

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА
Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО
СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 21021

Номер ІНП

Виконала: здобувачка 4 курсу, група ПП-21-1



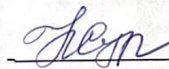
Дарина РОЖАНЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: канд.психол.наук, доцент

Науковий ступінь, вчене звання



Наталія СУРГУНД

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

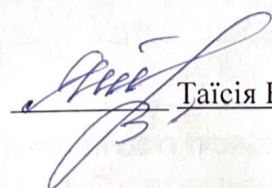
До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ



Таїсія КОМАР

30 Травня 2025 р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки


Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ

Дарини РОЖАНЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічне благополуччя як чинник професійного становлення майбутнього фахівця»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Наталія СУРГУНД, канд.

психол.наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ,

науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: емпіричні: методика «Шкала психологічного благополуччя К. Рифф», методика професійного самовизначення (Д. Супер, адаптація А. Азбуха), методика «Типи професійної мотивації» (К. Замфір у модифікації А. Реана), методика Особистісний опитувальник БКС (Благополуччя – Комунікація – Саморегуляція).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Професійне становлення особистості: теоретико-психологічний аналіз, 1.1 сутність поняття «професійне становлення» у психології, 1.2 психологічне благополуччя як особистісний ресурс професійного становлення, 1.3 психологічне благополуччя як чинник професійного становлення, висновки до розділу. Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічного благополуччя в контексті професійного становлення майбутніх фахівців, 2.1 організація проведення емпіричного дослідження, 2.2 аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація, 2.3 психолого-педагогічні стратегії підтримки студентів у процесі професійної підготовки, висновки до розділу. висновки, перелік джерел посилання.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

4 рисунки, 1 таблиця.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	___ травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	___ червня 2025 р.	виконано

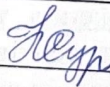
Здобувач



Дарина РОЖАНЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи



Наталія СУРГУНД

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Психологічне благополуччя як чинник професійного становлення майбутнього фахівця»

Здобувач Дарина РОЖАНЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Наталія СУРГУНД

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломної робота включає 63 сторінки, 4 рисунка, перелік джерел посилання складає 45 найменувань.

Ключові слова: психологічне благополуччя, професійне становлення, професійна ідентичність, мотиваційна сфера, студентська молодь, ресурси особистості, психолого-педагогічний супровід, професійний розвиток.

Об'єкт дослідження: професійне становлення особистості.

Предмет дослідження: психологічне благополуччя як чинник професійного становлення майбутнього фахівця.

За результатами дослідження встановлено, що психологічне благополуччя є значущим чинником професійного становлення майбутніх фахівців, оскільки сприяє формуванню мотивації, професійної ідентичності, саморегуляції та емоційної стійкості, підвищуючи ефективність професійної підготовки.

Одержані результати можуть бути використані в діяльності практичних психологів, викладачів, кураторів академічних груп для психолого-педагогічного супроводу студентів, а також при розробці тренінгових програм, профорієнтаційних заходів та заходів з профілактики професійного вигорання.

Дипломник  Дарина РОЖАНЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 30 травня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ.....	9
1.1 Сутність поняття «професійне становлення» у психології.....	9
1.2 Психологічне благополуччя як особистісний ресурс професійного становлення.....	16
1.3 Психологічне благополуччя як чинник професійного становлення.....	22
Висновки до розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ	30
2.1 Організація проведення емпіричного дослідження	30
2.2 Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація	34
2.3 Психолого-педагогічні стратегії підтримки студентів у процесі професійної підготовки	55
Висновки до розділу.....	60
ВИСНОВКИ.....	61
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблематика професійного становлення конкурентоспроможного фахівця набуває особливої актуальності в умовах цифровізації, інтенсивної технологізації та зростання складності професійної діяльності. У цьому контексті сучасна система вищої освіти має не лише забезпечувати фундаментальну фахову підготовку, а й створювати умови для формування внутрішньої готовності до безперервного професійного розвитку, самовдосконалення та особистісної мобільності. Така орієнтація сприяє формуванню професійної суб'єктності, високого рівня конкурентоспроможності та продуктивності діяльності, що, у свою чергу, є основою кар'єрного зростання і самореалізації в професійній сфері. Окрім засвоєння необхідного обсягу професійних знань і умінь відповідно до обраного фаху, ключового значення набуває сформованість комплексу професійно релевантних особистісних якостей та практичних навичок. Саме ці характеристики забезпечують ефективне виконання професійних функцій на різних етапах становлення і розвитку особистості як суб'єкта професійної діяльності.

Сучасні суспільні трансформації, динамічні зміни на ринку праці, зростання рівня вимог до професійної самореалізації особистості зумовлюють потребу у глибшому вивченні психологічних чинників, що забезпечують успішне професійне становлення майбутніх фахівців. Одним із таких чинників, який дедалі частіше розглядається у межах позитивної психології та психології розвитку, є психологічне благополуччя особистості.

На етапі здобуття професійної освіти майбутній фахівець стикається з численними викликами, що пов'язані з необхідністю професійного самовизначення, формування внутрішньої мотивації до фахової діяльності, адаптації до навчального середовища та прогнозування власної кар'єри. У таких умовах психологічне благополуччя виступає внутрішнім ресурсом, який підтримує особистісну сталість, сприяє ефективній саморегуляції,

конструктивному вибору професійної траєкторії та подоланню фрустраційних впливів. Водночас, незважаючи на зростання інтересу до тематики психологічного благополуччя у сучасній психологічній науці, залишається недостатньо дослідженим його вплив на процес професійного становлення саме у студентської молоді — як майбутніх фахівців, що перебувають на критичному етапі професійного розвитку. Більшість наявних досліджень зосереджена на ізольованих аспектах благополуччя або професійного самовизначення, що обмежує можливості для комплексного розуміння їхньої взаємодії.

З огляду на це, дослідження психологічного благополуччя як чинника професійного становлення майбутнього фахівця є науково обґрунтованим, суспільно значущим і практично релевантним. Його результати можуть бути використані у профорієнтаційній роботі, системі психолого-педагогічного супроводу студентів, а також у розробці програм підтримки психоемоційного стану молоді в освітньому середовищі.

Об'єкт дослідження - професійне становлення особистості.

Предмет дослідження - психологічне благополуччя як чинник професійного становлення майбутнього фахівця.

Мета дослідження - теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічне благополуччя як чинник, що впливає на професійне становлення майбутнього фахівця, визначити особливості їх взаємозв'язку та розробити практичні рекомендації щодо підтримки благополуччя у студентської молоді в процесі професійного розвитку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз понять «професійне становлення» та «психологічне благополуччя» у контексті психології розвитку та освіти. Охарактеризувати основні компоненти, критерії та детермінанти психологічного благополуччя.

2. Емпірично дослідити рівень психологічного благополуччя та професійного становлення студентів.

3. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя як ресурсу професійного саморозвитку майбутніх фахівців.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що психологічне благополуччя є значущим чинником професійного становлення майбутнього фахівця, зокрема: високий рівень благополуччя сприятиме більш вираженій професійній ідентичності, сформованості мотиваційної сфери та адекватному рівню професійної саморегуляції.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз, синтез, класифікація, систематизація даних науково-психологічної літератури, порівняння, систематизація й узагальнення даних теоретичних та емпіричних досліджень;

емпіричні: методика «Шкала психологічного благополуччя К. Рифф», методика професійного самовизначення (Д. Супер, адаптація А. Азбуха), методика «Типи професійної мотивації» (К. Замфір у модифікації А. Реана), методика Особистісний опитувальник БКС (Благополуччя – Комунікація – Саморегуляція);

статистичні: кількісний та якісний аналіз емпіричних даних та їх узагальнення.

Практичне значення роботи. Практичне значення кваліфікаційної дипломної роботи полягає у використанні її результатів у системі психолого-педагогічного супроводу студентської молоді в процесі професійного становлення. Виявлені взаємозв'язки між рівнем психологічного благополуччя та професійною ідентичністю, мотиваційною сферою і саморегуляцією можуть бути застосовані у діяльності практичних психологів, викладачів, кураторів академічних груп. Результати дослідження слугують основою для розробки програм підтримки студентів, профілактики професійного вигорання та розвитку суб'єктності. Застосовані психодіагностичні методики дозволяють здійснювати комплексну оцінку психологічного благополуччя та визначати напрями його підтримки в

освітньому середовищі. У перспективі результати можуть бути використані для вдосконалення освітніх програм і впровадження тренінгів, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів студентів.

Експериментальна база дослідження: Хмельницький національний університет, факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дослідження були апробовані на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців», 10 квітня 2025 року. м. Хмельницький.

Структура роботи. Кваліфікаційна дипломна робота складається зі вступу, двох розділів та висновків до них, загальних висновків і списку використаних джерел (45 найменувань). Основний зміст роботи викладений на 60 сторінках. Загальний обсяг роботи – 63 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

1.1 Сутність поняття «професійне становлення» у психології

Проблематика професійного становлення працівника, зокрема формування позитивного ставлення до трудової діяльності, зацікавленості у її змісті та відчуття задоволеності працею, дедалі більше привертає увагу як представників психологічної і соціологічної науки, так і управлінців у сфері виробництва та управління персоналом. Очевидним є той факт, що саме в процесі трудової активності відбувається інтенсивне формування особистості: розвивається її індивідуальність, вибудовується система ціннісних орієнтацій та ставлень до себе, суспільства і світу загалом.

Серед усіх форм соціальної активності особистості провідне місце посідає професійна діяльність, яка виступає не лише засобом соціальної інтеграції, а й ключовим фактором самореалізації. Саме через виконання професійних функцій індивід отримує можливість реалізувати свій потенціал, задовольнити широкий спектр потреб і досягти визнання, що сприяє особистісному зростанню та самоствердженню. Ідея професійного становлення як процесу формування особистості в контексті трудової діяльності має глибоке історико-наукове підґрунтя, що розвивалося у межах загальної психології, філософії, педагогіки та соціології. Змістовне наповнення цього поняття зазнавало еволюційних змін відповідно до трансформацій уявлень про людину, працю, розвиток і соціалізацію [4, с. 23].

На ранніх етапах розвитку психології (кінець XIX – початок XX ст.) питання професійного вибору та працевлаштування починали набувати значущості у зв'язку з індустріалізацією суспільства. Одним із перших наукових підходів до розуміння професійного розвитку особистості став диференціально-психологічний підхід, започаткований у працях Ф. Парсонса, який у 1909 році сформулював концепцію «вибору професії»,

підкреслюючи важливість відповідності між особистісними якостями індивіда та вимогами професії (*trait-factor theory*). Хоч це ще не було поняттям професійного становлення у сучасному розумінні, проте ця теоретична база започаткувала систематизацію факторів, що впливають на професійну траєкторію особистості [17].

Згодом поняття починає розвиватися у межах психології розвитку та життєвого шляху. Найбільш системним і впливовим є внесок Дональда Супера, який у 1950–1980-х роках запропонував модель професійного розвитку у вигляді стадіального підходу. У межах його теорії кар'єри професійне становлення розглядається як послідовність етапів: росту (до 14 років), дослідження (15–24), закріплення (25–44), збереження (45–64) і завершення (після 65). Він наголошував на тому, що вибір професії — це не одноразовий акт, а процес тривалого формування професійної ідентичності, що ґрунтується на самооцінці, життєвих ролях та соціальному середовищі [42].

У другій половині ХХ століття поняття професійного становлення інтегрується в контекст особистісного розвитку, соціалізації та самореалізації, зокрема у працях таких авторів, як Е. Еріксон (концепція етапів психосоціального розвитку), К. Роджерс (теорія самоактуалізації), А. Маслоу (ієрархія потреб). Вони розглядали професійне становлення як важливу складову розвитку особистісної ідентичності, що має онтогенетичні, мотиваційні та екзистенційні виміри [22?39].

В українському психологічному дискурсі поняття «професійне становлення» починає широко використовуватись із 1990-х років, коли з'являється потреба в нових теоретичних моделях адаптації та розвитку молоді в умовах зміненої соціально-економічної реальності. Українські науковці (Н. Чепелева, Л. Сохань, В. Моляко, Т. Титаренко, В. Панок та ін.) розглядали професійне становлення як індивідуалізований і цілеспрямований процес становлення суб'єкта праці, що інтегрує когнітивний, емоційний, вольовий і ціннісно-мотиваційний компоненти [9,23? 31].

Таким чином, еволюція поняття «професійне становлення» відбувалась шляхом переходу: – від механістичного розуміння вибору професії – до уявлення про професійну ідентичність як динамічну структуру → до інтегрованого особистісно-розвивального процесу з урахуванням культурних, соціальних і психологічних чинників.

У сучасній психологічній науці професійне становлення трактується як процес поступового формування особистості в контексті професійної діяльності, що відбувається на основі цілісної взаємодії зовнішніх (соціальних, економічних, інституційних) та внутрішніх (мотиваційних, когнітивних, емоційно-вольових) факторів. Проблематика професійного становлення особистості знаходить широке відображення в українських психологічних дослідженнях, охоплюючи різні аспекти — від професійного самовизначення та адаптації до розвитку суб'єктності, професійної ідентичності й психологічного благополуччя.

У фундаментальних працях І. Беґа професійне становлення розглядається у контексті особистісно орієнтованого виховання. Учений акцентує увагу на ціннісно-смысловому компоненті розвитку фахівця, розглядаючи професійну діяльність як сферу самореалізації та формування відповідальної особистості [14]. Його підхід підкреслює нерозривний зв'язок між професійним розвитком і морально-етичною позицією індивіда.

С. Максименко, у межах концепції активного суб'єкта, трактує професійне становлення як частину ширшого процесу особистісного розвитку, де суб'єкт не пасивно адаптується, а активно творить себе через працю. Науковець вказує на формування індивідуального стилю діяльності як результат інтеграції психічних процесів, досвіду, мотиваційної сфери [18]. Він також звертає увагу на роль творчості, креативності та здатності до саморефлексії як базових механізмів професіоналізації.

