

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Особистісний і професійний розвиток молоді як фактор формування
психологічної компетентності

Кваліфікаційна робота (проект) на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: здобувачка курсу 07-431 групи
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми «Психологія»

Анастасія МЕХЛІНА

Керівник: к.психол. н., доцент

Лариса ТЬОР

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДІ Й ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ.....	6
1.1. Психологічна компетентність як інтегральна характеристика особистості майбутнього фахівця.....	7
1.2. Особистісний розвиток молоді: ключові механізми і психологічні детермінанти.....	9
1.3. Професійний розвиток молоді: професійне самовизначення, адаптація та професійна ідентичність як фактори психологічної компетентності.....	14
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОГО Й ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДІ З ФОРМУВАННЯМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ	19
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	20
2.2. Методики дослідження.....	22
2.3. Кількісний аналіз результатів і математико-статистична обробка.....	24
2.4. Якісна інтерпретація та психологічне пояснення отриманих зв'язків.....	30
2.5. Практичні рекомендації: програма тренінгових занять з розвитку психологічної компетентності молоді.....	32
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	35
ВИСНОВКИ	38
АПРОБАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	41
ДОДАТКИ.....	45

ВСТУП

Сучасні соціальні трансформації, зростання вимог до професійної мобільності та психологічної зрілості особистості актуалізують проблему формування психологічної компетентності молоді. Період юності та ранньої дорослості є ключовим етапом становлення особистості, у межах якого відбувається активне формування ціннісних орієнтацій, професійної ідентичності, навичок саморегуляції та відповідального прийняття рішень. Саме в цей час особистісний і професійний розвиток набувають системного характеру та визначають рівень психологічної готовності молодої людини до ефективної взаємодії з соціальним і професійним середовищем.

У сучасній психологічній науці психологічна компетентність розглядається як інтегральна характеристика особистості, що поєднує знання про психологічні закономірності поведінки, здатність до саморефлексії, емоційної регуляції, конструктивної комунікації та адаптації до змінних умов життєдіяльності. Водночас питання взаємозв'язку особистісного становлення молоді, її професійного розвитку та формування психологічної компетентності потребує подальшого емпіричного вивчення, оскільки саме комплексний підхід дозволяє визначити ресурси гармонійного розвитку та попередити можливі труднощі професійної адаптації.

Особливої ваги проблема формування психологічної компетентності набуває в умовах швидких соціальних змін, цифровізації освітнього простору та зростання вимог до так званих «гнучких навичок» (soft skills), серед яких провідне місце займають емоційна регуляція, здатність до ефективної комунікації, критичне мислення та психологічна стійкість. Сучасна молодь стикається з необхідністю швидкої адаптації до нових соціально-професійних ролей, що підсилює значення внутрішніх особистісних ресурсів, рівня саморефлексії та усвідомленості у професійному виборі. У цьому контексті психологічна компетентність виступає не лише результатом навчання, а й показником сформованості здатності до саморозвитку, відповідального прийняття рішень та конструктивного подолання життєвих труднощів.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування психологічних чинників, що сприяють формуванню психологічної компетентності молоді в умовах навчально-професійного середовища, а також потребою розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку особистісного та професійного зростання.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок особистісного і професійного розвитку молоді з формуванням психологічної компетентності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння психологічної компетентності як інтегральної характеристики особистості.
2. Розкрити психологічні особливості особистісного розвитку молоді як чинника формування психологічної компетентності.
3. Охарактеризувати зміст і структуру професійного розвитку молоді (професійне самовизначення, адаптація, професійна ідентичність) у контексті формування психологічної компетентності.
4. Емпірично дослідити взаємозв'язок показників особистісного та професійного розвитку молоді з рівнем психологічної компетентності.
5. Розробити практичні рекомендації у формі тренінгової програми, спрямованої на розвиток психологічної компетентності молоді.

Об'єкт дослідження: психологічна компетентність молоді.

Предмет дослідження: особливості впливу особистісного та професійного розвитку на формування психологічної компетентності молоді.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних і емпіричних методів: аналіз і узагальнення наукових джерел; психодіагностичні методики для вивчення особистісних характеристик, особливостей професійного розвитку та складових психологічної компетентності; методи математико-статистичної обробки даних (описова статистика, кореляційний аналіз).

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розроблення програм психологічного супроводу

молоді, тренінгових занять із розвитку психологічної компетентності та підвищення ефективності професійної підготовки.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені на науково-практичній конференції «Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи» (присвячена 170-річчю з дня народження З. Фрейда)» 2026 року, де отримали позитивну оцінку та викликали науковий інтерес. Окремі результати дослідження обговорювалися у межах навчальних занять та наукових семінарів кафедри. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології протокол від 21 травня 2026 року № 13.

Публікації. За результатами дослідження опубліковано наукову працю (тези доповіді) на тему «**Психологічна компетентність молоді як результат особистісного та професійного розвитку**», у якій відображено основні теоретичні та емпіричні результати роботи.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДІ Й ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Проблема особистісного та професійного розвитку молоді посідає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях, оскільки саме в юнацькому та ранньому дорослому віці відбувається інтенсивне становлення самосвідомості, формування життєвих цінностей, розвиток рефлексії та вибудовування професійної ідентичності. Науковці наголошують, що цей період характеризується підвищеною чутливістю до соціального середовища, активним пошуком власного місця в суспільстві та потребою в самореалізації, що безпосередньо пов'язано з формуванням психологічної компетентності особистості [2; 6].

У психологічній науці психологічна компетентність розглядається як інтегративне утворення, яке поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, забезпечуючи здатність особистості ефективно взаємодіяти з іншими людьми, усвідомлювати власні переживання та регулювати поведінку відповідно до соціальних і професійних вимог [1; 5]. Вона формується не лише через засвоєння знань, але й через досвід особистісного зростання, розвиток відповідальності, саморегуляції та готовності до змін.

Особистісний розвиток молоді пов'язаний із процесами становлення ідентичності, розвитку автономії, самопізнання та внутрішньої мотивації. Згідно з психосоціальною концепцією розвитку, саме в юності відбувається інтеграція життєвих ролей і формування цілісного образу «Я», що визначає подальші життєві й професійні вибори [4]. Водночас теорії соціально-когнітивного навчання підкреслюють роль самоефективності, саморегуляції та активної позиції особистості як ключових чинників психологічного зростання [3].

Не менш значущим є професійний розвиток молоді, який включає процеси професійного самовизначення, формування професійної ідентичності та адаптації до вимог майбутньої діяльності. Дослідники відзначають, що

гармонійне поєднання особистісного становлення та професійного розвитку створює підґрунтя для формування психологічної компетентності, яка проявляється у здатності до конструктивної взаємодії, усвідомленого вибору та ефективного подолання труднощів [7; 8]. Теоретичний аналіз особистісного і професійного розвитку молоді дозволяє розглядати психологічну компетентність як результат комплексної взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціально-професійних впливів. У межах цього розділу буде здійснено узагальнення наукових підходів до розуміння психологічної компетентності, розглянуто особливості особистісного розвитку молоді та визначено психологічні чинники професійного становлення, що створює теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження.

1.1. Психологічна компетентність як інтегральна характеристика особистості майбутнього фахівця

У контексті сучасної психології професійного становлення особистості поняття психологічної компетентності розглядається як важливий показник готовності молодої людини до ефективної діяльності та соціальної взаємодії. Якщо у вступній частині розділу було окреслено загальне значення цього феномену, то в межах даного підрозділу доцільно розглянути його структурні характеристики та психологічний зміст як інтегральної властивості особистості майбутнього фахівця.

Більшість дослідників визначають психологічну компетентність як комплексне утворення, що поєднує знання про психологічні закономірності поведінки, здатність до самопізнання, розвинені навички емоційної регуляції та конструктивної комунікації. Така інтегративність дозволяє особистості адекватно оцінювати ситуації взаємодії, прогнозувати наслідки власних дій і здійснювати свідому регуляцію поведінки [1; 7]. З позицій вікової психології психологічна компетентність формується поступово і пов'язана зі становленням самосвідомості, розвитком рефлексії та накопиченням соціального досвіду [2; 6].

У структурі психологічної компетентності майбутнього фахівця доцільно виокремлювати кілька взаємопов'язаних компонентів. Когнітивний компонент охоплює знання про психологічні процеси, розуміння власних індивідуально-психологічних особливостей і здатність до критичного осмислення досвіду. Емоційний компонент проявляється у здатності до регуляції емоційних станів, розвитку емпатії та психологічної стійкості, що особливо важливо в умовах професійної взаємодії [6]. Поведінковий або діяльнісний компонент включає сформованість комунікативних умінь, навичок співпраці та конструктивного вирішення проблемних ситуацій.

Важливим чинником розвитку психологічної компетентності виступає самоефективність особистості, яка визначає впевненість у власних можливостях та здатність до активної самореалізації. Відповідно до соціально-когнітивної теорії, рівень віри у власну ефективність впливає на вибір поведінкових стратегій, наполегливість у досягненні цілей та готовність до професійних викликів [3]. У період професійного становлення молоді саме розвиток внутрішніх ресурсів особистості створює підґрунтя для формування зрілої психологічної компетентності.

