

УДК 159.923.2:159.922.8:316.6

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.7>

РОЛЬ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА АДАПТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Всеволод Зеленін

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 2, м. Київ, Україна, 02000
<https://orcid.org/0000-0003-1267-9308>
e-mail: sevacello@gmail.com*

В статті висвітлюється актуальне питання щодо визначення ролі самоефективності та адаптивних стратегій для ефективної самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності. Тривалий період соціальної невизначеності, які охопив суспільство в Україні, безпосередньо впливає на рівень самоефективності та основні складові самореалізації особистості. В таких умовах життя роль самоефективності та адаптивних стратегій набуває особливого значення для продовження нормального рівня самореалізації. Крім того, вони дозволяють людям не здаватися перед перешкодами, які виникають у професійній діяльності, навчанні та взаємостосунках.

Було розглянуто самоефективність, що визначає вірі у свої сили та здатність досягати поставлених цілей, та адаптивним стратегіям – сукупності гнучких підходів до дії, що дозволяють коригувати поведінку відповідно до змінних умов. Ці чинники взаємодіють між собою та впливають на процес самореалізації в умовах соціальної невизначеності.

Правильніший вибір напрямку розвитку та усвідомлення доступних можливостей є ключовими компонентами успішної самоефективності, які дозволяють ефективно використати наявні ресурси для розвитку особистісних і професійних навичок та підвищують рівень самореалізації. Було зазначено, що особистісна та професійна самореалізація, стресостійкість стають не лише бажанням, а необхідністю для збереження мотивації, продуктивності та якості життя. Крім того, дослідження вказують на значну негативну кореляцію між тривогою, стресом та самоефективністю.

Отже, самоефективність та адаптивні стратегії впливають на самореалізацію особистості в умовах соціальної невизначеності. Самоефективність, визначається як впевненість у власних силах досягати цілей, мотивує до подолання труднощів, тоді як адаптивні стратегії дозволяють гнучко змінювати підходи та дії, щоб відповідати мінливим обставинам та максимально реалізувати свій потенціал. Разом ці два компоненти забезпечують стійкість, розвиток та досягнення життєвих цілей попри невизначеність.

Ключові слова: психологія, особистісна самореалізація, професійна самореалізація, самоефективність, адаптація, соціальна невизначеність.

Постановка проблеми. В наш час українське суспільство переживає період радикальних викликів та перетворень, коли змінам піддаються не тільки деякі соціальні структури, а й цінності, моральні та правові норми та пріоритети. В таких умовах життя здатність адаптуватися та можливість продовжувати особистісний розвиток стають необхідними для успішної самореалізації [1].

Самореалізація, що розглядається як процес повного розкриття потенціалу особистості, досягнення цілей та сенсу життя, може відігравати ключову роль у підтримці та відновленні психологічного стану та адаптації в умовах соціальної невизначеності. Це поняття виходить за межі простого виживання і спрямоване на розвиток та процвітання особистості навіть у найскладніших обставинах життя [2; 3].

Питання особистісної та професійної самореалізації органічно пов'язане з особистісним розвитком. Зрілість самоуявлення, самооцінки, рефлексії та рівень соціальних очікувань людини впливають на її самореалізацію. Глобальна нестабільність і мінливість, тривалий військовий конфлікт та соціально-економічна нестабільність вказують на необхідність розвитку адаптивних стратегій особистості, розвитку стресостійкості [4]. В таких умовах особистість повинна знаходити можливість для самореалізації та механізми підвищення її ефективності.

Мета роботи – визначити роль самоефективності та адаптивних стратегій для ефективної самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності.