В. Панок зосереджується на закономірностях психічного розвитку особистості в професійній сфері. Він вказує на необхідність гармонізації особистісного й професійного зростання, враховуючи вплив соціального

середовища, міжособистісних відносин, а також ментального здоров'я майбутнього фахівця (Панок, 2007). Його праці також підкреслюють значення етапності професійного становлення, зокрема в періоді навчання у ЗВО [21].

Значний внесок у розробку проблематики професійної ідентичності та самовизначення зробила Н. Чепелева, яка досліджує внутрішні регулятори професійного вибору, роль соціального контексту та самосвідомості в активізації суб'єкта щодо професійної сфери [37]. Вона розглядає професійне становлення не лише як набуття знань і навичок, а як процес особистісного розгортання, пов'язаний із смисложиттєвими орієнтирами індивіда.

На ґрунтовних емпіричних даних побудовані дослідження Л. Прокопенко, де проаналізовано психологічні умови формування суб'єкта професійної діяльності. Авторка доводить, що ефективно професійне становлення передбачає не лише наявність професійної мотивації, але й розвиток рефлексивності, здатності до самоаналізу, емоційної регуляції та саморозвитку [24].

О. Кірсанов у своїх дослідженнях вивчає чинники професійного самовизначення старшокласників, підкреслюючи вагомість соціального впливу, внутрішньої готовності до вибору, а також психологічного клімату в сім'ї та навчальному середовищі [19]. Його підхід актуальний у контексті первинного етапу становлення професійної орієнтації.

Окрему увагу заслуговують дослідження Т. Титаренко, яка аналізує роль життєвого світу особистості та її смислотворчих стратегій у процесі професійного становлення. Вона доводить, що ефективна професіоналізація є неможливою без інтеграції життєвої перспективи, внутрішньої узгодженості та психологічного благополуччя індивіда [35].

У межах психології праці та адаптації до професійного середовища працює А. Радул, який розглядає етапи професійного розвитку особистості в контексті сучасних викликів [28]. Він також аналізує складові готовності до

професійної діяльності, включно з мотиваційною, когнітивною та емоційною сферами.

Загалом, сучасна українська психологія підходить до аналізу професійного становлення особистості як до динамічного, поетапного процесу, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні й особистісно-смыслові компоненти. У контексті новітніх досліджень все більшої актуальності набуває розгляд психологічного благополуччя як одного з ключових чинників професійного зростання. Зокрема, О. Семенюк та О. Мельник підкреслюють, що високий рівень психологічного благополуччя є запорукою адаптивності, стресостійкості, задоволеності професією, що в сукупності забезпечує стабільність професійної ідентичності та внутрішню готовність до самореалізації [33].

Таким чином, науковий дискурс вітчизняної психології чітко окреслює багатокомпонентний характер професійного становлення, у якому психологічне благополуччя розглядається не лише як наслідок, а й як важливий предиктор ефективної професійної траєкторії.

У сучасній психологічній науці професійне становлення розглядається як цілісний і багатофакторний процес, що охоплює динамічний розвиток особистості у просторі професійної діяльності [4,27]. З урахуванням цього, актуальним є аналіз його структурних компонентів, зокрема — етапів, закономірностей функціонування та чинників, що впливають на його якість і результативність.

Професійне становлення не є одномоментною подією, а розгортається впродовж тривалого часу. Дослідники виокремлюють кілька ключових етапів цього процесу. За С. Максименком, становлення особистості фахівця проходить через фази самовизначення, адаптації, ідентифікації, зростання та самоствердження. Подібні підходи простежуються у працях Т. Титаренко, яка акцентує на смислотворчому аспекті професійного розвитку, а також у дослідженнях Н. Чепелевої, де увага приділяється ролі рефлексивних механізмів у професіоналізації [18,26,37].

Кожен із вказаних етапів має свої психологічні характеристики. Так, етап професійного самовизначення пов'язаний із формуванням мотиваційної основи вибору професії [30]. Адаптаційний етап, за М. Савчин, супроводжується розвитком професійних навичок, входженням у соціально-професійні ролі. Стадія ідентифікації, як зазначає Панок В.Г. (2007), характеризується формуванням професійного «Я» та стабілізацією мотиваційно-ціннісної структури. Подальші етапи охоплюють професійне зростання [32], реалізацію творчого потенціалу [9] та досягнення професійної майстерності.

Водночас професійне становлення підпорядковується психологічним закономірностям. Зокрема, С. Максименко наголошує на поетапності, динамічності й особистісній зумовленості процесу, а О. Савченко акцентує на важливості смислових утворень у структурі професійної самосвідомості. Ряд дослідників підкреслюють соціокультурну детермінованість становлення — вплив макро- та мікросоціального контексту [18,31]. Суттєвий інтерес викликає аналіз факторів професійного становлення. За узагальненими класифікаціями, їх поділяють на:

- індивідуально-психологічні (здібності, риси характеру, емоційна стійкість);
- соціальні (родинне виховання, наставництво, суспільні очікування);
- мотиваційно-смислові (професійна мотивація, життєві цілі);
- професійно-освітні (якість навчання, доступ до практики);
- психологічне благополуччя, що, як зазначає Туркот, є інтегральною передумовою суб'єктивного комфорту, здатності до саморегуляції, та позитивного ставлення до себе як до фахівця [36].

Таким чином, професійне становлення є складним особистісно-детермінованим і соціокультурно обумовленим процесом, який охоплює етапи розвитку професійної самосвідомості, мотивації та компетентностей.

Усвідомлення структури цього процесу дозволяє створювати ефективні психологічні умови підтримки особистості на її професійному шляху.

Професійне самоздійснення є складним і багатовимірним процесом, який ґрунтується не лише на зовнішніх обставинах, а й на внутрішніх психологічних ресурсах особистості. Саме ці ресурси виступають основою, що забезпечує ефективну адаптацію до професійних викликів, підтримку мотивації та активну реалізацію особистісного потенціалу у професійній діяльності [15].

Психологічні ресурси розглядаються як сукупність особистісних характеристик, які сприяють подоланню стресових ситуацій, збереженню життєстійкості та підтримці суб'єктивного благополуччя в умовах професійної діяльності. Серед ключових ресурсів виділяють когнітивні, емоційні, мотиваційні, а також соціальні компоненти [31,39]. Когнітивні ресурси включають в себе здатність до аналітичного мислення, саморефлексії, планування та прийняття оптимальних рішень, що є особливо важливим у професіях із високою динамічністю та складністю інформаційного потоку [21]. Емоційні ресурси характеризуються здатністю до саморегуляції, управління емоційними станами, підтримання позитивного настрою, що допомагає мінімізувати вплив професійного стресу (Титаренко, 2013).

Мотиваційні ресурси відображають внутрішню готовність і прагнення до професійного розвитку, самореалізації та досягнення значущих цілей. Вони формують стійкість індивіда до зовнішніх перешкод та сприяють підтримці високого рівня працездатності [18]. Соціальні ресурси пов'язані з наявністю підтримки з боку колег, керівництва, родини, а також належністю до професійної спільноти, що забезпечує відчуття захищеності та соціального прийняття [4].

Важливо підкреслити, що взаємодія цих ресурсів формує стійку систему внутрішніх резервів особистості, яка є ключовою для її професійного самоздійснення. Недостатність одного з компонентів може негативно

впливати на загальний рівень адаптивності та ефективності в професійній сфері [9].

Отже, психологічні ресурси особистості виступають базисом для розвитку професійної компетентності та творчої самореалізації. Усвідомлення і цілеспрямоване формування цих ресурсів є важливим завданням психологічного супроводу професійного становлення, що сприяє не лише підвищенню ефективності професійної діяльності, а й збереженню психічного здоров'я фахівця.

1.2 Психологічне благополуччя як особистісний ресурс професійного становлення

Психологічне благополуччя часто розглядається в науковій літературі як ключовий чинник не лише психічного здоров'я, а й загальної ефективності життєдіяльності особистості. Варто підкреслити, що цей феномен має глибоке історичне підґрунтя, оскільки вивчався у межах різних філософських і психологічних концепцій. Проте посилене зацікавлення ним з'явилося лише у ХХ столітті, коли вчені, спираючись на ідеї гуманістичної психології, змістили фокус уваги з патологій на вивчення потенціалу особистісного розвитку в соціальному середовищі. Спершу цим питанням опікувалися дослідники здоров'я особистості, які трактували психологічне благополуччя переважно як суб'єктивну категорію. Згодом було доведено, що воно також значною мірою обумовлене зовнішніми соціальними та економічними чинниками.

Інтенсивне наукове осмислення проблематики психологічного благополуччя розпочалося з 60-х років минулого століття. Саме тоді сформувалися два основні підходи до інтерпретації цього поняття — гедоністичний та евдемоністичний, які мають витоки в античній філософії [15].

Теоретичні засади гедоністичної моделі благополуччя заклад американський психолог і психотерапевт Н. Бредберн. На його думку, сутність психологічного благополуччя полягає в досягненні рівноваги між позитивними й негативними переживаннями. Людина, оцінюючи життєві події крізь призму емоцій, поступово формує уявлення про якість власного життя, що й визначає рівень її психологічного благополуччя [44].

У психологічній науці поняття психологічного благополуччя іноді ототожнюється з терміном «щастя». Сучасна психологічна думка пропонує низку підходів до осмислення цього феномену, які ґрунтуються на різних концепціях блага, моральних чеснот, людської долі, суспільного устрою та щастя як такого.

Упродовж XIX століття уявлення про щастя як про приємне життя набуло нових смислових відтінків і почало трактуватися як суб'єктивне відчуття позитивного життєвого балансу, що в підсумку забезпечує загальне задоволення життям. Ідея про наявність життєвого балансу — позитивного або негативного — стала об'єктом широкого наукового осмислення. З появою цього концепту виникли нові проблеми, а деякі традиційні питання отримали переосмислення. Якщо раніше в пошуках шляхів досягнення щастя європейська філософська думка демонструвала порівняно однотайне бачення, то в нових умовах з'явилися значні розбіжності, зумовлені відсутністю чіткого визначення самого поняття. Так, нова інтерпретація щастя поступово відмежувалася від ідеї його залежності від долі [5].

На початку XX століття філософські роздуми над природою щастя формувалися в межах чотирьох основних напрямів. Перший із них протиставляв щастя окремим моментам задоволення, розглядаючи його як інтегративне явище — загальну задоволеність життям, що охоплює різні сфери людського досвіду: естетичну, емоційну, діяльнісну та ідейну [9].

Другий напрям орієнтувався на часовий критерій, визначаючи щастя як стійке та тривале задоволення на противагу короточасним приємностям. Третій підхід акцентував увагу на якісній відмінності задоволення, що

входить до структури щастя: йшлося про те, що не лише його цілісність і тривалість є визначальними, а й глибина емоційного переживання. Відповідно, щастя розглядається як явище вищого порядку, що якісно відрізняється навіть від радості [41,43].

Четвертий підхід трактував щастя не лише як суб'єктивне почуття, а і як об'єкт раціонального схвалення. Інакше кажучи, щасливою визнається не просто людина, яка переживає позитивні емоції, а та, чий емоційний стан має обґрунтовану основу, тобто є виправданим із точки зору зовнішніх або внутрішніх чинників [11].

Проте жоден із цих підходів не зміг повною мірою сформулювати універсальне визначення поняття «щастя». Історія термінів «щастя», «задоволення» та «благополуччя» має тривалу еволюцію — понад дві тисячі років — і позначена складністю та багатозначністю. З плином часу ці поняття змінювали свої акценти: від асоціацій із долею, удачею, моральною досконалістю — до зведення їх до суто гедоністичного розуміння як задоволення.

Психологічне благополуччя тісно пов'язане з поняттями «задоволення життям» і «щастя», які трактуються в різних інтерпретаціях. Задоволення визначається як емоційний стан вдоволення, задоволеності, який супроводжується почуттями радості та приємності; як результат досягнення особистих прагнень, бажань і потреб; як емоційне переживання, що виникає внаслідок отримання бажаного або виконання бажаної діяльності. У науковому дискурсі задоволення розглядається як формальний критерій переживання щастя, що дозволяє оцінити якість життя суб'єктивними показниками.

У сучасному світі проблема щастя вийшла за межі виключно соціально-психологічного розгляду, охопивши також економічну, правову й політичну площини. Ідея щастя як суспільної цінності знайшла своє втілення в низці фундаментальних документів, зокрема в Конституції Франції та Декларації незалежності США, де проголошено право кожного на прагнення

до щастя. У західноєвропейській традиції переважає концепція, яка трактує щастя як інтегративний конструкт, що складається з особистих прагнень та індивідуальних значень, наданих життю людиною. У цьому контексті щастя набуває психологічної властивості бути не лише емоційним станом, а й ідеєю, мотивом і видом повсякденної діяльності, яка спрямована на підвищення якості життя. Люди намагаються зробити своє життя щасливішим через конкретні дії, орієнтуючись на суспільні цінності, особисті цілі та суб'єктивні уявлення про успіх.

Важливою характеристикою сучасного розуміння щастя є визнання особистої відповідальності людини за його досягнення. Така відповідальність підкреслює політичну та етичну значущість щастя як суспільного явища. У цьому аспекті щастя виступає не лише як особистий досвід, а й як соціальний обов'язок — сприяти щастю інших і брати участь в організації спільного життя, що є необхідною умовою для загального благополуччя. Щастя також визначається через поняття психологічного благополуччя, яке відображає суб'єктивну задоволеність життям. На думку М. Селігмана, щастя охоплює три основні аспекти: позитивні емоції, захоплююча діяльність (заняття), а також сенс життя. Кожен з цих компонентів прямо пов'язаний із задоволенням життям і піддається вимірюванню за допомогою суб'єктивної оцінки. У межах цього підходу рівень щастя часто оцінюється через критерій задоволеності життям, що вважається його основною ціллю [33].

Природа психологічного благополуччя, розглянута через призму задоволення, відповідає основним теоретико-методологічним принципам когнітивної та поведінкової психології. У цих підходах враховується вплив різноманітних факторів на усвідомлення людиною власного благополуччя — зокрема досягнення тілесного і емоційного задоволення, реалізація значущих життєвих цілей, здатність до соціальної адаптації, порівняння себе з іншими, з особистими ідеалами, минулим досвідом тощо. Таким чином, психологічне благополуччя розглядається як інтегративний психоемоційний стан, що

формується на основі як зовнішніх, так і внутрішніх чинників і визначає загальний рівень суб'єктивної задоволеності життям.

Значна частина наукових праць акцентує увагу на гедоністичному трактуванні психологічного благополуччя, яке має виразну суб'єктивну природу. Такий підхід передбачає, що ключову роль у формуванні благополуччя відіграють власні емоційні переживання індивіда та його суб'єктивна оцінка життєвих подій. У межах гедоністичної моделі людина розглядається як найкращий експерт власного емоційного стану: саме вона здатна оцінити, чи є її життя змістовним, наскільки вона задоволена ним, і чи відчуває себе щасливою в особистісному та соціальному контексті [10].

На основі гедоністичного підходу виокремлюють два протилежні типи моделей психологічного благополуччя — висхідні та низхідні. Висхідні моделі ґрунтуються на узагальненні позитивного емоційного досвіду людини, яка, аналізуючи прожиті ситуації, доходить висновку про переважання приємних переживань у своєму житті. Низхідні моделі, навпаки, передбачають, що почуття благополуччя зумовлюється певними очікуваннями або уявленнями про життя, які визначають спосіб інтерпретації наявного досвіду. Слід підкреслити, що перший підхід виходить з розуміння психологічного благополуччя як динамічного процесу, який змінюється з часом, залежно від домінування тих чи інших емоційних станів у різні періоди життя людини [17].

Психологічне благополуччя є складним багатовимірним феноменом, що відображає інтегративний стан особистості, пов'язаний із задоволенням базових потреб, позитивним самосприйняттям, емоційною рівновагою, автономією, а також здатністю до самореалізації в контексті життєвих і професійних цілей. Наукове осмислення цього феномену проходило еволюцію від гедоністичних до евдаймоністичних підходів, що відображають різні уявлення про природу щастя, життєвий сенс та суб'єктивне задоволення.

Психологічне благополуччя є складним особистісним конструктом, що охоплює як емоційно-афективні, так і когнітивно-рефлексивні аспекти функціонування індивіда. Його структурна організація обумовлена інтеграцією різних внутрішніх і зовнішніх чинників, що забезпечують суб'єктивне відчуття життєвої задоволеності, психологічної цілісності, адаптивності та спрямованості на розвиток [42,43]. Найбільш відомою емпірично обґрунтованою моделлю психологічного благополуччя є евдаймоністичний підхід К. Ріфф, яка виділяє шість ключових складників: автономію, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, цілеспрямованість у житті, екологічну майстерність та позитивне самосприйняття [41]. Автономія відображає здатність особистості діяти у відповідності до власних переконань і цінностей, навіть у ситуації соціального тиску. Особистісне зростання вказує на прагнення до розвитку, відкритість до нового досвіду, усвідомлення змін у собі. Позитивні стосунки з іншими характеризують глибокі, довірливі, емоційно насичені соціальні взаємини. Цілеспрямованість у житті включає наявність смислу, життєвих цілей і суб'єктивної значущості особистісного буття. Екологічна майстерність – це спроможність ефективно управляти життєвими обставинами та адаптувати середовище під власні потреби. Позитивне самосприйняття означає прийняття себе, своїх сильних і слабких сторін, а також здатність до рефлексії та самоприйняття.

На противагу евдаймоністичному підходу, гедоністична парадигма трактує благополуччя через категорію суб'єктивного задоволення життям. У цьому контексті модель Е. Дінера визначає суб'єктивне благополуччя як комбінацію когнітивної оцінки власного життя та афективного балансу – співвідношення позитивних і негативних емоцій [41]. Незважаючи на різні теоретичні підходи, сучасні дослідження демонструють доцільність інтеграції обох моделей для розуміння повноцінного функціонування особистості [44].

Вітчизняні дослідники також запропонували ряд моделей, що доповнюють структурну картину ПБ. Зокрема, у роботах Т. Титаренко психологічне благополуччя розглядається як динамічний процес становлення суб'єктності, що пов'язаний із саморозумінням, екзистенційною осмисленістю життєвого шляху та здатністю до трансценденції [35]. Л. Орбан-Лембрик наголошує на інтеграції мотиваційного, емоційного, когнітивного й поведінкового рівнів ПБ, підкреслюючи його роль як ресурсу успішної соціалізації та професійної самореалізації. Серед структурних елементів ПБ вітчизняні автори часто виділяють: ціннісно-смыслову сферу, суб'єктну активність, здатність до саморегуляції, емоційну стійкість і внутрішню цілісність [19].

У зв'язку з цим доцільним є також визначення критеріїв психологічного благополуччя як умов для його діагностики й оцінки в емпіричних дослідженнях. У науковій літературі прийнято виокремлювати три групи таких критеріїв: суб'єктивні, об'єктивні та інтегративні. Суб'єктивні критерії включають емоційний комфорт, життєве задоволення, почуття щастя, самоприйняття та наявність життєвого сенсу [44]. Об'єктивні – передбачають адаптивну поведінку, стабільність соціальних зв'язків, ефективність у професійній діяльності, відсутність ознак дезадаптації (депресивності, емоційного вигорання, тривожності) [41]. Інтегративні критерії пов'язані з цілісністю Я-концепції, балансом між особистісними потребами і соціальними вимогами, узгодженістю життєвих цілей і засобів їх реалізації [40]. Узагальнюючи, можна стверджувати, що психологічне благополуччя як конструкт поєднує стабільність внутрішнього світу, позитивну емоційну сферу, конструктивні міжособистісні зв'язки та здатність до цілеспрямованої самореалізації. Його багатовимірна структура забезпечує високий рівень адаптивності, психічного здоров'я та ефективності професійного функціонування, особливо в умовах зростаючих викликів сучасного соціокультурного простору.

Найбільш узагальнений, інтегрований і системний підхід до аналізу факторів, що впливають на рівень психологічного благополуччя особистості, представлений у наукових працях О. Батуріна, О. Башкатова та Н. Гафарової. Дослідники запропонували концептуальну модель чинників, які визначають суб'єктивне переживання особистістю власного благополуччя. Автори зазначають, що запропоноване ними розуміння особистісного благополуччя охоплює як гедоністичний (орієнтований на задоволення), так і евдемоністичний (пов'язаний із реалізацією особистісного потенціалу та сенсом життя) підходи [13, 25,35].

У межах цієї моделі фактори поділяються на три умовні групи. Першу групу складають зовнішні (екстернальні) чинники, до яких віднесено:

1. біологічні передумови — життєздатність (вітальність), стать, вік та інші характеристики організму, які виступають фоновими умовами для формування суб'єктивного благополуччя;
2. соціальні умови — міжособистісні стосунки в сім'ї та найближчому соціальному оточенні, рівень соціальної інтегрованості індивіда;
3. матеріальні фактори — дохід, житлові умови, доступ до якісного дозвілля, можливості відновлення ресурсів тощо.

Кожен з цих компонентів розглядається як потенційне джерело як зовнішнього (об'єктивного), так і внутрішнього (суб'єктивного) благополуччя. Водночас дослідники підкреслюють, що той чи інший чинник набуває актуального значення лише у випадку, коли він отримує суб'єктивну значущість для конкретної особистості в певний життєвий період.

Другу групу становлять психологічні (інтраособистісні) фактори, у контексті яких автори посилаються на концепцію психологічного благополуччя К. Ріфф. Цей підхід базується на ідеях гуманістичної та екзистенціальної психології, де людина постає як активна, відповідальна і вільна істота, здатна реалізовувати власний потенціал навіть попри несприятливі зовнішні обставини. Згідно з позицією К. Ріфф, психологічне

благополуччя є внутрішнім критерієм ефективного функціонування особистості, що передбачає усвідомлення власного розвитку та реалізацію особистісних можливостей [42].

У рамках своєї теорії К. Ріфф розробила модель, яка включає шість ключових складових психологічного благополуччя: позитивне ставлення до себе і власного життєвого досвіду; здатність до особистісного зростання; наявність життєвої мети та смислу; ефективне управління життєвими обставинами; наявність глибоких позитивних міжособистісних зв'язків; автономія й самовизначення. Сукупність цих компонентів відображає інтегративне функціонування особистості у соціальному контексті.

Разом з тим, О. Батурін критикує обмеженість цієї моделі, звертаючи увагу на необхідність включення до переліку додаткових характеристик — зокрема, індивідуально-типологічних особливостей, таких як властивості темпераменту та позитивні риси характеру, які суттєво впливають на суб'єктивне відчуття задоволеності життям і психологічної стійкості особистості [2].

Третю групу становлять внутрішні суб'єктивні чинники, які, на думку дослідників, пов'язані з рівнем особистісного розвитку. Центральним поняттям у цьому контексті є суб'єктивне благополуччя — термін, введений Е. Дінером для позначення суб'єктивного ставлення людини до власного життя. Це оцінка особистістю власного функціонування, досягнень, відповідності життєвого шляху внутрішнім цінностям та очікуванням.

Таким чином, комплексна модель, запропонована вченими, відображає багатовимірну природу психологічного благополуччя, що формується під впливом біологічних, соціально-матеріальних, психологічних та суб'єктивно-особистісних чинників.

1.3 Психологічне благополуччя як чинник професійного становлення

Професійне становлення особистості є тривалим і багаторівневим процесом, що охоплює інтеграцію професійної ідентичності, розвиток спеціалізованих компетентностей, формування ціннісно-смислових орієнтацій у трудовій сфері та здобуття суб'єктної позиції у професійній діяльності. В контексті сучасних міждисциплінарних досліджень дедалі більшої актуальності набуває вивчення психологічного благополуччя як детермінанти професійного розвитку особистості [7,13, 39].

Психологічне благополуччя виконує функцію внутрішнього ресурсу, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах професійних навантажень, сприяє стабілізації мотиваційно-ціннісної сфери, розвитку рефлексивних і саморегуляційних механізмів, підвищенню стресостійкості та формуванню емоційного самоконтролю. Особи з високим рівнем психологічного благополуччя демонструють більшу включеність у професійну діяльність, здатність до самореалізації, гнучкість у подоланні професійних труднощів, що, у свою чергу, сприяє продуктивному засвоєнню професійної ролі [44].

Концепція психологічного благополуччя К. Ріфф безпосередньо корелює з процесами професійного становлення. Зокрема, такі її компоненти, як цілеспрямованість у житті, особистісне зростання та екологічна майстерність, визначають суб'єктивне відчуття професійної реалізації, здатність до самостійного прийняття рішень у професійній сфері та готовність до освоєння нових функціональних ролей. Автономія та самоприйняття формують внутрішню сталість особистості та забезпечують адаптивне функціонування в умовах професійної конкуренції та змін.

Водночас професійне становлення потребує емоційної стабільності, наявності позитивних міжособистісних контактів, що є важливими маркерами психологічного благополуччя. Дослідження в галузі організаційної психології свідчать, що високий рівень ПБ пов'язаний з високою професійною залученістю (work engagement), внутрішньою мотивацією, креативністю та задоволеністю працею [12,33]. Крім того,

благополуччя слугує буфером при впливі професійного стресу та чинників емоційного вигорання, сприяючи збереженню функціональної ефективності фахівця в довготривалій перспективі [42].

Вітчизняні науковці також підкреслюють взаємозв'язок між психологічним благополуччям та професійним становленням особистості. Так, Л. Орбан-Лембрик зазначає, що емоційна стабільність, суб'єктність і здатність до цілепокладання формують ядро професійного зростання та реалізації. Т. Титаренко акцентує увагу на ролі смисложиттєвих орієнтацій як ресурсу професійної ідентифікації, А. І. Дяченко вказує на психологічне благополуччя як інтегративний критерій особистісної зрілості фахівця [16,23,27,35].

З огляду на зазначене, можна стверджувати, що психологічне благополуччя не лише супроводжує професійне становлення, а й виконує роль його внутрішньої детермінанти. Воно забезпечує мобілізацію особистісних ресурсів, підтримання професійної мотивації, розвиток рефлексивних здібностей і готовність до інноваційного мислення. У цьому контексті психологічне благополуччя постає як не лише умова адаптації до професійного середовища, а й як основа особистісної реалізації у професійній сфері, що відповідає критеріям психологічної зрілості й професіоналізму.

Проблематика взаємозв'язку психологічного благополуччя (ПБ) та професійної реалізації є предметом пильної уваги науковців у межах психології особистості, організаційної психології, позитивної психології та суміжних галузей. Теоретичне й емпіричне осмислення цієї взаємозалежності базується на уявленні про людину як суб'єкта професійної діяльності, що прагне не лише досягнення зовнішнього успіху, але й до внутрішньої гармонії, сенсової наповненості та емоційного благополуччя [23].

