Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації та перепідготовки

Кафедра психології

Сороченко Вадим Юрійович

Особливості розвитку психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Василевська Олена Іванівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол №10 від «27» січня 2026 р.

Завідувач кафедри Алла ВОЗНЮК

Суми – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП ……...……...3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ІНЖЕНЕРІВ З ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ……..…….....7

1.1. Основні підходи до поняття «психологічне благополуччя» ……....7

1.2. Теоретичні концепції психологічного благополуччя в західній та вітчизняній психології……..….....…16

1.3. Специфіка професійної діяльності інженерів з програмного забезпечення……...25

1.4. Загальна характеристика психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення та чинники впливу на нього ……..……34

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ІНЖЕНЕРІВ З ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....42

2.1. Методики та процедура дослідження рівня прояву психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення ..……....42

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня прояву психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення та чинників, які впливають на нього..…….....47

2.3. Психологічні рекомендації для розвитку психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення …….....……...54

ВИСНОВКИ ……..……..…..…68

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……...…..…72

ВСТУП

Актуальність дослідження. Професія програміста як фахівця в галузі інформаційних технологій сформувалася порівняно недавно і по праву вважається однією з ключових у ході інформаційно – комп'ютерної революції, є затребуваною і перспективною. Вважається, що ця професія відноситься до трьох типів: «людина – техніка», «людина – знакова система» і «людина – людина». Залежно від займаної посади будь то програміст, лідер групи розробників, консультант, інженер з програмного забезпечення або менеджер проектів і, як наслідок, складність розв'язуваних завдань, професію програміста можна віднести до кожного з описаних вище типів. Розвиток інформаційних технологій створює нові області діяльності, в яких складається своя психологічна реальність.

Розвиток сучасного суспільства характеризується трансформаційними процесами в усіх сферах життя, які впливають на особистість. Швидкий темп життєдіяльності сучасної людини, зокрема специфіка професії інженерів з програмного забезпечення спричиняє у них високу емоційну напруженість та велику кількість факторів стресу. Постійна нестача часу, робочі перевантаження, складність виникаючих життєвих ситуацій, рольова невизначеність, соціальна оцінка, невизначеність у житті негативно впливають на психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та ефективність життєдіяльності інженерів з програмного забезпечення. Суспільство ж потребує психологічно стійкого, успішної особистості, яка здатна нешаблонно мислити, проявляти креативність, мобільність, ухвалювати рішення в нестандартних ситуаціях. Важливою умовою успішного функціонування інженерів з програмного забезпечення є психологічне благополуччя.

Питання психологічного благополуччя досліджено переважно в працях зарубіжних вчених, в яких висвітлюються питання структури благополуччя (Е. Дінер, К. Ріфф), психологічного благополуччя дорослих (А. Ватерман,

Є. Дісі, Д. Канеман, Р. Райан, А. Бек), впливу життєвих цілей на суб'єктивне благополуччя (Р. Еммонс), гендерних відмінностей в переживанні суб'єктивного благополуччя (Р. Інглхарт). Серед вітчизняних науковців, які займалися проблемою суб'єктивного благополуччя, слід назвати Б. Братуся, Р. Ахмєрова, Н. Бахарєву, І. Джидар'яна, В. Духневича, Є. Вахромова, І. Вінтіна, Л. Кулікова, Д. Леонтьєва, Г. Пучкову, Л. Сохань, Р. Шаміонова.

Слід констатувати, що наразі недостатньо розкрите питання визначення впливу чинників, що впливають на рівень психологічного благополуччя інженерів з програмного забезпечення.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатньо наукова розробленість зумовили вибір **теми дослідження** «Особливості розвитку психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення».

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя в інженерів з програмного забезпечення.

Предмет дослідження – особливості розвитку психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення, а також розкрити психологічні умови його розвитку.

Відповідно до мети поставлені **завдання дослідження**:

1. Здійснити аналіз теоретичних підходів до вивчення психологічного благополуччя.

2. Здійснити загальну характеристику психологічного благополуччя у інженерів з програмного забезпечення та чинників впливу на нього.

3. Дослідити рівні прояву психологічного благополуччя у інженерів з програмного забезпечення та чинники, які впливають на нього.

4. Розробити психологічні рекомендації для розвитку психологічного благополуччя у інженерів з програмного забезпечення.

Відповідно до визначених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація,

порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у: визначенні основних підходів до визначення поняття «психологічне благополуччя»; розкритті ознак передумов виникнення психологічного благополуччя; розкритті специфіки професійної діяльності інженерів з програмного забезпечення; визначенні загальної характеристики психологічного благополуччя у інженерів з програмного забезпечення та чинників впливу на нього.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти розвитку психологічного благополуччя у інженерів з програмного забезпечення. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву психологічного благополуччя у інженерів з програмного забезпечення.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на VII Міжнародній науково-практичній конференції «Інноваційні технології в роботі практичного психолога» (Суми, 30.05.2024), III Всеукраїнському науково-практичному семінарі «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (Суми, 22.01.2026).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у науковій статті:

1. Сороченко В. Ю. Психологічні особливості професійної діяльності інженера з програмного забезпечення. *Психологія: від теорії до практики*: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО., 2024. С. 137–139.

2. Сороченко В. Ю. Особливості рівні прояву психологічного благополуччя у інженерів з програмного забезпечення та чинники, які впливають на даний феномен. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення:* матеріали ІІІ Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (22 січня 2026 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2026. С. 206–209.

Структура і обсяг кваліфікаційної (магістерської) роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, а також списку використаних джерел, що нараховує 71 найменування. Загальний обсяг роботи становить 79 сторінок. Робота містить 1 таблицю, 10 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ІНЖЕНЕРІВ З ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1.1. Основні підходи до поняття «психологічне благополуччя»

Із поняттям «психологічне благополуччя» особистості асоціюють цілий ряд близьких за значенням понять: «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям» та ін. Часто зазначені поняття співвідносяться з такою категорією, як «психічне здоров'я». Описуючи критерії психічного здоров'я, дослідники головну роль відводять психічній рівновазі і гармонійності організації психіки та її адаптивних можливостей, здатності до адекватної зміни поведінки відповідно до змін оточення відповідно до прийнятих морально-етичних норм, почуття прихильності та відповідальності по відношенню до близьких, здатності реалізовувати свої життєві плани.

Психологічне благополуччя в сучасному світі неможливе без подолання життєвих труднощів, підґрунтям яких зазвичай є ситуації невизначеності, які можуть виникнути і виникають в будь-якому компоненті. Невизначеність в умовах постійних змін в усіх сферах життя сучасного суспільства є нормою часу.

Загальне уявлення про благополуччя людини існувало з давніх часів. Воно пов'язувалося з різними чинниками, з іншими поняттями, такими як «щастя», «якість життя», «задоволеність», і було предметом роздумів уже найперших філософів. З'явившись відносно недавно, категорія психічного благополуччя служить об'єктом дослідження у працях як вітчизняних, так і зарубіжних психологів.

З огляду на високий інтерес і популярність дослідження феномена «психологічне благополуччя» в його визначеннях є багато протиріч, тому єдиного розуміння змістових і структурних складників психологічного благополуччя сьогодні немає. Натомість є різні теоретичні підходи, в руслі яких у психології розробляються уявлення про структуру і зміст психологічного благополуччя особистості.

Благополуччя особистості складається з ряду складових [17].

Соціальне благополуччя – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом і актуальним станом суспільства, до якого вона належить. Це також задоволеність міжособистісними зв'язками і статусом у мікросоціальному оточенні, почуття спільності (в розумінні А. Адлера) [16].

Духовне благополуччя – відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до багатств духовної культури; усвідомлення і переживання сенсу свого життя; наявність віри – в Бога або в себе, в долю або щасливу удачу на своєму життєвому шляху, в успіх власної справи або справи колективу, до якого належить суб'єкт; можливість вільно виявляти прихильність до своєї віри і т. д.

Фізичне (тілесне) благополуччя – гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я, що задовольняє індивіда фізичний тонус [12].

Матеріальне благополуччя – задоволеність матеріальною стороною свого існування (житло, харчування, відпочинок), повнотою своєї забезпеченості, стабільністю матеріального достатку [12].

Психологічне благополуччя (душевний комфорт) – злагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Психологічне благополуччя більш стійке при гармонії особистості [12].

Гармонія особистості – узгодженість безлічі процесів її розвитку і самореалізації, співмірність життєвих цілей і можливостей. Гармонія особистості це також співмірність основних сторін буття особистості: простору особистості, часу й енергії особистості (потенційної та реалізованої) [12].

Всі перераховані складові благополуччя тісно взаємопов’язані і впливають один на одного. Віднесення багатьох феноменів до тієї чи іншої складової благополуччя в чималому ступені умовно. Наприклад, почуття спільності, усвідомлення і переживання сенсу життя цілком можуть бути зараховані до факторів, що створює душевний комфорт, а не тільки соціальне чи духовне благополуччя.

Уперше дослідження переживання якості життя та психічного благополуччя розроблялося в роботах Дж. Гуріна, Дж. Верова та Ш. Фелд. Надалі ці дослідження було продовжено в роботах Н. Бредберном та Д. Капловичем.

Саме Н. Бредберн вводить поняття психологічного благополуччя та ототожнює його із суб’єктивним відчуттям щастя і загальним задоволенням життям. Н. Бредберн наполягав, що під поняттям психологічного благополуччя він розуміє таке: самоактуалізацію, самооцінку, автономію, але водночас ці поняття можуть перетинатися. Він створив модель структури психологічного благополуччя, яка являє собою баланс, що досягається змінним переживанням двох видів афекту – негативного і позитивного.

Дослідження феномену психологічного благополуччя стало предметом наукового дослідження зарубіжних психологів у межах вивчення позитивного функціонування особистості в 20-х роках минулого століття. Для опису суб’єктивного благополуччя варто оперувати ознаками, що відображають стан щастя чи нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності або незадоволеності життям.

Психологія ХХ сторіччя більшою мірою була сфокусована на аномаліях людської природи, внутрішньо-особистісних конфліктах і кризі, тому психологічне благополуччя рідко ставало окремим предметом ґрунтовного вивчення. Проблема ціннісного відношення до благополуччя, вивчається також у контексті психології здоров'я. Вважається, що саме благополуччя більшою мірою зумовлене самооцінкою та почуттям соціальної належності, ніж

біологічними функціями організму й пов'язане із реалізацією фізичних, духовних, соціальних та матеріальних можливостей людини [31].

Саме вони стали основою теоретичної бази для розуміння феномену психологічного благополуччя [31; 33]. Найголовнішим у моделі психологічного благополуччя Н. Бредберна є баланс, який досягається постійною взаємодією двох видів афекту – позитивного і негативного. Події повсякдення, відбиваючись у нашій свідомості, накопичуються у вигляді відповідного (позитивного або негативного) афекту. Відмінність між ними є показником психологічного благополуччя, і, в свою чергу, віддзеркалює спільне відчуття людиною задоволеності життям.

Деякі дослідники ототожнюють поняття «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя» [31], проте конструкт «суб'єктивне благополуччя» є більш широким. Зокрема, в структурі цього явища виокремлюються соціальна, духовна, фізична, матеріальна, психологічна складові [39].

О. Андронікова відзначає ще одне поняття, з яким пов'язаний термін «психологічне благополуччя» – «якість життя». Дослідниця вважає, що ці поняття зближує суб′єктивне задоволення своїм життям, проте вчені підкреслюють специфіку якості життя, яка полягає в соціальній спрямованості на існуючу дійсність [7].

Як зазначає С. Карсканова, таке розуміння природи психологічного благополуччя відповідає основним теоретичним і методологічним принципам когнітивістської та необіхевіористської орієнтації [61], серед яких, зокрема, необхідно відзначити наступні.

1. Акцентування полюса соціальності в описі особистості, впливи на неї соціального оточення – соціоцентрована позиція в розгляді співвідношення особистості і суспільства. Представники підходу, гедонізму, грунтуючись на припущенні про виняткову податливість, гнучкість людської природи, вважають, що психологічне благополуччя характеризує передусім здатність людини адаптуватися досоціального оточення і значною мірою являється

результатом соціального порівняння – зіставлення самого себе з іншими людьми, власними ідеалами, устремліннями, своїм минулим [33].

2. З погляду представників підходу гедонізму, шлях людини до психологічного благополуччя лежить перш за все через успішну соціальну адаптацію – пристосування до конкретних життєвих умов і обставин, запитів соціального оточення. Щаслива людина – в першу чергу та, що відповідає прийнятим в сучасному суспільстві еталонам благополуччя, тобто успішний круг ділових і особистісних соціальних контактів, можливість не обмежувати себе в придбанні і споживанні.

3. Акцентується, що саме здатність людини пристосовуватися до соціальних умов, що змінюються, є основними складовими якими виступають позитивне мислення (оптимістичний, раціональний погляд на події життя, що оточують, самого себе) і позитивна соціальна поведінка (прояв добровільної активності на роботі, допомагаючої поведінки в сім'ї, схвалення і подачі соціальної підтримки), забезпечує досягнення соціально значущих результатів.

У психології існують досить розрізнені концепції психологічного благополуччя. Зокрема, Т. Д. Шевеленкова та П. П. Фесенко розуміють психологічне благополуччя як складне переживання задоволеності власним життям, яке відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості; А. А. Кронік та Р. А. Ахмеров намагаються поєднати поняття індивідуальних засобів досягнення щастя та психологічне благополуччя із принципами саморегуляції людиною своєї мотивації у житті.

Більшість вітчизняних вчених визначають психологічного благополуччя як інтегральний психічний феномен. Так, зокрема К. О. Санько зазначає, що почуття психологічного благополуччя це інтегральний психічний феномен, цілісне переживання, що відображає успішність функціонування індивіда в соціальному середовищі, що супроводжується сприятливим емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, позитивним самоставленням та довірливим ставленням до світу.

На думку Л. З. Сердюк психологічне благополуччя потрібно визначати як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

Ю. І. Кашлюк у своїх дослідженнях розглядаючи психологічне благополуччя, як інтегральний показник ступеня реалізованості особистістю власної спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеність життям та собою, можна виділити групу об'єктивних факторів, такі як економічний, соціокультурний та біологічний мають тісний зв'язок з психологічним благополуччям та впливають на його рівень. Але суттєвий взаємозв'язок рівень психологічного благополуччя має з суб'єктивним фактором – психологічним. Психологічний фактор визначає структурні та функціональні компоненти психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя визначає потреби у саморозвитку в контексті переживання та відчування власного розвитку як процесу самовдосконалення, сприяє осмисленості та цілеспрямованості розвитку та повноцінному функціонуванню особистості. Психологічне благополуччя особистості уявляється як багатомірне, емоційно пережите, усвідомлене, відрефлексоване переживання стосовно власного життя, що визначає систему уявлень людини про себе, своє життя, стосунки, діяльність тощо, яке формується на основі життєвого досвіду, володіє цілеутворюючими та цілепокладальними функціями актуалізації потреб і забезпечує динамічне розгортання процесу життєвого шляху в часі.

Привертає увагу концепція психологічного благополуччя вченої А. В. Вороніної, яка «психологічне благополуччя» як системну якість людини, яка набувається нею у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій. Воно проявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості та цінності життя у цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей та є умовою реалізації його потенційних можливостей та здібностей.

Один із дослідників психологічного благополуччя Р. М. Шамионов визначає його як поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя і процес, що має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності.

Комплексний підхід до вивчення психологічного благополуччя запропонувала американська дослідниця К. Ріфф, яка узагальнила і виділила шість основних складників психологічного благополуччя, як-от: автономія, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні міжособистісні стосунки, самоприйняття, наявність життєвих цілей.

Курова А. В описує психологічне благополуччя (душевний комфорт) особистості має свою досить складну структуру. У ньому, як і в інших складових, доцільно виділяти когнітивний і емоційний компоненти. Крім того, в психологічному благополуччі узагальнено представлена актуальна успішність поведінки і діяльності, задоволеність міжособистісними зв'язками, спілкуванням. Когнітивний компонент благополуччя виникає при цілісності щодо несуперечливої картини світу у суб'єкта, розумінні поточної життєвої ситуації. Емоційний компонент благополуччя постає як переживання, що об'єднує почуття, які обумовлені успішним (чи неуспішним) функціонуванням особистості. Дисгармонія в будь – якій сфері особистості викликає одночасно і емоційний дискомфорт. Саме в ньому досить повно відображено неблагополуччя в різних сферах особистості [12].

До структурних компонентів психологічне благополуччя Ю. І. Кашлюк відносить емоційний, когнітивний та конативний компоненти. Під емоційний компонентом розуміємо позитивне чи негативне відношення, що виникає при реалізації цілей, потреб і намірів особистості; під когнітивним – оцінку індивідом власного життя та задоволеність життям, як головний показник; під конативним компонентом розуміємо функціональні компоненти, що забезпечують позитивне функціонування особистості: автономію, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими, наявність життєвих цілей і самоприйняття.

