

УДК 159.947:159.923.2:159.944.3:316.6

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.5>**Всеволод ЗЕЛЕНІН**

кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології,

Український державний університет імені Михайла Драгоманова,

sevacello@gmail.com

ORCID: 0000-0003-1267-9308

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ
В УМОВАХ ВИСОКОЇ КОНКУРЕНЦІЇ:
РОЛЬ МОТИВАЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ**

Дана стаття присвячена аналізу наукової літератури та визначенню психологічних складових професійного успіху людини. У сучасних умовах люди стикаються з постійними динамічними змінами, що вимагають високого рівня професіоналізму від кожного працівника. Було розглянуто роль мотивації та саморегуляції в процесі досягнення успіху особистості в професійній сфері.

В роботі успіх розглядається як основа професійної та особистісної самореалізації, тенденція до самоактуалізації та особистісного росту. Успіх з психологічного погляду – це переживання стану радості, задоволення від того, що результат, до якого прагнула особистість, збігається з її очікуваннями або перевищує їх. Досягнення успіху передбачає оптимальне співвідношення між очікуваннями особистості та результатами її діяльності. Було визначено основні чинники, що сприяють досягненню успіху: фізичне здоров'я, мир в душі, фінансова свобода, здатність встановлювати контакти з іншими, позитивні емоції, саморозвиток, самопізнання, самореалізація та мотивація. Мотивація – це психологічний процес, який надає енергію та спрямовує поведінку для досягнення певних цілей та мети. Крім того, було визначено мотивацію як психологічний процес, за допомогою якого цілі активізуються та підтримуються, і він включає збудження, напрямки і наполегливість поведінки. Мотивація може походити з різних джерел, включаючи особисті інтереси, плани щодо майбутньої кар'єри та бажання позитивно вплинути на світ. Були визначені внутрішні та зовнішні чинники мотивації. Термін «внутрішня» стосується мотивації, яка виникає зсередини у формі інтересів і цілей людини, тоді як «зовнішня» стосується мотивації, яка спричинена зовнішніми змінними, такими як стимули та покарання.

Висновки. Психологічні чинники, такі як мотивація, саморегуляція, впевненість у собі, концентрація та стійкість, є необхідними складовими процесу досягнення успіху. Розуміння та використання цих психологічних елементів може зробити значний внесок у покращення професійних результатів та сприяти особистісному розвитку людини. Професійний успіх людини є не лише важливою особистісною якістю, але й умовою успішного функціонування організації в умовах швидких сучасних змін і високої конкуренції. Що вказує на важливість подальших досліджень з метою розробки методів і механізмів розвитку успіху працівників через підвищення їхньої мотивації та саморегуляції.

Ключові слова: професійна самореалізація, особистісна самореалізація, коучинг, психологія, успіх.

Vsevolod Zelenin. PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SUCCESS IN A HIGHLY COMPETITIVE ENVIRONMENT: THE ROLE OF MOTIVATION AND SELF-REGULATION

This article is devoted to the analysis of scientific literature and the definition of psychological components of professional success. In modern conditions, people face constant dynamic changes that require a high level of professionalism from each employee. The article considers the role of motivation and self-regulation in the process of achieving personal success in the professional sphere.

In this paper, success is seen as the basis of professional and personal self-realization, a tendency to self-actualization and personal growth. From a psychological point of view, success is the experience of a state of joy, satisfaction that the result sought by the individual coincides with or exceeds his or her expectations. Achieving success implies an optimal correlation between the individual's expectations and the results of his or her activities. The main factors contributing to success have been identified: physical health, peace of mind, financial freedom, ability to establish contacts with others, positive emotions, self-development, self-knowledge, self-realization, and motivation. Motivation is a psychological process that energizes and directs behavior to achieve certain goals and objectives. Furthermore, motivation has been defined as the psychological process by which goals are activated and maintained, and it includes the arousal, direction, and persistence of behavior. Motivation can come from a variety of sources, including personal interests, future career plans, and a desire to make a positive impact on the world. Intrinsic and extrinsic factors of motivation have been identified. The term «intrinsic» refers to motivation that arises from within in the form of a person's interests and goals, while «extrinsic» refers to motivation that is caused by external variables such as incentives and punishments.

Conclusions. Psychological factors, such as motivation, self-regulation, self-confidence, concentration, and resilience, are integral components of the process of achieving success. Understanding and utilizing these psychological elements can make a significant contribution to improving professional performance and contributing to personal development. Professional success is not only an important personal quality, but also a condition for the successful functioning of an organization in the context of rapid modern changes and high competition. This indicates the importance of further research in order to develop methods and mechanisms for developing the success of employees by increasing their motivation and self-regulation.

Key words: professional self-realization, personal self-realization, coaching, psychology, success.

Постановка проблеми. У сучасному світі стрімкого технологічного прогресу, де на ринку праці панує висока конкуренція, професійний успіх часто визначається не лише особистими знаннями та навичками професіонала, а й психологічними якостями людини. У галузі психології кар'єри багато досліджень спрямовані на дослідження психологічних аспектів кар'єрного зростання та успіху, але недостатньо уваги приділено аналізу психологічних рис особистості, які сприяють ефективному процесу досягнення успіху. Проблема полягає в тому, що розуміння та вирішення цих характеристик може бути ключовим для розробки ефективних психологічних стратегій, спрямованих на підтримку та підвищення кар'єрного розвитку та задоволення від роботи протягом усього життя. Психологічні аспекти, такі як мотивація, саморегуляція, стиль мислення, емоційний інтелект і стійкість, резильєнтність мають провідну роль у формуванні успішної кар'єри.

Успішна кар'єра вимагає від особистості не лише професійних знань, а й здатності ефективно керувати своїм часом, енергією та емоціями. Мотивація та саморегуляція допомагає розвивати такі важливі психологічні якості як самоконтроль, волюва напруга та вміння переборювати внутрішні бар'єри на шляху до успіху. Це питання є особливо актуальним в умовах високої конкуренції сьогодення, постійних змін і швидко зростаючих вимог до професійних якостей фахівця та його результативності.

Проте все ще бракує досліджень і конкретних практичних рекомендацій щодо того, як ці психологічні аспекти можна використовувати для професійного успіху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасній науковій літературі вивчаються чинники, які можуть сприяти процесу досягнення успіху (D. Bandhu, I. Є. Боровинська, С. П. Яланська, В. Ю. Вінков). Такі автори, як А. Kulichenko, V. Pyrohovska, L. Filonenko визначають, що постійні динамічні змінами вимагають високого рівня професіоналізму від кожного працівника. В роботах J. Antonio, R. M. Ryan, M. Rožman, K. M. Werner, T. B. Лозовецька, М. Лі було визначено роль мотивації та саморегуляції в процесі досягнення успіху особистості в професійній сфері. Крім того, I. Є. Боровинська, С. П. Яланська, В. Ю. Вінков, О. Є. Поліванова, L. Filonenko визначають успіх як основу професійної та особистісної самореалізації, тенденцію до самоактуалізації та особистісного росту людини.

Мета роботи – встановити роль мотивації та саморегуляції як психологічних чинників

процесу досягнення успіху в умовах високої конкуренції. Для вирішення мети було визначено задачі роботи, а саме, провести аналіз сучасної літератури і встановити сучасне уявлення про успіх, виокремити чинники, які впливають на процес досягнення успіху та визначити роль мотивації та саморегуляції.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі багато уваги приділяється успіху. Кожна людина прагне розкрити свій потенціал та самореалізуватись у житті. На ці процеси впливає складна взаємодія численних факторів. До них належать біологічні детермінанти, психологічні фактори, соціальні та культурні елементи, економічні та екологічні фактори, а також зовнішні стресори, які відіграють значну роль у формуванні того, як люди взаємодіють і реагують на навколишнє середовище. Одним із психологічних чинників, який впливає на поведінку людини є мотивація. Мотивація являє собою бажання виконати завдання в поєднанні з ентузіазмом і рішучістю довести його до кінця. Вона діє як рушійна сила, яка спонукає людину робити проактивні кроки та досягати своїх цілей та успіху [1; 10].