Зарубіжні дослідження у цій сфері ґрунтуються переважно на теоріях суб'єктивного та психологічного благополуччя, таких як модель гедоністичного благополуччя Дінера, евдаймоністична концепція Ріфф,

модель flourishing та теорія самодетермінації Десі та Раяна [16,22,32,41,23]. Зокрема, численні емпіричні дослідження підтверджують, що високий рівень ПБ позитивно корелює з такими індикаторами професійної реалізації, як суб'єктивне задоволення кар'єрою, залученість у роботу, внутрішня мотивація, креативність та професійна ефективність [43]. Наприклад, дослідження Schaufeli та Bakker в межах теорії Job Demands–Resources (JD-R) показали, що професійна залученість як елемент реалізації особистості в трудовій сфері значною мірою визначається балансом між ресурсами (соціальна підтримка, автономія, розвиток компетентностей) та вимогами праці. Цей баланс безпосередньо впливає на рівень енергійності, відданості справі та професійної ефективності, що в свою чергу тісно пов'язано з показниками ПБ. У контексті позитивної психології Селігман акцентує увагу на тому, що психологічне благополуччя через реалізацію таких складників, як залученість (engagement), значущість (meaning) і досягнення (accomplishment), безпосередньо пов'язане з відчуттям професійної реалізації та життєвої успішності.

Вітчизняні дослідження демонструють аналогічні закономірності, хоча й мають свої специфічні акценти. У межах гуманістичного підходу Т. Титаренко розглядає психологічне благополуччя як динамічний процес осмислення життєвого та професійного шляху, де професійна реалізація відіграє роль центрального смислотворчого чинника. У роботах Л. Орбан-Лембрик підкреслюється, що професійна самореалізація тісно пов'язана з розвитком суб'єктності, емоційною стабільністю та самоактуалізацією, які одночасно є компонентами ПБ [35].

Емпіричні дослідження українських учених [31,37] свідчать, що особи з високим рівнем психологічного благополуччя демонструють вищу стійкість до професійного вигорання, більшу задоволеність професійною діяльністю, вищий рівень життєвої ефективності. Зокрема, Дяченко виявила статистично значущі кореляції між ПБ та такими показниками професійної реалізації, як

впевненість у виборі професії, відчуття смислу професійної діяльності, здатність до саморефлексії та стратегічного планування.

Додатково важливими є дослідження в галузі педагогічної та медичної психології, які виявляють, що в умовах підвищених психоемоційних навантажень саме високий рівень ПБ стає захисним фактором, що забезпечує професійну витривалість, креативність і стійку ідентичність [14,26]. Таким чином, і вітчизняні, і зарубіжні дослідження підтверджують, що психологічне благополуччя виконує функцію як передумови, так і наслідку професійної реалізації. Воно є не лише суб'єктивним критерієм успіху, а й об'єктивним предиктором ефективного, сталого функціонування особистості в професійній сфері. У цьому контексті важливим завданням сучасної прикладної психології є розробка інтервенцій, спрямованих на підвищення ПБ з метою підтримки професійного розвитку та профілактики дезадаптивних станів.

У зарубіжних дослідженнях особистісного благополуччя працівників активно розробляється проблематика задоволеності працею як ключового компонента психологічного благополуччя зайнятих осіб. У фокусі аналітичної уваги перебувають як внутрішні психоемоційні прояви задоволення від праці, так і зовнішні умови, що створюють сприятливе середовище для професійної реалізації.

Одним із найчастіше досліджуваних аспектів є внутрішня задоволеність роботою, що репрезентує суб'єктивне відчуття професійної успішності, досягнень, визнання та можливостей службового просування ([35]. Вона формується як на основі особистісних ресурсів, так і завдяки соціальній взаємодії та характеристикам трудового середовища.

Інший підхід базується на ідентифікації конкретних характеристик праці, які сприяють формуванню задоволеності. До них віднесено ідентичність завдання (чіткість цілей і меж діяльності), значущість праці (усвідомлення впливу результатів на інших людей), різноманіття необхідних умінь, автономність у прийнятті рішень, а також доступ до зворотного

зв'язку про результати роботи [38]. Вказані чинники активізують особистісну включеність у роботу та сприяють розвитку внутрішньої мотивації.

Особливу увагу приділяється потребі працівників у постійному самовдосконаленні, виконанні складної, відповідальної та автономної діяльності, що виступає як засіб задоволення глибинних екзистенційних потреб [27]. У цьому контексті задоволення потреби в досягненні успіху розглядається як рушійна сила професійного зростання, оскільки воно посилює залученість, підвищує емоційну віддачу та формує позитивне ставлення до професійної діяльності [18].

Важливою змінною, що модифікує вплив умов праці на благополуччя, є соціальний контекст. Так, згуртованість трудового колективу, якісна міжособистісна взаємодія та соціальна підтримка істотно знижують вплив стресових чинників на психічне і фізичне здоров'я працівників (Kahn & Byosiere) [43], тоді як ефективні міжособистісні відносини сприяють досягненню цілей, забезпечуючи як матеріальні, так і емоційні ресурси для функціонування в професійному середовищі (House) [44].

Крім того, виявлено тісний зв'язок між рівнем задоволеності керівництвом і загальним благополуччям працівників. Уміння керівника організувати робочий процес, надавати підтримку, створювати можливості для кар'єрного зростання та підвищення матеріальної винагороди є чинниками, що позитивно впливають на професійну ідентичність та суб'єктивне благополуччя [44].

Варто також відзначити вплив об'єктивних і суб'єктивних чинників оплати праці. Задоволення заробітною платою, що базується не лише на абсолютному її рівні, а й на відповідності очікуванням, вкладеним зусиллям і досягнутим результатам, виявляється критичним елементом у забезпеченні психологічного благополуччя [29].

Окрему групу чинників становлять структурні особливості організації праці, які включають раціональну організацію робочого часу, надання працівнику статусу, розвиток особистісної ідентичності, формування

перспективних життєвих цілей, а також можливість реалізовувати себе в межах колективної діяльності (Herzberg, Mausner & Snyderman) [10]. Зокрема, вимушена активність — як ситуація, коли особа змушена працювати в умовах недостатньої мотивації чи через зовнішній тиск — корелює з нижчими показниками благополуччя та підвищеною вразливістю до професійного вигорання.

Таким чином, результати численних зарубіжних емпіричних досліджень підтверджують складну багатофакторну природу особистісного благополуччя працівників, зумовлену як індивідуально-психологічними, так і соціально-організаційними детермінантами. Їхнє поєднання формує унікальну конфігурацію умов, у яких працівник може досягати внутрішньої задоволеності та ефективно реалізовувати професійний потенціал.

Висновок до розділу. У результаті теоретико-психологічного аналізу встановлено, що професійне становлення є динамічним процесом розвитку особистості в контексті професійної діяльності, який охоплює формування професійної ідентичності, ціннісно-мотиваційної сфери, відповідних компетентностей та інтеграцію у професійне середовище.

Психологічне благополуччя розглядається як інтегрована особистісна характеристика, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Воно не лише відображає внутрішній стан людини, а й виступає важливим ресурсом професійного розвитку.

Психологічне благополуччя тісно пов'язане з ефективним професійним становленням: сприяє емоційній стабільності, мотивації, адаптації, задоволеності працею та самореалізації. Таким чином, воно є суттєвим чинником і умовою успішного професійного зростання особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

2.1 Організація проведення емпіричного дослідження

Мета емпіричного дослідження полягала в аналізі психологічного благополуччя як чинника, що впливає на професійне становлення майбутнього фахівця, а також у виявленні особливостей взаємозв'язку між цими явищами та розробці практичних рекомендацій щодо підтримки благополуччя студентської молоді в процесі професійного розвитку.

У дослідженні взяли участь 50 осіб — студенти вищого навчального закладу, які навчаються за спеціальностями «Психологія» та «Фізична терапія, ерготерапія». До вибірки було включено 25 студентів психологічного напрямку та 25 студентів напрямку фізичної терапії та ерготерапії. Віковий діапазон учасників становив від 19 до 21 рік. Дослідження проводилось у письмовій формі в аудиторних умовах, індивідуально, з дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності.

Для реалізації поставленої мети було обрано комплекс емпіричних методик, спрямованих на діагностику рівня психологічного благополуччя, стресостійкості, особливостей професійної мотивації, а також інтегративних характеристик, що стосуються комунікативних і саморегуляційних ресурсів особистості. Зокрема, застосовувались такі психодіагностичні інструменти:

1. Шкала психологічного благополуччя К. Рифф (Ryff's Psychological Well-being Scales, PWB) [33, с. 23].

Мета методики: Дослідження багатовимірної структури психологічного благополуччя особистості та виявлення його рівня за шістьма ключовими параметрами.

Методика базується на гуманістичній традиції психології та ідеях особистісного зростання. К. Рифф визначає психологічне благополуччя як

цілісний конструкт, що відображає ступінь реалізації особистістю свого потенціалу та задоволеності життям не лише з позиції гедоністичного щастя, а з точки зору функціонального розвитку та інтеграції.

Методика представлена 84 твердженнями, що оцінюються за 6 підшкалами:

- *Автономія* — здатність до самостійного прийняття рішень, незалежність від зовнішнього тиску.
- *Екологічна компетентність* — уміння ефективно керувати власним життям, організовувати середовище.
- *Особистісне зростання* — відкритість до нового досвіду, розвиток внутрішнього потенціалу.
- *Позитивні стосунки з іншими* — глибина, довіра та взаємозалежність у міжособистісних взаєминах.
- *Мета в житті* — наявність цілей, відчуття сенсу, спрямованість у майбутнє.
- *Самоприйняття* — позитивне ставлення до себе, прийняття своїх сильних і слабких сторін.

Респонденти оцінюють твердження за шкалою від 1 до 6 балів, де 1 — повна незгода, 6 — повна згода.

Дозволяє сформувати профіль психологічного благополуччя за окремими компонентами, а також вивчати загальний інтегральний показник. Шкала широко використовується в психології особистості, клінічній та освітній практиці, у тому числі для вивчення студентської молоді.

2. Шкала життестійкості (Hardiness Survey) М. Мадді [34, с. 22].

Мета методики: Оцінка рівня життестійкості як сукупності особистісних установок, що сприяють адаптації до стресових впливів та забезпечують психологічне благополуччя в умовах змін і тиску.

Концепція життестійкості була розроблена С. Кобаса та М. Мадді як протипага дистресу. Вона розглядається як особистісний ресурс, що дозволяє

зберігати ефективність діяльності та емоційну стабільність у складних життєвих ситуаціях.

Методика охоплює 45 тверджень, які згруповані в три підшкали:

- *Залученість (commitment)* — міра включеності людини в діяльність і життя, відчуття сенсу у взаємодії з оточенням.
- *Контроль (control)* — віра в здатність впливати на події та досягати цілей власними зусиллями.
- *Виклик (challenge)* — сприймання змін як природної частини життя, готовність приймати нові умови як джерело розвитку.

Респонденти оцінюють твердження за 4-бальною шкалою (від "абсолютно згоден" до "абсолютно не згоден"). Деякі твердження є інверсійними.

Методика дозволяє встановити загальний рівень життєстійкості, а також проаналізувати її структурні компоненти, що важливо для розуміння адаптаційного потенціалу особистості у процесі професійного становлення.

3. Методика «Типи професійної мотивації» (К. Замфір у модифікації А. Реана) [35, с. 43].

Мета методики: Визначення типу професійної мотивації особистості та виявлення провідних мотивів, які лежать в основі професійної діяльності.

Методика спирається на класифікацію мотиваційної сфери особистості, що поділяє мотиви на зовнішні (позитивні й негативні) та внутрішні. А. Реан адаптував оригінальну шкалу К. Замфіра до умов професійної орієнтації й підготовки.

Методика складається з 18 тверджень, що стосуються причин і очікувань від професійної діяльності. Респонденти мають оцінити, наскільки ті чи інші мотиви відображають їхню особисту ситуацію. Методика дозволяє розрізнити три типи мотивації:

- *Внутрішня мотивація* — інтерес до самої професійної діяльності, прагнення до самореалізації, задоволення від процесу праці.

➤ *Зовнішня позитивна мотивація* — орієнтація на винагороду, соціальне схвалення, матеріальні блага.

➤ *Зовнішня негативна мотивація* — уникнення покарань, страх невдачі, тиск з боку інших.

Оцінювання здійснюється за шкалою, після чого підраховуються бали за кожною шкалою окремо.

Методика дозволяє визначити, які саме мотиваційні чинники переважають у майбутнього фахівця та як вони впливають на його професійне становлення, що є важливим у контексті аналізу психологічного благополуччя.

4. Особистісний опитувальник БКС (Благополуччя – Комунікація – Саморегуляція) [36, с. 43].

Мета методики: Комплексна діагностика інтегративних характеристик особистості, що забезпечують адаптивність, емоційну стабільність та ефективну соціальну взаємодію.

Методика розроблена на основі ідей про міжособистісну комунікацію, емоційно-вольову регуляцію та внутрішнє суб'єктивне благополуччя як ядро функціональної зрілості особистості. Опитувальник дає змогу дослідити здатність до саморегуляції, соціальної відкритості та переживання задоволення від життя.

Містить три блоки, кожен з яких включає відповідну шкалу:

➤ *Благополуччя* — суб'єктивна оцінка власного життя, наявність позитивного емоційного фону, задоволеність основними сферами (навчання, стосунки, самореалізація).

➤ *Комунікація* — здатність до ефективної міжособистісної взаємодії, відкритість, навички конструктивної взаємодії.

➤ *Саморегуляція* — контроль над емоціями, поведінкою, наявність самодисципліни та вольових механізмів.

Учасникам пропонується серія тверджень, що оцінюються за шкалою від 0 до 3 балів залежно від частоти прояву відповідних характеристик.

Методика дозволяє комплексно оцінити ресурси особистості, що сприяють підтриманню психологічного благополуччя в умовах професійного становлення. Результати опитувальника можуть бути використані для індивідуальної психологічної підтримки студентів.

Комплекс методик, застосований у межах емпіричного дослідження, спрямований на всебічне вивчення психологічного благополуччя як багатокомпонентного феномену, що виконує функцію ресурсу у процесі професійного становлення майбутнього фахівця. Вибір саме цих психодіагностичних інструментів обумовлений їхньою взаємною доповнюваністю, змістовою насиченістю та відповідністю структурі досліджуваного явища.

