

СЕКЦІЯ 4. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 339.138-057.21:159.942.5-021.68
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2025-2-8>

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ МАРКЕТОЛОГА В УМОВАХ ПОСТКРИЗОВОГО ЗРОСТАННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ТА ТЕХНІКИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

Задорожна Анастасія Сергіївна,
аспірантка кафедри психології

Державний торговельно-економічний університет

a.zadorozhna@knute.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0009-6333-4714>

Мета. Мета статті полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні значення особистих ресурсів, що сприяють самоактуалізації сучасного маркетолога, систематизації й представлення ефективних технік розвитку емоційної стійкості й побудові моделі психологічної підтримки самоактуалізації маркетолога в межах його посткризового зростання. **Методи.** Основними методами є теоретичний аналіз, синтез, узагальнення, структурування й порівняння, систематизація, контент-аналіз, моделювання. **Результати.** У статті досліджується вплив самоактуалізації особистості на процес посткризового зростання маркетолога як умови його подальшого професійного розвитку. Наголошується, що в умовах війни, соціальної нестабільності та психологічного виснаження особливої актуальності набуває потреба у внутрішньому відновленні, переосмисленні цінностей та формуванні нових точок опори. Саме посткризове зростання, засноване на усвідомленій роботі з власними емоційними станами, дозволяє фахівцю не тільки сприяти власному виживанню в критичних обставинах, а й сприяти формуванню спрямованості до активної професійної актуалізації. Теоретично обґрунтовано роль самоактуалізації як глибинного процесу відновлення цілісності, внутрішньої мотивації та сенсового наповнення діяльності. На основі проаналізованих положень представлено модель психологічної підтримки самоактуалізації маркетолога в межах його посттравматичного зростання: від технік швидкої самодопомоги, через засоби формування психологічної гнучкості, до стратегій довготривалої підтримки. **Висновки.** Самоактуалізація особистості маркетолога в умовах кризи постає не лише як внутрішній потенціал до зростання, але і як дієвий механізм адаптації, емоційної стабілізації та збереження професійного розвитку. Запропонована модель сприяє комплексному підходу до професійного відновлення та досягнення самоактуалізації як цілісного особистісного й професійного становлення маркетолога.

Ключові слова: психологічна гнучкість, емоційна регуляція, потенціал особистості, ресурсний стан, життєстійкість.

SELF-ACTUALISATION OF A MARKETER IN THE POST-CRISIS GROWTH ENVIRONMENT: PSYCHOLOGICAL RESOURCES AND TECHNIQUES FOR BUILDING EMOTIONAL RESILIENCE

Zadorozhna Anastasiia Serhiivna,

Postgraduate Student at the Department of Psychology

State University of Trade and Economics

a.zadorozhna@knute.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0009-6333-4714>

Objective. The purpose of the article is to theoretically and methodologically substantiate the importance of personal resources that contribute to the self-actualisation of a modern marketer, to systematise and present effective techniques for developing emotional stability and to build a model of psychological support for the self-actualisation of a marketer within the framework of his post-crisis growth. **Methods.** The main research methods are theoretical analysis, synthesis, generalisation, structuring and comparison, systematisation, content analysis, modelling. **Results.** The article examines the impact of self-actualisation of the individual on the process of post-crisis growth of a marketer as a condition for their further professional development. It is emphasised that in the context of war, social instability and psychological exhaustion, the need for internal recovery, rethinking of values and the formation of new points of support becomes especially relevant. It is the post-crisis growth based on conscious work with one's own emotional states that allows a specialist not only to contribute to their own survival in critical circumstances, but also to promote the formation of a commitment



to active professional actualisation. The role of self-actualisation as a deep process of restoring integrity, internal motivation and meaningful activity is theoretically substantiated. On the basis of the analysed provisions, a model of psychological support for the self-actualisation of a marketer within the framework of his post-traumatic growth is presented: from techniques of quick self-help, through the means of forming psychological flexibility, to strategies of long-term support. **Conclusions.** Self-actualisation of a marketer's personality in a crisis appears not only as an internal potential for growth, but also as an effective mechanism for adaptation, emotional stabilisation and preservation of professional development. The proposed model promotes an integrated approach to professional recovery and achievement of self-actualisation as a holistic personal and professional development of a marketer.