Компонентами психологічне благополуччя, на думку Л. М. Яворовської та Г. С. Хафізова є наступні: суб'єктивне благополуччя (баланс позитивного та негативного афекту, емоційний комфорт, оптимізм, задоволеність життям); компонент мета потреб (особистісний зріст, реалізація потреб в автономії, компетентності, зв'язках з іншими); трансцендентний аспект (наявність життєвих цілей, осмисленість минулого та майбутнього); особистісний аспект (прийняття себе та особистісний потенціал); міжособистісний аспект (компетентність у стосунках з оточуючими).

Аналізуючи основні підходи до досліджень психологічного благополуччя, О. Гринів у своїх дослідженнях наголошує, що кожен з підходів розглядає психологічне благополуччя в умовній системі координат, де полюсами осі ОХ є діаметрально протилежні параметри: «збереження рівноваги» («спокій», «гармонія»), а також «розвиток» («рух», «реалізація»). Відповідно, полюсами осі ОУ є, з одного боку, «суб'єктивні переживання особистості», що відображають її задоволення/незадоволення власним життям, а з іншого, – «об'єктивні досягнення», так званий життєвий успіх, матеріалізований у доступній для сприйняття іншими формі.

Таким чином, перша чверть відображає активну життєву позицію особистості, за якої людина не просто змінює свій внутрішній світ, а, перш за все, шукає шляхи та напрями «завоювання» і перетворення навколишньої дійсності.

У першій чверті можна розмістити переважно ті підходи, які умовою психологічного благополуччя вважають постійний розвиток і реалізацію особистості в зовнішньому світі.

У другій чверті, представленій інтеграцією об'єктивних досягнень і стану гармонії й спокою людини, визначальними для психологічного благополуччя вважаються збереження психофізіологічних функцій організму, фізичне, психічне, психосоматичне здоров'я.

Третя чверть виражає суб'єктивні переживання особистості в стані збереження внутрішньої рівноваги, гармонії, спокою.

Четверта чверть зображає суб'єктивні переживання особистості в процесі її розвитку, передбачає роботу над внутрішнім світом людини, включаючи самопізнання та визначаючи шляхи й напрями процесу самоактуалізації особистості.

Данильченко Т. В. описує що узагальнюючи основні підходи до розуміння поняття психологічного благополуччя і спираючись на необхідність для психологічно здорового існування особистості, виділяють такі критерії:

1. Задоволеність як інтегральна когнітивно – емоційна оцінка.

2. Соціальне благополуччя, у тому числі наявність соціальної підтримки, прийняття групою, відкритість у взаєминах та відсутність конфліктів, сприятливе соціальне оточення і управління навколишнім середовищем.

3. Функціональний статус, психічний та психофізіологічний стан.

4. Ціннісно-мотиваційний критерій, якій допомагає відрізняти що важливо для особистості та її психологічного благополуччя.

5. Самооцінка та самоставлення, у тому числі впевненість у власних можливостях при подоланні негативних обставин, прийняття особистої відповідальності за власне життя, відсутність внутрішнього конфлікту.

6. Уміння використовувати наявні можливості для досягнення цілей [7].

На основі аналізу літератури, можна стверджувати, що «психологічне благополуччя» описує стан і особливості внутрішнього світу людини, які визначають переживання благополуччя, а також поведінка, яка продукує і

проявляє ситуативне благополуччя. Психологічне благополуччя презентує здатність людини реалізовувати власну індивідуальність, ставати і бути суб'єктом, творцем власного життя через включення в певну професійну діяльність, виконання тих або інших соціальних ролей.

Психологічне благополуччя – це інтегральне утворення, яке включає настанови щодо своїх можливостей подолання труднощів, які виникають у різних аспектах нашого життя. Психологічне благополуччя є центральною ланкою особистісного потенціалу, яке дозволяє оперативного ухвалення рішення в умовах новизни, невизначеності. За таких умов суб'єктна позиція особистості, яка характеризується низкою важливих якостей для прояву активності, подолання невизначеності та пристосування до нових умов, є істотною обставиною психологічного благополуччя особистості.

1.2. Теоретичні концепції психологічного благополуччя в західній та вітчизняній психології.

Розширення уявлень про психологічне благополуччя, зокрема, в контексті гедоністичного і евдемоністичного підходів, сприятимуть побудові комплексної, системної моделі психологічного благополуччя та побудові індивідуальних стратегій благополучного, щасливого життя.

Відмічається, що з поняттям «психологічне благополуччя» співвідносять цілий ряд близьких, але не тотожних за своїм значенням понять таких, як: «психічне здоров'я», «нормальна й аномальна особистість», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», і ін. (Ш. Бюлер, Е. Еріксон, А. Маслоу, Я. Морено, К. Роджерс, В. Франкл, К. Юнг). При цьому психологічне благополуччя описується через позитивні аспекти функціонування особистості і відображає переживання людиною таких аспектів власного буття, як: автономія, компетентність в стосунках з оточенням, здатність до особистого зростання, переживання осмислення життя і самоприйняття [11].

Теоретичні концепції психологічного благополуччя в зарубіжній психології в основному, створені в контексті екзистенційно-феноменологічного

підходу до особистості, а в російській психології оригінальні і самостійні моделі психологічного благополуччя особистості розроблені А. Вороніною, П. Фесенко і О. Ширяєвою [15]. Накопичені сучасною теорією і практикою психологічної науки теоретичні і емпіричні матеріали можуть служити відправною точкою для розробки загального інтегрального підходу до психологічного благополуччя.

Інтеграційний підхід представлений, зокрема, в багаторівневій моделі психологічного благополуччя, розробленій А. Вороніною. В цій моделі психосоматичне, психічне, психологічне здоров'я розглядаються як рівні психологічного благополуччя. Для кожного рівня автор пропонує як суб'єктивні параметри вимірювання, так і об'єктивні, які оцінюються зовнішніми експертами.

Згідно моделі А. Вороніної, психологічне благополуччя визначається як системна якість людини, що в процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, виявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішньої, соціально орієнтованої мети і слугує умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей [15].

Аналізуючи різноманітні підходи до поняття психологічного благополуччя, П. Фесенко пропонує розуміти цей конструкт як достатньо складне переживання задоволеності власним життям, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості.

Підкреслюється, що існування розриву між тим, чим людина є і тим, чим вона може і хоче бути, визначає необхідність виділення актуального і ідеального психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя – інтегральний показник ступеню спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеню реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям [70].

Концепцію самодетермінації особистості Р. Райана і Е. Дісі [94] можна розглядати в контексті евдемоністичного та системного підходів. Ця концепція розглядає особистість в різних системах зв'язку і проявляється в діяльності, спілкуванні, в колективі, в групі. Автори пов’язують психологічне благополуччя з реалізацією трьох базових психологічних потреб: у самодетермінації (автономії), у компетентності та у взаємозв'язку з іншими людьми [31].

Потреба в компетентності включає прагнення суб'єкта досягти різних зовнішніх і внутрішніх результатів і бути ефективним. Важливість цієї потреби підкреслювалася такими дослідниками, як Р. Вудвортс, Р. Уайт і С.Хартер. На відміну від Уайта, Дісі й Райан вважають, що в основі внутрішньої мотивації лежить не просто потреба в компетентності, а потреба в самодетермінованій компетентності.

Досі припустив, що потреба в компетентності змушує людей прагнути до пошуку й рішення важких завдань, оптимальних з погляду рівня їхніх здібностей, можливостей, що призводить до відчуття майстерності й компетентності [76].

Потреба в самодетермінації (названа також потребою в автономії) включає прагнення самостійно контролювати власні дії й поведінку, бути їх незалежним ініціатором. На розуміння Дісі процесу самодетермінації великий вплив здійснили роботи Хайдера й де Чармса. Хайдер ввів поняття сприйманого локусу каузальності, що припускає розрізнення між: 1) ситуацією, коли результат опосередкований власними намірами суб'єкта, і 2) ситуацією, коли отриманий результат ненавмисний.

Оскільки обидва стани – самодетермінації й компетентності – важливі для внутрішньої мотивації та дуже тісно пов'язані між собою, Дісі й Райан вводять конструкт самодетермінованої компетентності [7].

Нарешті, Дісі й Райан впровадили третю потребу, важливу для функціонування внутрішньої мотивації, – потреба у взаємозв'язку з іншими людьми, що включає встановлення надійних і таких, що задовольняють індивіда відносин з іншими людьми, відносин, заснованих на почутті належності й

прихильності [7]. Хоча підтримка автономії й компетентності надзвичайно важлива для посилення внутрішньої мотивації, третій фактор, що стосується якості людських відносин, вносить свій не менш важливий внесок.

Психофізіологічний підхід до сутності психологічного благополуччя акцентує увагу на зв'язку цього явища з фізичними можливостями людини. Зокрема, А. Вороніна виокремлює в структурі психологічного благополуччя психічну та соматичну сфери функціонування людини. Ієрархічними рівнями психологічного благополуччя людини є психосоматичне здоров'я, психічне здоров’я, психологічне здоров’я, соціальна адаптація[19].

До темпорального підходу можна віднести дослідження К. С. Абульханової [1], яка, описуючи проблеми життєвого шляху особистості, зазначає, що в житті кожної людини існують критичні моменти, пов'язані зі зміною життєвої перспективи, конструктивний вихід із яких дає можливість людині перейти на новий особистісний рівень розвитку. Деструктивне вирішення кризи призводить до посилення інтрапсихічного конфлікту, дезадаптації, що переживається як особистісне неблагополуччя.

До суб'єктно-середовищного підходу можна віднести дослідження О. С. Ширяєвої, яка розглядає рівновагу системи «суб'єкт-середовище» як умову досягнення психологічного благополуччя. У якості складових психологічного благополуччя виступають наступні п'ять компонентів: афективний (баланс позитивних і негативних афективних переживань); компонент, пов'язаний з метапотребами (особистісний зріст, міра самореалізації); світоглядний (наявність цілей у житті); інтрарефлексивний (самоприйняття); інтеррефлексивний (компетентність у відношеннях з навколишнім середовищем) [5].

З погляду представників эвдемоністичного підходу, психологічне благополуччя презентує перш за все здатність людини реалізовувати власну індивідуальність, ставати і бути суб’єктом, творцем власного життя через включення в певну професійну діяльність, виконання тих або інших соціальних ролей. Уявлення, що розробляються в евдемоністичному підході, про

психологічне благополуччя відрізняє комплексність, глибина змісту. Евдемонічний підхід до тлумачення психологічного благополуччя започаткований Керол Ріфф. Вона розуміє його як інтегральний показник направленості життя з точки зору потенціалу особистості, «суб'єктивне самовідчуття цілісності й осмисленості індивідом свого буття» [87].

Евдемоністичний підхід базується на основних положеннях гуманістичної психології, і розглядає психологічне благополуччя, як розвиток індивідуальності людини, можливість її самореалізації. До евдемоністичного підходу відносяться концепції А. Вотермена і К. Ріфф. Ріфф розуміє суб'єктивне благополуччя як інтегральний показник направленості життя з точки зору потенціалу особистості, «суб'єктивне самовідчуття цілісності й осмисленості індивідом свого буття».

З погляду представників евдемоністичного підходу, психологічне благополуччя презентує перш за все здатність людини реалізовувати власну індивідуальність, стати і бути суб'єктом, творцем власного життя через включення в певну професійну діяльність, виконання тих або інших соціальних ролей [73]. Уявлення, що розробляються в евдемоністичному підході, про психологічне благополуччя відрізняє комплексність, глибина змісту. До положень евдемоністичного підходу близька теоретична розробка проблеми психологічного благополуччя, здійснювана в російській психології. Вона пов'язана, зокрема, з вивченням його природи.

До положень эвдемоністичного підходу близька теоретична розробка проблеми психологічного благополуччя, здійснювана в російській психології. Вона пов'язана, зокрема, з вивченням його природи. Відзначимо, проте, що замість категорії психологічного благополуччя російські автори використовують змістовно близькі категорії «особистісне здоров'я» і «психологічне здоров'я». Поняття «особистісне здоров'я» введене в науковий лексикон Б. Братусем в рамках багаторівневої моделі психологічного здоров'я людини, що розробляється їм [11; 33]. Він виділяє рівень психофізіологічного здоров'я, яке визначається особливостями мозкової, нейрофізіологічної організації актів

психічної діяльності; рівень індивідуально-психологічного здоров'я, пов’язаний із здатністю людини побудувати адекватні способи реалізації смислових устремлінь: вищий – особистісно-смисловий або рівень особистісного здоров’я, що характеризується якістю смислових відносин людини.

М. Яхода [33] запропонувала інтегральну, багатовимірну модель психологічного благополуччя, яке розглядається як складова суб'єктивного благополуччя особистості. Вона провела аналіз і узагальнення ряду досліджень, виділивши за підсумками цього аналізу шість основних вимірів психологічного благополуччя (в її термінології «психічного здоров'я»): 1) самоприйняття (висока самооцінка, виражене почуття ідентичності); 2) особистісне зростання (міра самоактуалізації); 3) інтегрованість (здатність впоратися зі стресовими ситуаціями); 4) автономність (незалежність від впливу соціального оточення); 5) точність сприйняття реальності (соціальна сприйнятливість); 6) компетентність щодо навколишнього соціального середовища (здатність до соціальної адаптації і ефективного вирішення проблем).

Розширення уявлень про психологічне благополуччя, зокрема, в контексті гедоністичного і евдемоністичного підходів, сприятимуть побудові комплексної, системної моделі психологічного благополуччя та побудові індивідуальних стратегій благополучного, щасливого життя.

Відмічається, що з поняттям «психологічне благополуччя» співвідносять цілий ряд близьких, але не тотожних за своїм значенням понять таких, як: «психічне здоров’я», «нормальна й аномальна особистість», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», і ін. (Ш. Бюлер, Е. Еріксон, А. Маслоу, Я. Морено, К. Роджерс, В. Франкл, К. Юнг; А.В.). При цьому психологічне благополуччя описується через позитивні аспекти функціонування особистості і відображає переживання людиною таких аспектів власного буття, як: автономія, компетентність в стосунках з оточенням, здатність до особистого зростання, переживання осмислення життя і самоприйняття [11].

Психологічні засоби надбання щастя, автор розуміє як способи саморегуляції людиною своєї мотивації до світу і виділяє дві форми такої

саморегуляції: підсилення людиною значимості світу і підсилення своїх можливостей. Погляди на психологічне благополуччя на основі дослідження проблеми позитивного функціонування особистості, в основу якої покладені погляди А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.Г. Юнга.

Засновником цього підходу є Керол Ріфф, яка узагальнила та виокремила шість складових феномену психологічного благополуччя: самоприйняття (прийняття себе), готовність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, автономність, екологічна майстерність (управління оточуючим середовищем), наявність мети в житті, особистісне зростання (індивідуальне самовдосконалення).

Людина, яка має немалу незалежність, не боїться протиставити свою думку думці більшості, може дозволити собі нестандартне мислення і поведінку, вона оцінює себе виходячи з власних переваг. Відсутність достатнього рівня автономії веде до зайвої залежності від думки оточення. Управління довкіллям передбачає наявність якостей, які обумовлюють успішне оволодіння різними видами діяльності, здатність домагатися бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей, у разі відсутності цієї характеристики спостерігається відчуття власного безсилля, некомпетентності, є присутньою не здатність щось змінити або поліпшити для того, щоб досягнути бажаного [5].

Особистісне зростання передбачає прагнення розвиватися, вчитися і сприймати нове, а також наявність відчуття власного прогресу. Якщо особистісне зростання, з якихось причин не можливе, то наслідком цього стає відчуття смутку, стагнації, відсутність віри у свої здібності до змін, оволодіння новими уміннями і навичками, при цьому зменшується інтерес до життя.

Позитивні стосунки з оточуючими – мається на увазі, як уміння співпереживати, так і здатність бути відкритим для спілкування, а так само наявність навичок, що допомагають встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми, окрім цього, ця характеристика включає бажання бути гнучким у взаємодії з оточенням, уміння досягнути компромісу. Відсутність цієї якості

свідчить про самотність, нездатність встановлювати і підтримувати довірчі стосунки, не бажання шукати компроміси, замкнутість [15].

Наявність життєвих цілей породжує почуття осмисленості існування, цінності того, що було у минулому, відбувається в сьогоденні і відбуватиметься в майбутньому. Відсутність цілей в житті тягне відчуття безглуздя, туги, нудьги.

Самоприйняття відображає позитивну самооцінку себе і свого життя в цілому, усвідомлення і прийняття не лише своїх позитивних якостей, але і своїх недоліків. Протилежність самоприйняття – почуття незадоволення собою, що характеризується неприйняттям певних якостей своєї особи, незадоволення своїм минулим.

К. Ріфф відмічає, що виділені компоненти психологічного благополуччя співвідносяться з різними структурними елементами теорій, в яких так чи інакше йдеться про позитивне функціонування особистості. Наприклад, «самоприйняття» (як компонент психологічного благополуччя по К. Ріфф) співвідноситься не лише з поняттями «самоповага» і «самоприйняття», введеними і розробленими К. Роджерсом, А. Маслоу. Воно також включає визнання людиною своїх переваг і недоліків, співвідноситься з концепцією індивідуації К. Г. Юнга, а також позитивну оцінку людиною власного минулого, описану Е. Еріксоном.

