самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності через вивчення ролі самоефективності та адаптивних стратегій. Отже, визначено, що наявність соціальної невизначеності, як стресової ситуації постає значним фактором ризику для самореалізації, але у зв'язку з тим, що в умовах соціальної невизначеності мобілізуються адаптивні ресурси, а також адаптаційні стратегії самоефективності, то можна сказати, що самоефективність є предиктором реалізації власного особистісного потенціалу. Також, було встановлено, що основою самореалізації виступають особистісні якості особистості, а також властиві їй потреби, ціннісні та смисложиттєві орієнтації, соціальні зв'язки на шляху досягнення самоефективності, що вказує на наявність тісного зв'язку між самореалізацією, самоефективністю, а також адаптивними стратегіями, детермінуючи тим самим динаміку особистісної самореалізації в ситуаціях невизначеності. В роботі описано авторську модель самореалізації в умовах соціальної невизначеності та проаналізовано й представлено в формі таблиці вплив копінг-стратегій, як форм адаптивної поведінки на характер самореалізації. Автором встановлено, що рівень та особливості самоефективності впливає на характер вибору адаптивних стратегій та динаміку самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності. В якості перспективи подальших досліджень розглядається проведення емпіричного дослідження щодо проблеми впливу самоефективності на використання копінг-стратегій, як основоположної детермінанти динаміки самореалізації особистості.

Ключові слова: самореалізація, самоефективність, адаптивність, соціальна невизначеність, психологічне здоров'я, дистрес.

Вступ. Екстремальні ситуації продукують розвиток соціальної невизначеності на політично-економічному підґрунті, що детерміновано незворотними порушеннями соціально-культурного та психофізіологічного балансу особистості, викликаного втратою мирного життя, переживанням кризового стану та психотравмуючими обставинами. Актуальна для України визвольна війна від російських окупантів за свободу та незалежність призводить до дуже значних культурно-політичних змін, а також змін ціннісних орієнтирів серед суспільства, що детермінує потребу пошуку нових ресурсів для адаптації, шляхом створення нових адаптивних стратегій, які позитивно впливатимуть на динаміку самореалізації в умовах дистресу. Тож, самореалізація являє собою процес цілісного розвитку внутрішньоособистісного потенціалу й реалізації сенсожиттєвих та ціннісних орієнтацій людей. Тим часом самоефективність та адаптивні стратегії постають тими самими ресурсами особистості, що детермінують розвиток особистісного потенціалу людини в періоди

криз. Адже самоефективність постає джерелом віри особистості у свій потенціал, а адаптивні стратегії або копінгі виступають механізмом забезпечення подолання психоемоційної напруги, соціально-психологічних перешкод в умовах соціальної невизначеності, війни й кризи [8, с. 23; 13, с. 10-11; 14, с. 13, 63-64; 15, с. 50].

Аналіз використаної літератури характеризує явище самореалізації, як багатовимірний конструкт, що включає в себе ряд когнітивних, поведінкових, емоційних та мотиваційних компонентів й охоплює такі критерії, як усвідомлення власних здібностей, мотивацію отримання значущих соціальних досягнень, розуміння та будування траєкторії індивідуального розвитку з урахуванням власних здібностей та обмежень [2, с. 3-7; 7, с. 179-182; 9, с. 107-111; 10, с. 150-157; 11, с. 162-169]. Цікавою постає робота Ю. О. Асєєвої та Д. А. Вєпрінцевої, в рамках якої дослідниці виокремлюють декілька підходів (а саме, культурно-історичний, гуманістичний та соціально-когнітивний), що вказують на наявність кореляції між самореалізацією та соціокультурними обставинами розвитку суспільства [2, с. 3-7]. Треба зазначити, що вказані вище критерії є важливими умовами щодо дослідження динаміки процесу самореалізації в умовах соціальної невизначеності, в яких соціально-політичні та культурні особливості життя швидко змінюються й призводять до кризових або екстремальних обставин життя суспільства й особистості у суспільстві [15, с. 50].