Key words: *psychological flexibility, emotional regulation, personality potential, resource state, resilience.*

Вступ. В умовах нестабільного соціально-економічного середовища маркетингова сфера зазнає суттєвих трансформацій у своїй структурі та висуває нові вимоги до фахівця. Водночас глобальні кризи, що стають перешкодами до забезпечення реалізації довгострокових стратегій ведення бізнесу, деструктивно впливають не тільки на професійну складову особистості працівника, а й завдають шкоди і його психічному здоров'ю.

Зокрема, наслідки повномасштабної війни в Україні спричинили зростання нестабільності в економічному секторі, пов'язаних з логістичними перешкодами, зниженням купівельної спроможності населення й поведінки споживачів. Водночас необхідність пошуку новітніх та гнучких способів підтримки інтересу споживачів й просування продукції та послуг українського бізнесу створює додаткове психологічне навантаження на працівників сфери маркетингу.

Враховуючи комплексність проблем, які супроводжують сучасного маркетолога, можливим засобом збереження його самоактуалізації, а отже, особистого й професійного ресурсу виступає явище посткризового зростання. Даний підхід дозволяє особистості не тільки ефективно долати психологічні труднощі, пов'язаних з деструктивними наслідками криз, а й сприяти розвитку емоційної стійкості особистості у довготривалій перспективі, що є ключовим елементом для забезпечення професійного зростання фахівця.

Теоретичне обґрунтування проблеми.

Самоактуалізація особистості розглядається у психологічній науці як найвищий рівень прояву особистого потенціалу особистості. Як процес, дане явище є дотичним внутрішнього прагнення до самовираження, розкриття та розвитку власного «Я», а отже – досягненню психологічної зрілості та автентичності (Maslow, 1954).

А. Маслоу, досліджуючи поняття самоактуалізації особистості, наголошував на якостях, притаманних людям, що самоактуалізуються. До таких характеристик науковець відносить високий рівень емоційної стійкості, особистої автономії, розвинуту навичку до самопізнання та рефлексії (Maslow, 1954). Особливого значення Маслоу надає вмінню адаптуватись до

нестабільного середовища та невизначеності, творчому розв'язанню різноманітних завдань та опору на себе.

У маркетинговій сфері, що передбачає високу інтенсивність комунікацій, використання аналітичних та творчих навичок, необхідність швидкого прийняття рішень в умовах невизначеності та обмеженого часу, окреслені властивості також часто визначаються як складові показники професійно важливих якостей спеціалістів у сфері маркетингу (Boyatzis, 2008).

Посткризове зростання, особливо в контексті довготривалої загрози воєнного характеру, посилює необхідність вивчення особистих ресурсів як індивідуальних джерел протидії зовнішнім загрозам. Низка психологічних ресурсів, таких як адаптивність та гнучкість мислення, навички емоційної саморегуляції, високий рівень внутрішньої мотивації та спрямованості на активну протидію стресу часто визначаються як суттєвими компонентами безперервного розвитку особистості (Hobfoll, 1989; Carver, 1998). Відтак концепція Г. Гобфолла підкреслює роль необхідності збереження та примноження внутрішніх ресурсів особистістю, оскільки дані процеси прямо впливають на її здатність більш якісно долати стрес зі значно меншими психологічними «витратами», а також сприяє можливості швидше реалізовувати особистий потенціал (Hobfoll, 1989).

Водночас у психологічній літературі спостерігається недостатня кількість досліджень, що комплексно розкривають структуру психологічної підтримки самоактуалізації маркетолога як компонента посткризового зростання, що охоплювала б не тільки елемент психологічної допомоги маркетологу в супроводі фахівця, а й містила в собі компонент швидкої стабілізації його емоційного стану тут-і-зараз.

Мета статті полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні значення особистих ресурсів, що сприяють самоактуалізації сучасного маркетолога, систематизації й представлення ефективних технік розвитку емоційної стійкості й побудові авторської моделі психологічної підтримки самоактуалізації маркетолога в межах його посткризового зростання.

Методологія та методи. Основними методами дослідження, які були використані задля

досягнення мети дослідження є теоретичний аналіз, синтез, узагальнення, структурування й порівняння, систематизація, контент-аналіз. Представлена трирівнева модель психологічної підтримки самоактуалізації маркетолога в межах його посткризового зростання зумовила використання методу моделювання.