Окремої уваги заслуговує зв'язок психологічної компетентності з професійною ідентичністю та здатністю особистості до адаптації у майбутній професійній діяльності. У межах сучасних теорій професійного розвитку підкреслюється, що становлення професійної ідентичності передбачає усвідомлення людиною власних можливостей, цінностей, інтересів і професійних перспектив, а також інтеграцію цих характеристик у цілісне уявлення про себе як про майбутнього фахівця [7; 8]. Саме процес формування такого уявлення забезпечує узгодження особистісних якостей із вимогами професійного середовища.

Професійна ідентичність формується поступово у процесі навчання, професійних проб, соціальної взаємодії та рефлексії власного досвіду. У ході цього процесу молода людина не лише засвоює професійні знання і навички, а й вибудовує внутрішню систему цінностей, що визначає її ставлення до професійної діяльності, відповідальність за результати праці та готовність до

подальшого саморозвитку. Усвідомлення власної професійної ролі сприяє формуванню впевненості у власних можливостях, розвитку самоконтролю та здатності до прийняття обґрунтованих рішень у складних професійних ситуаціях.

Не менш важливим аспектом професійного становлення є адаптація до умов майбутньої діяльності. Вона передбачає здатність особистості ефективно взаємодіяти з професійним середовищем, приймати нові соціальні ролі, освоювати норми професійної поведінки та конструктивно реагувати на труднощі й виклики. Рівень адаптації значною мірою залежить від сформованості комунікативних умінь, емоційної саморегуляції та здатності до рефлексії, які є важливими складовими психологічної компетентності.

Психологічна компетентність виступає не лише характеристикою внутрішнього світу особистості, а й важливим ресурсом професійної ефективності. Вона забезпечує здатність майбутнього фахівця адекватно оцінювати професійні ситуації, приймати відповідальні рішення, підтримувати конструктивну взаємодію з іншими людьми та адаптуватися до динамічних умов професійного середовища. Саме тому розвиток психологічної компетентності розглядається як одна з ключових передумов успішного професійного становлення молоді.

Отже, психологічна компетентність майбутнього фахівця є багатовимірним утворенням, яке інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти розвитку особистості, забезпечуючи її здатність до саморозвитку, адаптації та продуктивної взаємодії з професійним середовищем. Подальший аналіз особливостей особистісного розвитку молоді дозволить глибше розкрити психологічні механізми формування цієї компетентності.

1.2. Особистісний розвиток молоді: ключові механізми і психологічні детермінанти

Особистісний розвиток молоді є складним багатовимірним процесом, що охоплює становлення самосвідомості, формування системи цінностей, розвиток автономії та здатності до саморегуляції. У сучасних психологічних

дослідженнях цей період розглядається як критично важливий етап переходу від залежності до особистісної зрілості, коли молода людина активно вибудовує власну ідентичність та життєву позицію [2; 6].

Згідно з психосоціальною концепцією розвитку, центральним завданням юнацького віку є формування цілісної ідентичності, що забезпечує відчуття внутрішньої стабільності та визначає подальший напрям особистісного і професійного становлення [4]. Подальші дослідження розвитку ідентичності показали, що процес самовизначення відбувається через поєднання особистісного вибору, соціального досвіду та рефлексивного осмислення власних можливостей [9]. Саме усвідомлення власних цілей і цінностей створює психологічне підґрунтя для формування відповідальності та зрілої поведінки.

Важливим механізмом особистісного розвитку виступає саморегуляція, яка включає здатність особистості планувати власну діяльність, контролювати емоційні реакції та підтримувати мотивацію до досягнення поставлених цілей. Саморегуляція забезпечує узгодженість між внутрішніми потребами людини та вимогами соціального середовища, дозволяючи особистості свідомо керувати своєю поведінкою та приймати відповідальні рішення. Вона проявляється у здатності до самоконтролю, рефлексії, прогнозування результатів діяльності та корекції власних дій відповідно до обставин.

У сучасних психологічних дослідженнях саморегуляція розглядається як важлива умова формування автономної та зрілої особистості. Зокрема, у межах теорії самодетермінації підкреслюється, що внутрішня мотивація та відчуття автономії сприяють більш глибокому особистісному розвитку, формуванню відповідального ставлення до власних рішень і підвищенню психологічного благополуччя людини [10]. Коли діяльність людини визначається внутрішніми переконаннями та цінностями, вона набуває більшої усвідомленості, що позитивно впливає на розвиток самостійності та здатності до самореалізації.

Розвинена саморегуляція дозволяє молодій людині більш ефективно адаптуватися до соціальних вимог і конструктивно долати труднощі, що виникають у процесі навчання та професійного становлення. Здатність

планувати власні дії, контролювати емоційні стани та підтримувати внутрішню мотивацію сприяє підвищенню впевненості у власних можливостях і формуванню активної життєвої позиції. Крім того, саморегуляція допомагає особистості ефективно взаємодіяти з іншими людьми, адекватно реагувати на складні ситуації та підтримувати психологічну рівновагу в умовах змінного соціального середовища.

Саморегуляція виступає одним із ключових механізмів особистісного розвитку молоді, оскільки забезпечує здатність до усвідомленого управління власною поведінкою, формування внутрішньої мотивації та розвитку відповідальності за результати власної діяльності. Саме завдяки цьому вона розглядається як важлива передумова формування психологічної компетентності та успішної соціальної й професійної адаптації молоді людини.

Не менш значущою детермінантою особистісного розвитку є становлення життєвих завдань і соціальних ролей. Згідно з теорією розвитку життєвих завдань, юнацький вік пов'язаний із формуванням навичок самостійності, міжособистісної близькості та підготовкою до професійної діяльності [11]. Виконання цих завдань сприяє розвитку відповідальності, самоповаги та здатності до конструктивної взаємодії з іншими людьми.

Суттєву роль у процесі особистісного становлення відіграють внутрішні ресурси особистості, зокрема психологічна стійкість та готовність до подолання стресових ситуацій. У сучасній психології ці ресурси розглядаються як важливий фактор збереження психологічного благополуччя та ефективної адаптації людини до складних життєвих обставин. Вони забезпечують здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу, зберігати мотивацію до діяльності та конструктивно реагувати на труднощі. У межах екзистенційно-гуманістичного підходу підкреслюється значення життєстійкості як системи переконань, що допомагає людині зберігати активну позицію навіть у складних умовах [12]. Життєстійкість розглядається як комплексна характеристика особистості, що включає здатність сприймати труднощі як можливість для розвитку, підтримувати контроль над власними діями та зберігати залученість у

діяльність. Наявність таких установок сприяє формуванню позитивного ставлення до життєвих викликів і підвищує здатність людини ефективно долати стресові ситуації.

Важливим аспектом психологічної стійкості є здатність особистості використовувати власні внутрішні ресурси для подолання труднощів. До таких ресурсів належать оптимізм, віра у власні можливості, здатність до саморефлексії та готовність брати відповідальність за результати своєї діяльності. Саме ці характеристики сприяють формуванню активної життєвої позиції, що є важливою передумовою особистісного зростання та професійного розвитку молоді. Розвиток життєстійкості також пов'язаний із формуванням здатності до конструктивного подолання стресу та ефективного управління власними емоційними станами. У процесі навчання і професійної підготовки молодь стикається з різними викликами, які потребують мобілізації внутрішніх ресурсів. Саме тому розвиток психологічної стійкості сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу особистості та формуванню впевненості у власних можливостях.

Розвиток внутрішніх ресурсів особистості, зокрема життєстійкості та здатності до подолання стресових ситуацій, сприяє формуванню більш зрілої структури особистості та виступає важливим фактором психологічної компетентності. Наявність таких ресурсів дозволяє молодій людині більш ефективно адаптуватися до соціальних і професійних вимог, підтримувати психологічну рівновагу та успішно реалізовувати власний потенціал.

Особистісний розвиток молоді є багатфакторним процесом, що поєднує становлення ідентичності, розвиток саморегуляції, внутрішньої мотивації та життєстійкості. Саме ці механізми забезпечують формування психологічних ресурсів, необхідних для ефективного професійної діяльності та соціальної адаптації. Подальший розгляд особливостей професійного розвитку молоді дозволить визначити, яким чином процес професійного самовизначення взаємодіє з особистісним становленням і сприяє розвитку психологічної компетентності.

1.3. Професійний розвиток молоді: професійне самовизначення, адаптація та професійна ідентичність як фактори психологічної компетентності

Професійний розвиток молоді є важливою складовою становлення зрілої особистості та формування її психологічної компетентності. У сучасних умовах швидких соціальних змін процес входження молодшої людини у професійне середовище супроводжується необхідністю прийняття складних рішень, адаптації до нових вимог та усвідомлення власної професійної ролі. Саме тому професійний розвиток розглядається не лише як набуття професійних знань і навичок, а як комплексний психологічний процес, що включає самовизначення, адаптацію та формування професійної ідентичності [7; 8].

