

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Кафедра загальної та практичної психології

Освітня програма: Психологія. Практична психологія
Спеціальність: 053 Психологія

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ
ОСОБИСТОСТІ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Студента **Прокопенко Ельвіри Рафаїлівни**

Науковий керівник:

Тимошенко Олексій Анатолієвич,
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензенти:

Ковтун Алла Юріївна, доцент кафедри
загальної та практичної психології, кандидат
психологічних наук

Горянська Анжела Михайлівна, доцент
кафедри педагогіки, початкової освіти,
психології та менеджменту, кандидат
психологічних наук

Допущено до захисту: ____ ____ 2024 р.

Завідувач кафедри:

Проф. _____ **Папуча М.В.**

АНОТАЦІЯ

Прокопенко. Е.Р. Особливості професійної самореалізації особистості в дорослому віці - Кваліфікаційна робота на правах рукопису. Робота на здобуття наукового ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». - Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя. - Ніжин. 2024

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей професійної самореалізації особистості в дорослому віці. У роботі розглянуто поняття та періодизації дорослого віку, зв'язок професійної самореалізації з віковими періодами дорослості, досліджено самоактуалізацію та емоційно ціннісне ставлення до професійної діяльності, проведено емпіричне дослідження серед осіб віком від 21 до 55 років, яке включало анкетування та використання методики «Тест смисложиттєвих орієнтації». Було застосовано кількісний і якісний аналіз даних, а також непараметричний U-критерій Манна-Уїтні.

В роботі досліджувались особливості професійної самореалізації та її зв'язок з осмисленістю життя, задоволеністю професією.

Основні поняття використані в роботі: дорослий вік, ранній дорослий вік, середній дорослий вік, пізній дорослий вік, професійна самореалізація, професіоналізація, смисл життя, самоактуалізація.

SUMMARY

Prokopenko E. Features of professional self-realization of a personality in adulthood - Qualification work on the rights of a manuscript. Work for a master's degree in specialty 053 «Psychology». - Mykola Gogol Nizhyn State University. - Nizhyn. 2024

The qualification work is devoted to the study of the peculiarities of professional self-realization of an individual in adulthood. The paper discusses the concept and periodization of adulthood, the relationship of professional self-realization with the age periods of adulthood, examines self-actualization and emotional value attitudes towards professional activity, and conducts an empirical

study among people aged 21 to 55, which included a questionnaire and the use of the «Test of Meaningful Life Orientations» methodology. Quantitative and qualitative data analysis, as well as the nonparametric Mann-Whitney U test, were used.

The study examined the peculiarities of professional self-realization and its relationship with life meaningfulness and occupational satisfaction.

Key words used in the study: adulthood, early adulthood, middle adulthood, late adulthood, professional self-realization, professionalization, meaning of life, self-actualization.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	
1.1. Визначення поняття дорослості у віковій психології.....	9
1.2. Проблематика періодизацій дорослого віку.....	12
1.3. Психологічна характеристика періодів дорослості.....	17
1.4. Психологічні особливості професійної самореалізації у різні періоди дорослості.....	28
Висновки до розділу 1.....	36
РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК УМОВА ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	
2.1. Особливості смислової сфери особистості в дорослому віці: смисл життя, співвідношення професіоналізації і смислу життя.....	38
2.2. Роль самоактуалізації для професіоналізації особистості.....	41
2.3. Емоційно-ціннісне ставлення особистості до професії.....	45
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	
3.1. Підбір методів дослідження.....	50
3.2. Обробка та інтерпретація результатів.....	52
3.3. Опитування осіб віком 21-55 років про їх досвід професійної самореалізації.....	53
Висновки до розділу 3.....	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	62
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Професійна самореалізація особистості є однією з фундаментальних категорій у соціальній психології, оскільки вона визначає спрямованість життєвого шляху людини, її соціальну активність у період дорослого віку та рівень задоволеності життям. Це багатоаспектне явище і воно включає процеси усвідомлення власних здібностей, формування та реалізацію власних професійних цілей, реалізацію внутрішнього потенціалу в обраній сфері діяльності, реалізацію життєвих та професійних цінностей.

Увага до даної теми зумовлена наявністю викликів від сучасних умов існування, таких як необхідність адаптації до постійних та швидких змін у світі, зокрема що стосуються ринку праці, підвищення конкуренції в окремих сферах діяльності та інші. Говорячи про українське суспільство, що стикнулося з умовами війни, питання професійної самореалізації набуває ще більшого значення, оскільки велика кількість громадян змушені переосмислювати свої життєві орієнтири та освоювати нові професії, в тому числі військові, змінювати місто або країну проживання та адаптуватись під нові умови життя для самореалізації. Ці процеси відображають глибокі соціально-психологічні трансформації, що впливають як на окрему особистість, так і на суспільство в цілому.

Варто зазначити, що проблема вибору сфери професійної самореалізації супроводжує суспільство протягом багатьох століть. У різні історичні періоди вибір професійної діяльності був обмежений соціальними нормами, гендерними стереотипами або релігійними уявленнями. Традиційне розмежування на «чоловічі» та «жіночі» професії завдало певного клопоту суспільству, коли поставало питання вибору професійної діяльності, та все ж це поступово втрачає свою актуальність, хоч такі застарілі погляди й досі мають вплив на сприйняття окремих професій.

Також значний вплив на професійну самореалізацію особистості має сімейна модель виховання. Передання професії у спадок, дотримання

родинних традицій або ж навпаки, стимулювання індивідуальності й незалежності в ухваленні рішень формують передумови для майбутньої професіоналізації.

Проблема самореалізації особистості займає особливе місце у сучасному психологічному просторі і представлена в працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Дослідження цього психологічного феномена розкрили в своїх працях А. Маслоу, Дж. Бьюдженталь, Б. Братусь, С. Максименко, В. Москалець, М. Савчин, Т. Титаренко, Н. Корчакова, І. Маноха та ін.

Метою дослідження є вивчення особливостей професійної самореалізації особистості в дорослому віці, зокрема психологічних, особистісних та соціальних аспектів, які впливають на процеси професіоналізації, а також виявлення умов і чинників, що сприяють ефективній професійній самореалізації на різних етапах дорослого життя.

Обрана мета зумовила такі **завдання** дослідження:

- Проведення теоретичного аналізу понять дорослості та професійної самореалізації;

-Дослідження психологічних характеристик і потреб особистості у різних періодах дорослого віку (ранньому, середньому, пізньому);

-Визначення ролі смислової сфери, самоактуалізації та емоційно-ціннісного ставлення до професії у процесі професійної самореалізації;

-Проведення емпіричного дослідження, що дозволяє з'ясувати, як особистості, що знаходяться у різних періодах дорослості, оцінюють досвід професійної самореалізації у минулому, на даному етапі та в контексті планування майбутнього; також дослідження дозволяє виявити типові бар'єри на шляху самореалізації (внутрішні емоційно-ціннісні та зовнішні нерегульовані фактори впливу) й успішні її стратегії.

Об'єкт дослідження - професійна самореалізація особистості в дорослому віці.

Предмет дослідження - психологічні особливості професійної самореалізації особистості в дорослому віці.

Гіпотеза дослідження - досліджувані, у яких виявлено високий рівень професійної самореалізації мають високий рівень осмисленості життя та задоволеності професією, що виражається різному емоційному ставленні до неї.

В процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань використано комплекс наступних **методів**:

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури з вікової психології, загальної психології, самореалізації та самоактуалізації для уточнення понять, визначення концептуальної основи дослідження; синтез і узагальнення, що полягає у інтеграції отриманих теоретичних даних для формування концептуальної моделі дослідження; порівняльний аналіз: співставлення різних підходів до формування визначення поняття дорослого віку, періодизації дорослого віку та особливостей професійної самореалізації в різні періоди дорослого віку.

Емпіричні методи: опитування у форматі анкетування (розроблене самостійно відповідно до теми роботи) дорослих осіб віком від 21 до 55 років для збирання даних про їхній досвід професійної самореалізації, перешкоди та стимули у професійному розвитку; методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій», використана для оцінки життєвих смислів, цінностей і самоактуалізації як основи професійної самореалізації.

Методи математичної статистики: кількісний аналіз, використано для статистичної обробки результатів анкетування; якісний аналіз полягає у дослідженні відкритих відповідей по анкеті; порівняльний аналіз показників отриманих за допомогою анкети, що стосуються професійної самореалізації, між віковими періодами дорослості; U-критерій Манна-Уїтні.

Організація дослідження. Респондентами було обрано осіб дорослого віку від 21 до 55 років, що належать до різних сфер професійної самореалізації. Загальна кількість вибірки - 32 особи.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування його результатів та висновків в практичній роботі психологів, а саме у застосуванні отриманих результатів для покращення процесу професійної самореалізації осіб у дорослому віці: допомога у профорієнтації осіб дорослого віку; допомога у випадку зміни сфери професійної самореалізації у дорослому віці; допомога у розробці освітніх та тренінгових програм на тему професійної самореалізації; підтримка осіб щодо їх професійної самореалізації у відповідні кризи дорослості; покращення психологічного консультування.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох теоретичних розділів, які включають в собі сім пунктів, одного практичного дослідницького розділу, який включає три пункти, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури та додатків.

Публікації з теми дослідження: Прокопенко Е. Р. Проблеми професійної самореалізації в умовах війни. Психологія і війна: XIV Міжнародна науково-практична конференція, 2024 р. 292-295 с.

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНОПРИЙНЯТІ ПЕРІОДИЗАЦІЇ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ ТА ЇХ ОСОБЛИВОСТІ ЩОДО ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

1.1. Визначення поняття дорослості у віковій психології

Вивчення дорослості як окремого періоду життя набуло актуальності не так давно. До 20-го століття основна увага науковців-психологів була зосереджена на дитячому та підлітковому періодах. Проте в другій половині ХХ століття інтерес до психології дорослості певним чином зріс., оскільки Ерік Еріксон включив у свою теорію психосоціального розвитку дорослий вік, визначивши три основні його етапи: ранню, середню та пізню дорослість. Кожен із цих етапів, за його теорією, супроводжується певною психосоціальною кризою та відповідними завданнями розвитку [1].

У психологічній літературі застосовується як термін «дорослість» так і термін «зрілість». Вони пов'язані між собою але не є синонімічними, тому як «зрілість» означає якість у психічному розвитку людини [2], відповідно є вужчим поняттям відносно дорослості.

Поняття «зрілість» використовується багатьма визнаними дослідниками розвитку дорослої особистості (А. Адлер, Л. Гоулд, Дж. Ловінгер, Г. Оллпорт, В. Слободчиков, Е. Еріксон та ін.). Зокрема, у роботах деяких учених зрілість особистості визначають як показник «психічного здоров'я особистості» (Г. Оллпорт).

Науковці акцентують увагу на об'ємності поняття зрілості та визначають у якості його критеріїв такі характеристики як: 1) здатність реагувати на зміни соціальних умов життя та успішно пристосовуватися до них (Г. Гінзберг); 2) нести відповідальність за свою суб'єктність (В.І. Слободчиков); 3) перехід від зовнішньої підтримки до внутрішньої (самопідтримки) (Д. Перлз); 4) можливість узгодження розуміння себе з розумінням інших (Дж. Ловінгер) та ін. Поняття зрілості з іншого її боку розглядають як ґрунт, на якому здійснюється її професіоналізація [3].

Чисельні дослідження вітчизняних і зарубіжних вчених періоду дорослості стали поштовхом для виділення окремої науки акмеології, яка вивчає психологічну та соціальну зрілість людини. Акмеологія (від гр. акме - вершина; вища точка, розквіт, зрілість) - наука, яка вивчає феноменологію, закономірності, механізми та способи розвитку людини у процесі становлення її зрілості [3].

Оскільки термін «акмеологія» пішов від грецької мови, варто зазначити, що самі греки терміном «акме» називали віковий період в житті людини, коли активно формується і проявляється її зрілість, коли сили і можливості людини розвиваються до такого рівня, що вона ніби знаходиться «на вершині діяльності» [4].

Уперше термін «акмеологія» у 1928 році вжив М.А. Рибников, який окреслив ним особливий розділ вікової психології, а саме психологію дорослості і тлумачив його як науку про період розквіту усіх життєвих сил людини [3].

Повертаючись до визначення сутності терміну дорослості, можемо сказати, що оскільки чіткого визначення його на даний момент науковцями не сформовано, варто перейти до висвітлення основних його характеристик, щоб більш чітко сформулювати уявлення про нього. Отже, дорослість характеризується найвищим рівнем розвитку духовних, інтелектуальних, творчих та фізичних здібностей людини. На цьому етапі виникають специфічні особливості Я-концепції, спонукальної та емоційної сфер особистості, змінюється спосіб побудови та ведення життя (створення сім'ї, виконання батьківських функцій, кар'єра, творчі досягнення тощо). [5, с. 264], розширюються її можливості як суб'єкта діяльності, пізнання, спілкування.

Критерії, за якими розкривається складність даного поняття:

Біологічні критерії - передбачають досягнення фізичної зрілості та здатності до репродукції (В реаліях сучасного світу ці аспекти вже не вважаються ключовими ознаками дорослості).

Юридичний критерій - вікова ознака повноліття згідно законодавства (проте цей показник відрізняється залежно від країни та культури, тому його не можна вважати універсальним).

Психологічні критерії - включають концепції, такі як теорія «дорослості, що формується» (emerging adulthood), яка охоплює вік 18-25 або навіть 29 років. Цей період характеризується нестабільністю, пошуком ідентичності, зосередженістю на собі, а також оптимістичним ставленням до майбутнього, зосередженості на собі, відчуття життя в середині існуючого моменту та ін. [6]

Нейробіологічні критерії - пов'язані з розвитком мозку, зокрема префронтальної кори, яка відповідає за прийняття рішень і планування. Дослідження Джея Гідда показали, що цей процес може тривати до 25-30 років, що узгоджується з теоріями «формуючої дорослості» або «дорослості, що формується» як зазначено вище.

Соціальні критерії - стосуються досягнення економічної незалежності, створення сім'ї чи початку професійної самореалізації. У сучасному світі ці ознаки проявляються в різному віці або можуть бути взагалі відсутні.

Культурні критерії - розуміння дорослості суттєво варіюється в різних культурах. У індивідуалістичних культурах дорослість асоціюється з автономією та самореалізацією, тоді як у колективістичних суспільствах - із виконанням соціальних ролей і зобов'язань перед суспільством [7].

Згідно з Л. Виготським, дорослість є періодом реалізації внутрішнього потенціалу особистості через соціальну взаємодію та набуття культурних знань. Він розглядає дорослу людину, як ту, що знаходиться в процесі постійного розвитку, який залежить від інтеграції в культурне середовище, в якому вона знаходить нові можливості для самореалізації [2].

На противагу поглядам Л. Виготського можемо зазначити, що о. Клаппаред характеризував дорослість як період «психологічної скам'янілості» і зазначав, що в цей час людина завмирає у своєму розвитку, порівняно з попередніми періодами. А В. Джеймс стверджував, що розвиток

людини припиняється з настанням 25-ти років, що заважає продукувати нові ідеї і в подальшому їх реалізовувати. Схожа позиція було у Ж. Піаже, який вважав початок періоду дорослості тим моментом, коли зупиняється розвиток людського інтелекту [5, с. 266]. З огляду на досвід сучасного суспільства та наявних психологічних досліджень сучасних науковців можемо вважати такі погляди на характеристику періоду дорослості застарілими та такими, що не відповідають дійсності.

1.2. Проблематика періодизацій дорослого віку

Періодизація дорослого віку є складною темою через багатогранність розвитку особистості та різноманітність чинників, що впливають на її формування. У процесі дорослішання відбуваються значні біологічні, психологічні та соціальні зміни, які потребують систематизації. Проблема періодизації дорослого віку полягає у визначенні меж та критеріїв поділу цього етапу життя на підперіоди, які б точно відображали зміни у психічному та соціальному функціонуванні.

Знаходження балансу між різними підходами дозволяє створити більш цілісну картину розвитку дорослого індивіда.

Серед дослідників немає одностайності в тому, яким чином розподіляти дорослий вік на окремі етапи. Одним із класичних підходів є психосоціальна теорія Еріка Еріксона, яка описує розвиток через подолання особистістю ключових конфліктів на кожному етапі життя.

Еріксон, приблизно як і Фрейд, вважав, що особистість розвивається стадіально. Проте на відміну від психосексуальних стадій розвитку Фрейда, вікова періодизація Еріксона описувала вплив соціального досвіду протягом усього життєвого шляху. Еріксон досліджував, як соціальна взаємодія та стосунки з іншими індивідами впливають на розвиток та зростання людини [8].

Ерік Еріксон описував дорослий вік через концепцію психосоціальних криз, які виникають упродовж життя і які людина має подолати для

подальшого розвитку. Його теорія підкреслює, що дорослість складається з трьох основних кризових етапів:

Близькість проти ізоляції: афіліація та любов (рання дорослість, близько 18-40 років). Афіліація (англ. to affiliate, лат. affigere - приєднувати) - емоційний зв'язок людини з іншими людьми, який характеризується взаємним сприйняттям і прихильністю [9]. Тобто в цей період людина прагне до формування близьких міжособистісних зв'язків. Еріксон зазначає, що успішне подолання цієї кризи дозволяє побудувати стабільні стосунки і створити сім'ю.

Генеративність (продуктивність) проти стагнації: виробництво та турбота (середня дорослість, 40-65 років). На цьому етапі дорослий прагне залишити спадок у вигляді досягнень, наставництва або суспільно значущих справ. Нездатність реалізувати себе в цій сфері може призвести до відчуття стагнації, що негативно позначиться на особистісному розвитку.

Цілісність еґо проти Відчаю: самозречення і мудрість (пізня дорослість, після 65 років). Людина оцінює своє життя, приймаючи минулий досвід та відчуваючи задоволення від прожитих років. Якщо ж вона не досягає цього почуття, виникає відчай і страх перед наближенням старості та кінця життя [10].

Одним з відомих підходів до періодизації дорослого віку є підхід Даніела Левінсона. Він розробив концепцію «сезонів життя», ґрунтуючись на глибинних інтерв'ю з різними групами людей, включно з чоловіками та жінками з різних професійних сфер. Його теорія базується на ідеї, що життєвий шлях людини поділяється на певні етапи або «сезони», кожен із яких супроводжується певними завданнями розвитку та кризами переходу.

Левінсон виокремлює такі періоди дорослості:

Рання дорослість (20-40 років) - це період, коли людина покидає домівку, починає будувати кар'єру та особисте життя, формує ідентичність. У цьому віці основна увага зосереджена на досягненні перших значних цілей, побудові особистих та професійних відносин. Часто виникає бажання

випробувати свої можливості та знайти баланс між соціальними і професійними амбіціями.

Середній вік (40-60 років) - період, який, за Левінсоном, часто супроводжується «кризою середнього віку». На цьому етапі людина оцінює своє життя, досягнення та починає задумуватися про майбутнє. Зазвичай вона намагається впорядкувати свою професійну діяльність та відносини, змінити щось у житті, щоб почуватися більш реалізованою. Цей період має вирішальне значення для подальшого життя, адже часто саме у цей час відбувається переосмислення цінностей і цілей.

Пізня дорослість (після 60 років) - це період, коли особистість набуває більшого спокою, мудрості та прагне передати свої знання й досвід іншим. У цьому віці люди часто звертаються до наставництва та навчання молодших поколінь, оскільки це приносить відчуття корисності й задоволення. Левінсон підкреслює, що цей етап є особливим у контексті самореалізації, оскільки приносить нові виклики у зв'язку зі зміною фізичних та когнітивних можливостей [11].

Також, одна з перших періодизацій належить Ш. Бюлер, яка побудована на засадах самовизначення:

16-20 років - Перед самовизначенням. Цей етап характеризується формуванням основ особистості. Молоді люди шукають свою ідентичність, експериментують з різними ролями, але ще не готові до серйозних життєвих рішень.

20-25/30 років - фаза проб та пошуків. На цьому етапі молоді люди активно шукають професійний шлях та супутника життя. Цілі можуть бути нереалістичними та змінними, оскільки індивіди намагаються зрозуміти свої бажання і можливості. Цей період часто супроводжується невизначеністю та експериментами.

25-30/45-50 років - пора зрілості. Людина в цей час знаходить своє місце в житті, встановлює сім'ю та реалізує професійні цілі. Суб'єктивно цей

етап вважається піком життя, де бажання стають більш реалістичними, а самооцінка формується на основі досягнень.

45-50/65-70 років - людина, що старіє. Цей етап характеризується завершенням професійної діяльності. Активність у самовизначенні знижується, людина починає переосмислювати свої досягнення та цілі, що були реалізовані в попередні роки.

Старше 70 років - стара людина: Люди на цьому етапі часто оглядаються на своє минуле, аналізують досягнення, шукають спокою. Це може бути час для рефлексії та прийняття власного життя, зосередження на сімейних цінностях.

Уотерінг виділяє семилітні фази в житті дорослої людини, що надає глибше розуміння розвитку особистості:

21-28 років - Завоювання життєвого базису. Молоді дорослі намагаються закласти основи свого життя, визначаючи професійні та особистісні цінності.

28-35 років - Підтвердження та порівняння знайдених основ життя. Цей етап передбачає рефлексію над обраними шляхами, аналіз власних досягнень та можливих помилок.

35-42 років - Друга статева зрілість, переорієнтація в професійних цілях. В цей час багато людей відчувають потребу в нових викликах, можуть змінити кар'єру або фокусуватися на особистісному розвитку.

42-49 років - Маніакально-депресивний період. Цей етап характеризується емоційними коливаннями та кризами, що можуть виникати через невдоволення життям або відчуття незадоволення.

49-56 років - Борьба з власним «заходом». Люди починають усвідомлювати обмеження часу і своє місце в світі, що може призводити до боротьби з власними страхами та переживаннями.

56-63 років - Мудрість. Люди часто знаходять задоволення у простих речах і мають ясніше уявлення про життя та свої цінності.

63-70 років - Кульмінація життя, «друга молодість». Цей етап може бути часом нового початку, переосмислення минулого та відкриття нових можливостей для самореалізації.

Однак дві останні наведені періодизації дорослості мають переважно описовий характер і не базуються на емпіричних дослідженнях. Хронологічні межі періоду дорослості є умовними та залежать від того, коли саме завершується юність і розпочинається старість [5, с. 202].

Г. Крайг вважає, що період дорослості охоплює три чверті життя, тому розподіляє його на три етапи: рання дорослість - 20-40 років; середня дорослість - 40-60 років; пізня дорослість - від 60 років і більше [12].

Ш. Бюлер обґрунтовувала концепцію стадіальності життя, яка включала 5 етапів, а саме: Перша стадія (від 16 до 20 років) - стадія, що передує самовизначенню, період професіоналізація відсутня. Друга стадія (від 16-20 років до 25-30 років) - характеризується пошуками свого призначення, покликання та можливості реалізації цього в певній професії. Третя стадія - зрілість (від 25 до 45-50 років) - позитивні результати пошуку себе в професії, вкорінення в певній діяльності, визначення життєвих орієнтирів, реалізація планів, накопичення життєвого досвіду. Четверта стадія (від 45-50 років до 65-70 років) - спад та завершення професійної діяльності. Основні результати професійної діяльності, успіхи та досягнення лишаються в минулому. П'ята стадія починається з 65 років і триває до завершення життя. У цей період професійна діяльність змінюється спілкуванням за інтересами [13].

Д. Векслер ділив дорослий вік на такі періоди: рання дорослість 20-35 років; середня дорослість 36-45 років; пізня дорослість 46-53 років.

Д. Бірсен виокремлював такі періоди дорослості: рання дорослість 17-25 років; середня дорослість 25-50 років; пізня дорослість 50-75 років.

Д. Бромлей вбачав періодизацію дорослого віку в таких межах: рання дорослість 21-25 років; середня дорослість 25-40 років; пізня дорослість 40-55 років.

Ж. Годфруа виділяв лише 2 періоди дорослого віку, а саме: рання дорослість 20-40 років та зріла дорослість 40-60 років.

В.Ф. Моргун: рання дорослість 19-30 років; власне дорослість 31-60 років та пізня дорослість від 61-го року до кінця життя [3].

Відповідно до викладених вище поглядів на періодизацію дорослого віку, можемо помітити суттєві розбіжності в роках життя, які відносяться до того чи іншого періоду. Такі відмінності обумовлені насамперед тим, що основа періодизації може ґрунтуватись на фізіологічних, психологічних, антропологічних або демографічних критеріях. При цьому фізіологічні та психологічні аспекти розвитку можуть не збігатися в часі, що відображається у характеристиках різних вікових груп. Як зазначають деякі науковці, відчуття людиною свого віку та її об'єктивний стан, що характеризується розквітом сил, більше залежать від таких чинників, як соціокультурний статус, рівень освіти та особливості професійної діяльності, ніж від календарного віку [3].

Сучасна вікова психологія та психологія розвитку особистості стверджують про складність визначення чітких меж дорослості, оскільки не вбачається чіткий зв'язок між особливостями розвитку та хронологічним віком. Крім того, розвиток мисленнєвих процесів, поведінки та особистісних характеристик залежать більше не від віку, а від середовища проживання, сфери професійної реалізації, життєвого досвіду, поглядів, переконань та ін. Говорячи про розбіжності у кількості виділених підперіодів даного вікового періоду (2 або 3), тут теж немає одностайної думки, але перевага надається саме виділенню 3-х підперіодів (ранньої, середньої та пізньої дорослості).

1.3. Психологічна характеристика періодів дорослості

Рання дорослість (молодість). Рання дорослість є періодом, який настає після юності й характеризується стабільністю у психофізіологічному, психологічному та соціальному аспектах розвитку.

Ранній дорослий вік (у деяких періодизаціях його називають «вік молодості») охоплює період від 20/21 до 35/40 років. Деякі науковці також розподіляють цей період на 2 фази або етапи: перший етап ранньої дорослості (приблизно від 20 до 30 років) співпадає з періодом молодості і характеризується загальним фронтальним розвитком психофізіологічних функцій людини; другий етап ранньої дорослості (від 30 до 35/40 років) характеризується зміцненням соціального статусу, що пов'язується з психосоціальним зростанням особистості. Тобто перший етап більше про психофізіологію, а другий про соціальну сферу розвитку.

Оскільки, як ми зазначали раніше, даний період можна розподілити на 2 етапи, то зазначимо характеристики кожного з них: перший етап (20/21-30 років) - характеризується розвитком в конкретних видах діяльності, зокрема професійній, у якій досягається максимальний рівень реалізації у середньому та пізньому підперіодах дорослості; другий етап (30-35/40 років) - визначається зміною та підвищенням соціального статусу людини, що пов'язується з її розвитком та прогресом у різних сферах життя (суспільна взаємодія, професійна самоералізація, сімейна сфера та ін), об'єднанням соціальних і професійних ролей.

У першій фазі періоду ранньої дорослості людина досягає вершин фізичного розвитку: вона здорова, сильна, витривала, енергійна та здатна до репродукції. Водночас активно розвивається її психологічний та соціальний досвід, вона бере участь у різних формах соціальної активності, освоюючи численні соціальні ролі. Розвиток особистості визначається, в основному, особливостями сімейного та професійного життя. Людина покидає батьківський дім, обирає партнера для створення родини, ухвалює рішення щодо шлюбу та народження дітей.

Друга фаза ранньої дорослості визначається рівнем та ефективністю її соціальної активності, досягнутим статусом і результатами попередніх стабільних і кризових етапів. Новий статус дорослої людини забезпечується

її правами та обов'язками в різних сферах діяльності, а також інтеграцією соціальних та професійних ролей.

У цій фазі ранньої дорослості людина стикається з такими проблемами:

Проблема професійної кар'єри. Професійна діяльність стає основною формою соціальної активності на цьому етапі. Для деяких задоволення життям тісно пов'язане з роботою, для інших - із розумінням обмежених можливостей кар'єрного зростання та неможливістю реалізувати кар'єрні плани. Для таких людей джерелом задоволення стають сім'я та особисті інтереси.

Проблема виховання дітей. З народженням дитини сім'я фокусується на її вихованні. Кожен етап розвитку дитини вимагає від батьків нового рівня батьківства, що проходить через кілька стадій: а) формування образу батьківства - від зачаття до народження дитини, коли майбутні батьки розмірковують, якими вони будуть батьками, орієнтуючись на власні уявлення про ідеал батьківства; б) вигодовування - від народження до 2 років, коли батьки починають відчувати емоційну прив'язаність до дитини і вчать балансувати свої емоції та час між сім'єю та потребами малюка; в) формування авторитету - від 2 до 5 років, коли батьки оцінюють, якими вони є батьками та як вони хочуть ними бути, усвідомлюючи ризики невідповідності власної поведінки дитячим уявленням про авторитет; г) інтерпретативна стадія - охоплює молодший шкільний вік, коли батьки переглядають свої виховні методи; д) стадія взаємозалежності - триває підлітковий вік, коли батьки аналізують свої стосунки з дітьми; е) розлучення - на цьому етапі батьки поступово відпускають дітей і переосмислюють свою роль як батьків [5].

Загальними характеристиками психофізіологічного розвитку дорослої людини можна визначити: 1) наявність періодів підйомів, стабілізації та спадів психофізіологічного розвитку; 2) суперечливість розвитку психофізіологічних функцій; 3) оптимальний рівень спеціалізованих

функцій може збігатися з початком зниження загальних властивостей цих функцій [14].

Період ранньої дорослості характеризується максимальним рівнем розвитку когнітивних функцій людини.

Основною характеристикою розвитку мислинневого процесу у дорослих в період 20-40 років є здатність здійснювати складні розумові операції, яка базується на гармонійному поєднанні та взаємодії різних форм мислення. За словами Л.С. Виготського, у процесі мислення дорослої людини постійно відбувається взаємодія між образним та логічним типами мислення, що дозволяє плавно переходити від одного до іншого залежно від необхідності.

Найвищий рівень розвитку практичного мислення спостерігається у віці від 31 до 35 років, тоді як пік розвитку теоретичного мислення припадає на період від 20 до 32 років.

Образне мислення досягає найвищого рівня розвитку у 20 - 39 років.

Одним з важливих аспектів періоду ранньої дорослості вважається розвиток діалектичного мислення (можливість розгляду суперечливих поглядів одночасно), гнучкості мислення (адаптивність) та смислових систем (впорядковують попередній життєвий досвід) [15, с. 158].

Існують суперечливі дослідження щодо процесу мисленнєвого розвитку дорослого. Згідно з дослідженнями Л. Шоемфельдта та В. Оуенса, рівень інтелектуальної активності дорослих у віковому діапазоні від 18 до 60 років залишається стабільним. У той же час, за результатами робіт Дж. Хроні, люди старші 40 років демонструють вищі показники словникового запасу, загальної ерудиції та здатності робити оцінки на основі життєвого досвіду порівняно з молодшими віковими групами 20-30 років [15, с. 158].