Результати та дискусії. Самоактуалізація особистості в кризових умовах існування виступає не тільки джерелом позитивних змін особистості, а й виступає суттєвим компонентом особистого, творчого та духовного потенціалу (Старинська, 2015). Дану закономірність підтверджує і класична концепція К. Роджерса, що визначає самоактуалізацію як результат розвинутої навички вільно реагувати й вільно переживати свої реакції на стресові події. Водночас здатність людини бути відкритою до нового досвіду посилює можливість особистості отримати позитивні зрушення на шляху до адаптації до нових умов життя (Rogers, 1942).

Варто наголосити на особливостях взаємодії самоактуалізації та емоційної стійкості особистості в процесі посткризового зростання, оскільки даний зв'язок характеризується взаємодоповненням у подоланні наслідків кризових подій. Самоактуалізація, як процес зростання особистості в межах прояву її особистого потенціалу, виступає наслідком емоційної регуляції адаптації особистості до нових умов існування, водночас прагнення особистості до самоактуалізації посилює самоусвідомлення та створює опору на ціннісний компонент, що є суттєвим при формуванні емоційної стійкості.

Також взаємозв'язок між двома психологічними феноменами можна визначити завдяки аналізу їх структурних компонентів:

1. Самосвідомість, яка є важливим елементом як самоактуалізації, так і саморегуляції особистості. Як чинник прояву особистого потенціалу, дана властивість проявляється в межах інтроспекції та рефлексії, що узгоджує діяльність особистості зі своїм внутрішнім світом, цінностями та світоглядом (Whitehead, 2017). Водночас задля ефективної саморегуляції, самоусвідомлення виступає точкою опори на особистий світ людини, сприяючи формуванню нового досвіду через рефлексію над власною поведінкою, емоційними реакціями (Heatherton, 2011).

2. Емоційний інтелект, як механізм ідентифікації та усвідомлення емоційного світу людини, дозволяє особистості краще відстежувати та керувати власними емоціями, а також будувати значущі та глибокі стосунки, що збільшує успішність самоактуалізації (Pausanos, 2014). Також емоційний інтелект є ключовим елементом в ефективній самопомозі, є показником відновлення сприят-

ливого емоційного стану та загального благополуччя особистості (Romanelli, Cain, Smith, 2006).

3. Психологічна гнучкість визначається як основний компонент психологічного здоров'я, що охоплює розпізнавання нових закономірностей посткризового існування, і як наслідок – психологічну адаптацію до нових умов (Kashdan, Rottenberg, 2010). Даний показник є суттєвим для безперервного процесу самоактуалізації, особливо в нестабільних умовах.

У професійному середовищі, самоактуалізація виступає фактором збереження професійного «Я» особистості попри дестабілізуючі й деструктивні наслідки тих чи інших стресових подій. Варто підкреслити, що самоактуалізація набуває особливого значення у креативних професіях, оскільки у професійному середовищі маркетолог систематично перебуває у процесі творчого самовираження.

Інноваційність та творчий підхід фахівця може не тільки позитивно впливати на розвиток його професіоналізму та кар'єри, а й сприяти зростанню його соціального статусу, впізнаваності та визнання іншими. Даний аспект попри позитивний вплив, здатен спрямовувати особистий фокус маркетолога на зовнішню валідацію – отримання соціальних, матеріальних та нематеріальних благ, що здатне послабити автентичність спеціаліста у підході до виконання професійних завдань на користь автоматичної роботи заради винагороди.

Водночас у ринковому середовищі, що функціонує в умовах кризи, доступність зовнішнього підтвердження для фахівця є ускладненим, що може призвести до демотивації, емоційного вигорання та загострення негативних психічних станів й переживань (Kerms, Kenrick, Neel, 2017). В даному контексті, самоактуалізація виступає чинником збереження фокуса особистості маркетолога на власних неповторних професійних та творчих здібностей, в також на особистих структурах, таких як внутрішній потяг, спрямованість та мотивацію, що є особливо значущим у посткризовому зростанні фахівця.