Шкала психологічного благополуччя К. Рифф виступає ключовим діагностичним інструментом, який дозволяє оцінити внутрішній психоемоційний стан особистості в межах шести базових складників: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономія, екологічне оволодіння (відчуття контролю над середовищем), цілеспрямованість та особистісне зростання. Ці складники не лише формують уявлення про загальний рівень психологічного благополуччя, а й безпосередньо корелюють з динамікою професійного становлення, оскільки саме ці якості забезпечують здатність особистості адаптуватися до нових вимог, ухвалювати самостійні рішення, взаємодіяти з соціальним оточенням та підтримувати мотивацію до розвитку [34, с. 33].

Додаткове вимірювання рівня життестійкості за допомогою методики М. Мадді розширює аналітичний спектр дослідження, даючи змогу виявити, наскільки респонденти здатні ефективно долати труднощі, зберігати цілісність, відчуття контролю та залученості в події, що відбуваються з ними. Життестійкість виступає як особистісний ресурс підтримки благополуччя в умовах емоційної чи професійної напруги, а її складники – «залученість», «контроль» і «прийняття виклику» – мають значущий вплив на стійкість особистості до професійних стресорів. Таким чином, ця методика не лише

поглиблює розуміння природи благополуччя, а й дозволяє простежити зв'язок між адаптивним потенціалом особистості та її професійним самовизначенням.

Методика визначення типів професійної мотивації (К. Замфір у модифікації А. Реана) забезпечує якісне вимірювання рівня та спрямованості професійної мотивації, що є провідною детермінантою успішного професійного розвитку. Відповідність мотиваційної структури обраній спеціальності та її внутрішній (особистісній) мотиваційній домінанті суттєво підвищує рівень психологічного благополуччя. З іншого боку, низький рівень мотивації чи її зовнішня обумовленість можуть свідчити про ризики професійної дезадаптації, що своєю чергою знижує загальне суб'єктивне відчуття благополуччя. У поєднанні з попередніми методиками ця дозволяє простежити, як саме ціннісні орієнтири і професійна мотивація особистості впливають на її внутрішній стан та якісний вектор професійного зростання [33, с. 13].

Особистісний опитувальник БКС (Благополуччя – Комунікація – Саморегуляція) вводить в дослідницьке поле додаткові параметри, пов'язані з міжособистісною взаємодією та здатністю особистості до саморегуляції емоційних і поведінкових реакцій. У межах вивчення психологічного благополуччя це дозволяє звернути увагу на соціально-емоційний компонент функціонування студентів, їхню комунікативну активність, рівень соціального інтелекту та внутрішній контроль. Саморегуляція, у свою чергу, є ключовим механізмом, що забезпечує стабільність у процесі професійного становлення, дозволяючи ефективно справлятися з внутрішніми та зовнішніми викликами.

Взаємозв'язок між усіма зазначеними методиками полягає у спільному фокусі на тих або інших вимірах психологічного благополуччя як індикатора особистісної зрілості та потенціалу до професійного зростання. Шкала К. Рифф формує уявлення про структуру благополуччя, шкала М. Мадді – про ресурси збереження цього стану, методика Замфіра/Реана – про його

професійну обумовленість, а опитувальник БКС – про його прояв у поведінковій та соціальній сфері [32, с. 12].

Отже, комбінація зазначених інструментів дозволяє розкрити досліджуване явище у цілісному, багатовимірному форматі. Це створює передумови для комплексного аналізу взаємозв'язку між благополуччям, мотивацією, стійкістю, комунікативними якостями та здатністю до саморегуляції як важливими компонентами успішного професійного становлення майбутніх фахівців. Наступний підрозділ буде присвячений аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

2.2 Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

У цьому розділі проведено детальний аналіз отриманих емпіричних даних, що стали основою для перевірки гіпотез та підтвердження дослідницьких припущень. Результати дослідження систематизовано з урахуванням методологічних підходів та специфіки обраної вибірки, що дозволяє не лише кількісно оцінити виявлені тенденції, а й якісно інтерпретувати їх у контексті теоретичних моделей, представлених у попередніх розділах.

На основі результатів, отриманих за Шкалою психологічного благополуччя К. Рифф, можна спостерігати певні відмінності між студентами-психологами та студентами спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія». Ці відмінності свідчать про різний рівень психологічного благополуччя та його компонентів, що обґрунтовує подальший поглиблений аналіз і порівняння груп із урахуванням їх специфіки.

Інтерпретація результатів здійснена з урахуванням сучасних наукових позицій та порівняння з результатами аналогічних досліджень, що підвищує наукову валідність та практичну значущість отриманих висновків.

У студентів-психологів спостерігаються вищі середні показники за усіма шкалами психологічного благополуччя. Найвищі результати в них

виявлені за шкалами «Особистісне зростання» (5.4) та «Цілеспрямованість» (5.3), що свідчить про виражене прагнення до розвитку, самоактуалізації та наявність чітких цілей у житті. Високий рівень «Самоприйняття» (5.2) і «Оволодіння середовищем» (5.1) вказує на позитивне ставлення до себе та ефективне функціонування в повсякденному житті.

Студенти-ерготерапевти демонструють дещо нижчі середні показники, з найвищими значеннями за шкалами «Особистісне зростання» (5.0) та «Позитивні взаємини з іншими» (4.9). Це вказує на потенціал до самореалізації, а також значущість міжособистісної підтримки для цієї категорії студентів. Найнижчий середній бал у цієї групи зафіксований за шкалою «Автономія» (4.3), що може свідчити про потребу у підвищенні рівня незалежності та внутрішньої впевненості.

Загалом, результати свідчать про наявність помірного та високого рівнів психологічного благополуччя в обох групах, проте у майбутніх психологів виявлено дещо вищий рівень гармонійного розвитку особистості та емоційної стабільності, що може бути пов'язано зі специфікою їхньої професійної підготовки та спрямованістю на рефлексію власного внутрішнього світу. Така тенденція узгоджується з теоретичними положеннями, які підкреслюють важливість самоусвідомлення і рефлексивної діяльності у формуванні психологічного благополуччя. Виявлені відмінності можуть також свідчити про різний рівень сформованості емоційно-регуляторних навичок у студентів різних спеціальностей, що впливає на їхню адаптацію до навчального процесу. Детальніше результати, представлені у вигляді розподілу показників психологічного благополуччя між студентами різних спеціальностей, наведені на рисунку 2.1. Ці дані підтверджують необхідність диференційованого підходу до психолого-педагогічної підтримки студентів з урахуванням специфіки їх професійної діяльності. Водночас, отримані результати відкривають перспективи для подальших досліджень,

спрямованих на вивчення механізмів розвитку психологічного благополуччя в різних контекстах професійної підготовки.

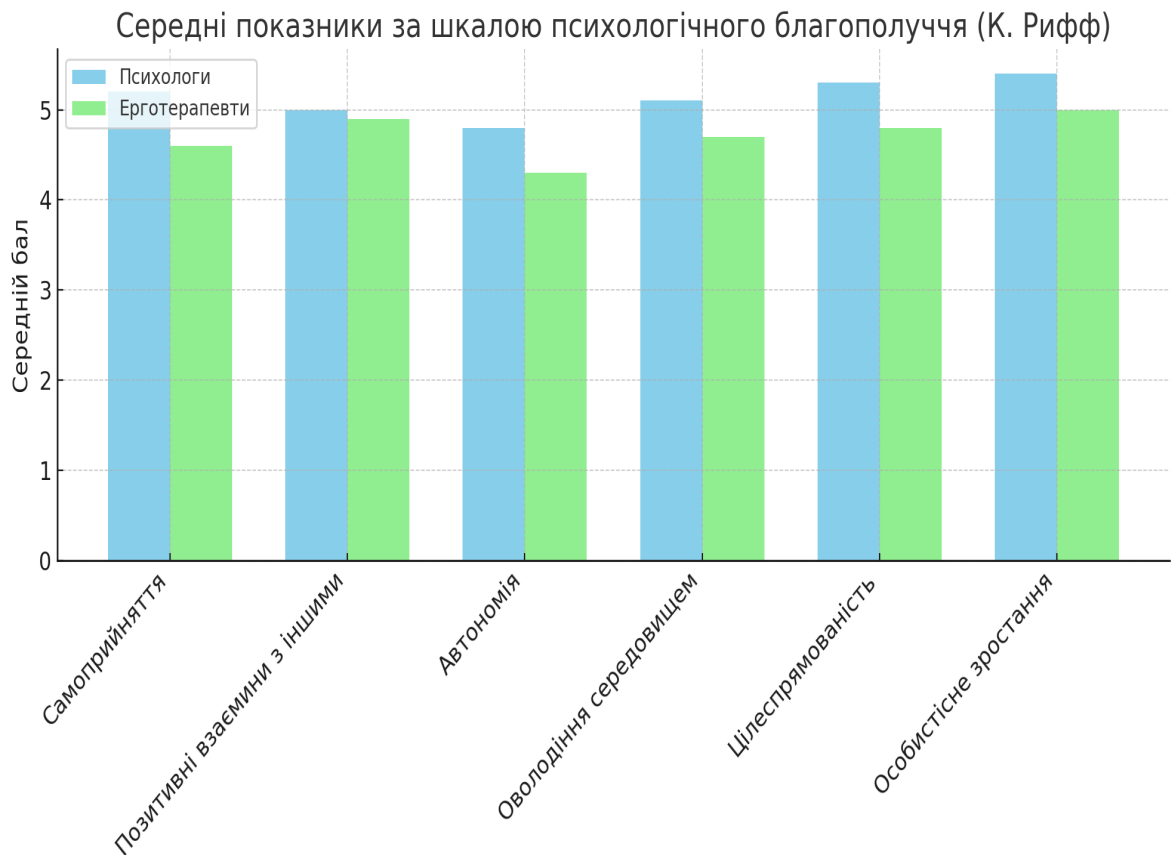


Рисунок 2.1 – Розподіл показників психологічного благополуччя за Шкалою К. Рифф серед студентів спеціальностей «Психологія» та «Фізична терапія, ерготерапія».

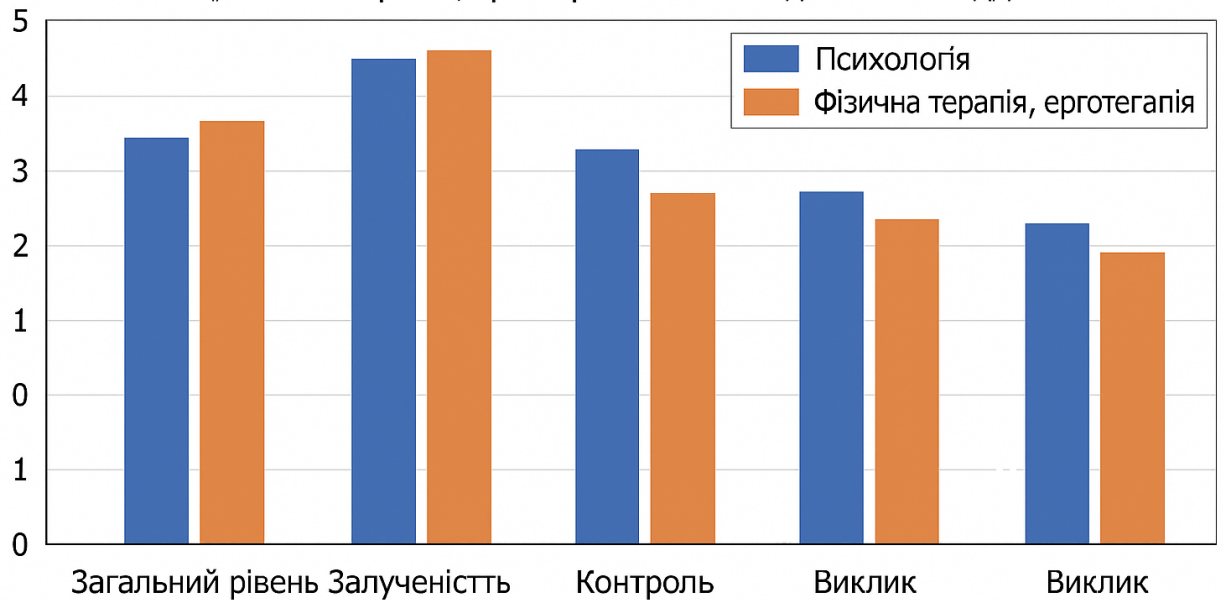
Аналіз результатів, отриманих за Шкалою життєстійкості М. Мадді, дозволив визначити рівень життєстійкості та її структурних компонентів серед студентів двох спеціальностей — «Психологія» та «Фізична терапія, ерготерапія». Загалом життєстійкість розглядається як особистісний ресурс, що сприяє адаптації до стресових ситуацій, забезпечуючи збереження ефективності діяльності та емоційної стабільності. Проведене дослідження дало змогу не лише кількісно оцінити рівень життєстійкості, а й виявити особливості її прояву у представників кожної з досліджуваних спеціальностей. Зокрема, було зафіксовано відмінності в рівнях таких компонентів, як контроль, виклик і залученість, що свідчить про специфіку професійної підготовки та її вплив на адаптаційні можливості студентів.

Отримані результати дозволяють зробити висновки щодо потенційних напрямів психологічної підтримки та розвитку особистісних ресурсів у процесі професійного становлення. Отримані дані свідчать про суттєві відмінності між групами за загальним рівнем життєстійкості, а також за окремими підшкалами: Залученість (commitment), Контроль (control) та Виклик (challenge).

Студенти спеціальності «Психологія» виявили більш високий рівень загальної життєстійкості, що відображається у значеннях середніх балів ($4,1 \pm 0,3$), порівняно зі студентами «Фізичної терапії, ерготерапії» ($3,6 \pm 0,4$). За підшкалою Залученості студенти-психологи отримали середній бал 4,3, що свідчить про глибоке відчуття сенсу та включеності у свою діяльність, тоді як у студентів ерготерапії цей показник був нижчим — 3,7. Аналогічна тенденція простежується у підшкалі Контролю: студенти-психологи оцінюють свою здатність впливати на події на рівні 4,0, тоді як студенти ерготерапії — 3,4. Підшкала Виклику також демонструє значущі відмінності: 3,9 проти 3,5 відповідно, що свідчить про різне ставлення до змін як джерела розвитку.