У період ранньої дорослості спостерігаються суттєві якісні зміни у формуванні уваги. Як зазначає Л.М. Фоменко, з 18 до 33 років поступово вдосконалюються такі аспекти, як обсяг, здатність переключатися між

завданнями та вибірковістю уваги. Водночас, стійкість та концентрація уваги у цей віковий період суттєво не змінюється.

У віці 41-46 років найвищого рівня розвитку досягає функція уваги.

Пам'ять. Вчені вирізняють закономірності розвитку пам'яті в період дорослості: 1) у ранньому віці дорослості формується й досягає найвищого рівня розвитку загальна система пам'яті; 2) активна розумова діяльність забезпечує високі показники розвитку пам'яті.

Психосоціальний розвиток дорослої людини можна розглядати у трьох основних аспектах: «Я» як індивід; «Я» як член сім'ї; «Я» як професіонал. Розвиток «Я» як індивіда означає розвиток та удосконалення фізичних, інтелектуальних, емоційно-вольових та поведінкових якостей. Розвиток сімейного «Я» включає можливість одночасного існування декількох соціальних ролей пов'язаних з функціонуванням сімейної системи: доросла дитина своїх батьків, член подружжя, роль батька чи матері своєї дитини. Розвиток «Я» як професіонала здійснюється через професійну спеціалізацію та реалізацію в якості працівника, колеги, керівника, власника, підлеглого чи в іншій ролі.

Е. Еріксон вважав, що одним із головних завдань ранньої дорослості є становлення власної ідентичності, яке відбувається через побудову близьких стосунків з іншими людьми та професійну самореалізацію. За його думкою, процес формування ідентичності починається не раніше ніж після 20-річного віку.

У період ранньої дорослості емоційна сфера особистості набуває певної стабільності. Ключовими характеристиками такої стабільності в психології даного віку вважаються: стабільність; сформованість емпатії, саморегуляції емоційних переживань; багатство (бідність) емоційного життя; стійкість загальної емоційної спрямованості [16].

Середня дорослість (власне дорослість). Приблизно у 41-46 років людина досягає чергового піку в розвитку уваги, проте спостерігається певне зниження деяких психофізіологічних функцій, але це не заважає

продовженню ведення активного способу життя та реалізації себе в професійній сфері, помітним чином. З цього приводу можемо навести лонгітюдні дослідження (реалізація методу триває протягом років) Л. Шоемфельдта та В. Оуенса, що показали зростання вербально-логічних функцій у досліджуваних до 50 років і лише після 60 років було помітне поступове їх зниження [16].

Стосовно когнітивних функцій у період середньої дорослості, науковці схиляються до думки, що ця сфера особистості не зупиняється у розвитку на рівні періоду ранньої дорослості, як вважалось раніше, а продовжує розвиватись як і професійна активність та творчий потенціал.

У цьому віці когнітивні та творчі здібності не лише зберігаються, а й розвиваються, особливо у людей, зайнятих інтелектуальною діяльністю. Пам'ять досягає свого піку в період ранньої дорослості, після чого на її основі формується спеціалізована система мнемічних навичок, необхідних для виконання конкретних практичних завдань.

У середньому дорослому віці різні аспекти інтелекту розвиваються нерівномірно, демонструючи індивідуальну динаміку. Інтелект можна поділити на два типи залежно від виконуваних функцій: текучий та кристалізований. Текучий інтелект відповідає за засвоєння нової інформації. Кристалізований інтелект використовується для обробки інформації та гнучкого її використання в адаптаційних процесах.

На думку О.Г. Маклакова, середній дорослий вік є одним із найпродуктивніших періодів для творчої діяльності людини, особливо якщо її професійна сфера пов'язана з гуманітарними науками.

Аналізуючи когнітивний розвиток дорослих через призму функціональних змін, які з ними відбуваються, К. Шаїй виділяє такі стадії: рання дорослість - стадія досягнень; середня дорослість - стадія соціальних обов'язків; пізня дорослість - стадія реінтеграції.

Середній дорослий вік виступає як етап подальшого психічного розвитку особистості та спрямований на розв'язання низки ключових

завдань, а саме: прийняття факту фізичних змін та становлення життєвої мудрості; підтримка дітей у процесі їх власного входження у дорослий вік; досягнення та підтримання визначеного рівня життя; поглиблення особистісної взаємодії в подружніх стосунках; вибір відповідних форм проведення вільного часу; адаптація до нових форм взаємодії та комунікації з батьками, що вже входять до старечого віку.

Е.Еріксона вважає, що головним аспектом розвитку особистості в період середнього дорослого віку є перехід до генеративності.

Генеративність (за Еріксоном) - «прагнення дорослої людини психологічно увічнити себе шляхом здійснення довготривалого і значимого внеску в оточуючий світ» [8].

На початку цього періоду людина аналізує та оцінює свої життєві досягнення, що спонукає її зосередитися на духовних цінностях. Генеративність реалізується через професійну та творчу діяльність, наставництво і виховання дітей. На думку Е. Еріксона, відсутність генеративності у середньому дорослому віці призводить до стагнації. Щоб уникнути даного процесу, дорослі особистості спрямовують свою увагу та зусилля на підтримку в розвитку та становленні наступного покоління, а також створюють комфортні умови для їх зростання.

Розвиваючи ідеї Еріксона, Р. Пек підкреслює наявність кількох ключових конфліктів особистісного розвитку у середньому дорослому віці, вирішення яких значно сприяє набуттю життєвої мудрості. Серед них: перевага цінності мудрості над фізичною силою; домінування соціальних аспектів над сексуальними; розвиток емоційної гнучкості на противагу емоційного збіднення; зростання інтелектуальної пластичності на противагу розумовій ригідності.

З поступовим зниженням фізичних можливостей та погіршенням здоров'я людина перенаправляє свою енергію з фізичної активності на інтелектуальну діяльність, надаючи перевагу мудрості перед фізичною силою. У процесі комунікації, з урахуванням фізичних та моральних змін,

особистість переглядає свої пріоритети, змінюючи сексуальні та конкурентні орієнтації на більш дружні. Емоційна гнучкість стає порятунком у важких життєвих ситуаціях та в кризові періоди, допомагаючи ефективно долати труднощі. Розумова гнучкість сприяє відмові від консервативних поглядів та адаптації застарілих життєвих принципів до змін у суспільстві.

Життєва мудрість ґрунтується на глибоких знаннях, здатності об'єктивно оцінювати події та інформацію, а також умінні справлятися з невизначеністю. Вона проявляється і в ставленні до себе: у здатності гармонізувати самооцінку, зміцнювати самосприйняття та самоповагу. У середньому дорослому віці особистість, стикаючись із певними труднощами, частіше порівнює себе з тими, хто перебуває у складнішій життєвій ситуації.

У період середньої дорослості стабільні подружні стосунки забезпечують відчуття захищеності та сприяють підтримці позитивної Я-концепції. Однак із дорослішанням дітей та їх вибуттям із батьківської сім'ї для побудови власного окремого життя, чоловік і дружина мають переосмислити свої стосунки, наповнивши їх новими сенсами та інтересами. У разі невдачі даного процесу зростає ризик розриву подружніх стосунків. До причин розлучень належать переважно накопичена емоційна втома, конфлікти інтересів, різниця у соціальних колах, сексуальна дисгармонія та тривале психологічне відчуження. На цьому етапі також можливими стають розірвання шлюбів [16].

Пізня дорослість (старіння і старість). Пізній дорослий вік є завершальним етапом людського життя, в психології також має назву - геронтогенез.

У період пізнього дорослого віку розвиток та функціонування духовної, інтелектуальної, емоційної, фізичної сфер особистості змінюються певним чином [5, с. 323], про що буде далі йти мова. Важливою ознакою геронтогенезу, в найчастіших випадках, є припинення професійно

діяльності, що впливає на кожну особистість по різному: для когось це можливість приділити час сім'ї, новим заняттям, для яких раніше не знаходилося часу; для інших це відчуття кризи, стагнації, завершення життя та відсутності власної цінності в суспільстві. На даному віковому етапі характерними є також зміни в кількості та якості соціальних стосунків та в Я-концепції.

На початку періоду пізньої дорослості основним завданням особистості вважається адаптація до фізіологічних, психологічних та соціальних.

Пізня дорослість - це початок старіння. Старіння - це в першу чергу фізіологічні зміни в бік погіршення загального стану організму, зменшення його функціональності та активності.

Медицина література визначає старіння як закономірний біологічний процес, що неминує розвивається з віком і характеризується поступовим зниженням пристосувальних можливостей організму і збільшенням імовірності смерті. А старість як заключний етап життєдіяльності організму, наслідок процесу старіння. [17; 18].

Значний вплив старіння спостерігається на роботу нервової системи, яка знижує свою чутливість, що призводить до уповільнення реакцій організму на зовнішні подразники. Сенсорна сприйнятливості також дещо погіршується, особливо у сфері слуху. Погіршення слуху у людей пізнього дорослого віку може створювати враження їхньої неухважності або сприяти розвитку захисної самозаглибленості.

Попри поширене уявлення стосовно ослаблення розумових здібностей у людей пізнього дорослого віку, численні наукові дослідження свідчать про збереження великої кількості когнітивних функцій. Також важливі зміни спостерігаються у функціонуванні інтелекту, а саме: під впливом органічних змін в мозку, пов'язаних з його фізіологічним старінням, знижується швидкість розумових операцій, зокрема що стосується обробки перцептивної інформації, механічного запам'ятовування та часу реакції [16].

У період пізнього дорослого віку також спостерігається незначне зниження функцій короткочасної пам'яті, стабільність темпів оперативної пам'яті та зменшення продуктивності довготривалої пам'яті, особливо в аспекті запам'ятовування. Попри те, що стан судин погіршується і це впливає на роботу пам'яті в цілому, важливу роль відіграє і психологічний фактор, зокрема активне використання інтелекту. Логічна пам'ять, яка спирається на роботу мислення, зберігає високу ефективність, на відміну від механічної.

Переважна кількість науковців у геронтології вважає, що спад розумової активності не є неминучим, оскільки він здебільшого зумовлений установками самої людини. Механізм цього явища полягає в тому, що пригнічення розумової активності людей пізнього дорослого віку викликається не старечими інволюційними змінами, а впливом навіювань, очікувань і відсутністю інтелектуальної активності [16]. «Людина, що веде продуктивне життя, не стає немичним старцем, навпаки, розумові та емоційні якості, розвинуті нею в процесі життя, зберігаються, хоча фізична сила слабшає» В.Франкл «Лікар та душа. Основи логотерапії» [19].

Щодо механізмів розвитку особистості в пізньому дорослому віці, то варто зазначити, що у ранні роки життя основними механізмами розвитку виступають інтеріоризація (засвоєння культури, знань, правил і норм суспільства, в якому живе людина) та ідентифікація з емоційним опосередкуванням. У пізньому дорослому віці ці механізми втрачають колишнє значення. Нові знання засвоюються важко, а емоційне забарвлення для формування нових мотивів майже не додається. У результаті люди пізнього дорослого віку складно адаптуються до нових суспільних ролей, важко приймають у своє життя нові цінності, порівнюють усе з минулим, а нове часто сприймають негативно. Соціальна ідентифікація стає майже неможливою, що ускладнює вибір нової соціальної чи національної групи, з якою можна себе асоціювати. Через це адаптація до нового середовища

(соціального, культурного чи іншого) у даному віці є надзвичайно складною [3, с 108].

Говорячи про Я-концепцію у пізньому дорослому віці, то в цей період Я-концепція людини набуває складного характеру, формуючись із множини Я-образів, що виникають у процесі самосприйняття і самоуявлення протягом усього життя. Уявлення про себе у людей пізнього дорослого віку тісно пов'язані з вибірковою пам'яттю, яка зберігає події таким чином, щоб підтримувати основні особистісні позиції та стратегії. Людина прагне осмислити свої переживання, що підтверджують її позитивне функціонування: «Я реалізував себе», «Я приймаю цінності свого життя», «У моїй душі мир і радість», «Я не боюся смерті», «Я правильно прожив життя», «Я досяг основних цілей», «Я продовжив себе в дітях і онуках», «Я зберіг своє здоров'я і в мене немає фізичних недуг», «Моя старість спокійна і забезпечена».

Водночас особистість намагається уникати переживань, які підривають її функціонування та душевну рівновагу: «Я обрав помилковий план і стратегію життя», «Я не реалізував себе у житті», «У моїй душі неспокій, немає радості», «Я не досягнув своїх цілей», «Я не продовжив себе в своїх дітях і онуках», «У мене багато фізичних недуг», «Я не забезпечив собі спокійної старості», «Я боюся смерті», «Я не люблю світ і життя». Ці переживання ведуть до узгодження чи неузгодження особистісного життєвого досвіду із Я-концепцією.

На етапі пізнього дорослого віку змінюються основні функції Я-концепції. Оскільки особистісний досвід майже не збагачується, зникає потреба його інтерпретувати або інтегрувати нові аспекти. Я-концепція стає менш активним джерелом життєвих очікувань, а її роль у дотриманні стратегії життя та поведінки знижується, адже ця стратегія зазвичай уже визначена і реалізована. Якщо у зрілій дорослості домінував когнітивний (інтелектуально-аналітичний) компонент самооцінки, то на етапі пізнього дорослого віку посилюється емоційний компонент, пов'язаний з

оцінюванням власної поведінки, стану здоров'я та здібностей. Одним із важливих аспектів Я-концепції у цьому віці стає віра в Бога, містичне мислення чи віра в трансцендентне, які сприяють гармонізації внутрішнього світу.

На етапі пізнього дорослого віку можливі різні відхилення у розвитку особистості. Усвідомлення невідповідності між Я-концепцією та актуальними переживаннями може становити загрозу для психічного здоров'я. У такому разі свідомість фіксує сильні переживання, але вони витісняються у підсвідомість, що скоріш за все призведе до руйнування Я-концепції. Наслідками такого процесу можуть стати особистісні розлади, неврози та психопатії [5, с. 326].

У випадку завершення професійної діяльності в період пізнього дорослого віку особистість зосереджує більшу увагу на сімейних та патнерських стосунках. Люди пізнього дорослого віку прагнуть підтримувати зв'язок з дітьми, пропонуючи їм свою допомогу та підтримку. Особливе значення надається спілкуванню з онуками і правнуками.

У цей період помітно зростає значимість подружніх стосунків. Підтримка та взаємодопомога між партнерами стають більш вираженими. Довготривалість шлюбу, усталені традиції та спільні життєві виклики сприяють більш тісному подружньому зв'язку. Для людей пізнього дорослого віку саме партнер стає основним джерелом емоційного тепла, підтримки та душевної близькості.

Протилежна ситуація відбувається в людей даного віку, які з тих чи інших причин втратили партнера і переживають таку втрату. Найчастішим випадком, в результаті якого один з партнерів лишається на самоті є смерть другого з подружжя. Адаптація до зміни статусу на «вдову» чи «вдівця» відбувається зазвичай складно, значну підтримку в цьому можуть надавати власні дорослі діти. Подальша адаптація до змін умов життя може відбуватись наступним чином: створення стосунків з новим партнером;

переведення уваги на дітей та зміцнення зв'язку з ними; самотнє продовження життя.

1.4. Психологічні особливості професійної самореалізації у різні періоди дорослості

Професійну самореалізацію досліджували Д. Макгрегор, Ф. Герцберг, та Е. Зеєр, О. Городилова, М. Щукін, та ін.

Д. Макгрегор та Ф. Герцберг визначали професійну самореалізацію як мотив трудової діяльності.

Е. Клімов та Е. Зеєр розглядали її як критерій професіоналізму, що реалізується в особистості - професіоналі.

А. Барташев та М. Пряжников вважали професійну самореалізацію частиною життєвого шляху, яка визначається системою життєвих сенсів, цілей та програм [20, с. 409].

Рання дорослість (молодість). У період ранньої дорослості відбувається активна реалізація особистісного потенціалу в різних сферах життя, зокрема в сфері професійної діяльності. Психологи описують зародження погляду на професійну діяльність та її зміст через поняття професійного циклу.

Професійний цикл - система послідовних етапів професійного шляху суб'єкта праці від початку професійного самовизначення до завершення професійної діяльності [5, с. 257].

Дослідники, які вивчають професійний цикл особистості, пропонують його періодизацію. Серед зарубіжних концепцій найбільшою популярністю користується теорія американського психолога Д. С'юпера (Додаток 1), який визначив такі етапи професійної діяльності: у ранньому дорослому віці людина завершує професійну освіту, шукає роботу, працевлаштовується, адаптується до умов праці, будує кар'єру, тобто таким чином формується її професіоналізація.

Професіоналізація - процес оволодіння людиною певною професією, перехід в ряди професіоналів [5, с. 258].

Отримання професійної освіти та подальше спеціалізоване навчання вважається важливим етапом формування професійної ідентичності особистості як суб'єкта певної професійної діяльності. Така ідентичність включає: професійну спрямованість (схильність до виконання певного виду роботи, провадження певного виду діяльності, вмотивованість реалізації в обраній сфері); професійну компетентність (наявність спеціалізованих вмінь, знань, навичок для виконання певної роботи); професійну самосвідомість (включає професійний Я-образ та професійну самооцінку).

Для можливості успішного пошуку професії та реалізації в ній необхідним є наявність сукупності внутрішніх та зовнішніх факторів (чинників), таких як: адекватна самооцінка особистості, зокрема у професійній сфері, впевненість у собі, рівень мотивованості до реалізації потенціалу (внутрішні фактори); наявність пропозицій для залучення у певну діяльність у вигляді вакансій (зовнішні фактори).

Після входження у професійну діяльність молодий фахівець проходить період професійної адаптації до висунутих спеціалізованих умов, що може ускладнюватися такими факторами: наявність розбіжностей між уявленнями фахівця та реальними вимогами діяльності; недостатність теоретичної або практичної підготовки для виконання поставлених у професійній діяльності задач; ідеалізоване уявлення фахівця до про сферу діяльності та його місце в ній; завеликі вимови керівника до фахівця; складення комунікації з колективом, у який потрапив фахівець.

В результаті подолання цих та інших ускладнень в процесі адаптації можливим є перехід до вторинної професійної ідентичності, що включає: адекватну професійну самооцінку; позитивну мотивацію до професійної діяльності; прагнення до професійного розвитку, навчання, зростання та ін.

Сформованість вторинної професійної ідентичності говорить про вкорінення професійної діяльності в життєву стратегію особистості.

Досягнення особистістю високого рівня професіоналізму в обраній сфері професійної діяльності відкриває можливість подальшої робудоаи кар'єри.

Кар'єра - рух і становище людини як суб'єкта праці в системі громадських, економічних і ділових відносин, зумовлені її особистісними можливостями, ресурсами та соціально-економічною ситуацією [16, с. 262].

Психологи вважають, що розбудова кар'єри можлива як у вертикальному так і у горизонтальному напрямку. Таким чином зростання в посаді - це вертикальний вектор розвитку кар'єри, а зміна місця роботи без зростання в посаді (наприклад кращий філіал чи зміна міста, де проводиться аналогічна професійна діяльність) - це вертикальний вектор розвитку кар'єри.

Конкретно визначеними у психології є суб'єктивні фактори кар'єрного потенціалу особистості, до яких належать: психофізичні характеристики (стан здоров'я, працездатність); особистісні якості (інтелектуальні, вольові та моральні риси); компетентність (професійна кваліфікація, майстерність); життєві і кар'єрні орієнтації (інтереси, амбіції, настанови); професійна самосвідомість (образ себе як фахівця, професійна самооцінка і рівень домагань).

Професійна адаптація з подальшим формуванням професійної ідентичності та будовою кар'єри одним з визначених вище способів відповідає класичному явленню професійного циклу, в якому особистість підтверджує правильність обраного шляху професійної самореалізації. Однак це не єдиний варіант розвитку подій, можливий й інший - зміна роботи або зміна сфери професійної самореалізації. В такому разі можливим є також отримання нової спеціалізованої освіти та проходження нового професійного циклу.

Ефективність реалізації себе у певній сфері професійної діяльності визначається не лише успішністю просування в кар'єрі, а й у наданні

особистістю смислу такої діяльності та пов'язаності смислу її життя з професійною спрямованістю.

Важливим фактором успішності професійної самореалізації в період ранньої дорослості є наявність мотивації, яка може мати як внутрішній так і зовнішній характер. Внутрішня мотивація полягає у дослідженні змісту обраної діяльності та своїх можливостей у ній; можливість реалізації внутрішньої творчості; розрахунок на можливість підвищення власної самооцінки у зв'язку з такою реалізацією; вироблення самоповаги, якщо іншим чином до того її вироблено не було. До зовнішньої сфери мотивації у професійній самореалізації належать: рівень фінансової винагороди; можливість кар'єрного зростання; комфортні умови роботи; можливість професійного навчання та розвитку.

Початок побудови та подальший розвиток кар'єри супроводжується одночасним розвитком цінності сім'ї, адже саме у період ранньої дорослості значна частина людей обриває реалізувати можливість побудови сім'ї.

Говорячи про сім'ю не можна не зазначити, що за спостереженнями психологів, найчастіше першими вдається розпочати і активно продовжувати будувати кар'єру чоловікам. Тут ми говоримо саме про випадок, коли існує сім'я і один з подружжя обирає шлях догляду за дитиною чи дітьми. Найчастіше саме жінка приділяє перші роки материнства догляду за дитиною та веденням домашнього господарства, в той час як чоловік акцентує свої зусилля на фінансовому забезпеченні своєї новоутвореної сім'ї та побудові кар'єри. Проте такий варіант не є однозначним. Так само вагома частка жінок у шлюбі, що має дітей приділяє час та зусилля власній професійній самореалізації та професійному зростанню, хоч це і видається складнішим. Проте другий варіант зустрічається рідше, зокрема в нинішніх умовах життя в Україні, коли один з подружжя, найчастіше чоловік обирає проходження військової служби і професійна самореалізація жінки стає дедалі складнішою через нові умови, що виникають. До таких умов належать: зменшення кількості та якості

емоційної та фізичної підтримки з боку того, хто обрав шлях проходження військової служби щодо того, хто продовжує цивільне життя та догляд за дитиною чи дітьми (у разі їх наявності); неможливість фізично здійснювати допомогу своїй сім'ї у зв'язку з тривалою відсутністю вдома; неможливість виконувати певні сімейні обов'язки, які виконувались раніше (наприклад, водити дитину на гурток, поки другий член подружжя працює чи займається іншою діяльністю); наявність зовнішніх факторів впливу на життя сім'ї пов'язаних з війною (повітряні тривоги, наявність небезпек у зв'язку з війною, систематичні відключення електропостачання тощо).

Середня дорослість (власне дорослість). Середній дорослий вік характеризується активністю професійної самореалізації. У цей період життєвого шляху особистість, успішно визначившись із професійним напрямком і накопичивши значний досвід, досягає рівня професіоналізму.

Професіоналізм розглядається у психології як важлива якісна характеристика працівника, що відображає високий рівень розвитку професійних та особистісно-ділових якостей. Він включає адекватні амбіції, зрілу мотиваційну сферу та ціннісні орієнтири, спрямовані на прогресивне вдосконалення професійної майстерності.

Здобуття професіоналізму в обраній професійній діяльності у період середнього дорослого віку забезпечує збереження позитивної Я-концепції та підвищення самоповаги. Оскільки справжній професіоналізм вимагає постійного самовдосконалення, особистість постійно залучена до процесу саморозвитку.

Саме в період середнього дорослого віку частими є переоцінка поглядів та вподобань щодо професійної самореалізації і зазвичай така переоцінка призводить до зміни її сфери. Радикальна зміна роботи чи професії стає потужним стресовим фактором, оскільки адаптивні можливості психіки та організму в цьому віці вже частково знижені. Втрата роботи може негативно вплинути на психологічне здоров'я особистості та тимчасово спричинити дезорганізацію. Важливо зазначити, що у середньому дорослому віці

людиною високо цінується її посадове становище, тому навіть якщо обрана сфера вже не приносить задоволення, важко змінити її на іншу. В такому разі можна розглядати можливість настання професійного вигорання.

Професійне «вигорання» (англ. burnout - згорання на роботі) визначається як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, який діє на особистість у цілому, руйнуючи її та негативно впливаючи на ефективність професійної діяльності [21].

«Синдром вигорання входить до 11-го видання Міжнародної класифікації хвороб (МКХ) як явище, що виникло внаслідок хронічного стресу на роботі», зазначає Міністерство охорони здоров'я України на своєму офіційному сайті [22].

Професійне «вигорання» чинить негативний вплив стан особистості не лише у сфері професійної самореалізації, а й у особистісних, сімейних стосунках, якщо професійна реалізація була для такої особистості першочерговою на певному етапі життя і, відповідно, втратила свою актуальність в один момент. Стан «вигорання» може призвести до появи та розвитку психічних розладів: невротичних, депресивних та інших.

Пізня дорослість (старіння і старість). Багато людей пізнього дорослого віку зберігають високий рівень професіоналізму і, бажаючи залишатися активними, продовжують професійну діяльність. Це особливо актуально для гуманітарних професій, де досвід і знання фахівців менш піддаються впливу вікових змін. Накопичений протягом життя професійний і особистісний досвід, який у пізньому віці трансформується у життєву мудрість, сприяє подальшому вдосконаленню професійних навичок. Це справедливо для педагогів, психологів, психотерапевтів, медиків, юристів та представників інших професій.

Високий рівень професіоналізму та позитивна мотивація дозволяють людям пізнього дорослого віку входити в нову роль - роль наставника. Психолог Є.О. Климов визначає наставництво як найвищий етап розвитку фахівця, коли він здатний передавати свій досвід молодшим працівникам.

Однією з ключових функцій наставництва є гармонізація цінностей і норм між поколіннями: молодих працівників та досвідчених фахівців, що забезпечує спадковість у професійній діяльності. Під керівництвом наставника молоді спеціалісти вдосконалюють свої професійні навички, а з часом можуть навіть перевершити його рівень, поступово переходячи до самостійного вдосконалення своєї майстерності.

Інші функції наставництва: сприяння адаптації до сфери професійної самореалізації молодих працівників; сприяння формуванню у них професійної ідентичності; передача професійного досвіду; виступання у якості прикладу побудови кар'єри; допомога у напрацюванні адекватної професійної самооцінки.

Існує й інший погляд на ситуацію з наставництвом. Упродовж багатьох століть соціальна роль людей пізнього дорослого віку полягала в накопиченні та передачі життєвого досвіду, знань і навичок молодшим поколінням. Проте сучасні умови життя та стрімкий розвиток суспільства говорять про те, що інформація, якою володіють старші покоління поступово стає застарілою з кожним новим днем і щоб лишатись фахівцем з актуальними знаннями, необхідно продовжувати власний розвиток, у сфері професійної діяльності зокрема, щоб мати можливість передавати актуальні знання.

У період пізнього дорослого віку ми можемо розглядати варіант як продовження професійної діяльності так і її припинення. Припинення дуже часто може відбуватись через: бажання приділити час іншій діяльності, відпочинку, рідним; наявність хвороби несумісної з продовженням професійної діяльності. Наявність хвороби та необхідність покинути професійну діяльність зазвичай сприймається травматично, проте якщо у людини достатньо підтримки, як емоційної так і фінансової, з боку сім'ї, дітей, то така ситуація викликає менше неприємних почуттів та емоцій. Також варто зазначити, що якщо у людини достатньо власних фінансових ресурсів для підтримки попереднього рівня життя, до хвороби чи іншої

необхідності покинути професійну діяльність, то ймовірніше за все зміна соціального статусу людину не сильно вплине на її психоемоційний стан.

Окрему категорію осіб пізнього дорослого віку становлять ті, що вважали свою професійну діяльність ледь не першою по важливості діяльністю протягом життя, так би мовити сенсом життя. Для таких людей зміна соціального статусу на пенсіонера є вкрай важкою та болючою. Адже втрачаючи статус професіонала в конкретній сфері діяльності, вони втрачають ідентифікацію себе із чимось важливим, більшим ніж вони самі. Таким чином можливим стає зниження рівня самооцінки, самоцінності, втрата життєвих орієнтирів, поява почуття непотрібності.

Іншу категорію осіб пізнього дорослого віку становлять ті, кому є вкрай необхідним продовжувати професійну діяльність, аби забезпечити свої життєві потреби самостійно і в достатній мірі. Часто така професійна діяльність здійснюється не за фахом, а за можливістю «прилаштувати» себе туди, де «беруть» пенсіонерів (наприклад, посади консьєржа, охоронця та ін.). Така ситуація, ймовірніше за все, складається у випадку, коли на попередніх етапах життя не відбулось чіткої професіоналізації або подальшої адаптації до змін та вимог у конкретній професійній сфері (наприклад, зараз ми маємо посаду касира у супермаркеті, але ймовірно, впродовж наступних десятиліть така посада зникне, а обов'язки такого працівника будуть виконуватись касою самообслуговування із штучним інтелектом. Якою могла би бути адаптація до змін в даному випадку? Наприклад, проходження спеціалізованого навчання та зміна роботи з касира супермаркету на касира в банку, або бухгалтера, фінансового фахівця тощо).

Висновки до розділу 1

Дорослий вік - це період життя людини, який починається після юності і триває до кінця життя, завершальним етапом якого є пізня дорослість, що називається також старість.

Періодизація дорослого віку не є уніфікованою і різниться залежно від науковця, який описує цей період. Загальноприйнятим є поділ періоду дорослого віку на ранню, середню та пізню дорослість. Вікові межі встановлюються приблизно та відповідають таким показникам: ранній дорослий вік: 20/21 років - 35/40 років, що включає 2 етапи - перший етап ранньої дорослості (молодість) приблизно від 20 до 30 років, другий етап - від 30 до 35/40 років; середній дорослий (зріла дорослість) вік: 35/40 років - 60 (початок старіння) і до кінця життя.

Професійна самореалізація особистості - це процес діяльності людини у певній професійній сфері, який включає реалізацію її бажань, прагнень та здібностей. Процес професійної самореалізації починається в період отримання професійної освіти і завершується з виходом людини з професійної діяльності.

Етапи професійної реалізації психологи називають професійними циклами, а оволодіння професією - професіоналізацією; досягнення найвищого рівня професійної самореалізації - професіоналізмом.

На етапі ранньої дорослості для особистості у сфері професійної самореалізації є характерним: активна реалізація особистісного потенціалу; початок професійного циклу, а саме отримання відповідної освіти; пошук роботи; працевлаштування; адаптація та освоєння професії (професіоналізація) та початок побудови кар'єри.

Середній дорослий вік характеризується активністю професійної самореалізації. У цей період життєвого шляху особистість, успішно визначившись із професійним напрямком і накопичивши значний досвід, досягає рівня професіоналізму.

У період середнього дорослого віку частими є переоцінка поглядів та вподобань щодо професійної самореалізації. Іноді така переоцінка може призводити до зміни сфери професійної діяльності. У цей період також можлива ймовірність отримати професійне вигорання.

У період пізньої дорослості велика кількість людей зберігають високий рівень професіоналізму і продовжують професійну діяльність. Іноді така діяльність відбувається у формі наставництва.