Варто підкреслити, що деструктивні наслідки криз, викликані умовами воєнного часу, часто призводять до зростання серед населення негативних станів, викликаних екзистенційною загрозою, збільшенням впливу так званої «фонової» тривожності та зростанню функціональної кризи. Для фахівців маркетингової сфери дані умови також здатні посилювати переживання страху щодо втрати особистого ресурсу, працездатності та місця роботи, посилення відчуття невизначеності через нестабільність ринку й соціально-економічної структури в цілому (Kalfon Hakhmigari, Diamant, 2025).



З огляду на вище окреслену проблематику, збереження психологічних ресурсів особистості набуває особливої актуальності, оскільки дані утворення стають точкою опори особистості в умовах деструктивного тиску наслідків криз. Психологічні ресурси розглядаються як інтегративна система внутрішніх детермінант особистісного функціонування, що охоплює когнітивні, афективні, мотиваційні, регуляторні та соціально-психологічні компоненти, які забезпечують здатність до подолання труднощів, збереження психічного гомеостазу та реалізації життєвих цілей (Лукашевич, 2022; Савченко, 2021).

У структурі особистісних ресурсів доцільно розрізняти внутрішні та зовнішні ресурси, які, перебуваючи у взаємодії, детермінують ефективність адаптації та потенціал особистісного зростання, зокрема в умовах кризи. Внутрішні ресурси охоплюють індивідуально-психологічні характеристики, такі як рівень саморегуляції, життєстійкість, емоційна зрілість та стійкість, рефлексивність, мотиваційна спрямованість та смисложиттєві орієнтири (Савченко, 2021; Ковальчук, 2020; Khusjumi, Kour, 2024; Serdiuk, 2022). Натомість зовнішні ресурси охоплюють соціальні зв'язки, підтримку з боку близьких і професійного середовища, доступ до якісної освіти, інформаційних і матеріальних ресурсів, а також компонент змістовної праці (Лукашевич, 2022; Albrecht, Green, Marty 2021).

Урахування динаміки посткризового зростання дозволяє розглядати самоактуалізацію не як лінійний процес, а як адаптивно-змінну траєкторію розвитку, що активується під впливом глибоких особистісних потрясінь та викликів. За умови наявності достатніх психологічних ресурсів, особистість здатна не лише відновити функціонування після кризових станів, а й вийти на якісно новий рівень рефлексії, смислового самовизначення та професійної зрілості (Tedeschi, Calhoun, 2004).

У контексті професійної діяльності маркетолога, який функціонує у високоінтенсивному, конкурентному та часто нестабільному середовищі, посттравматичне зростання може стати каталізатором для оновлення ціннісних орієнтирів, перегляду мотиваційних стратегій і формування нових моделей самоактуалізації.

З урахуванням визначених в ході теоретико-методичного аналізу положень щодо самоактуалізації особистості маркетолога в межах його посткризового зростання, нами була розроблена авторська модель психологічної підтримки самоактуалізації маркетолога, що ґрунтується на принципах ресурсного підходу, гуманістичної психології та концепції посткризового зростання.

Відповідно до окресленої моделі, структура посткризового зростання маркетолога складає три рівні розвитку особистого ресурсу,

МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАРКЕТОЛОГА В МЕЖАХ ЙОГО ПОСТКРИЗОВОГО ЗРОСТАННЯ



Рис. 1. Модель психологічної підтримки самоактуалізації маркетолога в межах його посткризового зростання

шляхом опанування технік емоційної стабілізації особистості в процесі її самоактуалізації.

Першим рівнем виступає блок, спрямований на можливість маркетолога забезпечити швидку самодопомогу у разі виникнення повторних деструктивних загроз та гострих стресових реакцій особистості на них. До таких інструментів можна віднести дихальні практики (повільне, глибоке дихання, чергування ніздрів), техніки стабілізації через тілесний та сенсорний компонент, такі як прогресивна м'язова релаксація та «сканування тіла» сприяють зниженню рівня тривожності, активуючи можливості організму до зменшення фізіологічної напруги (Toussaint, Nguyen, Roettger, et. al., 2021).

Не менш важливими на даному етапі є техніки перефокусування уваги, що своєю чергою створює простір для можливості особистості перейти від концентрації власної реакції на стрес до інтроспекції, а отже пошуку шляхів можливого виходу з кризи (Shraga, Pushkarskaya, Sarid, 2025).