Виклад основного матеріалу. В сучасних умовах соціальної невизначеності у людей спостерігаються порушення психічного здоров'я, що може приводити до дезорганізації емоційних, когнітивних та поведінкових функцій. Зокрема, це проявляється у порушенні регуляції почуттів, емоцій, думок, а також у фізіологічних змінах, когнітивних спотвореннях та дезадаптивних механізмах подолання стресу. В умовах соціальної невизначеності відбувається порушення регуляції негативних емоцій, таких як страх, гнів, ненависть, розчарування, смуток, приниження, невизначеність і безнадія, що негативно впливають на психічний стан особистості, її особистісну та професійну самореалізацію [5; 6]. Крім того, високий рівень емоційного виснаження, цинізму або відстороненості, зниження мотивації до подальшої діяльності негативно впливає на життєдіяльність та здатність до успішної адаптації, самореалізації у кризових умовах. Це зумовлює невизначеність життєвих смислів і цінностей людини. Слід зазначити, що саме життєві смисли та цінності визначають провідні мотиви людської діяльності та відображаються на життєздатності людини, її самореалізації [7].

Самореалізація – це процес становлення особистості, результатом якого є поява цінностей – цілей, напрямків і способів діяльності, що відповідають індивідуальним здібностям, а також здатність самостійно і автентично реалізовувати власне призначення через постановку цілей. Професійна самореалізація – це внутрішнє прагнення людини максимально впливати на себе та зберігати якомога більше відображеної суб'єктивності у професійній діяльності. Професійна самореалізація як спосіб особистого функціонування та розвитку зводиться до трьох основних класів психічних явищ, тобто вона може виступати як процес, стан (огляд на певному етапі) та властивість суб'єкта [8; 9].

Науковці зазначають, що самореалізація, як процес розкриття та реалізації свого потенціалу, впливає на загальний рівень задоволення життям та психологічний добробут особистості. З іншого боку, певний рівень життя, включаючи матеріальне забезпечення, соціальні умови та можливості для розвитку, може створювати передумови для самореалізації [10].

Ефективність самореалізації залежить від взаємозалежних і взаємопов'язаних факторів соціокультурного розвитку суспільства. Ці фактори вказують на зовнішні рамки самореалізації та впливають на поведінку особистості, прийняття нею найважливіших рішень, змінюють систему ціннісних орієнтацій. Правильний вибір напрямку розвитку та визначення доступних можливостей є ключовими факторами успіху, які можуть сприяти використанню доступних ресурсів для розвитку особистісних та професійних навичок та підвищити рівень самореалізації. Крім того, було встановлено, що саморозвиток є запорукою успішного професійного становлення та подальшої самореалізації людини в житті. Завдяки самореалізації людина прагне до самовдосконалення, розвитку своїх моральних якостей та пошуку вищого сенсу життя [1; 11].

Велике значення мають особисті антистресові навички, вміння контролювати власні емоції, здатність управління стресом та рівень адаптації до кризових умов, самоактуалізація, самоздійснення, самоефективність. Толерантність, саморозвиток, резильєнтність,

рівень емпатії, тривоги, стресу, задоволеності собою та своїми досягненнями, мотивація, відносини із людьми впливають на процеси самореалізацію особистості [12].

Психологічна стійкість стосується здатності людини адаптуватися та відновлюватися після негараздів, стресу, травми чи трагедії. Вона передбачає не уникнення викликів, а підтримку нормального функціонування попри труднощі, а також потенціал для особистісного зростання та розвитку завдяки такому досвіду. Дослідження, проведені на різних вибірках, показують негативну кореляцію між психологічною стійкістю та психічними симптомами після переживання травматичних подій [13].

Процес розвитку психологічної резильентності належить до когнітивної оцінки особистості, яка регулює можливість пошуку ефективних форм адаптації. Процеси мислення, емоційні та поведінкові реакції, за допомогою яких стійкі особистості будують своє бачення реальності, породжують рішення та поведінку, які дозволяють їм адаптуватися до стресових або умов соціальної невизначеності [10; 14].

Психологічна стійкість діє як захисний фактор проти різних негативних наслідків для психічного здоров'я після переживання травматичних подій та сприяє ефективній самореалізації особистості [13]. Було встановлено, що істотною складовою самореалізації є демонстративне постановлення людиною цілей своєї діяльності. Самореалізація починається із соціального самовизначення і триває до кінця життя людини. Факторами, що визначають процес самореалізації, є людські потреби, інтереси, цілі та ідеали. Потреба в особистій самореалізації може вважатися фундаментальною. Її основною суттєвою особливістю є полівалентність, а саме можливість її задоволення майже в усіх сферах життя. Іншими визначальними факторами феномену самореалізації є внутрішні прагнення, мотиви індивіда, його внутрішня потреба та зовнішні чинники, що діють через прорив внутрішніх причин. Індивід може бути змушений до певної діяльності, але його не можна змусити до самореалізації [4]. Для ефективної самореалізації людина повинна визначити своє місце у світі соціокультурних відносин, керуючись потребами суспільства, його культурними пріоритетами та особливостями [1].

Самореалізація особистості поєднує в собі усвідомлення, вибір та втілення тих аспектів індивідуальності, які сприяють його самовираженню, реалізації потенціалу, формуванню особистої системи наративів, цінностей, мотивів, уявлень про себе, постановці цілей та визначенню шляхів їх досягнення та створенню себе [4; 15]. Вона не лише сприяє психологічному зростанню, але й посилює відчуття досягнення та задоволення людей в особистісній та професійній сферах. В організаційному контексті самореалізація допомагає адаптуватися до складних ситуацій та приймати раціональні рішення [16]. Як зазначають Hryshchenko та Zelenin (2025), самореалізація може виступати як механізм подолання травматичного досвіду, трансформуючи його в ресурс для особистісного зростання [17]. У своїй роботі Сердюк та ін. (2024) вказують, що навіть у найскладніших умовах соціальної невизначеності людина прагне до саморозвитку та самореалізації своїх можливостей, що може стати потужним джерелом внутрішньої стійкості та сприяти адаптації [18].

Психологічна стійкість відіграє ключову роль у процесі швидкої адаптації до змін, подоланні викликів та поверненні до нормального життя. Завдяки резильєнтності особистості зберігають здатність протистояти викликам сучасності та підтримувати ресурси для швидкої адаптації. Використовуючи стійкість, особистості можуть будувати та перебудовувати життєвий шлях, відновлювати баланс, змінювати себе та позитивно реагувати на стреси, використовуючи їх як потенціал для зростання.

В цілому результати свідчать про те, що особистісні ресурси, риси та внутрішній потенціал можуть впливати на когнітивні здібності під час стресу, сприяти адаптації до стресових умов та допомагати приймати рішення. Одними з таких ресурсів є позитивне ставлення та позитивні емоції, розвиток яких сприяє підтриманню емоційної рівноваги, покращенню комунікації та взаємовідносин, підвищенню самооцінки, конструктивному

вирішенню конфліктів і прийняттю обґрунтованих рішень [19; 20]. Індивідуальні відмінності в соціально-емоційному функціонуванні впливають на результати функціонування в умовах соціальної невизначеності. Особистісні характеристики, такі як вміння контролювати емоції, стійкість, прагнення до досягнень і наполегливість, а також високий рівень позитивних емоцій і низький рівень гніву, імпульсивності, тривоги та вразливості, сприяють підвищеній когнітивній продуктивності в період стресових ситуацій [21].

В сучасних наукових дослідженнях було встановлено позитивний вплив самоєфективності на процес самореалізації. Самоєфективність може визначати, як людина відчуває, думає, мотивує себе та поводить відповідно до своїх бажань. Крім того, вона є ключовим фактором, що сприяє успішному розвитку в будь-якій сфері інтересів, оскільки вона впливає на вибір, який роблять люди, та на способи поведінки, яких вони дотримуються. Завдяки самоєфективності особистості можуть знайти правильне рішення для розв'язання проблеми, впоратися із труднощами, а в умовах соціальної невизначеності. При цьому велика роль належить рівню самооцінки. Саме висока самооцінка сприяє досягненню успіху та особистому благополуччю в багатьох аспектах. Людина з високою самооцінкою усвідомлює, що вона здатна об'єднати свої здібності, щоб виконати завдання та досягти хорошого результату відповідно до своїх очікувань [16].