Успіх – це коли людина досягає своєї мети чи завдання. Це не тільки результат, але й процес руху шляхом його досягнення; розвиток можливостей людини, особистісне зростання, розкриття її потенціалу [8]. Ті, хто успішний, досягли або нині працюють над досягненням своїх найбільших бажань у особистому житті та професійній кар'єрі, особливо у випадках прямої конкуренції. Успіх – це стан або умова відповідності визначеному діапазону очікувань людини. Це можна розглядати як протилежність невдачі. З психологічної точки зору «успіх» включає в себе особливу оцінку людиною результатів власних дій та зусиль, а також, показник своєрідного становища людини у суспільстві, що, відповідно, задає специфіку її соціальних зв'язків та відносин. Критерії успіху залежать від контексту та можуть бути пов'язані з певною особою, її асоціаціями та індивідуальною системою оцінок і цінностей. Одна людина може вважати успіхом те, що для іншої не має значення та цінностей.

Говорячи про успіх як психологічну категорію, науковці часто визначають суб'єктивні та об'єктивні його складові. Об'єктивність успіху включає оцінку результатів діяльності особи іншими та визнанні цих результатів вагомими і такими, що значно перевершують середній рівень. Щодо суб'єктивного складника, то тут ідеться про оцінку особою власних дій та надання результатам цих

дій суб'єктивної значущості. Крім того, до суб'єктивної складової відноситься особистий розвиток, вихід за власні межі [1]. Було визначено основні чинники, що сприяють досягненню успіху (рис. 1): фізичне здоров'я, мир в душі, фінансова свобода, здатність встановлювати контакти з іншими, позитивні емоції, саморозвиток, самопізнання, самореалізація.

В наш час успіх часто позначається як реальний результат у вигляді матеріального рівня життя, соціального статусу, так і суб'єктивні переживання, пов'язані з оцінкою досягнень. Успіх оцінюється як зовнішній вияв, який можна безпосередньо оцінити за об'єктивними показниками (рівень матеріального та соціального благополуччя), та внутрішній, а саме, задоволеність життям як узагальнене відчуття вдалого і невдалого життя [2]. Сучасна людина визначає свій життєвий шлях, надаючи йому напрям, мету і зміст та реалізуючи себе, як особистість, формує і трансформує своє ставлення до інших людей та до зовнішнього світу в цілому. Відбувається внутрішній розвиток людини, професійна та особистісна самореалізація. Так, у науковій літературі було визначено чинники, які можуть впливати на самореалізацію людини. Їх можна умовно поділити на залежні від особистості (цінності, мета, воля, бажання самовдосконалюватися, гнучкість мислення тощо) та незалежні від особистості (соціальні умови, матеріальне становище, вплив засобів масової інформації тощо) [11; 13; 16].

В інших дослідження вказується, що успішність це особистісне переживання досягнення успіху, характерологічні особливості особи, які показують наскільки людина ефективна та результативна у досягненні поставлених цілей [6]. Для забезпечення досягнення успіху в житті необхідні такі компоненти [8]:

- фінансовий складник (відображає модель поведінки «у зароблянні, зберіганні фінансових статків, витратах»);
- комунікативний складник (відображає здатність особи «довстановлення, зберігання та розвитку конструктивних, розвивальних відносин»);
- досвідний складник (ідеться про усвідомлення «свої карти психотравм» та копінг-стратегій);
- сімейний складник (усвідомлення родинних ролей, родинного профілю аналогічної та протилежної статі);
- віковий складник (співвідношення власного часу життя з «обов'язковою життєвою програмою»);
- здоров'я (створення власного психосоматичного профілю);
- гендерний складник (усвідомлення гендерних ролей, які бере на себе особистість);
- мотиваційно-ціннісний складник (усвідомлення власних цінностей і побудова стратегії життя на їхній основі);
- емоційний складник (визначення «ресурсного стану, котрий дозволяє підтримувати життєву активність на бажаному рівні»);



Рис. 1. Чинники що впливають на процес досягнення успіху
Джерело: сформовано автором на основі [1; 8].

- професійний складник (вибір оптимального для людини виду діяльності).

Вчені зазначають на ролі психологічних чинників в процесі досягнення успіху. Встановлено, що під час оцінки власної успішності людина часто спирається на зовнішні об'єктивні показники – матеріальне благополуччя, соціальний статус, які з психологічного погляду часто бувають недостатніми для визнання людини успішною або неуспішною. Зокрема, самооцінка успішності, що здійснюється на основі внутрішніх критеріїв, може не збігатися з об'єктивними показниками. Як основні суб'єктивні критерії успішності можна розглядати відповідальність, задоволеність, самореалізацію, мотивацію, впевненість у собі, саморегуляцію та самоефективність [1].

Мотивація є рушійною силою, яка змушує людину ставити перед собою цілі та досягати їх. Мотивом досягнення успіху є прагнення людини вдосконалити результат заради отримання від цього задоволення. Мотивація може бути внутрішньою, коли професіонали внутрішньо мотивовані особистим задоволенням і насолодою від професійної діяльності (наприклад, спортсмени від заняття спорту, викладачі – від процесу навчання) або зовнішньою, коли вони керуються зовнішніми нагородами або визнанням. Так, наприклад, мотивовані спортсмени з більшою ймовірністю дотримуються суворих тренувальних режимів і наполегливо долають труднощі, що покращує їхні результати [9; 10].

Щоб досягти високого рівня кваліфікації, фахівці повинні не лише перевершувати своїх колег, але також мають повністю реалізувати свій потенціал для розвитку. Саморегуляція в контексті навчання та розвитку відображає здатність індивіда контролювати свою навчальну поведінку. Мотиваційний компонент стосується ступеня самоефективності, самостійності та внутрішньої мотивації людини для досягнення конкретної мети.

Мотивація є одним із ключових чинників, який впливає на процес саморегуляції та досягнення успіху. Однак існують різні психологічні фактори, які можуть впливати на мотивацію, а саме, самоефективність, цілеспрямованість, тривожність, стрес і стратегії подолання. Ці фактори можуть мати позитивний або негативний вплив на мотивацію та результати, залежно від того, як вони сприймаються та управляються людиною.

Успіх формується різними типами мотивації, від зовнішніх стимулів до внутрішнього інтересу. Так, внутрішня мотивація, яка передбачає участь у діяльності, яка при-

носить людині невід'ємне задоволення, тісно пов'язана з успіхом і благополуччям у професійній сфері. Внутрішня теорія мотивації – це психологічна теорія, яка передбачає, що люди займаються певною поведінкою чи діяльністю тому, що вважають це особисто цікавим або задовільним, а не через потенційну зовнішню винагороду чи тиск. Внутрішня мотивація вважається самостійною і характеризується відчуттям задоволення, інтересу та задоволення від самої діяльності [18].

Фахівець, який керований особистим інтересом і задоволенням, як правило, досягають вищого рівня успішності та відчують кращий загальний добробут. Навпаки, мотивація, керована особистою цінністю, відома як ідентифікована регуляція, тісно корелює з наполегливістю. Цей тип мотивації виникає, коли особистості визнають важливість діяльності та бачать її як особисту значущу, що підвищує їхню наполегливість у роботі. Тоді як, мотивація, керована бажанням отримати винагороду або уникнути покарання, що називається зовнішньою регуляцією, не була пов'язана з покращеною продуктивністю чи наполегливістю. Натомість це було пов'язано зі зниженням самопочуття. Це свідчить про те, що, хоча зовнішні мотиватори можуть спонукати людину до певної поведінки, вони не сприяють стабільному професійному успіху чи довгостроковій відданості та можуть навіть негативно впливати на загальний добробут. Ці результати підкреслюють важливість розвитку внутрішньої мотивації та визначеного регулювання для досягнення професійної успішності [17]. Отже, мотивація – це мистецтво спонукати людей робити щось, щоб вони робили, тому що вони цього хочуть. Мотивацію можна використовувати як засіб для виконання завдань та досягнення успіху в різних сферах діяльності.

Мотивація може відігравати провідну роль у процесі саморегуляції. Досягнення цілей за власним бажанням (а не з примусу) може бути пов'язано з кращими результатами досягнення цілей, оскільки це пов'язано з меншою кількістю спокус і перешкод. Так, наприклад, результати дослідження Howard та ін. підкреслюють, що внутрішня мотивація пов'язана з успіхом і благополуччям студента, тоді як особиста цінність (виявлене регулювання) особливо сильно пов'язана з наполегливістю. Мотиви, пов'язані з Его (інтроєктована регуляція), були позитивно пов'язані з наполегливістю та цілями продуктивності, але також позитивно пов'язані з показниками поганого самопочуття. Мотивація, керована бажанням отримати винагороду або уникнути пока-

рання (зовнішня регуляція), не була пов'язана з продуктивністю чи наполегливістю, а була пов'язана зі зниженням добробуту. Нарешті, амотивація була пов'язана з поганими результатами [12].

Дослідження саморегуляції здебільшого зосереджені на ідеї вольового самоконтролю, яка припускає, що застосування сили волі призведе до більшого успіху. Однак в останні роки дослідження ставлять під сумнів цю точку зору і натомість припускають, що саморегуляція без зусиль є більш адаптивною для досягнення довгострокових цілей. Мотивація – або причини, через які ми переслідуюмо свої цілі – відіграє велику роль у досягненні мети.

Зовнішня теорія мотивації припускає, що люди займаються певною поведінкою чи діяльністю через потенційні зовнішні винагороди чи тиск, а не тому, що вони вважають їх особисто цікавими чи задовільними. Зовнішня мотивація характеризується наявністю зовнішніх факторів, таких як оцінки, гроші або похвала, які служать стимулами для участі в певній професійній діяльності. Зовнішня мотивація може приймати різні форми, наприклад, винагороди, як-от отримання призу за виконання завдання, або покарання, наприклад, отримання штрафу за невиконання завдання. Теорія припускає, що люди беруть участь у діяльності, щоб отримати винагороду або уникнути покарань. Зовнішня мотивація також може бути класифікована як керована мотивація та інтегрована мотивація. Контрольована мотивація належить до поведінки, яка здійснюється через зовнішню винагороду або щоб уникнути покарання. Інтегрована мотивація стосується поведінки, яка виконується для отримання зовнішньої винагороди, але також узгоджується з інтересами та цінностями особи. Дослідження показують, що хоча зовнішні винагороди можуть бути ефективними для підвищення мотивації та ефективності в короткостроковій перспективі, вони можуть мати негативний вплив на мотивацію та продуктивність у довгостроковій перспективі, оскільки вони можуть зменшити відчуття автономії та інтересу до діяльності [10; 18].

Науковці зазначають, що мотивація пробуджує, спрямовує і підтримує поведінку для досягнення конкретної мети. Також запропоновано визначення мотивації як психологічної конструкції, яка належить до сил, які ініціюють, активізують, спрямовують і підтримують поведінку, часто до певної мети чи винагороди. Мотивацію було визначено як внутрішнє спонукання або бажання людини брати участь у певній поведінці чи діяль-

ності. Це психологічний процес, який ініціює, спрямовує та підтримує цілеспрямовані дії. Мотивація спонукає нас діяти для досягнення успіху [15].

Психологічні фактори мотивації включають методи, винагороди, визнання та будь-які компоненти, які посилюють загальне бажання працівника виконувати свої робочі обов'язки. Щоб підвищити продуктивність і рівень задоволення на робочому місці, людина може використовувати різноманітні фактори мотивації як для себе особисто, так і для команди. Було показано, що бажані цілі досягаються ефективно, автоматично, без особливих зусиль і призводять до кращого успіху в саморегуляції [19].