Другим рівнем є блок розвитку особистих стратегій подолання життєвих труднощів, що передбачає не тільки сформувані низку оптимальних кроків у подоланні наслідків кризових ситуацій, а й сприяти формуванню особистої автономії як опори людини на власні можливості.

Ефективними техніками на даному етапі виступають практики когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес, що демонструють зниження тривожності й депресії, як більш віддалених наслідків стресових подій, а також системна саморефлексія, що завдяки письмовим практикам відстеження власного стану допомагає людині сформувані та використувувати адаптивні стратегії (Anjum, Aziz, Hamid, 2023).

Суттєвими при подоланні наслідків стресових станів, пов'язаних з воєнним станом виступають практики тілесно-орієнтованої терапії, використання яких позитивно знижує частоту й інтенсивність дисоціативних реакцій, ефективно стабілізує психофізіологічний стан (Klymenko, Haladza, Bondarchuk et. al., 2024).

Важливою частиною етапу формування стійких особистих стратегій є й арт-терапевтичні практики, а саме малювання, маскотерапія, скульптура, фото- та музикотерапія, пісочна терапія, малювання мандал та сторітелінг є універсальними техніками, що можуть бути адаптовані під кожну особистість задля подолання наслідків травматичних подій, пошуку внутрішнього балансу й корекції емоційного стану (Karpenko, Zhvaniya, 2024).

Третім рівнем моделі виступає комплекс психологічних заходів, спрямованих на забезпечення психологічного зростання фахівця

задля забезпечення самоактуалізації особистості у довготривалій перспективі. У даному комплексі психологічних заходів важливо забезпечити свідому інтеграцію досвіду особистості задля формування гнучких стратегій подолання труднощів. Даний аспект посилюють і інтеграція практик пошуку сенсу на основі життєвих ціннісних орієнтацій, а також розширення мережі соціальних контактів, що слугують спільнотами для розвитку особистого та професійного ресурсу (Kang, Fischer, Vus, et al., 2024).

Суттєвими у довгостроковій підтримці самоактуалізації маркетолога відіграє дотримання психогієни як профілактичний інструмент порушень сну, фізичного та психічного здоров'я в цілому. Вплив психогієни виявляється на трьох рівнях:

1. Фізіологічна складова: регулярне відновлення сну, збалансоване харчування, фізична активність;

2. Психологічна складова: самоспостереження, емоційна звітність, обмеження негативного контакту із джерелами стресу;

3. Профілактика: регулярні обстеження, психосоціальний підтримувальний простір, відмова від шкідливих звичок (Saiko, Zosymchuk, Haida I. Ye., 2024).

Для забезпечення тривалого психологічного супроводу маркетолога у процесі його самоактуалізації в умовах посткризового відновлення, підтримка спеціаліста з ментального здоров'я може виступати стійким засобом стабілізації психоемоційного стану, водночас створюючи простір для глибокої роботи з особистісними установками, ресурсами та цінностями. Залучення психолога чи психотерапевта дозволяє не лише обрати найбільш доречні інструменти відповідно до потреб клієнта, але й забезпечити безпечний простір для осмислення травматичного досвіду, формування здорових механізмів саморегуляції, самоприйняття та психогієни. Такий супровід сприяє поступовому формуванню внутрішньої стійкості, що, своєю чергою, розширює можливості для професійного зростання, відновлення креативності та реалізації в межах обраної професії.

Висновки. Самоактуалізація особистості маркетолога в умовах кризи постає не лише як внутрішній потенціал до зростання, але і як дієвий механізм адаптації, емоційної стабілізації та збереження професійного розвитку. Її тісний взаємозв'язок з емоційною стійкістю, самосвідомістю, емоційним інтелектом та психологічною гнучкістю дозволяє сформувати цілісне уявлення про ресурси, що підтримують посткризове зростання.

Розроблена авторська модель психологічної підтримки самоактуалізації маркетолога демонструє приклад ресурсного підходу до



професійної підтримки в умовах нестабільного середовища, поєднуючи елементи само-допомоги, особистісної терапевтичної роботи та довготривалого супроводу розвитку.