Одним із ключових аспектів професійного розвитку виступає професійне самовизначення, яке передбачає усвідомлений вибір життєвого шляху, визначення власних цілей і співвіднесення особистісних ресурсів із вимогами майбутньої діяльності. У психологічній науці професійне самовизначення розглядається як складний процес формування ставлення людини до власної професійної ролі, що включає осмислення індивідуальних здібностей, інтересів, життєвих цінностей та соціальних очікувань.

Згідно з теоріями професійного становлення, процес вибору професії пов'язаний із розвитком інтересів, здібностей і ціннісних орієнтацій, що формуються упродовж юнацького віку [7]. У цей період молода людина активно аналізує власні можливості, порівнює їх із вимогами різних професій і поступово формує уявлення про бажаний напрям професійної діяльності. Важливу роль у цьому процесі відіграють соціальне середовище, освітній досвід та особисті життєві пріоритети, які впливають на вибір професійного шляху. Професійне самовизначення передбачає не лише прийняття рішення щодо вибору професії, а й формування відповідального ставлення до власного професійного майбутнього. У процесі цього становлення розвиваються такі важливі особистісні якості, як самостійність, цілеспрямованість, готовність до прийняття рішень і здатність до планування власної кар'єрної траєкторії. Саме

ці характеристики сприяють формуванню внутрішньої впевненості та розвитку активної життєвої позиції.

Усвідомлене професійне самовизначення сприяє підвищенню впевненості у власних можливостях, формуванню відповідальності та розвитку здатності до саморегуляції поведінки. Воно також позитивно впливає на рівень психологічної компетентності, оскільки дозволяє особистості краще розуміти власні потреби, можливості та перспективи професійного розвитку. Таким чином, професійне самовизначення виступає важливим чинником особистісного зростання та ефективної підготовки молоді до майбутньої професійної діяльності.

Важливим етапом професійного розвитку є адаптація молоді до умов навчально-професійного середовища. Перехід від навчання до професійної діяльності супроводжується необхідністю засвоєння нових соціальних ролей, норм взаємодії та вимог до результатів діяльності. У цей період молода людина стикається з новими очікуваннями з боку освітнього середовища, викладачів і майбутніх професійних стандартів, що потребує перебудови звичних моделей поведінки та формування більш зрілих стратегій взаємодії з оточенням.

Процес професійної адаптації передбачає не лише засвоєння професійних знань і навичок, а й розвиток здатності ефективно взаємодіяти з іншими людьми, приймати нові соціальні ролі та відповідально ставитися до власної діяльності. Успішна адаптація до навчально-професійного середовища сприяє формуванню впевненості у власних можливостях, підвищенню мотивації до професійного розвитку та розвитку позитивного ставлення до майбутньої професійної діяльності. Дослідження показують, що успішність професійної адаптації значною мірою залежить від рівня саморегуляції, комунікативних навичок та здатності до рефлексії, які формуються у процесі особистісного розвитку [2; 10]. Саморегуляція забезпечує здатність людини планувати власну діяльність, контролювати емоційні реакції та ефективно реагувати на складні ситуації. Комунікативні навички сприяють налагодженню конструктивної взаємодії з іншими людьми, що є важливою умовою успішної діяльності у професійному середовищі. Здатність до рефлексії дозволяє аналізувати власний

досвід, оцінювати результати діяльності та коригувати поведінку відповідно до нових умов. Крім того, професійна адаптація сприяє формуванню психологічної стійкості та готовності до подолання труднощів, що виникають у процесі професійного становлення. Уміння конструктивно реагувати на невизначеність, приймати нові виклики та знаходити ефективні способи розв'язання проблем є важливими характеристиками психологічно зрілої особистості. Адаптаційні процеси виступають важливим показником психологічної зрілості та готовності молодшої людини до професійних викликів. Вони сприяють розвитку внутрішніх ресурсів особистості, формуванню відповідального ставлення до професійної діяльності та підвищенню рівня психологічної компетентності майбутнього фахівця.

Суттєвим фактором професійного становлення є формування професійної ідентичності, що передбачає інтеграцію уявлень про себе як про майбутнього фахівця, усвідомлення власних цінностей, професійних інтересів і перспектив професійного розвитку. Професійна ідентичність відображає ступінь ототожнення особистості з обраною професійною сферою та формує внутрішнє розуміння своєї ролі у майбутній професійній діяльності. Саме завдяки цьому процесу молода людина поступово вибудовує цілісне уявлення про власні можливості, цілі та професійні прагнення. У межах сучасних теорій кар'єрного розвитку підкреслюється, що професійна ідентичність формується через активну взаємодію особистості з професійним середовищем, накопичення досвіду діяльності та осмислення власних досягнень [13]. Під час навчання та професійної підготовки молода людина не лише здобуває необхідні знання і навички, а й поступово формує ставлення до майбутньої професії, визначає власні професійні цінності та оцінює перспективи реалізації своїх здібностей.

Формування професійної ідентичності також пов'язане з розвитком здатності до рефлексії та усвідомлення власних професійних цілей. У процесі цього становлення особистість аналізує власний досвід, оцінює результати діяльності та коригує професійні плани відповідно до нових можливостей і вимог середовища. Такий процес сприяє формуванню більш зрілого ставлення

до професійної діяльності та підвищує рівень відповідальності за результати власної праці.

Професійна ідентичність виступає психологічною основою стабільності професійного вибору та сприяє розвитку внутрішньої мотивації до професійного зростання. Усвідомлення себе як майбутнього фахівця підвищує впевненість у власних можливостях, стимулює прагнення до самовдосконалення та сприяє формуванню активної життєвої позиції. Крім того, сформована професійна ідентичність допомагає особистості ефективніше адаптуватися до вимог професійного середовища та конструктивно реагувати на труднощі, що виникають у процесі професійного становлення. Професійна ідентичність є важливим психологічним чинником професійного розвитку молоді, оскільки забезпечує інтеграцію особистісних ресурсів із вимогами професійної діяльності та сприяє формуванню психологічної компетентності майбутнього фахівця.

Окремої уваги заслуговує зв'язок професійного розвитку з психологічною компетентністю майбутнього фахівця. У сучасних умовах професійна діяльність потребує не лише високого рівня спеціальних знань і навичок, а й розвинених психологічних якостей, що забезпечують ефективну взаємодію з іншими людьми, здатність до саморегуляції та конструктивного вирішення професійних завдань. Саме тому психологічна компетентність розглядається як важливий ресурс професійної ефективності та успішної реалізації особистості у професійному середовищі.

Здатність до ефективної комунікації, емоційної регуляції, конструктивного вирішення проблем та співпраці з іншими людьми значною мірою визначає успішність професійної реалізації молоді. У процесі професійного становлення ці якості допомагають молодій людині адаптуватися до вимог професійного середовища, підтримувати продуктивну взаємодію з колегами та ефективно реагувати на різноманітні виклики, що виникають у професійній діяльності. Сучасні дослідники кар'єрної адаптивності зазначають, що розвиток гнучкості мислення, готовності до змін і відповідальності за власний професійний шлях є важливими чинниками психологічної

компетентності [14]. Ці характеристики дозволяють особистості ефективно орієнтуватися у складних професійних ситуаціях, приймати обґрунтовані рішення та знаходити оптимальні шляхи розв'язання професійних завдань. Крім того, професійний розвиток сприяє формуванню здатності до безперервного самовдосконалення, що є важливою умовою успішної професійної діяльності в умовах швидких соціальних і технологічних змін. Усвідомлення необхідності постійного розвитку, готовність до навчання та відкритість до нових можливостей допомагають молодій людині підтримувати власну професійну конкурентоспроможність і ефективно реалізовувати свій потенціал. Професійний розвиток виступає не лише результатом навчання, а й процесом внутрішнього становлення особистості, у межах якого формуються психологічні якості, необхідні для успішної професійної діяльності. Саме взаємодія особистісного розвитку, професійного самовизначення та формування психологічної компетентності створює основу для ефективної реалізації молодого людини у сучасному професійному середовищі.

Професійне самовизначення, адаптація та формування професійної ідентичності є взаємопов'язаними складовими професійного розвитку молоді, які сприяють становленню психологічної компетентності як інтегральної характеристики особистості. Узгоджений розвиток особистісних і професійних ресурсів забезпечує готовність молодого людини до ефективної діяльності, відповідального прийняття рішень та подальшого саморозвитку.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У результаті теоретичного аналізу наукових підходів до проблеми особистісного та професійного розвитку молоді було визначено, що психологічна компетентність виступає інтегральною характеристикою особистості, яка поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові складові. Вона забезпечує здатність майбутнього фахівця до ефективної соціальної взаємодії, саморегуляції, усвідомленого прийняття рішень та адаптації до змінних умов професійної діяльності.

З'ясовано, що формування психологічної компетентності безпосередньо пов'язане з особливостями особистісного розвитку молоді. У період юності відбувається становлення ідентичності, розвиток автономії, внутрішньої мотивації та життєстійкості, що створює психологічні передумови для самореалізації та відповідального ставлення до власного професійного майбутнього. Саморегуляція, рефлексивність і внутрішня мотивація розглядаються як ключові механізми особистісного зростання, які сприяють підвищенню рівня психологічної зрілості.

Встановлено, що професійний розвиток молоді є важливим чинником формування психологічної компетентності. Процеси професійного самовизначення, адаптації до навчально-професійного середовища та формування професійної ідентичності забезпечують інтеграцію особистісних ресурсів із вимогами майбутньої діяльності. Професійна ідентичність виступає психологічною основою стабільності професійного вибору, розвитку відповідальності та готовності до подальшого саморозвитку.

Теоретичний аналіз показав, що психологічна компетентність формується в результаті взаємодії особистісного та професійного розвитку молоді. Узгодженість цих процесів створює підґрунтя для ефективної професійної діяльності, соціальної адаптації та розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Отримані теоретичні узагальнення слугують основою для організації емпіричного дослідження взаємозв'язку показників особистісного й професійного розвитку з рівнем психологічної компетентності, що розглядається у наступному розділі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОГО Й ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДІ З ФОРМУВАННЯМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Теоретичний аналіз проблеми формування психологічної компетентності молоді дозволив визначити її як інтегральну характеристику особистості, що формується у процесі взаємодії особистісного та професійного розвитку. Разом із тим, для підтвердження висунутих положень та встановлення реальних психологічних закономірностей необхідним є емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення взаємозв'язків між відповідними показниками.

Сучасна психологічна практика засвідчує, що рівень психологічної компетентності молоді не формується ізольовано, а залежить від ступеня розвитку саморегуляції, особистісної ідентичності, внутрішньої мотивації, а також від особливостей професійного самовизначення та адаптації до навчально-професійного середовища. Однак характер і сила цих взаємозв'язків можуть варіюватися залежно від індивідуально-психологічних особливостей молоді, що зумовлює необхідність їх кількісного та якісного аналізу.

Емпіричне дослідження у межах даної роботи спрямоване на перевірку припущення про наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками особистісного розвитку, професійного становлення та рівнем психологічної компетентності молоді. Для досягнення поставленої мети було визначено відповідні психодіагностичні інструменти, організовано збір емпіричних даних та здійснено їх математико-статистичну обробку.

Структура розділу відображає послідовність емпіричної роботи: спочатку представлено організацію дослідження, характеристику вибірки та етапи його проведення; далі описано використані методики; подано результати кількісного аналізу та їх статистичну інтерпретацію; здійснено психологічне пояснення встановлених зв'язків; на завершення розроблено практичні рекомендації щодо розвитку психологічної компетентності молоді.

2.1. Організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення взаємозв'язку між показниками особистісного та професійного розвитку молоді й рівнем сформованості психологічної компетентності. Необхідність проведення емпіричного аналізу зумовлена потребою перевірки теоретичних положень щодо ролі внутрішніх особистісних ресурсів, особливостей професійного становлення та їх впливу на розвиток психологічної компетентності [1; 3; 10; 14].

У сучасній психологічній науці підкреслюється, що період юності та ранньої дорослості є сенситивним для формування ідентичності, розвитку саморегуляції, самоефективності та професійного самовизначення [2; 4; 6]. Саме на цьому етапі відбувається інтеграція особистісних характеристик із вимогами майбутньої професійної діяльності, що створює підґрунтя для формування психологічної компетентності як інтегральної характеристики особистості.

У межах даного дослідження автором самостійно було розроблено програму емпіричного вивчення психологічної компетентності молоді, визначено вибірку, підібрано психодіагностичний інструментарій та організовано процедуру збору даних.

Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти. У вибірку увійшли 41 респондент віком від 18 до 22 років, які перебувають на етапі активного особистісного та професійного становлення. Вибірка формувалася за принципом добровільної участі. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, його науковий характер, а також про анонімність і конфіденційність отриманих результатів. Проведення дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів психологічної науки.

Емпіричне дослідження проводилося у дистанційному форматі з використанням онлайн-платформи Google Forms <https://forms.gle/gfs3AbBxBcTzV8CQ9>, що забезпечило стандартизацію процедури збору даних та зручність участі респондентів. Такий формат

дозволив мінімізувати вплив зовнішніх факторів та забезпечити об'єктивність отриманих результатів.

Організація дослідження передбачала кілька послідовних етапів. На першому етапі було здійснено теоретичне обґрунтування проблеми та визначено основні змінні дослідження. В основу емпіричної моделі покладено положення про те, що психологічна компетентність пов'язана з рівнем розвитку особистісних характеристик, зокрема самоефективності [3], психологічного благополуччя [10], а також із особливостями професійного становлення особистості [14].

На другому етапі було здійснено добір психодіагностичного інструментарію, який дозволяє комплексно оцінити досліджувані параметри. Зокрема, для вивчення особистісних характеристик було використано багатофакторний особистісний опитувальник 16PF Р. Кеттелла; для оцінки рівня самоефективності - шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема; для визначення рівня психологічного благополуччя - шкалу К. Ріфф; для дослідження особливостей внутрішніх установок та ставлення до професійного майбутнього - методику незакінчених речень. Використання комплексу методик дозволило поєднати кількісний і якісний підходи до аналізу досліджуваної проблеми.

На третьому етапі здійснювався збір емпіричних даних шляхом онлайн-опитування. Респондентам було запропоновано пройти всі методики у визначеній послідовності. Середня тривалість проходження опитування становила 40-50 хвилин. Отримані результати автоматично фіксувалися у відповідних формах для подальшої обробки.

На четвертому етапі було проведено математико-статистичну обробку результатів дослідження. Для аналізу отриманих даних використовувалися методи описової статистики та кореляційний аналіз, що дозволяє визначити силу та напрямок взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Такий підхід забезпечує можливість об'єктивного встановлення залежностей між рівнем особистісного розвитку, професійного становлення та психологічної компетентності молоді.

Таким чином, організація емпіричного дослідження забезпечила комплексний підхід до вивчення заявленої проблеми, поєднуючи теоретичне обґрунтування, використання валідного психодіагностичного інструментарію та застосування сучасних методів статистичного аналізу. Це створює надійну основу для подальшого аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

2.2. Методики дослідження

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутих припущень було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити особистісні характеристики, внутрішні психологічні ресурси та рівень психологічної компетентності молоді. Вибір методик та їх поєднання обґрунтовано авторським підходом до комплексного вивчення психологічної компетентності як інтегрального утворення, що поєднує особистісні та професійні характеристики. Добір методик здійснювався з урахуванням їх наукової валідності, відповідності віковим особливостям респондентів та можливості кількісного і якісного аналізу результатів.

Добір психодіагностичних методик здійснювався з урахуванням їх психометричних характеристик, зокрема валідності, надійності та відповідності меті дослідження. Вибір методів також ґрунтувався на сучасних підходах до організації психологічних досліджень, які передбачають поєднання кількісних і якісних методів аналізу [16–18].

1. Адаптований варіант багатфакторного особистісного опитувальника Р. Кеттелла (16PF)

Для дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості було використано адаптований варіант багатфакторного особистісного опитувальника Р. Кеттелла (16PF).

Методика спрямована на виявлення базових рис особистості та дозволяє оцінити такі характеристики, як емоційна стабільність, комунікативність, самоконтроль, рівень тривожності та інші індивідуально-психологічні особливості. У класичному варіанті опитувальник включає 16 факторів особистості, проте у межах даного дослідження використано скорочений

адаптований варіант, орієнтований на оцінку ключових показників, що мають безпосереднє значення для формування психологічної компетентності.

Опитувальник містить 30 тверджень, на які респондент обирає один із трьох варіантів відповіді: «так», «важко відповісти», «ні». Отримані результати дозволяють визначити рівень розвитку окремих особистісних характеристик, що впливають на здатність до саморегуляції, міжособистісної взаємодії та адаптації до професійного середовища.

2. Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale) (R. Schwarzer, M. Jerusalem)

Для оцінки рівня впевненості особистості у власних можливостях було використано шкалу загальної самоефективності, розроблену Р. Шварцером та М. Єрусалемом.

Методика базується на положеннях соціально-когнітивної теорії А. Бандури, відповідно до якої самоефективність визначає рівень активності людини, її здатність долати труднощі та досягати поставлених цілей [3]. Високий рівень самоефективності пов'язаний із більшою впевненістю у власних силах, стійкістю до стресу та ефективною саморегуляцією поведінки.

Опитувальник складається з 10 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою (від «зовсім не про мене» до «повністю про мене»). Сумарний бал відображає загальний рівень самоефективності респондента.

3. Шкала психологічного благополуччя (Psychological Well-Being Scale) (C. Ryff, скорочений варіант)

Для дослідження рівня психологічної компетентності було використано скорочений варіант шкали психологічного благополуччя К. Ріффа.

Дана методика дозволяє оцінити ключові аспекти позитивного функціонування особистості, зокрема автономію, особистісне зростання, самоприйняття, наявність життєвих цілей, здатність до міжособистісної взаємодії та контроль над власним життям. У сучасних дослідженнях психологічне благополуччя розглядається як важливий індикатор психологічної компетентності та внутрішніх ресурсів особистості [10].

Методика містить 10 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою. Отримані результати дозволяють визначити загальний рівень психологічного благополуччя респондентів.

4. Методика незакінчених речень

З метою більш глибокого вивчення особливостей професійного самовизначення, внутрішніх установок і ставлення молоді до майбутньої професійної діяльності було використано методику незакінчених речень.

Даний проєктивний метод дозволяє виявити індивідуальні смисли, цінності, очікування та переживання респондентів, які не завжди можуть бути зафіксовані за допомогою стандартизованих опитувальників. У межах дослідження респондентам було запропоновано 10 незакінчених речень, що стосуються професійного майбутнього, особистісних ресурсів, труднощів та взаємодії з іншими людьми.

Аналіз відповідей здійснювався шляхом якісної інтерпретації змісту висловлювань, що дозволило доповнити результати кількісного аналізу та отримати більш цілісне уявлення про досліджувану проблему. Застосування статистичних методів обробки результатів дозволяє забезпечити об'єктивність отриманих даних та виявити закономірності між досліджуваними змінними [19; 20].

Таким чином, використання комплексу взаємодоповнюючих методик дозволило забезпечити багатовимірний підхід до дослідження особистісного та професійного розвитку молоді. Поєднання кількісних і якісних методів забезпечує підвищення достовірності отриманих результатів та створює основу для їх подальшого аналізу й інтерпретації.

2.3. Кількісний аналіз результатів і математико-статистична обробка

З метою перевірки висунутих припущень та виявлення взаємозв'язку між показниками особистісного та професійного розвитку молоді і рівнем психологічної компетентності було здійснено кількісний аналіз отриманих емпіричних даних. Обробка результатів проводилася з використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу, що дозволяє встановити силу та

напрямок зв'язків між досліджуваними змінними [19; 20; 29]. Кількісний аналіз є важливим етапом емпіричного дослідження, оскільки дозволяє перейти від опису окремих показників до виявлення закономірностей між ними. Застосування статистичних методів забезпечує об'єктивність результатів та можливість їх наукового обґрунтування [18, 23].

У дослідженні взяли участь 41 респондент віком від 18 до 22 років. Усі учасники є студентами закладу вищої освіти та перебувають на етапі активного особистісного та професійного становлення [21- 23].

Збільшення обсягу вибірки дозволяє підвищити точність статистичних розрахунків та забезпечує більш надійне виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Водночас вибірка має характер доступної (невипадкової), що відповідає умовам проведення емпіричних досліджень у межах бакалаврської роботи [18, 24].

За результатами аналізу демографічних даних встановлено, що респонденти представлені студентами різних курсів навчання. Частина учасників поєднує навчання з роботою, що може впливати на рівень їх професійного становлення. Також враховано ступінь визначеності щодо майбутньої професійної діяльності, що є важливим фактором професійного самовизначення.

Обробка результатів емпіричного дослідження здійснювалася відповідно до інструкцій застосованих психодіагностичних методик. Для подальшого аналізу всі отримані відповіді були переведені у кількісні показники, що дозволило провести їх статистичну обробку.

Для оцінки індивідуально-психологічних особливостей особистості використовувався адаптований варіант опитувальника Р.Кеттелла (16PF). Відповіді респондентів кодувалися таким чином: варіант «так» оцінювався у 3 бали, «важко відповісти» - у 2 бали, «ні» - у 1 бал. На основі отриманих значень було розраховано інтегральні показники за окремими групами характеристик, зокрема емоційної стабільності, комунікативності, самоконтролю та рівня тривожності. Узагальнення результатів дозволило отримати загальний показник особистісного розвитку респондентів [15; 25].

Рівень самоефективності визначався за допомогою шкали загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема. Кожне твердження оцінювалося за чотирибальною шкалою від 1 до 4 балів. Загальний показник самоефективності визначався шляхом підсумовування отриманих балів за всіма 10 твердженнями. Чим вищий сумарний бал, тим вищий рівень впевненості особистості у власних можливостях та здатності до подолання труднощів [3; 16; 26].

Для оцінки психологічного благополуччя використовувався скорочений варіант шкали К. Ріфф. Обробка результатів здійснювалася шляхом підсумовування балів за всіма твердженнями. Отриманий показник відображає загальний рівень психологічного благополуччя та виступає індикатором психологічної компетентності особистості [10; 17; 27; 28].

Для подальшого аналізу були обчислені середні значення досліджуваних показників, що дозволило визначити загальні тенденції у вибірці. З метою виявлення взаємозв'язків між показниками особистісного розвитку, самоефективності та психологічного благополуччя було застосовано кореляційний аналіз. Для цього використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена, який дозволяє визначити силу та напрямок зв'язку між змінними [19; 20; 29].

З метою визначення загальних тенденцій у вибірці було обчислено середні значення основних досліджуваних показників (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Середні значення досліджуваних показників

Показник	Середнє значення	Мінімум	Максимум
Сер. 16PF: комунікативність	1,96	1,33	2,44
Сер. 16PF: тривожність	2,04	1,58	2,50
Сер. 16PF: самоконтроль	1,94	1,44	2,33
Середня	2,99	2,50	3,50

самоефективність			
Середнє психол. благополуччя	3,05	2,50	3,60

У межах даного дослідження автором здійснено самотійний розрахунок показників, їх узагальнення та статистичну обробку з використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу.

Отримані результати свідчать, що рівень особистісних характеристик респондентів знаходиться на середньому рівні, що вказує на достатню сформованість таких якостей, як самоконтроль, комунікативність та емоційна стабільність.

Аналіз показників самоефективності показав, що більшість респондентів мають переважно середній рівень впевненості у власних можливостях, що свідчить про їх здатність ефективно долати труднощі та досягати поставлених цілей. Рівень психологічного благополуччя у вибірці також характеризується як переважно середній із тенденцією до високого, що вказує на наявність позитивного ставлення до життя, здатності до самореалізації та емоційної рівноваги. Отримані результати свідчать про загалом достатній рівень розвитку досліджуваних характеристик у респондентів, що створює передумови для подальшого аналізу взаємозв'язків між ними.



Рис. 2.1. Середні значення досліджуваних показників

Для наочнішого представлення результатів було побудовано стовпчасту діаграму середніх значень досліджуваних показників (рис. 2.1).

Як видно з рисунка, найбільш високі значення спостерігаються за показником психологічного благополуччя, що свідчить про достатній рівень позитивного функціонування особистості. Показники самоефективності та особистісних характеристик також знаходяться на середньому рівні, що підтверджує результати, наведені у таблиці 2.1.

Для більш детального аналізу результати було розподілено за рівнями сформованості показників (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Рівні сформованості показників (%)

Рівень	Самоефективність (%)	Психологічне благополуччя (%)
Низький	0%	0%
Середній	85%	80%
Високий	15%	20%

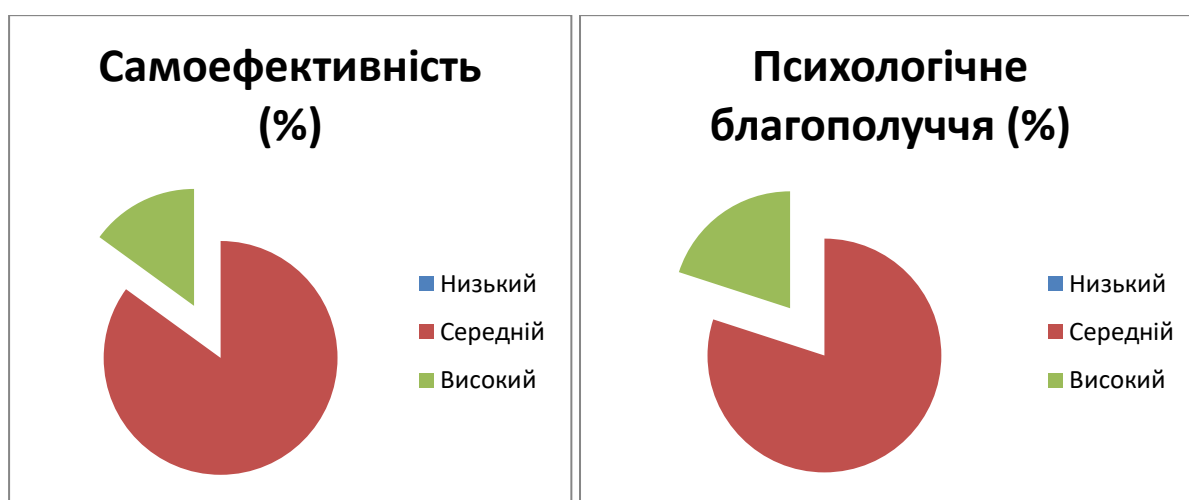


Рис.2.2 - Рівні сформованості показників

Аналіз розподілу результатів за рівнями сформованості показників (табл. 2.2) показав, що у більшості респондентів переважає середній рівень самоефективності (85%) та психологічного благополуччя (80%). Це свідчить про достатній рівень сформованості впевненості у власних можливостях, здатності до саморегуляції та адаптації до життєвих і професійних викликів. Водночас частина досліджуваних продемонструвала високий рівень показників (15% - самоефективність, 20% - психологічне благополуччя), що вказує на

наявність виражених внутрішніх ресурсів, позитивного ставлення до себе та здатності до ефективної самореалізації.

Відсутність респондентів із низьким рівнем показників може свідчити про загалом сприятливий рівень психологічного розвитку досліджуваної вибірки, що є характерним для студентської молоді, яка перебуває на етапі активного особистісного та професійного становлення.

Для визначення взаємозв'язків між досліджуваними показниками було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який обчислюється за формулою:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)},$$

де:

r_s — коефіцієнт кореляції Спірмена;

d_i — різниця між рангами відповідних значень;

n — кількість спостережень.

З метою виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками було проведено кореляційний аналіз (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками

Показники	16PF	Самоефективність	Благополуччя
16PF	1	-0,11	-0,14
Самоефективність	-0,11	1	-0,03
Благополуччя	-0,14	-0,03	1

Отримані результати можуть бути пояснені тим, що психологічна компетентність є багатокomпонентним утворенням, на яке впливає значна кількість чинників. У межах даного дослідження було охоплено лише окремі аспекти особистісного розвитку, що могло обмежити виявлення більш тісних взаємозв'язків.

Крім того, використання узагальнених показників особистісних характеристик може знижувати чутливість аналізу, оскільки окремі риси можуть мати різноспрямований вплив на досліджувані змінні.

Негативний характер виявлених зв'язків може свідчити про складність взаємодії між окремими особистісними характеристиками та внутрішніми психологічними ресурсами. Зокрема, підвищений рівень тривожності або внутрішнього напруження, які можуть входити до структури особистісних показників, здатні знижувати рівень психологічного благополуччя та впевненості у власних можливостях.

Кореляційний аналіз здійснювався з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, що дозволяє оцінити силу та напрямок зв'язку між досліджуваними змінними. Розрахунки проводилися за допомогою табличного редактора Microsoft Excel із використанням стандартних статистичних функцій [19].

У результаті проведення кореляційного аналізу встановлено, що зв'язки між досліджуваними показниками є слабкими та мають переважно негативний характер.

Зокрема, між особистісними характеристиками та рівнем самооефективності виявлено слабкий негативний зв'язок ($r = -0,11$), а між особистісними характеристиками та психологічним благополуччям дещо більш виражений, але також слабкий негативний зв'язок ($r = -0,14$).

Зв'язок між самооефективністю та психологічним благополуччям є практично відсутнім ($r = -0,03$).

Отримані результати дозволяють автору зробити висновок про складний і багатофакторний характер формування психологічної компетентності, що підтверджує доцільність комплексного підходу, реалізованого у даному дослідженні. Результати свідчать про те, що у межах даної вибірки досліджувані показники не мають тісного взаємозв'язку, що може бути зумовлено багатофакторністю процесу формування психологічної компетентності та впливом інших чинників [3; 10; 14; 30-32].

2.4. Якісна інтерпретація та психологічне пояснення отриманих зв'язків

Отримані результати кількісного аналізу свідчать про відсутність тісних статистичних зв'язків між досліджуваними показниками, що зумовлює необхідність їх більш глибокого осмислення на якісному рівні. Якісний аналіз дозволяє врахувати індивідуально-психологічні особливості респондентів та розкрити внутрішню логіку формування психологічної компетентності особистості [18; 24].

Результати аналізу відповідей за методикою незакінчених речень показали, що у більшості респондентів сформоване позитивне ставлення до майбутньої професійної діяльності. У висловлюваннях простежується орієнтація на самореалізацію, досягнення успіху та професійне зростання. Це узгоджується з положеннями сучасних теорій особистісного розвитку, відповідно до яких активна позиція особистості та наявність життєвих цілей є важливими чинниками її становлення [21; 23].

У відповідях частини респондентів виявлено невизначеність щодо професійного майбутнього, сумніви у власних можливостях та побоювання щодо досягнення успіху. Такі результати свідчать про незавершеність процесу професійного самовизначення, що є характерним для юнацького віку та підтверджується положеннями теорій розвитку особистості [4; 6; 26].

Якісна інтерпретація результатів здійснена автором з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей респондентів, що дозволило поглибити розуміння виявлених закономірностей. Важливим аспектом інтерпретації отриманих результатів є роль емоційного інтелекту та внутрішньої мотивації у формуванні психологічної компетентності особистості. Згідно з сучасними підходами, здатність до усвідомлення власних емоцій, їх регуляції та ефективної взаємодії з іншими людьми сприяє підвищенню рівня адаптації та психологічного благополуччя [34]. Водночас внутрішня мотивація, яка ґрунтується на потребі в автономії, компетентності та соціальній залученості, визначає активність особистості у процесі саморозвитку та професійного становлення [35]. Таким чином, емоційні та мотиваційні

компоненти виступають важливими чинниками формування психологічної компетентності та можуть пояснювати індивідуальні відмінності у досліджуваних показниках.

Особливу увагу привертають відповіді, пов'язані зі ставленням до труднощів. Значна частина респондентів демонструє готовність долати перешкоди, зберігати мотивацію та досягати поставлених цілей. Це відповідає положенням теорії самоефективності, згідно з якою впевненість у власних можливостях є ключовим фактором активної поведінки та успішної адаптації [3; 16; 35].

Разом з тим, у частини респондентів спостерігається тенденція до уникнення складних ситуацій або зниження активності у разі виникнення труднощів. Це може бути пов'язано з особливостями емоційної регуляції, рівнем тривожності або недостатньо сформованими навичками самоконтролю [5; 24; 25]. Така неоднорідність відповідей пояснює відсутність виражених кореляційних зв'язків між узагальненими показниками, оскільки окремі психологічні характеристики можуть мати різноспрямований вплив.

Аналіз відповідей, що стосуються міжособистісної взаємодії, показав, що більшість респондентів надає важливого значення комунікації, підтримці та взаєморозумінню. Це свідчить про сформованість соціального компонента психологічної компетентності та готовність до професійної взаємодії, що узгоджується з положеннями позитивної психології [32; 33].

Важливим результатом є те, що психологічне благополуччя респондентів виявляється більш пов'язаним із суб'єктивним сприйняттям життєвої ситуації, ніж із окремими особистісними характеристиками. Це підтверджує положення про те, що благополуччя є складним інтегральним утворенням, яке формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників [28; 29; 36].

Таким чином, результати якісного аналізу дозволяють стверджувати, що психологічна компетентність формується внаслідок взаємодії особистісних характеристик, мотиваційних процесів, рівня саморегуляції та соціального досвіду. Відсутність тісних статистичних зв'язків у межах кількісного аналізу

не заперечує наявності змістовних психологічних залежностей, а свідчить про складність і багатовимірність досліджуваного явища.

Поєднання кількісного та якісного підходів дозволило отримати більш повне уявлення про особливості особистісного і професійного розвитку молоді та процес формування психологічної компетентності, що створює основу для розробки практичних рекомендацій.

2.5. Практичні рекомендації: програма тренінгових занять з розвитку психологічної компетентності молоді

На основі результатів проведеного дослідження, зокрема кількісного та якісного аналізу, було встановлено, що психологічна компетентність молоді формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників: особистісних характеристик, рівня самоефективності, емоційної регуляції, мотивації та соціальної взаємодії. Водночас відсутність тісних статистичних зв'язків між окремими показниками свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку цих компонентів у процесі психологічного супроводу молоді.

З огляду на це було розроблено програму тренінгових занять, спрямовану на розвиток психологічної компетентності молоді.

Запропонована програма тренінгових занять є авторською розробкою та спрямована на розвиток психологічної компетентності молоді через формування навичок саморегуляції, комунікації та професійного самовизначення.

Мета тренінгу: Розвиток психологічної компетентності молоді через формування навичок саморегуляції, підвищення рівня самоефективності, розвиток емоційного інтелекту та усвідомлення власного професійного шляху.

Завдання тренінгу:

- розвиток навичок усвідомлення та регуляції емоцій;
- підвищення рівня впевненості у власних можливостях;
- формування здатності до подолання труднощів;
- розвиток комунікативних навичок;
- стимулювання процесів професійного самовизначення;

- розвиток рефлексії та самопізнання.

Цільова аудиторія:

Студентська молодь віком 18–22 роки.

Формат проведення:

- тривалість: 4–5 занять;
- тривалість одного заняття: 60–90 хвилин;
- форма: групова робота (10–15 осіб);
- можливий дистанційний формат (Zoom / Google Meet).

Заняття 1. Самопізнання та усвідомлення власних ресурсів

Мета: формування усвідомлення власних сильних сторін.

Вправи: **Вправа “Хто я?”**, учасникам пропонується письмово відповісти на питання “Хто я?” (10–15 тверджень), після чого відбувається обговорення у групі. Вправа спрямована на розвиток самосвідомості та усвідомлення власних характеристик [37];

Вправа “Мої ресурси”, учасники визначають власні сильні сторони, здібності та життєві ресурси, після чого презентують їх у групі. Це сприяє підвищенню самооцінки та формуванню позитивного образу “Я” [38].