Саморегуляція – це процес, за допомогою якого організм регулює свій стан, що охоплює всі способи досягнення мети. Вона включає процес постановки цілей, складання планів і розробки стратегій для досягнення цілей. По суті, саморегуляція – це загальний термін, який охоплює весь процес досягнення мети, невелика частина якого включає самоконтроль [19]. Ще одним із визначення саморегуляції включає процес контролю за власними діями, емоціями та думками для ефективного досягнення поставлених цілей. Це вміння управляти своїми реакціями на зовнішні подразники та ефективно пристосовуватися до змін навколишнього середовища [4; 14].

Теорія саморегуляції визначається як здатність людей контролювати свою поведінку, почуття та думки. Саморегуляція вступає в дію, коли людина повинна скоригувати свої дії для досягнення особистих цілей. Теорія саморегуляції припускає, що люди не є процедурно детермінованими (тобто не дотримуються фіксованих правил). Натомість вони гнучко реагують на відгуки навколишнього середовища.

Саморегуляція дає людям можливість вибирати, як діяти або поводитися замість того, щоб ними керували емоції чи бажання, вона допомагає формувати життя людей. Саморегуляція впливає на думки, які визначають дії. Це важливий процес, який допомагає людям адаптуватися до ситуацій, з якими вони стикаються щодня. Щоб досягти цілей, необхідно мати певний рівень контролю над своїми діями. Іншими словами, ті, хто найбільше досягають своїх цілей, це ті, хто вміє регулювати себе. Стратегії саморегуляції можуть дозволити людям підвищити майбутній успіх, контролюючи імпульсивну поведінку та/або оцінюючи наслідки дій. Вони також можуть допомогти підтримувати позитивні стосунки з іншими.

Саморегуляція допомагає людині зменшити рівень стресу, контролювати емоційні реакції та швидше відновлювати психологічну рівновагу після стресових подій. Люди з сильними навичками саморегуляції краще адаптуються до змін у робочому середовищі та далі розвивають свої професійні навички. При цьому впевненість людини зростає, вона здатна більш стабільно справлятися з труднощами, і має більше можливостей та способів для особистісного зростання [3; 4; 14].

Стратегії саморегуляції мають багато форм. Це можуть бути стратегії усвідомленості, які зосереджені на моделях дихання людини, або методи, які використовуються для зміни нервових шляхів у мозку. Крім того, вони можуть включати зміну шаблонів мислення або переосмислення очікувань [3; 20].

Саморегуляція також складається з чотирьох рівнів, серед яких:

1) Психофізіологічний рівень – це здатність до саморегуляції емоційних та психофізіологічних станів.

2) Соціально-психологічний рівень – здатність до саморегуляції в процесі соціальної взаємодії.

3) Психологічний рівень: здатність до організації діяльності; здатність до особистісного самоконтролю та самовдосконалення; здатність проявляти силу волі, мобілізувати енергію.

4) Духовний рівень – найвища здатність до саморегуляції зумовлена орієнтацією людини на вищі цінності та смисли існування. Саморегуляція на вищому духовному рівні розглядається у взаємозв'язку з вищими рівнем здатності до саморегуляції, які сприяють самореалізації особистості в професійній діяльності, наприклад, почуття відповідальності. Цей духовний рівень можна інтерпретувати як складову саморегуляції, який пов'язаний з нормами (цінностями, мораллю).