Дані показують, що студенти-психологи краще адаптуються до стресових ситуацій, мають вираженішу віру у власні можливості та позитивніше сприймають життєві виклики. Для студентів «Фізичної терапії, ерготерапії» характерні більш низькі показники, що може свідчити про потребу у додатковому психологічному супроводі для розвитку адаптаційного потенціалу. Візуальне представлення даних наведено на рисунку 2.2, що дає змогу наочно порівняти середні показники за кожною шкалою.

Порівняння показників життєстійкості (загальний рівень та підшкали: Залученість, Контроль, Виклик) серед студентів спеціальностей «Психологія» та «Фізична терапія, ерготерапія» за методикою М. Мадді



Порівняння показників життєстійкості (загальний рівень та підшкали: Залученість, Контроль, Виклик)

Рисунок 2.1 – Порівняння показників життєстійкості (загальний рівень та підшкали: Залученість, Контроль, Виклик) серед студентів спеціальностей «Психологія» та «Фізична терапія, ерготерапія» за методикою М. Мадді.

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Типи професійної мотивації» (К. Замфір у модифікації А. Реана), дав змогу оцінити мотиваційну структуру студентів спеціальностей «Психологія» та «Фізична терапія, ерготерапія». Методика дозволила виявити провідні мотиваційні чинники, які зумовлюють ставлення до професійної діяльності та впливають на рівень залученості в освітній процес. Професійна мотивація, як відомо, виступає ключовим компонентом у формуванні внутрішньої картини майбутньої професії, впливає на емоційне благополуччя, адаптацію до навчального середовища та готовність до професійного самовдосконалення.

Отримані дані дали можливість порівняти переважні типи мотивації у студентів двох спеціальностей. Було виявлено, що студенти-психологи переважно орієнтуються на внутрішню мотивацію, виявляючи високу зацікавленість у змісті діяльності та прагнення до самореалізації. Натомість серед студентів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» спостерігається

більш виражена орієнтація на зовнішню позитивну мотивацію, зокрема, соціальне схвалення та матеріальні стимули. У обох групах зовнішня негативна мотивація не є провідною, однак її показники дещо вищі у студентів немедичної спеціальності, що може свідчити про вплив зовнішніх чинників на їхнє професійне самовизначення.

Таким чином, порівняльний аналіз виявив суттєві відмінності у мотиваційному профілі студентів залежно від напрямку їхньої професійної підготовки. Студенти спеціальності «Психологія» продемонстрували вищі показники внутрішньої мотивації, що свідчить про орієнтацію на змістовну сторону професійної діяльності, прагнення до самореалізації та глибоке особистісне залучення в обрану сферу. Натомість у студентів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» спостерігалось підвищене значення зовнішньої позитивної мотивації, зокрема орієнтація на соціальне визнання, стабільність та матеріальні заохочення.

Також у цій групі були виявлені дещо вищі показники зовнішньої негативної мотивації, що може свідчити про вплив страху невдач, соціального тиску чи уникнення покарання як чинників, які спонукають до професійної активності. Подібні відмінності можуть бути зумовлені як особливостями освітніх програм, так і специфікою професійних ролей та очікувань, притаманних кожній з галузей.

Ці результати акцентують увагу на потребі у цілеспрямованій психолого-педагогічній підтримці студентів, яка б враховувала характерні риси мотиваційної сфери майбутніх фахівців. Важливим є формування внутрішньої мотивації як стійкої основи професійного розвитку, особливо в умовах динамічних змін освітнього й соціального середовища.

Детальні кількісні дані подано на рисунку 2.3, який дозволяє наочно порівняти типи професійної мотивації у студентів обох спеціальностей, виявити переважаючі тенденції та зробити обґрунтовані висновки щодо напрямів подальшого впливу на освітній процес.

Типи професійної мотивації

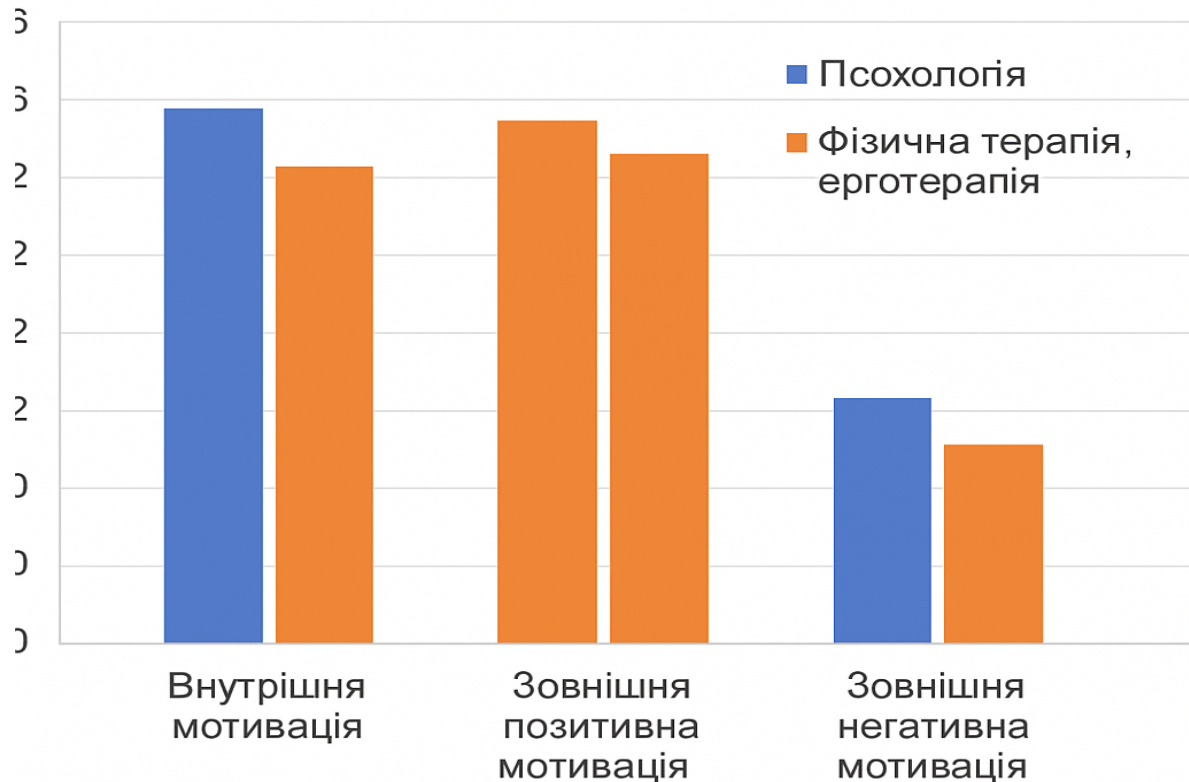


Рисунок 2.3 – Порівняльна діаграма типів професійної мотивації у студентів спеціальностей «Психологія» та «Фізична терапія, ерготерапія»

Результати за методикою БКС (Благополуччя – Комунікація – Саморегуляція). Порівняльний аналіз результатів, отриманих за методикою БКС, дозволив виявити певні закономірності у вираженості інтегративних особистісних характеристик студентів двох спеціальностей: «Фізична терапія, ерготерапія» та «Психологія».

Зокрема, за шкалою «Благополуччя» студенти-психологи продемонстрували вищі показники порівняно зі студентами спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія». Це може свідчити про більш виражене суб'єктивне задоволення життям, вищий рівень внутрішньої гармонії та позитивний емоційний фон. Імовірно, така тенденція пов'язана з особливостями фахової підготовки, де значна увага приділяється саморефлексії, усвідомленню власних переживань та внутрішніх станів.

За шкалою “Комунікація” спостерігалось відносно вирівнювання показників. Обидві групи студентів продемонстрували середній та вище середнього рівень розвитку навичок міжособистісної взаємодії, відкритості та здатності до налагодження соціальних зв'язків. Проте студенти спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» дещо випереджали своїх колег за цим параметром, що можна пояснити практичною спрямованістю професійної діяльності, яка передбачає частий і тісний контакт з людьми.

Найбільші відмінності виявлено за шкалою “Саморегуляція”. Студенти спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» мали більш високі результати, що вказує на кращу розвиненість механізмів емоційної та поведінкової регуляції, наявність самодисципліни та вольових якостей. Така особливість узгоджується зі специфікою їхньої професійної підготовки, яка вимагає стійкості, відповідальності, точності у виконанні завдань та вміння ефективно взаємодіяти з клієнтами в умовах стресу чи напруження.

Загалом, результати опитувальника БКС дозволяють зробити висновок, що в обох групах студентів наявні особистісні ресурси, необхідні для ефективної професійної адаптації, проте структура цих ресурсів різниться залежно від освітнього напрямку. Психологи мають перевагу у сфері внутрішнього благополуччя та рефлексивності, натомість фізичні терапевти – у вольовій сфері та практичних комунікативних навичках. Це свідчить про різні стратегії подолання труднощів і самозбереження у майбутній професійній діяльності. Водночас, обидві групи демонструють потенціал для подальшого розвитку адаптивних якостей. Результати також вказують на потребу у цілеспрямованому формуванні слабших компонентів для забезпечення гармонійного розвитку особистості. З урахуванням виявлених особливостей доцільно розробляти спеціальні психолого-педагогічні програми підтримки студентів на різних етапах професійного становлення.

На рисунку 2.4 візуалізовано порівняльні дані за трьома шкалами, що дозволяє наочно оцінити специфіку особистісного профілю студентів обох спеціальностей.

Порівняння рівнів благополуччя, комунікації та саморегуляції у студентів спеціальностей «Фізична терапія, ерготерапія» та «Психологія»

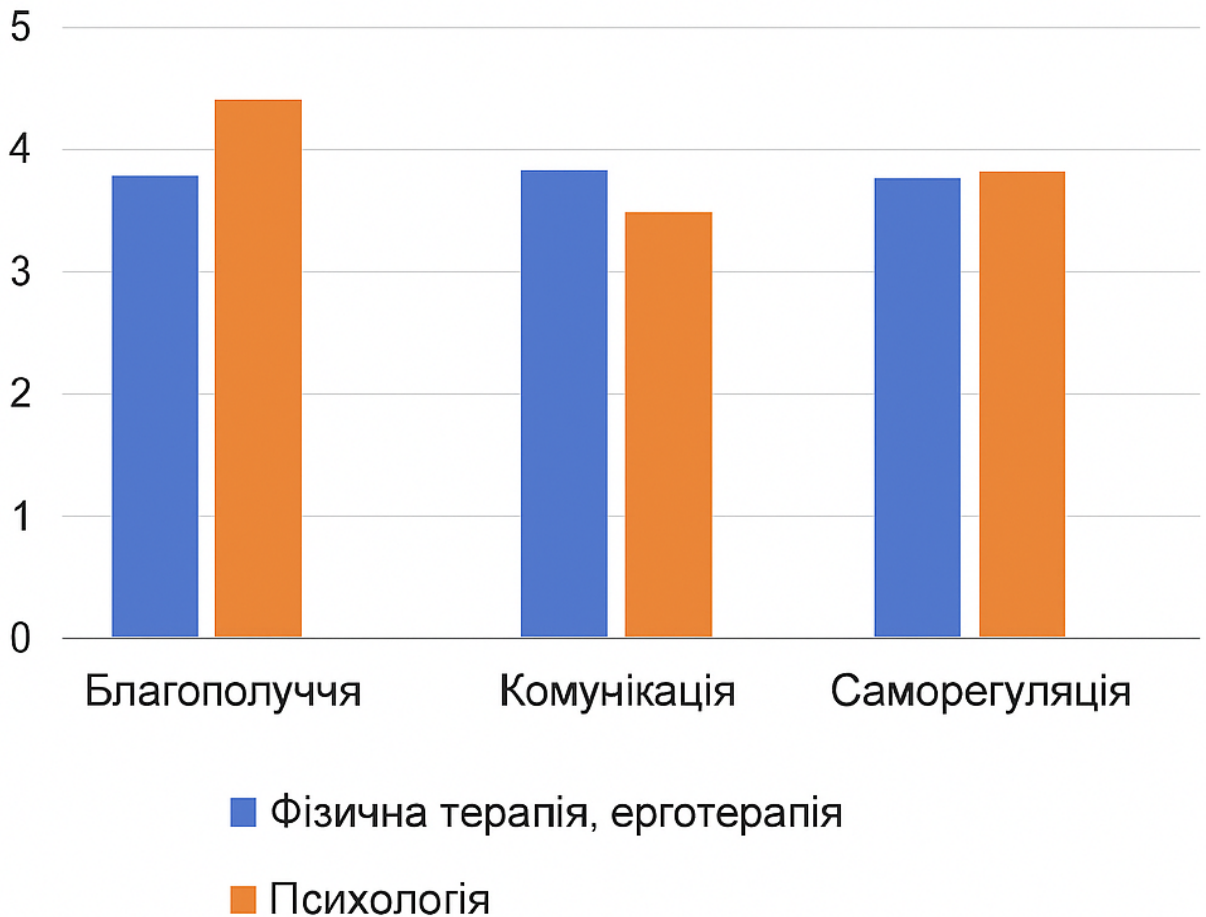


Рисунок 2.4. Порівняння рівнів благополуччя, комунікації та саморегуляції у студентів спеціальностей «Фізична терапія, ерготерапія» та «Психологія».