До третьої групи відносяться погляди на феномен психологічного благополуччя на основі психофізіологічного збереження функцій. Основу цієї групи складає думка про те, що генетичні чинники також можуть пояснити індивідуальні відмінності в психологічному благополуччі. Це підхід Е. Л. Дісі, Р. М. Райана, К. Фредеріка.

Р. М. Райан і Е. Л. Дісі вважають, що зв’язок між фізичним здоров’ям і психологічним благополуччям є очевидним. Хвороба часто викликає функціональні обмеження, які зменшують можливості для задоволеності життям. Р. М. Райан і К. Фредерік визначили, що суб’єктивна життєздатність є індикатором психологічного благополуччя. Вони дійшли висновку, що суб’єктивна життєздатність співвідноситься не лише з такими шкалами

психологічного благополуччя, як автономія і позитивні стосунки з оточенням, але і з фізичними симптомами.

В картині світу буття людини також є біологічний простір, в якому людина виступає як природна істота. Джерелом формування біологічного простору служить збереження біологічних систем організму, вираженням якої є бар'єр психічної адаптації. Рівень психологічного благополуччя в даному випадку – це психологічне та соматичне здоров'я як відображення взаємозв'язку психічної і соматичної сфер.

Модель психологічного благополуччя: на різних рівнях простору буття людини, що формуються в різних типах діяльності, закладаються внутрішні інтенції (свідомі і несвідомі ресурсні установки). Вони складаються в якісні рівні психологічного благополуччя людини : психосоматичного здоров'я, соціальної адаптації, психічного здоров'я і психологічного здоров'я. Кожен наступний рівень, що формується в процесі розвитку і виховання, дає людині нове бачення самого себе, світу і себе у світі і, в силу цього, нові можливості для реалізації задумів, творчої активності, великий «ступінь свободи» для вибору шляхів адекватного реагування [14].

Ще до однієї з групи відносяться підходи П. П. Фесенко та Т. Д. Шевеленкової, які розглядають психологічне благополуччя як цілісне переживання, яке виявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, а також пов'язане із базовими людськими потребами та цінностями. Тут психологічне благополуччя розглядається як суб'єктивне явище, переживання (схоже з поняттям суб'єктивне благополуччя в роботах Е. Дінера), яке безпосередньо залежить від системи внутрішніх оцінок самого носія даного переживання [12].

При розробці поняття психологічне благополуччя роблять акцент на суб'єктивній оцінці людиною себе і власного життя, а також на аспектах позитивного функціонування особистості, вважаючи, що найбільш вдало ці два аспекти синтезовані в теорії психологічного благополуччя К. Ріфф.

Спираючись на теорію К. Ріфф (яка була сформована в руслі гуманістичної психології), було запропоновано розуміти під психологічним благополуччям особистості достатньо складне переживання людиною задоволеності власним життям, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості. Структури актуального та ідеального психологічного благополуччя значимо різняться. У структурі актуального психологічного благополуччя найбільших величин досягають значення таких компонентів, як: «особистісний ріст», «позитивні взаємини з навколишніми», «мета в житті»; ідеальне психологічне благополуччя найбільшою мірою пов'язане з високорозвиненим самосприйняттям, здатністю встановлювати і підтримувати теплі довірчі взаємини з іншими, наявністю цілей у житті та умінні їх ефективно реалізовувати.

У роботах вітчизняних вчених [7; 8; 10; 11; 20; 23; 31; 33; 48] психологічне благополуччя визначається як системна єдність оптимальних психологічних якостей та станів людини: особистісної зрілості, самоактуалізації, гармонії особистості та суб'єктивного благополуччя.

Виділяють такі аспекти психологічного благополуччя: ресурсний (особистісна зрілість, соціальна компетентність, емоційний інтелект, творча позиція у житті, особистісний потенціал, мудрість, духовність, відповідальність, активність тощо.); процесуальний (самоактуалізація, показником є процес реалізації власних цінностей, докладання для цього зусиль, особистісна експресивність власних цінностей); результативний (психологічне благополуччя особистості, показниками якого є наслідки відповідей на загальні для всіх людей екзистенційні виклики – досягнення у найбільш важливих для людей сферах – самоприйняття, розвинена сфера спілкування, кероване середовище, автономна позиція у житті, наявність життєвих сенсів, розвинена особистість тощо); структурний (гармонія особистості, як внутрішня, так і між нею та її довкіллям, це гармонійне співвідношення різних сфер життя особистості, інструментальність (синергія) цінностей і цілей, позитивні установки до життя, інтегрованість та ієрархічність цілей і сенсів, доступність важливих цінностей і

сенсів); оціночний (суб'єктивне благополуччя, показниками якого є задоволеність життям, перевага позитивного афекту над негативним, оптимізм).

1.3. Специфіка професійної діяльності інженерів з програмного забезпечення.

Програмування – це одна з найбільш затребуваних і динамічних професій у сучасному світі. Розробники програмного забезпечення відіграють важливу роль у створенні нових технологій та інновацій. Таким чином зростає інтерес до цієї галузі, багато людей замислюються над тим, які якості потрібні програмісту і чи варто їм обирати цю професію.

Програмування може бути захопливим заняттям, та в одночас дуже нудним і прискіпливим, тому є ті, кому не варто йти в програмісти. Важливо усвідомити, що вибір професії програміста вимагає серйозного самоаналізу і розуміння своїх сильних і слабких сторін.

Якщо людина визначилася, що буде інженером з програмного забезпечення, то важливо сказати, що їй мають бути притаманні такі навички:

1. Необхідність аналітичного мислення.

Аналітичне мислення – це ключова навичка, яка потрібна для роботи у сфері програмування. Розробники програм мають бути здатні аналізувати складні проблеми, розбивати їх на простіші складові та знаходити ефективні рішення. Вони мають бути здатні мислити логічно та послідовно. Ця риса притаманна більше для людей з математичним складом розуму. Однак, не всі люди володіють інтуїтивним аналітичним мисленням. Для деяких людей абстрактне мислення і пошук логічних рішень можуть бути складними завданнями. Якщо ви віддаєте перевагу більш творчому і гнучкому підходу, аналітичне програмування може здатися вам нудним і виснажливим.

2. Терпіння і завзятість. Розробка програмного забезпечення – це процес, який вимагає часу і терпіння. Розробнику потрібно бути готовим витрачати час на їх виправлення. Тому завзятість і наполегливість необхідні для досягнення бажаних результатів.

Коли інженер пише програмний код, дуже часто доведеться зіткнутися з труднощами, що потребуватимуть від працівника довгих годин роботи для їх розв’язання. Але буває, що розв’язання проблеми потребує застосування своїх знань та креативність, щоб знайти правильне рішення. У таких випадках терпіння стає вашим найкращим другом. Замість того щоб впадати у відчай, ви продовжуєте шукати шляхи розв’язання і не здаєтеся до останнього.

Крім іншого, після написання програмного коду треба провести злагодження роботи програми. Це означає, що після написання коду ви повинні перевірити його на наявність помилок і виправити їх. Налагодження завжди процес трудомісткий і часозатрати на цей процес потребують великих зусиль не тільки фізичних, але й психологічних, особливо коли помилки неочевидні й потребують глибокого аналізу.

Терпіння є невід’ємною частиною роботи програміста. Воно допомагає зберігати спокій і продовжувати рухатися вперед, навіть коли стикаєтеся з труднощами. Терпіння дає змогу знаходити ефективні рішення та досягати успіху в роботі.

Якщо людина є нетерплячою, якій важко зосередитися на одному завданні протягом тривалого часу, то ця професія може виявитися складною для вас. Таким чином отримання суб’єктивного благополуччя у інженерів з програмного забезпечення залежить від властивостей притаманних тій чи іншій особистості рис характеру і психологічних властивостей.

Якщо ви нетерплячі й не можете терпіти затримок і несподіваних проблем, то така робота може викликати у вас стрес і розчарування.

Крім того, оскільки це колективний процес, часто саме команда розробників працює над одним проєктом. Взаємодія та співпраця з колегами є невід’ємною частиною роботи програміста.

Важливо розуміти, що нетерпіння може негативно позначатися на якості вашої роботи та стосунках із колегами. Це також може стати на заваді суб’єктивного благополуччя. Швидкі та необдумані рішення можуть призвести до помилок або неповноцінного вирішення проблеми. Водночас, якщо ви

проявляєте нетерпіння і невдоволення, це може створити напруженість і негативну атмосферу в команді.

3. Комунікативні навички. Як ми згадували вище, програмісти зазвичай працюють у команді, де взаємодія та комунікація з іншими розробниками, дизайнерами, менеджерами та клієнтами є невід'ємною частиною роботи. Добре розуміння вимог і здатність ефективно спілкуватися з іншими людьми є важливими навичками для програміста.

Однак, не всі володіють сильними комунікативними навичками. Якщо ви не комунікабельні, або відчуваєте труднощі в розумінні та поясненні складних технічних концепцій, то вам може бути важко співпрацювати в команді або задовольнити потреби клієнтів. Це може призвести до нерозуміння у комунікації та неполадок у роботі.

4. Стресостійкість. Робота програміста часто пов'язана з тиском і термінами. Клієнти та проекти можуть вимагати виконання завдань в обмежені терміни, і програмістам доводиться працювати в напрузі. Здатність ефективно керувати стресом і зберігати ясність мислення в критичних ситуаціях дуже важлива для успіху в цій професії. Не всі люди здатні ефективно працювати під тиском і дотримуватися жорстких термінів. Якщо ви схильні до тривоги, не можете впоратися з високим рівнем стресу або відчуваєте труднощі в ухваленні швидких рішень, то професія програміста може виявитися занадто навантаженою для вас.

Програмування вимагає постійного навчання та розвитку технології, мови і все це постійно змінюється, і програмісти мають бути готовими слідкувати за інноваціями та вдосконаленнями у своїй галузі. Таким чином, для успішної кар'єри в програмуванні необхідно мати внутрішню мотивацію для постійного поліпшення своїх навичок і дослідження нових технологій.

Багато спеціалістів у галузі програмування не мають стабільного графіку роботи і залучаються до проектів час від часу. За наявності професійних задач вони можуть працювати безперервно протягом тижнів, а потім мають вільний час до наступного проекту. Якщо програмісти працюють з дому, у них виникає

дефіцит соціальних зв’язків та міжособистісного спілкування. У працівників офісу, навпаки, недружня, токсична атмосфера на роботі може сприяти незадоволенню роботою та напруженості.

Дослідження Г. Федоришин та Ю. Боярчук показало, що для зацікавлення співробітників компаніям необхідно впроваджувати певні бонуси та соціальні пакети. Так, головними чинниками вибору організації для програмістів є зарплата, саморозвиток та зростання в професійному плані, позитивна атмосфера в колективі, умови праці. Також важливими виявились неординарні завдання та гнучкий графік роботи [20].

У вище перечислених факторах є як позитивні так і негативні чинники які впливають на отримання суб’єктивного благополуччя.

Для збільшення відсотків отримання психологічного благополуччя для людей професії інженери з програмного забезпечення виділяють такі умови:

1) оплата лікарняного;

2) спортивні програми;

3) медичне страхування;

4) заохочення та премії за роки роботи;

5) неформальні зустрічі;

6) додаткові відпустки.

Р. Шаміонов вважає що переживання психологічного благополуччя є однією з провідних умов повноцінного функціонування особистості в суспільстві, умовою і наслідком як само – актуалізації, так і адаптації до оточуючого середовища. Феномен особистісних прагнень має складну структуру, функціональне навантаження компонентів якого по – різному впливає на переживання суб’єктивного благополуччя. Проблема психологічного благополуччя має глибоке коріння в історії психології в межах окремих шкіл та напрямів, але предметом спеціального дослідження воно стало лише в останні десятиріччя. Це обумовлюється гострою потребою у визначенні того, що є підґрунтям внутрішньої рівноваги особистості.

Психологи звернули увагу на феномен благополуччя тільки після багаторічного дослідження стресів, криз і травм, в контексті яких вивчалась і особистість. Погляд психології на здорову особистість став позитивним зрушенням не лише у вивченні суб’єктивного благополуччя, а й особистості в цілому. Започаткували вивчення суб’єктивного благополуччя американські дослідники ще в середині двадцятого сторіччя. Питання суб’єктивного благополуччя досліджувалося переважно зарубіжними вченими. У їхніх роботах висвітлюються питання структури суб’єктивного благополуччя, впливу життєвих цілей на суб’єктивне благополуччя, гендерних особливостей у переживанні суб’єктивного благополуччя.

Загалом, у фазі професійного становлення інженерам з програмного забезпечення доводиться вирішувати такі проблеми:

а) проблема професійної кар'єри. Основною формою соціальної активності людини на цьому етапі її життя є професійна діяльність, нагромадження досвіду. Для одних людей задоволеність життям пов'язана з роботою, до інших приходить усвідомлення обмеженості можливостей власного зростання та неможливості здійснення задумів щодо кар'єри. Джерелом задоволення життям для них стає переважно сім'я та особисті інтереси;

б) формування авторитету – від 2 до 5 років (батьки починають задумуватись над тим, якими батьками вони були та якими будуть, усвідомлюють ймовірність і ризик невідповідності власної та дитячої поведінки еталонній);

в) емоційне збіднення життєвих буднів, що потребує від особистості неабиякої емоційної гнучкості. Причиною цього можуть бути руйнування сім'ї, віддаленість від друзів, охолодження до того, що захоплювало на попередніх етапах життя;

г) розумова ригідність (негнучкість), тобто схильність надто вперто дотримуватися своїх життєвих правил, з недовірою ставитись до нових ідей, зумовлюють її попередній досвід, звички, усталений стиль розмірковувань. Усе це актуалізує проблему розумової гнучкості особистості.

На думку М. Савчина, з роками імпульсивність поведінки інженерам з програмного забезпечення знижується незалежно від рівня передбачуваності подій, все частіше стає помітним врахування нею зовнішніх і внутрішніх обставин життя. Це допомагає приймати розважливі рішення, які ґрунтуються на усвідомлених мотивах, розуміти вчинки інших людей. Отже, у інженерів з програмного забезпечення відбувається становлення соціально зрілої особистості, хоча окремі люди у зв'язку з певними обставинами залишаються ще соціально незрілими.

Психологічні ознаки інженерів з програмного забезпечення пов'язані з проблемами наступності та зміни життя. На цьому етапі інженери з програмного забезпечення усвідомлюють, що вже прийняла важливі рішення щодо своєї професійної кар'єри та сімейного життя, а тому необхідно сконцентруватися на їх реалізації.

Внутрішній стан інженерів з програмного забезпечення може бути досить суперечливим. Радіючи з приводу сімейного благополуччя, кар'єри чи творчих здібностей, вони все частіше замислюється над швидкоплинності часу. Очевидно, тому серед психологів побутує думка, що перехід до середини життя є етапом помірної або навіть важкої кризи.

Отже, описані умови розвитку, нормативні кризи та виклики в житті інженерів з програмного забезпечення зумовлюють специфіку дослідження їх суб’єктивного благополуччя.

Специфіка професії інженера з програмного забезпечення полягає у застосуванні інженерних принципів для проектування, розробки, тестування та супроводу надійних і ефективних програмних систем, що вимагає поєднання технічних знань (алгоритми, мови програмування), креативності, вміння аналізувати вимоги замовника та розв'язувати складні проблеми, а також постійного навчання в умовах швидких технологічних змін. Ця робота передбачає роботу з документацією, управлінням проєктами та командами, а також адаптацію до гнучких графіків, включаючи віддалену роботу.

Основні аспекти діяльності

Розробка життєвого циклу ПЗ: Від аналізу вимог клієнта та проектування архітектури до впровадження, тестування, підтримки та модернізації програмного забезпечення.

Застосування інженерних методів (використання принципів програмної інженерії для створення високоякісних, надійних та ефективних систем, враховуючи обмеження часу, бюджету та ресурсів).

Високий рівень відповідальності (створення систем, які працюють у критичних сферах (фінанси, медицина, транспорт тощо), що вимагає високої точності та надійності).

Ключові завдання та обов'язки

Аналіз та документування (взаємодія із замовниками для розуміння потреб та створення проектної документації).

Проєктування та кодування (розробка алгоритмів, написання коду мовами програмування (наприклад, C/C++, Java, C#), використання об'єктно-орієнтованих підходів).

Тестування та налагодження (перевірка програмного продукту на відповідність вимогам та пошук і виправлення помилок).

Управління проєктами (участь у плануванні, управлінні ресурсами та контролі термінів виконання (часто з методологіями Agile).

Технічна підтримка та супровід (забезпечення функціонування ПЗ після його впровадження.

Специфічні риси

Творчий підхід (поєднання точних наук із креативністю для знаходження оптимальних рішень).

Постійне навчання (швидке застарівання технологій вимагає безперервного вдосконалення навичок).

Гнучкість роботи (можливість працювати віддалено, фріланс, гнучкий графік).

Висока конкуренція на стрес (необхідність постійно доводити свою цінність та працювати під тиском дедлайнів).

Психологічні аспекти роботи інженера ПЗ охоплюють когнітивні (увага, пам'ять), емоційні (стрес, мотивація, вигорання) та соціальні (командна робота, комунікація) чинники, які впливають на якість роботи, вирішення проблем, креативність та професійний розвиток; ключові теми включають управління складністю коду, вирішення конфліктів, розвиток інженерної психології та психологічної стійкості для роботи з високим тиском та постійними змінами.

Основні психологічні аспекти:

Когнітивні процеси:

Логічне мислення, аналіз, синтез, пошук ефективних рішень.

Здатність зосереджуватися на деталях, запобігати помилкам (баг-фіксинг).

Утримання в голові складних структур коду, алгоритмів, архітектур.

Розробка інноваційних підходів.

Емоційні аспекти та стрес-менеджмент:

Високий рівень стресу (дедлайни, відповідальність за критичні системи, складні завдання).

Професійне вигорання (як протидіяти виснаженню, підтримувати баланс роботи та життя (work-life balance).

Мотивація (внутрішня (цікавість, навчання) та зовнішня (винагорода, визнання).

Соціально-комунікативні аспекти:

Командна робота (взаємодія в Agile-командах, обмін знаннями).

Комунікативні навички (чітке пояснення технічних рішень нетехнічним зацікавленим сторонам).

Емпатія (розуміння потреб користувачів та колег).

Інженерна психологія та ергономіка:

Інтерфейс людина-комп’ютер (проєктування зручних інструментів).

Проєктування систем (врахування психологічних аспектів сприйняття інформації людиною).

Ключові виклики:

Управляння складністю (необхідність постійно опановувати нові технології та системи).

Перфекціонізм (психологічна стійкість до критики та помилок у коді).

Ізоляція (як подолати відчуття самотності під час тривалої роботи над проектом).

Розуміння цих аспектів дозволяє підвищити продуктивність, покращити якість програмного забезпечення та забезпечити добробут інженера.

1.4. Загальна характеристика психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення та чинники впливу на нього.

В сьогоднішніх умовах інженери з програмного забезпечення працюють у вигляді дистанційної діяльності і ці показники, мають позитивне значення. Оскільки, з одного боку, це допомагає ефективно виконувати професійні обов’язки, самостійно організовувати робочий процес та гнучко адаптуватися до змін, враховуючи, що більшість рішень доводиться приймати самостійно, а з іншого боку – це позитивно пливає на стан співробітника, допомагає уникнути професійному, емоційному вигоранню.

Для того, щоб більш детально проаналізувати, як співробітники оцінюють власний емоційний стан та рівень психологічного благополуччя, ми проаналізували групові результати кластерів, що представлені у даній методиці.

Групові результати кластерів за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе – Баду. Проаналізувавши результати за кластерами можна зробити такі висновки досліджувані мають рівень напруги та чутливості, вони відмічають, що робота інколи тисне на них і вони б хотіли усамітнитися.

Люди що мають високий рівень психологічного благополуччя встановлюють близькі довірливі стосунки з іншими, при необхідності можуть звернутися до інших за допомогою. Вони відчувають задоволення, коли знаходяться у компанії друзів, родини, близьких людей, це додає їм позитивних

емоцій та наснаги. Співробітники відзначають, що не почувають себе самотніми. Відкритість до спілкування з іншими, є позитивним проявом, оскільки робота пов’язана з спілкуванням, хоча в основі своїй у дистанційному форматі, тому такі особи будуть легше встановлювати контакт з клієнтами, або керівниками й не відчуватимуть напруги від постійної комунікації. У той же час, важливо, що співробітник може звернутися за допомогою при необхідності, не боїться обговорити важливі теми.

Ті люди, що мають середній рівень, все ж іноді знаходяться у стані напруги при виконанні професійних обов’язків та у повсякденному житті, відчувають тяжкість роботи. Скоріш за все це обумовлено специфікою роботи, адже вона пов’язана із постійним напруженням мозкової діяльності, а фізична діяльність досить пасивна. До того ж складність роботи у дистанційному форматі пов’язана з тим, що співробітнику потрібно самостійно організувати робоче місце вдома, а більшість проживає спільно з родинами, має дітей, тому паралельно часто необхідно вирішувати побутові завдання, що створює додаткове навантаження.

У співробітників що мають низький рівень психологічного благополуччя можливі прояви безсоння, погана якість сну і як наслідок почуття втоми та сонливості, розсіяність. Це може вказувати на те, що відчувають певне незадоволення власною формою та відмічають, що не завжди почувають себе бадьоро. Водночас більшість досліджуваних відмічають певне незадоволення власним фізичним станом.

Специфіка роботи передбачає самостійну, автономну роботу, де співробітник має самостійно організувати робочий простір та процеси, щоб продуктивно виконувати поставлені завдання.

Значимим чинником психологічного благополуччя є зовнішні обставини що є в Україні. Респондентам було задане додаткове питання щодо обставин, що коїться в нашій державі і чи впливає цей чинник на психологічний стан, та психологічне благополуччя. Сто відсотків опитуваних відповіли, що обставини негативно впливають на психологічний стан і тим самим знижує рівень

благополуччя. Особливу турботу у респондентів викликає те, що немає можливості довгострокового планування своєї життєдіяльності. Це негативно впливає на задоволеність своїм життям і в свою чергу на рівень психологічного благополуччя.

Загалом велика кількість розробників програмного забезпечення мають певний тип психічних проблем, найпоширеніші з яких – тривога та депресія. Такі сумні результати отримали в ході опитування Stack Overflow шістдесят п’ять тисяч фахівців програмування.

Чому це трапляється та як боротися з погіршенням ментального здоров’я? Фактори, що провокують розвиток психологічних проблем у фахівців програмістів залежать не лише від професійної діяльності і можуть поширюватись на працівників інших професій.

Люди, які працюють в інших галузях думають що це популярна професія з гарними перспективами та високими зарплатами, і для багатьох цього має бути достатньо, щоб жити задоволеним та щасливим життям. Та це хибна думка. Причин виникнення тривоги та депресії декілька, розглянемо деякі з них детальніше.

1. Соціальна ізоляція

Всупереч стереотипам про програмістів і тестувальників, успішна кар’єра в сфері інформаційних технологій вимагає певних соціальних навичок. Фахівці обговорюють рішення в команді, звітують перед керівниками, та іноді спілкуються з клієнтами.

Однак основні робочі процеси відбуваються наодинці, в умовах концентрації та тиші. Тому потребу в спілкуванні айтівці задовольняють через розмови з колегами або дружбу поза роботою. З цим теж є певні труднощі, буває непросто знайти спільну мову всередині команди через особливості темпераменту, та характеру, та й не кожен може ідентифікувати себе з атмосферою проекту, та колективу. З іншого боку, на дружні стосунки поза роботою часто не вистачає часу через жорсткий графік.

Почуття самотності та ізоляції не лише збільшують ризик впадання в депресивні, або тривожні стани, але й мають серйозний вплив на здоров'я в довгостроковій перспективі. Людина за своєю природою соціальна істота, і навіть найбільшому інтроверту потрібне відчуття належності до певної групи чи соціальної групи.

Під час опитування в вищезгаданому дослідженні Stack Overflow виявилося, що 25% розробників працюють понаднормово декілька днів на тиждень.

24% респондентів відповіли, що їхній робочий тиждень перевищує 45 годин. Що не залишає достатньо вільного часу на дружні зустрічі та неформальне спілкування.

2. Відсутність фізичної активності (седентаризм).

Робота за комп'ютером не вимагає інтенсивної фізичної активності, навіть якщо працювати стоячки. Роками айтівці напружують мозок, натомість розтрачують здоров'я через сидячий спосіб життя.

Дослідники C-PAN довели що седентаризм призводить до таких хвороб як ожиріння, серцево-судинні захворювання, цукровий діабет. І навіть підвищує ризик смертності. Як ми знаємо, що поганий фізичний стан організму також зазначає на психологічному стані негативно, а значить і рівень благополуччя буде нижчим. Сидіння протягом сорока годин на тиждень виходить за межі фізичних рамок, бо мозкова діяльність вимагає доступу кисню, який можна отримати через ефективне дихання та кровообіг. Ось чому седентаризм пов'язують зі зниженням гостроти розуму, появою стресу, тривожності та депресії.

3. Вплив екранного випромінювання.

У 2017 році американці провели дослідження зв'язку між екранним часом і депресією. Виявилось, що у людей, які понад чотирьох годин на день користуються комп'ютером, частіше діагностують помірну або важку депресію у зрівнянні з тими, хто проводить перед екраном менше часу.

Однією з причин є те, що світло, яке випромінюється електронними екранами, перешкоджає виробленню мелатоніну і природному добовому ритму, порушуючи сон. Всі, хто працює в нічний час – понаднормово, позмінно, фрилансери, або через різні часові пояси ризикують втратити здоровий повноцінний сон, а з ним і здоров'я. Відсутність сну провокує втому. Через це знижується продуктивність, людина починає вживати стимулятори (кофеїн чи нікотин), які ще більше шкодять якості сну.

4. Стрес. Дуже часто керівництво вимагає зробити роботу в стислі терміни. Відчайдушні спроби йти в ногу з останніми технологічними тенденціями. Керівник, який надсилає електронні листи о восьмій вечора. Все це є частиною страшного слова стрес.

Низький рівень стресу насправді може бути корисним, тому що створює мотивацію для дотримання термінів і заохочує додаткові зусилля для відмінних результатів. Проте тривалий вплив стресу високої інтенсивності є ідеальною умовою для вигорання.

Стрес – це стан, а тривога, депресія та вигорання – його наслідки. Крім психологічного дискомфорту, фахівці можуть відчувати фізичні симптоми: часті головні болі, порушення сну, нестача енергії, відсутність зосередженості та інші. Мало хто може довго триматися в цих умовах, тому з часом «ламаються» навіть найстійкіші.

Через усі ці фактори фахівці почуваються ізольованими, знеціненими та приниженими, що значно впливає на їхнє психічне здоров'я.

Як ІТ-фахівці можуть запобігти проблемам психічного здоров'я

Психологи центру «About You» підготували поради, які допоможуть мінімізувати ризики для ментального та фізичного здоров'я через причини, що пов'язані зі специфікою роботи в секторі програмування, та тестування:

1. Зберігайте баланс. Намагайтеся забезпечити раціональний баланс між роботою та особистим життям. Зверніть увагу на свої потреби відпочинку, фізичну активність, соціальні зв'язки та хобі.

2. Розвивайте стратегії управління стресом. Використовуйте методи релаксації, такі як медитація, йога або дихальні вправи, щоб знизити рівень стресу та покращити своє самопочуття.

3. Створіть підтримувальне оточення. Розвивайте позитивні стосунки з колегами, підтримуйте один одного. Відкрито розмовляйте з керівництвом про свої потреби та важливість збереження ментального здоров'я.

4. Не перевтомлюйтесь. Регулярно робіть перерви під час робочого дня. Відривайтеся від комп'ютера, рухайтесь та займайтеся фізичною активністю.

5. Звертайтесь за допомогою. Не соромтеся шукати підтримку, якщо відчуваєте погіршення свого ментального здоров'я. Розмова з професійним психологом чи терапевтом допоможе подолати психологічні проблеми та покращити якість життя.

Не соромтеся звернутися до психолога при перших ознаках психологічних проблем. Ви отримаєте професійну підтримку та інструменти для того, щоб покращити своє ментальне здоров'я та продуктивність.

Психолог допоможе впоратися з психологічним дискомфортом та симптомами психологічних розладів.

Кожна професія має свої особливості, які можуть викликати проблеми з психічним здоров'ям, і ця галузь не є винятком. Підтримка здорового способу життя, соціальне середовище та отримання професійної допомоги після появи тривожних ознак є ключовими заходами для запобігання розвитку серйозних психічних проблем. Якщо виконувати вище зазначені рекомендації, то можна суттєво покращити рівень свого психологічного і фізичного стану, а з ним і рівень суб'єктивного благополуччя.

Найвідчутнішими в житті інженерів з програмного забезпечення є такі проблеми:

а) зниження життєвих сил, послаблення здоров'я, що змушує переключити енергію з фізичної на розумову діяльність. У свідомості людини визнання цінності фізичних сил змінюється визнанням цінності мудрості;

б) фізіологічні зміни, що спонукає людину до врівноваження соціального й сексуального аспектів у стосунках, її спілкування з представником протилежної статі розгортається на товариських засадах, а не на сексуальній близькості чи конкуренції;

в) емоційне збіднення життєвих буднів, що потребує від особистості неабиякої емоційної гнучкості. Причиною цього можуть бути руйнування сім'ї, віддаленість від друзів, охолодження до того, що захоплювало на попередніх етапах життя;

г) розумова ригідність (негнучкість), тобто схильність надто вперто дотримуватися своїх життєвих правил, з недовірою ставитись до нових ідей, зумовлюють її попередній досвід, звички, усталений стиль розмірковувань. Усе це актуалізує проблему розумової гнучкості особистості.

Психологічне благополуччя визначає потреби у саморозвитку в контексті переживання та відчування власного розвитку як процесу самовдосконалення, сприяє осмисленості та цілеспрямованості розвитку та повноцінному функціонуванню інженерів з програмного забезпечення.

На рівні психологічного благополуччя за компонентами впливає ряд факторів. Першу групу складають зовнішні (позаособистісні) фактори:

1) біологічні (вітальність як інтегральний чинник здоров'я, спосіб життя, стать, вік і т. д.);

2) соціальні (сімейні та міжособистісні відносини в більш широкому соціумі);

3) матеріальні (рівень доходів, житлово-побутові умови, якість відпочинку і дозвілля тощо).

Серед цих факторів важливе місце посідає спосіб життя людини з точки зору розкриття свого фізіологічного потенціалу. Достатня фізична активність є не тільки профілактикою соматичних хвороб, а й сприяє розвитку когнітивного компонента особистості та її емоційного інтелекту через встановлення контакту із власними відчуттями. Також фізична активність відіграє важливу роль в евакуації стресу.

До другої групи входять психологічні (особистісні) фактори. У концепції К. Ріфф людина має вільну волю і здатність досягти психологічного благополуччя, незважаючи на зовнішні умови. У рамках цього підходу психологічне благополуччя засноване на позитивному функціонуванні особистості. Рівень особистісних факторів представлений блоком з трьох груп структур особистості, що визначають благополуччя: властивості темпераменту, базові властивості особистості та позитивні риси характеру. Всі ці ієрархічно організовані складові забезпечують позитивне психологічне функціонування, що є психологічною (внутрішньо-особистісною) основою особистісного благополуччя [4].

Третю групу факторів – рівень міжособистісних факторів – представлено блоком з трьох груп узагальнених складових міжособистісних компонентів у вигляді результатів позитивної міжособистісної активності: позитивні вчинки та дії, досягнуті сприятливі міжособистісні відносини та сукупність соціально значимих досягнень. Рівень суб'єктивно-особистісних факторів представлений блоком з трьох компонентів: афективного, когнітивно-афективного та когнітивного, які дозволяють сформувати узагальнені й відносно стійкі переживання суб'єктивного благополуччя у вигляді емоцій, оцінок і суджень з приводу результатів своєї позитивної активності, а також суб'єктивного рівня зовнішніх позаособистісних факторів благополуччя [4].

Проте, на нашу думку, важливими факторами суб’єктивного благополуччя крім вищезазначених виступають емоційний інтелект та часова перспектива, що виражається в очікуваннях людини від майбутнього.

Ідентифікаторами значного зниження рівня суб’єктивного благополуччя можуть бути невротичні, депресивні, тривожні стани, стан безнадійності, наявність гострих внутрішніх або зовнішніх конфліктів, вивченої безпорадності тощо. Проте, одним із ідентифікаторів, що дозволяють швидко і частково оцінити рівень психологічного благополуччя людини, є рівень очікувань від майбутнього. У разі негативних очікувань, ми говоримо про безнадійність, і цей стан є критичним щодо психологічного благополуччя людини.

Конструкт безнадійність може будуватися на основі взаємопов'язаних аспектів, таких як негативне ставлення до майбутнього, втрата мотивації і негативні очікування. Безнадійність зараз розглядається як один з найважливіших психологічних предикторів суїциду і супутніх форм поведінки, пов'язаний у психіатричних пацієнтів з присутністю суїцидальних намірів, формуванням суїцидальних ідей і із вчинюваними суїцидами. Фактично, безнадійність може бути навіть більш важливим предиктором суїцидальних намірів, ніж депресія.

Останній із чинників, що сприяють безнадійності, утворюють всі ті процеси, які змушують людину виносити свій центр ваги зовні, а це веде до того, що він втрачає функцію активної рушійної сили в своєму власному житті.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ІНЖЕНЕРІВ З ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

2.1. Методики та процедура дослідження рівня прояву психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення.

Для більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження проходить у ***три етапи***.

На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення особливостей рівня прояву психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення.

Практичний етап охоплював основне тестування інженерів з програмного забезпечення.

На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження рівня прояву психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень прояву психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення та визначити чинники, які впливають на рівень його розвитку.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень прояву психологічного благополуччя інженерів з програмного забезпечення.

2. Визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення.

3. Встановити зв'язків між рівнем прояву психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення та чинниками, які впливають на даний феномен.

Проаналізувавши ***методичний інструментарій***, для нашого дослідження ми обрали ряд методик, які найбільш ефективно дають можливість встановити рівень прояву психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення та визначити чинники, які впливають на рівень його розвитку.

Так, для ***виконання першого завдання (встановити рівень прояву психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення)*** нами було підібрано опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф.

З метою оцінки компонентів психологічного благополуччя були використані адаптовані україномовний (С. В. Карсканова) та російськомовний (Т. Д. Шевеленкова, Т. П. Фесенко) варіанти опитувальника *«Шкали психологічного благополуччя»* К. Ріфф (The scales of psychological well-being, C. Ryff). Даний опитувальник – теоретично обґрунтований інструмент, який призначений для вимірювання вираженості основних складових психологічного благополуччя. Мова тестування обиралася респондентами.

Стимульний матеріал обох адаптацій складається в 84 тверджень. Респонденту пропонується висловити ступінь своєї згоди з твердженням, обираючи таких варіантів:

- повністю не згоден;
- здебільшого не згоден;
- де в чому не згоден;
- де в чому згоден;
- скоріше, згоден;
- повністю згоден.

Стандартна інструкція має такий зміст: «Пропоновані вам твердження стосуються того, як ви відноситеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка краще всього відображає міру вашої згоди або незгоди з кожним твердженням. Пам’ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує» [70].

При розподілі балів за відповіді частина тверджень інтерпретується в прямих значеннях з балами від 1 до 6, інша частина – у зворотних значеннях. Аналізуються результати за інтегральним показником «Психологічне благополуччя» (у версії Шевеленкової-Фесенко) та за шкалами.

При адаптації україномовного варіанту опитувальника С. Карсканова так інтерпретує дані за шкалами [33]. Обробка результатів зводиться до підрахунку набраних балів і переводу балів в низхідну шкалу в тих випадках, коли пункт має зворотний зв’язок із базовою характеристикою благополуччя. Набрані бали підсумовуються в шкали.

Отримані значення балів за шкалами інтерпретуються таким чином.

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»

Високі значення. Наявність близьких, приємних, довірчих відносин з тими, що оточують. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові і близькості. Вміння знаходити компроміси у взаєминах.

Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих відносин. Труднощі в прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з тими, що оточують.

Шкала «Автономність»

Високі значення. Незалежність. Здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів.

Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями і оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала «Управління середовищем»

Високі значення. Відчуття впевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміння самому обирати і створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям.

Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості за-радити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

Шкала «Особистісне зростання»

Високі значення. Відчуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення з перебігом часу. Реалізація свого потенціалу.

Низькі значення. Переживання особової стагнації. Відсутність відчуття особового прогресу з часом. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навики.

Шкала «Цілі у житті»

Високі значення. Наявність цілей і відчуття свідомості життя. Відчуття, що сьогодення і минуле осмислені. Присутність переконань, що додають цілей життю.

Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодення і минуле осмислено. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

Шкала «Самоприйняття»

Високі значення. Підтримка позитивного відношення до себе. Визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення. Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який є насправді.

З метою ***виконання другого завдання (визначити чинники, які впливають на рівень прояву психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення)*** нами було підібрано два опитувальники:

– «Опитувальник особистісної зрілості» О. С. Штепа;

– методика «Вербальна діагностика самооцінки особистості».

Методика «Опитувальник особистісної зрілості» О. С. Штепа дозволяє встановити загальний рівень особистісної зрілості практичних психологів.

Опитувальник містить 85 тверджень. У запропонованому опитувальнику, питання якого стосуються деяких рис Вашої особистості, здібностей, ставлення до різних життєвих ситуацій. На кожне з наступних тверджень у бланку для відповідей дайте відповідь “так”, якщо Ви з ним згідні, і “ні”, якщо не згідні. За кожну відповідність до ключа нараховується 1 бал, бали сумуються окремо за кожною складовою (відповідальність, толерантність, автономність, креативність, контактність, глибинність переживань, децентрація, життєва філософія, самосприйняття, синергічність).

Визначається загальний рівень особистісної зрілості:

– високий рівень – риси відповідальність, життєва філософія, реактивність, автономність виражені на високому рівні (8–10 стенів), решта рис – на середньому рівні;

– необхідний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені

на середньому рівні (4–7 стенів), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени);

– критичний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені на низькому рівні (1–3 стени), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени).

Вербальна діагностика самооцінки особистості дозволяє дослідити рівень самооцінки респондентів. Відповіді до методики за чотирибальною шкалою по відношенню до тверджень: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, інколи – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Інтерпретація результатів. Від 0 до 25 балів означає, що респондент здебільшого впевнений у своїх діях. «Я-образ» достатньо стійкий і робить практичного психолога нерідко не дуже гнучким у спілкуванні зі своїми клієнтами.

Кількість балів від 26 до 45 відповідає середньому рівню впевненості. Практичні психологи із середнім рівнем впевненості адекватно оцінюють свої здібності, не проявляючи самовпевненості.

46 балів та вище символізують про низький рівень самооцінки. У життєвій поведінці це переживання відносно критичних зауважень на свою адресу, сумніви стосовно правильності своїх вчинків.

Результати методик були оброблені за допомогою методів математико-статистичної обробки даних (метод ранжування). Отримані дані піддавались статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Емпіричне дослідження проводилося в 2025 року. У дослідженні приймало участь 36 інженерів з програмного забезпечення.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня прояву психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення та чинників, які впливають на нього

Дослідження особливостей рівня прояву психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення передбачало проведення опитування, спрямованого на виконання двох завдань, які дозволяють встановити рівень прояву психологічного благополуччя інженерів з програмного забезпечення та визначити чинники, які впливають на його розвиток у інженерів з програмного забезпечення.

Розпочнімо з ***встановлення рівня прояву психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення.*** За шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф було виміряно інтегральний бал *суб'єктивного психологічного благополуччя* та бали його складових. Так серед респондентів 21,0% мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, 64,5% – середній і 14,5% високий. Цей розподіл проілюстровано на Рисунку 2.1.

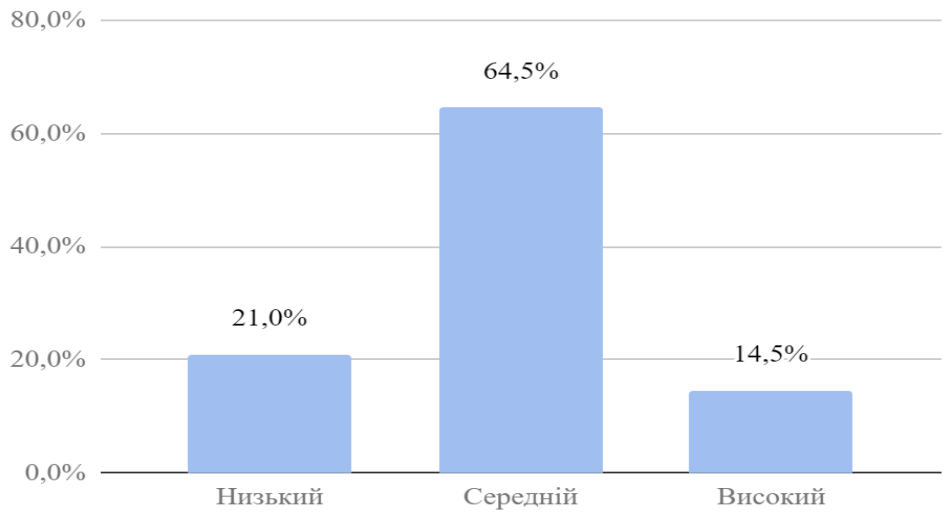


Рис. 2.1. Розподіл загального рівня суб'єктивного психологічного благополуччя

Цікавим є розподіл рівнів психологічного благополуччя за складовими. Розподіл за шкалою *Прийняття себе* майже повторює загальний розподіл інтегрального балу психологічного благополуччя (див. Рис. 2.2.). 25,8% опитаних показали низький рівень прийняття себе, 67,7% – середній і 6,5% – високий.

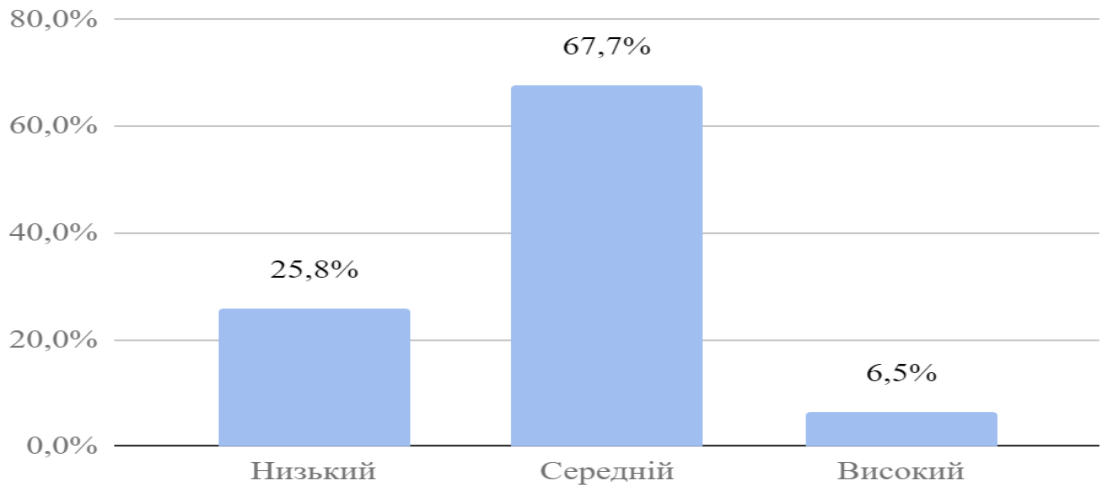


Рис. 2.2. Розподіл рівнів прийняття себе

Рівні за шкалою *Автономність*, навпаки, відрізняються від загальних (див. Рис. 2.3.). Серед респондентів 16,1% показали низький рівень цього показнику, 50,0% – середній рівень і 33,9% – високий.

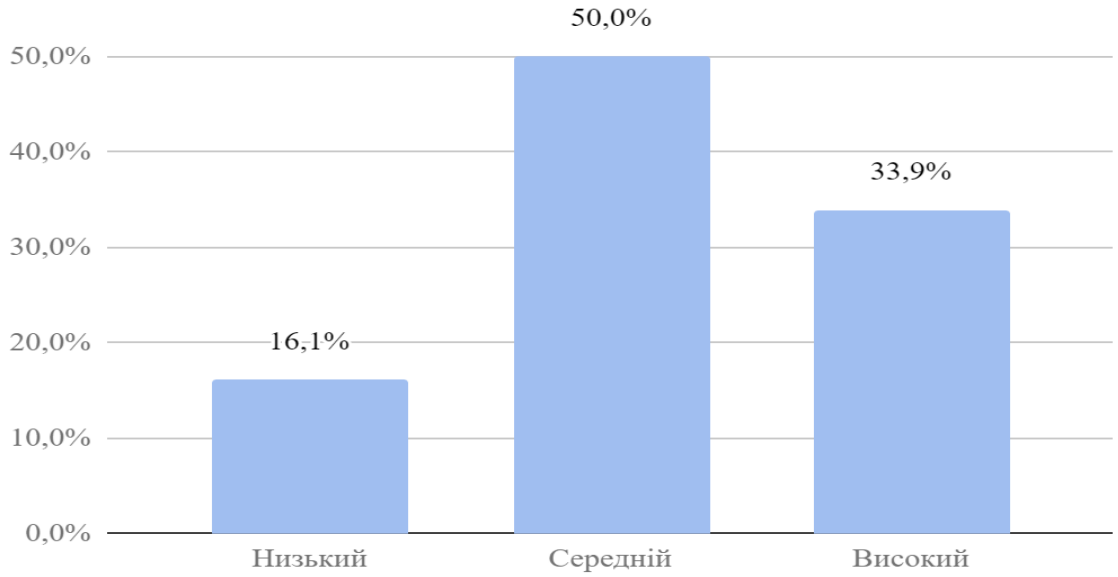


Рис. 2.3. Розподіл рівнів автономності

За шкалою *Компетентність* (управління середовищем) 17,7% респондентів мають низький рівень прояву, 74,2% – середній і 8,1% – високий (див. Рис. 2.4.). Низька частка високого рівня майстерності управління середовищем може свідчити про складність досягнення високого рівня компетентності, або невисокий рівень готовності до поліпшення зовнішніх обставин.

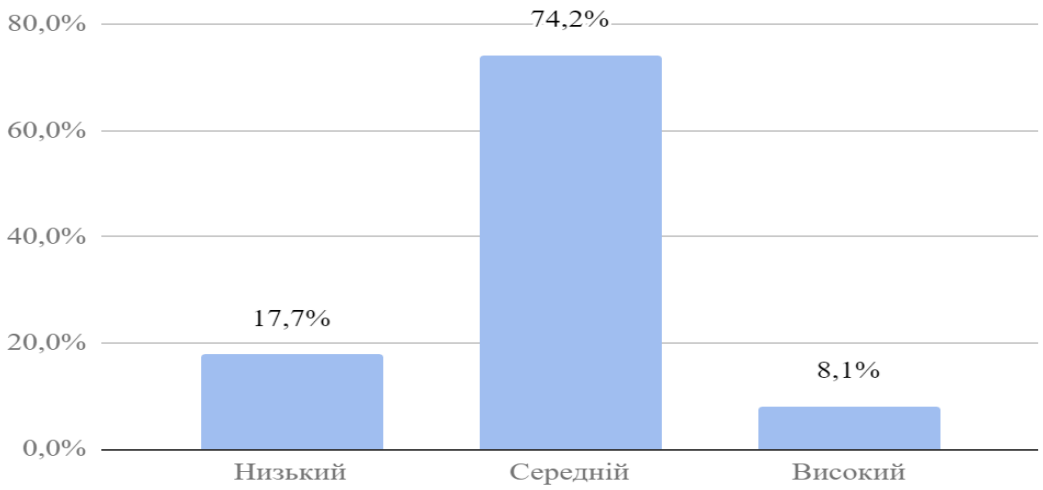


Рис. 2.4. Розподіл рівнів компетентності

За шкалою *Особистісне зростання* респонденти в цілому набрали високі бали. Серед опитаних лише 4,8% мають низький рівень особистісного зростання, 56,5% мають середній рівень і 37,8% мають високий рівень (див. Рис. 2.5.). Так як респонденти були обрані з різних вікових та професійних груп, можна зробити припущення про вплив культурних норм на цей показник.

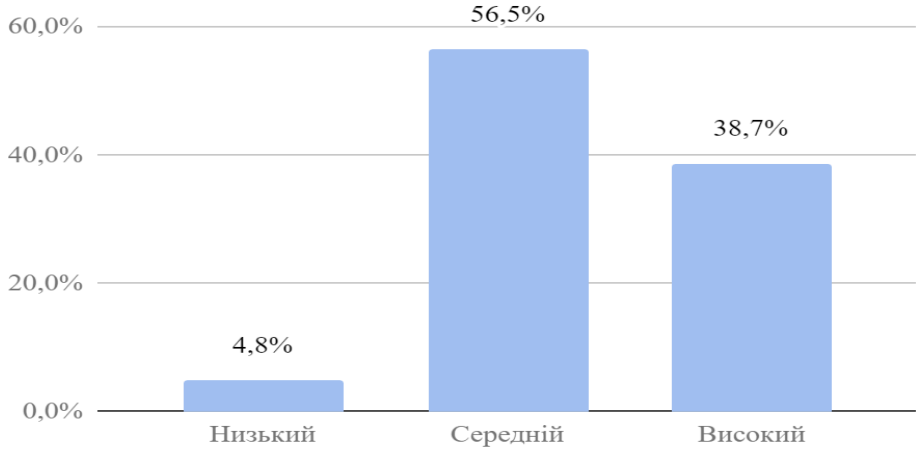


Рис. 2.5. Розподіл рівнів особистісного зростання

Найбільш критичними виявились результати за шкалою *Позитивні стосунки з іншими*. Серед 62 опитаних 32,3% мають низький рівень результатів за цією шкалою, 66,1% опитаних мають середній рівень (див. Рис. 2.6.). Лише 1,6% (1 учасник) набрав високий рівень позитивних стосунків. Як і попередній показник, це може бути зумовлено культурними особливостями.

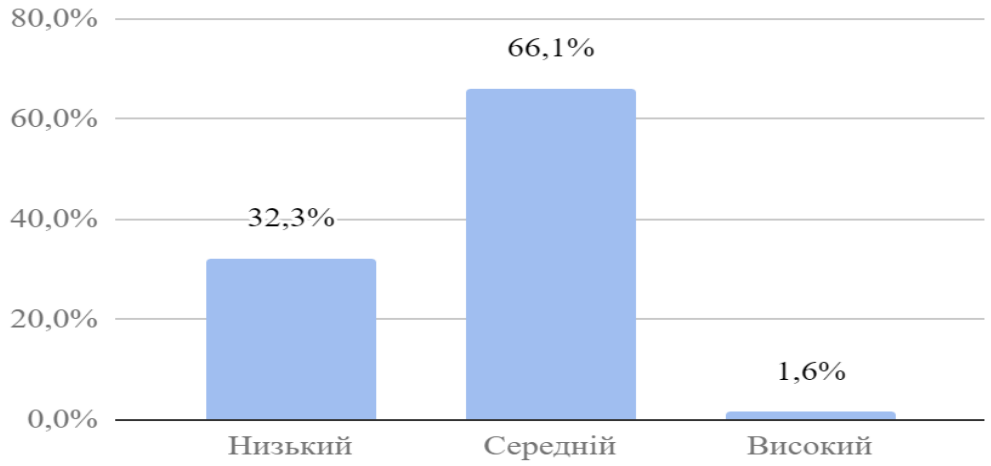


Рис. 2.6. Розподіл рівнів позитивних стосунків

За шкалою *Сенс у житті* 17,7% показали низький результат, 62,9% – середній і 19,4% – високий (див. Рис. 2.7.). Чим вищий рівень цього показника, тим чіткіші цілі респондента і тим позитивніше його ставлення до досягнення власних цілей.

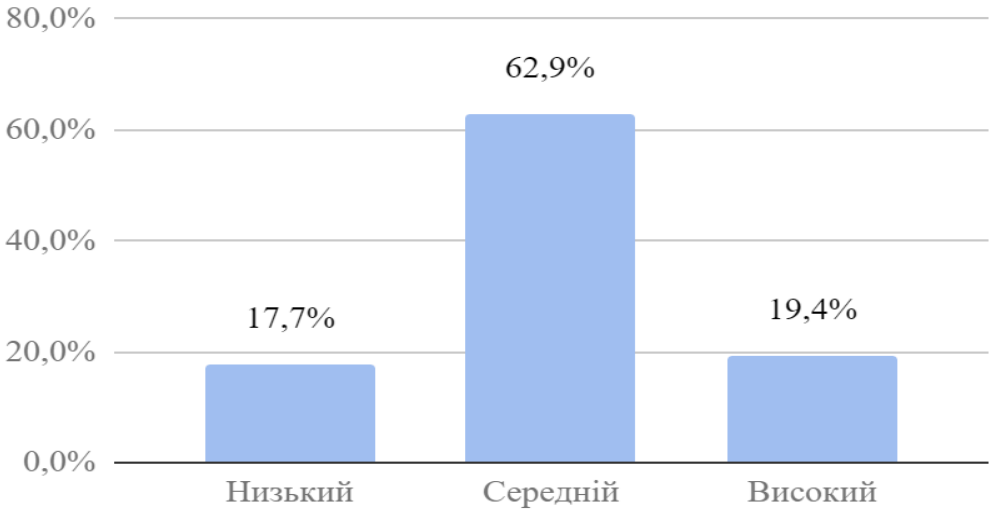


Рис. 2.7. Розподіл рівнів за шкалою «Наявність мети в житті»

Рівень безнадійності, або рівень очікувань від майбутнього респондентів, виміряний за Шкалою безнадійності Бека показав, що 32,3% респондентів налаштовані оптимістично, 32,3% – нейтрально і 30,6% та 4,8% мають легкий та середній ступінь безнадійності. Цей розподіл зображений на Рисунку 2.8.

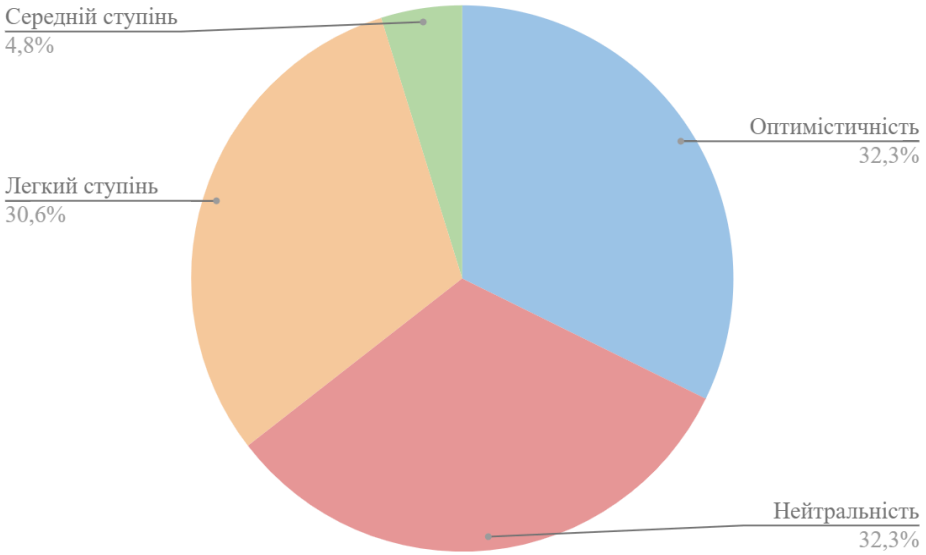


Рис. 2.8. Розподіл рівнів безнадійності респондентів дослідження

Наступний крок – ***аналіз чинників, які впливають на рівень прояву психологічного благополуччя інженерів з програмного забезпечення*** таких як: виявлення особистісної зрілості; дослідження самооцінки особистості.

З метою *визначення загального рівня особистісної зрілості у інженерів з програмного забезпечення* нами було проведено дослідження за методикою «Опитувальник особистісної зрілості» О.С. Штепа. Аналіз результатів свідчить про те, що переважна більшість опитаних інженерів з програмного забезпечення (72,58 %) мають необхідний рівень особистісної зрілості (див. рис. 2.9.). У свою чергу, 27,42 % опитаним інженерів з програмного забезпечення притаманний високий рівень особистісної зрілості. Важливо відмітити той факт, що ні хто з інженерів з програмного забезпечення немає критичного рівня особистісної зрілості.

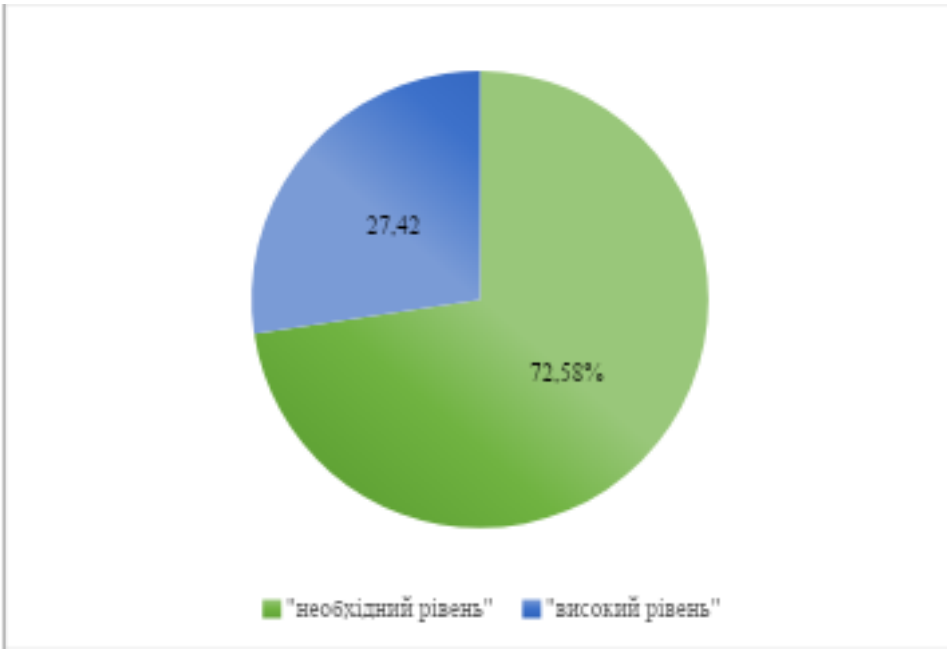


Рис. 2.9. Загальний рівень особистісної зрілості інженерів з програмного забезпечення

З метою *визначення рівня самооцінки* нами була проведена методика «Вербальна діагностика самооцінки особистості». Аналіз результатів свідчить про те, що переважна більшість опитаних інженерів з програмного забезпечення (79,03 %) мають середній рівень самооцінки (див. рис. 2.10.). Такі дані дозволяють зробити припущення про те, що інженери з програмного забезпечення із середнім рівнем впевненості адекватно оцінюють свою здібності, не проявляючи самовпевненості. У свою чергу, лише 16,13 % опитаним інженерам з програмного забезпечення притаманний високий рівень самооцінки, що означає здебільшого впевненість у своїх діях. «Я-образ» достатньо стійкий, і це робить інженерів з програмного забезпечення нерідко не дуже гнучким у спілкуванні зі своїми співрозмовниками. 4,84 % опитаним інженерам з програмного забезпечення притаманний низький рівень самооцінки (у життєвій поведінці це переживання відносно критичних зауважень на свою адресу, сумніви стосовно правильності своїх вчинків. Такій людині слід виховувати в собі впевненість думки, волю і цілеспрямованість).

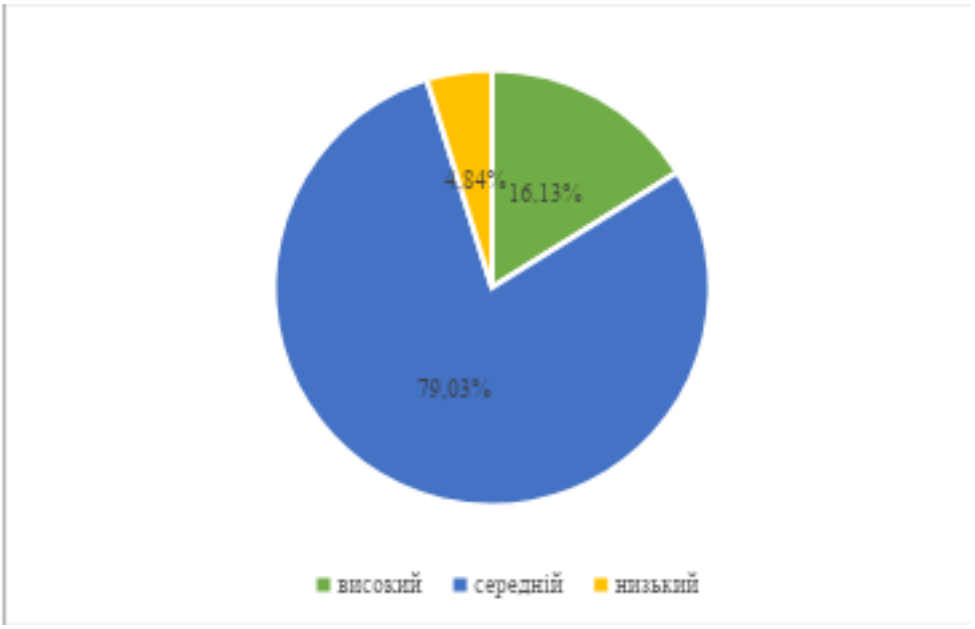


Рис. 2.10. Загальний рівень самооцінки інженерів з програмного забезпечення

З метою ***встановлення зв'язку між рівнем прояву психологічного благополуччя інженерів з програмного забезпечення та чинниками, які впливають на його розвиток у інженерів з програмного забезпечення*** ми використали метод рангової кореляції r_s Спірмена. Розрахунок відбувався за допомогою онлайн-калькуляторів. Слід зазначити, що рівень розвитку психологічного благополуччя є змінна А, а рівень розвитку чинників буде змінною В. За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву психологічного благополуччя інженерів з програмного забезпечення та такими чинниками, як особистісна зрілість та самооцінка (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення та чинниками, які впливають на його розвиток

	Чинники, які впливають на рівень прояву психологічного благополуччя	
	Особистісна зрілість	***Самооцінка***
Рівні психологічного благополуччя	**r_s = 0.52**	**r_s = 0.94**

r_s - емпіричне значення

Критичне значення для N =36

N	p	
	0.05	0.01
36	**0.33**	**0.43**

2.3. Психологічні рекомендації для розвитку психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення.

З метою підвищення рівня розвитку психологічного благополуччя інженерів з програмного забезпечення було розроблено тренінгову програму «Особливості розвитку психологічного благополуччя».

Метою тренінгу є розвиток компонентів психологічного благополуччя учасників.

Завданнями тренінгової програми є:

1. Актуалізація проблеми психологічного благополуччя та її аналіз.

2. Розкриття особливостей прийняття себе, набуття учасниками навичок самоприйняття та самопідтримки.

3. Розкриття поняття компетентності як екологічної майстерності.

4. Розкриття проблематики позитивних стосунків з іншими, набуття учасниками навичок позитивних стосунків через виконання вправ.

5. Розкриття особливостей особистісного розвитку, складання учасниками власних програм особистісного розвитку на найближче майбутнє.

6. Розкриття понять “цілі” та “сенс життя”, аналіз формування цілей та сенсу життя та їх впливу на психологічне благополуччя людини, вивчення мотиваційного аспекту сенсу життя, конкретизація власних цілей учасників.

При розробці розвивального тренінгу ми дотримувались принципів комплексності, системності, практичної орієнтованості та гуманізації спілкування учасників.

Тренінг відноситься до групи когнітивно-поведінкових методик, при яких використовуються спеціальні вправи і рольові ігри, спрямовані на послідовне формування і відпрацювання навичок. В процесі тренінгу його учасники розширюють діапазон конструктивної міжособистісної взаємодії, пізнають свої особливості, підвищують соціальну компетентність за допомогою тренування комунікацій на різні теми, моделювання та розігрування реальних життєвих ситуацій. Робота з учасниками здійснюється з урахуванням їх природних потреб і інтересів, а також здібностей, нахилів, навичок і умінь.

У процесі роботи з учасниками застосовуються прийоми і техніки теорії соціального навчання (наставництво, підказки, підкріплення, зворотний зв'язок, розігрування ролей), а також використовуються різного роду мотивуючі стимули (заохочення, похвала, оцінка проміжних і кінцевих результатів діяльності тощо). Особлива увага приділяється профілактиці станів безнадійності.

Для розвитку чутливості в сприйнятті навколишнього світу, інших людей і самого себе в програму тренінгу включені елементи особистісних тренінгів, методи тілесно-орієнтованої терапії та арт-терапії.

Тренінг побудований так, щоб в ньому були задіяні різні рівні психологічної роботи з учасниками групи – поведінковий, особистісний, емоційний, інформаційний.

Тренінг складається з трьох розділів та восьми основних тем по дві години кожна.

Поряд з комплексною (загальною) формою проведення тренінгу можливий локальний (точковий) варіант за окремими темами, які визначаються попередньо або на вступному занятті.

За критерієм інтенсивності тренінг може бути проведений в інтенсивній формі (2 тижні, по 4 заняття на тиждень) або у спокійній (2 місяці, 1 заняття на тиждень).

За організаційним критерієм тренінг може проводитися для довільної вибірки учасників або на базі підприємства, організації, громадського об'єднання або клубу.

За критерієм професійно-кількісного складу тренінг може проводитися одним психологом або також з залученням суміжних спеціалістів (лікаря, тренера, викладача мистецтв тощо).

Зміст тренінгової програми

Заняття 1. «Психологічне благополуччя. Чому важливо дивитися ширше?»

Завдання: знайомство, організація роботи, створення довірчих відносин в групі, зняття психоемоційного напруження, актуалізація проблеми психологічного благополуччя та аналіз основних підходів до цієї проблеми, вивчення очікувань учасників тренінгу, визначення основної мети тренінгу.

Етапи роботи.

1. *Знайомство*. Представлення ведучих тренінгу. Повідомлення про мету і завдання тренінгу. Організаційний сеттінг. Прийняття правил проведення тренінгу в групі. Збір очікувань та побажань учасників, питання для обговорення: «Чому вас зацікавила тема психологічного благополуччя?», «Чому ви прийняли рішення про участь у цьому тренінгу?», «Чого ви очікуєте від тренінгу?», «З чого складається ваше психологічне благополуччя? Чим воно поповнюється? А чим витрачається?». Час виконання 15-20 хвилин.

2. Вправа на знайомство «*Моє ім'я і моє благополуччя*». Мета вправи: знайомство, зняття психоемоційної напруги, тренування пам'яті і уваги, розширення уявлень про психологічне благополуччя. Алгоритм: перший учасник називає своє ім'я та те, з чим асоціюється його відчуття психологічного благополуччя. Наступний повторює цю інформацію і додає свою. Таким чином, останній учасник називає імена та образи благополуччя всіх учасників та свої.

Група може допомагати, якщо у когось виникають труднощі. Час виконання: 10-15 хвилин.

3. *Міні-лекція* на тему «Історія уявлень про психологічне благополуччя та сучасні дані», що охоплює історію розвитку поняття психологічного благополуччя, сучасні підходи до його вивчення та надбання сучасної психології щодо вивчення впливу рівня психологічного благополуччя на різні сфери життя людини. Може проводитись психологом або командою в психолога та суміжних спеціалістів (лікаря, тренера, психіатра тощо). Час виконання: 15-25 хвилин.

4. *Обговорення* інформації, викладеної у міні-лекції, із залученням всіх учасників. Актуалізація власного досвіду учасників. Заохочення аналітичного підходу до проблеми. Час виконання: 15-20 хвилин.

5. *Діагностика* рівня психологічного благополуччя за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф (автоматизований опитувальник з 84 питань). Аналіз результатів. Аналіз сфер життя учасників, які є ресурсними з точки зору психологічного благополуччя, та тих, які є дефіцитними. Час виконання: 30-50 хвилин.

6. Проговорення завдань та плану тренінгу. *Домашнє завдання*: написати список не менш як з 7 пунктів «На що витрачається моє психологічне благополуччя» та список з 7 пунктів «Чим поповнюється моє психологічне благополуччя». Час виконання: 5 хвилин.

7. Завершення заняття. Зворотній зв’язок: ведучий просить розповісти про враження від заняття та настрій, з яким учасники завершують його. Час виконання: 5-10 хвилин.

Заняття 2. «Прийняття себе – ключ до будь-яких змін»

Завдання: розкриття особливостей прийняття себе, формування і розвиток мотивації до самопізнання та самоприйняття, формування навичок самоаналізу та самоконтролю, позитивного ставлення до себе і до інших, створення доброзичливого психологічного клімату.

Необхідний матеріал: аркуші паперу, ручки та олівці.

Етапи роботи.

1. Вправа-привітання *«Я ніби..»*. Всі учасники тренінгу сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та продовжує речення «Я ніби..» (наприклад: «морська істота», «одинокий подорожуючий», «меч на фоні голубого неба»…). Обговорення "Чи було для вас складно придумувати метафору про свою якість? Чому?" та коротке обговорення домашнього завдання. Час виконання 15-20 хвилин.

2. Вправа *«Хочу. Можу. Роблю»*. Мета: формування позитивного образу через самосвідомість та саморегуляцію. Навчити учасників аналізувати свої вчинки та поведінку, проаналізувати власні якості та бажання. Інструкція. Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на три частини та підписати кожну – ХОЧУ, МОЖУ, РОБЛЮ. Заповнюють таблицю та по колу зачитують. Обговорення – про що було важче писати. Час виконання: 15-25 хвилин.

3. *Міні-лекція* на тему «Пізнання себе», що розкриває питання самопізнання та прийняття себе та необхідність прийняття себе для психологічного комфорту та успіху в діяльності. Час виконання: 15-25 хвилин.

4. *Обговорення* інформації, викладеної у міні-лекції, із залученням всіх учасників. Актуалізація власного аналізу учасників. Час виконання: 15-20 хвилин.

5. Вправа *«Лист до себе»*. Мета: моделювання учасниками власного "Я-образу" після тренінгу. Інструкція. На окремому аркуші паперу учасники пишуть листи собі майбутнім, тим, якими вони бачать себе після тренінгу. Вони мають описати власні очікування та побажання, власний актуальний стан та те, до чого вони прагнуть. Листи мають бути підписані, запечатані та до кінця тренінгу зберігатимуться у ведучого. Час виконання: 25-30 хвилин.

6. *Домашнє завдання*: Провести інвентаризацію власних якостей, що включають у себе якості психічні, фізичні, соціальні. Зробити три різних селфі. Час виконання: 5 хвилин.

7. Завершення заняття. Зворотній зв’язок: ведучий просить розповісти про враження від заняття та настрій, з яким учасники завершують його. Час виконання: 5-10 хвилин.

Заняття 3. «Автономність особистості»

Завдання: аналіз питання психологічної, фізичної, економічної та соціальної автономності, формування здорового уявлення про власні границі та локус контролю, обговорення проблеми автономності за результатами діагностики, вироблення програми розвитку автономності учасників.

Етапи роботи.

1. Коротке обговорення домашнього завдання. Оголошення теми заняття. Вправа-привітання «*Я почуваю себе вільним, коли...*»: учасники по черзі вітаються і продовжують речення. Результати обговорюються групою. Виявляються типові для всіх учасників та оригінальні відповіді. Час виконання 10-20 хвилин.

2. *Міні-лекція* на тему «Автономність, яку ми здобуваємо і якою ми поступаємось» для формування уявлень учасників про роль автономності у становленні людини. Час виконання: 5-15 хвилин.

3. Вправа *«Вихід з контакту»*. Мета: розвиток вміння вести діалог, розширення способів конструктивної взаємодії. Інструкція. Учасники розбиваються на пари. Один з партнерів виконує роль настирливого знайомого, який прагне, як можна довше підтримувати розмову або продавець, який хоче нав’язати покупку. Другий в розмові НЕ зацікавлений, однак, не хоче бути грубим і нанести образу. Спробуйте провести цю розмову, беручи інтереси свої та співрозмовника. Розмова триває 2 хвилини і по команді ведучого повинен бути закінчений. Потім, учасники міняються ролями. Питання для обговорення: «Які почуття виникали в процесі вправи? Які варіанти виходу з контакту ви змогли використовувати? Чи вдалося вирішити поставлене завдання? Що допомогало і заважало?» Час виконання: 10-20 хвилин.

4. Вправа *«Я пишаюсь тим, що я... »*. Мета вправи: актуалізація власного позитивного досвіду автономності. Алгоритм: Учасники по черзі

продовжують речення, додаючи невеличкі історії з власного життя, потім обговорюють для виявлення спільних та відмінних рис та того, який ефект має ця вправа. Час виконання: 20-30 хвилин.

5. *Обговорення* інформації, викладеної у міні-лекції, із залученням всіх учасників. Зіставлення поданої інформації з власним досвідом учасників. Час виконання: 10-20 хвилин.

6. *Домашнє завдання*: проаналізувати сфери власної автономності. В тих сферах, у яких її забагато, піти на поступки для експерименту. В тих сферах, у яких її замало, скласти план дій для розвитку власної автономності. Час виконання: 5 хвилин.

7. Завершення заняття. Зворотній зв'язок: ведучий просить розповісти про враження від заняття та настрій, з яким учасники завершують його. Час виконання: 5-10 хвилин.

Заняття 4. «Компетентність – не тільки в роботі?»

Завдання: розкриття поняття компетентності у широкому сенсі, аналіз питання майстерності управління середовищем та компетентності, формування мотивації до розвитку компетентності у різних сферах життя: в роботі, побуті, хобі, фізичній активності, ерудиції тощо.

Етапи роботи.

1. Коротке обговорення домашнього завдання. Оголошення теми заняття. Вправа-привітання для актуалізації питання «*Я чудово розбираюсь у...*»: учасники по черзі вітаються і продовжують речення. Результати обговорюються групою. Виявляються типові для всіх учасників та оригінальні відповіді. Час виконання 10-20 хвилин.

2. *Міні-лекція* на тему «Моя майстерність управління середовищем – моє багатство» для формування уявлень учасників про поняття «компетентність» та «майстерність» та мотивування учасників на розвиток. Час виконання: 5-15 хвилин.

3. Мозковий штурм у командах *«Майстерність»*. Мета: аналіз питання майстерності, розвиток мотивації до підвищення рівня майстерності у

різних ситуаціях, розширення поняття майстерності для учасників. Інструкція. Учасники розбиваються на дві команди. Кожна команда має скласти список вмінь і занять, у яких доцільно підвищувати свою компетентність (мінімум 12 пунктів). Потім команди по черзі зачитують уміння, аргументують необхідність розвитку майстерності у них та визначають рівень складності розвитку майстерності. Виграє та команда, яка назве більше сфер розвитку майстерності, що не повторюються іншою командою та були визнані обома командами за необхідні. Час виконання: 20-30 хвилин.

4. Обговорення інформації, викладеної у міні-лекції та згенерованої у мозковому штурмі, із залученням всіх учасників. Обговорення вигод розвитку майстерності. Час виконання: 10-15 хвилин.

5. Вправа *«Я хочу навчитись...»*. Мета вправи: формування власних цілей та розвиток мотивації учасників до самовдосконалення. Алгоритм: Учасники розбиваються на пари і по черзі продовжують речення, додаючи приблизний план дій на найближчий час. Кожен учасник має проговорити по три цілі. Заохочується взаємопідтримка учасників. Час виконання: 10-20 хвилин.

6. *Домашнє завдання*: втілити в життя плани по самовдосконаленню. Проаналізувати складність їх втілення та вигоду від нього. На наступному занятті поділитись досвідом. Час виконання: 5 хвилин.

7. Завершення заняття. Зворотній зв’язок: ведучий просить розповісти про враження від заняття та настрій, з яким учасники завершують його. Час виконання: 5-10 хвилин.

Заняття 5. «Позитивні стосунки – джерело життя»

Завдання: аналіз цінностей, що стосуються відносин, аналіз результатів діагностики рівня Позитивних стосунків, розвиток навичок міжособистісної взаємодії, створення атмосфери емпатії та взаємної підтримки, набуття навичок позитивних стосунків через виконання групових вправ.

Етапи роботи.

1. Коротке обговорення домашнього завдання. Оголошення теми заняття. Вправа-привітання «*Я ціную у стосунках*»: учасники по черзі вітаються і називають те, що вони цінують у стосунках за умови, що не можно повторювати один за одним. Результати обговорюються групою. Виявляються типові для всіх учасників та оригінальні відповіді. Час виконання 10-20 хвилин.

2. *Міні-лекція* на тему «Позитивні стосунки – джерело життя» для актуалізації ролі позитивних стосунків в житті людини, вигод позитивних стосунків та перешкод у них. Час виконання: 5-15 хвилин.

3. Вправа «*Наша група*». Ця вправа відноситься до технік психодрами і досліджує взаємини між членами групи, надає їм зворотний зв'язок щодо сприйняття в групі їх ролі. Вона також демонструє взаємозв'язок між роллю і розкриттям сторін учасника. Процедура: У психодрамі соціограма – це наочне зображення особистого ставлення людини до групи, де відстань зазвичай показує, наскільки близьким відчуває себе людина з іншими членами групи. Хоча щодо деяких взаємин може спостерігатися згода, і найбільш популярний член групи виявиться в центрі всіх соціограм, соціограма одного учасника буде відрізнятися від соціограми іншого, тому що вона ґрунтується на унікальному сприйнятті учасником взаємовідносин в групі. У психодрамі соціограма здійснюється на сцені шляхом розміщення членів групи тим способом, який відповідає силі і значенню взаємин. Коли розміщені на сцені учасники починають рухатися, соціограма називається діяльної соціограмою. Використання уяви і фантазії членів групи дозволяє отримати уявну соціограму. Один з членів групи добровільно викликається ставити сцену. Він – режисер та викликає учасників на сцену і визначає ролі, які найбільше відповідають вашим уявленням про них. Додайте дійових осіб, як в живій картині. Для більш повної характеристики визначає кожному учаснику основну тему його висловлювань, які підходять як йому особисто, так і його ролі. Розподіл ролей і визначення тем висловлювань служить для інших членів групи зворотним зв'язком щодо сприйняття їх вами як індивідуумів і як членів групи. У заключній фазі вправи, як тільки сцена організована, персонажам дозволяють, не виходячи зі своїх

ролей, спонтанно взаємодіяти один з одним. Після того, як сцена підійшла до кінця, кожен учасник повинен розповісти, що він відчував, граючи роль або виступаючи в якості режисера. Щодо кожного учасника група обговорює питання: «Що можна зробити, аби цей персонаж був щасливішим?» із залученням позитивних сторін і якостей інших учасників. Час виконання: 35-50 хвилин.

4. Вправа *«Вдячність»*. Мета вправи: зняття психоемоційної напруги, створення доброзичливої атмосфери, актуалізація позитивних якостей і досвіду учасників. Алгоритм: сидячи у колі, перший учасник обирає будь-кого з групи і, називаючи його на ім'я, каже: «Я вдячний тобі за...», потім названий учасник обирає будь-кого іншого (без повторів) і так далі. Усі учасники мають висловитися. Час виконання: 10 хвилин.

5. *Обговорення* інформації, викладеної у міні-лекції, із залученням всіх учасників. Зіставлення поданої інформації з власним досвідом учасників. Час виконання: 10-20 хвилин.

6. *Домашнє завдання*: виписати три ситуації важливих стосунків (робота, дружба, родина тощо). На кожну з них написати по три відповіді на питання: «Що може покращити ці стосунки?». Час виконання: 5 хвилин.

7. Завершення заняття. Зворотній зв'язок: ведучий просить розповісти про враження від заняття та настрій, з яким учасники завершують його. Час виконання: 5-10 хвилин.

Заняття 6. «Особистісний розвиток»

Завдання: формування уявлень про особистісний розвиток людини, формування мотивації до саморозвитку та позитивного сприйняття власного життєвого досвіду, вироблення навичок віднаходження ресурсу у власному досвіді, складання програми власного особистісного розвитку на найближче майбутнє.

Необхідний матеріал: аркуші паперу та олівці та ручки.

Етапи роботи.

1. Коротке обговорення домашнього завдання. Оголошення теми заняття. Вправа-привітання для актуалізації питання «*Я в житті як...*»: учасники по черзі вітаються і продовжують речення. Результати обговорюються групою. Виявляються типові для всіх учасників та оригінальні відповіді. Час виконання 10-20 хвилин.

2. *Міні-лекція* на тему «Особистісний розвиток: шлях чи точка призначення?» для спонукання учасників до рефлексії на тему особистісного розвитку, аналіз власного шляху та розвиток мотивації до самовдосконалення. Час виконання: 5-15 хвилин.

3. Вправа *«Чарівні дзеркала»*. Мета: формування позитивної Я-концепції, підвищення впевненості у собі, зниження тривожності. Інструкція. Учасники повинні намалювати себе у трьох дзеркалах: у першому – маленьким і наляканим, у другому – великим і веселим, у третьому – безстрашним і сильним. Обговорюються такі питання: Яка людина має симпатичніший вигляд? На кого в даний час ви більше схожі? В яке дзеркало ви найчастіше дивитися в житті? На кого ви хотіли б бути схожим? Які відчуття виникли в процесі малювання? Час виконання: 20-30 хвилин.

4. Обговорення інформації, викладеної у міні-лекції та згенерованої у попередній вправі, із залученням всіх учасників. Обговорення вигод розвитку майстерності. Час виконання: 5-10 хвилин.

5. Вправа *«Через 10 років...»*. Мета вправи: формування позитивного настрою учасників щодо самовдосконалення. Алгоритм. Група по черзі для кожного учасника намагається скласти список цілей, які будуть досягнуті ним через 10 років та список того, що для цього знадобиться. Обговорюваний учасник також може пропонувати свої цілі, а група складає список того, що для цього необхідно. Час виконання: 10-20 хвилин.

6. *Домашнє завдання*: на аркуші паперу необхідно зробити дві колонки: Моя проблема та Моє зростання. На кожну проблему необхідно прописати те, до якого зростання наявність цієї проблеми та її вирішення

призводять. На наступному занятті поділитись знахідками. Час виконання: 5 хвилин.

7. Завершення заняття. Зворотній зв’язок: ведучий просить розповісти про враження від заняття та настрій, з яким учасники завершують його. Час виконання: 5-10 хвилин.

Заняття 7. «Сенс життя абстрактно і конкретно»

Завдання: формування уявлення про поняття сенсу життя в цілому та ситуативно, розвиток мотивації до свідомого пошуку сенсу життя, формування позитивного ставлення до свого життя, надання інформації про навички виходу з кризових ситуацій.

Необхідний матеріал: аркуші паперу та олівці та ручки.

Етапи роботи.

1. Коротке обговорення домашнього завдання. Оголошення теми заняття. Притча *«Тут всі босі»*: Крупний підприємець, який займається виробництвом взуття, вирішив розширити ринок збуту своєї продукції. Для цього він відправив в африканські країни двох експертів, щоб ті вивчити ринок і зробили необхідні висновки. Через деякий час приходить факс від першого експерта: «Поспішаю повідомити, що ринок безнадійний! Тут всі ходять босі!». Відразу ж прийшов факс від другого експерта: «Поспішаю повідомити, що ринок просто розкішний! Тут всі ходять босі!». – А зараз давайте із впевненістю поглянемо у майбутнє і спробуємо по-іншому оцінити наше життя. Обговорення. Час виконання 10-15 хвилин.

2. Мозкова атака *«Що таке сенс життя?»*. Хід вправи: Ведучий об'єднує учасників у групи по 3-4 людини. Кожна група отримує аркуш паперу і записує на ньому думки учасників із цього приводу. При цьому наголошує, що ідеї можуть бути найбільш неочікуваними і незвичайними; чим більше варіантів, тим більша можливість дійти до суті; не критикувати ідей інших учасників; свої думки формулювати ретельно, але коротко. Далі представники від груп озвучують результати "мозкової атаки". Час виконання: 5-15 хвилин.

3. Вправа *«Якби я був творцем»*. Мета: рефлексія над власними цінностями. Інструкція. Учасникам пропонується уявити себе Творцями світу та почавши речення: “Якби я був творцем нашого світу, я б...” на аркушах паперу продовжити це речення з кожним з дієслів: приймав, що; визнавав, що; поважав; зберіг; забув, що; змінив; замінив, заборонив; планував, що; виключав, що; пам’ятав, що; дорожив; захищав; почав із того, що. Також пропонується проранжувати висловлювання за важливістю. Час виконання: 20-30 хвилин.

4. Обговорення виконаної вправи та прив’язка глобальних цілей і бажань до “тут і зараз”. Час виконання: 10-20 хвилин.

5. Робота в командах *«Гімн життя»*. Мета вправи: стимулювання потреби учасників у самовдосконаленні, розширення поняття «сенс життя», активізація власного пошуку сенсу життя. Інструкція. Учасники розбиваються на команди по 3-4 людини і складають невеликий гімн життя, спираючись на те, що для них важливо. Результати зачитуються командами та обговорюються. Учасники обирають команду-переможця. Час виконання: 25-35 хвилин.

6. *Домашнє завдання*: додати до свого повсякденного життя дві-три нескладні дії, що пов’язані з сенсом життя. На наступному занятті поділитися досвідом. Час виконання: 5 хвилин.

7. Завершення заняття. Зворотній зв’язок: ведучий просить розповісти про враження від заняття та настрій, з яким учасники завершують його. Час виконання: 5-10 хвилин.

Заняття 8. «Психологічне благополуччя. Моя історія»

Завдання: підведення підсумків, узагальнення та систематизація отриманих знань, перегляд отриманих навичок і досвіду, обмін враженнями та власними історіями проходження тренінгу, обговорення подальших цілей.

Необхідний матеріал: чай та тістечка (опціонально), аркуші паперу і ручки, зошит відгуків.

Етапи роботи.

1. Привітання і обговорення домашнього завдання. Міні-вправа «*Я почуваю себе...*»: учасники по черзі вітаються і продовжують речення, використовуючи метафори. Час виконання 10-15 хвилин.

2. Обговорення на тему *«Психологічне благополуччя. Мій конструктор»*. Мета: систематизація отриманих знань та досвіду учасників. Час виконання: 20-30 хвилин.

3. Вправа *«Рюкзак»*. Мета: рефлексія над власним досвідом проходження тренінгу та планами. Інструкція. Учасникам пропонується на аркуші паперу намалювати рюкзак с трьома відділеннями. Зверху учасники пишуть пункт призначення подорожі, що відповідає їх актуальній меті (можна декілька). У відділеннях рюкзака учасники виписують якості, вміння, навички, інші ресурси, що вони виносять із собою з тренінгу. Час виконання: 20-30 хвилин.

4. Вправа *«Вдячність»*. Мета: актуалізація досвіду учасників, отриманого під час проходження тренінгу, рефлексія на тему позитивних якостей учасників, створення доброзичливої атмосфери. Алгоритм. Ведучий довільно обирає першого учасника та висловлює йому вдячність за досвід пережитий з ним, пригадуючи його та за конкретні його якості. Потім цей учасник на свій розсуд обирає когось іншого і дякує йому і так далі за умови, що не можна обирати когось двічі. Обговорення Час виконання: 10-20 хвилин.

5. Фінальне обговорення. Питання для дискусії: що дала участь у тренінгу, що було найбільш корисним, найбільш складним, що стало відкриттям, у якому напрямку рухатись далі? Час виконання: 20-25 хвилин.

6. Завершення заняття. Заключне чаювання, фотографування за бажанням, заповнення зошиту відгуків тощо.

ВИСНОВКИ

На підставі результатів дослідження особливостей розвитку психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення ми дійшли таких висновків.

Поняття «психологічне благополуччя» описує стан і особливості внутрішнього світу людини, які визначають переживання благополуччя, а також поведінка, яка продукує і проявляє ситуативне благополуччя. Психологічне благополуччя презентує здатність людини реалізовувати власну індивідуальність, ставати і бути суб'єктом, творцем власного життя через включення в певну професійну діяльність, виконання тих або інших соціальних ролей.

Психологічне благополуччя – це інтегральне утворення, яке включає настанови щодо своїх можливостей подолання труднощів, які виникають у різних аспектах нашого життя. Психологічне благополуччя є центральною ланкою особистісного потенціалу, яке дозволяє оперативного ухвалення рішення в умовах новизни, невизначеності. За таких умов суб'єктна позиція особистості, яка характеризується низкою важливих якостей для прояву активності, подолання невизначеності та пристосування до нових умов, є істотною обставиною психологічного благополуччя особистості.

Психологічне благополуччя – це комплексне поняття, що складається з шести основних компонентів: прийняття себе, автономність, компетентність, позитивні стосунки, особистісне зростання та сенс у житті.

На формування рівня психологічного благополуччя впливають три групи факторів. Позаособистісні фактори об'єднують у собі фактичну життєву ситуацію людини, стан кар'єри, сімейний стан, фінансовий стан людини, наявне середовище і доступні можливості. До особистісних факторів можна віднести особливості здоров'я, психічної організації людини, набуті установки та стилі поведінки і життя тощо. До міжособистісних факторів відносяться позитивні вчинки та дії, досягнуті сприятливі міжособистісні відносини та сукупність соціально значимих досягнень.

Специфіка професії інженера з програмного забезпечення полягає у застосуванні інженерних принципів для проектування, розробки, тестування та супроводу надійних і ефективних програмних систем, що вимагає поєднання технічних знань (алгоритми, мови програмування), креативності, вміння аналізувати вимоги замовника та розв'язувати складні проблеми, а також постійного навчання в умовах швидких технологічних змін. Ця робота передбачає роботу з документацією, управлінням проєктами та командами, а також адаптацію до гнучких графіків, включаючи віддалену роботу.

Психологічні аспекти роботи інженерів з програмного забезпечення охоплюють когнітивні (увага, пам'ять), емоційні (стрес, мотивація, вигорання) та соціальні (командна робота, комунікація) чинники, які впливають на якість роботи, вирішення проблем, креативність та професійний розвиток; ключові теми включають управління складністю коду, вирішення конфліктів, розвиток інженерної психології та психологічної стійкості для роботи з високим тиском та постійними змінами.

З метою визначення рівня розвитку психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення нами було підібрано два опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф.

З метою визначення чинників, які впливають на рівень розвитку психологічного благополуччя в інженерів з програмного забезпечення нами було підібрано два опитувальники: «Опитувальник особистісної зрілості» О. С. Штепа; методика «Вербальна діагностика самооцінки особистості».

Емпіричне дослідження проводилося в 2025 року. У дослідженні приймало участь 36 людей дорослого віку.

Встановлено, що 21,0% респондентів мають низький рівень психологічного благополуччя, 64,5% – середній і 14,5% високий.

Цікавим є розподіл рівнів психологічного благополуччя за складовими. Розподіл за шкалою Прийняття себе майже повторює загальний розподіл інтегрального балу психологічного благополуччя. 25,8% опитаних показали низький рівень прийняття себе, 67,7% – середній і 6,5% – високий.

Рівні за шкалою Автономність, навпаки, відрізняються від загальних. Серед респондентів 16,1% показали низький рівень цього показнику, 50,0% – середній рівень і 33,9% – високий. За шкалою Компетентність (управління середовищем) 17,7% респондентів мають низький рівень прояву, 74,2% – середній і 8,1% – високий. За шкалою Особистісне зростання респонденти в цілому набрали високі бали. Серед опитаних лише 4,8% мають низький рівень особистісного зростання, 56,5% мають середній рівень і 37,8% мають високий рівень. Найбільш критичними виявились результати за шкалою Позитивні стосунки з іншими. Серед 62 опитаних 32,3% мають низький рівень результатів за цією шкалою, 66,1% опитаних мають середній рівень. Лише 1,6% набрав високий рівень позитивних стосунків. За шкалою Сенс у житті 17,7% показали низький результат, 62,9% – середній і 19,4% – високий.

Рівень безнадійності, або рівень очікувань від майбутнього респондентів, показав, що 32,3% респондентів налаштовані оптимістично, 32,3% – нейтрально і 30,6% та 4,8% мають легкий та середній ступінь безнадійності.

Встановлено, що переважна більшість опитаних дорослих (72,58 %) мають необхідний рівень особистісної зрілості. У свою чергу, 27,42 % опитаним дорослим притаманний високий рівень особистісної зрілості. Важливо відмітити той факт, що ні хто з дорослих немає критичного рівня особистісної зрілості.

Визначено, що переважна більшість опитаних дорослих (79,03 %) мають середній рівень самооцінки. У свою чергу, лише 16,13 % опитаним дорослим притаманний високий рівень самооцінки. 4,84 % опитаним дорослим притаманний низький рівень самооцінки.

За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв’язок між рівнем розвитку психологічного благополуччя та такими чинниками, як особистісна зрілість та самооцінка.

З метою розвитку рівня психологічного благополуччя була розроблена тренінгова програма, спрямована на розкриття та актуалізацію теми

психологічного благополуччя, розкриття особистості учасників, набуття ними навичок підвищення рівня власного психологічного благополуччя.

Тренінг складається з восьми тем. Вступний блок включає в себе першу тему «Психологічне благополуччя. Чому важливо дивитися ширше?». Основний блок тренінгу складається з тем: «Прийняття себе – ключ до будь-яких змін», «Автономність особистості», «Компетентність – не тільки в роботі?», «Позитивні стосунки – джерело життя», «Особистісний розвиток» та «Сенс у житті абстрактно і конкретно». Заключний блок складається з підсумкового заняття «Психологічне благополуччя. Моя історія».

Під час проведення психологічного тренінгу використовуються організаційно-спрямовуючі та змістовно-смислові інтерактивні техніки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи*: Збірник наукових праць РДГУ. 2018. № 11. С. 10–17.

2. Арефнія С. В. Специфіка професійної діяльності державних службовців як один з факторів їх професійного вигорання. *Актуальні проблеми психології: психологія обдарованості*. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. T.VI Вип. 9. Київ, 2013. С. 71–81.

3. Березовська Л. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. 72(2). С. 21–28.

4. Бовт Л. Кола психологічного благополуччя: нестандартні методи роботи з педагогами. *Психолог*. Шк. світ. 2013. № 23. С. 14–25.

5. Богдан Ж. Б., Солодовник Т. О., Северина Н. Ю. Визначення професійних і особистісних якостей майбутніх фахівців технічного профілю. *Вісник Національного університету оборони України.* 2013. Вип. 6 (37). С. 189–195.

6. Божок Н. Стрес та альтернативні стратегії його послаблення. *Психолог*: Шкільний світ. 2011. № 1 (433). січень. С. 3–6.

7. Бойко-Бузиль Ю. Стратегії підтримання психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності. *Юридична психологія*. 2025. № 1(36). С. 7–17.

8. Бондарчук О., Казакова С. Особливості психологічного благополуччя керівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти з різними типами ставлення до персоналу освітньої організації. О*рганізаційна психологія. економічна психологія*, 2022. (3(27). С. 75–84.

9. Верник О.Л. Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. *Благополуччя особистості та благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя*: матеріали

науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 5–8.

10. Вернік О. Л. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: проблема інтеграції евдеймонічного і гедоністичного підходів: Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю. М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 9–13.

11. Волинець Н. В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 1(1). С. 50–62.

12. Габа І. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: ґендерний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 1. С. 150–154.

13. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів: автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.05; Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2016. 20 с.

14. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19(1). С. 25–34.

15. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2016. №59. С. 15–20.

16. Галян І. М. Психологічне благополуччя як виразник екзистенціальної сповненості майбутніх педагогів. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, випуск 9. К.: Талком, 2016. С. 132–139.

17. Горбаль І. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського*

державного університету внутрішніх справ / за ред. М. Цимбалюк. Серія «Психологічна». Вип. 2 (2). Львів: ЛДУВС, 2012. С. 293–303.

18. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19. Ч. 1. С.25–34.

19. Гришко В. В. Поняття феномену психологічного благополуччя та його зв'язок з самоствердженням. *Ракурси психологічного благополуччя особистості*: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару (Ніжин, 9 червня 2017 р.) / ред. кол.: Т. М. Титаренко (гол. ред.) [та інші]. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 47–49.

20. Гурська О. О. Професійно-особистісне становлення майбутніх ІТ-фахівців в освітньому процесі технічного закладу вищої освіти. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти України*: матеріали VII міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 22 березня 2019 р. Київ, 2019. С. 40–42.

21. Гурська О. О. Соціально-психологічний аналіз професійно-важливих характеристик фахівців в галузі інформаційних технологій. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти Украї*ни: матеріали V міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 23 березня 2017 р. Київ, 2017. С. 148.

22. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія; Київ. нац. ун–т ім. Тараса Шевченка. Чернігів, 2016. 543 с.

23. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. Актуальні проблеми психології. *Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2014. Т. 13. С. 165–176.

24. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 45(48), с. 79–87.

25. Дембіцький С. С. Особливості вимірювання особистісного та соціального благополуччя в Європейському соціальному дослідженні. *Український соціум*. 2018. №4 (67). С. 19–34.

26. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. К., 2002. 22 с.

27. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості як чинник її психологічного благополуччя особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 18 листопада 2020 р.: матеріали і тези доповідей за заг. ред. проф. О. В. Бацилєвої. Київ, 2020. С. 59–62.

28. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта.* 2015. №3. С.48-54

29. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис….канд. психол. наук: 19.00.01; Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Одеса, 2018. 270 с.

30. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №1 С. 1–10.

31. Карсканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. *Актуальні проблеми практичної психології*: збірник наукових праць. 2009. Ч. 1. С. 477–483.

32. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170–186.

33. Кириченко В. В. Психологія праці та інженерна психологія: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 240 с.

34. Коваленко А. Б., Вишнягова Ю. А. Психологічне благополуччя військовослужбовців, що отримали поранення в зоні АТО. *Український психологічний журнал*. 2017. № 3. С. 124–134.

35. Котлова Л. О., Марчук К. А. Психологічне благополуччя: до проблеми дефініції поняття. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві:* збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції / упоряд. Н. М. Бамбурак. Львів.: ЛьвДУВС, 2018. С.216–219.

36. Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова*. Психологія. 2015. Т. 20. Вип. 2. Ч. 1. С. 98–104.

37. Курова А. В. Суб'єктивне благополуччя як складова частина задоволеності життям. Вісн. Одес. нац. ун–ту. Психологія. 2013. Т. 18, Вип. 23. С. 158–164.

38. Лубянова О. В. Професіограма фахівця з інформаційних технологій. *Наукові записки Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Серія : Педагогічні та історичні науки, 2014. С. 148-154.

39. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: [навч. посіб.]. К.: МАУП, 2004. 192 с.

40. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*. 2021. (37). С. 155–167.

41. Найдьонова Л. Психологічне благополуччя людини. *Директор школи*. Україна. 2007. № 2. С. 10–19.

42. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. канд. психол. наук.: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Харків, 2010. 23 с.

43. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди*. Психологія. Вип. 32. 2009.

44. Панасенко Н. М. Особливості професійного самоздійснення спеціалістів в галузі інформаційних технологій (програмістів). *Психологічний часопис*. 2015. Вип. 1. С. 66–73.

45. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 3. С. 105–117.

46. Поліванова О.Є., Гуляєва О.В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2015. № 1150 (57). С. 34-39

47. Підбуцька Н. В. Психологічні основи професіоналізму інженера: структура, динаміка та закономірності розвитку: монографія. Харків, НТУ «ХПІ»: 2016. 296 с.

48. Пергаменщик Л. А., Лепешинський І. І. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес і результати адаптації. *Психологічна діагностика*. 2007. № 3. С. 73–96.

49. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019 р., № 6, Т. 1. С. 148–152.

50. Ревенко С. П. Аналіз наукових підходів до дослідження психологічного здоров'я та благополуччя особистості на сучасному етапі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Херсон, 2015. Вип. 2(1). С. 85–89.

51. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews*. 2012. № 3. С.40–45.

52. Савіцина Є. В., Бабатіна С. І. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості*: Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 316–319.

53. Савчин М. В. Вікова психологія: Навч. посібник / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. К.: Академвидав, 2005. 360 с.

54. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського*

національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. Харків, 2016. Вип. 59. С. 42–45.

55. Семків І. І. Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 234–237.

56. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2017. вип. 17. С. 124–133.

57. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2021. 2-3. (23). С.91–99.

58. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.

59. Титаренко Т. М. Можливості збереження психологічного благополуччя в ситуації пандемії. *Вісник НАПН України*, (2021). 3(1) С. 1–7.

60. Усачова Л. В. Самоактуалізація як чинник психологічного благополуччя практичного психолога. *Єдність навчання і наукових досліджень — головний принцип університету*: збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік, 9–10 лютого 2013 року / укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С. 167–169.

61. Філіппова І. Індивідуальне соціальне здоров'я як важливий соціокультурний компонент щастя та життєвого благополуччя. *Практична психологія та соціальна робота*: наук.-практ. освітньо-метод. журнал. 2013. № 8. С. 48–56.

62. Федоришин Г., Боярчук Ю. Особливості мотивації професійної діяльності працівників ІТ – сфери. *Збірник наукових праць*: психологія. 2019. Вип. 23. С. 101–110.

63. Харченко А. С., Гончарова Н. О. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2(12). С. 186–194.

64. Хрепливець М. А., Шиліна А. А. Психологічне благополуччя: визначення поняття та змісту. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання*. Харків, 2017. С. 138–139.

65. Христук О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* 2018. № 3. С. 40–47.

66. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічна діагностика*. 2005. Випуск 3. С. 95–129.

67. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія ПСИХОЛОГІЯ. Випуск 2. 2024. С. 71–76.

68. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.

69. Чуйко Г. В., Чапла Я. В. Психологічне благополуччя людини як феномен сучасної психології [Електронний ресурс*]. Відкритий наукометричний електронний журнал лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. №8(19). 2018. Режим доступу: https://tinyurl.com/yy79cz5l

70. Юрчинська, Г. К., Грузинова, К. М. Особливості взаємозв'язку базових переконань із психологічним благополуччям особистості в період карантинних обмежень. *Теоретичні та прикладні проблеми психології.* 2020. 3(2). С. 172–197.

71. Яворовська Л. М., Хафізова Г. С. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету.* Серія «Психологія». 2011. № 985. С. 46–49.