


DOI [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28\(57\)-44-64](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-44-64)

УДК 664-051:316.612

Волошина Юлія Іванівна,

аспірантка кафедри психології управління
Центрального інституту післядипломної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти».
Київ, Україна.

 <https://orcid.org/0009-0004-9949-8060>
zmyslava@uem.edu.ua

ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ФАХІВЦІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ

Анотація. У статті висвітлено феномен особистісного зростання як чинника психологічного благополуччя фахівців харчової промисловості. Проаналізовано доробок науковців щодо вивчення сутності понять «психологічне благополуччя» та «особистісне зростання». Особистісне зростання розглянуто як показник, що характеризується прагненням особистості до постійного розвитку і вдосконалення; її здатністю до позитивного прийняття себе та довкілля; ефективністю у вирішенні щоденних задач і через усвідомлення мети, покликання, життєвих цілей та актуальну спроможність їх досягнення; і є наслідком не скільки зовнішніх впливів, скільки внутрішніх здібностей, особистісних якостей та потенціалу. Професійне зростання визначено як пролонгований процес розвитку особистісно-професійного потенціалу, формування мотивації, цінностей, Я-концепції людини як суб'єкта фахової діяльності, спрямованої на професійну самореалізацію. Висвітлено проблематику розвитку особистості на тлі різних контекстів функціонування сучасного соціуму. Розглянуто проблему психологічного благополуччя, важливість її комплексного дослідження у зв'язку з вивченням проблем продуктивної самореалізації, особистісного зростання та успішної життєдіяльності. Представлено основні підходи у дослідженні психологічного благополуччя як феномену, що має складну структуру і відображає емоційно-оцінне переживання особистістю успішності власного існування. Висвітлено роль когнітивних, афективних та інших компонентів в процесах позитивного функціонування особистості та способах їх оцінки. Визначено психологічне благополуччя як емоційний критерій успішності, суб'єктивну оцінку, зумовлену «задоволеністю – незадоволеністю» життям. Підкреслюється роль

комплексу психологічних якостей та властивостей, які з одного боку, виступають в якості детермінант благополуччя, з іншого – його результатами. Зауважується, що в структурі успішного особистісного зростання психологічне благополуччя виявляється одним з основних його показників та виражається у показниках позитивного емоційного ставлення до себе і до свого життя; є узагальненим та відносно стійким переживанням власної результативності в процесах самореалізації. Окреслено перспективи подальших наукових пошуків. Наголошується на необхідності більш глибокого та системного аналізу особистісного зростання як чинника психологічного благополуччя фахівців харчової промисловості.

Ключові слова: особистісне зростання; психологічне благополуччя; фахівець; харчова промисловість; особистість.

ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми / Statement of the problem. Важливим й актуальним завданням сьогодення для науковців у сфері психології є пошук дієвих чинників, що сприяють особистісному і професійному становленню фахівців та забезпечують їх психологічне благополуччя. Аналіз наукової літератури з даною темою показав, що одним із таких чинників є їх особистісне зростання як суб'єктів діяльності, здатних активно, якісно і творчо реалізувати професійну діяльність (Бондарчук, 2018, с.197–210), діяти свідомо і відповідально (Боришевський, 2010, с.608), керувати власним життям, збагачувати свій духовний і матеріальний світ, отримувати задоволення від власних дій, прагнути зберегти психологічне здоров'я у кризових умовах сьогодення.

Психологічне благополуччя є одним із ключових елементів психічного та психологічного здоров'я та життя особистості і показником її спрямованості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також здатність реалізувати цю спрямованість, що суб'єктивно переживається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Спрямованість спонукає фахівців зростати, розвивати професіоналізм, наполегливо просуватися по кар'єрними сходами та самовдосконалюватися впродовж життєвого шляху.

Особистісне зростання, насамперед, поєднує розвиток і зміну внутрішніх якостей, цінностей, навиків та прагнень особистості з метою досягнення більш високого рівня самореалізації і задоволення в житті. Це неперервний процес, який починається з усвідомлення своїх сильних та слабких сторін і включає в себе активну працю і самопізнання,

вдосконалення особистісних якостей та підвищення рівня усвідомлення загалом і у сфері професійної діяльності зокрема. Фактори, що впливають на особистісне зростання можуть взаємодію з оточуючим середовищем, навчання, професійну діяльність, роботу з власними переконаннями та цінностями, а також стимуляцію розумового розвитку та креативності. Таким чином, постає проблема сприяння особистісному зростанню та збереженню і покращенню психологічного благополуччя фахівця харчової промисловості.

Аналіз (основних) останніх досліджень і публікацій / Analysis of (major) recent research and publications. Психологічне благополуччя є результатом переживання особистістю досягнень та успіхів у професійній діяльності, гармонії в особистому житті, самопізнання. Даний термін тісно пов'язаний із поняттям «психологічне здоров'я», яке розглядається часто як «стан благополуччя, за якого людина усвідомлює свої власні здібності, може справлятися зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно та плідно працювати та здатна зробити внесок у свою громаду» (ВНО, 2001) [1].

Ці поняття мають соціально-психологічний компонент. Розгляд психологічного здоров'я через категорію «психологічного благополуччя» додає цьому поняттю соціального забарвлення (Каргіна, 2015, с. 50) [2].

Науковцями досліджено різні аспекти психологічного благополуччя, а саме: феномен щастя (Argyle, 2001, с. 288); структура психологічного благополуччя (Bradburn 1969, с. 320); (Riff, 1996; Rodges, 2000, с. 384); сутність поняття щастя (Waterman, 1993, с. 678–691); кореляти загальноновизнаного щастя (Wilson, 1967, с. 294–306), переконання більшості людей як щасливих (E. Diener, 1995, с. 181–185), психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (Духневич 2002, с. 149–164), вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя молодою людиною (Кологривова, 2008, с. 23), саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді (Олександров, 2010, с. 23), самовизначення і сприяння внутрішній мотивації: асоціальний розвиток і благополуччя (Rayan, 2021, с. 97–110), структура та функції психологічного благополуччя особистості (Сердюк, 2017), психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця (Павлюк, Шопша, Такачук, 2018), патерни рис особистості, схильних до переживання психологічного благополуччя різного ступеня (Каргіна, 2019), вплив особливості сприйняття особистістю кризи вікових перехідних процесів на психологічне благополуччя (Цибух, 2023) тощо [3], [4], [5], [6], [7], [8], [9], [10], [11], [12], [13].

Благополуччя як явище визначає якість життя особистості в цілому, постає предметом дослідження науковців різних галузей. Так, соціально-психологічна складова якості життя аналізується в роботах, в яких висвітлено: якість американського життя (Campbell, Converse, 1976), мотивація і особистість (Maslow, 1954), втеча від свободи (Фромм, 1989) та ін.

Значний доробок у дослідженні суб'єктивного благополуччя зробили вітчизняні науковці, досліджуючи його як індикатор успішного життєвого шляху керівників освітніх організацій (Бондарчук, 2018, с. 37–46), репродуктивні уявлення в структурі суб'єктивного благополуччя особистості (Васильченко, 2011, с. 27–35), вплив життєвих домагань особистості на задоволеність власним життям (Титаренко, 2007) та ін. [14], [15].

У науковій літературі є значний доробок щодо професійного благополуччя фахівців, зокрема освітян та особливості його підтримки у кризових умовах сьогодення (Бондарчук, Пінчук, 2023), внутрішній конфлікт особистісного зростання в юнацькому віці (Шапран, 2020), психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція (Максименко, Сердюк, 2016), особливості професійного становлення особистості фахівця з соціальної роботи залежно від психологічного благополуччя (Балахтар, 2018).

Сучасні наукові доробки зарубіжних науковців стосовно психологічної допомоги та супроводу благополуччя базуються на психотерапевтичному втручанні, орієнтованому на: терапії благополуччя – підвищенні рівня психологічного благополуччя особистості за показниками багатовимірної моделі психологічного благополуччя К. Ріфф (автономії, особистісного зростання, екологічної майстерності, цілей в житті, позитивних відносин та самоприйняття).

Звернення до феномену саморозвитку особистості знаходимо в дослідженнях найрізноманітніших психологічних проблем: джерел і провідних чинників особистісного змінювання: психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості і самосвідомості особистості (Боришевський, 2001), ідентичності: юність і криза (Erikson, 1968, с. 242), мотивація і особистість (Maslow, 1954), особистісної зрілості: особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг (Штепа, 2008, с. 210), втеча від свободи (Фромм, 1989), навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості (Костюк, 1989, с. 608–152), самореалізації й самоактуалізації особистості (Балл, 2017, с. 32), самоактуалізації особистості (Maslow, 1954), особистісного зростання: витоки особистісного зростання людини (Булах, 2017, с. 53–63), особистісний потенціал як чинник професіоналізму педагогічних працівників (Брюховецька, Балахтар, Чаусова, 2023), ідентичність та особистісне зростання

(Журавльова, Шмиглюк, 2020), екологічне ставлення до себе як основа особистісного зростання (Литвинчук, 2020), самовизначення: психологічні особливості ціннісного самовизначення особистості у ранній юності (Сметаняк, 2012), ідентичності особистості: ідентичність особистості: інтеграція психологічних знань (Зливков, 2020, с. 21–26), самовиховання, самосвідомість особистості як детермінанта її взаємодії з суспільством (Боришевський, 2010, с. 12–14), особистості як суб'єкта життя (Максименко, 2006, с. 240), життєва перспектива і професійне самовизначення молоді (Головаха 1988, с. 143), самопроекування особистості у дискурсивному просторі (Чепелева, 2012. с. 232) тощо [16], [17], [18], [19], [20], [21], [22], [23], [24], [25].

У більш вужчих тлумаченнях «розвиток особистості» і «особистісне зростання» розмежовуються. Так, зокрема І. Булах, вважає, що взаємозв'язок понять «розвиток особистості» та «особистісне зростання» хоч і є тісний, але смислові акценти в них досить різні. «Розвиток особистості – це постійні змінення, переходи, перетворення родових, соціально-типологічних властивостей в індивідуальні, особистісно-смислові її якості, що виникають в ході онтогенезу. ...Особистісне зростання корелює з розвитком у напрямі самореалізації та самоактуалізації людини» (Булах, 2004, с. 42) [26].

Важливим у контексті досліджуваної проблеми є акцентування на моральних та духовних складових. Зокрема, це характерно для робіт Е. Помиткіна, який аргументує духовний розвиток як вершинну складову особистісного зростання, коли цей процес набуває ознак саморозвитку. Сам же процес духовного розвитку особистості, на думку науковця, невід'ємно пов'язаний з упорядкуванням ідеалів, цінностей та смислів, що спрямовується на досягнення гармонії в ціннісно-смисловій сфері особистості, переборення криз і протиріч, різноспрямованості ідеалів, цінностей та віднаходження конструктивних життєвих смислів (Помиткін, 2007, с. 280) [27].

У дослідженні О. Любченко бачимо розуміння особистісного зростання як визволення, пошуку себе і свого життєвого шляху, самоактуалізацію і розвиток усіх основних особистісних атрибутів, серед яких найголовнішим особистісним атрибутом, ключовим фактором особистості та носієм людяного в людині, вважається Дух людини, а відтак особистісне зростання тлумачиться як, насамперед духовне зростання, «винайдення свого шляху до Бога, це визволення свого духу з полону пристрастей та хибних цінностей» (Любченко, 2004, с. 20) [28].

Як підкреслює Т. Титаренко, «психологічним змістом особистісного зростання є пошук себе і свого життєвого призначення, побудова такого

життєвого шляху, який би задовольняв людину, якомога повніша самоактуалізація» (Титаренко, 2016, с. 372) [29].

Зважаючи на наявність значної кількості праць з проблем як особистісного зростання, так і проблеми психологічного благополуччя загалом, варто відзначити що проблема особистісного зростання як чинника психологічного благополуччя саме фахівців харчової промисловості є мало дослідженою.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Мета дослідження – дослідити особистісного зростання як чинника психологічного благополуччя саме фахівців харчової промисловості.

Відповідно до зазначеної мети у статті поставлено такі **завдання**:

- висвітлити сутність і зміст феномену психологічного благополуччя саме фахівців харчової промисловості;
- проаналізувати чинник психологічного благополуччя працівників харчової промисловості – особистісне зростання;

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ / THEORETICAL FRAMEWORK

Термін «психологічне благополуччя» у науковий обіг ввів N. Bradburn (Bradburn, 1969) [4], визначаючи його як суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності життям. При цьому автор не мав на увазі під психологічним благополуччям силу Еґо, самоактуалізацію, самооцінку чи автономію, водночас не заперечуючи зон взаємного перетину, спільного змісту перелічених понять. Психологічне благополуччя є одним із ключових елементів психічного та психологічного здоров'я та буття людини, яке може виступати критерієм якості життя особистості.

Найбільш важливим конструктором, який характеризує позитивне функціонування людини, є саме поняття «психологічне благополуччя». Спроби осмислення такого феномена привели до появи конструктів суб'єктивного, психологічного, евдемоністичного та гедоністичного благополуччя, проблема теоретичного визначення яких й нині залишається актуальною. Поглиблений аналіз сутності феномена психологічного благополуччя та визначення його факторів становлення також потребують уваги дослідників. Масштабні дослідження психологічного благополуччя особистості, його проявів, складників, чинників, психологічного та соціального значення, вікових та гендерних особливостей розпочато західними дослідниками. За твердженням американського дослідника Р. Райана, всі підходи до розуміння психологічного благополуччя, які розроблено натепер, можна розділити на два основні напрями: гедоністичний та евдемонічний. Прибічники

першого напряму (N. Bradburn, E. Diener, D. Kahneman) вважають психологічне благополуччя станом людини, який виникає через задоволення потреб у різних сферах життя. Послідовники другого напряму (C. Ryff, A. Waterman) переконані, що обов'язковим проявом благополуччя є прагнення людини до особистісного зростання – незадоволення досягнутими життєвими результатами, що спонукає людину до саморозвитку (Омелянська, 2021, с. 22) [30].

Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості закладено К. Ріфф. На її думку, його складовими є щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо (Ryff, 1998, с. 719–727) [31].

Позитивне психологічне функціонування є тільки основою або базою психологічного благополуччя. Саме поняття психологічного благополуччя можна розглядати і як змістовну складову загального здоров'я людини, і як наукову категорію, що знаходиться на стадії становлення та роз'яснення.

Щодо особистісного зростання фахівця, ми, притримуємось думки, що існує тісний зв'язок і взаємовплив з його психологічним благополуччям. Особистісне зростання працівників харчової промисловості обумовлене необхідністю підвищення компетентності, професіоналізму, креативності та здатності швидко адаптуватися до нових умов сьогодення. Тому становлення фахівця у сфері харчової промисловості напряму пов'язано з його особистісним розвитком і свідчить про прагнення досягти професіоналізму, самореалізації у професійній діяльності, проявляти креативність при просуванні кар'єрними сходами. Аналізу взаємозв'язку особистісного зростання і психологічного благополуччя працівників харчової промисловості присвячене наше дослідження.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

Для вирішення поставленої мети використано теоретичні методи наукового дослідження: аналіз сучасного стану досліджуваної проблеми у психологічній літературі, узагальнення поглядів науковців щодо тлумачення змісту понять «особистісне зростання» і «психологічне благополуччя працівників харчової промисловості», обґрунтування необхідності особистісного зростання як чинника психологічного благополуччя саме фахівців харчової промисловості.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH RESULTS

У сучасних умовах швидкоплинного прогресу зростають вимоги до фахівців харчової промисловості і зумовлюють потребу вміти швидко адаптуватися до змін, проявляти креативність, бути багатофункціональним і проявляти здатність до самовдосконалення і особистісного зростання. При цьому, не варто забувати піклуватися про особисте психологічне благополуччя, переживати, притаманні людині, відчуття втоми, суму, роздратування тощо.

Всього в Україні промислове виробництво харчових продуктів на сьогодні налічує близько 22 тисяч промислових підприємств, де зайнято майже три мільйони осіб (Мостенська, 2010, с. 8–12) [32].

Харчова промисловість належить до основних галузей переробної промисловості, завдання якої полягає у виробництві харчової продукції належної якості. Розвиток цієї галузі залежить не лише від розробки та впровадження ефективних харчових технологій, але й від якості професійної діяльності фахівців харчового профілю (Лазарева, 2010) [33]. Рівень якості такої діяльності безпосередньо залежить від особистісного зростання, що неминує супроводжує становлення професіонала, а також від психологічного благополуччя, яке відіграє значну роль у функціонуванні особистості.

Дискусійним залишається питання про те, що виступає необхідною умовою стану благополуччя особистості, які чинники його забезпечують, за якими параметрами та критеріями можна оцінити тощо. Наявні наукові напрацювання з цієї проблематики не дають однозначної відповіді на ці питання, що і обумовлює необхідність у визначенні концептуальних аспектів екзистенціального, пізнавально-когнітивного, ціннісного та інших аспектів психологічного благополуччя особистості, пошуку джерел і рушійних сил її внутрішньої рівноваги, компетентнісної та регулятивної структур, патернів поведінки, що надають осмисленості та комплексності у допомозі особистості вирішувати проблеми благополуччя. Необхідним вбачається і розвиток психологічної практики змістовним наповненням теорією благополуччя особистості й затребуваними нею методами роботи з психологічним неблагополуччям і (Волинець, 2020, с. 5–6) [34].

Психологічне благополуччя свідчить про збалансування позитивних та негативних почуттів, які спричиняють відчуття щастя та загальної задоволеності життям, слугує критерієм оцінки здоров'я та захворювань. Виявлено кореляти негативних почуттів – почуття, пов'язані із оцінкою захворювань та рівня здоров'я, та кореляти позитивних почуттів – показники залучення у соціальні структури (Bradburn, 1969, с. 319) [4].

На особливу увагу у нашому дослідженні заслуговує шестифакторна модель психологічного благополуччя К. Ріфф, у структурі якої особистісне зростання є однією зі складових на рівні з автономією, здатністю до управління навколишнім середовищем, виокремлення цілей у житті, налагодження позитивних стосунків з іншими та самосприйняття (Ryff, 1995) [35]. У професійній діяльності працівників харчової промисловості кожна з цих складових відіграє особливу роль, адже автономність свідчить про розвинуте почуття самостійності працівників, прагнення до незалежності, наявність власної думки та можливості протистояти груповій думці, а в умовах військового часу це дозволяє критично мислити, пропускати та фільтрувати інформацію, не піддаватися впливу маси. Зважаючи на воєнні дії, кожен працівник, як і всі українці перебуває у тривожних думках, відчуває стан невизначеності. Стресові умови не сприяють самосприйняттю, усвідомленню і прийняттю власної особистості як унікальної чи неперевершеної, проте можуть сприяти розвитку невпевненості у завтрашньому дні. Крім того, на особистість кожного з нас впливає оточення, близькі, рідні, довірливі стосунки з ними, здатність до компромісних ситуацій, налаштованість на взаємодію, які сприяють позитивному функціонуванню особистості, задоволеності життям.

Професійна зайнятість займає, чи не половину, нашого життя. Звичайно, що те як ми відчуваємося на роботі не може не відобразитися на результатах нашої праці. На нашу думку, тут доцільно звернути увагу на поняття «особистісне зростання». Яка ж роль впливу особистісного зростання на психологічне благополуччя фахівця харчової промисловості і що таке особистісне зростання?

Аналіз наукових праць свідчить, що увага дослідників привернули різні аспекти, у межах різних психологічних підходів. Так, *подолання внутрішніх конфліктів у власній особистості*, які виникають через її внутрішні особливості, що конфліктують із зовнішнім, соціальним середовищем: від «комплексу меншовартості» до особистісного зростання (Адлер, 2015, с. 240) [36]; *функціонування особистості у певній соціальній ситуації*: психологія як наука про поведінку (Watson, 1926), сукупний рекорд (Skinner, 1959, с. 103) [37] та ін., у тому числі, й через спостереження за поведінкою інших людей. У своїй статті Бандура (1977) стверджував, що теорія соціального навчання показує пряму кореляцію між сприйнятою людиною самоефективністю та зміною поведінки. Самоефективність походить від чотирьох джерел: «досягнення продуктивності, вікаріозний досвід, словесні переконання та фізіологічні стани» (Bandura, 1977, с. 195) [38], на основі розгортання певних когнітивних «структур» або «схем», які спочатку існують в особливому

згорнутому стані в людині: мова та мислення дитини (Піаже, 1923, с. 390) [39]; *самозміни шляхом індивідуального вибору та конструювання нової соціальної реальності* (Harre, 1998, с. 208) [40], у складних умовах виживання в ситуації невизначеності: життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності (Титаренко, 2003); *самоактуалізація та вдосконалення себе на основі вродженої тенденції особистості до реалізації своїх потенційних можливостей* (Maslow, 1954); про те, як стати особистістю (Rogers, 1961), людина у пошуках змісту (Frankl, 1946); *самовиховання* (Бех, 2015, с. 640) [41]; становлення особистості як суб'єкта власної життєдіяльності, який визначає й утримує траєкторію життєвого руху: онтогенетичні визначення вчинку (Татенко, 2009), теоретично-методологічні проблеми сучасної психології в контексті суб'єктно-вчинкового підходу: життєтворення особистості у психологічній спадщині В. Роменця (Титаренко, 2016, с. 90–91) [29]; *саморозвиток і саморух як фундаментальна здатність людини стати й бути відповідним дійсності суб'єктом власного життя: навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості* (Костюк, 1989, с. 608) [18], реалізувати власний потенціал внаслідок саморозвитку, активність якому надає потреба: генезис існування особистості (Максименко, 2006, с. 240) [23]. При цьому основним інструментом саморуху є саморегуляція (Боришевский, 1992, с. 21–22) [42], інтегративний підхід до дії особистісного зростання в умовах психологічного тренінгу (Андреев, 2010, с. 145–150) [43], (Андреев, 2007, с. 56–62) [44].

Таким чином, особистісний розвиток є загальним процесом, що стосується особистості з притаманним їй цінностями.

Головним напрямом особистісного зростання є усвідомлення, яке поступово поглиблюється, охоплюючи нові нашарування та різноманітні компоненти психіки, котрі належать до трьох основних її сегментів: фізико-біологічного, психосоціального та духовного (Андреев, 2017) [45].

Ми можемо зробити висновок, що взаємозв'язок психологічного благополуччя і особистісного розвитку знаходить відображення у балансі позитивних і негативних переживань людини. Адже особистісний розвиток це процес, що може відбуватися впродовж усього життя, потребує витрат часу і енергії, нерідко супроводжується ситуаціями стресу, але не можливо не зазначити, що матеріальне і моральне задоволення, яке фахівець своєї справи отримує у результаті своєї роботи, і є обов'язковою складовою психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ / CONCLUSIONS

Теоретико-методологічний аналіз показав, що проблема особистісного благополуччя та особистісного зростання є мало дослідженою у працівників харчової промисловості. Результати теоретичного огляду дають підстави для розгляду понять особистісного зростання та психологічного благополуччя особистості, яке виникає на основі суб'єктивних переживань та оцінок різних сторін життя.