У ході емпіричного дослідження було здійснено комплексний психодіагностичний аналіз психологічних характеристик студентів, що навчаються за спеціальностями «Психологія» та «Фізична терапія, ерготерапія». Застосування валідних психодіагностичних методик дозволило виявити відмінності у структурі життестійкості, типах професійної мотивації, показниках психологічного благополуччя та особистісних ресурсах, необхідних для успішної професійної діяльності.

Результати, отримані за методикою «Шкала життєстійкості» М. Мадді, продемонстрували, що обидві групи студентів мають загалом достатній рівень життєстійкості, однак характер цих проявів є різним. Студенти спеціальності «Психологія» виявляють вищий рівень включеності в події особистого та професійного життя, що свідчить про їхню глибшу зацікавленість у професійному саморозвитку та здатність знаходити сенс у щоденних труднощах. У свою чергу, студенти спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» продемонстрували вищі показники за компонентом «контроль», що відображає їхню впевненість у можливості впливати на життєві обставини та керувати ними в умовах невизначеності. Це свідчить про їхню адаптивність до практичних ситуацій та сформованість відповідального ставлення до професійних викликів.

Аналіз результатів за методикою К. Замфіра у модифікації А. Реана дозволив встановити, що студенти обох груп мають достатньо високий рівень професійної мотивації, однак її спрямованість має певні відмінності. Студенти спеціальності «Психологія» виявляють переважання внутрішньої мотивації, що вказує на наявність глибокого інтересу до професійної діяльності, прагнення до самореалізації та професійного зростання. Натомість у студентів напряму «Фізична терапія, ерготерапія» домінує зовнішня позитивна мотивація, зокрема орієнтація на соціальне схвалення, матеріальну стабільність та практичну значущість обраної професії. Водночас рівень зовнішньої негативної мотивації у представників обох груп є незначним, що свідчить про низьку ймовірність унікального типу мотивації.

Опитувальник психологічного благополуччя БКС дозволив виявити особливості структури особистісних ресурсів, які забезпечують адаптаційні можливості студентів у професійній сфері. У студентів спеціальності «Психологія» більш вираженими є компоненти, пов'язані з емоційним благополуччям, рефлексивністю, внутрішньою узгодженістю та здатністю до особистісного аналізу. Це свідчить про високий рівень внутрішньої стійкості,

здатність до самопізнання, критичного переосмислення досвіду та ефективного емоційного саморегулювання. Водночас студенти спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» демонструють вищі показники за компонентами, пов'язаними із саморегуляцією, поведінковою організованістю, відповідальністю та практичними комунікативними навичками. Це вказує на достатню сформованість вольової сфери, високу мотивацію досягнення та орієнтацію на ефективну міжособистісну взаємодію в умовах професійної діяльності.

Загалом, результати опитувальника БКС дозволяють зробити висновок, що в обох групах студентів наявні особистісні ресурси, необхідні для ефективно професійної адаптації, проте структура цих ресурсів різниться залежно від освітнього напрямку. Психологи мають перевагу у сфері внутрішнього благополуччя та рефлексивності, натомість фізичні терапевти – у вольовій сфері та практичних комунікативних навичках. Здобуті результати свідчать про потребу в розробці цілеспрямованих програм психологічної підтримки студентів з урахуванням специфіки їхньої професійної підготовки. Такі програми можуть включати розвиток емоційного інтелекту, тренінги комунікативної компетентності, формування внутрішньої мотивації та зміцнення адаптивного потенціалу. Окрім того, результати дослідження є цінними для удосконалення навчального процесу та сприяють глибшому розумінню динаміки професійного становлення молодих фахівців.

2.3 Психолого-педагогічні стратегії підтримки студентів у процесі професійної підготовки

Підтримка студентів у процесі професійної підготовки є важливим чинником забезпечення якісної освіти та формування компетентних фахівців у різних галузях, зокрема психології, фізичної терапії та ерготерапії. Наше дослідження показало, що студенти цих спеціальностей стикаються з низкою психоемоційних та професійних викликів, які можуть впливати на їхню

мотивацію, рівень засвоєння матеріалу, а також загальний психологічний стан. Врахування цих особливостей дозволяє розробити ефективні психолого-педагогічні стратегії підтримки, які сприяють адаптації до навчального процесу, збереженню здоров'я та розвитку професійної компетентності.

Професійна підготовка в галузях психології, фізичної терапії та ерготерапії вимагає не лише глибоких теоретичних знань і практичних умінь, а й розвитку особистісних якостей, стресостійкості, емпатії та саморегуляції. В умовах високих навчальних навантажень і складних практичних завдань студенти часто відчують емоційне вигорання, тривожність і втому, що негативно впливає на їхню успішність і загальний стан. Тому створення системи психолого-педагогічної підтримки є ключовим для підвищення якості освіти і формування готовності до професійної діяльності.

Запровадження цілеспрямованих стратегій підтримки допомагає студентам розвивати навички самоорганізації, тайм-менеджменту, емоційного інтелекту та ефективної комунікації. Це не лише покращує академічні результати, а й готує майбутніх спеціалістів до взаємодії з пацієнтами і клієнтами, управління власним психологічним станом у професійному середовищі. Наші результати підтверджують, що психолого-педагогічні заходи, орієнтовані на профілактику вигорання, розвиток саморефлексії та мотивації, є надзвичайно актуальними для студентів обох спеціальностей.

Крім того, підтримка фізичного здоров'я студентів спеціальностей «Фізична терапія, ерготерапія» є невід'ємною складовою навчального процесу, адже ці спеціальності вимагають значних фізичних навантажень і практичних навичок. Важливо навчити студентів берегти своє здоров'я та попереджувати професійні захворювання. Таким чином, психолого-педагогічні стратегії охоплюють комплексний підхід, що враховує і психологічні, і фізичні аспекти професійної підготовки.

Отже, впровадження ефективних психолого-педагогічних стратегій підтримки студентів є ключовою умовою формування конкурентоспроможних, стресостійких та адаптованих до вимог сучасної професії фахівців. У подальшому розділі будуть детально розглянуті конкретні рекомендації і методики, що базуються на результатах нашого дослідження і мають практичну цінність для підвищення якості навчання студентів психології, фізичної терапії та ерготерапії.

Далі розглянемо конкретні психолого-педагогічні стратегії та рекомендації, які можуть бути ефективно впроваджені у навчальний процес для підтримки студентів різних спеціальностей. Ці підходи допоможуть не лише підвищити рівень навчальної мотивації, а й забезпечити всебічний розвиток особистості майбутніх фахівців.

Психолого-педагогічні стратегії підтримки студентів у процесі професійної підготовки (для студентів спеціальності «Психологія»):

1. **Розвиток внутрішньої мотивації до навчання.** Доцільно впроваджувати навчальні завдання, які мають особистісну значущість для студентів, підкреслюють практичне застосування знань та пов'язані з майбутньою професійною діяльністю. Використання методу проєктного навчання може сприяти глибшому залученню студентів.

2. **Формування рефлексивних навичок.** Включення рефлексивних практик, таких як ведення особистого щоденника професійного розвитку, обговорення кейсів, супервізії та групові обговорення дозволяє студентам краще усвідомлювати свої переживання, мотиваційні установки та цінності.

3. **Підтримка розвитку емоційної регуляції.** Проведення тренінгів емоційного інтелекту, майстер-класів з технік усвідомленості (mindfulness), а також навчання методам самозаспокоєння сприяє зміцненню здатності до саморегуляції та зниженню рівня емоційного виснаження.

4. **Психологічний супровід професійного становлення.** Рекомендується організувати систему менторства або тьюторства, в якій

досвідчені викладачі або старші студенти допомагають першокурсникам адаптуватися до освітнього середовища та орієнтуватися у професійній сфері.

5. **Формування позитивного образу професії.** Проведення зустрічей з успішними практикуючими психологами, перегляд та обговорення документальних фільмів про роботу в різних галузях психології, сприяє формуванню позитивної ідентифікації з професією.

6. **Розвиток професійної самоідентичності.** Створення умов для особистісної інтеграції «Я-професійного» через курси з психології особистості, соціальної психології та професійної етики дозволяє студентам глибше усвідомлювати свою місію як майбутніх фахівців.

7. **Підвищення здатності до саморегуляції в стресових ситуаціях.** Впровадження тренінгових занять із розвитку вольових якостей, тайм-менеджменту, методів антистресової самодопомоги дозволить студентам ефективніше долати професійні та навчальні труднощі.

8. **Підтримка розвитку комунікативних компетентностей.** Проведення інтерактивних занять, рольових ігор, фасилітаційних груп допомагає розвивати навички активного слухання, емпатії, конструктивного діалогу та вирішення конфліктів.

9. **Індивідуалізація навчального процесу.** Надання можливості вибору тем для самостійних робіт, варіативних модулів та професійних практик з урахуванням особистісних інтересів і ціннісних орієнтацій сприяє підвищенню залученості.

10. **Зміцнення почуття особистісного благополуччя.** Організація освітнього середовища, де поважають гідність кожного студента, де є атмосфера прийняття, підтримки та співпраці, сприяє підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя.

11. **Розвиток метакогнітивних стратегій навчання.** Навчання студентів плануванню, постановці цілей, самооцінці результатів, критичному аналізу власної діяльності допомагає розвивати автономію та відповідальність.

12. **Підвищення професійної мотивації через залучення до наукової діяльності.** Можливість участі в конференціях, круглих столах, дослідницьких проєктах формує відчуття приналежності до професійної спільноти та стимулює прагнення до самореалізації.

13. **Забезпечення психологічної безпеки.** Важливо створити освітній простір, у якому студенти не бояться проявляти себе, висловлювати думки, ставити запитання та помилятися — це основа для розвитку самостійного мислення.

14. **Попередження професійного вигорання.** Доцільно включати до освітньої програми курси або заняття з профілактики вигорання, роз'яснення механізмів його розвитку та методів подолання, а також надання психологічної допомоги.

15. **Підтримка особистісного зростання.** Створення середовища, яке сприяє реалізації потенціалу, усвідомленню життєвих цілей і сенсу професійної діяльності, через участь у волонтерських ініціативах, міжособистісних групах розвитку та самопізнання.

Психолого-педагогічні стратегії підтримки студентів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» у процесі професійної підготовки.

1. **Індивідуалізація навчального процесу.** Рекомендації: проводити регулярні опитування і консультації, щоб виявляти індивідуальні потреби та обмеження студентів, адаптувати навчальні завдання і темпи освоєння матеріалу.

2. **Формування мотивації через практичну значущість.** Рекомендації: використовувати клінічні кейси, відео з реальними прикладами, залучати випускників та практикуючих спеціалістів для проведення майстер-класів.

3. **Розвиток емоційного інтелекту.** Рекомендації: впроваджувати тренінги з емпатії, вправи на самоспостереження, аналіз власних реакцій у складних ситуаціях.

4. **Психологічна підтримка та профілактика вигорання.** Рекомендації: організувати регулярні групові консультації психолога, навчати технік релаксації (дихальні вправи, медитації), заохочувати формування підтримуючих груп.
5. **Формування навичок самоорганізації та тайм-менеджменту.** Рекомендації: проводити семінари з ефективного планування, використовувати застосунки для контролю часу, навчати пріоритезації завдань.
6. **Інтерактивні методи навчання.** Рекомендації: впроваджувати рольові ігри, симуляції реабілітаційних процедур, групові проекти, які розвивають комунікаційні та професійні навички.
7. **Підтримка фізичного здоров'я студентів.** Рекомендації: організувати фізкультурні паузи, пропонувати регулярні вправи для профілактики професійних травм, рекомендувати збалансоване харчування.
8. **Розвиток критичного мислення.** Рекомендації: ставити завдання на аналіз клінічних ситуацій, обговорювати альтернативні варіанти терапії, заохочувати дискусії та дебати.
9. **Створення підтримуючого академічного середовища.** Рекомендації: сприяти відкритій комунікації між студентами і викладачами, організувати наставництво, створювати студентські клуби за інтересами.
10. **Підготовка до міждисциплінарної взаємодії.** Рекомендації: включати в навчальний процес спільні проекти з іншими спеціальностями (медицина, психологія), розвивати навички командної роботи.
11. **Врахування особливостей навчання студентів із різними психофізичними станами.** Рекомендації: забезпечувати доступність навчальних матеріалів у різних форматах, надавати додаткову підтримку студентам із особливими потребами.
12. **Розвиток навичок саморефлексії.** Рекомендації: вести журнали самопостереження, проводити регулярні рефлексивні сесії після практики, аналізувати власні помилки та успіхи.

13. **Підтримка адаптації до професійних вимог.** Рекомендації: проводити орієнтаційні тренінги на початку навчання, залучати студентів до практичних занять з ранніх курсів.

14. **Формування позитивного ставлення до здорового способу життя.** Рекомендації: організовувати лекції і воркшопи про профілактику професійних захворювань, стрес-менеджмент, важливість відпочинку.

15. **Акцент на розвитку комунікативних навичок.** Рекомендації: тренувати вміння ефективно спілкуватися з пацієнтами, колегами, вести документацію, проводити презентації та звіти.

У результаті проведеного дослідження було підтверджено важливість психолого-педагогічної підтримки студентів у процесі їхньої професійної підготовки. Запропоновані стратегії допомагають врахувати індивідуальні особливості студентів, їх психоемоційний стан та фізичний потенціал, що є особливо актуальним для спеціальностей психології, фізичної терапії та ерготерапії. Впровадження комплексного підходу дозволяє не лише підвищити ефективність засвоєння навчального матеріалу, а й сприяє формуванню стресостійкості, емоційної компетентності і професійної відповідальності.

Застосування рекомендацій з розвитку навичок самоорганізації, тайм-менеджменту та саморефлексії стимулює особистісний розвиток студентів і сприяє кращій адаптації до навчального середовища. Водночас акцент на фізичному здоров'ї студентів спеціальностей «Фізична терапія, ерготерапія» підкреслює необхідність збереження ресурсів організму для успішної професійної діяльності. Психолого-педагогічна підтримка створює умови для ефективної комунікації, розвитку емпатії і міждисциплінарної взаємодії, що є невід'ємною частиною сучасної освіти.