Водночас роль зовнішніх ресурсів (соціальна підтримка, організаційне середовище, професійна спільнота) у динаміці посткризо-

вої підтримки самоактуалізації маркетолога потребує більш глибокого дослідження, що формує перспективу подальших досліджень та як наслідок – розробку адаптивних психологічних інструментів для самодіагностики рівня готовності до самоактуалізації в кризових умовах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кашлюк Ю. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 2(1). С. 70–74. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2016_2\(1\)_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2016_2(1)_14) (дата звернення: 24.07.2025).
2. Ковальчук О. М. Психологічні ресурси особистості у структурі саморозвитку: теоретико-методологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. 3(2). С. 67–72.
3. Лукашевич М. П. Психологічні ресурси особистості як чинник її адаптації до умов життєвої невизначеності. *Психологія і особистість*. 2022. 1(21). С. 88–96. URL : <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.258239> (дата звернення: 22.07.2025).
4. Савченко О. В. Психологічні ресурси як фактор стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Т. I. Загальна психологія*. 2021. 48(8). С. 43–51.
5. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Монографія. Київ : «Інтерсервіс», 2015. 178 с.
6. Albrecht S. L., Green C. R., Marty A. Meaningful Work, Job Resources, and Employee Engagement. *Sustainability*. 2021. 13(7). URL : <https://doi.org/10.3390/su13074045> (дата звернення: 23.07.2025).
7. Anjum G., Aziz M., Hamid H.K. Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war? *Front. Psychol.* 2023. 14:1129299. URL : <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1129299> (дата звернення: 22.07.2025).
8. Boyatzis R. E. Competencies in the 21st Century. *The Journal of Management Development*. 2008. 271. P. 5–12. URL : <https://doi.org/10.1108/02621710810840730> (дата звернення: 22.07.2025).
9. Carver C. S. Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*. 1998. 54(2). P. 245–266.
10. Heatherton T. F. Neuroscience of self and self-regulation. *Annu Rev Psychol.* 2011. 62. P. 363–390. URL : <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131616>. (дата звернення: 22.07.2025).
11. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. 44(3). P. 513–524.
12. Kalfon Hakhmigari M., Diamant I. Occupational burnout during war: The role of stress, disruptions in routine, sleep, work-family conflict, and organizational support as a moderator. *PLOS ONE*. 2025. 20(1). URL : <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316917> (дата звернення: 22.07.2025).
13. Kang H., Fischer I.C., Vus V., et al. Psychological resilience of mental health workers during the Russia-Ukraine War: implications for clinical interventions. *Prim Care Companion CNS Disord.* 2024. 26(5) : 24m03761.
14. Karpenko O., Zhvaniya T. The role of art therapy in the comprehensive rehabilitation of military personnel with ptsd: modern approaches and challenges. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, Cambridge, 18 October 2024. 2024. P. 377–383. URL : <https://doi.org/10.36074/logos-18.10.2024.089> (дата звернення: 22.07.2025).
15. Kashdan T.B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clin Psychol Rev.* 2010 30(7). P. 865–878. URL : <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001> (дата звернення: 23.07.2025).
16. Khujumi I., Kour, P. Psychological Wellbeing, Social support, And Resilience Among Population in Areas of Conflict. *Educational Administration Theory and Practices*. 2024. 30. P. 8661–8671. URL : <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i4.2795> (дата звернення: 24.07.2025).
17. Klymenko I., Haladza, M.V., Bondarchuk A.G., Pysarenko T.V., Shlyonska O.O. Body-oriented psychotherapy in working with dissociative disorders in military personnel. *Psychiatry Neurology and Medical Psychology*. 2024. 11. P. 399–410. URL : <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2024-26-05> (дата звернення: 22.07.2025).
18. Krems J., Kenrick D., Neel, R. Individual Perceptions of Self-Actualization: What Functional Motives Are Linked to Fulfilling One's Full Potential? *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2017. 43. P. 1–16. URL : <http://dx.doi.org/10.1177/0146167217713191> (дата звернення 22.07.2025).
19. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York : Harper, 1954. 411 p.
20. Pausanos M. Emotional Intelligence as Predictor of Self-Actualization. *University of Bohol Multidisciplinary Research Journal*. 2014. 2. P. 32–43. URL : <https://doi.org/10.15631/ubmrj.v2i1.13> (дата звернення: 24.07.2025).
21. Rogers C.R. Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice. Boston : Houghton Mifflin, 1942. 450 p.
22. Romanelli F., Cain J., Smith K.M. Emotional intelligence as a predictor of academic and/or professional success. *American Journal of Pharmaceutical Education*. 2006. 70(3) : 69. P. 1–10. URL : <https://doi.org/10.5688/aj700369> (дата звернення: 22.07.2025).
23. Saiko O. V., Zosymchuk I. P., Haida I. Ye. Hygienic assessment of psychophysiological changes in health care workers in terms of their health status in peacetime and martial law. *Reports of Vinnytsia National Medical University*. 2024. Vol. 28(2), P. 320–330.