Підґрунтям психологічного благополуччя є суб'єктивна оцінка людиною себе і власного життя і ставлення до нього, адекватне сприйняття своїх можливостей і потреб, стресостійкість, самоактуалізація та саморозвиток, які, у свою чергу, сприяють особистісному зростанню фахівця галузі харчової промисловості. Не можна виключати і наявність зворотного зв'язку, адже особистісне зростання, як процес самовдосконалення і самовиховання, пролонгований у часі і потребує ресурсу, який ба міг його забезпечити. На нашу думку, таким ресурсом може бути психологічне благополуччя людини взагалі, і працівника харчової промисловості зокрема. Таким чином, враховуючи вищезазначене можна констатувати, що проблема дослідження особистісного розвитку як чинника психологічного благополуччя фахівця харчової промисловості на сьогодні є надзвичайно актуальною та вимагає більш детального дослідження.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі / Prospects for further research in this direction вбачаємо у методичних розробках, наданні практичного інструментарію для вивчення феномену особистісного зростання як чинника психологічного благополуччя фахівця харчової промисловості. Також вважаємо перспективним створення програм психологічного супроводу становлення успішного фахівця харчової промисловості: розробки спеціальних психологічних тренінгів, рекомендацій щодо особистісного зростання та психологічного благополуччя. А також пов'язані з практичним значенням для харчової промисловості, а саме із впровадженням програм формування психологічної компетентності сучасних фахівців харчової промисловості в навчальний процес ЗВО, з метою оптимізації підготовки сучасних фахівців харчової промисловості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES

- [1] World Health Report 2001 – Mental Health: New Understanding, New Hope. 2001. [Online]. Available: <https://is.gd/IJbvoD> Application date: January 05, 2024.

- [2] Н. В. Каргіна, «Екзистенційне розуміння психологічного благополуччя особистості», на *Всеукр. наук-практ. конф. з Міжнарод. участю*. Одеса: Вид-во ХГЕУ, 2015, с. 75–80. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://www.uaepp.org/cgi-bin/main.cgi?esse=973> Дата звернення: Січ. 05, 2024.
- [3] M. Argyle, *The psychology of happiness*. London, Great Britain, 2001.
- [4] N. Bradburn, *The Structure of Psychological well-being*. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969.
- [5] C. D. Ryff, B. Singer, «Psychological well-being: Meaning, measurement and implications for psychotherapy research», *Psychotherapy and psychosomatics*, vol. 65(1), p. 14–23, 1996. <https://doi.org/10.1159/000289026> Дата звернення: Січ. 05, 2024.
- [6] K. Rogers, *Counseling and Psychotherapy: New Approaches to Practical Work*. BIBLIO Guarantee, 2000. [Online]. Available: <https://www.biblio.com/book/rogers-karl-counseling-psychotherapy-new-approaches/d/1571577907?aid=frg> Application date: January 05, 2024.
- [7] A. S. Waterman, «Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment», *Journal of Personality and Social psychology*, vol. 64, p. 678–691, 1993. [Online]. Available: <https://psycnet.apa.org/record/1993-25585-001> Application date: January 05, 2024.
- [8] W. R. Wilson, «Correlates of avowed happiness», *Psychological Bulletin*, vol. 67(4), p. 294–306, 1967. [Online]. Available: <https://psycnet.apa.org/record/1967-07352-001> Application date: January 05, 2024.
- [9] E. Diener, «Most people are happy», *Psychological Science*, vol. 7(3), p. 185, 1995. [Online]. Available: <https://is.gd/HG1oNh> Application date: January 05, 2024.
- [10] В. М. Духневич, *Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності*. Київ, Україна, 2002.
- [11] Е. І. Кологривова, «Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя молодого людиною», *Соціальна психологія*, № 5, с. 179–184, 2008.
- [12] Ю. М. Олександров, «Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді», автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук. Харків, 2010. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://is.gd/mYjlxk> Дата звернення: Січ. 05, 2024.

- [13] R. M. Ryan, E. L. Deci, M. Vansteenkiste, & B. Soenens, «Building a science of motivated persons: Self-determination theory's empirical approach to human experience and the regulation of behavior», *Motivation Science*, vol. 7(2), p. 97–110, 2021. <https://doi.org/10.1037/mot0000194> Дата звернення: Січ. 05, 2024.
- [14] О. І. Бондарчук, «Технологія формування психологічної компетентності суб'єктів освітнього процесу в умовах відкритої післядипломної освіти», у *Відкрита освіта: інноваційні технології та менеджмент*; М. О. Кириченка, Л. М. Сергєєвої, Ред. Київ, Україна: Ін-т обдарованої дитини, 2018, 440 с., с. 197–210.
- [15] О. М. Васильченко, «Репродуктивні уявлення в структурі суб'єктивного благополуччя особистості», *Актуальні проблеми психології*, т. 7, вип. 25, с. 27–35, 2011.
- [16] E. H. Erikson, *Identity. Yourth and Crisis*. New York; London: W.W. Norton & Company, 1968.
- [17] О. С. Штепа, *Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг*. Львів, Україна: Видав. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008.
- [18] Г. С. Костюк, *Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості*. Київ, Україна: Рад. школа, 1989.
- [19] Г. О. Балл, «Концепція самоактуалізації особистості в гуманістичній психології», *Психологія і суспільство*, № 2, с. 16–32, 2017. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/24762> Дата звернення: Січ. 05, 2024.
- [20] І. С. Булах, «Витоки особистісного зростання людини», *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 Психологічні науки*, вип. 6, с. 53–63, 2017. [Електронний ресурс]. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2017_6_9 Дата звернення: Січ. 05, 2024.
- [21] В. Л. Зливков, «Ідентичність особистості: інтеграція психологічних знань», *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, вип. 1, с. 21–26, 2020. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-3> Дата звернення: Січ. 05, 2024.
- [22] М. Й. Боришевський, «Самосвідомість особистості як детермінанта її взаємодії з суспільством», *Шлях освіти*, № 4, с. 12–14, 2010. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://lib.vippo.org.ua/periodyka.php?book=808> Дата звернення: Січ. 05, 2024.