Доведено, що висока самоєфективність збереже якість та кількість зусиль, необхідних для наполегливого виконання завдання, люди з високою самоєфективністю, як правило, намагатимуться наполегливо долати виклики та виконувати завдання, якщо вони вже мають відповідні навички вони продовжують розвиватися та самореалізовуватися в умовах соціальної невизначеності. Було визначено ефективні способи розвитку самоєфективності, а саме визначення цілі та встановлення результатів; розвиток навичок управління емоціями та стресом; розвиток компетенції через практику; формування позитивних установок; соціальна підтримка та зворотний зв'язок; розвиток мотивації; фіксувати прогрес.

В умовах соціальної невизначеності важливо опиратися на стратегії, які дозволяють швидко адаптуватися, знижувати рівень стрес та підтримувати мотивацію. Для підвищення ефективності цих процесів необхідні особистісні ресурси резильєнтності, такі як високий рівень оптимізму та самоповаги, життєстійкість, активне подолання, просоціальна поведінка, наявність цілей, копінг-компетентність, когнітивна гнучкість, соціальна підтримка, локус контролю, самоєфективність та досвід [22].

Таблиця 1

Механізми розвитку адаптивних стратегій в умовах соціальної невизначеності

Механізм	Вплив	Ефект
Гнучке мислення та переоцінка ситуації	Розглядати події з різних ракурсів, шукати альтернативні інтерпретації та варіанти дій	Зменшення когнітивних зусиль при навантаженні, зростання креативності
Розвиток резильєнтності та емоційної регуляції	Збереження внутрішнього балансу й стійкості під тиском	Зменшення стресу, краща концентрація та прийняття рішень
Соціальна підтримка	Підтримка родини, друзів, колег	Збільшення ресурсів та впевненості, зменшення ізоляції
Прогнозування сценаріїв та планування на випадок невдач	Створення декількох реалістичних сценаріїв майбутнього та відповідних планів дій	Зменшення страху від невизначеності, підвищення рівня швидкості реагування
Планування часу	Адаптивне управління пріоритетами та ресурсами	Скорочення прокрастинації, більш реалістичні дедлайни
Навчання та розвиток навичок	Робота з випадковими або непередбачуваними ситуаціями через симуляції та кейси	Набуття нових компетенцій та підвищення професійної гнучкості

Джерело: складено автором на основі [4;12; 14;16; 22]

Підвищена рівня адаптивності, а саме гнучке мислення та поведінкові стратегії дозволяють швидко реагувати на зміни та знаходити нові можливості навіть за умов невизначеності. Віра у свої сили знижує тривожність, підвищує мотивацію та послідовність у діях, що сприяє самоефективності. Велика роль належить соціальній підтримці. Міцні соціальна допомога сприяє зниженню рівня стресу, розширює доступ до ресурсів та зменшує відчуття ізоляції в умовах соціальної невизначеності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Було встановлено, що самоефективність та адаптивні стратегії впливають на самореалізацію особистості в умовах соціальної невизначеності. Адаптивні стратегії управління невизначеністю такі як гнучкість мислення, когнітивна гнучкість, емоційна регуляція та соціальна підтримка дозволяють ефективно корегувати поведінку, зменшувати рівень тривожності та використати нові можливості для самореалізації. Поєднання різних форм адаптивних стратегій забезпечує більш стійку самореалізацію в умовах соціальної невизначеності. Крім того, особистість з високим рівнем самоефективності вірить, що може зробити щось, щоб вплинути на обставини. Люди з високою самоефективністю будуть працювати наполегливіше, щоб подолати виклики у складних ситуаціях соціальної невизначеності.

Майбутні дослідження можуть бути спрямовані на вивчення вікових та гендерних особливостей підтримки ефективної особистісної та професійної самореалізації в умовах викликів сучасності.

