

РОЗВИТОК ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОСТІ

ВІЛЬХОВАТСЬКА Владислава, здобувачка вищої освіти
Спеціальність 281 Публічне управління та адміністрування
Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: у роботі розглянуто ключові психологічні аспекти, які здатні вплинути на розвиток суспільства та особистості у сучасних умовах глобальної трансформації. Акцентовано роль духовної сфери у формуванні внутрішньої стійкості, феномен адаптації до швидких змін, а також вплив соціального середовища на психічне здоров'я індивіда. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння емоційного інтелекту, життєвої енергії та психологічної гнучкості як чинників, що визначають дії людини в умовах невизначеності. Робота поєднує філософські, психологічні та соціальні аспекти, що дозволяє ширше зануритися у тему, осмислити виклики сучасності та шляхи їх подолання.

Ключові слова: адаптація, стрес, життєва енергія, духовність, внутрішні ресурси, трансформація, індивідуальність, самореалізація, саморефлексія, психологічна гнучкість, психологічний розвиток, сучасні виклики.

Все більше дослідників різних напрямів цікавляться проблемою адаптації поведінки людини до стресових умов та, відповідно, можливими моделями реагування на такі умови. У межах своєї теорії стресу Ганс Сельє припустив ідею, що кожна людина має певний запас адаптивної енергії, необхідний для збереження власного здоров'я. І що цей ресурс витрачається при зіткненні з різними чинниками стресу, а отже й визначає здатність організму протистояти зовнішньому впливу та пристосуванню до змін. У цьому контексті життєва енергія розглядається як внутрішній активний потенціал – психологічний ресурс, що здатен сприяти підтримці фізичного та психічного благополуччя [1, с. 12].

Однак наша енергія у певній мірі залежить від духовного розвитку. В умовах сприятливої атмосфери духовності людина здатна накопичувати та знаходити для себе психологічні ресурси, які у подальшому позитивно вплинуть на її діяльність. До цих ресурсів належать: поведінкові моделі, навички, досвід, власна мотивація, настрої, внутрішня підготовка до виконання завдань тощо.

Розвинути це все у собі може допомогти кризова ситуація. Адже у момент підвищеної загрози людина починає використовувати свої аналітичні, розумові

та фізичні здібності надзвичайно ефективно. Цей ефект у науці називають «бий або біжи», або гостра реакція організму людини на стрес [2, с. 5]. У цьому стані людина автоматично виконує механічні дії, що можуть забезпечити їй виживання або зменшення небезпеки за короткий проміжок часу. Багато сучасних дослідників хочуть знайти механізм контролю входження організму у такий стан. Адже якщо цей процес можливо стане контролювати, його можна буде використовувати у різних сферах для підвищення ефективності діяльності.

В сучасних умовах українцям особливо важливим стає розвивати імунітет до кризових ситуацій та емоційний інтелект. Під емоційним інтелектом розуміють здатність людини усвідомлювати особисті думки та емоції, а також емоції інших людей, для кращого їх розуміння [3]. Уміння визначати свій емоційний стан, зокрема стан стресу, є чинником, що сприяє не лише особистісному розвитку, а й ефективній соціальній взаємодії.

Наукові положення І. Беха підкреслюють, що всі психологічні утворення містять емоційно зумовлену енергетичну компоненту. Сила особистісних якостей, цінностей і почуттів залежить від глибини емоційних переживань. Розвиток індивіда можливий лише за умови внутрішньої активності, яка потребує напруження волі. Довільна поведінка, що ґрунтується на усвідомленому рішенні, розглядається як форма самодіяльності людини. Вольові прояви трансформують мислення в емоційно-вольове і дієве, відкриваючи шлях до становлення активної та творчої особистості [4, с. 3].

Самореалізація є ключовим чинником психологічного розвитку в умовах сучасних соціокультурних трансформацій, що передбачає усвідомлення власної унікальності, формування життєвих цінностей та постійного самовдосконалення. Згідно з гуманістичними теоріями (А. Маслоу, К. Роджерс), прагнення до самореалізації є вищою потребою людини, що забезпечує внутрішню гармонію та задоволення [5].

Шлях до самореалізації може бути представлений такими етапами (рис. 1):

