

УДК 159.922.73

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.3.6>

ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНЕ СТАНОВЛЕННЯ ТА САМОРОЗВИТОК ЛІКАРЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА УМОВИ ФОРМУВАННЯ

Лазуренко Олена Олексіївна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної і медичної психології

Національного медичного університету імені О.О. Богомольця

<https://orcid.org/0000-0002-3540-0544>

Мета статті полягає у вивченні сучасних підходів дослідження проблеми особистісного та професійного становлення лікаря, з метою поліпшення умов його особистісного становлення. Методологія дослідження ґрунтується на теоретичних засадах, що впливають з особливостей професійної діяльності у рамках загальнопсихологічної теорії діяльності, специфіки та особливостей професійної діяльності лікаря, психологічного забезпечення професійного становлення лікаря на різних етапах професійної підготовки. Наукова новизна дослідження полягає у здійсненні теоретичного аналізу проблеми особистісного та професійного становлення фахівця та визначенні психологічних особливостей особистісного і професійного становлення лікаря, а також у розширенні знань про психологічні особливості та умови саморозвитку фахівця. Професійне становлення особистості розуміємо як певні етапи опанування обраною професією, що обумовлені не лише системою професійної освіти, фахової підготовки та специфікою практичної діяльності, а й індивідуально-психологічними властивостями особистості та особливостями саморегуляції власного професіогенезу. Професійне становлення лікаря неможливі без урахування основних положень компетентнісного підходу і вимагає від особистості усвідомлення індивідуально-психологічних особливостей, професійно важливих якостей та ототожнення себе із професією, адже професійний контекст формує підґрунтя для реалізації особистісних психологічних тенденцій становлення особистості фахівця.

Ключові слова: особистість лікаря, професіогенез, фахова підготовка, психологічні особливості професійного становлення, особистісне становлення, саморозвиток.

Lazurenko Olena. Professional and personal formation and self-development of a doctor: psychological factors and conditions of formation

The purpose of the article is to study modern approaches to the study of the problem of personal and professional formation of the doctor's personality, with the aim of improving the conditions of his professional development. The research methodology is based on theoretical principles arising from the peculiarities of professional activity within the framework of the general psychological theory of activity, the specifics and peculiarities of the professional activity of a doctor, the psychological support of the professional development of a doctor at various stages of professional training. The scientific novelty of the study consists in carrying out a theoretical analysis of the problem of the personal and professional development of a specialist and determining the psychological features of the personal and professional development of a doctor, as well as in expanding knowledge about the psychological features and conditions of the professional development of a specialist. We understand the professional formation of an individual as certain stages of mastering the chosen profession, which are determined not only by the system of professional education, professional training and the specifics of practical activity, but also by the individual and psychological properties of the individual and the features of self-regulation of one's own professional development. The professional formation of a doctor is impossible without taking into account the basic provisions of the competence approach and requires the individual to be aware of individual psychological features, professionally important qualities and to identify himself with the profession, because the professional context forms the basis for the realization of personal psychological tendencies in the formation of the personality of a specialist.

Key words: personality of a doctor, professional development, professional training, psychological features of professional development, personal development, self-development.

Постановка проблеми. Системі професійної медичної освіти притаманні численні трансформації. Особлива увага приділяється професійній підготовці лікарів та їх неперервній освіті протягом всієї професійної діяльності, адже важливу роль у процесі розвитку особистості відіграє процес професійного становлення, пов'язаний зі змінами професійно-ціннісних орієнтацій, формуванням необхідних умінь і навичок, розвитком мотивації, накопиченням власного досвіду практичної діяльності тощо. Водночас, дослідження свідчать про те, що психологічні особливості професійного становлення потребують детального вивчення. Крім того, слід зазначити, що проблема професійного становлення лікаря є недостатньо дослідженою, як на теоретичному, так і емпіричному рівнях.

Актуальність дослідження зумовлена сучасними змінами суспільного розвитку, новизною особистісних та соціальних вимог до системи професійної освіти лікаря, його готовності до особистісно-професійного становлення в системі неперервної професійної освіти. Професійний розвиток відбувається впродовж всього життя людини, і є невід'ємною частиною онтогенетичного розвитку. Такий підхід обґрунтовує поглиблене вивчення професійно-особистісного становлення та саморозвитку лікаря, стратегії розвитку неперервної професійної освіти.