Список використаної літератури

1. Ilyina A. Self-realization of personality in the conditions of sociocultural transformation. *Naukove piznannya: metodolohiia ta tekhnolohiia - Scientific cognition: methodology and technology*. 2019. Vol. 2 (43). P. 32-38. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/6737>.
2. King G., Kingsnorth S., McPherson A. C., Tajik-Parvinchi D. Autonomy, self-realization, and psychological empowerment: a prospective mixed methods study of the effects of residential immersive life skills programs for youth with physical disabilities. *Disability Rehabil.* 2023. P. 1–11. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2243222>.
3. Stoliarchuk O., Serhieienkova O., Khrypko S., Prorok N., Kalishchuk S., Kolinko M., Binkivska K. Self-Development as a Vector of Sustainable Development of Society: The Perspective of Ukrainian Students. *European Journal of Sustainable Development*. 2024. Vol. 13(1). P. 428. <https://doi.org/10.14207/ejsd.2024.v13n1p428>.
4. Yaremko R., Vavryniv O., Tsiupryk A., Pereyghina L., Koval I. Research of content parameters of the professional self-realization of future fire safety specialists. *Amazonia Investiga*. 2022. Vol. 11(53). P. 288-297. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.53.05.28>.
5. Cosic K., Kopilas V., Jovanovic T. War, emotions, mental health, and artificial intelligence. *Frontiers in psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1394045. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1394045>.
6. Lass-Hennemann J., Sopp M. R., Ruf N., Equit M., Schäfer S. K., Wirth B. E., Michael T. Generation climate crisis, COVID-19, and Russia-Ukraine-War: global crises and mental health in adolescents. *European child & adolescent psychiatry*. 2024. Vol. 33(7). P. 2203–2216. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02300-x>.
7. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Habitus*. 2023. Vol. 53. P. 207-211. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.35>.
8. Blynova O., Kisil Z., Tkach T., Semenova N., Semenov O., Kamisnka S., Popovych I. Psychological manifestations of professional marginality of future social welfare professionals. *Revista Inclusiones*. 2020. Vol. 7(SI). P. 218–233. <http://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1229>.

9. Popovych I., Chervinskyi A., Kazibekova V., Chervinska I., Machynska N. Empirical research of the typology of social expectations of the personality. *Amazonia Investiga*. 2021. Vol. 10(43). P. 112–122. <https://doi.org/10.34069/AI/2021.43.07.11>.
10. Kandiuk-Lebid S., Mazur V., Oleksiuk O., Starieva A., Chumachenko O., Shevchenko O. (2024). Developing inclusive competence of future socioeconomic specialists to meet modern challenges and constraints. *Multidisciplinary Reviews*. 2024. Vol. 7. P. 2024spe043. <https://doi.org/10.31893/multirev.2024spe043>.
11. Zelenin V. Coaching in the Development of Leadership Qualities of Heads of Ukrainian Business Organizations in the Conditions of War. *Journal of Law and Sustainable Development*. 2023. Vol. 11(3). P. e817. <https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i3.817>.
12. Lass-Hennemann J., Sopp M. R., Ruf N., Equit M., Schäfer S. K., Wirth B. E., Michael T. Generation climate crisis, COVID-19, and Russia-Ukraine-War: global crises and mental health in adolescents. *European child & adolescent psychiatry*. 2024. Vol. 33(7). P. 2203–2216. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02300-x>.
13. Cheng P., Wang L., Zhou Y., Ma W., Li W. Exploring the differential effects of psychological resilience and social support in mitigating post-traumatic psychiatric symptoms: real-world network analysis of front-line rescuers. *BJPsych Open*. 2024. Vol. 10(3). P. e109. [doi:10.1192/bjo.2024.64](https://doi.org/10.1192/bjo.2024.64).
14. Neumann R. J., Ahrens K. F., Kollmann B., Goldbach N., Chmitorz A., Weichert D., Fiebach C. J., Wessa M., Kalisch R., Lieb K., Tüscher O., Plichta M. M., Reif A., Matura S. The impact of physical fitness on resilience to modern life stress and the mediating role of general self-efficacy. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*. 2022. Vol. 272(4). P. 679–692. <https://doi.org/10.1007/s00406-021-01338-9>.
15. Maksymenko S., Osyodlo V. Structure and personal determinants of professional self-realization of the subject. *Problems of modern psychology*. 2019. Vol. 8. P. 3–19. <http://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/162000>.
16. Ayunanda S. N. The effect of self-efficacy on self-actualization in early adulthood. *Jurnal Psikologi*. 2024. Vol. 1(2). P. 1–10. <https://doi.org/10.47134/jpp.v1i2.2140>.
17. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Чиханцова О. А., Турбан В. В. Психологічні технології сприяння позитивному психологічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення. практичний посібник. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. м. Київ. 2024. 168 с.
18. Hryshchenko M., Zelenin V. Self-Realization Strategies and Their Impact on Mental Health in the Context of Professional Development. *Salud, Ciencia Y Tecnología - Serie De Conferencias*. 2025. Vol. 4. P. 688. <https://doi.org/10.56294/sctconf2025688>.
19. Giles G. E., Cantelon J. A., Navarro E., Brunyé T. T. State and trait predictors of cognitive responses to acute stress and uncertainty. *Mil Psychol*. Vol. 37(4)2024. P. 1–8. <https://doi.org/10.1080/08995605.2024.2370708>.
20. Xu W., Pavlova I., Chen X., Petrytsa P., Graf-Vlachy L., Zhang S. X. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *The International journal of social psychiatry*. 2023. Vol. 69(4). P. 957–966. <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>.
21. Giles G. E., Navarro E., Elkin-Frankston S., Brunyé T. T., Elmore W. R., Seay J. F. Characterizing Relationships Among the Cognitive, Physical, Social-emotional, and Health-related Traits of Military Personnel. *Mil Med*. 2023. Vol. 188(7-8). P. e2275–e2283. <https://doi.org/10.1093/milmed/usad002>.
22. Imran A., Tariq S., Kapczynski F., de Azevedo Cardoso T. Psychological resilience and mood disorders: a systematic review and meta-analysis. *Trends in psychiatry and psychotherapy*. 2024. Vol. 46. P. e20220524. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2022-0524>.