Забезпечення психологічного супроводу, профілактика вигорання і підтримка мотивації формують базу для довготривалого професійного успіху та особистісного задоволення від роботи. Таким чином, запропоновані стратегії є важливим ресурсом для викладачів, наставників і самих студентів,

адже сприяють підвищенню якості освітнього процесу. Результати дослідження свідчать, що систематична підтримка допомагає зменшити рівень тривожності і стресу, підвищує залученість студентів у навчальний процес і стимулює їх професійне становлення.

Впровадження цих стратегій у практику університетів сприятиме формуванню конкурентоспроможних, психологічно адаптованих і здорових фахівців, готових ефективно виконувати професійні завдання. Отже, психолого-педагогічна підтримка має стати невід'ємною частиною навчального процесу у вищих навчальних закладах, особливо для спеціальностей, які пов'язані з роботою з людьми та фізичними навантаженнями. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на удосконалення конкретних методик і розробку інноваційних підходів до підтримки студентів.

В цілому, створення системи психолого-педагогічної підтримки забезпечує гармонійний розвиток особистості, знижує ризики професійних та навчальних труднощів і підвищує якість підготовки майбутніх фахівців. Це сприяє не лише професійному успіху, а й загальному добробуту студентів, їхній соціальній адаптації та життєвій задоволеності. Рекомендації, розроблені в межах дослідження, можуть бути використані як основа для вдосконалення навчальних програм і організації підтримуючого середовища у ВНЗ.

Таким чином, психолого-педагогічні стратегії підтримки є ефективним інструментом, що допомагає студентам подолати виклики навчального процесу і сприяє їхньому всебічному розвитку. Це важливо для формування професіоналів, які будуть компетентними, відповідальними та готовими до роботи у складних умовах сучасного ринку праці. Упровадження таких підходів є пріоритетом для освітніх закладів, які прагнуть підвищити якість підготовки фахівців і підтримати молодь у процесі їхнього професійного становлення.

Висновок до розділу. Розділ другий присвячений емпіричному дослідженню психологічного благополуччя студентів у контексті їх професійного становлення. Проведене дослідження було організоване із застосуванням надійних методик і репрезентативної вибірки, що забезпечило комплексний аналіз особливостей психологічного стану майбутніх фахівців різних спеціальностей. Отримані результати свідчать про тісний зв'язок між рівнем психологічного благополуччя студентів та їхньою мотивацією до навчання, здатністю адаптуватися до нових умов і ефективно долати стресові ситуації, що виникають у процесі професійної підготовки.

Дослідження також підкреслило необхідність системної психолого-педагогічної підтримки, яка враховує індивідуальні особливості студентів і спрямована на розвиток їхніх ресурсів саморегуляції, стресостійкості та професійної відповідальності. Розроблені у рамках дослідження психолого-педагогічні стратегії підтримки сприяють створенню позитивного навчального середовища, яке стимулює не лише академічний успіх, а й всебічний особистісний розвиток майбутніх фахівців.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують важливість психологічного благополуччя як ключового чинника професійного становлення студентів. Впровадження ефективних психолого-педагогічних підходів у навчальний процес є необхідною умовою для підвищення якості освіти, формування конкурентоспроможних і адаптивних фахівців, готових до викликів сучасного професійного середовища. Отже, здобуті дані можуть бути використані як науково-методична база для удосконалення програм підготовки та організації підтримки студентів у закладах вищої освіти.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження присвячене вивченню професійного становлення особистості крізь призму психологічного благополуччя, що є надзвичайно важливим чинником у формуванні компетентних, стресостійких і мотивованих майбутніх фахівців. Теоретичний аналіз, викладений у першому розділі, дозволив систематизувати основні підходи до розуміння поняття «професійне становлення» в психології, що включає процеси формування професійної ідентичності, розвиток внутрішньої мотивації, самовизначення та професійної відповідальності. Значну увагу було приділено психологічному благополуччю як важливому особистісному ресурсу, що забезпечує внутрішню рівновагу, позитивне сприйняття себе та власної діяльності, а також стійкість до стресових факторів у професійному середовищі. Визначення психологічного благополуччя як чинника професійного становлення дозволило окреслити його роль у підтримці психічного здоров'я та адаптивності студентів у процесі їх професійної підготовки.

Емпіричне дослідження, представлено в другому розділі, підтвердило теоретичні положення і показало, що рівень психологічного благополуччя студентів прямо корелює з ефективністю їх навчальної діяльності, мотивацією до професійного розвитку та здатністю долати стресові ситуації, що є невід'ємною частиною навчального процесу у вищих навчальних закладах. Ретельний аналіз отриманих даних виявив специфічні психологічні та педагогічні чинники, які найбільше впливають на стан благополуччя та професійне становлення майбутніх фахівців. Однією з ключових знахідок стало розуміння необхідності впровадження системних психолого-педагогічних стратегій, які враховують індивідуальні особливості студентів, їхні психологічні потреби та умови навчання.

Розроблені психолого-педагогічні стратегії підтримки спрямовані на формування у студентів ефективних механізмів саморегуляції, підвищення

рівня стресостійкості та розвитку мотивації, що є основою для успішного професійного становлення. Вони передбачають створення сприятливого навчального середовища, яке забезпечує не лише академічний успіх, а й всебічний особистісний розвиток, підтримку психологічного комфорту та впевненості у власних силах. Ці стратегії також акцентують увагу на ролі викладачів та педагогів як ключових чинників підтримки студентів, що підкреслює важливість міжособистісних взаємодій і професійної допомоги в освітньому процесі.

Таким чином, результати дослідження роблять значущий внесок у наукове розуміння процесів професійного становлення через призму психологічного благополуччя. Вони демонструють, що увага до психологічного стану студентів є необхідною умовою для підвищення якості освіти і формування висококваліфікованих, адаптивних фахівців, здатних ефективно виконувати свої професійні обов'язки в умовах сучасного динамічного соціокультурного середовища. Запропоновані рекомендації можуть бути використані для удосконалення освітніх програм, розробки методичних матеріалів і організації системи комплексної психолого-педагогічної підтримки, що сприятиме оптимізації процесів навчання і розвитку студентів.

Отже, подальша робота у цьому напрямі має бути спрямована на інтеграцію психолого-педагогічних підходів у практику професійної підготовки, а також на подальше вивчення механізмів підтримки психологічного благополуччя як фундаменту ефективного професійного становлення майбутніх фахівців у різних галузях знань.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Белей О. Особливості професійного становлення особистості студента в сучасній вищій школі. *Філософія, соціологія, психологія* : зб. наук. пр. ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2015. Вип. 20. Ч. 1. С. 49–55.
2. Блінов О. А., Іванова Є.О. Розвиток і формування особистості у професійній діяльності. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2014. Т. 19. Вип. 1 (31). С. 36–42.
3. Борисюк А. С. Психолого-акмеологічні особливості професіоналізму. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія*. ІваноФранківськ : ВДВ ЦІТ, 2007. Вип. 12. Ч. 1. С. 65–70.
4. Боришевський М. Й. Ціннісні орієнтації в особистісному становленні сучасної молоді. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2003. Т. V. Ч. 5. С. 34–42.
5. Васильєва С. О. Сутність поняття «професійний статус» у сучасних наукових дослідженнях. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 36 (89). С. 127–133.
6. Вірна Ж. Шкарлатюк К. Професійний прогноз : методологія та практика. *Психологія і суспільство*. 2011. № 1. С. 122–137.
7. Гордієнко В. І., Копець Л. В. Основні проблеми дослідження професіогенезу особистості в сучасній психології. *Наукові записки Національного університету «Києво-Могилянська академія» : Соціол. науки*. Т. 20. 2002. С. 59–64.
8. Гошовський Я. Генетична психологія як методологічна парадигма вивчення особистості. *Духовність. Цінності. Психологія* : монографія. Гол. ред. М. Ледзінська, І. Філіпова. Луцьк : Волиньполіграф, 2018. С.13–20.

9. Дементій Л.Ф. Психологія професійного розвитку особистості. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 272 с.
10. Демченко В. А. Самосвідомість як фактор психологічної адаптації першокурсників до навчальної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». – Харків, 2006. 19 с.
11. Донченко І. А. Етапи розвитку професійної самосвідомості фахівця. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського : зб. наук. пр. Серія : Психологічні науки*. 2012. Т. 2. Вип. 9. С. 85–89.
12. Заїка Є. В., Зимовін О. І. Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання. *Психологія і суспільство*. 2014. № 2. С. 90–97.
13. Зимова І.І. Професійне самоствердження майбутніх фахівців: психологічні аспекти. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 10. С. 88–95.
14. Кобильнік Л. М., Варіна Г. Б. Генезис процесу самоактуалізації як чинник професійно-особистісної зрілості студентів у період професійної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Серія 12 : Психологічні науки, Вип. 1 (46). С. 165-171.
15. Козирєв М. П., Козловська Ю. Р. Професійне становлення фахівця в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. №1. С. 305-313.
16. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.
17. Крикля К. П. Психологічні особливості професійного становлення майбутнього психолога в умовах сучасного суспільства. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2 (1). С. 409–417.

18. Максименко С. Д., Клименко В. В., Толстоухов А. В. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості. Київ : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. 151 с.
19. Онуфрієва Л. А. Професійна самооцінка у професійному становленні особистості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2014. Вип. 26. С. 456–467.
20. Особистість у розвитку : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2015. 430 с.
21. Панок В.Г. Психологія професійного розвитку особистості. – К.: Центр учбової літератури, 2007. 216 с.
22. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи : підручник. Київ : Каравела, 2008. 351 с.
23. Потуй Ю. П. Професійні цінності : суть і роль у формуванні особистості сучасного фахівця. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2013. Вип. 33 (86). С. 331–337.
24. Професійна самосвідомість : теорія та практика формування у ВНЗ : навч.-метод. посіб. / Р. В. Каламаж. Острого : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2012. 148 с.
25. Професійне становлення особистості: проблеми і перспективи : матеріали XII міжнар. наук.-практ. конференції (м. Хмельницький, 19–20 жовт. 2023 р.) / ред. кол.: Н. Г. Ничкало, В. О. Радкевич, І. В. Андрощук [та ін.]. Хмельницький : ХНУ, 2023. 400 с.
26. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2016. 320 с.

27. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості : монографія / О. М. Кокун, В. В. Клименко, О. М. Корніяка, О. Р. Малхазов та ін. ; Київ : Педагогічна думка, 2015. 297 с.
28. Радчук Г. К. Особливості самореалізації особистості студентів в освітньому середовищі вищої школи. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8). Ч. 2. С. 85–97.
29. Савчин М.В. Психологія професійного самовизначення. – Ужгород: УжНУ, 2017. 212 с.
30. Савчин М. В. Свобода і відповідальність особистості. *Психологія і суспільство*. 2007. №4. С. 73–80.
31. Савченко О.Я. Особистісні смисли в процесі професійного становлення // *Психологія особистості*. – 2012. – № 1. – С. 31–37.
32. Самойленко Н.В. Формування професійної компетентності у майбутніх фахівців. *Професійна освіта: проблеми і перспективи*. 2011. № 5. – С. 57–63.
33. Столярчук О. А. Відкритість до особистісного розвитку як фактор професійного становлення майбутніх фахівців. Пріоритетні напрямки вирішення актуальних проблем виховання і освіти : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Харків, 28-29 липн. 2017 р. Харків : Східноукраїнська організація центр педагогічних досліджень, 2017. С. 95–99.
34. Татенко В. О. Суб'єктна психодіагностика : критеріальна модель 3б. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / ред. С. Д. Максименка. Київ : 2002. Т. IV. Ч. 6. С. 143–156. 373. Теорія і практика професійного становлення особистості в соціокультурному просторі : монографія / кол. Авторів ; ред. 487 О. О. Лаврентьевої, О. П. Крупського, Є. В. Намлієва. Дніпропетровськ : Акцент ПП, 2014. 360 с.
35. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: методологія, теорія, практика. К.: Логос, 2013. 248 с.

36. Туркот Т.В. Особливості професійного становлення студентів у контексті особистісного розвитку // *Психологія і суспільство*. 2011. № 3. С. 241–247.
37. Чепелева Н.В. Професіоналізація особистості в сучасному освітньому просторі. К.: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2010. – 284 с.
38. Швалб Ю. М. Психологічні аспекти компетентнісного підходу в освіті. Вища школа. 2010. № 1. С. 31–36.
39. Шевченко Н. Ф. Становлення професійної свідомості практичних психологів у процесі фахової підготовки : монографія. Київ : Міленіум, 2005. 298 с.
40. Юрченко В. І. Соціокультурні і соціально-психологічні чинники становлення особистості майбутнього вчителя. *Наукові записки : зб.наук. статей НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ : НПУ, 2001. Вип. 38. С. 160–166.
41. Bandura A. Social foundations of thought and action : A social cognitive theory. Englewood Cliff, NJ : Prentice-Hall, 1986. 378 p.
42. Driel J. H., Beijaard D., Verloop N. Professional development and reform in science education : The role of teachers' practical knowledge. *Journal of Research in Science Teaching*. 2001. Vol. 38. Issue 2. P. 137–158.
43. Hutteman R., Nestler S., Wagner J. Wherever I may roam : Processes of self-esteem development from adolescence to emerging adulthood in the context of international student exchange. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2015. Vol. 108 (5). P. 767–783.
44. Rogers C. R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationship, as developed in the client-centered framework. *Psychology : A study of a science*. Vol. 3. New York : McGraw-Hill, 1957. P. 184–256.
45. Zhuina D. Psychological akmeological diagnostics of career orientation of the individual subjects of educational environment. *Recent Studies of Social Sciences*. 2015. P. 101–111.