Проблема професійного становлення, на нашу думку, розглядається як найголовніша сфера самореалізації особистості та розкриття особистісного потенціалу, адже професія постійно висуває нові вимоги до особистості фахівця, відтак, вкрай важливим є питання формування професійно досконалої особистості. Особистість фахівця в цілому, так і основні риси особистості та фахівця формуються в процесі здобуття професійної освіти, розвиваються безпосередньо в процесі професійної діяльності, актуалізуються в процесах професійного становлення та розвитку. З урахуванням цього було зроблено вибір теми даного дослідження.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що вивчення процесу професійного становлення лікаря сприятиме розвитку неперервної професійної освіти лікарів в Україні та матиме практичне

застосування в процесі реформування системи неперервної професійної медичної освіти нашої країни.

Мета дослідження полягає у здійсненні теоретико-методологічного огляду проблеми та вивченні психологічних чинників професійно-особистісного становлення та саморозвитку лікаря з метою поліпшення умов його професіогенезу. Для досягнення поставленої мети та завдань було використано теоретичні методи наукових досліджень: вивчення, аналіз, порівняння та узагальнення науково-методичної, психолого-педагогічної літератури, державних стандартів освіти.

Результати дослідження. В останні роки професійний розвиток, неперервна професійна освіта стала однією з центральних проблем психолого-педагогічної науки, адже вони є провідною умовою всебічного розвитку особистості та зростання компетенцій, вдосконалення раніше набутих знань, умінь і навичок. Багато дослідників вивчають проблеми неперервної професійної медичної освіти. Метою цих досліджень є створення потужної бази професійного розвитку лікарів. Деякі теорії професійного становлення лікарів є досить узагальненими та абстрактними, хоча проблема дослідження професійного розвитку знаходиться у постійному центрі уваги багатьох вчених, які визначають сутність та етапи професійного становлення (Є. Зеєр, Е. Климов, А. Маркова та ін.), психологічні особливості (А. Маркова, Л. Мітіна та ін.), психолого-педагогічні умови та чинники професійного розвитку особистості (Л. Мітіна, Л. Орбан, Л. Рибалко, О. Кокун та ін.), психологічні основи розвитку готовності до професійної діяльності (Н.О. Антонова), генезу професійної спрямованості (Н.Б. Іванцова), становлення професійної ідентичності (Н.Ю. Мельнік), психологічні механізми розвитку професіоналізму (К. Уршуля), процеси особистісного становлення на етапі професіоналізації (О.В. Чуйко) тощо. Звичайно, деякі теорії постають прикладом, хоча є настільки специфічні, що сфера їх вивчення є надто вузькою. Скажімо, досліджувалася проблема особистості як свідомого феномену, питання механізмів внутрішньої мотивації, що спонукають людину до діяльності (Г. Костюк,

С. Максименко, Т. Титаренко та ін.), було здійснено аналіз кризи професійного самовизначення та ідентичності в становленні особистості (Ж. Вірна, Є. Зеєр, Є. Симанюк та ін.), вивчався вплив загальних та індивідуальних здібностей особистості на професійне самовизначення та становлення (Є. Климов, Н. Самоукіна та ін.), було розглянуто питання взаємозв'язку особистісного і професійного розвитку людини (Т. Буякас, Н. Пряжніков, Т. Соломка та ін.). Однак, огляд літератури з очевидністю показує, що за межами досліджень залишились питання окреслення психологічних особливостей особистісного та професійного становлення лікаря, слабку вивченість сутності професійного становлення лікаря в рамках психології та педагогіки вищої медичної школи. Крім того, необхідно зазначити, що питання особистісно-професійного розвитку та саморозвитку лікаря, етапів його власного професіогенезу і досі є недостатньо вивченими.

Аналізуючи психологічні особливості професійної діяльності лікаря, спираючись на відповідні концепції щодо професійної діяльності та особистісного розвитку, зокрема професійного розвитку лікарів (праці І. Демченко, О. Лазуренко, І. Мельник, Т. Скалозуб, Т. Теличко та ін.), констатуємо, що професійний розвиток та саморозвиток лікарів спрямований на вдосконалення професійної практики впродовж фахового функціонування. Загалом, дослідження професійного становлення лікарів висвітлюють знання та досвід медика, зміни у його ставленні до власної діяльності, погляд на професійну діяльність, задоволення від роботи. Здійснений у попередніх наших дослідженнях аналіз концепцій та моделей професійно-особистісного розвитку та становлення фахівців на етапі фахової підготовки [1; 2], дозволив визначити та окреслити кілька етапів професійного становлення особистості лікаря від етапу професійної психологічної готовності та адаптації до етапу професійної майстерності, джерелом якої виступають не лише особисті якості лікаря, а і його професійні компетенції. Загалом можна визначити кілька етапів професійного становлення лікаря: етап адаптації, виживання, який співпадає із першим роком професійної діяльності

і характеризується браком знань з практичної діяльності та бажанням відповідати уявному (ідеальному) образу лікаря; етап пристосування – два-чотири роки фахової діяльності і характеризується накопиченням знань, професійної компетентності та усвідомленням власного стилю лікування; етап зрілості, наступні роки професійної діяльності, що характеризується усвідомленням приналежності до професії лікаря, виявленням професійних компетенцій у лікувально-діагностичному процесі, тощо.

Особистісні та професійні характеристики лікаря, його ставлення до діяльності, професійний розвиток та міжособистісні взаємини є факторами визначення не лише ефективності лікувально-діагностичного процесу, а й особистісно-професійного становлення та саморозвитку медичного фахівця. Якщо розглядати професіоналізм як систему професійних знань, вмінь, навичок, їх особистісного наповнення, можна сміливо розглядати підготовку майбутніх фахівців як період професійного становлення. Цей процес індивідуального становлення професійно важливих якостей та здібностей, професійних знань та вмінь призводить до самореалізації особистості у професії, формування професійних компетенцій. Саме на стадії виконання самостійної професійної діяльності людина досягає свого професійного розвитку, який залежить не лише від особливостей діяльності, а й від індивідуальних особливостей визначення особистістю лікаря шляхів особистісно-професійного становлення та саморозвитку фахівця. Таким чином, процес професійного становлення є індивідуальним для кожного, адже зрозуміло, що кожна особистість має власний освітній та професійний вектор, власну професійну спрямованість. Тому і існує велика варіативність особистісно-професійного становлення та саморозвитку фахівця. Проте, дослідження доводять, що незважаючи на середовище, в якому працює лікар, можна прослідкувати чітко визначену послідовність професіогенезу лікаря, факторами якого є когнітивний розвиток особистості, психологічні та соціальні чинники професійного становлення, розуміння яких сприятиме професійному зростанню фахівця.

Розвиток професіоналізму, професійна підготовка, психологічні особливості професійного становлення, є важливими у особистісному розвитку медичного фахівця та визначають напрями підвищення ефективності його професіогенезу. Через це сфокусуємо наше дослідження на психологічних особливостях особистісно-професійного становлення, оскільки він є важливим у особистісному розвитку фахівця та визначає напрями підвищення ефективності його саморозвитку.

Аналіз результатів дослідження.

Особливої уваги потребує сьогодні психологічний компонент, а також особистісний компонент професійної діяльності як невід'ємні складові професійної компетентності сучасного фахівця. Становлення майбутнього фахівця привертає до себе увагу багатьох вчених [3; 4; 5; 6; 7]. Частіше за все становлення характеризується нерозривним зв'язком з розвитком чи формуванням, водночас, об'єднуючи чи, навіть, замінюючи ці терміни, зокрема, коли мова йде про становлення і розвиток особистості. Отже, разом з іншими дослідниками зазначеної проблеми, професійне становлення особистості ми розуміємо як певні етапи опанування обраною професією, що обумовлені не лише системою професійної освіти, фахової підготовки та специфікою практичної діяльності, а й індивідуально-психологічними властивостями особистості та особливостями саморегуляції власного професіогенезу. Відповідно, термін «професіогенез» розуміємо як індивідуальний професійний розвиток особистості, що є умовою та способом успішної самореалізації у професійній діяльності, який охоплює, на нашу думку, усю сукупність проблем становлення професіонала, це тривалий період онтогенезу людини і відбувається протягом усього її життя. Саме тому професіогенетичний підхід ґрунтується на вивченні закономірностей соціального і психологічного розвитку особистості фахівця на всіх етапах професійного життя. Через це, вважаємо, важливим завданням професійної підготовки, післядипломної освіти не лише узагальнення набутих медичними працівниками фахових знань, умінь і навичок, перетворення їх на систему фахової компетентності кожної людини, а й надання допомоги

у подальшому особистісно-професійному розвитку, який є гарантом справжнього професіоналізму. Відтак, професійно-особистісний розвиток дає можливість керувати процесом професійної придатності та професійного становлення особистості. Крім того, даний підхід орієнтований не лише на вивчення особливостей розвитку особистості і становлення професіонала, але й на психологічний аналіз існуючих процесів адаптації, саморегуляції тощо. Процеси усвідомлення, становлення й зміни рівня професійного розвитку особистості відбуваються починаючи з моменту зародження професійних інтересів людини і до моменту закінчення нею професійної діяльності [8].

Професійне становлення особистості лікаря, з нашої точки зору, тривалий процес, який має на меті розвиток професіоналізму, передбачає формування професійно важливих компетенцій, індивідуальних властивостей та способів виконання професійних обов'язків у процесі професійного самоздійснення в умовах професійної освіти та діяльності. Професійне становлення особистості лікаря відбувається не лише під час навчання у вищому медичному навчальному закладі. Це період від початку формування професійних намірів до завершення активної професійної діяльності [9]. Професійне самоздійснення майбутнього лікаря є поетапним моментом індивідуально-особистісного розвитку фахівця. В цілому, можна виділити основні складові професійного становлення лікаря. По-перше, спрямованість особистості, що включає мотиви, ціннісні орієнтації, соціально-професійний статус тощо. По-друге, професійна компетентність – сукупність професійних знань, вмінь та навичок, способів виконання професійної діяльності. По-третє, професійно важливі якості лікаря. По-четверте, саморегуляція професійного самоздійснення.

В основі нашої концепції професійного становлення лікаря – ідеї цілісності та єдності особистісного та професійного розвитку фахівця, а його суть полягає у виявленні умов мобілізації мотивів на свої професійні досягнення, на повну самореалізацію особистості, що збігається з вимогами до лікаря в умовах модернізації системи охорони здоров'я [10].

Саме через це розглядаємо психологічні особливості розвитку та саморозвитку фахівця як ключові аспекти, що впливають на його професійне вдосконалення та сприяють його самореалізації, а внутрішні суперечності особистості як рушійні сили, що стимулюють професійний саморозвиток. Зазначимо, що високий рівень професійної спрямованості виражає особливість мотивів, інтересів особистості у професійному самовизначенні та є основним рушієм її розвитку. Таким чином, процес професійного становлення є індивідуальним для кожного. Через це, серед основних психологічних особливостей та умов професійного розвитку та саморозвитку треба виділити орієнтацію на формування спрямованості майбутнього фахівця на самоактуалізацію та самодетермінацію в майбутній професійній діяльності; орієнтацію майбутніх фахівців на рефлексію, самонавчання, саморозвиток у сфері професійно важливих якостей особистості лікаря. Відтак, для формування готовності майбутніх фахівців здійснювати професійний саморозвиток доречно, з одного боку, реалізувати комплекс таких умов, що включають формування мотивації, потребу у саморозвитку як фахівця, ідентифікацію, саморефлексію, саморегуляцію професійного розвитку тощо, а, з іншого боку, створити та реалізувати відповідну модель професійної підготовки, яка сприятиме саморозвитку та формування у фахівців власної програми саморегуляції професійного становлення.

Становлення особистості лікаря в процесі професійної підготовки вимагає від фахівця усвідомлення особистісних індивідуальних властивостей, професійно важливих якостей, ототожнення себе із професією лікаря, що пов'язане із актуалізацією власної рефлексії, інтеграцією особистісних і професійних рис. Одним з важливих чинників становлення особистості є самовизначення особистості у професійній діяльності [11]. Від ціннісних орієнтацій залежить специфіка майбутньої професійної активності фахівця, адже саме в процесі професійного розвитку відбувається розуміння себе у професії, актуалізація власної професійної ідентичності. Крім того, переконані, що важливим є процес саморегуляції як форми актив-

ності, що допомагає самостійно визначати шляхи професіогенезу, а з іншого боку, важливу роль відіграють якості особистості, які розвиваються та постійно самовдосконалюються у процесі здобуття нею освіти та у подальшій трудовій діяльності. Відтак, професійне самоздійснення майбутнього лікаря є поетапним моментом індивідуально-особистісного розвитку фахівця. В цілому, можна виділити основні психологічні складові професійного становлення лікаря. По-перше, спрямованість особистості, що включає мотиви, ціннісні орієнтації, соціально-професійний статус тощо. По-друге, професійна компетентність – сукупність професійних знань, вмінь та навичок, способів виконання професійної діяльності. По-третє, професійно важливі якості лікаря. По-четверте, саморегуляція професійного самоздійснення. Саме ці суттєві характеристики, на наше глибоке переконання, не лише сприяють професійному саморозвитку лікаря та покращують його професійну діяльність, а й сприяють вдосконаленню своїх професійних компетенцій задля досягнення професійних успіхів.

Висновки. Актуальність проблеми професійного становлення особистості лікаря в умовах неперервної професійної освіти обумовлена необхідністю виявлення психологічних особливостей професійного становлення, складових саморегуляції, особистісних моделей саморегуляції професійного самоздійснення та шляхи саморегуляції професіогенезу особистості лікаря. Професійна підготовка та професійне становлення лікаря вимагає від особистості усвідомлення індивідуально-психологічних особливостей, професійно важливих якостей та ототожнення себе із професією, адже професійний контекст формує підґрунтя для реалізації особистісних психологічних тенденцій становлення особистості фахівця. Основні психологічні особливості у підготовці та професійному становленні фахівців галузі охорони здоров'я полягають, по-перше, у визначенні особливостей особистісного і професійного становлення лікаря; по-друге, у визначенні критерію виявлення цих особливостей; по-третє, у розробці комплексного психолого-педагогічного підходу, що оптимізує особистісно-професійне ста-

новлення лікаря; по-четверте, в обґрунтуванні шляхів реалізації становлення лікаря в умовах професійної освіти та діяльності; по-п'яте, у побудові системи психолого-педагогічних умов професійного становлення та професійного саморозвитку особистості лікаря в процесі неперервної професійної освіти. Сенс цього полягає не лише у розширенні наукових знань та уявлень щодо проблеми професійного становлення фахівця; поглибленні наукового розуміння проблеми професіогенезу особистості лікаря в умовах неперервної професійної освіти; у дослідженні особливостей, структури та моделей саморегуляції професійного самоздійснення лікаря, визначенні шляхів професійного становлення з метою поетапного формування професійних компетенцій медичного

фахівця, а й у розробці комплексної програми розвитку психологічних особливостей саморегуляції професійного становлення особистості лікаря на різних етапах професійної підготовки і діяльності, яка в подальшому може бути використана на різних етапах неперервної професійної освіти, у наукових дослідженнях з даної проблематики, а також в практичній діяльності, спрямованій на розвиток професійних компетенцій фахівця, а також можуть бути спрямовані на пошук шляхів особистісного професійного зростання.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо вивчення психологічного значення самоідентифікації особистості для її професійного становлення та особливостей саморегуляції власного професіогенезу лікаря.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Лазуренко О.О. Проблема саморегуляції та професійного самоздійснення особистості фахівця. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 34–39.
2. Лазуренко О.О. Психолого-педагогічні особливості моделювання професійної компетентності студентів-медиків у процесі професійного становлення. *Психологічний часопис*. № 3 (13). 2018. С. 67–86.
3. Гордієнко В. І. Розвиток особистості в процесі професіоналізації: професіогенез особистості. Психологія праці та професійної підготовки особистості: навч. посіб. / ред. П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки. Хмельницький, 2001. С. 48–67.
4. Задорожна О.М. Готовність до свідомого професійного вибору як соціально-психологічної проблеми. *Психологічні перспективи*, 2013. Вип. 21. С. 58–70.
5. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ, 2012. 200 с.
6. Лазуренко О.О. Проблема особистісно-професійного становлення майбутнього лікаря та шляхи її вирішення у практиці вищої медичної школи. *Психологічний часопис*. 2018. № 4 (14). С. 2–18.
7. Arthur L., Marland H., Pill A., Rea T. Postgraduate professional development for teachers: motivational and inhibiting factors affecting the completion of awards. *Journal of In-service Education*. 2006. Vol. 32. № 2. P. 201–219.
8. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ, 2006. 240 с.
9. Мельник А. Деякі питання професійної підготовки фахівців медичного профілю у контексті сучасних інтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія «Педагогіка»*. 2010. Вип. 26. С. 34–40.
10. Лазуренко О.О. Тенденції модернізації професійно-психологічної підготовки лікарів: компетентнісний підхід. *Психологічний часопис*. 2018. № 1 (11). С. 87–100.
11. Bandura A. Self-efficacy. *Harvard Health Letter*. 1997. Vol. 13. P. 3–39.