- [23] С. Д. Максименко, *Гене́за здійснення особистості*. Київ, Україна: ТОВ «КММ», 2006.
- [24] Е. И. Головаха, *Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи*. Київ, Україна: Наук. думка, 1988.
- [25] Н. В. Чепелева, «Самопроекування особистості у дискурсивному просторі», *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, вип. 31, с. 12–20, 2012. [Електронний ресурс]. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2012_31_4 Дата звернення: Січ. 05, 2024.
- [26] І. С. Булах, «Психологічні основи особистісного зростання підлітків», автореф. на здобуття наук. ступеня, д-ра наук; Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. Київ, 2004. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6085/Bulah.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Дата звернення: Січ. 05, 2024.
- [27] Е. О. Помиткін, *Психологія духовного розвитку особистості*. Київ, Україна: Наш час, 2007.
- [28] Е. О. Любченко, «Влияние методов православной автотрансформации на личностный рост», дис. канд. наук; Ин-т соц. и полит. психологии АПН Украины. Киев, 2004.
- [29] Т. М. Титаренко, «Життєтворення особистості у психологічній спадщині В. А. Роменця», *Психологія і суспільство*, № 2, с. 73–83, 2016. [Електронний ресурс]. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2016_2_8 Дата звернення: Січ. 05, 2024.
- [30] В. І. Омелянська, «Концептуальний аналіз психологічного благополуччя», *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, вип. 1, с. 22–26, 2021. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://is.gd/cctd2s>; <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.1.5> Дата звернення: Січ. 05, 2024.
- [31] С. D. Ryff, В. Singer, «The contours of positive human health», *Psychological Inquiry*, vol. 9(1), p. 719–727, 1998. [Online]. Available: <https://www.jstor.org/stable/1449605> Application date: January 05, 2024.
- [32] Т. Л. Мостенська, О. І. Драган, І. В. Суха (Євсєєва), *Системне забезпечення конкурентоспроможності підприємств м'ясної і молочної промисловості України*. Київ, Україна, 2010.
- [33] К. С. Лазарева, «К. Д. Ушинський про навчання молодших школярів опису», *Педагогіка та психологія*, вип. 37, с. 139–147, 2010. [Електронний ресурс].

Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_ped_2010_37_19 Дата звернення: Січ. 05, 2024.

- [34] Н. В. Волинець, *Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності*. Хмельницький, Україна: Видав. НАДПСУ, 2020. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://dspace.nadpsu.edu.ua/handle/123456789/428> Дата звернення: Січ. 05, 2024.
- [35] С. D. Ryff, C. L. M. Keyes, «The structure of psychological well-being revisited», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 69(4), p. 719-727, 1995. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719> Дата звернення: Січ. 05, 2024.
- [36] А. Адлер, *Практика и теория индивидуальной психологии*. Москва, Россия: Академический Проект, 2015.
- [37] Cumulative Record by B. F. Skinner. New York: Appleton-Century-Crofts, 1959. [Online]. Available: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00131726009339571> Application date: January 05, 2024.
- [38] A. Bandura, «Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change», *Psychological Review*, vol. 84(2), p. 191-215, 1977. [Online]. Available: <https://psycnet.apa.org/record/1977-25733-001> Application date: January 05, 2024.
- [39] Ж. Піаже, *Мова та мислення дитини*. Вид. Форс, Україна, 1923.
- [40] R. Harre, *The singular self: An introduction to the psychology of personhood*. London: Sage, 1998. [Online]. Available: <https://is.gd/y80pF0> Application date: January 05, 2024.
- [41] І. Д. Бех, *Вибрані наукові праці. Виховання особистості*. Чернівці, Україна: Букрек, 2015, т. 1.
- [42] М. И. Боришевский, «Развитие саморегуляции поведения школьников», дис. д-ра наук; КГПИ им. М.П. Драгоманова. Киев, 1992.
- [43] А. С. Андреев, «Естественные предпосылки личностного роста», на *Кримській наук.-практ. конф. Сучасні пріоритети практичної психології освіти*. Сімферополь: Учпедгіз, 2010, с. 35-39.
- [44] А. С. Андреев, «Тілесно орієнтована методика особистісного зростання в умовах психологічного тренінгу», *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*, вип. 34, с. 56-62, 2007.
- [45] О. С. Андреев, «Етапи особистісного зростання», *Психологія і суспільство*, № 2(68), с. 127-134, 2017. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://is.gd/ggJiT9> Дата звернення: Січ. 05, 2024.

PERSONAL GROWTH AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF FOOD INDUSTRY PROFESSIONALS


Iuliia Voloshina,

graduate student of the Department of Management Psychology

Postgraduate Education Central Institute

SIHE «University of Education Management».

Kyiv, Ukraine.

 <https://orcid.org/0009-0004-9949-8060>
zmyslaya@uem.edu.ua

Abstract. The article highlights the phenomenon of personal growth as a factor of psychological well-being of food industry professionals. The work of scientists on the study of the essence of the concepts of "psychological well-being" and "personal growth" is analyzed. Personal growth is considered as an indicator characterized by the individual's desire for continuous development and improvement; his/her ability to positively accept himself/herself and the environment; effectiveness in solving daily tasks and through awareness of the purpose, vocation, life goals and the actual ability to achieve them; and is the result not so much of external influences as of internal abilities, personal qualities and potential. Professional growth is defined as a prolonged process of development of personal and professional potential, formation of motivation, values, self-concept of a person as a subject of professional activity aimed at professional self-realization. The problems of personality development against the background of various contexts of functioning of modern society are highlighted. The problem of psychological well-being, the importance of its comprehensive research in connection with the study of the problems of productive self-realization, personal growth and successful life is considered. The main approaches to the study of psychological well-being as a phenomenon that has a complex structure and reflects the emotional and evaluative experience of the personality of the success of their own existence are presented. The role of cognitive, affective and other components in the processes of positive personality functioning and ways of their assessment are highlighted. The psychological well-being is defined as an emotional criterion of success, a subjective assessment caused by "satisfaction - dissatisfaction" with life. The role of a complex of psychological qualities and properties is emphasized, which, on the one hand, act as determinants of well-being, and on the other hand, as its results. It is noted that in the structure of successful personal growth, psychological well-being is one of its main

indicators and is expressed in indicators of a positive emotional attitude towards oneself and one's life; it is a generalized and relatively stable experience of one's own effectiveness in the processes of self-realization. Prospects for further research are outlined. The need for a deeper and more systematic analysis of personal growth as a factor in the psychological well-being of food industry professionals is emphasized.