Дослідниця О. Л. Пінська підкреслює у своїй роботі концепцію Ю. О. Асєєвої та Д. А. Вєпрінцевої, також констатує, що досягнення особистістю самореалізації не відбувається без урахування балансу між наявністю реалізації зовнішніх та внутрішніх ресурсів людини [9, с. 107-113]. Більш детальним дослідженням проблеми особистісного благополуччя в процесі розвитку самоефективності займалися такі дослідники, як О. М. Кокун та О. Креденцер, які вказують саме на професійний аспект самоефективності та резильєнтності, як компоненти, що обумовлюють здоров'язбереження, здатність до подолання емоційного тиску в воєнний період, вигорання, а також іншого роду труднощів, забезпечуючи тим самим формування поведінки, що направлена на реалізацію власної ефективності та адаптації [4, с. 214; 5, с. 52-64]. Тобто, в рамках концепцій даних дослідників, самоефективність являє собою не лише когнітивним складником самореалізації, але й виступає в якості емоційно-поведінкового ресурсу особистості, що й визначає особливості динаміки процесу формування самореалізації в умовах невизначеності та стресу. Цікавими для реалізації даного дослідження постали наукові доробки І. Ф. Аршави та М. А. Салюк, що вивчали особливості вибору копінг-стратегій та їх зв'язок з імпліцитними теоріями інтелектуальних здібностей особистості, а також визначили наявність позитивного впливу мислення, що направлене на особистісний розвиток, предиктором якого слугують самоефективність та самореалізація в умовах соціальної невизначеності [1, с. 34-39]. Вагомим внеском також постає робота такого дослідника, як О. І. Гринчук, в рамках якої автор досліджує особливості копінгів гендерних відмінностей серед безробітних осіб, в той час, як В. Мушкевич та Л. Пасічник вивчали особливості копінгів серед цивільного та військового населення в період війни, що вказує на наявність адаптивного процесу копінг-стратегій в екстремальних умовах, які можна назвати одним з різновидів соціальної невизначеності [2, с. 106-110; 6, с. 104-120]. Також продовжують вивчення копінг-стратегій такі дослідники, як О. Р. Ткачишин, І. В. Чухрій та Ю. Шинкаренко, результати досліджень яких вказують на результативність системної підготовки щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій, які постають конструктивними та проактивними можливостями подолання стресу, що виступають в якості детермінанти самореалізації [15, с. 50-54; 16, с. 85-88; 17, с. 402-408].

Дослідженням різних аспектів самореалізації особистості, починаючи від аналізування щодо її підходів до семантики та психологічного змісту займалися такі науковці, як

О. І. Неграш, Л. З. Сердюк, О. М. Шамич та А. Сидоренко, в той час, коли Т. М. Титаренко займався дослідженням особливостей психічного здоров'я в умовах соціальної невизначеності, пропонуючи способи та стратегії психологічної підтримки, самопомоги й розвиваючи тим самим життєстійкість в періоди соціально-політичної кризи та травматизації [7, с. 179-181; 10, с. 150-156; 11, с. 162-167; 14, с. 91-115]. Стратегії подолання травматичних переживань, відновлювальним фактором яких слугує синтез когнітивно-емоційних способів самореалізації досліджувала Г. Панкова, а В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та Л. М. Коробка вивчають соціально-адаптивні можливості людини в екстремальних ситуаціях [8, с. 23-29; 12, с. 286]. Отже, з огляду на вище зазначений аналіз наукових джерел, можна зробити висновок, що наявність соціальної невизначеності постає фактором ризику для самореалізації, однак одночасно саме в умовах соціальної невизначеності мобілізуються адаптивні ресурси та стратегії самоефективності. Тож, самоефективність є предиктором реалізації власного особистісного потенціалу й розвитку довгострокових цілей.

Мета даної статті полягає в теоретичному викладенні дослідження особливостей розгортання динаміки процесу самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності через вивчення ролі самоефективності та адаптивних стратегій.

Викладення основного матеріалу. Як видно з проаналізованої вище літератури українських авторів, поєднання таких чинників, як самоефективність та адаптивні стратегії визначають та характеризують траєкторію особистісного розвитку й самореалізації людини [2, с. 5]. Оскільки наслідки війни істотно трансформують якість життя соціуму, тож актуальності набуває визначення ефективних стратегій подолання травми серед населення України, що спричиняють соціально-психологічну дестабілізацію й продукують когнітивні та поведінкові порушення, зокрема труднощі в емоційній регуляції [8, с. 23]. Треба зазначити, що самореалізація є особистісним процесом, який характеризується усвідомленістю й цілеспрямованістю, що мають позитивний вплив на професійний та особистий розвиток людини. Однак, не менш важливим критерієм ефективної самореалізації є добровільність та вміння визначати цілі особистості щодо обраної нею діяльності. В такому разі аспект впливу ціннісних орієнтацій виступає фундаментом особистісної самореалізації, що детермінує властиву їй інтернальну мотивацію й підкреслює застосування самоефективності, як мотивованої власними потребами поведінки [2, с. 5; 9, с. 109].

Звертаючись до хронології виникнення поняття самореалізації, хочемо зазначити, що його маніфестація була виконана в рамках гуманістичного підходу, такими психологами, як А. Маслоу, К. Роджерс, а також В. Франкл, що визначали самореалізацію в якості головного елементу особистісного розвитку. Продовжуючи вивчення самореалізації, А. Маслоу визначає таку її складову, як самоактуалізацію, яку дослідник характеризує в якості базової стадії розвитку особистості, метою якої є реалізація особистісних ресурсів, таких як потреби, таланти, навички та здібності. Інший дослідник-гуманіст, К. Роджерс, вказує на важливість застосування безумовного прийняття, як комунікативного прийому та гуманістичної позиції щодо особистісного зростання та розвитку потенціалу в екологічному середовищі, що постає необхідною ланкою для самореалізації й самоактуалізації особи [2, с. 4; 11, с. 162-164]. Цікавою також постає концепція автора логотерапії, В. Франкла, згідно з якою автентичність, особистісне зростання, емоційне благополуччя, автономія, а також цілеспрямованість постають важливими аспектами соціальної інтеграції на тлі пошуку смислів в якості основи для переживання життєвої повноти й можливості людини до самореалізації. Доповнюючи це твердження, слід згадати концепцію Е. Фромма, який вказував, що основою самореалізації виступають такі чинники, що обґрунтовують забезпечення гармонії особистісних якостей людини, а також властивих їй потреб, орієнтацій, цінностей, соціальних зв'язків на

шляху досягнення самоефективності в динаміці самореалізації [7, с. 180; 10, с. 151-153]. Таким чином, можемо зробити висновок, що самореалізація перебуває у досить тісному зв'язку з самоефективністю, як засобом забезпечення мотиваційної діяльності, що підсилюється цінностями, потребами, а також адаптивними стратегіями й створює динаміку самореалізації особистості в ситуаціях соціально-політичної та культурно-психологічної невизначеності. Тож, нижче автором представлено рис. 1, на якому зображено модель самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності, в рамках якої самореалізація є результатом ефективного синтезу таких чинників, як:

- застосування самоефективності;
- наявність адаптивних стратегій поведінки або копінг-стратегій;
- вплив гендерних, а також вікових особливостей, як психофізіологічних та генетичних факторів особистісної організації організму людини;
- вплив соціальної невизначеності, як фактор розвитку самореалізації;
- розвиток резильєнтності, як фактору життєстійкості особистості в умовах соціальної невизначеності та стресу.