24. Serdiuk L. Internal Resources of Personal Psychological Well-Being. *The Global Psychotherapist*. 2022. P. 17-23. URL : <https://doi.org/10.52982/lkj167> (дата звернення: 22.07.2025).
25. Shraga Y., Pushkarskaya H., Sarid O. Psychological first aid for Ukrainian civilians: protocol and reflections on a volunteer international phone-based intervention. *Front. Digit. Health*. 2025. 7 : 1539189. URL : <https://doi.org/10.3389/fdgh.2025.1539189> (дата звернення: 22.07.2025).
26. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. 15(1). P. 1–18. URL : https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01 (дата звернення: 24.07.2025)
27. Toussaint L., Nguyen Q. A., Roettger C., Dixon K., Offenbacher M., Kohls N., Hirsch J., Sirois F. Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2021. 5924040. URL : <https://doi.org/10.1155/2021/5924040> (дата звернення: 22.07.2025)
28. Whitehead P. M. Goldstein's self-actualization: A biosemiotic view. *The Humanistic Psychologist*. 2017. 45(1). P. 71–83. URL : <https://doi.org/10.1037/hum0000047> (дата звернення: 22.07.2025).
29. Voitenko E., Kaposloz H., Myronets S., Zazumko O., Osodlo V. Influence of Characteristics of Self-Actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. *International Journal of Organizational Leadership*. 2021. Vol. 10. P. 1–14. URL : <https://ssrn.com/abstract=4162805> (дата звернення: 23.07.2025).

REFERENCES:

1. Kashliuk, Yu. (2016) Fenomen psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti yak ob'ekt naukovooho doslidzhennia [The phenomenon of psychological well-being of an individual as an object of scientific research]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya : Psykholohichni nauky, Vyp. 2(1)*, 70–74. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_2016_2\(1\)_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_2016_2(1)_14) [in Ukrainian].
2. Kovalchuk, O. M. (2020). Psykholohichni resursy osobystosti u strukturi samorozvytku: teoretyko-metodolohichniy aspekt [Psychological resources of the individual in the structure of self-development: theoretical and methodological aspect]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky*, 3(2), 67–72 [in Ukrainian].
3. Lukashevych, M. P. (2022). Psykholohichni resursy osobystosti yak chynnyk yii adaptatsii do umov zhyttievoi nevyznachenosti [Psychological resources of the individual as a factor in his adaptation to conditions of life uncertainty]. *Psykholohiia i osobystist*, 1(21), 88–96. URL: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.258239> [in Ukrainian].
4. Savchenko, O. V. (2021). Psykholohichni resursy yak faktor stresostiikosti osobystosti [Psychological resources as a factor of individual stress resistance]. *Aktualni problemy psykholohii. T. I. Zahalna psykholohiia*, 48(8), 43–51 [in Ukrainian].
5. Starynska, N. V. (2015). Osoblyvosti samoaktualizatsii maibutnikh psykholohiv u protsesi profesiinoi pidhotovky. Monohrafiia [Features of Future Psychologists' Self-Actualisation in the Process of Professional Training. Monography]. Kyiv: Interservis. 178 [in Ukrainian].
6. Albrecht, S. L., Green, C. R., & Marty, A. (2021). Meaningful Work, Job Resources, and Employee Engagement. *Sustainability*, 13(7). URL: <https://doi.org/10.3390/su13074045>.
7. Anjum, G., Aziz, M., & Hamid, H. K. (2023) Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war? *Front. Psychol.* 14:1129299. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1129299>.
8. Boyatzis, R. E. (2008). Competencies in the 21st Century. *The Journal of Management Development*, 27, 5-12. URL: <https://doi.org/10.1108/02621710810840730>.
9. Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2), 245–266.
10. Heatherton, T. F. (2011) Neuroscience of self and self-regulation. *Annu Rev Psychol*, 62, 363-390. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131616>.
11. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
1. 12. Kalfon Hakhmigari, M., & Diamant, I. (2025) Occupational burnout during war: The role of stress, disruptions in routine, sleep, work-family conflict, and organizational support as a moderator. *PLOS ONE*, 20(1). URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316917>.
12. Kang, H., Fischer, I. C., Vus, V., et al. (2024) Psychological resilience of mental health workers during the Russia-Ukraine War: implications for clinical interventions. *Prim Care Companion CNS Disord*, 26(5):24m03761.
13. Karpenko, O., & Zhvaniya, T. (2024). The role of art therapy in the comprehensive rehabilitation of military personnel with ptsd: modern approaches and challenges. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, 377–383. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-18.10.2024.089>.
14. Kashdan, T. B. & Rottenberg, J. (2010) Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clin Psychol Rev*, 30(7), 865-878. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>.
15. Khujumi, I., & Kour, P. (2024). Psychological Wellbeing, Social support, And Resilience Among Population in Areas of Conflict. *Educational Administration Theory and Practices*, 30, 8661-8671. URL: <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i4.2795>.
16. Klymenko, I., Haladza, M. V., Bondarchuk, A. G., Pysarenko, T. V., & Shlyonska, O. O. (2024). Body-oriented psychotherapy in working with dissociative disorders in military personnel. *Psychiatry Neurology and Medical Psychology*, 11, 399-410. URL: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2024-26-05>.