Keywords: personal growth; psychological well-being; specialist; Food Industry; personality.

ПЕРЕКЛАД, ТРАНСЛІТЕРАЦІЯ / TRANSLATED AND TRANSLITERATED

- [1] World Health Report 2001 – Mental Health: New Understanding, New Hope. 2001. [Online]. Available: <https://is.gd/IJbvoD> Application date: January 05, 2024. (in English)
- [2] N. V. Karhina, «Ekzystentsiine rozuminnia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti», na Vseukr. nauk-prakt. konf. z Mizhnarod. uchastiu. Odesa: Vyd-vo KhHEU, 2015, s. 75–80. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <http://www.uaep.org/cgi-bin/main.cgi?esse=973> Data zvernennia: Sich. 05, 2024. (in Ukraine)
- [3] M. Argyle, The psychology of happiness. London, Great Britain, 2001. (in English)
- [4] N. Bradburn, The Structure of Psychological well-being. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. (in English)
- [5] C. D. Ryff, B. Singer, «Psychological well-being: Meaning, measurement and implications for psychotherapy research», Psychotherapy and psychosomatics, vol. 65(1), p. 14–23, 1996. <https://doi.org/10.1159/000289026> (in English)
- [6] K. Rogers, Counseling and Psychotherapy: New Approaches to Practical Work. BIBLIO Guarantee, 2000. [Online]. Available: <https://www.biblio.com/book/rogers-karl-counseling-psychotherapy-new-approaches/d/1571577907?aid=frg> Application date: January 05, 2024. (in English)
- [7] A. S. Waterman, «Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment», Journal of Personality and Social psychology, vol. 64, p. 678–691, 1993. [Online]. Available: <https://psycnet.apa.org/record/1993-25585-001> Application date: January 05, 2024. (in English)
- [8] W. R. Wilson, «Correlates of avowed happiness», Psychological Bulletin, vol. 67(4), p. 294–306, 1967. [Online].

Available: <https://psycnet.apa.org/record/1967-07352-001> Application date: January 05, 2024. (in English)

- [9] E. Diener, «Most people are happy», Psychological Science, vol. 7(3), p. 185, 1995. [Online]. Available: <https://is.gd/HG1oNh> Application date: January 05, 2024. (in English)
- [10] V. M. Dukhnevych, Psykholohichne blahopoluchchia profesionala yak umova yoho efektyvnoi diialnosti. Kyiv, Ukraina, 2002. (in Ukraine)
- [11] E. I. Kolohryvova, «Vplyv osobystisnykh prahnen na perezhyvannia subiektyvnoho blahopoluchchia molodoiu liudynoju», Sotsialna psykholohiia, № 5, s. 179–184, 2008. (in Ukraine)
- [12] Yu. M. Oleksandrov, «Samorehuliatyia yak chynnyk psykholohichnoho blahopoluchchia studentskoi molodi», avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stup. kand. nauk. Kharkiv, 2010. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://is.gd/mYjlxk> Data zvernennia: Sich. 05, 2024. (in Ukraine)
- [13] R. M. Ryan, E. L. Deci, M. Vansteenkiste, & B. Soenens, «Building a science of motivated persons: Self-determination theory's empirical approach to human experience and the regulation of behavior», Motivation Science, vol. 7(2), p. 97–110, 2021. <https://doi.org/10.1037/mot0000194> (in English)
- [14] O. I. Bondarchuk, «Tekhnolohiia formuvannia psykholohichnoi kompetentnosti subiektyv osvithnoho protsesu v umovakh vidkrytoi pisladyplomnoi osvity», u Vidkryta osvita: innovatsiini tekhnolohii ta menedzhment; M. O. Kyrychenka, L. M. Serheievoi, Red. Kyiv, Ukraina: In-t obdarovanoi dytyny, 2018, 440 s., s. 197–210. (in Ukraine)
- [15] O. M. Vasylychenko, «Reproduktyvni uiavlennia v strukturi subiektyvnoho blahopoluchchia osobystosti», Aktualni problemy psykholohii, t. 7, vyp. 25, s. 27–35, 2011. (in Ukraine)
- [16] E. H. Erikson, Identity. Yourth and Crisis. New York; London: W.W. Norton & Company, 1968. (in English)
- [17] O. S. Shtepa, Osobystisna zrilist: Model. Opytuvalnyk. Treninh. Lviv, Ukraina: Vydav. tsentr LNU imeni Ivana Franka, 2008. (in Ukraine)
- [18] H. S. Kostyuk, Navchalno-vykhovnyi protses i psykhychnyi rozvytok osobystosti. Kyiv, Ukraina: Rad. shkola, 1989. (in Ukraine)
- [19] H. O. Ball, «Kontseptsiia samoaktualizatsii osobystosti v humanistychnii psykholohii», Psykholohiia i suspilstvo, № 2, s. 16–32, 2017. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/24762> Data zvernennia: Sich. 05, 2024. (in Ukraine)