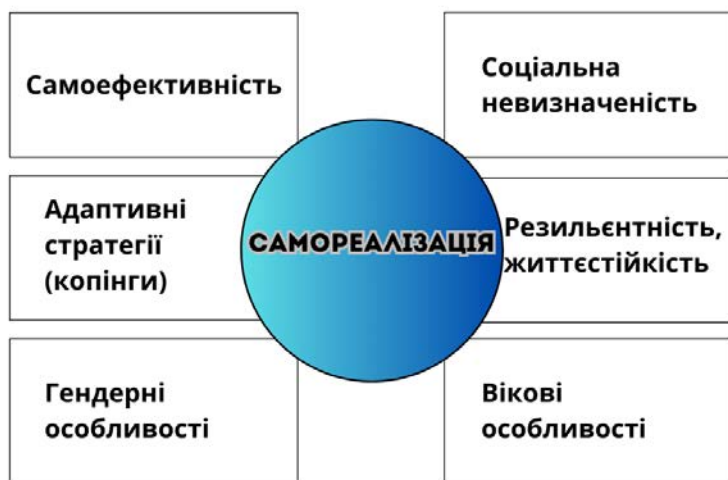


Рис. 1. Авторська модель самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності, що побудована на основі проаналізованих наукових робіт [2, с. 3-7; 4, с. 214; 5, с. 52-64; 11, с. 162-164]

Так, вказані вище детермінанти самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності на думку автора можуть мати прямий та зворотній зв'язок, від чого й залежить характер та рівень розвитку самореалізації людини. Разом з тим, слід зазначити, що ситуації та обставини соціальної невизначеності в яких регулярно перебуває суспільство можна визначити, як умови переживання стресу або дистресу (що залежить від інтенсивності та тривалості напруги), які створюють випробування для адаптаційних механізмів та психологічної стійкості людини в суспільстві та особистому житті, створюючи перешкоди для самоефективності й вимагаючи додаткової активізації психічних ресурсів й копінг-стратегій у складних життєвих обставинах [17, с. 406]. Нижче представлена табл. 1, в рамках якої проаналізовано вплив різного роду копінг-стратегій, як форм адаптивної поведінки на характер самореалізації.

Таблиця 1

Вплив копінг-стратегій, як форм адаптивної поведінки на характер самореалізації, що побудована автором на основі проаналізованих наукових робіт [1, с. 35; 9, с. 109; 15, с. 50–54; 16, с. 85–88; 17, с. 402–406].

Копінг-стратегії	Тип адаптивної поведінки	Функція даних стратегій	Вплив на самореалізацію
Гумор	Емоційно-орієнтована поведінка	Зниження емоційної напруги, але можуть не значно впливати на вирішення конкретної проблеми.	Створення емоційно благополучного простору для подальшої самореалізації та дозволяють поновити самоєфективну поведінку.
Придушення конкуренції			
Відкладання діяльності			
Пошук підтримки			
Пошук інформації	Проблемно орієнтована поведінка	Ефективні способи адаптації для зниження стресу шляхом конструктивного вирішення ситуації або шляхом пошуку шляхів її вирішення.	Позитивно впливають та ефективно підтримують особистісний розвиток, самореалізації та формують самоєфективність.
Планування			
Активність у вирішенні проблеми			
Пасивність, як форма поведінкового відсторонення	Уникаюча поведінка	Деадаптивні форми реагування на стрес, які можуть бути корисні лише за умов тимчасового використання.	Гальмують самореалізацію та самоєфективність, формуючи поведінку вивченої безпорадності.
Фокусування на емоціях			
Сон або фантазування, в якості ментального відсторонення (ескапізм)			
Заперечення			
Самоінвалідизація	Специфічна поведінка	Збереження позитивного образу “Я” ціною уникання.	Релігія, як спосіб адаптації може мати, як позитивний, так і негативний вплив на самореалізацію, в той час, коли інші способи є цілком дезадаптивними.
Звернення до релігії		Компенсація й заміщення.	
Вживання алкоголю або психотропних речовин			