**THE ROLE OF SELF-EFFICACY AND ADAPTIVE STRATEGIES
FOR EFFECTIVE SELF-REALIZATION OF THE INDIVIDUAL
IN CONDITIONS OF SOCIAL UNCERTAINTY****Vsevolod Zelenin***Mykhailo Dragomanov State University
2, Pirogov Str., Kyiv, Ukraine, 02000
<https://orcid.org/0000-0003-1267-9308>
e-mail: sevacello@gmail.com*

The article highlights the topical issue of determining the role of self-efficacy and adaptive strategies for effective self-realization of the individual in conditions of social uncertainty. The prolonged period of social uncertainty that has engulfed Ukrainian society directly affects the level of self-efficacy and the main components of self-realization. In such conditions, the role of self-efficacy and adaptive strategies becomes particularly important for maintaining a normal level of self-actualization. In addition, they allow people not to give up in the face of obstacles that arise in professional activities, education, and interpersonal relationships.

Self-efficacy, which determines belief in one's own strengths and ability to achieve set goals, and adaptive strategies, a set of flexible approaches to action that allow one to adjust behavior in accordance with changing conditions, were considered. These factors interact with each other and influence the process of self-actualization in conditions of social uncertainty.

The right choice of direction for development and awareness of available opportunities are key components of successful self-efficacy, allowing the effective use of available resources for the development of personal and professional skills and increasing the level of self-actualization. It has been noted that personal and professional self-actualization and stress resistance are not only a desire but a necessity for maintaining motivation, productivity, and quality of life. In addition, studies indicate a significant negative correlation between anxiety, stress, and self-efficacy.

Thus, self-efficacy and adaptive strategies influence personal self-actualization in conditions of social uncertainty. Self-efficacy, defined as confidence in one's ability to achieve goals, motivates one to overcome difficulties, while adaptive strategies allow one to flexibly change approaches and actions to respond to changing circumstances and maximize one's potential. Together, these two components ensure resilience, development, and the achievement of life goals despite uncertainty.

Key words: psychology, personal self-actualization, professional self-actualization, self-efficacy, adaptation, social uncertainty.

Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025

Дата публікації: 26.12.2025