- [20] I. S. Bulakh, «Vytoky osobystisnoho zrostannia liudyny», Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 12 Psykholohichni nauky, vyp. 6, s. 53–63, 2017. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2017_6_9 Data zvernennia: Sich. 05, 2024. (in Ukraine)
- [21] V. L. Zlyvkov, «Identychnist osobystosti: intehratsiia psykholohichnykh znan», Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii Psykholohichni nauky, vyp. 1, s. 21–26, 2020. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-3> (in Ukraine)
- [22] M. Y. Boryshevskiy, «Samosvidomist osobystosti yak determinanta yii vzaiemodii z suspilstvom», Shliakh osvity, № 4, s. 12–14, 2010. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <http://lib.vippo.org.ua/periodyka.php?book=808> Data zvernennia: Sich. 05, 2024. (in Ukraine)
- [23] S. D. Maksymenko, Heneza zdiisnennia osobystosti. Kyiv, Ukraina: TOV «KMM», 2006. (in Ukraine)
- [24] E. I. Golovaha, Zhiznennaya perspektiva i professional'noe samoopredelenie molodezhi. Kyiv, Ukraina: Nauk. dumka, 1988. (in Russian)
- [25] N. V. Chepelieva, «Samoproektuvannia osobystosti u dyskursyvnomu prostori», Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii, vyp. 31, s. 12–20, 2012. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2012_31_4 Data zvernennia: Sich. 05, 2024. (in Ukraine)
- [26] I. S. Bulakh, «Psykholohichni osnovy osobystisnoho zrostannia pidlitkiv», avtoref. na zdobuttia nauk. stupenia, d-ra nauk; Nats. ped. un-t imeni M.P. Drahomanova. Kyiv, 2004. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6085/Bulah.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Data zvernennia: Sich. 05, 2024. (in Ukraine)
- [27] E. O. Pomytkin, Psykholohiia dukhovnoho rozvytku osobystosti. Kyiv, Ukraina: Nash chas, 2007. (in Ukraine)
- [28] E. O. Lyubchenko, «Vliyanie metodov pravoslavnoj avtotransformacii na lichnostnyj rost», dis. kand. nauk; In-t soc. i polit. psihologii APN Ukrainy. Kiev, 2004. (in Russian)
- [29] T. M. Tytarenko, «Zhyttietvorennia osobystosti u psykholohichnii spadshchyni V. A. Romentsia», Psykholohiia i suspilstvo, № 2, s. 73–83, 2016. [Elektronnyi resurs].

- Dostupno: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2016_2_8 Data zvernennia: Sich. 05, 2024. (in Ukraine)
- [30] V. I. Omelianska, «Kontseptualnyi analiz psykholohichnoho blahopoluchchia», Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia, vyp. 1, s. 22–26, 2021. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://is.gd/cctd2s>; <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.1.5> Data zvernennia: Sich. 05, 2024. (in Ukraine)
- [31] C. D. Ryff, B. Singer, «The contours of positive human health», Psychological Inquiry, vol. 9(1), p. 719–727, 1998. [Online]. Available: <https://www.jstor.org/stable/1449605> Application date: January 05, 2024. (in English)
- [32] T. L. Mostenska, O. I. Drahan, I. V. Sukha (Ievsieieva), Systemne zabezpechennia konkurentospromozhnosti pidpriemstv miasnoi i molochnoi promyslovosti Ukrainy. Kyiv, Ukraina, 2010. (in Ukraine)
- [33] K. S. Lazarieva, «K.D. Ushynskiy pro navchannia molodshykh shkoliariv opysu», Pedahohika ta psykholohiia, vyp. 37, s. 139–147, 2010. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_ped_2010_37_19 Data zvernennia: Sich. 05, 2024. (in Ukraine)
- [34] N. V. Volynets, Psykholohichni osoblyvosti osobystisnoho blahopoluchchia v profesiinii sferi zhyttiediialnosti. Khmelnytskyi, Ukraina: Vydav. NADPSU, 2020. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://dspace.nadpsu.edu.ua/handle/123456789/428> Data zvernennia: Sich. 05, 2024. (in Ukraine)
- [35] C. D. Ryff, C. L. M. Keyes, «The structure of psychological well-being revisited», Journal of Personality and Social Psychology, vol. 69(4), p. 719–727, 1995. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719> (in English)
- [36] A. Adler, Praktika i teoriya individual'noj psihologii. Moskva, Rossiya: Akademicheskij Proekt, 2015. (in Russian)
- [37] Cumulative Record by B. F. Skinner. New York: Appleton-Century-Crofts, 1959. [Online]. Available: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00131726009339571> Application date: January 05, 2024. (in English)
- [38] A. Bandura, «Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change», Psychological Review, vol. 84(2), p. 191–215, 1977. [Online]. Available: <https://psycnet.apa.org/record/1977-25733-001> Application date: January 05, 2024. (in English)
- [39] Zh. Piazhe, Mova ta myslennia dytyny. Vyd. Fors, Ukraina, 1923. (in Ukraine)

- [40] R. Harre, The singular self: An introduction to the psychology of personhood. London: Sage, 1998. [Online]. Available: <https://is.gd/y80pF0> Application date: January 05, 2024. (in English)
- [41] I. D. Bekh, Vybrani naukovy pratsi. Vychovannia osobystosti. Chernivtsi, Ukraina: Bukrek, 2015, t. 1. (in Ukraine)
- [42] M. I. Borishevskij, «Razvitie samoregulyacii povedeniya shkol'nikov», dis. d-ra nauk; KGPI im. M.P. Dragomanova. Kiev, 1992. (in Russian)
- [43] A. S. Andreev, «Estestvennye predposylki lichnostnogo rosta», Krymskii nauk.-prakt. konf. Suchasni priorytety praktychnoi psykholohii osvity. Simferopol: Uchpedhiz, 2010, s. 35–39. (in Ukraine)
- [44] A. S. Andrieiev, «Tilesno oriientovana metodyka osobystisnoho zrostannia v umovakh psykholohichnoho treninhu», Naukovi zapysky Instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy, vyp. 34, s. 56–62, 2007. (in Ukraine)
- [45] O. S. Andrieiev, «Etapy osobystisnoho zrostannia», Psykholohiia i suspilstvo, № 2(68), s. 127–134, 2017. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://is.gd/ggliT9> Data zvernennia: Sich. 05, 2024. (in Ukraine)

*Стаття надійшла до редакції
05 квітня 2024 року*