17. Krems, J. & Kenrick, D., & Neel, R. (2017). Individual Perceptions of Self-Actualization: What Functional Motives Are Linked to Fulfilling One's Full Potential?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43. 1-16. URL: <http://dx.doi.org/10.1177/0146167217713191>.
18. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper. 411.
19. Pausanos, M. (2014). Emotional Intelligence as Predictor of Self-Actualization. *University of Bohol Multidisciplinary Research Journal*, 2, 32-43. URL: <https://doi.org/10.15631/ubmrj.v2i1.13>.
20. Rogers, C. R. (1942). *Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice*. Houghton Mifflin.
21. Romanelli, F., Cain, J. & Smith, K.M. (2006) Emotional intelligence as a predictor of academic and/or professional success. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 70(3):69, 1-10. URL: <https://doi.org/10.5688/aj700369>.
22. Saiko, O. V., Zosymchuk, I. P., & Haida I. Ye. (2024). Hygienic assessment of psychophysiological changes in health care workers in terms of their health status in peacetime and martial law. *Reports of Vinnytsia National Medical University*, Vol. 28(2), 320–330.
23. Serdiuk, L. (2022). Internal Resources of Personal Psychological Well-Being. *The Global Psychotherapist*, 2, 17-23. URL: <https://doi.org/10.52982/lkj167>.
24. Shraga, Y., Pushkarskaya, H., & Sarid, O. (2025) Psychological first aid for Ukrainian civilians: protocol and reflections on a volunteer international phone-based intervention. *Front. Digit. Health*, 7:1539189. URL: <https://doi.org/10.3389/fdgth.2025.1539189>.
25. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. URL: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
26. Toussaint, L., Nguyen, Q.A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbacher, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021) Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evid Based Complement Alternat Med.*, 5924040. URL: <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>.
27. Whitehead, P. M. (2017). Goldstein's self-actualization: A biosemiotic view. *The Humanistic Psychologist*, 45(1), 71–83. URL: <https://doi.org/10.1037/hum0000047>.
28. Voitenko, E., Kaposloz, H., Myronets, S., Zazumko, O., Osodlo, V. (2021). Influence of Characteristics of Self-Actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. *International Journal of Organizational Leadership*, 10, 1–14. URL: <https://ssrn.com/abstract=4162805>.

Дата першого надходження рукопису до видання: 25.07.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 28.08.2025
Дата публікації: 04.11.2025