Результат: підвищення самосвідомості.

Заняття 2. Емоційна компетентність

Мета: розвиток навичок розпізнавання та регуляції емоцій.

Вправи: **Вправа “Щоденник емоцій”**, учасники аналізують власні емоційні реакції у різних ситуаціях, що сприяє розвитку емоційної усвідомленості та навичок саморегуляції [5; 34];

Вправа “Стоп-реакція”, моделюються стресові ситуації, у яких учасники відпрацьовують навички контролю емоційних реакцій через паузу та усвідомлення [24].

Результат: зниження емоційної напруги.

Заняття 3. Самоефективність і подолання труднощів

Мета: підвищення впевненості у власних можливостях.

Вправи: **Вправа “Мій успіх”**, учасники згадують ситуації власного успіху та аналізують фактори, які до нього призвели, що сприяє підвищенню самоефективності [3; 35].

Результат: розвиток внутрішньої опори.

Заняття 4. Комунікація та взаємодія

Мета: розвиток навичок ефективного спілкування.

Вправи: **Вправа “Активне слухання”**, учасники працюють у парах, відпрацьовуючи навички слухання без оцінювання, що сприяє розвитку емпатії та ефективної комунікації [39; 40]; групові кейси.

Результат: покращення соціальних навичок.

Заняття 5. Професійне самовизначення

Мета: усвідомлення професійного шляху.

Вправи: **Вправа “Моя майбутня професія”**, учасники формують уявлення про свій професійний шлях, визначають цілі та ресурси для їх досягнення, що сприяє розвитку професійної ідентичності [26; 37]; побудова життєвого плану.

Результат: формування професійної ідентичності.

Очікувані результати

- підвищення рівня самоефективності;
- розвиток емоційної регуляції;
- покращення комунікативних навичок;
- формування більш чіткої професійної позиції;
- зростання рівня психологічного благополуччя.

Ефективність тренінгових форм роботи у розвитку психологічної компетентності підтверджується сучасними дослідженнями, які підкреслюють роль групової взаємодії, рефлексії та активного навчання у формуванні особистісних ресурсів [24; 30; 39; 40].

Розвиток самоефективності як ключового компонента психологічної компетентності обґрунтовується положеннями соціально-когнітивної теорії [3; 35], а значення емоційного інтелекту — сучасними підходами до вивчення емоційної регуляції [5; 34]. Важливість розвитку особистості у процесі

професійного становлення також підкреслюється у вітчизняних психологічних дослідженнях, де наголошується на ролі самопізнання, рефлексії та ціннісного самовизначення [37; 38].

Розроблена програма тренінгу може бути використана у практичній діяльності психологів, зокрема у роботі зі студентською молоддю, а також у системі психологічного супроводу освітнього процесу [37; 39].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз взаємозв'язку показників особистісного та професійного розвитку молоді з рівнем психологічної компетентності. Організація дослідження, добір валідного психодіагностичного інструментарію та застосування методів математико-статистичної обробки забезпечили можливість отримання об'єктивних і науково обґрунтованих результатів.

У ході дослідження встановлено, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем розвитку особистісних характеристик, самоефективності та психологічного благополуччя. Це свідчить про достатній рівень сформованості внутрішніх ресурсів, необхідних для ефективної соціальної взаємодії, адаптації до умов навчально-професійного середовища та подальшого професійного становлення.

Результати кореляційного аналізу показали відсутність тісних статистично значущих зв'язків між досліджуваними показниками. Виявлені зв'язки мають слабкий та переважно негативний характер, що свідчить про складність і багатовимірність процесу формування психологічної компетентності. Це дозволяє зробити висновок про те, що психологічна компетентність не визначається окремими особистісними характеристиками, а формується під впливом сукупності різних чинників, серед яких важливу роль відіграють мотиваційні, емоційні та соціальні аспекти розвитку особистості.

Якісний аналіз результатів доповнив дані кількісного дослідження та дозволив глибше розкрити психологічні особливості формування досліджуваного феномену. Було встановлено, що більшість респондентів

орієнтовані на самореалізацію, професійне зростання та досягнення успіху, що свідчить про наявність позитивної мотивації та сформованих життєвих цілей. Водночас у частини досліджуваних виявлено невизначеність щодо професійного майбутнього та сумніви у власних можливостях, що є характерним для етапу юнацького розвитку та процесу професійного самовизначення.

Інтерпретація отриманих результатів дозволила встановити, що важливими чинниками формування психологічної компетентності виступають рівень саморегуляції, розвиток емоційної сфери, внутрішня мотивація та здатність до рефлексії. Виявлено, що навіть за відсутності виражених статистичних зв'язків, ці чинники взаємодіють між собою та визначають індивідуальні особливості психологічного розвитку молоді.

На основі отриманих результатів було розроблено програму тренінгових занять, спрямовану на розвиток психологічної компетентності молоді. Запропонована програма орієнтована на формування навичок самопізнання, емоційної регуляції, підвищення рівня самоефективності, розвиток комунікативних умінь та усвідомлення професійного шляху. Її впровадження може сприяти підвищенню рівня психологічної готовності молоді до професійної діяльності та ефективної соціальної взаємодії.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що особистісний і професійний розвиток молоді є важливими чинниками формування психологічної компетентності, однак цей процес має складний, багатокомпонентний характер і потребує комплексного підходу до його вивчення та практичного супроводу.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження особистісного і професійного розвитку молоді як чинника формування психологічної компетентності.

У ході теоретичного аналізу наукових підходів до проблеми дослідження встановлено, що психологічна компетентність є інтегральною характеристикою особистості, яка поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти та забезпечує здатність до ефективної саморегуляції, адаптації, міжособистісної взаємодії та усвідомленого прийняття рішень. Таким чином, було виконано перше завдання дослідження.

Визначено, що особистісний розвиток у юнацькому віці характеризується становленням ідентичності, розвитком самосвідомості, саморегуляції, внутрішньої мотивації та життєстійкості. Саме ці психологічні механізми забезпечують формування внутрішніх ресурсів особистості, що виступають основою психологічної компетентності. Це дозволило реалізувати друге завдання дослідження.

У процесі дослідження встановлено, що професійний розвиток молоді включає процеси професійного самовизначення, адаптації до навчально-професійного середовища та формування професійної ідентичності. Виявлено, що узгодженість особистісного і професійного розвитку сприяє формуванню впевненості у власних можливостях, відповідальності та готовності до майбутньої професійної діяльності. Таким чином, було виконано третє завдання дослідження.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що більшість респондентів характеризується середнім рівнем розвитку особистісних характеристик, самоефективності та психологічного благополуччя, що свідчить про наявність базових психологічних ресурсів для адаптації та самореалізації. Результати кореляційного аналізу показали відсутність тісних статистично значущих зв'язків між досліджуваними показниками. Виявлені зв'язки мають слабкий характер, що підтверджує складність і багатовимірність процесу формування психологічної компетентності та залежність цього процесу від

сукупності різних чинників. Отже, було реалізовано четверте завдання дослідження.

Якісний аналіз результатів дозволив встановити, що молодь загалом орієнтована на самореалізацію та професійне зростання, однак частина респондентів характеризується невизначеністю щодо професійного майбутнього, що зумовлює необхідність психологічної підтримки у процесі професійного становлення.

На основі отриманих результатів було розроблено програму тренінгових занять, спрямовану на розвиток психологічної компетентності молоді, яка передбачає формування навичок самопізнання, емоційної регуляції, підвищення рівня самоефективності, розвиток комунікативних умінь та усвідомлення професійного шляху. Таким чином, було виконано п'яте завдання дослідження.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів та розробленої тренінгової програми у діяльності практичних психологів, зокрема у закладах вищої освіти, для підвищення рівня психологічної компетентності молоді та сприяння її успішному професійному становленню.

Таким чином, мета дослідження досягнута, завдання виконані, а отримані результати підтверджують важливість комплексного підходу до формування психологічної компетентності як результату взаємодії особистісного і професійного розвитку молоді.

АПРОБАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Основні положення та результати кваліфікаційної роботи були апробовані у процесі науково-дослідної діяльності здобувача вищої освіти, а також представлені на Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи», що відбулася 24 квітня 2026 року.

У межах конференції було підготовлено та опубліковано тези на тему «Психологічна компетентність молоді як результат особистісного та професійного розвитку в умовах сучасних викликів», у яких висвітлено ключові теоретичні положення дослідження, а також узагальнено результати емпіричного аналізу.

Апробація результатів дослідження сприяла уточненню теоретичних положень, поглибленню розуміння досліджуваної проблематики та підтвердила актуальність обраної теми в умовах сучасних соціально-психологічних викликів. Окремі результати дослідження були використані при розробці практичних рекомендацій та програми тренінгових занять, спрямованих на розвиток психологічної компетентності молоді.