Під час сучасної професійної діяльності людини можуть виникати ситуації, що потребують психофізіологічного самоконтролю. З такою кількістю різноманітних видів діяльності прийняти рішення може бути важко. У кінцевому підсумку буде переважати тільки один вид діяльності, будь то професійна діяльність або діяльність, пов'язана з саморегуляцією. Залежно від своїх індивідуальних особливостей люди пристосовуються до динамічних ситуацій по-різному. Це може призвести до розширення саморегуляційних та адаптаційних можливостей або, навпаки, до їх зниження. Екстремальна ситуація може сприйматися як стан, що загрожує життю, або такий, що вимагає мобілізації особистіс-

них можливостей організму. У своїй роботі Лозовецька Т.В. показала, що саме саморегуляція психічних та емоційних станів сприяє ефективному управлінню людини своєю професійною діяльністю. Тому, особливу увагу необхідно приділяти емоційній саморегуляції та психічному стану людини. Розуміння та підтримка психічного стану допомагають досягти успіху в професійній самореалізації людини [4].

Велику роль має емоційна мотивація – це тип мотивації, що базується на внутрішніх переживаннях і емоціях, які створюють основу для досягнення певного результату та успіху. Емоційна мотивація – це сила, яка спонукає людину до дії і на яку впливають емоційний стан та переживання особистості. Це спрямовано не лише на те, щоб мотивувати людину виконувати конкретні завдання, але й на створення позитивної емоційної атмосфери, яка сприяє підвищенню продуктивності, задоволеності роботою та успіху [5; 7].

Сучасні дослідження вказують на необхідність проведення різних видів тренінгів розвитку орієнтації на досягнення життєвого успіху особистості, серед яких виділяють коучинг. Основною метою цих тренінгів є формування навичок постановки цілей та усвідомлення власної ефективності в особистісній і професійній сфері; розвиток мотивації досягнення успіху особистості, розширення інструментарію, що дозволяє керувати нашим життям, підвищення прагнення досягти успіху в тих видах діяльності, які на цей момент найбільш актуальні, а також підвищення рівня індивідуальної відповідальності за результати власної діяльності. Спеціалісти різних професій можуть використовувати коучинг для розвитку своїх навичок і саморегулювання своєї мотивації та поведінки, задоволення основної психологічної потреби в автономії та підвищення професійної та особистісної самореалізації, ефективному досягненні успіху [8].

Психологічні чинники, такі як мотивація, саморегуляція, впевненість у собі, концентрація та стійкість, професійна та особиста самореалізація є невід'ємними складовими процесу досягнення успіху. Розуміння та використання цих психологічних елементів може зробити значний внесок у покращення професійних результатів та сприяти особистісному розвитку людини. Нарешті, стійкість – здатність людини відновлюватися після невдач і несприятливих ситуацій. Стійкі люди можуть впоратися з невдачами та зберігати позитивне мислення, що дозволяє їм залишатися відданими своїм цілям і продовжувати покращувати свої результати з часом.

Висновки. В сучасних умовах високої конкуренції психологічні чинники, такі як мотивація, саморегуляція, впевненість у собі, професійна та особиста самореалізація, стійкість, є невід’ємними складовими процесу досягнення успіху. Розуміння та використання цих психологічних елементів може зробити значний внесок у покращення професійних результатів та сприяти особистісному

розвитку людини. Професійний успіх людини є не лише важливою особистісною якістю, але й умовою успішного функціонування організації в умовах швидких сучасних змін і високої конкуренції. Що вказує на важливість подальших досліджень з метою розробки методів і механізмів розвитку успіху працівників через підвищення їхньої мотивації та саморегуляції.

Література:

1. Боровинська І. Є. До психологічного розуміння понять «успіх», «успішність», «життєвий успіх», «життєва успішність». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 3(2). С. 142–148. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2017_3%282%29_26.
2. Вінков В. Ю. Уявлення про життєвий успіх: стан розробленості проблематики в соціальній психології. *Проблеми політичної психології*. 2015. Вип. 2. С. 221–231. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prpr_2015_2_22.
3. Кулешова О., Міхеєва Л. Психологічні аспекти професійної відповідальності працівників як умови ефективної діяльності організації. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2024. № 10(44). С. 955–965. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10\(44\)-955-965](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10(44)-955-965).
4. Лозовецька Т. В. Роль саморегуляції в формуванні успішної кар’єри: психологічні стратегії та внутрішні механізми. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2024. Vol. 1(108). с. 85–98. <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2024-108-1-85-98>.
5. Медведєва А. В., Тодорюк С. І., Кобеля З. І. Емоційна мотивація: як лідери можуть створювати продуктивне середовище. *Актуальні питання економічних наук*. 2024. № 6. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14599164>.
6. Поліванова О. Є. Взаємозв’язок уявлення про успіх та соціально-психологічних характеристик особистості у сучасній молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2014. № 1099. Вип. 54. С. 19–22.
7. Потєєв Д. «Як працює мотивація? Емоції та лімбічна система». 2024. URL: <https://sistem-life.com/ua/blog/emotions-and-the-limbic-system>.
8. Яланська С. П. Психологія успіху : конспект лекцій: навчальний посібник для студентів денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня – магістр. *Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*, 2021. 133 с.
9. Antonio J. Psychological Factors Affecting Athletes' Motivation and Performance in Competitive Sports in Mexico. *International Journal of Physical Education, Recreation and Sports*. 2023. Vol. 1(1). P. 13–23. <https://doi.org/10.47604/ijpers.2141>.
10. Bandhu D., Mohan M. M., Nittala N. A. P., Jadhav P., Bhadauria A., Saxena K. K. Theories of motivation: A comprehensive analysis of human behavior drivers. *Acta psychologica*. 2024. Vol. 244. P. 104177. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104177>.
11. Filonenko L., Demchenko I., Shakhina I., Klochok O., Borozentseva T., Bieloliptsev V. Developing a Values-Based Attitude towards People in Adolescent Rehabilitation Centres: Neurophysiological Patterns. *BRAIN. Broad Res Artif Intell Neurosci*. 2022. Vol. 13(2). P. 76–96. <https://doi.org/10.18662/brain/13.2/333>.
12. Howard J. L., Bureau J. S., Guay F., Chong J. X. Y., Ryan R. M. Student Motivation and Associated Outcomes: A Meta-Analysis From Self-Determination Theory. *Perspectives on Psychological Science*. 2021. Vol. 16(6). P. 1300–1323. <https://doi.org/10.1177/1745691620966789>.
13. Kulichenko A., Boichenko M. Origins of medical education on the territory of modern Ukraine. *AD Alta*. 2021. Vol. 11(1). P. 157–161. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/14537>.
14. Li M., Fan W., Zhang L. Career adaptability and career choice satisfaction: Roles of career self-efficacy and socioeconomic status. *The Career Development Quarterly*. 2023. Vol. 71(4). P. 300–314.
15. Mirzaei Neyestani M., Nemati Sales S. G., Khodakarami M., Salehi S., Ahmadi S., Javaheri Z., Bagherzade A. The Mediating Role of Difficulty in Emotional Regulation in the Relationship between Self-compassion and Anxiety among University Students. *Caspian Journal of Health Research*. 2023. Vol. 8(1). P. 11–20.
16. Pyrohovska V., Rezvorovych K., Pavlichenko I., Sushytska Y., Ostashova V. Human rights protection in the context of information technology development: problems and future prospects. *Futurity Economics & Law Data and Metadata*. 2025. Vol. 4. P. 38–51. <https://doi.org/10.57125/FEL.2024.03.25.03>.
17. Rozman M., Vrecko I., Tominc P. Psychological Factors Impacting Academic Performance Among Business Studies' Students. *Education Sciences*. 2025. Vol. 15(2). P. 121. <https://doi.org/10.3390/educsci15020121>.

18. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2020. Vol. 61. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>.

19. Werner K. M., Milyavskaya M. Motivation and self-regulation: The role of want-to motivation in the processes underlying self-regulation and self-control. *Social and Personality Psychology Compass*. 2018. Vol. 32.

20. Williams K., Teasley D. Self-Regulation Theory. *Overview, Components, Strategies*. 2023. URL: <https://study.com/learn/lesson/self-regulation-theory-overview-components-strategies.html>.

Дата надходження статті: 03.06.2025

Дата прийняття статті: 16.06.2025

Опубліковано: 01.10.2025