REFERENCES:

1. Lazurenko, O.O. (2018). Problema samorehuliatii ta profesiinoho samozdiisnennia osobystosti fakhivtsia [The problem of self-regulation and professional self-fulfillment of the personality of a specialist]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, (3), 34–39 [in Ukrainian].
2. Lazurenko, O.O. (2018). Psykholoho-pedahohichni osoblyvosti modeliuвання profesiinoini kompetentnosti studentiv-medykiv u protsesi profesiinoho stanovlennia [Psychological and ped-

agogical features of modeling the professional competence of medical students in the process of professional formation]. *Psykhologichnyi chasopys*, (13), 67–86 [in Ukrainian].

3. Hordiienko, V.I. (2001). Rozvytok osobystosti v protsesi profesionalizatsii: profesiogeneza osobystosti [Personality development in the process of professionalization: professionogenesis of personality]. *Psykhohiia pratsi ta profesiinoi pidhotovky osobystosti: navch. posib.* (P. S. Perepelytsi, V. V. Rybalky, red.) Khmelnytskyi, 48–67 [in Ukrainian].

4. Zadorozhna, O.M. (2013). Hotovnist do svidomoho profesiinoho vyboru yak sotsialno-psykhologichnoi problem [Readiness for a conscious professional choice as a socio-psychological problem]. *Psykhologichni perspektyvy*, (21), 58–70 [in Ukrainian].

5. Kokun, O.M. (2012). *Psykhohiia profesiinoho stanovlennia suchasnoho fakhivtsia: monohrafiia* [Psychology of professional development of a modern specialist]. Kyiv [in Ukrainian].

6. Lazurenko, O.O. (2018). Problema osobystisno-profesiinoho stanovlennia maibutnoho likaria ta shliakhy yii vyrishennia u praktytsi vyshchoi medychnoi shkoly [The problem of personal and professional development of the future doctor and ways to solve it in the practice of a higher medical school]. *Psykhologichnyi chasopys*, (14), 2–18 [in Ukrainian].

7. Arthur, L., Marland, H., Pill, A., & Rea, T. (2006). Postgraduate professional development for teachers: motivational and inhibiting factors affecting the completion of awards. *Journal of In-service Education*, (32), № 2, 201–219 [in English].

8. Maksymenko, S.D. (2006). *Heneza zdiisnennia osobystosti* [The genesis of the realization of personality]. Kyiv [in Ukrainian].

9. Melnyk, A. (2010). Deiaki pytannia profesiinoi pidhotovky fakhivtsiv medychnoho profilu u konteksti suchasnykh intehratsiinykh protsesiv [Some issues of professional training of medical specialists in the context of modern integration processes]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia «Pedagogika»*, (26), 34–40 [in Ukrainian].

10. Lazurenko, O.O. (2018). Tendentsii modernizatsii profesiino-psykhologichnoi pidhotovky likariv: kompetentnisnyi pidkhid [Trends in the modernization of the professional and psychological training of doctors: a competency-based approach]. *Psykhologichnyi chasopys*, (11), 87–100 [in Ukrainian].

11. Bandura, A. (1997). Self-efficacy. *Harvard Health Letter*, (13), 3–39 [in English].