Результати дослідження викликали зацікавлення учасників конференції та стали підґрунтям для подальшого обговорення проблем розвитку психологічної компетентності молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 272 с.
2. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2018. 360 с.
3. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : W. H. Freeman and Company, 1997. 604 p.
4. Erikson E. H. Identity: Youth and crisis. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
5. Gross J. J. Handbook of emotion regulation. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2014. 667 p.
6. Steinberg L. Adolescence. 11th ed. New York : McGraw-Hill Education, 2017. 480 p.
7. Super D. E. The psychology of careers. New York : Harper & Row, 1990. 362 p.
8. Brown D., Lent R. W. Career development and counseling: Putting theory and research to work. Hoboken : Wiley, 2013. 864 p.
9. Marcia J. E. Development and validation of ego-identity status. Journal of Personality and Social Psychology. 1966. Vol. 3, No. 5. P. 551–558.
10. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York : Guilford Press, 2017. 756 p.
11. Havighurst R. J. Developmental tasks and education. New York : Longman, 1972. 108 p.
12. Maddi S. R. Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. Dordrecht : Springer, 2013. 94 p.
13. Savickas M. L. Career construction theory and practice. In: Brown S. D., Lent R. W. (Eds.). Career development and counseling: Putting theory and research to work. Hoboken : Wiley, 2013. P. 147–183.

14. Savickas M. L., Porfeli E. J. Career adapt-abilities scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*. 2012. Vol. 80, No. 3. P. 661–673.
15. Cattell R. B., Eber H. W., Tatsuoka M. M. Handbook for the Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF). Champaign : Institute for Personality and Ability Testing, 1970. P. 135–158.
16. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized self-efficacy scale. In: Weinman J., Wright S., Johnston M. (Eds.). *Measures in health psychology: A user's portfolio*. Windsor : NFER-NELSON, 1995. P. 35–37.
17. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.
18. Creswell J. W. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 4th ed. Thousand Oaks : Sage, 2014. 273 p.
19. Field A. *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. 5th ed. London : Sage, 2018. 1104 p.
20. Cohen J. *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2nd ed. New York : Routledge, 1988. 567 p.
21. McAdams D. P. *The person: An introduction to the science of personality psychology*. 7th ed. Hoboken : Wiley, 2015. 608 p.
22. Pervin L. A., Cervone D., John O. P. *Personality: Theory and research*. 13th ed. Hoboken : Wiley, 2013. 576 p.
23. Roberts B. W., Wood D. Personality development in the context of the neo-socioanalytic model. In: *Handbook of personality development*. New York : Guilford Press, 2006. P. 11–39.
24. Baumeister R. F., Vohs K. D. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2011. 646 p.
25. Carver C. S., Scheier M. F. *On the self-regulation of behavior*. Cambridge : Cambridge University Press, 1998. 439 p.

26. Holland J. L. Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments. 3rd ed. Odessa : Psychological Assessment Resources, 1997. 303 p.
27. Lent R. W., Brown S. D., Hackett G. Social cognitive career theory. In: Career choice and development. San Francisco : Jossey-Bass, 2002. P. 255–311.
28. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin. 1999. Vol. 125, No. 2. P. 276–302.
29. Gravetter F. J., Wallnau L. B. Statistics for the behavioral sciences. 10th ed. Belmont : Wadsworth, 2013. 648 p.
30. Snyder C. R., Lopez S. J. Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths. 2nd ed. Thousand Oaks : Sage, 2007. 613 p.
31. Peterson C. A primer in positive psychology. New York : Oxford University Press, 2006. 400 p.
32. Goleman D. Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
33. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York : Plenum Press, 1985. 371 p.
34. Seligman M. E. P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York : Free Press, 2011. 349 p.
35. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2011. 344 с.
36. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 288 с.
37. Corey G. Theory and practice of group counseling. 10th ed. Boston : Cengage Learning, 2016. 480 p.
38. Yalom I. D., Leszcz M. The theory and practice of group psychotherapy. 5th ed. New York : Basic Books, 2005. 688 p.
39. Babbie E. The practice of social research. 14th ed. Boston : Cengage Learning, 2015. 584 p.

40. Corey G. Groups: Process and practice. 9th ed. Boston : Cengage Learning, 2016. 480 p.

ДОДАТКИ**Анкета**

Шановний(а) учаснику(це)!

Вас запрошують взяти участь у психологічному дослідженні на тему:
«Особистісний і професійний розвиток молоді як фактор формування психологічної компетентності».

Метою дослідження є вивчення особливостей особистісного та професійного розвитку молоді.

Участь у дослідженні є добровільною. Усі відповіді є анонімними та будуть використані лише в узагальненому вигляді в межах бакалаврської роботи. Просимо відповідати щиро та не пропускати запитання.

Орієнтовний час проходження: **20–30 хвилин.**

Питання (обов'язкове):

Чи погоджуєтесь Ви взяти участь у дослідженні?

☐ Так

☐ Ні

Загальні відомості

1. Вік (коротка відповідь)

2. Стать

☐ Жіноча

☐ Чоловіча

☐ Інше

☐ Не бажаю вказувати

3. Курс навчання

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ Інше

4. Спеціальність (коротка відповідь)

5. Чи працюєте Ви паралельно з навчанням?

- ☐ Так
- ☐ Ні

6. Чи визначилися Ви зі своєю майбутньою професійною діяльністю?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

**Адаптований варіант багатофакторного особистісного
опитувальника Р. Кеттелла (16PF)**

Інструкція: Перед Вами твердження, які описують різні риси характеру. Оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій поведінці та відчуттям. Відповідайте швидко, не задумуючись надто довго.

Оберіть варіант, який найбільше Вам підходить:

Так

Важко відповісти

Ні

Твердження:

Я легко знаходжу спільну мову з новими людьми

Я часто хвилююся без видимої причини

Я вмію контролювати свої емоції

Я відчуваю впевненість у спілкуванні

Мені важко приймати рішення

Я зберігаю спокій у складних ситуаціях

Я люблю бути в центрі уваги

Я швидко дратуюся

Я доводжу справи до кінця

Я часто сумніваюся у собі

Я легко висловлюю свою думку

Я відчуваю внутрішнє напруження

Я можу керувати своїми діями

Я впевнено поведжуся у нових ситуаціях

Я боюся помилитися

Я залишаюся спокійним(ою) під тиском
 Я активний(а) у спілкуванні
 Я часто переживаю через дрібниці
 Я організований(а)
 Я відчуваю невпевненість
 Я легко заводжу знайомства
 Я нервую у відповідальних ситуаціях
 Я контролюю свою поведінку
 Я впевнений(а) у собі
 Я часто хвилююся
 Я зберігаю витримку
 Я відкритий(а) у спілкуванні
 Я схильний(а) до переживань
 Я дисциплінований(а)
 Я сумніваюся у своїх силах

Шкала загальної самоєфективності (R. Schwarzer, M. Jerusalem)

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вам.

Шкала відповідей:

- 1 – зовсім не про мене
- 2 – скоріше не про мене
- 3 – скоріше про мене
- 4 – повністю про мене

Твердження:

1. Я завжди можу знайти спосіб вирішити складну проблему.
2. Якщо я дуже стараюся, то можу подолати будь-які труднощі.
3. Для мене не складно досягти поставлених цілей.
4. Я впевнений(а), що зможу впоратися з несподіваними ситуаціями.
5. Завдяки своїм здібностям я можу вирішувати більшість проблем.
6. Я можу знайти вихід навіть із складних ситуацій.
7. Я легко знаходжу способи реалізації своїх планів.

8. Якщо щось не виходить одразу, я не здаюся.
9. Я впевнений(а), що зможу досягти успіху.
10. Я здатний(а) контролювати ситуацію у складних умовах.

Шкала психологічного благополуччя (скорочена)

Інструкція: Оцініть, наскільки Ви погоджуєтесь із твердженнями.

Шкала:

- 1 – повністю не згоден(на)
- 2 – скоріше не згоден(на)
- 3 – скоріше згоден(на)
- 4 – повністю згоден(на)

Твердження:

- Я задоволений(а) тим, як складається моє життя.
- Я маю чітке уявлення про свої життєві цілі.
- Я відчуваю, що розвиваюся як особистість.
- Я впевнено приймаю власні рішення.
- У мене є хороші взаємини з іншими людьми.
- Я приймаю себе таким(ою), яким(ою) я є.
- Я відчуваю контроль над своїм життям.
- Моє життя має сенс і значення.
- Я здатний(а) долати труднощі.
- Я задоволений(а) своїми досягненнями.

Незакінчені речення

Напишіть коротке завершення кожному реченню:

1. Для мене майбутня професія -це...
2. Я відчуваю себе впевнено, коли...
3. Найбільше у професійному майбутньому мене хвилює...
4. Я вважаю, що мої сильні сторони - це...
5. У складних ситуаціях я зазвичай...
6. Щоб досягти успіху, мені потрібно...

7. Найважливіше у спілкуванні з іншими людьми - це...
8. Я хочу, щоб моя професійна діяльність у майбутньому...
9. Якщо щось не виходить, я...
10. Психологічно зріла людина - це та, яка...

Дякуємо за участь у дослідженні!

Ваші відповіді є важливими для вивчення особливостей особистісного та професійного розвитку молоді.