Отже, застосування копінгів, як адаптивних стратегій поведінки людини в стресових ситуаціях, що характеризуються усвідомленими когнітивними та фізичними діями з метою цілеспрямованого управління власними емоційними переживаннями сприяє встановленню емоційної рівноваги, поверненню самоєфективності та відновленню самореалізації в умовах соціальної невизначеності [17, с. 403]. Однак, важливим фактором повернення емоційної рівноваги, самоєфективності та самореалізації особистості є застосування конструктивно орієнтованих копінг-стратегій, які дозволяють адаптуватися до умов соціальної невизначеності й проживати стрес без використання уникаючої та самоінвалідизуючої поведінки для дійсно успішного вирішення актуальної проблематики. Використання конструктивних копінг-стратегій являє собою важливий етап самореалізації й продовження здорового функціонування організму, не вдаючись до заміслюючих та ком-

пенсаційних форм поведінки в стресових умовах [1, с. 35; 15, с. 50; 16, с. 85-88]. Таким чином, можна зробити висновок, що адаптивні проблемно-орієнтовані стратегії поведінки сприяють самореалізації особистості завдяки наявності у людини достатньої кількості психоемоційних ресурсів для пошуку й планування вирішення мети, що також можна охарактеризувати наявністю достатньо високого рівня самоефективності й впевненості в собі. Емоційно-орієнтовані стратегії поведінки можна охарактеризувати як умовно адаптивну поведінку, яка направлена на сприяння самореалізації та підтримання емоційного благополуччя завдяки достатньо високому застосуванню самоефективності особистості. Проте, при низькому розвитку самоефективності людині характерно вдаватися до уникаючих стратегій адаптивної поведінки, які є не ефективними для самореалізації й в довгостроковій перспективі сприяють виникненню кризових станів, гальмуванню розвитку особистості та дезадаптації. В той час, як такі специфічні форми копінг-стратегій, як релігійність та використання психотропних й хімічних речовин виникають при низькому рівні самоефективності й сприяють розвитку дезадаптації й самоінвалідації. Однак, треба додати, що використання стратегії звернення до релігії при збереженні достатнього рівня самоефективності може сприяти підтримці смислу життя та переживання підтримки. Отже, рівень та особливості самоефективності має значний вплив на характер вибору форм адаптивних стратегій, що також значно впливає на самореалізацію особистості в умовах соціальної невизначеності.

Висновки. Самореалізація являє собою квінтесенцію адаптивних стратегій поведінки (копінгів) та самоефективності, що сприяє досягненню професійних й життєвих досягнень, стимулює розвиток та слугує елементом вдосконалення особистості й суспільства. Однак, самореалізація не існує ізольовано від адаптивних стратегій особистості, а виступає закономірним результатом самоефективної поведінки та конструктивних стратегій адаптації особистості в умовах соціальної невизначеності. В той час, як соціальна невизначеність являє собою стресовий фактор, який має прямий та зворотнопропорційний вплив на особистість та характер властивості їй індивідуальної динаміки саморозвитку, що залежить від соціально-психологічних та генетичних особливостей людини. Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному дослідженні впливу самоефективності на використання копінг-стратегій, як основоположної детермінанти динаміки самореалізації особистості.

Список використаної літератури

1. Аршава І. Ф., Салюк М. А. Особливості взаємозв'язку імпліцитних теорій інтелекту та особистості з копінг-стратегіями: Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, 2022. №1. С. 34–41. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/download/162/144/277>. (дата звернення 01. 09. 2025).
2. Асєєва Ю. О., Вєпрінцева Д. К. Самореалізація як психологічний феномен. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 2. С. 3–7. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/14/13>. (дата звернення 03. 09. 2025).
3. Гринчук О. І. Гендерні особливості копінг-поведінки особистості в ситуації безробіття. *Габітус*. 2020. Вип. 18(1). С. 106–111. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/18-2020/part%201/21.pdf>. (дата звернення 01. 09. 2025).
4. Кокур 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. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1>. (дата звернення 02. 09. 2025).
5. Креденцер О. Професійна самоефективність та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни та повоєнного відродження:

- теоретичний аналіз проблеми. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 2–3 (29). С. 52–64. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737927/1/395>. (дата звернення 01. 09. 2025).
6. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 104–120. URL: <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/839/631>. (дата звернення 03. 09. 2025).
 7. Неграш О. І. Основні підходи до дослідження самореалізації в сучасній психології. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 179–182. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/56-2023/33.pdf>. (дата звернення 04. 09. 2025).
 8. Панкова Г. Психологічні стратегії подолання травми у контексті адаптації до наслідків війни серед осіб середнього віку: результати теоретичного та емпіричного дослідження. *Science and Education*. 2025. № 1. С. 23–29. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2025/1_2025/5.pdf. (дата звернення 03. 09. 2025).
 9. Пінська О. Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія. Педагогічні науки»*. 2022. № 2(24). URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2022/2/12.pdf>. (дата звернення 03. 09. 2025).
 10. Сердюк Л. З., Шамич О. М. Психологічні основи самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Вип. 16. С. 150–157. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/19.pdf>. (дата звернення 03. 09. 2025).
 11. Сидоренко А. Психологічний зміст самореалізації особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 84(2). С. 162–169. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-84-2-162-169>. (дата звернення 03. 09. 2025).
 12. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / за наук. ред. Л. М. Коробки, Л. М. Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков [та ін.]. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с. URL: <https://www.researchgate.net/publication/365669773>. (дата звернення 03. 09. 2025).
 13. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: метод. рек. / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 80 с. URL: https://www.ispp.org.ua/backup_ispp/1510144467.pdf. (дата звернення 03. 09. 2025).
 14. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. URL: https://www.academia.edu/37037543/87_2018_. (дата звернення 03. 09. 2025).
 15. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33(72), № 4. С. 50–54. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/9.pdf. (дата звернення 03. 09. 2025).
 16. Чухрій І. В. Особливості розвитку адаптивних копінг-стратегій майбутніх фахівців з психології юнацького віку. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 85–88. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/14.pdf>. (дата звернення 03. 09. 2025).
 17. Шинкаренко Ю. Особливості розвитку копінг-стратегій у процесі професійної підготовки психологів: когнітивний та поведінковий аспекти. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 4(76). С. 402–408. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-76-402-408>. (дата звернення 03. 09. 2025).

SELF-REALIZATION OF THE INDIVIDUAL IN CONDITIONS OF SOCIAL UNCERTAINTY: DYNAMICS, THE ROLE OF SELF-EFFICACY, AND ADAPTIVE STRATEGIES

Svitlana Bykova

*Odessa State Academy of Civil Engineering and Architecture
4, Didrikhson Street, Odessa, Ukraine, 65029
e-mail: byikovas@ukr.net*

This article is devoted to the theoretical analysis of the problem of the dynamics of personality self-realization under conditions of social uncertainty, as well as to the determination of the role of self-efficacy and adaptive strategies. Therefore, the aim of this scientific work was defined as the theoretical presentation of the peculiarities of the unfolding dynamics of the process of personality self-realization in situations of social uncertainty through the study of the role of self-efficacy and adaptive strategies. It has been established that the presence of social uncertainty, as a stress-inducing situation, emerges as a significant risk factor for self-realization. However, since under conditions of uncertainty adaptive resources and self-efficacy strategies are mobilized, it can be argued that self-efficacy acts as a predictor of the realization of personal potential. Furthermore, it was found that the basis of self-realization lies in the individual's personal qualities, as well as in their needs, value orientations, existential orientations, and social connections on the path to achieving self-efficacy. This indicates the existence of a close relationship between self-realization, self-efficacy, and adaptive strategies, thereby determining the dynamics of personality self-realization in situations of uncertainty. The paper also describes the author's model of self-realization under conditions of social uncertainty and provides an analysis, presented in a table, of the influence of coping strategies as forms of adaptive behavior on the nature of self-realization. The author establishes that the level and characteristics of self-efficacy affect the choice of adaptive strategies and the dynamics of personality self-realization in socially uncertain conditions. As a perspective for further research, an empirical study is proposed to examine the influence of self-efficacy on the use of coping strategies as a fundamental determinant of the dynamics of personality self-realization.

Key words: self-realization, self-efficiency, adaptability, social uncertainty, psychological health.

Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025

Дата публікації: 26.12.2025