Також можливим в цей період є припинення професійної діяльності, яке відбувається через: бажання приділити час іншим видам діяльності, відпочинку, рідним; наявність хвороби несумісної з продовженням професійної діяльності; втрата роботи з інших причин (наприклад, скорочення).

Реакція на припинення професійної діяльності буває різною: для осіб, що мали таку діяльність основною метою в житті її припинення вважається емоційно важким; для осіб, що не надавали найбільшого значення в житті саме професійній діяльності, втрата такої переживається легше. Також важливим фактором у виборі між продовження професійної діяльності чи її припиненням виступає фінансове питання забезпечення подальшого життя.

РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК УМОВА ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

2.1. Особливості смислової сфери особистості в дорослому віці: смысл життя, співвідношення професіоналізації і смыслу життя

Психологічна література розглядає поняття смыслу у двох основних аспектах: цілісне бачення особистістю свого призначення, вищої мети, фундаментальних основ буття та життєво важливих цінностей, що мають глибоке значення; усвідомлення людиною важливості певних об'єктів і явищ реальності, яке визначається їх значенням у її житті та діяльності. Це усвідомлення формується через знання про навколишній світ, аналіз власних дій та вчинків, а також врахування соціальних норм, ролей, цінностей та ідеалів [23, с. 330].

А. Адлер одним із перших почав досліджувати дану тематику. Він висловив ідею, яка пояснювала смысл життя кожної людини визначенням напрямку спрямованості її діяльності. За його словами, організація особистості, яка сприяє формуванню позитивного зразка для прагнень, надає життю смысл. Адлер пов'язував це з трьома ключовими життєвими проблемами, що впливають із основних аспектів людського існування: питанням праці та професійного самовизначення; питанням міжособистісних стосунків, співпраці та дружби; а також питанням взаємин між статями, любові та шлюбу [24, с. 58].

Теорія С. Шумана, говорить про питання життєвого смыслу як ключовий засіб «життєздійснення». Він стверджує, що смысл життя тісно пов'язаний зі світоглядом, який включає прийняту концепцію реальності та виступає важливою умовою адаптації до неї [25].

Поряд з поняттям смыслу життя виступає поняття «смысложиттєві орієнтації», яке розглядається у науковій літературі у двох значеннях: аналогія з поняттям «ціннісна орієнтація», а саме: «усвідомлювана на рівні переваг спрямованість на певний ряд значущих цінностей, сенсів» [5]; особиста здатність людини до усвідомлення сенсу життя [5].

Тобто смисложиттєві орієнтації визначаються суб'єктивною складовою сенсу життя [26], що включають такі показники: мету в житті; процес життя або інтерес та емоційну насиченість життя; результативність життя, або задоволеність самореалізацією; локус-контроль Я (Я – господар життя); локус-контроль життя, або керованість життям [27].

Досить цікаво для дослідження питання пов'язаності смислу життя та професійної самореалізації є думка В. Франкла, яка описується цілим розділом у книзі «Лікар та душа. Основи логотерапії». Він зазначав, що кожна людина є абсолютно необхідною та незамінною на власному життєвому шляху. Дійти до такого висновку людина може лише через усвідомлення свого завдання, так званої «місії», та унікального смислу свого існування.

Чітке розуміння смислу закладає фундамент професіоналізації, але тільки у випадку наявності осмисленості. Осмисленість, як її визначає Скрипченко О.В., - це розуміння сутності та призначення чогось [28] Тобто, розуміючи своє призначення («місію») та сутність (смысл) свого життя людина може вступати у відносини із суспільством в контексті професійної самореалізації. Довідник української мови визначає «смысл» синонімом до слів «сутність» та «суть», тому ми дозволили собі вжити їх у даному контексті [29]

Смысл - це категорія, яка залежить виключно від особистості, яка його утворює.

Смысл життя нерозривно пов'язаний із смыслом професійної діяльності, якщо остання здійснюється відповідно до цінностей особистості.

П. Менцер визначає цінностями ті речі, які почуття людини диктують визнавати найважливішим над усім, і до чого можна прагнути, ставитися з повагою та визнанням [30]. На думку М. Головатого, цінностями є ідеї та погляди за допомогою яких люди задовольняють свої потреби та інтереси [31]. М. Рокич визначає цінності як стійке переконання, що певний спосіб поведінки або кінцева мета існування мають особисту значущість,

перевершуючи за важливістю протилежні чи альтернативні варіанти [32]. В роботах С. Возняка та В. Кононенка, поняття «цінність» розглядається близьким за значенням до поняття «значущість». Таким чином, усе, що може бути якимось чином значущим для особистості, що викликає у неї особливу увагу, повагу чи захоплення, може бути розглянутим в якості цінності [33]

У роботі «Лікар та душа. Основи логотерапії» В. Франкл говорить, що людина, яка не має смислу професійної діяльності «нагадуватиме альпініста, що потрапив у щільний туман, не бачить мети, ризикує впасти у відчай і піддатися втомі» [19]. Тобто особистість, яка реалізується у професійній діяльності не розуміючи її смислу для себе, не бачучи куди і навіщо вона рухається, ризикує виснажитися та здатися цьому на шляху.

Коли метою професіоналізації стає фінансове збагачення, а не самореалізація, людина забуває про життя і його смисл для себе [19]. У такому разі особистість ризикує втратити глибинний зв'язок зі своїми життєвими цінностями та емоційними потребами. Коли діяльність зводиться лише до отримання вигоди, особистість втрачає натхнення, власну творчість, мотивацію до розвитку і може прийти до емоційного вигорання, втрати задоволеності від життя та відчуття внутрішньої порожнечі.

Професійна самореалізація є екзистенційною потребою кожною людиною але не є смислом її життя [19]. Словник іншомовних слів говорить, що екзистенція (mens лат., від існую) означає існування, життя. Тобто це потреба яка існує але вона не є смислом існування людини.

З багаторічного досвіду професійної діяльності В. Франкла у якості психолога та психіатра, ним зазначається, що екзистенційна важливість професійної діяльності «найяскравіше проявляється, коли вона цілком усувається з життя людини, як у разі безробіття» [19]. Психологічні дослідження здійснювані у цьому напрямку сформували поняття «неврозу безробіття», основною ознакою якого є апатія. Тобто, люди які являються

безробітними, стають апатичними до власного життя, розвитку та реалізації інших життєвих смислів, оскільки основним смислом вважали професійну самореалізацію. Коли діяльність у сфері професійної самореалізації відсутня, виникає внутрішня порожнеча, яку важко закрити чимось іншим [19].

На противагу описаній категорії особистостей виступає категорія, яка не вважає професійну самореалізацію основним смислом життя і у випадку безробіття продовжує отримувати емоційне задоволення, продовжувати розвиток та здійснювати іншу діяльність не пов'язану з професійною без ознак апатії чи інших станів, які б характеризували наявність негативних психоемоційних змін. Такі люди отримують задоволення від життя, самостійно пробуджуючи до нього інтерес та формуючи його смисл [19]. Вони можуть обирати клуби за інтересами або благодійну діяльність, питання професійної самореалізації не стоїть гостро, а фінансова ситуація вирішується по мірі необхідності.

2.2. Роль самоактуалізації для професіоналізації особистості

Проблематику самоактуалізації в психології найбільш активно розробляв А. Маслоу, він визначає самоактуалізацію як «... прагнення людини актуалізувати те, що міститься в ній в якості потенцій. Цю тенденцію можна назвати прагненням стати тією людиною, якою вона може стати, досягнути вершини свого потенціалу» [34]. Дослідженням проблеми самоактуалізації та її психологічних особливостей у різних вікових періодах життя займалася велика кількість науковців, зокрема: А. Адлер, Г. Балл, К. Гольдштейн, Е. Еріксон, О. Колісник, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фром та інші. Деякий із них, вже було згадано у роботі.

Особливості професійної самореалізації дотично із самоактуалізацією досліджували багато відомих вчених, серед яких І. Бех, М. Боришевський, О. Киричук, Г. Костюк, Л. Новікова, В. Якунін та ін.

Уперше термін «самоактуалізація» як наукову категорію запропонував К. Гольдштейн у 1939 році. Вчений зазначив, що самоактуалізація - це здатність організму перебудовуватися під дією травмуючих обставин. Він вважав, що самоактуалізація є найсильнішою потребою людини, яка здатна притінити важливі побутові потреби людини (голод, спрага тощо) [35].

К. Роджерс, доповнюючи цю теорію, вказує, що самоактуалізація покращує розвиток індивіда в напрямку все більшої складності, зрілості, компетентності, самодостатності.

За концепцією А. Адлера, самоактуалізація відповідає поняттю «прагнення до переваги», тобто до досконалості. Саме продуктивне прагнення до досконалості, доповнюючи це громадським почуттям, є важливими рисами здорової особистості [36].

Відповідно до концепцій гуманістично орієнтованої психології, самоактуалізація є фундаментальною потребою особистості, а прагнення до повної реалізації свого потенціалу - природним і важливим аспектом людського розвитку.

А. Маслоу зазначає, що саме дорослий вік створює найбільше можливостей для успішної самоактуалізації особистості. Однак цей процес не є універсальним, оскільки багатьом людям заважає визначений ним внутрішній конфлікт: боротьба між необхідністю самореалізації та одночасною потребою в безпеці.

Самоактуалізація виступає важливим мотиваційним фактором у розвитку особистості, у пізнанні самого себе та своїх потреб. За допомогою самоактуалізації, людина розкриває свої здібності, таланти, можливості, стаючи ближче до своєї цілі та користуючись набутими знаннями та уміннями. Загалом дослідження питання самоактуалізації перетинається з такими проблемами як почуття власної гідності, життєві цінності, розуміння своїх цілей та інші. Людина, яка займається власною самоактуалізацією знаходиться на шляху до бажаного життя, у гармонії з собою і стає тим, ким хоче бути. Результативність та повнота розкриття цього процесу залежить

від самої особистості, а саме від розвитку її світогляду, свідомості, емпатії тощо. Мотиви до самоактуалізації є первинними потребами, які закладені у людині [35]. На сьогодні самоактуалізація - це повне пізнання та прийняття себе, виявлення й розвиток людиною власних індивідуальних можливостей, реалізація власних цілей та здібностей, прагнення до внутрішньої синергії людини та ін. [37].

Розглядаючи самоактуалізовану особистість з позиції вікової категорії, варто зазначити, що більшість науковців, які досліджували дану сферу, вважають що цей феномен може мати місце лише серед дорослих особистостей [38].

Поняття самоактуалізації у науковій літературі дуже часто розглядається поряд із поняттям самореалізації. У дослідженні Пенькової О.І. здійснено аналіз, що порівнює особливості самореалізації із показниками самоактуалізації та психологічної стійкості особистості [39]. Дослідником встановлено, що процес самоактуалізації тісно пов'язаний із потребою в самореалізації, зокрема професійної. Ця потреба орієнтована не лише на розкриття та реалізацію індивідуальних здібностей, а й на постійний розвиток потенціалу, вдосконалення власної діяльності та зростання можливостей. Самоактуалізація є процесом, що забезпечує глибокі системні зміни особистості.

Вона має ширший вплив, ніж лише індивідуальний розвиток, адже виступає важливим чинником у формуванні міжособистісних відносин, життєвих цінностей та напрямів розвитку. Вона сприяє усвідомленню себе, адекватній самооцінці, здатності контролювати свої дії незалежно від зовнішніх обставин, формуванню внутрішніх мотивацій і прагнень, а також появі довгострокових цілей. У цьому контексті однією з ключових форм самореалізації може розглядатися самотворення.

Результати дослідження Пенькової О.І. дозволили виокремити три основні компоненти структури самоактуалізації: когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий [40].

Когнітивна складова процесу самоактуалізації передбачає самопізнання, яке виступає початковою ланкою цього процесу. На цьому етапі формуються лише окремі уявлення про власне «Я», проте цілісне усвідомлення своєї сутності ще не сформоване.

Емоційно-ціннісний компонент пов'язаний із поступовою інтеграцією різних оцінок власної особистості, її дій і вчинків, що виявляються у взаємодії з різними людьми та ситуаціями. В результаті формується відносно стійка і цілісна самооцінка, яка визначає емоційне ставлення до себе. На основі цієї самооцінки особистість розвиває систему ціннісних орієнтацій, яка впливає на динаміку її самореалізації.

Поведінкова складова відображає внутрішні дії та потенційні реакції, які ґрунтуються на уявленні про себе, самооцінці та емоційному ставленні до власної особистості. У контексті системи «Я та інші» самоактуалізація спрямована на адаптацію особистості до соціальних груп і взаємодію з іншими людьми. У системі «Я і Я» вона виявляється у свідомих зусиллях над самовдосконаленням, коли людина ставить перед собою мету змінити, розвинути чи вдосконалити певні аспекти своєї особистості.

Самоактуалізація особистості формується на основі кількох ключових структур: критичність - це здатність особистості об'єктивно оцінювати події, як у власному внутрішньому світі, так і в навколишньому середовищі; рефлексивність - уміння співвідносити своє «реальне Я» із подіями, що відбуваються, адаптувати свою позицію у контексті цих подій і зберігати стабільність власного статусу; колізійність - здатність аналізувати причини подій, виявляти суперечності та оцінювати їх у контексті особистісних цінностей; мотивування - уміння знаходити сенс у подіях, діяльності та взаємодії з людьми, а також формувати життєві цілі та ціннісні орієнтації. Ці компоненти створюють основу для розвитку особистості в процесі самоактуалізації.

Лисенко розглядав структуру самоактуалізації як багатогранну систему, що включає такі елементи, як духовність, вихід за межі власного

«Я», цілісність, прийняття парадоксів людського буття, прагнення до свободи, відповідальності, самоусвідомлення, пошуку сенсу, виконання обов'язку, особистісного розвитку, зрілості та здатності інтегруватися у процес змін [40].

Самоактуалізація особистості базується на трьох ключових потребах: пізнанні, любові та призначенні. Ці потреби відображають суть істинного розуміння самоактуалізації, між ними відбувається синергія, яка дозволяє особистості зростати та досягати цілісності.

Таким чином, можемо сказати, що самоактуалізація - це шлях особистісного та професійного розвитку і зростання, спрямований на зміни, що опирається на цінності людини, які не залежать від думки оточуючих. Вона проявляється у незалежності від зовнішніх оцінок щодо своїх недоліків чи досягнень, автономності у вчинках, здатності мати й відкрито висловлювати власну думку.

У роботі Большакова А.М., Бужинської С.М. та Зайцевої О.О. проведено дослідження, у якому було визначено ключові показники структури самоактуалізації. До них належать: орієнтація в часі, опора, ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки, сенситивність, спонтанність, самоповага, самоприйняття, погляд на природу людини, синергічність, прийняття агресії, контактність, пізнавальні потреби та креативність [41].

Результати дослідження щодо людей пізнього дорослого віку показали, що прояви самоактуалізації тісно пов'язані з повагою до власних досягнень, позитивним ставленням до своїх емоцій та прийняттям себе як особистості. Чим вище ці показники, тим вищий рівень їх психологічного благополуччя [41].

Рутіна Ю.В. вважає, що професійна самоактуалізація особистості являє собою процес, який передбачає пошук власного місця у професійній діяльності, визначення професійної ролі, формування професійної «Я»-концепції та професійного іміджу, планування перспектив, досягнення поставлених цілей, а також постійне встановлення нових завдань. Він

спрямований на гармонійне розкриття та реалізацію особистісного потенціалу в обраній професійній сфері. Цей процес супроводжується різноманітними компонентами, такими як етапи розвитку, критерії оцінки, модель поведінки, структурні та мотиваційні складові, а також особистісні якості, які є невід'ємною частиною успішної професійної самоактуалізації [42].

2.3. Емоційно-ціннісне ставлення особистості до професії

Формування розуміння емоційно-ціннісного ставлення до професійної діяльності залежить від усвідомлення сутності понять «цінність», та «ціннісне ставлення», оскільки вони багатогранні за своїм змістом та формою виявлення [43, с. 231]. Як ми визначили раніше, цінності - це стійке переконання, що певний спосіб поведінки або кінцева мета існування мають особисту значущість, перевершуючи за важливістю протилежні чи альтернативні варіанти. Дворецька Г.В. розглядає цінності як сформовану в свідомості людей значущість певних дій, предметів, людських якостей, явищ чи процесів, які сприймаються як мета життя. Вони представляють собою абстрактне уявлення про те, що є добрим чи поганим, правильним чи неправильним, позитивним чи негативним [43с. 231].

Цінності формують багаторівневу ієрархічну систему, яка сприяє людині у прийнятті життєвих рішень і визначенні свого життєвого шляху [44, с.137].

Як зазначають дослідники розвитку ціннісної сфери що ще у юнацькому віці формується самостійність та відповідальність за власні дії прийняття смисложиттєвих рішень, визначенням світоглядних орієнтацій, постановка життєвих цілей і перспектив, початок вибудовування стратегії життя. Також у цей час відбувається професійне самовизначення та усвідомлення необхідності власної самореалізації [44].

О. Шолох розглядає ціннісне ставлення до професійної діяльності як ключовий компонент внутрішньої структури особистості, яка професійно

самореалізується. Співвідношення власних цінностей та професійної діяльності відбувається в процесі саморефлексії [45, с. 229].

Зміст ціннісного ставлення до професійної діяльності визначається зокрема через: самооцінку, «Я-концепцію», образ «Я», самоповагу, самоприйняття, самозацікавленість та аутосимпатію.

Горова О. вважає, що люди з високо розвиненим емоційно-ціннісним ставленням до своєї професії більш позитивно ставляться до себе та своєї діяльності, менше фокусують увагу на негативних внутрішніх почуттях та переживаннях, ніж ті, хто має менше ціннісне ставлення до професії, та відповідно мають вищий рівень професійної самореалізації [46].

Емоційно-ціннісне ставлення до професійної діяльності передбачає стійке системне психологічне утворення в структурі емоційної сфери особистості, яке виражає певний рівень її емоційної зрілості, готовності до виконання професійних обов'язків, визначеність життєвих та впливаючих з них професійних цінностей особистості [47].

Емоційно-ціннісне ставлення особистості до професії є своєрідним регулятором її розвитку. С. Кондратюк та Н. Волинець вважають, що до його структури входить: стан задоволеності професією, задоволення від роботи, відчуття внутрішнього спокою, впевненості в собі, взаєморозуміння, солідарності, співпереживання, передбачає ставлення особистості до власного «Я». Емоційно-ціннісне ставлення відіграє важливу роль у встановленні міжособистісних відносин, у постановці та досягненні цілей, у способах формування і розв'язання кризових ситуацій [44].

Висновки до розділу 2

Для успішності професійної самореалізації особистості важливим фактором є наявність у неї розуміння смислу її життя, а також розуміння того, в чому полягає смисл її професійної діяльності, як для неї особисто так і для суспільства в цілому. Як зазначає В. Франкл людина, яка не має смислу професійної діяльності «нагадуватиме альпініста, що потрапив у щільний

туман, не бачить мети та ризикує впасти у відчай і піддатися втомі», що говорить про наявність ризиків у процесі професійної діяльності, які можуть завадити продовженню останньої (наприклад, емоційне виснаження).

Професійна самореалізація є екзистенційною потребою кожною людиною але не є смислом її життя. Тобто це потреба яка існує але вона не є смислом існування людини.

Розуміння смислу життя формує основу професіоналізації, процес якої тісно пов'язаний з наявністю осмисленості. Осмисленість, згідно Скрипченко О.В., - це розуміння сутності та призначення чогось. Осмислена людина це усвідомлена, цілісна особистість, яка розуміє себе, свої потреби, цілі, причинно-наслідкові зв'язки на життєвому шляху, власні ролі у суспільстві. Така особистість здатна не лише на усвідомлення власних внутрішніх процесів, а й впливу, який вона здійснює на зовнішній світ.

Роль самоактуалізації у процесі професійної самореалізації особистості полягає у прагненні проявити та застосувати наявні задатки, здібності, таланти та можливості.

Професійна самоактуалізація передбачає пошук власного місця у сфері професійної діяльності, визначення своєї ролі, формування професійної «Я»-концепції, бачення можливості побудови кар'єри, встановлення цілей та задач у професійному розвитку.

Професійна діяльність завжди здійснюється особистістю згідно до її цінностей. Цінностями визначаються ті речі, яким людина надає перевагу або особливе значення в порівнянні з іншими речами. Це те, до чого прагнуть, ставляться з повагою та визнанням. Наприклад, у професійній діяльності цінностями можуть бути: чесність, прозорість; надання користі суспільству чи окремим групам своєю діяльністю; фінансовий прибуток; прагнення до професіоналізму; повага до підлеглих та ін.

Емоційно-ціннісне ставлення до професійної діяльності передбачає стійке системне психологічне утворення в структурі емоційної сфери особистості, яке виражає певний рівень її емоційної зрілості, готовності до

виконання професійних обов'язків, визначеність життєвих та впливаючих з них професійних цінностей особистості. Як зазначають науковці, люди з високо розвиненим емоційно-ціннісним ставленням до своєї професії більш позитивно ставляться до себе та своєї діяльності, менше фокусують увагу на негативних внутрішніх почуттях та переживаннях, ніж ті, хто має менше ціннісне ставлення до професії.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

3.1. Підбір методів дослідження

Для досягнення поставленої мети та виконання завдань дослідження, присвяченого особливостям професійної самореалізації особистості в дорослому віці, було підбрано комплекс відповідних методів. До емпіричних було включено опитування у формі анкетування, методику «Тест смисложиттєвих орієнтацій». Методами математичної статистики було обрано кількісний та якісний аналіз; порівняльний аналіз показників отриманих за допомогою анкети, що стосуються професійної самореалізації, між віковими періодами дорослості; U-критерій Манна-Уїтні для співставлення результатів рівня осмисленості по тесту смисложиттєвих орієнтацій та даних про рівень самореалізації отриманих в анкеті.

Анкетування виявилось зручним методом для отримання великого обсягу інформації у відносно короткі терміни, адже його проведення не вимагало особливих умов, а оброблені відповіді дали чітке розуміння об'єктивних та суб'єктивних факторів, що впливають на процес професійної самореалізації у дорослому віці.

Розроблена відповідно до теми анкета включила в собі як закриті (з готовими варіантами відповідей) питання так і відкриті, де респондентам надавалась можливість у вільній формі, на власний розсуд, надати відповідь на питання. Особливо важливими виявились відповіді відкритої форми, оскільки вони дозволили більше дослідити індивідуальний досвід кожного з респондентів.

Опитування проводилося серед респондентів вікової групи 21 - 55 років, що відповідає етапам ранньої, середньої та пізньої дорослості.

Методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій» являє собою адаптовану версію тесту «Ціль у житті» (Purpose-in-Life Test, PIL), який було розроблено Д. Крамбо і Л. Махоликом. На основі факторного аналізу та

результатів тестування за методикою РІЛ було означено п'ять ключових факторів (субшкал), які відображають п'ять концептуально рефлексованих відчуттів осмислення життя: мета у житті; процес життя або емоційна насиченість життям; результати або ефективність самореалізації; локус-контроль «Я» (я як господар свого життя); локус-контроль життя (життя керує мною, я не впливаю на своє життя). Показник рівня осмисленості визначає загальна сума усіх відповідей по тесту, яких налічується 20, а максимальною визначається оцінка 7 балів. Таким чином, максимальним рівнем осмисленості вважається той, що відповідає 140-м балам, а найнижчий 20-м балам.

Методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій» в рамках даного дослідження забезпечила можливість означення психологічного підґрунтя професійної самореалізації особистості, беручи за основу смислову сферу. Методика представлена у Таблиці «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Додаток 2).

Важливим фактором, що визначає напрямок професійної самореалізації особистості виступає самоактуалізація, яка відображає рівень готовності особистості реалізувати особистісний потенціал при виборі конкретної професійної сфери та на шляху розвитку свого професіоналізму. Питання самоактуалізації досліджено в рамках вказаної вище анкети.

Кількісний аналіз використано для обробки відповідей на закриті питання анкети. Якісний аналіз використано для систематизації відповідей анкети, виділення ключових тем і категорій. Порівняльний аналіз показників, що стосуються професійної самореалізації, між віковими періодами дорослості дав розуміння різниці процесу професійної самореалізації у груп опитуваних, що належать до ранньої, середньої та пізньої дорослості.

В умовах наявної невеликої вибірки (32 респонденти) U-критерій Манна-Уїтні виявився ефективним інструментом для оцінки відмінностей між групами: високого рівня осмисленості та середнього і низького рівня

осмисленості в порівнянні з даними про рівень професійної самореалізації обох вказаних груп.

У даному дослідженні використання U-критерію Манна-Уїтні є цілком виправданим, оскільки: обидві групи представлені порівняно рівними вибірками, що забезпечило надійність результатів тесту; порівняння базується на рангах, що мінімізувало вплив можливих викидів у даних; U-критерій менш чутливий, наприклад, ніж t-критерій, до виявлення невеликих відмінностей між групами.

3.2. Обробка та інтерпретація результатів

Метою статистичної обробки результатів дослідження виступило визначення наявності статистично значущих відмінностей між рівнем осмисленості життя та рівнем професійної самореалізації серед осіб дорослого віку.

За-для дослідження гіпотези було обрано показник загальної осмисленості життя, що склав підсумок усіх балів по Тесту смисложиттєвих орієнтацій для кожного з респондентів та показник рівня самореалізації у нинішній сфері професійної діяльності, який респонденти визначали самостійно в анкеті, кожен окремо для себе, оцінкою від 1 до 10. Результати тесту смисложиттєвих орієнтацій, переведені у відповідну шкалу від 1 до 7 балів, наведено у Таблиці «Підсумок балів по Тесту смисложиттєвих орієнтацій» (Додаток 3). Показники рівня самореалізації показано у таблиці «Рівень самореалізації за шкалою 1-10» (Додаток 4).

Досліджуваних було поділено на 2 групи за рівнем осмисленості, де першу групу склали представники високого рівня осмисленості (з показником >100 балів загального показника осмисленості), другу групу склали представники середнього та низького рівня осмисленості (з показником <100 балів загального показника осмисленості) (Таблиця «Групи за рівнем осмисленості» Додаток 5).

Показники самореалізації означених вище груп наведено у таблиці «Показники самореалізації груп 1 та 2» (Додаток 6).

Для аналізу даних було застосовано: непараметричний U-критерій Манна-Уїтні, що дозволив порівнювати середні ранги двох незалежних груп.

Обробку та аналіз результатів було здійснено за допомогою онлайн сервісу «Eztests - психологічні методики та тести. Автоматичний підрахунок» [48], а також власноручних розрахунків за відповідними формулами [49, с. 103].

В процесі розрахунків було визначено нульову та альтернативну гіпотези, де:

H₀: Статистично значущих відмінностей у двох групах немає, тобто рівень самореалізації не залежить від рівня осмисленості;

H₁: Відмінності між результатами груп статистично значущі, тобто рівень самореалізації залежить від рівня осмисленості.

Дані обох груп були об'єднані та ранжовані за порядком зростання (Таблиця «Первинні дані та проміжні розрахунки» Додаток 7).

Обчислено U-критерій: $U_{emp.} = 39.5$

За допомогою критерію перевірено нульову гіпотезу про відсутність залежності між рівнем професійної самореалізації та рівнем осмисленості.

Значення $p = \leq 0,01$, таким чином, ми можемо відхилити нульову гіпотезу і стверджувати, що відмінності між групами є статистично значущими.

Таким чином, можемо вважати, що гіпотеза про залежність рівня професійної самореалізації від рівня осмисленості особистості підтверджується.

3.3. Опитування осіб віком 21-55 років про їх досвід професійної самореалізації

В межах емпіричного дослідження особливостей професійної самореалізації в дорослому віці було проведено опитування у формі

анкетування, яке містило 15 питань з готовими варіантами відповідей та 8 питань з відкритими відповідями, загалом 23 питання, що стосувалися означеної теми (Анкета «Досвід професійної самореалізації в період дорослого віку». Додаток 8). Опитування було проведено серед осіб дорослого віку від 21 до 55 років. Кількість вибірки - 32.

Осіб раннього дорослого віку (21-35 років) склало 62,5% респондентів. Осіб середнього дорослого віку (36-41 років) склало 18,8 % респондентів. Осіб пізнього дорослого віку (42-55 років) склало 18,8 % респондентів.

Сфера, у якій здійснювали професійну діяльність респонденти: Охорона здоров'я 12,5 %; Обслуговування населення 25%; Освіта, наука 28,1%; Мистецтво, культура 6,3%; Військова служба 9,4%; Духовність 6,2%; Підприємницька діяльність 21,9%; Юриспруденція 3,1%; Державна служба. Українська залізниця 3,1%; Логістика 3,1%; Рекламна діяльність 3,1%.

Тривалість здійснення професійної самореалізації у конкретно обраній сфері: менше року 6,2%; 1-5 років 50%; 6-10 років 28,1%; 11-15 років 3,1%; понад 15 років 12,5%.

Місце, яке займає професія по важливості у житті для кожного респондента, враховуючи період дорослості показано у Таблиці «Місце, яке займає професія по важливості у житті для кожного респондента, враховуючи період дорослості» (Додаток 9). Для представників усіх періодів дорослості професія займає вагоме значення у житті і посідає перше або друге після сім'ї та родини.

Визначились зі сферою професійної діяльності: у дитинстві 6,3%; в підлітковому\юнацькому віці 40%; В дорослому віці 37,5%; Нещодавно (мається на увазі протягом кількох останніх років) 15,6%.

Рівень професійної самореалізації від 1 до 10: 1 - 6,2%; 2 - варіант не обрано; 3 - 3,1; 4 - 6,2%; 5 - 6,2% 6 - 15,6%; 7 - 34,3%; 8 - 12,5%; 9 - 9,3%; 10 - 6,2%.

Найвищі показники задоволеності рівнем нинішньої професійної самореалізації (7-10 балів) відзначають представники середньої дорослості.

Трохи нижчі показники задоволеності рівнем (5-10 балів) відзначають представники пізньої дорослості. Від найнижчих до найвищих показників задоволеності рівнем нинішньої професійної самореалізації (1-10 балів) відзначають представники ранньої дорослості (Таблиця «Рівень загальної задоволеності професійною діяльністю від 1 до 10, враховуючи період дорослості». Додаток 10).

Причиною низької задоволеності рівнем самореалізації у нинішній професійній сфері представники ранньої дорослості вбачають у недостатньому, на їх думку, отримуваному рівні фінансової винагороди за кількість і якість виконуваної ними роботи.

Рівень загальної задоволеності матеріальною винагородою від 1 до 10: 1 - 3,1%; 2 - 3,1%; 3 - 3,3%; 4 - варіант не обрано; 5 - 31,3%; 6 - 5,6%; 7 - 3,1%; 8 - 28,1%; 9 - 3,1%; 10 - 6,2%.

Змінювали сферу своєї професійної діяльності протягом життя 93,7% респондентів, натомість 6,3% вказали, що не змінювали.

В період дорослого віку респонденти змінювали сферу професійної діяльності від одного до п'яти разів. Причиною зміни зазначають 25% недостатність фінансового забезпечення; 15,6% події пов'язані з війною; 12,5% переїзд, зокрема у зв'язку з війною; 37,5% пошук свого призначення та справи свого життя; 6,2% вигорання у попередній сфері професійної самореалізації. Також 3,1% вказали, що не змінювали сферу професійної самореалізації протягом життя.

До самореалізації у обраній сфері професійної діяльності респондентів спонукає (обиралось кілька варіантів відповідей): рівень фінансової винагороди 40,6%; відчуття внутрішнього покликання 56,2%; бажання 40,6%; соціальний статус 28,1%; виконання обов'язку (для військової служби) 6,2%; мрії, цілі 3,1%; гнучкий графік роботи 3,1%; нічого не спонукає, просто здійснюють діяльність 6,2%. Соціальний статус респонденти пов'язували із рівнем фінансової винагороди або військовою службою.

Можливість реалізовувати власну творчість у процесі здійснення професійної діяльності мають 71,9% респондентів. Можливість реалізовувати таланти має 65,6% респондентів.

Життєві цінності вдається реалізовувати у процесі професійної діяльності 78,1% респондентів.

Успішними у власній професійній діяльності вважають себе 78,1% респондентів.

Приклад інших успішних людей у сфері професійної самореалізації, що і респондент, викликає зазвичай такі емоції (обиралось кілька варіантів відповідей): злість 3,1%; страх 3,1%; тривогу 12,5%; занепокоєння 3,1%; захоплення 78,1%; повагу 75%; гордість 37,5%; здивування 3,2%; ніяких емоцій не виникає 12,5%. Приклад інших успішних людей найчастіше викликають у представників усіх періодів дорослості захоплення, повагу та гордість, в той час як злість, страх, тривогу, занепокоєння та здивування визнали лише представники ранньої дорослості (Таблиця «Емоції, які викликає приклад інших успішних людей у сфері професійної самореалізації, що і респондент»). Додаток 11).

Зовнішні обставини, які впливають на емоційний стан в контексті здійснення професійної діяльності (обиралось кілька варіантів відповідей): стан погоди 31,3%; ставлення оточуючих до респондента чи його діяльності 53,1%; війна 70%; зовнішні обставини не впливають 3,1%.

Найбільший вплив на емоційний стан респондентів в сучасних умовах життя чинить ситуація з війною в країні. Як зазначають самі опитувані, факт наявності війни в країні, звуки вибухів та повітряних тривог викликають тривогу та занепокоєння за власне життя та життя своїх близьких, що значним чином впливає на їх емоційне самопочуття та мотивацію до професійної діяльності. В той же час 6,3% опитуваних, які відчують на собі вплив війни, стверджують, що в результаті виникнення емоційних переживань у них погіршилось фізичне здоров'я, що також впливає на якість їх професійної самореалізації.

Опитувані, що обирали показник впливу на емоційний стан «ставлення оточуючих до респондента чи його діяльності» обґрунтовували його двома позиціями: перша - визнання і підтримка оточуючих їх професійної діяльності (сім'я, соціум) 34,1% з тих, хто обрав даний варіант відповідь, що відповідно здійснювало позитивний вплив на їх емоційний стан; друга - знецінення їх професійної діяльності (соціумом) 6,2%, що відповідно чинило негативний вплив на їх емоційний стан. Зі знеціненням стикалися працівники сфери обслуговування населення та сфери підприємницької діяльності.

Сімейне становище впливає на професійну самореалізацію (обиралось кілька варіантів відповідей): наявністю партнера 15,6%; відсутністю партнера 3,1%; ставленням партнера до професійної діяльності респондента 15,6%; наявністю дітей 9,4%; постійне або систематичне віддалене перебування від партнера (у зв'язку з війною, з військовою службою, роботою чи іншими життєвими обставинами) 12,5%; наявність сімейних зобов'язань одночасно з професійною діяльністю 12,5%; сімейне становище не впливає на професійну самореалізацію 50%.

Переважає більшість опитуваних зазначають позитивний вплив сім'ї на їх емоційний стан та професійну самореалізацію, що включає: підтримку (зазначає 37,5% від загальної кількості респондентів); відчуття опори в близьких та партнері; віру в них як особистість та професіонала, допомогу; високий рівень взаєморозуміння з партнером.

Негативний вплив сім'ї зазначається у: великій кількості сімейних обов'язків, що перешкоджають ефективній професійній самореалізації, зокрема наявність маленьких дітей (3,1% респондентів, представники ранньої дорослості); конфліктах за фінансовий розподіл прибутків та витрат у сім'ї (зазначило 6,3%, представники ранньої дорослості); обмеженнях у виборі нових можливостей в сфері професійної самореалізації зі сторони партнера (3,1%, представники пізньої дорослості).

Наявність дітей мотивує до професійного розвитку та зростання у обраній сфері, відзначають 12,5% респондентів, з яких 9,3% представники ранньої дорослості, 3,1% представники пізньої дорослості.

Висновки до розділу 3

Виходячи з вище викладеного можемо зазначити, що за результатами проведеного дослідження, а саме Тесту смисложиттєвих орієнтацій та спеціально розробленого до теми даної роботи анкетування, гіпотеза визначена на початку роботи підтверджується. А це значить, що зв'язок між рівнем осмисленості особистості та рівнем її професійної самореалізації присутній.

Важливими також виявились дослідження емоційно-ціннісної складової професійної самореалізації, яку детально було розглянуто у пункті 3 даного розділу.

Місце, яке посідає професія у житті людини займає перше або друге після сім'ї та близьких. Важливість професії обґрунтовується відчуттям внутрішнього покликання, бажанням реалізовуватись у конкретно-обраній сфері, мріями, цілями та рівнем фінансової винагороди.

Найвищі показники задоволеності рівнем професійної самореалізації (7-10 балів) відзначають представники середньої дорослості. Обґрунтування можливих причин такого явища детально описано у розділі 2.

Важливим є також те, що у понад 60-ти % опитуваних є можливість реалізовувати власну творчість, таланти та життєві цінності в обраній ними сфері професійної діяльності.

В ході дослідження було встановлено зв'язок між рівнем та якістю професійної самореалізації з емоційними переживаннями особистості, вплив на які здійснюють як внутрішні так і зовнішні фактори.

Внутрішні фактори було досліджено через призму емоцій та почуттів, які виникають при виді більш успішних особистостей, які реалізуються у сфері, до якої належить респондент, а також емоцій та почуттів, що виникають в результаті взаємодії з близькими та важливими для них людьми.

Взаємодія з близькими відзначається як важливий внесок у підтримку позитивного емоційного стану особистості, що в свою чергу впливає на

здійснювану ним професійну діяльність, і визначається у підтримці з боку близьких людей, сім'ї, відчутті зовнішніх опор, тощо. Проте негативний вплив на емоційний стан особистості стосунки з близькими також чинять, що виражається у нерівномірному розподіленні обов'язків між партнерами та можливими обмеженнями у сфері професійної самореалізації з боку партнера. Наявність дітей респонденти визначили як стимул до професійного розвитку та зростання.

Зовнішні фактори було досліджено через призму емоцій та почуттів які виникають у респондентів у зв'язку зі ставленням до них самих чи їх професійної діяльності оточуючих, стану погоди та ситуації з війною.

Найбільший вплив зовнішніх факторів на емоційний стан відчули на собі респонденти у зв'язку з війною.

ВИСНОВКИ

Аналізуючи проведене дослідження ми дійшли наступних висновків:

Професійна самореалізація особистості - це процес діяльності людини у певній професійній сфері, який включає реалізацію її бажань, прагнень та здібностей. Процес професійної самореалізації починається в період отримання професійної освіти і завершується з виходом людини з професійної діяльності;

Етапи професійної реалізації психологи називають професійними циклами, а оволодіння професією - професіоналізацією; досягнення найвищого рівня професійної самореалізації - професіоналізмом;

На етапі ранньої дорослості для особистості у сфері професійної самореалізації є характерним: активна реалізація особистісного потенціалу; початок професійного циклу, а саме отримання відповідної освіти; пошук роботи; працевлаштування; адаптація та освоєння професії (професіоналізація) та початок побудови кар'єри. Середній дорослий вік характеризується активністю професійної самореалізації. У цей період життєвого шляху особистість, успішно визначившись із професійним напрямком і накопичивши значний досвід, досягає рівня професіоналізму. У період пізньої дорослості велика кількість людей зберігають високий рівень професіоналізму і продовжують професійну діяльність. Також можливим в цей період є припинення професійної діяльності;

Для успішності професійної самореалізації особистості важливим фактором є наявність у неї розуміння смислу її життя, а також розуміння того, в чому полягає смисл її професійної діяльності;

Професійна самореалізація є екзистенційною потребою кожною людиною але не є смислом її життя. Тобто це потреба яка існує але вона не є смислом існування людини;

Розуміння смислу життя формує основу професіоналізації, процес якої тісно пов'язаний з наявністю осмисленості. Осмиленою є людина, яка усвідомлена, яка розуміє себе, свої потреби, цілі, цінності, причинно-

наслідкові зв'язки у житті, власні ролі у суспільстві. Така особистість здатна не лише на усвідомлення власних внутрішніх процесів, а й впливу, який вона здійснює на зовнішній світ;

В процесі проведення емпіричного дослідження та обробки його результатів було виявлено зв'язок між рівнем осмисленості особистості та рівнем її професійної самореалізації. Результати показали, що чим вищий рівень осмисленості особистості в процесі її життя, тим вищим є рівень її професійної самореалізації. Рівень професійної самореалізації переважно є суб'єктивним поняттям, оскільки визначається багатьма факторами, значення яким надає окрема особистість самостійно, зокрема сюди входять: задоволеність рівнем фінансової винагороди, соціальним статусом професії чи посади; реалізованість мрій, цілей, цінностей, особистісного потенціалу, можливість проявляти творчість, таланти, ідеї, ініціативи (самоактуалізація) в обраній сфері професійної самореалізації; відчуття емоційної стабільності та відсутність вигорання; емоційне задоволення від виконуваного виду діяльності; відчуття власної успішності. Об'єктивним поняття рівня професійної самореалізації стає, коли ми говоримо про професіоналізм та кар'єрне зростання (як вертикальне так і горизонтальне).

Таким чином, ми дійшли висновку, що гіпотеза сформульована на початку роботи підтвердилась, а саме: досліджувані, у яких виявлено високий рівень професійної самореалізації мають високий рівень осмисленості життя та задоволеності професією, що виражається різному емоційному ставленні до неї.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469
2. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: Просвіта, 2001. - 416
3. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. - П., 2013. - 172 с.
4. Константинов К.Д. Психология и психопатология на напредналата възраст / К.Д. Константинов, Христо Димитров Христово / Под редакцията на проф. Христо Христовов. - София: Държавно издателство «Медицина и физкултура», 1981
5. Савчин М. В., Василенко Л. В. Вікова психологія. - к. : Академвидав, 2005. - 360с.
6. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. – 430 с.
7. Schlegel, A., & Barry, H. (1991). *Adolescence: An anthropological inquiry*. Free Press
8. *The Life Cycle Completed* Erik Homburger Erikson, Joan Mowat Erikson - W.W. Norton, 1997
9. Фармацевтична енциклопедія Електронний ресурс. Режим доступу: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/2927/afiliaciya>
10. Erikson, *Childhood and Society*, New York: 1950
11. Daniel Jacob Levinson *Seasons of a Man's Life*: Ballantine Books, 1979 - 363.
12. *Human development* / Grace J. Craig, Don Vaucum. - 2002.
13. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології / С. Д. Максименко // Науковий вісник Миколаївського національного

університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. - 2014.
- Вип. 2.12. - С. 5-13.

14. Вікова психологія : навч. посіб. / О.П. Сергеєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. - К. : ЦУЛ, 2012. - 384 с.

15. Вікова психологія : конспект лекцій / укладачі: П. І. Сахно, Н. М. Теслик. - Суми : Сумський державний університет, 2024. -190с.

16. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. - К.: Центр учбової літератури, 2012. - 376 с.

17. Фармакотерапія / Під ред. Б.А. Самури. -В 2 т. - Х., 2000;

18. Haslett C., Chilvers E.R., Hunter J.A. et al. Davidson's principles and practice of medicine. - Edinburg, 2001

19. Frankl V. The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy / Viktor Frankl. - London : Souvenir Press, 2012. - 272 p.

20. Пенькова Н. Є., Загребельний О. В., Філоненко Л. В. Професійна самореалізація особистості. Наукові перспективи. № 3(33), 2023. 407-416 с.

21. Орел В.Е. Феномен «вигорання» в зарубіжній психології: емпіричне дослідження та перспективи // Психологічний журнал. - 2001. - Т. 22. - № 1.

22. Професійне вигорання - явище, а не хвороба: Що насправді затвердили в МКХ-11. Електронний ресурс: moz.gov.ua/uk/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba-scho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11#

23. Психологія особистості: словник-довідник / [за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко]. - К. : Рута, 2001. - 320 с.

24. Adler A. What life should mean to you. London: George Allen and Unwin, 1980. - 300 p.

25. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина»: монографія / [за ред. О. М. Кокуна]. - Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. - 266 с.

26. Аніщенко О.В. Сми́сложиттєві орієнтації у професійній діяльності педагога / О.В. Аніщенко // Я - концепція академіка Неллі Ничкало у вимірі

професійного розвитку особистості: зб. наук. пр. / редкол. І.А. Зязюн, О.М. Отич та ін. - К.: ІПООД НАПН України, 2014. - С. 174-181.

27. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.- Луцьк: РВВ - Вежа / Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.- 430 с.

28. Загальна психологія: Підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: Каравела, 2009. - 464 с.

29. Культура української мови: Довідник / С. Я. Єрмоленко та ін.; За ред. В. М. Русанівського. - К., 1990. - С. 62-63.

30. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості / Т. В. Бутківська // Цінності освіти і виховання : наук.-метод.зб. / [за заг. ред. О. В. Сухомлинської] ; АПН України. - К., 1997. - С. 27-31.

31. Головатий Н. Ф. Соціологія молоді : Курс лекцій / Н. Ф. Головатий. - К. : МАУП, 1999. - 224 с.

32. Rokeach, Milton (1973). The Nature of Human Values. New York: The Free Press

33. Духовні цінності українського народу / С. М. Возняк, В. І. Кононенко, І. В. Кононенко, В. В. Луць, В. П. Москалець, В. М. Фомін; Прикарпат. ун-т ім. В.Стефаника. - К.; Івано-Франківськ : Плай, 1999. - 293 с.

34. Мельничук, О., Пасічняк, Р., & Вольнова, М. (2009). Психологія особистості: Хрестоматія. Київ, Україна: НПУ імені М.П. Драгоманова.

35. Лозова, О. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів. Вінниця, Україна: Віндрук 2014

36. Старинська, Н. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ, Україна: Інтерсервіс 2015

37. Братаніч, Б., & Ільченко, І. Самоактуалізація особистості та освіта. Філософські проблеми освіти, 2, 13 2011

38. Методологічне значення категорії суб'єкта для сучасної психології. Абульханова-Славська, К. Людина. Суб'єкт. Вчинок: філософсько-психологічні студії (с. 37-51). Київ, Україна: Либідь 2006

39. Долинська, Л. В., Пенькова, О. І. (2016). Самореалізація особистості як соціально-психологічний феномен. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наукових праць. 3 (48), 18-25.
40. Сердюк Л. З., Яблонська Т. М., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. Самотворення у розвитку особистості: науково-методичний посібник ; за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Педагогічна думка, 2015.
41. Большакова А.М., Бужинська С.М., Зайцева О.О. Особливості самоактуалізації як чинника психологічного благополуччя в людей похилого віку / Габітус: Науковий журнал. - 2023. - Вип. 53. - Видавничий дім «Гельветика».
42. Рутіна, Ю. В. Професійна самоактуалізація особистості. Актуальні проблеми психології, 2012, 1.45: 66-71.
43. Дворецька Г. В. Соціологія : навчальний посібник. Київ: КНЕУ, 2002. 472 с.
44. Ціннісне ставлення особистості до майбутньої професійної діяльності. Психологічні науки: 2020, Національна академія Державної прикордонної служби України. с. 133-146
45. Шолох О. А. Ціннісне ставлення особистості до майбутньої професії як психолого-педагогічна проблема. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2017. Вип. 142. С. 225-230.
46. Горова О. Ціннісне ставлення до професійної діяльності як значущий чинник самореалізації майбутніх архітекторів й будівельників / О. Горова // Освіта регіону. - 2014. - № 4. - С. 77.
47. Жванія Т.В., Волкова О.Г. Емоційна готовність майбутніх психологів до професійної діяльності: діагностика і формування / Т.В. Жванія, О.Г. Волкова // Харківський осінній марафон психотехнологій. - Харків: Діса плюс, 2019. - 248 с.

48. U-критерій Манна-Уїтні. Електронний ресурс // Режим доступу:
https://www.eztests.xyz/criteria/mann_whitney/

49. Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання – Х.: НУЦЗУ, 2020. – 141 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1. Таблиця «Етапи професійного циклу за С'юпером»

Етап	Тривалість	Опис
Росту	від народження до 14 років	дитячі ігри з ролями професійного спрямування, випробовування успішності здійснення різних видів діяльності, поява інтересів
Дослідження	від 15 до 24 років	аналіз власних потреб, інтересів, здібностей, цінностей та можливостей в ході професійного самовизначення, розробка можливих варіантів професійної кар'єри, професійне навчання
Зміцнення кар'єри	від 25 до 44 років	прагнення зайняти вагоме місце у обраній сфері діяльності, вияви творчості в професійній праці
Збереження досягнутого	від 45 до 64 років	намагання зберегти те робоче місце, якого досягнуто на попередньому етапі
Спаду	після 65 років	зниження фізичних та розумових сил, скорочення посадових функцій, завершення професійного циклу

Додаток 2. Таблиця «Тест смисложиттєвих орієнтацій»

Інструкція: Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне із них, що, на вашу думку, більше відповідає дійсності, й відзначити одну із цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки ви упевнені у виборі

1. Звичайно, мені дуже нудно.	3 2 1 0 1 2 3	Звичайно, я повний енергії.
2. Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим.	3 2 1 0 1 2 3	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним.
3. У житті я не маю визначених цілей і намірів.	3 2 1 0 1 2 3	У житті я маю дуже чіткі цілі й наміри.
4. Моє життя здається мені вкрай безглуздим і безцільним.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя уявляється мені цілком осмисленим і цілеспрямованим.
5. Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші.	3 2 1 0 1 2 3	Кожен день здається мені зовсім схожим на всі інші.
6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися.	3 2 1 0 1 2 3	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами.
7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.
8. Я не домогся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів.	3 2 1 0 1 2 3	Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановане в житті.
9. Моє життя порожнє і нецікаве.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя наповнене цікавими справами.
10. Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим.	3 2 1 0 1 2 3	Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу.
11. Якби я міг вибирати, то б побудував своє життя зовсім інакше.	3 2 1 0 1 2 3	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз.
12. Коли я дивлюся на оточуючий мене світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння.	3 2 1 0 1 2 3	Коли я дивлюся на оточуючий мене світ, він зовсім не викликає в мене занепокоєння і розгубленості.

(або 0, якщо два твердження, на ваш погляд, однаково правильні).

13. Я людина дуже обов'язкова.	3 2 1 0 1 2 3	Я людина зовсім не обов'язкова.
14. Я думаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за власним бажанням.	3 2 1 0 1 2 3	Я думаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей і обставин.
15. Я чітко можу назвати себе цілеспрямованою людиною.	3 2 1 0 1 2 3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
16. У житті я ще не знайшов свого покликання і чітких цілей.	3 2 1 0 1 2 3	У житті я знайшов своє покликання і мету.
17. Мої життєві погляди ще не визначилися	3 2 1 0 1 2 3	Мої життєві погляди цілком визначилися.
18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті.	3 2 1 0 1 2 3	Я навряд чи здатний знайти покликання і цікаві цілі в житті.
19. Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя не підвласне мені, і воно керується зовнішніми подіями.
20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення.	3 2 1 0 1 2 3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності й переживання.

Додаток 3. Таблиця «Підсумок балів по Тесту смисложиттєвих орієнтацій»
(32 респонденти, 20 питань)

Рес пон ден т	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Заг аль ний
1	6	6	5	6	5	6	5	5	6	6	5	6	6	6	6	5	2	6	6	5	111
2	1	6	6	6	7	4	4	2	6	4	2	4	6	7	6	4	7	4	6	6	98
3	6	7	6	7	5	6	1	7	6	7	7	5	7	7	7	2	1	6	7	7	114
4	4	4	5	6	2	4	4	2	4	4	4	4	7	7	7	4	4	4	7	5	92
5	6	7	6	7	7	7	4	6	5	5	6	4	6	6	7	5	5	6	6	7	118
6	5	1	7	6	1	6	6	5	6	3	1	6	7	7	7	6	5	6	7	2	100
7	6	2	7	7	6	7	6	7	7	4	2	1	7	1	7	6	7	1	7	7	105
8	2	2	2	5	2	1	2	1	4	2	2	2	2	6	2	1	1	3	3	2	41
9	5	7	6	7	7	7	6	6	6	6	6	4	6	7	7	6	5	5	4	6	119
10	6	7	6	7	1	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	6	6	6	7	7	128
11	4	2	2	1	4	5	3	1	6	1	2	1	4	1	2	1	1	1	1	2	45

Рес пон ден т	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Заг аль ний	
12	4	7	7	7	4	1	7	6	7	7	6	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	121
13	3	7	7	7	7	1	3	6	7	7	1	2	7	7	7	7	6	6	7	7	7	132
14	7	7	6	7	7	7	6	5	7	7	4	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	96
15	3	7	3	6	4	2	5	2	5	5	5	3	7	7	6	2	6	6	6	6	6	106
16	6	7	6	6	3	6	4	5	5	7	5	1	7	6	6	4	7	5	5	5	5	114
17	6	4	7	7	7	4	4	6	7	7	4	1	6	7	7	7	4	7	6	6	6	92
18	5	2	7	6	5	7	1	3	6	6	1	1	7	7	6	2	3	5	6	6	6	96
19	6	6	5	6	5	6	5	5	6	6	5	6	7	6	6	5	6	6	6	5	5	115
20	5	2	6	6	5	7	1	3	6	6	1	1	7	7	6	6	5	5	6	6	6	105
21	6	7	4	6	6	2	6	7	7	7	7	3	7	7	6	2	6	6	7	6	6	94
22	6	5	4	5	5	3	3	3	6	5	3	3	6	6	6	6	6	6	5	6	6	118
23	4	4	6	6	2	7	4	4	4	6	2	3	4	6	6	4	6	6	6	4	6	66
24	6	7	7	6	6	1	6	7	7	7	6	1	6	7	7	6	6	6	7	6	6	115
25	4	5	2	1	4	5	3	1	6	1	2	1	4	1	2	1	1	1	1	2	2	118
26	6	1	7	7	4	2	6	5	6	7	6	4	7	7	6	7	7	7	7	6	6	82
27	6	2	6	7	4	4	7	6	7	6	6	6	6	7	6	6	4	6	6	6	6	84
28	3	6	6	5	3	7	2	3	4	6	1	1	7	6	1	2	2	1	1	5	5	110
29	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	118
30	7	7	7	7	7	1	1	1	7	7	1	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7	121
31	6	7	6	7	7	4	6	6	6	6	4	1	7	7	7	6	6	6	6	7	7	124
32	4	1	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	7	7	3	7	7	7	7	7	7	91

Додаток 4. Таблиця «Рівень самореалізації за шкалою 1-10»

Респондент	Рівень професійної самореалізації (максимальний 10)
1	7
2	9
3	7

Респондент	Рівень професійної самореалізації (максимальний 10)
4	5
5	7
6	9
7	9
8	4
9	8
10	7
11	3
12	4
13	10
14	6
15	7
16	7
17	7
18	7
19	7
20	7
21	6
22	10
23	6
24	7
25	7
26	6
27	1
28	6
29	8
30	8
31	8
32	5

Додаток 5. Таблиця «Групи за рівнем осмисленості»

Група 1. Респондент №	Показник осмисленості	Група 2. Респондент №	Показник осмисленості
1	111	2	98
3	114	4	92
5	118	8	41
6	100	11	45
7	105	14	96
9	119	17	92
10	128	18	96
12	121	21	94
13	132	23	66
15	106	26	82
16	114	27	84
19	115	32	91
20	105		
22	118		
24	115		
25	118		
28	110		
29	118		
30	121		
31	124		

Додаток 6. «Показники самореалізації груп 1 та 2»

Група 1. Респондент №	Показник самореалізації	Група 2. Респондент №	Показник самореалізації
1	7	2	9
3	7	4	5
5	7	8	4

Група 1. Респондент №	Показник самореалізації	Група 2. Респондент №	Показник самореалізації
6	9	11	3
7	9	14	6
9	8	17	7
10	7	18	7
12	4	21	6
13	10	23	6
15	7	26	6
16	7	27	1
19	7	32	5
20	7		
22	10		
24	7		
25	7		
28	6		
29	8		
30	8		
31	8		

Додаток 7. Таблиця «Первинні дані та проміжні розрахунки»

Респондент №	(X1)	Респондент №	(X2)	Rx1	Rx2
1	7	2	9	17.5	29.0
3	7	4	5	17.5	5.5
5	7	8	4	29.0	3.5
6	9	11	3	29.0	2
7	9	14	6	25.5	9.0
9	8	17	7	17.5	17.5
10	7	18	7	3.5	17.5

Респондент №	(X1)	Респондент №	(X2)	Rx1	Rx2
12	4	21	6	31.5	9.0
13	10	23	6	17.5	9.0
15	7	26	6	17.5	9.0
16	7	27	1	17.5	1
19	7	32	5	17.5	5.5
20	7			31.5	
22	10			17.5	
24	7			17.5	
25	7			9.0	
28	6			25.5	
29	8			25.5	
30	8			25.5	
31	8			Rx1	

Додаток 8. Анкета «Досвід професійної самореалізації в період дорослого віку»

1. Ваш вік:

21-35

36-41

42-55

2. Сфера професійної діяльності (можна обрати кілька варіантів):

Охорона здоров'я

Обслуговування населення

Освіта, наука

Мистецтво, культура

Військова служба

Виробнича діяльність

Духовність

Підприємницька діяльність

Інше:

3. Як давно Ви в цій сфері?

Менше року

1-5 роки

- 6-10 років
- 11-15 років
- Понад 15 років

4. Як давно Ви визначились з цією сферою діяльності?

- В дитинстві
- В підлітковому\юнацькому віці (13-21 років)
- В дорослому віці (21+ років)
- Нещодавно
- Інше:

5. На скільки ви оціните рівень своєї професійної самореалізації у нинішній сфері діяльності від 1 до 10:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

6. На скільки ви задоволені професійною самореалізацією у нинішній сфері діяльності від 1 до 10?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

7. На скільки Ви задоволені матеріальною винагородою за свою діяльність від 1 до 10?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

6
7
8
9
10

8. Чи дозволяє ваша діяльність проявляти та реалізовувати власну творчість?

Так
Ні

9. Чи реалізовуєте Ви свої таланти в професійній діяльності?

Так
Ні

10. Чи реалізуються Ваші життєві цінності в професійній діяльності?

Так
Ні

11. Чи вважаєте Ви себе успішним у своїй професії?

Так
Ні

12. Які думки та емоції викликає у Вас приклад успішніших, на Вашу думку, людей у цій професії? (можна обрати кілька варіантів)

Злість
Сором
Страх
Тривогу
Занепокоєння
Захоплення
Повагу
Гордість
Здивування
Не викликає нічого, йду своїм шляхом
Інше:

13. Чи впливають зовнішні обставини на Ваш емоційний стан та можливість здійснювати свою професійну діяльність (можна обрати кілька варіантів):

Стан погоди
Успіх інших
Ставлення оточуючих до Вас чи Вашої професії
Війна
Інше:

14. Чи впливає Ваше сімейне становище на Вашу професійну реалізацію (позитивно або негативно)? (можна обрати кілька варіантів)

Так

Так, наявність партнера

Так, відсутність партнера

Так, ставлення партнера до моєї діяльності

Так, наявність дітей

Так, постійне або систематичне віддалене перебування партнера (у зв'язку з війною, з військовою службою, роботою чи іншими життєвими обставинами)

Так, інші сімейні зобов'язання

Ні, не впливає ніяк

Інше:

15. Що спонукає Вас до реалізації себе саме у цій професії? (можна обрати кілька варіантів)

Соціальний статус

Рівень фінансової винагороди

Відчуття внутрішнього покликання

Бажання

Продовження сімейної традиції

Виконання обов'язку (для військової служби)

Не знаю, просто працюю

Інше:

16. Розкажіть про специфіку своєї діяльності в декількох словах:

17. Яке місце займає професія у вашому житті (в декількох словах)?

18. Чи змінювали сферу своєї професійної діяльності протягом життя? Якщо так, то скільки разів?

19. З чим була пов'язана зміна\зміни діяльності?

20. Чи виникало у Вас бажання змінити нинішню діяльність на якусь іншу? Чому?

21. Чи впливає Ваш емоційний стан на виконання професійних задач та обов'язків? Якщо так, то як саме?

22. Як сімейне становище впливає на Ваш стан і Вашу діяльність (позитивному або негативному: підтримка, опора, обмеження, інше)?

23. Як зовнішні обставини впливають на Ваш стан і Вашу діяльність?

Додаток 9. Таблиця «Місце, яке займає професія по важливості у житті для кожного респондента, враховуючи період дорослості»

Період дорослості	Перше місце	Друге місце, після сім'ї та рідних	Третє місце після сім'ї, рідних та інших сфер самореалізації	Останнє місце (професія практично не має значення)
21-35 років	21,9%	18,75%	3,1%	3,1%
36-41 рік	12,5%	9,3%	-	-
42-55 років	6,2%	-	-	3,1%

Додаток 10. Таблиця «Рівень загальної задоволеності професійною діяльністю від 1 до 10, враховуючи період дорослості»

Вік Оцінка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21-35 років	3,1%	-	-	12,5%	-	3,1%	21,9%	12,5%	6,2%	6,2%
36-41 рік	-	-	-	-	-	-	9,3%	3,1%	3,1%	3,1%
42-55 років	-	-	-	-	15,6%	3,1%	6,2%	3,1%	-	3,1%

Додаток 11. Таблиця «Емоції, які викликає приклад інших успішних людей у сфері професійної самореалізації, що і респондент»

Вік Емоція	Злість	Страх	Тривога	Занепокоєння	Захоплення	Повага	Гордість	Здивування	Емоцій не виникає
21-35 років	3,1%	3,1%	12,5%	3,1%	46,9%	37,5%	25%	3,1%	9,3%
36-41 рік	-	-	-	-	21,9%	21,9%	15,6%	-	-
42-55 років	-	-	-	-	15,6%	15,6%	6,2%	-	-