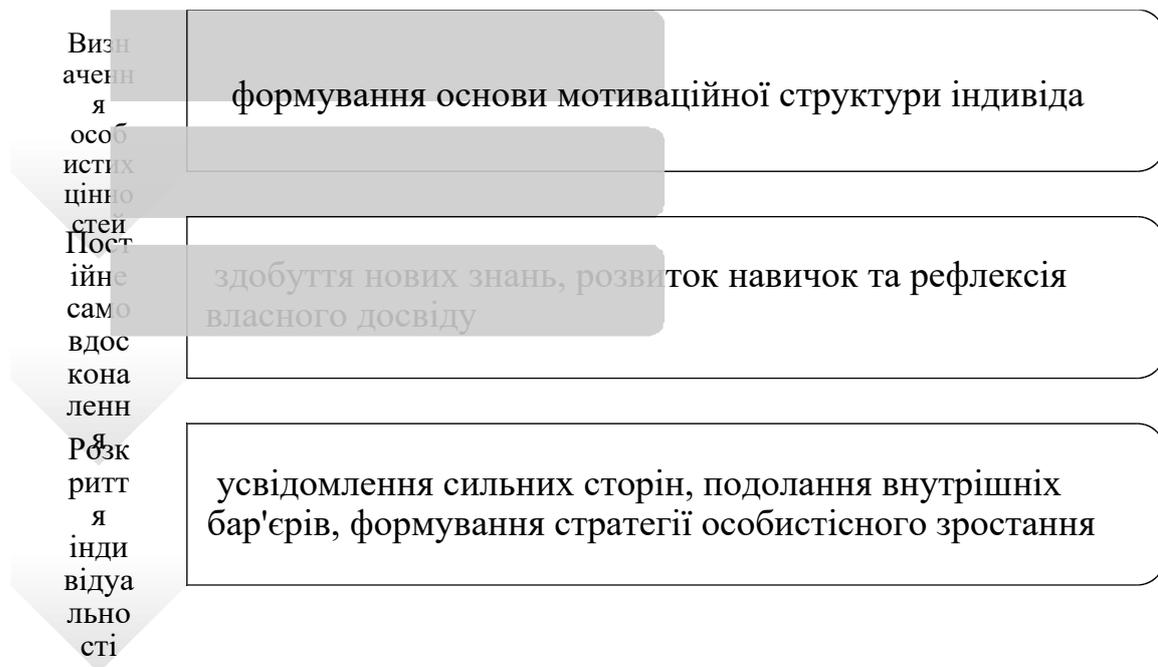


Рисунок 1. Етапи самореалізації

Джерело: узагальнено авторкою за інформацією [5].

Отже самореалізація виявляється не лише як внутрішній психологічний процес, а й відповідь на виклики сучасності, що вимагає від людини гнучкості, стійкості та здатності до саморефлексії.

У сучасному світі, що характеризується динамічними соціальними, структурними та культурними трансформаціями, психологічна поведінка особистості набуває особливої значущості. Людина стикається з необхідністю не лише пристосовуватися до нових реалій, а й глибше осмислювати власну ідентичність, внутрішні ресурси та систему цінностей. Самореалізація постає як багатогранний процес, що включає визначення життєвих орієнтирів, розвиток унікальних рис, набуття нових компетенцій і подолання особистісних обмежень.

Серед ключових якостей, що сприяють гармонійному функціонуванню в умовах нестабільності, вирізняються психологічна адаптивність, емоційна зрілість та здатність до глибокої рефлексії. Водночас духовна складова, як джерело внутрішньої енергії, відіграє важливу роль у збереженні психічного благополуччя та стабільності. Розвиток особистості в умовах сучасності є не лише індивідуальним завданням, а й соціальним імперативом, що впливає на якість взаємодії людини з навколишнім середовищем.

Отже, психологічні чинники, які визначають розвиток особистості у сучасному контексті, охоплюють широкий спектр внутрішніх процесів, що забезпечують здатність до самореалізації, стійкості та продуктивного реагування на виклики часу.

Література:

1. Актуальні проблеми психологічної науки : зб. наук. праць / ред. кол.: О. В. Місяйло, В. В. Кравець та ін. – Житомир : Житомирський держ. ун-т ім. І. Франка, 2022. – 284 с. URL: https://eprints.zu.edu.ua/34704/7/ЗБІРНИК_Актуальні%20проблеми%20психологічної%20науки_22.pdf
2. McEwen B. S. Protective and damaging effects of stress mediators: central role of the brain / Bruce S. McEwen // *Dialogues in Clinical Neuroscience*. – 2002. – Vol. 4, No. 2. – P. 121–137. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12055992/>
3. *Frontiers in Endocrinology*. Psychological Stress and Endocrine Function: A Review of Mechanisms and Implications. – 2025. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/endocrinology/articles/10.3389/fendo.2025.1650458/pdf>
4. Емоційний інтелект (EQ/EI) – поняття, складові, розвиток / Психологічний словник. URL: <https://termin.in.ua/emotsiynny-intelekt-eq-ei/>
5. Особистісний розвиток: як досягти самореалізації і здійснити свої мрії / Психологічний портал. URL: <https://psychologist.com.ua/osobistisnij-rozvitok-yak-dosyagti-samorealizatsii-i-zdijsniti-svoi-mrii/>

***Annotation:** In this work, we will consider the key psychological aspects that can influence the development of society and the individual in the modern context of global transformation. We will focus on the role of the spiritual sphere in forming inner resilience, the phenomenon of adapting to rapid changes, as well as the impact of the social environment on the mental health of the individual. We will analyze theoretical approaches to understanding emotional intelligence, life energy, and psychological flexibility as factors that determine human actions in conditions of uncertainty. The work combines philosophical, psychological, and social concepts, allowing for a deeper exploration of the topic, reflection on the challenges of modernity, and ways to overcome them.*

***Keywords:** adaptation, stress, life energy, spirituality, inner resources, transformation, individuality, self-realization, self-reflection, psychological flexibility, psychological development, contemporary challenges.*

*Науковий керівник – СУРІНА Ганна,
канд. філос. наук, ст. викладач
кафедри українознавства і суспільних наук
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв*