

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
«__» _____ 2022 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Психологічні особливості трансформації професійної спрямованості фахівців»

Виконавець: студент ПП-226 М Пилипенко Дмитро Ігорович

Керівник: доктор психол. наук, професор Семиченко Валентина Анатоліївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА
(підпис)

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Пилипенка Дмитра Ігоровича

1. Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості трансформації професійної спрямованості фахівців» затверджена наказом ректора від 29.09.2022 № 1746/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05.09.2022 до 30.11.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 86 сторінок, з них обсяг основного тексту 57 сторінок, список використаних джерел нараховує 48 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми професійної спрямованості особистості; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей професійної спрямованості фахівців; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, діаграми.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	05.09.2022	
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	10.09.2022	
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.09.2022	
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	15.10.2022	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	29.10.2022	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	07-09.11.2022	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	10.11.2022	
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	15.11.2022	
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	16.11.2022	
10	Захист роботи	24-25.11.2022	

7. Дата видачі завдання: «05» вересня 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Валентина СЕМИЧЕНКО.
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Дмитро ПИЛИПЕНКО
(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості трансформації професійної спрямованості фахівців» містить: 86 сторінок, 48 використаних джерел, 5 додатків.

Об'єкт дослідження – професійна спрямованість фахівців.

Предметом дослідження є тенденції розвитку професійної спрямованості при зміні професії.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей трансформації.

У кваліфікаційній роботі здійснено огляд проблеми психологічних особливостей професійної спрямованості у науковій літературі, виконано емпіричне дослідження психологічних особливостей фахівців відповідно до усвідомленості вибору другої професії та запропоновано практичні рекомендації щодо підвищення рівня ціннісно-мотиваційної сфери фахівців.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в їх використанні для підвищення усвідомленості вибору професії при переорієнтації та використанні їх для полегшення адаптації в процесі трансформації. Матеріал можна використовувати в науковій та педагогічній діяльності.

Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендується використовувати в процесі проведення лекційних та практичних занять у закладах вищої освіти під час викладання навчальних дисциплін: «Психологія особистості», «Професійна психологія», «Диференціальна психологія», курсів, тренінгів та семінарів, а також психологами під час проведення профорієнтаційних заходів.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ПРОФЕСІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ, ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ, ТРАНСФОРМАЦІЯ, МОТИВАЦІЯ, ЦІННОСТІ, УСВІДОМЛЕНІСТЬ, ВИБІР ПРОФЕСІЇ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ОСОБЛИВОСТІ.....	10
1.1. Сутність взаємозв'язку людини і професії.....	10
1.2. Професійна спрямованість як чинник професійного самовизначення	16
1.3. Проблема індивідуального вибору професійної діяльності	29
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ФАХІВЦІВ.....	35
2.1. Методична база досліджень	35
2.2. Результати констатувального експерименту.....	44
2.3. Авторська програма саморефлексії по покращенню усвідомленості	49
Висновки до другого розділу	56
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Професійна спрямованість у житті людини займає одне з найважливіших місць. Вона є не лише засобом, що являється способом пізнання та перетворення навколишнього світу, умовою розвитку особистості, метою, потребою та сенсом життя, і загалом як фактор існування та підтримки життєдіяльності людини.

Світова ситуація, зумовлена виникненням глобальних проблем (таких як Covid та війни) впливає на втрату робочих місць і неможливість реалізації свого потенціалу в бажаній сфері діяльності робить необхідним пошук і вибір людиною найбільш оптимального та розумного способу вирішення проблем з подальшою трансформацією на перевагу.

У професійній сфері фахівці змінили свій шаблон поведінки в останні роки шляхом зростання незалежності у вчинках людини та її поглядах. Колишні потреби та цінності зазнали трансформації: виникає потреба у задоволеності роботою та цінність прийняття відповідальності за власне життя та особистої автономії – що стає можливим за допомогою зміни професійної діяльності через створення стійкого фундаменту професійної спрямованості.

Проблема професійної спрямованості недостатньо розроблена в науці, що підвищує значущість виконання досліджень у цій сфері психології. Професійна спрямованість вивчалася у сфері соціалізації особистості раніше, як у поточних реаліях увагу зафіксовано на професійне самовизначення і наступне становлення у професії шляхом задоволення психологічних особливостей особистості, з урахуванням її інтересів і здібностей.

Виникнення високої необхідності професійної переорієнтації фахівців потребує вивчення у тих психологічних особливостей. Це означає розгляд аспектів вибору професії, ситуацій її зміни та особливостей прийняття рішень, що регулює професійний напрямок спеціаліста.

Якщо раніше професія була на все життя, то на сьогоднішній день ця система стала більш гнучкою, динамічною, і значна кількість осіб, отримавши певну

професію, не залишаються в ній на все життя і не працюють в одному і тому ж напрямку, а зберігають тенденцію до зміни.

Серед наукового суспільства виконувалися дослідження на теми: професійного становлення сучасного фахівця (Кокун О.М.), аспекти професійної підготовки (Руденко Л.А.), психологічного сприяння формування професійної спрямованості (Курбатова А.О.), аналіз причин зміни професійного профілю (Горбунова Л.А.) і тому подібні наукові праці.

Досліджувані проблеми, які є в суспільстві, обумовлені об'єктивними процесами, але на суб'єктивному, психологічному рівні це недостатньо досліджено, так як увага приділялась здебільшого вивченню мотивації вибору першої професії, і відносно нещодавно почали розгортати дослідження вибору другої професії.

Це зумовлює потребу в проведенні психологічного дослідження і оформленні наукової роботи, згідно визначеної актуальності, практичної значущості і недостатньої розробленості та напрацювання проблем, якими зумовлено вибір теми дослідження.

Актуальність полягає у зростаючій динамічності професійної сфери людини, бажанням зміни професії та можливістю отримати додаткову освіту, що наразі легше реалізувати і тим самим породжує велику кількість бажаючих.

Проблема: усвідомленість вибору другої професії і співпадіння з психологічними особливостями людини.

Мета: виявити психологічні особливості трансформації.

Об'єкт: професійна спрямованість фахівців.

Предмет: тенденції розвитку професійної спрямованості при зміні професії.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати сутність взаємовідношення людини і професії, проаналізувати компоненти професійної спрямованості як чинника професійного самовизначення та визначити проблеми індивідуального вибору професійної діяльності.

2. Організувати методичну базу дослідження для подальшого дослідження психологічних особливостей трансформації професійної спрямованості фахівців.

3. Емпірично дослідити психологічні особливості трансформації шляхом статистичної обробки.

4. Розробити авторську програму саморефлексії для покращення усвідомленості.

З метою розв'язання визначених завдань було використано сукупність теоретичних, емпіричних та статистичних методів, з яких:

– Теоретичні: аналіз, синтез, формалізація, порівняння, систематизація, класифікація, ранжування, узагальнення, абстрагування, конкретизація, індукція, дедукція, пояснення.

– Емпіричні: психодіагностичні методики, зокрема типів професії (диференційно-діагностичний опитувальник (ДДО) Клімова: “людина – природа”, “людина – знакова система”, “людина – техніка”, “людина – художній образ” та “людина – людина”), мотиваційних орієнтацій (методика "Мотиви вибору професії" Овчарової); ціннісного ставлення до власного становлення у професійній діяльності (модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ за Калиною та Лазукіним); авторський опитувальник орієнтаційних чинників професії.

– Математично-статистичні: використовуються в прикладних дослідженнях, загальні методи математичної статистики, визначення статистичної залежності завдяки методам теорії кореляції та шляхи їх реалізації засобами Microsoft Excel та SPSS.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у поглибленому уявленні взаємозв'язку і ролі психологічних особливостей трансформації професійного становлення фахівців та розробці авторської програми саморефлексії по покращенню усвідомленості.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в використанні результатів дослідження для підвищення усвідомленості вибору професії при переорієнтації та використанні їх для полегшення адаптації в процесі трансформації. Матеріал можна використовувати в науковій та педагогічній діяльності.

Апробація отриманих результатів. Основні теоретичні та практичні положення дослідження було представлено у тезах "Психологічні особливості трансформації професійної спрямованості фахівців" та на засіданні випускової кафедри педагогіки та психології професійної освіти.

Інформаційна база кваліфікаційної роботи представлена підручниками і науковими посібниками, публікаціями в наукових платформах та спеціалізованих виданнях.

Структуру кваліфікаційної роботи обумовлює і визначає специфіка обраної теми, її актуальність, поставлена мета та основні завдання емпіричного дослідження. Кваліфікаційна робота містить вступ, два розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список літературних джерел (48 джерел), п'яти додатків на 20 сторінок. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи 86 сторінок. Текст роботи містить 3 діаграми та 2 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБЛИВОСТІ

1.1. Сутність взаємозв'язку людини і професії

Людина та професія – поняття, які взаємодоповнюють одне одного. Професія в житті людини відіграє важливу роль як для суспільства, в якому вона мешкає, так і для неї самої.

Професія є чудовим фундаментом для реалізації внутрішнього потенціалу людини, тих якостей і властивостей, якими вона володіє та може втілити в реальність. При чому професія дозволяє людині рухатися вперед шляхом розвитку людини, а в деяких випадках вона є фактором, що спричиняє негативний вплив на сфери життя та обумовлює формування негативних якостей, через що поняття людини і професії стають взаємодоповнюючими ще з минулих часів.

В епоху Ренесансу починають виникати ідеї єдності професійної та особистісної сфер, де описувалася та проявлялася стійка віра у безмежні можливості людини, за допомогою яких вона транслює та реалізує здатність впливати на навколишній світ своєю особистістю, прикрашаючи та вдосконалюючи його [1].

З раннього дитинства у людини починає формуватися уявлення про її майбутню професію, яке найчастіше формується через наслідування у дитячому віці, а потім у дошкільному за допомогою ігрової форми взаємодії з навколишнім світом. Далі перед дитиною розкривається широта різних можливостей, які вона усвідомлює, аналізуючи свої вміння, навички та схильності, а також отримує знання, які надає їй школа. Важливо відзначити, що результатом навчання у школі є як стандартне засвоєння програми навчання, так і формування особистого бачення подальшого життєвого шляху та майбутньої сфери професійної діяльності (щодо якої належить зробити вибір професії), незалежно від впливу мотивів, які можуть вплинути на цей конструкт.

Кожна людина у своєму житті приймає різноманітні рішення, одним з яких є вибір майбутньої професії, який істотно впливає на все життя, стаючи провідним орієнтиром життєвого шляху. Важливо уточнити, що іноді цей вибір може прийматися кілька разів у зв'язку з різними зовнішніми обставинами та внутрішніми факторами.

Вибір професії має значення як для самої особистості, так і для суспільства, у якому вона цю діяльність реалізує. Це одна з найважливіших складових людського життя, де успішне визначення професійного напрямку створює для особистості фундамент у вигляді матеріальних благ, духовних напрацювань і придбань.

Саме вибір професії є тим чинником дотику, у якому сходяться інтереси соціуму та особистості, де абсолютно необхідним являється гармонійне поєднання спільних інтересів та особистих цілей.

Найчастіше самого факту вибору для людини недостатньо, так як важливо, щоб вона обрала саме той вид діяльності, що дійсно принесе їй задоволення, тим самим здійснивши великий внесок в одержання у майбутньому задоволення та відчуття повноцінності від свого життя.

В даний час існує багато різних визначень поняття діяльності, та одним з найбільш вдалих є наступне: діяльність – це певна форма взаємовідносин між суб'єктом та навколишнім середовищем, яка спрямована на досягнення конкретних поставлених цілей, надаючи можливість отримання необхідного соціального досвіду, маючи зв'язок із створенням та задоволенням суспільних та особистісних цінностей [2].

Найбільш точним представленням визначення діяльності являється поняття відносин, оскільки воно визначається сукупністю системи взаємодії людини зі світом.

Діяльність також можна охарактеризувати як відносини, які ставлять за мету отримання бажаного результату та можливість його подання у матеріальному вигляді (певний товар, продукт чи виріб) та нематеріальному (знання, досвід, уміння, навик).

Важливість діяльності обумовлена двома основними сферами – зовнішньою (діяльною) та внутрішньою (психологічною), де важливим фактором є оптимальна пропорція зовнішніх та внутрішніх властивостей, як принципу єдності діяльності та спрямованості. Відповідно до цього, діяльність займає ключову позицію в психології людини та виконує важливі функції реалізації потенціалу людини як в особистісній діяльності кожної людини, так і професійній.

Професійна діяльність – це сфера занять людини, яка необхідна їй для успішної реалізації навичок, умінь та знань, які набувались у процесі спеціального навчання та певної багатогранної, багаторівневої підготовки. Професійна діяльність містить у собі різні види, що залежать від предмета, засобів, цілей та змісту праці, які істотно і всебічно впливають на людину, та диференціюється за ними [3].

Професійна діяльність пов'язана з конкретними цілями, які формує та реалізує фахівець, і спрямована на вирішення певних завдань, які закріплюються як його обов'язки та внутрішні волевиявлення. Такий підхід сприяє реалізації всіх видів потенціалу та інших певних завдань, які він вкладає у свою діяльність.

Поставлені самою людиною цілі професійної діяльності є бажаним для фахівця результатом, який, на думку Б. Г. Ананьєва, насамперед забезпечує його розвиток та підтримання високого рівня життєдіяльності за його суб'єктивними оцінками, а завдання – поставлені перед фахівцем цілі у вигляді послідовних поступових кроків, до їхнього досягнення [4].

Екологічна (дбайлива і обережна) взаємодія поставлених цілей та завдань з особистістю (які потенційно закладені суспільством у певний вид професійної діяльності) повністю виправдовує вибір професійної діяльності, спрямований на її розвиток, в особливості творчого підґрунтя.

При цьому дана відповідність обраної професії до суспільної важливості не єдина умова, за якої професійна діяльність набуває перспективного значення для фахівця. Ними являються індивідуальні особливості особистості, її здібності, професійні надбання та інтереси, сформовані навички та знання.

Головним мотивом вибору професії для людини є розкриття творчого потенціалу за найсприятливіших умов обраної ним професії (що спрямовують до професійного росту)

Такі важливі якості, як здібності фахівця, його характер, ставлення до діяльності розвиваються шляхом взаємодії в умовах конкретної професійної діяльності з навколишнім світом (при міцному зв'язку ціннісних та діяльнісних орієнтацій, де у професійній діяльності фахівець виявляє нові здібності, закріплює та творить за їх допомогою.

Одна з ключових умов всебічного та багатогранного розвитку особистості за допомогою впливу професійної діяльності є вдалий вибір професії людиною, яка, як було зазначено вище, має величезне значення для самої особистості, так і для суспільства, адже діяльність всебічно розвиненої людини набагато продуктивніша та якісніша, в особливості у тієї людини, у якої вибір професії збігається з системою переконань, цінностей, особливостей світосприйняття та світорозуміння.

Вибір професії є ключовим фактором створення передумов для реалізації потенціалу у професійній діяльності в подальшому, через що ці поняття настільки тісно пов'язані в контексті життя людини.

Професією називається вид людської діяльності в контексті соціально-значущого роду занять у широкому розумінні цього визначення.

Є. А. Клімов при дослідженні цієї сфери запропонував визначення поняття професія, виділивши кілька основних ознак [5], через які можна задати визначення цього поняття:

1. Розгляд професії як загальної трудової діяльності людини, включаючи об'єднання людських ресурсів у певній діяльності, шляхом якої створюють щось необхідне і корисне для суспільства в конкретний період часу. В цьому контексті професія починає формуватися у разі, коли існує визначена конкретна область певної діяльності.

2. Професія як особистісна галузь проявів та реалізації діяльності – область, у якій людина, в процесі професійної діяльності, як першочерговий суб'єкт,

розкриває внутрішній творчий потенціал, реалізує свої потреби у праці, окрім надання послуг чи виробництва товарів.

3. Система історичного розвитку створює визначення професії у формі діяльності, що виникла в процесі руху історії і наголошує на історичній значущості професії, що склалася в конкретному історичному етапі людства.

4. Професія також може розглядатися крізь докладання зусиль, в якій людина під час будівництва своєї особистісної та професійної перспективи задається питанням про предмет і об'єкт своєї трудової діяльності для подальшого формування і фіксації міцного фундаменту майбутньої діяльності.

У контексті докладання зусиль Клімов виділяє предметні системи у кількості п'яти елементів, із якими взаємодіє кожна людина. До них відносяться насамперед соціальні предметні системи, знаково-символічні, біотичні (що стосуються живої природи), абіотичні технічні і природні (що стосуються неживої природи) та художні.

З погляду особистісної та суспільної значущості вищезгадані ознаки є важливими складовими як фахівця, які обумовлюють власні потреби в контексті навколишнього соціуму. Таким чином, варто відзначити, що кожна з ознак тією чи іншою мірою виражається людиною, і вибір професії є свого роду обмежуючим фактором. При цьому людина може реалізовувати кожен з вищезгаданих ознак не лише через професійну, а й інші сфери діяльності. В даному випадку ознаки, що реалізуються через професійну діяльність, матимуть стійкіше фокусування людини на власному виборі професії.

Необхідно уточнити, що у сфері психології є різні визначення ознак та їх класифікацій, одну з яких запропонував Джон Голланд (що є провідним представником концепції особистісної та професійної індивідуальності), де професійні ознаки були вивчені, розглянуті та класифіковані залежно від типології особистості певного фахівця [6]. Таке визначення дозволяє розглядати професійні ознаки через певні психологічні особливості, які є провідними характеристиками та факторами, що впливають на професійну діяльність, в якій особистість повноцінно розкриватиметься.

При вході у певну професійну діяльність для людини відкриваються нові простори, які вона вивчає та використовує для особистого внеску. Таким чином, він може вдосконалювати певні технології конкретної професії, винайти інновації та інструменти покращення функціонування алгоритмів роботи при виконанні своїх обов'язків, удосконалювати старі прийоми роботи. Найбільш цінним внеском являються відкриття, які можуть стати всесвітньо відомими і мають у перспективі принести користь як конкретному фахівцю, так і суспільству, які у подальшому закріплюючись в ньому, в культурі та передаються новим поколінням [26, 39].

У процесі професійної діяльності можуть виникати несприятливі умови, діяти деструктивні фактори, які є внутрішніми і зовнішніми, та виступають як стимули подолання труднощів і подальшого розвитку. Спеціаліст при цьому напрацьовує нові шляхи подолання можливих труднощів, таких як, наприклад, недостача фокусу уваги і досвіду, втома, професійна деформація та вигоряння. Це дозволяє висунути тезу, що професійну реальність фахівця формує не лише сама людина, а й обрана професія накладає величезний вплив, трансформуючи її особисті якості, впливаючи на духовний розвиток та світосприйняття.

Визначено, що при виборі професії людина керується в першу чергу своїми вподобаннями, інтересами, робить вибір відповідно до своїх схильностей та здібностей, при цьому деякі індивідуально-особистісні особливості можуть зазнавати змін в процесі професійної діяльності шляхом розвитку. Це додатково підтверджує той факт, що людина та професія тісно пов'язані один з одним, також як взаємозв'язок особистісного та професійного розвитку [7, 42].

Відповідно до вищевикладеного можна сформулювати висновок, що взаємодія людини та професії має високу значущість як для окремої особистості (в контексті її становлення та реалізації), так і для формування реалізованого (розкриваючи свій потенціал у повній мірі) та психічно здорового суспільства у широкому розумінні. Вибір професії тягне за собою особистісні та соціальні наслідки, які визначаються значущою роллю людини в суспільстві, де вона займає обрану соціальну нішу (як фундамент його соціального розвитку), і особистісного,

де людина реалізує свій потенціал, який співвідноситься із задоволенням цінностей, переконань, мотивів та інших важливих якостей.

Людині, як майбутньому фахівцю обраної професії, важливо усвідомлювати, що у сфері будь-якої професійної діяльності необхідно чітко розуміти свої мотиви та ціннісні орієнтири, знаходити особистісний сенс у своїй професійній місії, що не обмежується лише поняттям вибору професії, а входить до складу цілісного процесу професійного самовизначення особистості.

1.2. Професійна спрямованість як чинник професійного самовизначення

Відомо, що людина потребує самоствердження у суспільстві і основою для цього є вибір професії, професійне самовизначення, яке одне із головних рішень у житті.

Поняття вибору професії має різні трактування, які при всій своїй багатогранності містять спільний аспект: професійне самовизначення являється вибором, який людина реалізує при розгляді своїх ресурсів, можливостей і навичок, які співвідносяться з вимогами обраної професії.

Двосторонність цього явища пояснюється його змістом, де з одного боку перебуває об'єкт вибору, з другого його суб'єкт. Вони обидва, як у своєму взаємозв'язку, так і окремо, містять досить великий набір різних властивостей, чим можна пояснити неоднозначність і складність аналізованого явища.

На таку тематику формування здатності до вибору професії у науковій літературі немає єдиної думки, немає точного визначення факторів, які впливають чи можуть вплинути на це рішення та майбутній процес становлення. Існує ряд гіпотез і досліджень, які спрямовані на максимальне виявлення даних факторів, і труднощі їх виявлення пояснюються тією самою складністю та глибиною процесу професійного самовизначення.

Вибір професії у сучасній науці сприймається як вибір майбутньої діяльності, і це формулювання стало поширеною думкою [8]. Зовнішніми аспектами діяльності є характер, зміст та її види, а внутрішніми – характеристика фахівця як реалізатора

діяльності. В даному контексті процес розвитку фахівця розуміється під його самовизначенням в професійній сфері. Виходячи з цього, коли вимоги професії будуть співпадати з психологічними особливостями особистості фахівця та доповнювати їх, то вибір професії буде зроблено найбільш коректним [9]. Однак варто відзначити факт, що вибираючи особа має життєвий фундамент у вигляді сформованих цінностей і найчастіше в першу чергу керується ними, яку дана позиція дослідників не враховує.

Допустимим варіантом розуміння процесу вибору професії є зв'язок з минулим досвідом людини та її протяжність у майбутнє, що задає процес професійного самовизначення, будучи найважливішим фактором у формуванні багатогранного образу особистості («Образ Я»). Цей підхід є прогресивним, але має суттєвий недолік через необхідність враховувати велику кількість особистісних характеристик (суб'єктивні змінні), що впливають на вибір професійної діяльності [3, 10]. Чинниками в цьому підході є аналіз всіх життєвих сфер особистості та визначення безлічі показників, що можуть на них вплинути, уповільнюючи загальний процес прийняття вибору.

Поширеною гіпотезою є позиціонування професійного інтересу та професійної спрямованості як основи об'єктивно правильного вибору професії [1, 11]. Цей підхід вважається доречнішим, оскільки вносить у процес самовизначення активність людини при процесі вибору бажаної професії та ясність у процесі конкретизації.

У сфері професійної діяльності для фахівця важливим є аспект самоактуалізації особистості, і одним із способів для його реалізації є явище, яке виражається поняттям професійного самовизначення, тому що насамперед це впливає на всю особистісну сферу, що не пов'язана прямо з професійною, але може з нею інтегруватись [12].

Соціологічний підхід розглядає поняття самовизначення відносно формулювання взаємовідносин людини до соціуму та покоління в цілому, що позначає причетність до певних соціальних структур та сфер життя [13].

На процес самовизначення та його механізми, за допомогою яких реалізується залучення до певних соціальних структур і сфер життя людини (в яких відбувається процес формування стану самовизначення) акцентує особливу увагу психологічний підхід.

Професійне становлення являє собою процес неперервного особистісного розвитку з впливом психологічних характеристик особистості, які є рушійним фактором для забезпечення успішного задоволення реалізованої професійної діяльності. Головним аспектом професійного становлення являється явище, яке з'явилося на поточний момент і при цьому не набуло конкретної форми, будучи незавершеним і підлягає подальшому процесу формування через образ професії [12, 14, 25].

Формування певного виду професії завдяки образу професії являє собою основу, завдяки якій набуті знання та навички трансформуються в єдину цілісну структуру.

В даному випадку образ професії – це єдина система базових компонентів професії, які складають собою частини цілісної картини.

Необхідно відмітити, що образ майбутньої професії співвідноситься з уявленнями людини щодо образу власного майбутнього, який регулює особистісну діяльність людини. Таким чином концепція майбутнього виділена через професійне відношення і складає рухому силу розвитку особистості, так як відношення образу майбутньої професії співпадає з образом власного майбутнього.

Таке відношення до професії надає можливість майбутньому фахівцю повноцінно розвиватись в конкретній діяльності для реалізації свого потенціалу через спектр спільної направленості професійної та особистісної сфери. Тому при формуванні образу професії людина здатна наповнювати власним сенсом діяльнісні процеси професії згідно до властивостей власної особистості з метою полегшення просування по шляху професійного становлення.

Поняття професійного становлення близьке за змістом поняттю професійного розвитку, в якому ключова суть полягає у трансформації особистості як цілісної структури в ході професійної діяльності. Це той трансформаційний

процес, в якому містяться структурні та цілісні перетворення, що дозволяють людині, як фахівцю, повноцінно функціонувати в певній професійній сфері.

Під час трансформаційного процесу відбувається поєднання особистості з професією, зване ідентифікацією, в якій життя фахівця зливається з його діяльністю, і набуті в діяльності риси, що її характеризують, проявляються в інших сферах життя, будучи вагомим параметром у визначенні ставлення фахівця до навколишньої дійсності.

Зазначені вище визначення не враховують у повному обсязі активність самої особистості під час її шляху до впровадження в професійну діяльність. Саме поняття професійного самовизначення є найбільш цілісним і позбавленим вищезгаданого недоліку, роблячи особливий акцент у процесі професійного визначення на характері активності особистості [15, 38].

Поняття професійного самовизначення наголошує на активності особистості в процесі вибору професії, адже, вибираючи професію, людина впливає на різні сфери свого життя, тим самим обираючи не лише професію, а й свій подальший життєвий шлях. Вибір професії може визначати добробут людини, її місце проживання, оточення, стиль життя та інші найважливіші фактори, що впливають на ступінь задоволеності життям загалом.

У наш час визначилися основні два підходи на тему професійного самовизначення, які торкаються її проблематики. Перший підхід має на увазі під цим поняттям вибір професії, який обмежений віковими рамками та проходить від етапів формування до факту здійснення та фіксації вибору. Другого підходу дотримується багато дослідників, у якому під поняттям професійного самовизначення, як процесу вибору професії, розуміється самовизначення особистості з впливом її стійких характеристик.

Слід зазначити, що професійне самовизначення як тривалий процес охоплює значний період життя: від появи зачатків професійних здібностей у дитячому віці до остаточної фіксації обраної сфери у зрілі роки. Протягом усього зазначеного періоду відбувається соціальне та життєве самовизначення, яке йде в комплексі з професійним.

У психологічній та соціологічній літературі поширене розуміння проблеми розвитку особистості в контексті самовизначення, де зазначено особливий вплив вибору професійної сфери на подальший життєвий шлях. Зумовлено це тим, що на людину впливають різні фактори навколишнього середовища, при якому ефективно оволодіння професійною діяльністю відбувається лише у разі розуміння факторів впливу, їхнього розмежування та фіксації локусу контролю на вибір, що відповідає особистості, а саме її інтересам та потребам.

Самовизначення фіксує увагу на життєвому визначенні особистості, що базується на планах та цілях на майбутнє [6, 16]. Постановка проблеми у цьому ключі найефективнішою для вивчення проблем професійного самовизначення через дослідження перспектив фахівця, як особистості в цілому.

Під час професійного становлення важливим фактором продуктивності фахівця є здатність до усвідомлення особистісного змісту своєї діяльності. До фактору належить також можливість проектувати та створювати своє життя у професійній сфері, приймаючи важливі рішення про вибір своєї майбутньої професії, конкретної спеціалізації та бажаного місця реалізації діяльності. Всі ці компоненти є найважливішими чинниками у житті, які впливають різні сфери його життя.

Людина протягом усього життєвого шляху стикається з проблемами, в яких основним рішенням є визначення свого ставлення до професії, аналізу досягнень, пошук рішення щодо варіантів реалізації свого потенціалу та потреб у цій професії або в іншій, змінивши поточну. Поняття професійного самовизначення характеризує весь комплекс згаданих проблем та дозволяє знайти відповіді на питання щодо вибору професії.

Ряд дослідників розглядають професійне самовизначення з різних ракурсів, визначаючи основні проблеми, витоки виникнення та шляхи їх вирішення.

Як основне поняття самоактуалізації у своїй концепції професійного розвитку А. Маслоу виділив прагнення людини проявляти себе, свій потенціал, спрагу до вдосконалення по відношенню до значущої для нього справи. У цій

концепції такі поняття як "самоздійснення" і "самоактуалізація" близькі до поняття "самовизначення" [17].

Це має пряме відношення ціннісних орієнтацій і вагому значимість до процесу професійного самовизначення, що було досліджено К. М. Онисимовичем. В процесі аналізу професійного самовизначення у 31 досліджуваного було підтверджено зв'язок цінностей (професійної самореалізації, конкретних життєвих цінностей, безпосередньо-емоційних світовідчуттів і цінностей професійної самореалізації) та спрямованості (на роботу, на себе) за допомогою коефіцієнту асоціації Юла [48].

Самовизначення як майстерність створювати власний орієнтир та шлях до розвитку, вміння переосмислити своє життя та його сфери охарактеризувала Скляр А.Г. [18].

Під час аналізу підходу Є.А. Клімова самовизначення сприймається як певний прояв психічного зростання, це пошук можливостей подальшого розвитку та самоформування як повноцінного учасника суспільства фахівців [19]. Він стверджує, що професійне самовизначення не обмежується лише до моменту вибору професії, воно не закінчується проходженням необхідної підготовки, а продовжується протягом усього життя людини як тривалий, певною мірою постійний процес.

І. В. Мартинюк обрала предметом дослідження професійне самовизначення і підкреслила, що самореалізація людини прямо пов'язана з поняттям професійного самовизначення і відіграє значну роль в інших сферах життя людини [20].

У сфері психології до професійного самовизначення та профорієнтації належить поняття професійної спрямованості. Після проведення теоретичного аналізу психологічних джерел можна висунути констатувати, що професійна діяльність характеризується певними вимогами та нормуваннями до розвитку людини, як особистості та фахівця, в якій вона розглядається першочерговим джерелом прояву професійної самореалізації у конкретній сфері. На цій підставі стверджується, що вплив на розвиток особистості та сприяння в цьому є основним

завданням, яке визначається для підготовки майбутніх фахівців в контексті професійної спрямованості.

Існують певні підходи до поняття професійної спрямованості у психологічній літературі, які необхідно виділити для цілісного розуміння варіацій визначення цього поняття:

1. Підхід, що визначає професійну спрямованість як компонент загальної спрямованості особистості (С. Л. Рубінштейн, Н. І. Кунц, В. Н. Мясіщев, Л. І. Божович, В. Н. Мерлін, Н. В. Кузьміна, Н. Д. Левітов).

2. Професійна спрямованість порівнюється з іншими психологічними характеристиками і включає їх особливості, такі як професійні наміри, поставлені цілі, особистісні інтереси (В. Д. Шадріков, В.П. Парамзін, Н. Ф. Гоноболін, Т. В. Єрмолаєва).

3. Позичується як динамічна якість особистості, яка включає систему мотивів, цінностей, потреб і саморозуміння (як систему автосхем – структури знання про себе), що створюють певну стійку систему (В. М. Садовський, Е. Г. Юдін, І. В. Блауберг, Б. С. Українцев).

В контексті даної роботи було обрано позиціонування професійної спрямованості як частини загальної спрямованості особистості. Вона являє собою велику систему, яка містить домінуючі ціннісні орієнтації, потреби та мотиви. Професійні уявлення, наміри, цілі, установки та активна діяльність являються шляхами здійснення (реалізації) спрямованості.

Важливо відзначити, що зарубіжні психологи описували поняття професійної спрямованості на основі теорій особистості та загальнопсихологічних концепцій у взаємодії з цілісним розвитком особистості (Д. Голланд, А. Маслоу, Ш. Бюллер, Д. Сьюпер)

У період дитинства та ранньої юності самовизначення було складовою розвитку особистості, де у пізнішому віці процес самовизначення став головною складовою професійної спрямованості. Можна зробити висновок, що однією з важливих умов формування професійної спрямованості (яка впливає на реалізацію фахівця в його професійній діяльності) є особистісне ставлення (що спирається на

суб'єктивні зв'язки та значущість) фахівця до професії [21]. Л.І. Бажович визначила, що якості особистості, її потреби, прагнення, інтереси тощо визначають виникнення професійної спрямованості та її подальший перебіг [22].

Через поняття ставлення людини до професії неможливо повноцінно визначити внутрішній склад професійної спрямованості, оскільки ставлення до професії містить лише спрямованість активності суб'єкта (фахівця) на певний об'єкт (професійна діяльність). Хоча, при ставленні до професії фахівець накладає особисті цінності, потреби, інтереси. З цієї причини для цілісного розгляду професійної спрямованості необхідно провести аналіз вищезгаданих компонентів, на додаток до них і системи мотивів (що являється спрямовуючою силою).

Професійна спрямованість характеризується, з одного боку, через змістовну сторону – як певна цілісність, з другого – через динамічну сторону, ознаками якої є стійкість і тривалість [23, 36].

Цілісна характеристика професійної спрямованості певною мірою збігається з особистісною і являє собою ієрархічно організовану систему мотивації, в якій мотиви вибору професії знаходяться на найвищому рівні серед усіх інших. В даному контексті фіксація мотивів має велику тривалість у часі через складність цього процесу, починаючи від внутрішніх чинників (таких як можливості, навички, здібності, знання, перспективи, значимість тощо) і закінчуючи зовнішніми (умови професії, спеціальна підготовка, матеріальна винагорода, престиж професії, простори розвитку, колектив тощо).

Характеристики стійкості (опір негативним впливам та відповідність професійних планів змісту професійної діяльності) та тривалості (часова перспектива) відповідають за надійність та підтримку вибору професії з протяжкою у подальше майбутнє.

Можна констатувати, що можливість розвитку професійної спрямованості полягає у повноті змісті мотивів та організації її системи, що ведуть людину шляхом обраної професії. Організація (взаємовідношення) та наповнення різних мотивів (як провідних, так і другорядних) смислами, ідеями (актуалізація мотиву

за допомогою думки про нього), цілями допомагає людині в більш твердо утримувати спрямованість, в тому числі професійну.

Мотиви, як складові частини структури професійної спрямованості, не завжди однакові за своїм походженням та змістом, не завжди мають прямий характер зв'язку з обраною професією, що змушує виділити основні групи мотивів, що відображають:

1. Задоволення потреб професії як його основи, базису [23].
2. Особливості та специфіку професії фахівця відповідно до вимог соціуму, будучи переважно чинником суспільної значущості (престижу) [24].
3. Сформовані потреби особистості в процесі життя, які реалізуються за допомогою професійної діяльності та взаємодії з професією [25].
4. Усвідомлене ставлення до професійної діяльності, розуміння її цілей, обов'язків, орієнтирів перед фахівцем [26].

Окремо варто виділити групу зовнішніх мотивів, якими керується людина по відношенню до зовнішніх факторів, які є посередніми щодо професії і не мають значного впливу на ефективне просування по ній. До них відносяться зовнішні чинники: матеріальні блага, статус, престиж, причетність, влада, досягнення, зовнішніми вимогами тощо.

Вищезазначена групи мотивів має суттєві відмінності за ознакою різного ставлення до професійної діяльності, а саме низька значимість та побічний зв'язок з його основним змістом на відміну від внутрішніх мотивів (процесуально-змістовних). При стійкому зв'язку внутрішнього мотиву з основним змістом діяльності фахівець повною мірою відчуває захопленість, що підвищує його ефективність і призводить до розвитку професійних здібностей [23, 34]. Тому в даному контексті необхідно розмежовувати групи мотивів за критеріями основних (які мають пряме відношення до обраної професії) та додаткових (які мають побічний, у деяких випадках посередній зв'язок).

Основні мотиви (провідні) є головним чинником того, що людина повноцінно включається у свою професійну діяльність, вона для неї має високе значення та особисту прихильність як до чогось більшого у її житті, що знаходиться глибше

поняття професії. На мотиви впливає ступінь їх усвідомленості, адже за її достатньої вираженості людина керується тими мотивами, які спрямовані на результативну сторону, замість спрямованості до деструктивної. Дані мотиви міцно пов'язані з виконуваною діяльністю, оскільки спрямовані особистісними чинниками і бажанням людини, що повною мірою віддзеркалюється у ефективності діяльності, задоволенні потреб, досягненні цілей. В іншому випадку переважаючими є додаткові мотиви (що за інших умов лише підкріплюють основні), які мають менший ступінь впливу через свою слабку сполученість з ключовими цілями і смислами, що вкладаються в цю діяльність, і не дозволяють повною мірою проявитися фахівцю в його професії. Також важливо звертати увагу на мотиви, які доповнюють один одного, або зміцнюючи вибір професії та всю професійну діяльність, або конфліктуючи, які йдуть урозріз один одному [2, 4, 35].

Саме тому однією з важливих умов успішної зміни професії є стійка система мотивів, яка є фундаментом і орієнтиром для фахівця, підтримуючи мотивацію вибору з протяжністю у майбутнє.

Отже, провідними мотивами, які визначають вибір професії, являються мотиви, що безпосередньо відносяться до змісту професії.

В даному випадку високий показник спрямованості найбільш щільно пов'язаний з професійною діяльністю, а низький показник опосередковано пов'язаний з нею та обставинами навколо.

Ознакою спрямованості є також наявність глибокого інтересу до виявлення відповідності індивідуальних особистісних якостей (мотивів, потреб, цінностей, ідеалів, смислів тощо) професійним вимогам, а також порівняння прогнозованих зовнішніх параметрів (умов, винагороди, значущості тощо), з можливістю їх реалізації у професійній діяльності.

Високий рівень професійної спрямованості дозволяє забезпечити ефективну взаємодію між людиною та професією, яка допоможе розкрити нові межі, не бачені раніше. Завдяки професійній діяльності людина розвиває свої здібності, реалізує творчий потенціал, зміцнює свої особисті сторони, що сприятиме зміцненню її рівня спрямованості. Вплив, що робиться на людину професією, описується тими

внутрішніми факторами, що виникають під час діяльності, і зовнішніми, які впливають на нього. В даному випадку варто відзначити зовнішні фактори, які визначають вимоги професії до психологічних особливостей людини та перебігу цих процесів під час та поза професійною діяльністю [27].

Одним з показників високого рівню сформованості професійної спрямованості є зібраність системи мотивів, яка має стійкий фундамент психічного життя людини, чітку взаємодію її компонентів, щільну структуру, прозорість (легкість) розуміння її людиною та характеризується високим ступенем і частотою прояву у професійному самовизначенні. Підвищення рівня професійної спрямованості призводить до розвитку та реалізації потенціалу людини, а також до покращення взаємозв'язків між даною діяльністю та фахівцем. Багато залежить не тільки від провідного (головний мотив, що спонукає до певної діяльності) мотиву (хоча він має перевагу), а й від психологічних особливостей особистості, його здібностей, умінь, навичок, що ключовим чином впливає на його прояв у діяльності [23, 37].

Необхідно враховувати, що вибір професії є продовженням розвитку професійної спрямованості, в якому особистісний та діяльний зміст є взаємодоповнюючою єдністю, що спонукає до більшого розкриття та фіксації професійної спрямованості.

За допомогою регулярної перевірки вимог та перспектив здійснюється можливість формування стійкої професійної спрямованості та її подальша підтримка, яка також здійснюється за допомогою засобів зворотного зв'язку. В.Н. Дружинін зазначає, що формування системи мотивів, цінностей, потреб відбувається одночасно, де ці та інші компоненти (такі як цілі, смисли, інтереси, ідеали, опори особистості) є досить стійкими при знанні конкретної перспективи та факторів, що впливають на неї [28].

У тому випадку, коли значущість перспективи знижується чи підвищується, вона викликає трансформацію переконань, цілей, орієнтирів та появу нових. Такі зміни змушують підвищувати активність в діяльності для подолання певної кризи та компенсації недостатніх у минулому компонентів, які в процесі трансформації

змінюються та набувають (нарощують) нові форми. Якщо людина не перегляне перспективу і не усвідомить її у якості значимої (в особистісному і в суспільному порядку), в професійній діяльності буде відсутній провідний стержень – професійна спрямованість [29].

Так як формування професійної спрямованість є процесом, то фахівець у ньому проходить через певні рівні [30]:

1. З'являється бажання освоїти професію, яка посередньо збігається з базовим набором здібностей для неї, тяга до якої почала з'являтися через ситуативний інтерес з певною емоційною залученістю.

2. Установка на обрану професію починає дедалі більше укорінюватися, інтереси набувають стійкості, і навіть схильності набувають певний акцент на формуванні відповідальності, відбувається фіксація лише на найбільш цікавих для особистості аспектів цієї професії.

3. Установка на професію набуває міцної стійкості, з'являється особлива захопленість різними сторонами професії, посилюється загальний інтерес до неї, відбувається включення в конкретне здійснення професійної діяльності.

4. Людина і професія з'єднуються в єдине ціле, в якому людина максимально вкладається в професію і реалізовує себе, свої можливості, схильність, бажання, бачить перспективу, має чітку мету, а професія стає тим важливим інструментом життя, який допомагає розкриватися все глибше і масштабніше. Формується та максимально проявляється професійна майстерність.

Наведені рівні показують, що професійна спрямованість не обмежується лише внутрішнім світом людини, а також включає зовнішній, які у своєму поєднанні ведуть її по особистісній і професійній сфері. Конфронтація мотивів не змінює зміст професії, залишаючи його тим самим, проте внутрішня боротьба може змінювати особистісний зміст. Наприклад, при боротьбі мотивів у вигляді потреб (наприклад, при зіткненні різних варіантів вибору) зміст професії залишається незмінним і ключову роль у даному випадку виконує особистісне осмислення обраної діяльності та подальший вибір: продовження шляху за фахом, або переорієнтація на іншу.

Не завжди навіть наявність інформації про важливість професійної спрямованості є достатньою для переміни особистісного змісту професії, тому не зможе забезпечити повноцінну переорієнтацію на іншу, закривши внутрішні протиріччя. Людина не завжди психологічно готова до переосмислення професії, для подальшого продовження її засвоєння чи збереження профілю діяльності, до прийняття рішення переходу на іншу. Це залежить від здатності переосмислення по-новому колишніх знань та їх особистої значущості. З цієї причини при відсутності у особистості здатності рефлексивно проаналізувати свої прагнення, інтереси, переконання, потреби нова інформація про професію не дасть ефективного результату, деколи навіть не осяде в думках людини [31].

Подолання суперечності мотивів полягає в рефлексивній діяльності по переосмисленню, яка перетворює зміст по відношенню до професії на взаємодію у професійній діяльності. Важливою умовою вдосконалення та трансформації професійної спрямованості є можливість прояву активності у сфері обраної діяльності. Реалізація даного критерію цілком можлива при пізнавальній діяльності, що зачіпає специфіку самопізнання, і можливістю прояву здібностей через повне залучення процес самопізнання. З цієї причини при зміні складу мотивів та самих мотивів до обраної діяльності зазнають змін такі внутрішні якості людини, як переконання, інтереси, цінності, потреби [32].

Активна та багатогранна діяльність надає перетворювальний вплив на розвиток потреб, цінностей та інтересів особистості, а також обумовлює їхнє подальше коригування. Важливим показником успішного впливу діяльністю є внутрішнє почуття задоволення, яке вказує, що подальший рух відбувається у вірному напрямку. У подібних ситуаціях мотиви, які відносяться до змісту діяльності та його компонентів, можуть породжувати нові мотиви за своїм змістом, що є ключовим показником зміцнення професійної спрямованості та ефективного розвитку.

Додатковим фактором розвитку професійної спрямованості є поява нових потреб, які походять від простих форм до складніших. Наприклад, від появи первісного інтересу – до подальшого поглиблення, що формує осмислену та стійку

потребу в реалізації цілей та прагнень. Завдяки цьому також змінюється і особистісний зміст, що сприяє ефективному розвитку професійної спрямованості, її зміцненню та переходу на нові етапи.

За вивченими вище закономірностями (значущість та суперечності мотивів, перетворення потреб, проходження крізь рівні формування професійної спрямованості) можна відзначити, професійна спрямованість фахівця являє собою певну побудову, яка складається з системи мотивів, переконань, смислів, ідеалів, цінностей, потреб, здібностей, інтересів та умінь, які в сукупності утворюють ціннісно-мотиваційну сферу фахівця, що також впливає і на особистісну складову. Взаємовідносини особистісного та діяльного змісту дозволяють виділити ідеальну модель взаємодії людини та професії. Повний збіг даних чинників не завжди може бути досягнутий, оскільки у системі мотивів домінуючим може бути той мотив, який особистість пов'язує зі своєю професійною діяльністю. При цьому існує можливість змінити систему мотивів, щоб вона чинила свій вплив у позитивному варіанті, зміцнюючи професійну спрямованість [33]. В обох випадках ефективним варіантом є інтерес фахівців не до звичайних базових компонентів діяльності, а до специфічних, оскільки це дозволяє набагато більше заглибитись у професійну сферу та реалізувати творчі можливості в професійній діяльності.

Важливо зробити висновок, що конфронтація професійного діяльного та особистісного змісту є неминучим явищем, у якому розвиток професійної спрямованості стає набагато ефективнішим через подолання невідповідності, що виникають в цьому процесі. З цих причин піднімається проблема індивідуального вибору професійної діяльності, оскільки величезна кількість факторів та умов, що впливають на цей вибір, заводять людину в ситуацію нерозуміння подальшого напрямку руху.

1.3. Проблема індивідуального вибору професійної діяльності

В даний час проблема індивідуального вибору у професійній діяльності залишилася незмінною, з якою неодмінно має зіткнутися кожна людина в процесі

свого життя. Однак процес здійснення такого ключового вибору в житті став набагато складнішим, з'явилися нові психологічні навантаження та фактори, які цьому сприяють, особливо для тих фахівців, які змінюють власну професійну сферу на зовсім іншу [39].

Починається це з вибору професійної діяльності з раннього вікового періоду, де частими явищами є відсутність допомоги при здійсненні такого вибору, недостатня поінформованість про свої життєві орієнтири, і, звичайно ж, брак соціального досвіду. Дані фактори йдуть наперекір бажанню юнаків почуватися впевненими, оскільки успішне проходження процесу вибору професійної діяльності є великим кроком у доросле життя. Водночас проявляється невизначеність в своїх потребах, нерозуміння своїх цілей, виникає відчуття втрати орієнтирів на майбутнє та нерозуміння самого себе, що призводить надалі до фрустрації, апатії, небажання брати на себе відповідальність і слідувати за цінностями, що диктуються.

Виявляється це для дітей насамперед через зовнішні фактори, оскільки вони роблять перші кроки у соціальне життя, і оточення в соціумі складає на них сильний вплив. У цих вікових категоріях для підростаючого покоління найбільш важливою є допомога з боку дорослих, підтримка, виховання, наставництво, за відсутності яких дитина втрачає орієнтацію в цьому світі, намагаючись хоч де-небудь знайти себе, що призводить її до помилкових цілей та цінностей.

Великий вплив на розвиток і самовизначення дитини надають батьки, які бажають для дитини успішного вибору професії, оскільки вони усвідомлюють, що це є важливим фактором задоволення базових потреб та соціальної адаптації. Водночас найчастіше у батьків відсутні необхідні знання про вибір професійної діяльності, через що орієнтиром стають їхні бажання, які пов'язані з їх власними потребам. При цьому мотиви дорослих через різницю поколінь являються кардинально іншими. Звісно, під час вибору професії важливим елементом є правильне виховання дитини, яке надає їй відповіді на питання самопорозуміння, пошуку своїх цінностей, формування життєвих орієнтирів і мотивів [40].

Підлітки у цьому віковому періоді стикаються з нерозумінням з боку оточуючих, якими для них є сім'я, навчальний заклад, суспільство, що психологічно тисне на них, коли їм так необхідне розуміння та підтримка. За її відсутності вони приступають до самостійного вибору майбутньої професії, не маючи навичок самовизначення та орієнтуючись на цінності статку і кар'єри. Багато хто з них навіть не розуміє, які у них є здібності, навички, схильності, прагнення, як саме ця професія співвідноситься з їхніми потребами та цінностями. Додатковим важливим чинником є відсутність інформації про професії, їхній базовий і специфічний зміст, а також вимоги до особи, які вона виставляє. Усі вищевикладені чинники створюють ілюзію вибору своєї професії [41].

Далі, коли підлітки стають юнаками, вони роблять вибір вищого навчального закладу на основі вже сформованого вибору професії, якій фактично базується на ілюзії. Іноді цей вибір навіть не має ілюзорного фундаменту і керується мотивами найближчих дорослих, цінностями суспільства, що диктуються, емоційно забарвленим вибором, ситуативними факторами і нерозумінням власного змісту.

Надалі в пізньому юнацькому періоді і після нього це призводить до вибору не своєї професії та відчуття знаходження не на своєму місці, фундаментом якого є незадоволення власних потреб, конфронтація цінностей та інші явища, що виникають внаслідок помилкового вибору. Хибний вибір професії спонукає рішення вжити заходів щодо зміни своєї професійної діяльності через різні обставини та причини [42].

У наш час значних масштабів набуває зміна професії, що підтверджує безліч проведених досліджень.

За даними Pew Research, близько 53% американських фахівців минулого року змінили сферу професійної діяльності, з яких 61% фахівців віком від 18 до 29 років змінили сферу діяльності, у віці 30 років і старше така зміна торкнулася 45% фахівців [43].

Станом на початок 2021 року TopCV провели дослідження серед британських фахівців та виявили, що 49% з опитаних змінили кар'єрні плани та переваги, а 18% повністю змінили сферу діяльності [44].

Statista вказує, що третина (31%) європейських фахівців змінили сферу діяльності за останні 2 роки через різні причини, серед яких 73% мали причину незажоволення своєю поточною діяльністю [45].

Державна служба статистики опублікувала демографічну та соціальну статистику за 2019 рік, у якій 53% українських фахівців потребували зміни сфери професійної діяльності [46].

За вищевказаними статистичними даними можна стверджувати, що кожен третій фахівець має потребу у зміні сфери діяльності та реалізує її, що піднімає актуальність даної тематики як важливої психологічної і соціальної проблеми на високий рівень.

Для регулювання власної зайнятості щодо вибору іншої сфери діяльності існує варіація зміни професії, яка дозволяє реалізувати дані наміри. Перехід в іншу професію має індивідуальний характер, який є важким для людини через зміну умов діяльності, супроводжується емоційними сплесками та переживаннями, а також сумнівами щодо подальшого майбутнього. Це одна з найважливіших подій у житті людини, яка впливає не лише на професійну сферу, а й на особистісну, повністю змінюючи життєвий шлях людини.

Додаткові складнощі виникають, коли фахівцем минулої професійної діяльності не враховуються певні потреби нової професійної діяльності, що ускладнює процес зміни професії та подовжує його за часом. Наявність нескінченних джерел різної інформації є перепорою для людини, оскільки перенасичення цієї інформації заводить в глухий кут і не дає необхідної можливості для ефективного впровадження даних змін.

Процес зміни професії є абсолютно унікальним для кожної особи за особистими критеріями, серед яких процес реалізації, тобто здійснення власних кроків для якісних змін. Вміння розуміти свої потреби, цінності, прагнення, мотиви, переживання стресових ситуацій, прийняття відповідальності на себе, бажання діяти на благо собі та своєму майбутньому, соціальна активність і накопичений життєвий досвід, вміння користуватися можливостями та досягати поставлених цілей і багато іншого – все це є тією опорою для людини, коли вона

вирішує стати на шлях зміни професійної діяльності з реальним бажанням перемін власного життя на краще.

Процес переорієнтації та трансформації надає певний психологічний вплив на суб'єкт, перебіг даного процесу, результати змін, відновлювальний період та прояви свого потенціалу у новій сфері професійної діяльності. Різноманітність процесів зміни професії настільки багатогранна і важлива у зрілому віці, що вимагає більш детального вивчення психологічних особливостей людини як фахівця під час зміни його професійної спрямованості.

Висновки до першого розділу

Визначено, що поняття людина та професія є тісно взаємопов'язаними між собою та виявляють високий ступінь впливу один на одного. Професія є потужним інструментом для реалізації потенціалу людини шляхом професійної діяльності, а людина в професії є об'єктом як професійних, так і особистісних трансформацій, завдяки яким вона ефективно розвивається, досягає професійних успіхів, робить внесок у громадськість, а також задовольняє власні цінності та потреби. Важливим явищем у цьому взаємозв'язку є процес вибору бажаної професії, що проявляється через професійне самовизначення.

На підставі проведеного огляду професійне самовизначення позиціонується, крім факту вибору професії, як повноцінний процес пошуку бажаної професійної діяльності, що включає внутрішній сенс суб'єкта. При такому підході самовизначення розглядається як ключова подія в житті, яка визначає подальший шлях професійного (і особистісного) розвитку, де головною метою є можливість планування, підготовки та реалізації перспектив розвитку.

Визначено, що професійна спрямованість являє собою певну систему, яка складається з потреб, цінностей, переконань, інтересів людини та мотивів, якими вона керується на своєму шляху.

Формування психологічних передумов індивідуального вибору майбутньої професійної діяльності починається з дитячого віку. Здатність здійснити

обґрунтований професійний вибір зумовлює значний вплив на всі сфери життя людини, де нездатність орієнтації у сутності певного виду професійної діяльності як дійсно бажаної та відповідної особистісним аспектам обумовлює потребу у зміні професії.

Зібрана статистика підтверджує актуальність проблеми зміни професійної діяльності як в індивідуальному, так і соціальному ракурсах аналізу, адже за статистикою приблизно у третини населення планується необхідність зміни професійної діяльності, що обумовлює необхідність вивчення та дослідження цієї тематики.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ФАХІВЦІВ

2.1. Методична база досліджень

Для проведення емпіричного дослідження досліджень було обрано наступні методи:

1. Методика "Мотиви вибору професії" Овчарової.
2. Диференційно-діагностичний опитувальник (ДДО) Клімова.
3. Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ за Калиною та Лазукіним.

Перша методика, що розглядається, називається "Мотиви вибору професії" за Овчаровою (Додаток А), яка надає можливість визначити конкретний тип мотивації, що є одним з основних компонентів професійної спрямованості та виступає провідним фактором при виборі майбутньої професії. Вона включає двадцять тверджень, які докладно описують характеристики, що підходять під будь-яку професію, і спрямовані на подальшу оцінку впливу вибору професії.

Методика дозволяє виявити вид мотивації, який переважає серед інших у списку, серед яких: зовнішні негативні та позитивні мотиви, внутрішні соціальні значущі та індивідуально значущі мотиви.

Внутрішні мотиви насамперед пов'язані із задоволенням досягнення конкретної мети у процесі виконання поставлених завдань, що зрештою приносять суб'єкту відчуття успішної реалізації прагнень. Такі мотиви народжуються із потреб самої людини, на основі яких вона виконує професійну діяльність із задоволенням, без впливу зовнішніх факторів та можливого тиску на неї.

Внутрішніми мотивами вибору професії можуть бути різні фактори, серед яких у методиці особливо виділені: значимість особистості (суспільна та особистісна), почуття задоволення (яке проявляється шляхом виконаної роботи та її процесом), творчий прояв (можливість розкриття внутрішнього потенціалу),

комунікація (створення нових зв'язків, підтримка спілкування у професійній спільноті та колективі), можливість управління людьми (у контексті фіксованих обов'язків, делегування операцій та можливості контролю за виконанням процесів, задоволення почуття власної важливості).

Зовнішні мотиви, виступаючи ключовими факторами із зовнішнього середовища, також суттєво впливають на вибір професії.. До цих мотивів найчастіше відносять зарплату, додаткову винагороду, прагнення до престижу, страх осуду чи невдачі, наслідки перемоги чи програшу, та інші.

Зовнішні мотиви поділяють на негативні та позитивні. До негативних найчастіше відносять такий вплив на особистість, який відбувається шляхом нещадної критики, цілеспрямованого тиску, руйнівного засудження та жорстких покарань, а також інших елементів, які мають деструктивний характер впливу на особистість.

Позитивні мотиви спонукають людину прикласти своїх зусиль до досягнення результату і позитивно впливають на її становище: схвалення колективу, просування кар'єрними сходами, отримання престижу, матеріальне стимулювання.

Сучасні дослідники стверджують, що перевага саме внутрішніх мотивів (як задоволення професійної діяльністю, її продуктивністю) найефективніша під час виборів майбутньої професії, тоді як переважання зовнішніх мотивів засвідчує більш низький рівень професійної спрямованості [47].

Важливо відзначити, що поняття внутрішніх та зовнішніх мотивів є умовним розмежуванням для розуміння впливу на людину і рушійним чинником її бажання самопроявитись в діяльності (як особистісної, так і професійної). У поточному контексті внутрішні мотиви породжуються самою людиною, так само, як і зовнішні (всупереч поширеній думці, що вони задаються ззовні), оскільки будь-який мотив породжується самою особистістю.

Наступним методом дослідження є диференціально-діагностичний опитувальник (ДДО) Клімова (Додаток Б), спрямований на визначення типу професії, що підходить майбутньому фахівцю, який характеризує ступінь розуміння та відповідності образу його професії та її належності до конкретного

типу. Опитувальник найчастіше використовують з метою профорієнтації для діагностики схильності досліджуваного (дорослих та підлітків) до певної професійної сфери у вигляді прояву інтересу шляхом відбору тверджень та їх подальшої фіксації.

Опитувальник містить п'ять типів професії: “людина – природа”, “людина – знакова система”, “людина – техніка”, “людина – художній образ” та “людина – людина” (яка найбільш цікава у проведеному дослідженні).

Фахівці типу професії «людина – природа» вважають за краще контактувати з органічним світом (рослини, бактерії, тварини, мікроорганізми тощо) з метою вивчення умов проживання, їх особливостей та підтримання життєдіяльності.

Вони часто мають здатність до уточненого спостереження за перебігом життєвого циклу природи, схильні мислити прогностично і вкладатися в роботу. Варто відзначити такі важливі якості, які мають бути у цього типу професії, як уважність, активність та ініціативність. Серед рис характеру можна виділити терпіння (очікування результату), спостережливість (фіксація змін), стійкість (до очікуваних змін), дисципліну як систематичність (при веденні щоденника життєвого циклу), готовність до довгострокового результату.

Спеціалістів типу «людина – знакова система» притягує взаємодія зі схемами, формулами, графіками, символами, цифрами та подібними знаковими системами. Для них важлива оперативна пам'ять із можливістю довгостроково зберігати дані для подальших маніпуляцій з ними, терпіння та стійкість під час переважно одноманітної праці, уміння з точністю сприймати та аналізувати потоки інформації.

Часто сюди відносять професії, які не мають на увазі комунікацію з людьми, тому це відмінно підійде для тих фахівців, які не люблять спілкуватися з людьми, надають перевагу роботі з документами і можливістю проводити робочий час усамітнено.

До типу професій «людина – техніка» належить взаємодія з неживою природою, якій найчастіше відповідають такі навчальні предмети, як креслення, інженерія, математика, конструювання, хімія, фізика та подібні до них.

Фахівці даного типу мають певну потребу в технічному мисленні та сприйнятті, що допоможе у взаємодії в об'єктах цієї професійної діяльності, в додатку до яких особливо важлива точність рухів (ключовим компонентом є добре розвинена моторика) і гнучкість розуму (координація, об'єктивне сприйняття та увага до деталей). Представникам специфічних професій цього типу особливо важливо розвивати аудіальний, візуальний, кінестетичний, ольфакторний і густаторний канали сприйняття.

Творчі професії типу «людина – художній образ» пов'язані з кінематографом та мультиплікацією, архітектурою, ландшафтом, літературними текстами, творами образотворчого та декоративно-ужиткового мистецтва, імпровізаціями, постановками та спектаклями.

Важливими якостями, що належать до цього типу професій, є розвинена увага, нерівномірність до успіхів (готовність до ризику), креативність, мислення образами, естетична чуттєвість. До цього типу професій також відносяться як ті фахівці, що безпосередньо пов'язані з вищезгаданими різновидами мистецтва, так і фахівці, які обслуговують їх.

Ще один тип професій – «людина – людина», – відноситься до взаємодії та комунікації з людьми, такі як обслуговування (офіціант, продавець), лікування (лікар), навчання (викладач, учитель), захист (юрист, адвокат), виховання (вихователь), управління (керівник), виступ (ведучий), розвиток (психолог, тренер, наставник), знайомства та спілкування (соціальний працівник).

Найбільш важливими характеристиками при комунікації з іншими людьми для представників подібного типу професій є їх цінності, ставлення до людей, емоційна стійкість, емпатія, моральні підвалини, спостережливість, рівень комунікативних навичок.

Фокусуєними елементами типу «людина – людина» є люди різного віку, які мешкають у різних групах населення, складаючи певні соціальні спільноти, з якими на глобальному рівні створюються взаємовідносини та відбувається взаємодія у відповідності з потребою кожного з учасників процесу.

Ключовим завданням даного опитувальника є визначення особистісних якостей фахівця, які спрямовані на спілкування, поведінкову складову, когнітивну та емоційну сфери, , що прямо впливає на ефективність їх професійної діяльності.

Наступна діагностична методика – модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ (за Калиною та Лазукіним) (Додаток В), що спрямований на отримання інформації про вираженість психологічних особливостей особистості, які є важливими компонентами самоактуалізації, що прямо впливають на професійну спрямованість.

А.Маслоу описував цю концепцію через власну теорію самоактуалізації, як багатогранну та комплексну реалізацію потенціалу людини – це здібності, прагнення, таланти, схильності, потреби, цінності, можливості та інші характеристики, які людина розкриває у різних сферах свого життя за допомогою спілкування, дослідження, саморефлексії, діяльності, почуттів, творчості та через людей [17].

Головним акцентом дослідження в цій теорії були люди, і саме щасливі, люблячі, здорові (як матеріально, так і духовно), творчі, здатні захищати себе, оточуючих та долати різні труднощі, які вміють відчувати та поважати як самих себе, так і оточуючих – щоб дістатися до меж людського розвитку, пізнати та окреслити можливості та потенціал людини.

Допомогти людині визначити стратегію життєвого шляху та її суттєві аспекти може її прагнення та процес руху до самоактуалізації, який можливий лише при задоволенні найважливіших потреб людини, початок яких виходить із задоволення базових, фізіологічних.

Якщо людина дійсно прагне реалізувати свій потенціал, втілити свої бажання в реальність, вона буде в процесі руху до вищого рівня саморозвитку, який також впливає на ступінь професійної спрямованості фахівця.

Ключові особливості особистості, яка вкладає свої сили в самоактуалізацію (маючи потребу в цьому): базове почуття довіри, прийняття та розуміння реальності, себе та оточення, професійна спрямованість та захопленість обраною діяльністю, самодостатність (самостійність), саморефлексія та саморозвиток,

природність, готовність до вирішення проблем та отримання нового досвіду, відкритість до світу (новизна).

Опитувальник надає на вибір один варіант тверджень з двох (всього 100 пар), де немає правильної або неправильної відповіді, а лише та, яка найбільше відноситься до уявлень особистості про себе і навколишній світ, про зовнішнє і внутрішнє, і визначає наступні компоненти:

1. Орієнтація у часі – характеризує життя сьогоднішнім, знаходження у моменті "тут і зараз", без прикрощів за минулим та ідеалізацією майбутнього.

Високий результат визначає можливість людини не жити минулим чи майбутнім, дозволяючи відчувати поточний момент, кожен подію, яка відбувається у житті. Низький показник відноситься до людей, які живуть надіями на майбутнє (десь там, де буде краще), або тягою минулого (там, де було краще, ніж є чи буде).

2. Цінності – характеризує розуміння своїх цінностей, відповідність їхньої внутрішньої та зовнішньої гармонії.

Високий показник позначає гармонійні цінності по відношенню до себе і світу, тоді як низький показник позначає деструктивні та дисгармонічні цінності.

3. Природа людини – сприйняття фундаменту будь-якої людини як істоти та наділення її суб'єктивними характеристиками.

Високе значення буде визначати базову довіру до людей, віру в них, надання їм чесності, доброти, щирості, сильних та вольових сторін, могутності та повноти можливостей до реалізації бажаного. Низьке значення буде базовою недовірою до людей, настороженістю, недовірою, зневагою, почуттям слабкості та загального безсилля.

4. Потреба в пізнанні – бажання досліджувати зовнішній і внутрішній світ, ширий інтерес і потяг до нового, сприйняття світу істинним без надання смислів і значень. Високий показник – бажання пізнавати, низький – його відсутність.

5. Креативність – прагнення творення, прояв творчого початку та бажання реалізувати його у діяльності. Високе значення є виявом творчості, низьке відсутність такого бажання.

6. Автономність – можливість бути вільним та самодостатнім, при цьому без відчуження та замикання, дозволяючи реалізовуватися за допомогою вільного простору.

Високий показник можна охарактеризувати за Фроммом: “свобода для” (позитивна свобода), низький – “свобода від” (негативна свобода).

7. Спонтанність – здатність вільного самопрояву без впливу зовнішніх факторів. До високого параметра відноситься природність прояву особистості в первозданному вигляді, з легкістю, без фільтрації, а до низького – нездатність дозволити повноцінно проявитися, відсутність первозданного виду з накладенням психологічних фільтрів.

8. Саморозуміння – розуміння власних бажань, потреб і цінностей на рівні почуттів та мислення. Високий показник визначає впевненість, орієнтир почуттів та мислення на власні потреби, а низький – на потреби оточуючих, що породжує невпевненість у собі.

9. Аутосимпатія – адекватна самооцінка та самосприйняття, що характеризує цілісність та психічну рівновагу особистості.

Низький показник означає відторгнення особистості нею самою, невпевненість, неприйняття, нелюбов, тоді як високий показник означає тверезе сприйняття себе з розумінням, любов'ю, довірою і трепетним ставленням.

10. Контактність – схильність до доброзичливих контактів з іншими людьми (високий параметр – бажання та рух до конструктивних контактів, низький – небажання контактів та їхня деструктивність).

11. Гнучкість у спілкуванні – взаємодія з оточуючими, заснована на справжності самовираження, що сприяє розкриттю особистості та контакту без “фільтрів”, переконань і стереотипів (високий показник), або підроблена, нещира взаємодія з людьми, що не дозволяє розкритися, заснована на невпевненості та корисливих мотивах (низький показник).

Зростання визначених в опитувальнику особистісних особливостей засвідчує перехід життя людини на якісно нові етапи, що може відбуватись при вдалому виборі другої професії і засвоєнні її в процесі професійного навчання. Вони

допомагають вирішити запити, пов'язані з професією, надаючи можливість розуміти самого себе, справжні потреби та цінності, провідні мотиви та спонукання щодо професії, визначити власну (а не нав'язану), бажану професійну діяльність, яка буде повноцінно задовольняти людину, сприяти реалізації її потенціалу, дозволить полегшено та успішно пройти процес відповідної трансформації.

Додатково, перед проведенням основного етапу дослідження, учасники надавали про себе додаткову інформацію на основі двох авторських методик:

1. Анкетування – з метою виявлення основних параметрів, таких як вік, стать, сфера діяльності, фінансовий стан, участь у курсах, що розвиваються (спрямованих на досліджувані психологічні особливості в даній роботі), їх кількість і результати, поточне навчання.

2. Опитувальник орієнтаційних чинників при виборі професії (Додаток Г). Зо його допомогою визначались наступні аспекти: образ професії та професіонала, конкретні мотиви вибору професії, головний (передовий) мотив, критерії вибору та інші. Відповіді надавались у двох ракурсах: як це відбувалося в минулому, і як відбувається зараз.

До дослідження були залучені особи, які прийняли рішення про перехід на іншу професію (у даному випадку – практична психологія) і проходять відповідне навчання.

Віковий склад випробуваних від 20 до 49 років. Загальна кількість становила 78 осіб, які здобули рівні освіти: середню спеціальну, бакалавр, магістр. (табл. 1).

Таблиця 1

Групи респондентів по віковій категорії та рівню освіти

Групи досліджуваних	Кількість осіб	Валідний процент
Вік		
20-29 років	13	16.6 %
30-39 років	42	53.8 %

40-49 років	23	29.6 %
Рівень освіти		
Середня спеціальна	26	33.4 %
Бакалавр	49	62.8 %
Магістр	3	3.8 %

Респонденти наразі мають наступні спеціальності: менеджер, економіст, педагог, медик, інженер, держслужбовець, юрист (табл. 2).

Таблиця 2

Групи респондентів по спеціальностям

Групи досліджуваних	Кількість осіб	Валідний процент
Сфера діяльності		
Менеджер	37	48.9 %
Економіст	11	14.1 %
Педагог	8	10.2 %
Медик	10	12.8 %
Інженер	4	5.1 %
Держслужбовець	4	5.1 %
Юрист	3	3.8 %

Варто зазначити, що при проведенні попереднього опитування було отримано додаткові дані про респондентів, а саме:

– Фінансова забезпеченість: 60.2% відносять себе до середнього рівню (1000-2000\$), 39.8% до високого (2000\$+).

– Участь у розвиваючих програмах навчання (спрямованих на дослідження психологічних особливостей в даній роботі) приймали всі респонденти, з яких 71.8% 2-3 рази, 28.2% більше 3-х.

– Результати програм навчання наступні: 12.8% відчули невагомi зміни в житті, 61.5% відчули зміни середнього впливу, 25.7% відчули вагомий вплив.

– Наразі респонденти проходять навчання на програмі навчання: сексологія (16.6%), метафоричні асоціативні карти (8.9%), гештальт-терапія (23.1%), психосоматика (7.6%), психолог-консультант (32.1%), когнітивно-поведінкова терапія (11.7%).

Форма проведення експерименту – персональна, одиночна. Загальний час тестування у респондентів займав від 1 до 1,5 години.

Експерименти були проведені дистанційно на платформі створення та маніпулювання формами Google Forms.

Обробка даних по анкеті проводилася в два етапи. Первинна обробка протоколів відповідей була виконана за допомогою таблиці, після чого усі показники були включені до загальної матриці для статистичної обробки (для чого використовувалась програма статистичної обробки SPSS v23).

2.2. Результати констатувального експерименту

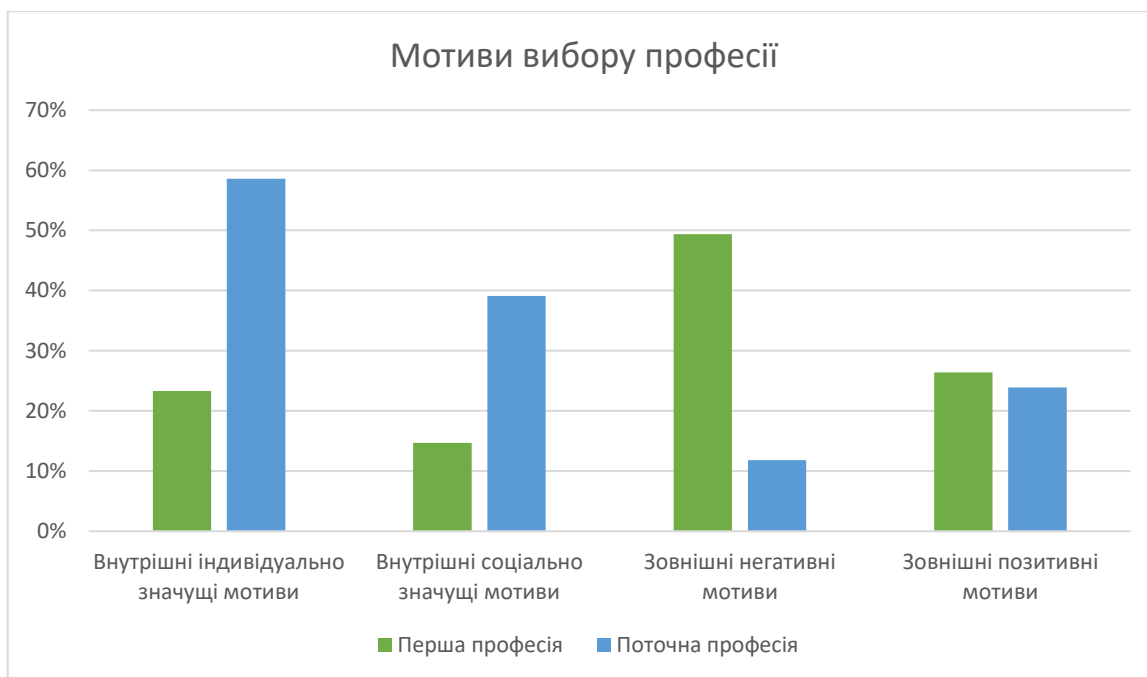
По методиці “Мотиви вибору професії” Овчарової виявлено наступні показники щодо впливу мотивів на вибір як першої, так і другої (надалі – поточної) професії, які зображені на діаграмі 1:

– Вплив внутрішніх індивідуально значущих мотивів складає 23.3% під час вибору першої професії, 58.4% від час другої.

– Вплив внутрішніх соціально значущих мотивів складає 14.1% під час вибору першої професії, 39.1% від час другої.

– Вплив зовнішніх негативних мотивів складає 49.6% під час вибору першої професії, 11.4% від час другої.

– Вплив зовнішніх позитивних мотивів складає 26.5% під час вибору першої професії, 23.7% від час другої.



Діаграма 1 – Вплив мотивів на вибір професії

Можна побачити, що при виборі першої професії переважали зовнішні негативні мотиви, внутрішні індивідуально значущі та зовнішні позитивні мотиви знаходились приблизно на одному рівні, найменший показник у внутрішніх соціально значущих мотивів.

З позиції вибору поточної професії значно зросли показники внутрішніх індивідуально та соціально значущих мотивів, зовнішніх негативних значно понизились, зовнішніх позитивних трохи менше.

Можна зробити висновок, що на вибір першої професії більш впливали мотиви, які керувались факторами ззовні, аніж під час вибору другої професії, що також підтверджується питаннями додаткової анкети («Загальні мотиви вибору професії», «Передовий мотив» та «Фокус уваги при виборі професії»):

– Загальними мотивами під час вибору першої професії найбільш визначені: престиж, високий заробіток, влада, умови праці, статус, привабливість, широта можливостей, мрія, самостійне життя, спокійне життя.

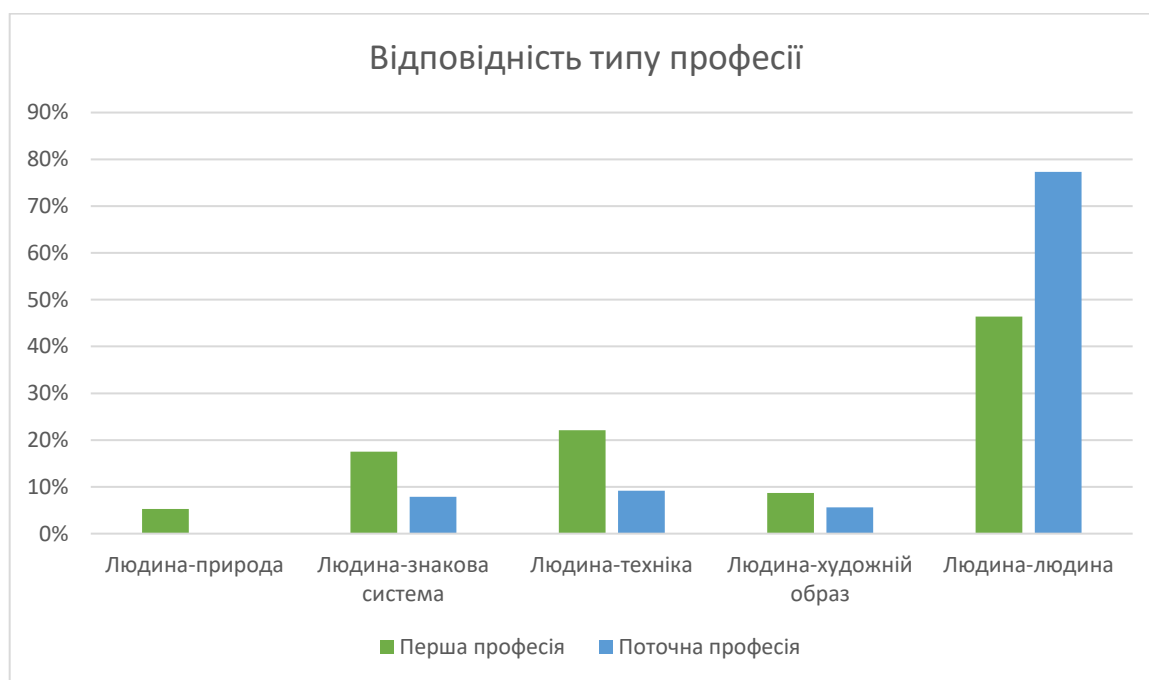
– Загальними мотивами під час вибору поточної професії найбільш визначені: самореалізація, пізнавальний інтерес, творчість, мрія, сім'я, бути корисним, потреба у спілкуванні, широта можливостей.

– Передовий мотив під час вибору першої професії: широта можливостей.

– Передовий мотив під час вибору поточної професії: пізнавальний інтерес.

– Фокус уваги: отримання задоволення від професійної діяльності та можливість розвитку, відповідно до критеріїв людини.

По диференційно-діагностичному опитувальнику (ДДО) Клімова було отримано результати щодо відповідності типу професії характеру обраної професії (першої і поточної), які зображені на діаграмі 2:



Діаграма 2 – Відповідність типу професії характеру обраних професій

Необхідно зазначити, що відповідність типу професії до першої склала 63,2%, у випадку поточної – 78,3%. Також при отриманні відповідей на додаткову анкету визначено, що:

– Чіткий образ професіонала при виборі першої професії мали 39,7%, при поточній – 74,3%.

– Розмитий образ професіонала при виборі першої професії мали 60,3%, при поточній – 25,7%.

– Чіткий образ професії при виборі першої професії мали 46,1%, при поточній – 83,3%.

– Розмитий образ професії при виборі першої професії мали 53,9%, при поточній – 16,7%.

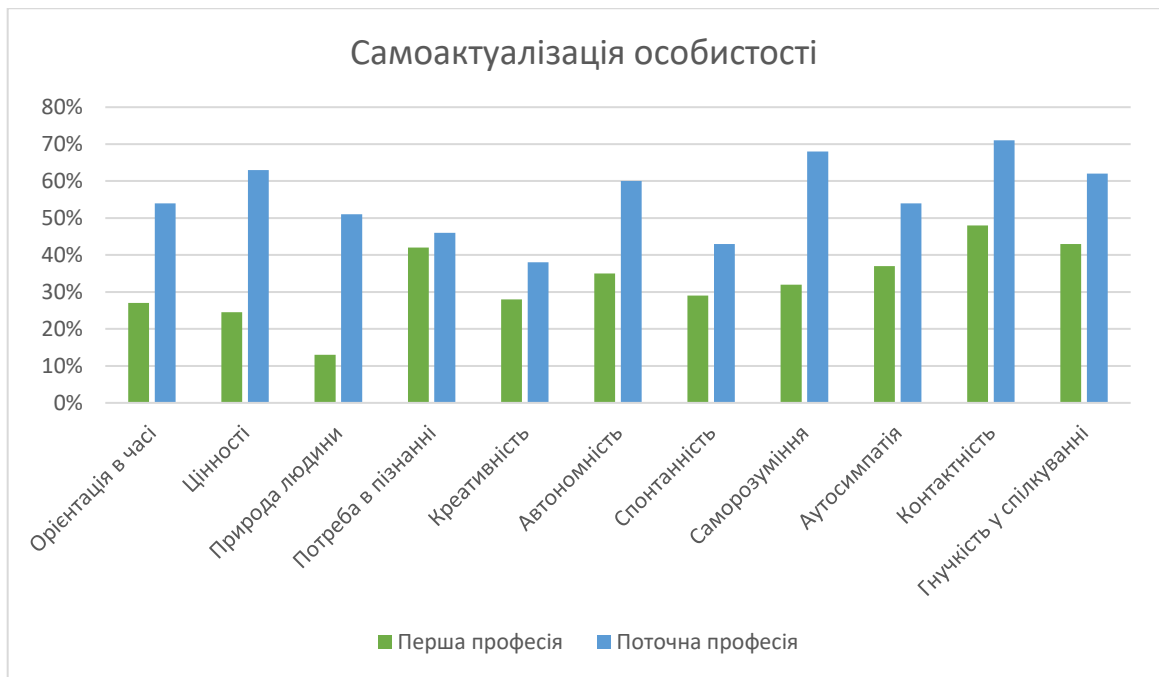
– Серйозне ставлення до першої професії склало 28,2%, до поточної 97,4%.

– Чіткі плани по опануванню першої професії визначені у 43,5%, по опануванню поточної – 92,3%.

– Рівень стресу при виборі першої професії складав у середньому 81%, при виборі поточної – 22%.

Можна зробити висновок, що відповідність типу першої професії залишається низькою і спостерігається лише у третини респондентів, в той час як відповідність типу поточної професії збігається у більшості респондентів. За показниками додаткової анкети варто відмітити, що більш чіткий образ та серйозне ставлення до професії мають респонденти по відношенню до поточної професії (дві третини), аніж до першої (третина).

По модифікованому опитувальнику діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ (Калина та Лазукін) було отримано результати по всім компонентам самоактуалізації, які зображені на діаграмі 3:



Діаграма 3 – Компоненти самоактуалізації

Відповідно до результатів щодо першої професії, зображених на діаграмі, більшість компонентів самоактуалізації мають низькі показники та декілька (потреба в пізнанні, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні) середні.

При цьому по відношенню до поточної професії компоненти актуалізації сягають середнього і високого рівня.

Відповідно до результатів додаткової анкети рівень усвідомленості вибору першої професії респонденти оцінили у 29,8%, вибору поточної – 88,9%, а головним фактором задоволеності професією більшість з них виділили «почуття, що це твоє, яке породжує щастя та інші позитивні емоції, гармонію внутрішню і зовнішню».

При аналізі результатів компоненти орієнтації в часі, цінності, природі людини, автономності та саморозуміння під час вибору першої професії являлись достатньо низькими, і вже під час поточної зросли в середньому в два рази, що характеризує.

Варто зазначити, що середнє значення самоактуалізації при виборі першої професії сягає 35,1%, а при поточній 56,6%.

При визначенні взаємозв'язку мотивів та компонентів самоактуалізації виявлено, що найбільший взаємозв'язок міститься між внутрішніми індивідуально значущими мотивами та всіма компонентами самоактуалізації через середній показник коефіцієнту кореляції (0,667), що визначає наближений до сильного взаємозв'язок, у якому при зміні одного компоненту змінюється інший. Відповідно до цього при роботі з будь-яким компонентом та подальшим його розвитком підвищується рівень інших, що впливає на загальний фон ціннісно-мотиваційної сфери і на усвідомленість вибору професії, що виражає необхідність у розвитку даних компонентів.

По відношенню до поточної та першої професії взаємозв'язок зовнішніх (позитивних та негативних) мотивів з компонентами самоактуалізації є достатньо низьким коефіцієнту кореляції (0,176), наближений до відсутності взаємозв'язку, з чого можна зробити висновок, що дані мотиви переважно не сприяють усвідомленості вибору професії.

2.3. Авторська програма саморефлексії по покращенню усвідомленості

Якщо людина коли-небудь ловила себе на аналізі своєї минулої поведінки, моделі мислення та почуттів з метою активної зміни та покращення, то вона брала участь у саморефлексії.

Саморефлексія – це процес самоаналізу для більш глибокого розуміння свого досвіду, навичок та слабкостей, формування висновків, щоб розвиватися на краще, і подальша їх реалізація. Також саморефлексія (іншими словами «особистий роздум») використовується не тільки в особистому житті, а також у професійному розвитку, що є відмінною можливістю використовувати її в різних сферах.

Вона вимагає часу, щоб подумати, помедитувати, оцінити і серйозно обміркувати свою поведінку, думки, відносини, мотивацію та бажання, щоб надалі рухатись по шляху великих змін та реалізації бажань. Це процес занурення, яке можна використовувати, щоб допомогти розкрити «чому» за своїми діями, одночасно досліджуючи свої найглибші потреби та бажання.

Кінцева мета – краще зрозуміти, що змушує людину робити дії, які вона робить, працюючи над покращенням своєї ціннісно-мотиваційної сфери відносно будь-яких областей життя, які ви вважаєте за потрібне. Саморефлексія дає можливість зрозуміти себе на новому рівні: це інструмент зростання, з яким можна досягти результатів особистого та професійного розвитку.

Без саморефлексії людина йде по життю, не думаючи про глибинні потреби, переходячи від однієї справи до іншого, не приділяючи часу оцінці того, чи справді все йде добре. Наприклад, відсутність особистих роздумів може призвести до того, що вона продовжуватиме роботу, яка є неефективною, або відносини, які не складаються добре.

Нестача роздумів змушує продовжувати тікати, намагаючись не відставати від шляху до комфорту, навіть якщо справи йдуть не дуже добре. В даному випадку доречна фраза: «Намагатися тримати голову над водою».

Зрештою, людина може знову і знову робити ті самі дії, навіть якщо вони не приносять результатів, на які вона сподівалася.

Переваги саморефлексії:

– Дозволяє усвідомити перспективу саморефлексії в різних сферах життя. Самоаналіз дозволяє зробити крок назад і отримати уявлення про те, що важливо, а що можна ігнорувати, дозволяє обробляти події та добиватися ясності.

– Допоможе реагувати ефективніше. Особистий роздум дозволяє обміркувати наслідки слів і дій під час сесії. Це також дозволяє розглянути найкращий, найбільш ефективний і корисний спосіб діяти в конкретній ситуації.

– Сприяє навчанню та розумінню. Саморефлексія дозволяє оцінювати та обмірковувати відчуття. Це дозволяє глибоко замислитися і обробити значення обставин, емоцій і мотивів у житті, що безпосередньо впливає на професійну сферу. Також це дозволяє жити цілісним, комплексним та здоровим життям.

Саме тому складено авторську програму по покращенню усвідомленості (Додаток Д) – це повноцінний інструмент для самостійної роботи з ціннісно-мотиваційною сферою людини, яка включає систему мотивів, переконань, цінностей, потреб, їх виявлення та свідомість в житті людини.

Програма саморефлексії по покращенню усвідомленості складається з наступних етапів:

- Етап 0. Інформаційний.
- Етап 1. Визначення важливих питань.
- Етап 2. Вправи саморефлексії.
- Етап 3. Робочий лист самосвідомості.
- Етап 4. Обмежуючі переконання.

Рекомендації по виконанню вправ:

– Корисно виконувати їх лише 1 раз в місяць, хоча можна і частіше, залежно від ступеня важливості та готовності людини.

– Не потрібно відповідати на всі запитання чи витратити на це багато годин. Необхідно зосередитись лише на тому, що є найважливіше на думці людини в певний місяць.

– Необхідно практикувати саморефлексію як особистий аналіз наприкінці кожного року/півроку.

Тобто, для кращої ефективності, наприкінці кожного місяця та року необхідно робити за допомогою програми саморефлексії глибокий особистий аналіз своєї професійної діяльності та особистого життя.

Програма саморефлексії по покращенню усвідомленості складається з наступних етапів:

- Етап 0. Інформаційний.

Інформування фахівців щодо поняття саморефлексії, її важливості у житті людини та подальших етапів програми.

Наповнення етапу:

Вправа «Інформаційне знайомство» – прочитати інформацію про призначення і наповненість програми. Тривалість – 5 хвилин.

- Етап 1. Визначення важливих питань.

Перший крок до здорової саморефлексії – зрозуміти, які питання потрібно собі поставити.

Були підготовлені більш конкретні тематики питань, які допоможуть розпочати роботу та спрямувати мислення.

Наповнення етапу:

Вправа «Відповіді на питання» – відповіді на всі питання з висунутих тематик. Тривалість – 60 хвилин.

До питань належать наступні теми:

1. Мета-питання – запитання, з яких виникають інші питання.
2. Базове опитування – для розуміння спрямування.
3. Питання з погляду третьої сторони – подивитися на ситуацію збоку.
4. Раціонально-емоційні питання – осмислений підхід крізь чуттєвий відгук.
5. SWOT-аналіз – з погляду здатності досягти мети.
6. Перевірка реальності – усвідомити поточне становище у житті/професії.
7. Постановка цілей та вирішення проблем – для орієнтуру на теперішнє та майбутнє.
8. Питання про самооцінку та самосвідомість – пізнання власної цінності.

– Етап 2. Вправи саморефлексії.

Крім тематик питань, перелічених вище, є ефективні вправи самоперевірки, які допоможуть відкрити шлях до цінного самоаналізу.

Наведені вправи – хороший спосіб почати. Вони прості та легкі у виконанні, при цьому можуть познайомити із цим процесом для більш глибоких роздумів у майбутньому.

Наповнення етапу:

Вправа №1 – «Схильність до аналізу». Тривалість – 20 хвилин.

Часто, коли людина має інформацію, яка допомогла йому зрозуміти взаємини людей і навколишній світ, вона бажає поділитися нею. Це можливість, за допомогою вправи, розвинути аналіз інформації при передачі іншій людині без прохання, що іноді не дуже приємно, адже може здатися, що вона намагається донести, ніби у співрозмовника щось не так.

Необхідно вказати, що ця інформація має бути запитана, а не вказана особисто, незалежно від того, наскільки обґрунтованою здається її передача.

Вправа №2 – «Пошук ресурсу». Тривалість – 20 хвилин.

Це хороша вправа, якщо є схильність витратити багато енергії, намагаючись зрозуміти, що вас засмучує чи дестабілізує у певних моментах життя. Це не тільки спалює багато енергії, але й може вплинути збиттям з рівноваги.

Зазвичай проблема, з якою стикається людина, є чимось, що просто дратує чи вводить у розгубленість, тому стан нестабільності – не те, що бажано донести. Це лише одна проблема, що вимагає уваги, але вона може здатися набагато серйознішою і всеосяжною людині, з якою планується це обговорити.

Вправа №3 – «Вміння слухати». Тривалість – 20 хвилин.

Щоб спілкуватися з іншими необхідно поділитися з ними частинкою себе – особисті історії можуть допомогти порозумітися з іншими або зблизити з ними. Однак, якщо зосередженість лише на тому, щоб поділитися своїми історіями, це може відволікати від більшої мети розмови.

Прагнучи розповісти, догодити, розважити і поділитися, людина часто віддаляється від сьогодення, знижуючи свою здатність бути чуйним та зацікавленим слухачем.

Вправа надає можливість по-справжньому поринути в те, що говорить інша людина – це корисний досвід для обох учасників розмови.

Вправа №4 – «По той бік знань». Тривалість – 20 хвилин.

Необхідно бути готовим до того, що одного разу можна зовсім по-іншому ставитися до чогось, що, на думку людини, є фіксованим.

Вправа буде розрадою та середовищем розвитку, а не приводом для страху, тому що це означає, що людині зможе все.

Вправа №5 – «Афірмації». Тривалість – 20 хвилин.

Виконання вправи по створенню і проговоренню афірмацій може допомогти відкритися для позитивних подій у житті людини і зробити кроки, які призведуть до бажаного майбутнього.

Вправа №6 – «Візуалізація».

Вправа допоможе створити власне джерело людині, коли у неї виникне дилема або спроба визначити найкращий план дій, і використання візуального уявлення про себе допоможе їй у прийнятті рішень.

– Етап 3. Робочий лист самосвідомості.

Цей робочий лист – інструмент, джерело вправ та ідей, які допоможуть подумати про себе, у тому числі про таланти, якості, цінності. Він складається з кількох розділів, кожен із яких має власний набір питань та підказок. По його закінченню у людини має бути достатньо інформації про те, що для неї найважливіше.

Вправа №1 – «Тематичні питання». Тривалість – 30 хвилин.

Необхідно відповісти на питання по визначених тематиках для поглибленого саморозуміння: таланти, риси/якості, цінності, сприйняття, відображення.

Вправа №2 – «Незакінчене саморозуміння». Тривалість – 30 хвилин.

Необхідно закінчити речення для визначення сторін особистості, її якостей та спроможностей.

Додатково відповіді можна використовувати, щоб прийняти рішення про те, яких цілей прагне людина та що вона планує на майбутнє.

– Етап 4. Обмежуючі переконання.

На даному етапі відбувається робота над перевіркою тих переконань, які людина має зараз. Необхідно постаратися бути максимально чесним, щоб знайти переконання, з якими справді треба працювати. Чим чесніше і докладніше людина заповнить речення, тим краще.

Вправа №1 – «Виявлення переконань». Тривалість – 30 хвилин.

В результаті продовження речень повинен вийти список з переконань або «хмара» сенсів, з яких ці переконання та установки починають бути помітними.

Наприклад:

– Я повинна: бути доброю мамою, доброю дочкою; бути успішною, мати певні блага і досягнення; бути худою та доглянутою; розвиватися; сидіти вдома з дитиною; піклуватися в першу чергу про інших членів сім'ї, а потім про себе, якщо вийде; добре вчитися; бути доброю; багато заробляти; створювати комфортну

обстановку для близьких; добре вчитися; до певного віку вийти заміж і народити дітей; бути сильною; тощо.

– Я не повинна: говорити про свої почуття; бути довірливою; бути слабкою, емоційною; відпочивати; конфліктувати; злитися; помилитися та ін.

– Мій партнер, чоловік повинен: заробляти більше за мене; підтримувати і допомагати морально; працювати і стежити за дитиною; фінансово забезпечувати сім'ю; розуміти мене; розділяти мої інтереси; тощо.

– Я не можу, не дано, не здатний: брати великі гроші за свої послуги або товари; освоїти математику (ПДР, хімію); працювати з великою кількістю людей; займатися творчістю; брати відповідальність; бути стриманішим; займатися бізнесом або бути керівником; тощо.

– Треба: дуже багато працювати, щоб чогось досягти; бути більш рішучою та не сумніватися у правильності свого вибору; бути сильною; шукати чоловіче плече, щоб спертися на нього; стримувати емоції, зберігати спокій, вирішувати конфлікти, розуміти, приймати; бути добрим завжди.

– Я боюсь: помилитись; працювати, хоча ще тільки вчуся; не встигнути зробити кар'єру; зробити неправильний вибір; старіти.

– Сімейні приказки: усякий цвіркун знає свою шістку (мені не стати більше, ніж я є, не подолати...); у тісноті, та не в образі (задовольняйся малим); без труднощів не виловиш і рибку зі ставка (потрібно багато і вимотує працювати); бідні, зате чесні (багатство це погано, багатство це про нечесність); вище голови не стрибнеш (мені не досягти більшого); посмієшся – плакатимеш (радіти погано); не роби добра – не отримаєш зла (небезпечно робити добре, не дій).

Вправа №2 – «Обмежуючі переконання». Тривалість – 30 хвилин.

Після того, як людина створила велику «хмару» із сенсів та формулювань, необхідно згрупувати їх та скласти остаточний перелік обмежуючих переконань.

У цій вправі відбувається процес переусвідомлення обмежуючих переконань, які деструктивно впливають на життя людини, де вправа спрямована на їх самостійне опрацювання.

Вправа №3 – «Продуктивні переконання». Тривалість – 30 хвилин.

Варто перевірити переконання на адекватність та реальність і вибудувати аргументи «За» та «Проти», щоб знайти аргументи, що підтверджують переконання, записати їх у таблицю, а потім контраргументи та приклади, які спростовують переконання та записати їх теж.

Записати заради чого, або заради кого, особистість тримається за переконання і на основі чек-листа скласти список продуктивних установок.

Тепер у людини буде готовий список із продуктивних переконань, послань та тез про себе, про себе, яким потрібно дати можливість інтегруватися всередині особистості та дати цьому час.

Висновки до другого розділу

Визначена база досліджень, до якої відносяться обрані діагностичні інструменти (методика "Мотиви вибору професії" Овчарової, диференційно-діагностичний опитувальник (ДДО) Клімова та модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ за Калиною та Лазукіним) та створено власний опитувальник (опитувальник орієнтаційних чинників професії), що необхідні для проведення дослідження щодо виявлення впливу на професійну спрямованість та усвідомленість вибору професії.

Респондентами, що приймають участь у дослідженні, визначено за допомогою базового опитування, є жінки від 20 до 49 років, що навчаються у напрямку психології (когнітивно-поведінкова терапія, психолог-консультант, сексологія, гештальт-терапія, психосоматика, метафоричні асоціативні карти), при цьому наразі знаходяться на іншій професії (менеджер, економіст, педагог, медик, інженер, держслужбовець, юрист), мають різні освітні рівні (середній спеціальний, бакалавр, магістр), достатній рівень фінансової забезпеченості та участь у розвиваючих курсах (мінімум 2-3).

Визначено загальні критерії відношення до першої професії, а саме:

– Перевага впливу зовнішніх мотивів, що породжують залежність мотиваційної системи переважно від зовнішніх мотивів.

- Три керуючі мотиви: престиж, високий заробіток, влада.
- Недостатній показник відношення до типу професії, яка відповідає обраній професії, що являє собою розбіжність якостей та відповідності внутрішніх характеристик до професії.
- Розмитий образ професії та професіонала, низький показник серйозності до вибору першої професії.
- Задовільна чіткість планів та високий рівень стресу при виборі.
- Низькі (орієнтація в часі, цінності, природа людини, креативність, спонтанність, саморозуміння) та середні (потреба в пізнанні, автономність, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні) показники компонентів самоактуалізації.
- Слабкий взаємозв'язок компонентів самоактуалізації та зовнішніх мотивів, що переважно не сприяє підвищенню усвідомленості вибору професії.
- Низький рівень усвідомленості вибору професії та середнього значення самоактуалізації.

Визначено загальні критерії відношення до поточної професії, що створюють загальне бачення подальшого вибору, а саме:

- Перевага впливу внутрішніх індивідуальних та соціальних значущих мотивів, що породжують залежність мотиваційної системи переважно від внутрішніх мотивів.
- Три керуючі мотиви: самореалізація, пізнавальний інтерес, творчість.
- Достатньо високий показник відношення до типу професії, яка відповідає обраній професії, що являє собою збіжність якостей та відповідності внутрішніх характеристик до професії.
- Чіткий образ професії та професіонала, високий показник серйозності до вибору поточної професії.
- Висока чіткість планів та низький рівень стресу при виборі.
- Середні (орієнтація в часі, природа людини, потреба в пізнанні, креативність, спонтанність, аутосимпатія) та високі (цінності, саморозуміння,

автономність, контактність, гнучкість у спілкуванні) показники компонентів самоактуалізації.

– Сильний взаємозв'язок компонентів самоактуалізації та внутрішніх мотивів, що сприяє підвищенню усвідомленості вибору професії шляхом їх трансформації та подальшого розвитку, в якому зміни впливають один на одного (особливо добре при підвищенні рівня цих показників згідно методики).

– Високий рівень усвідомленості вибору професії та середнього значення самоактуалізації.

Створено авторську програму саморефлексії по покращенню усвідомленості, що являється інструментом для самостійної роботи з ціннісно-мотиваційною сферою людини. Вона складається з п'яти етапів (кожен з яких містить список вправ): інформаційний, визначення важливих питань, вправи саморефлексії, робочий лист самосвідомості, обмежуючі переконання. Її дозволено використовувати в будь-який етап життя людини, так як регулярне виконання вправ спонукає до більш інтенсивного розвитку компонентів самоактуалізації та ціннісно-мотиваційної сфери для подальшого усвідомленого вибору професії.

ВИСНОВКИ

Визначено, що поняття людина та професія є тісно взаємопов'язаними між собою та виявляють високий ступінь впливу один на одного. Професія є потужним інструментом для реалізації потенціалу людини шляхом професійної діяльності, а людина в професії є об'єктом як професійних, так і особистісних трансформацій, завдяки яким вона ефективно розвивається, досягає професійних успіхів, робить внесок у громадськість, а також задовольняє власні цінності та потреби. Важливим явищем у цьому взаємозв'язку є процес вибору бажаної професії, що проявляється через професійне самовизначення.

На підставі проведеного огляду професійне самовизначення позиціонується, крім факту вибору професії, як повноцінний процес пошуку бажаної професійної діяльності, що включає внутрішній сенс суб'єкта.

При такому підході самовизначення розглядається як ключова подія в житті, яка визначає подальший шлях професійного (і особистісного) розвитку, де головною метою є можливість планування, підготовки та реалізації перспектив розвитку.

Визначено, що професійна спрямованість являє собою певну систему, яка складається з потреб, цінностей, переконань, інтересів людини та мотивів, якими вона керується на своєму шляху.

Формування психологічних передумов індивідуального вибору майбутньої професійної діяльності починається з дитячого віку. Здатність здійснити обґрунтований професійний вибір зумовлює значний вплив на всі сфери життя людини, де нездатність орієнтації у сутності певного виду професійної діяльності як дійсно бажаної та відповідної особистісним аспектам обумовлює потребу у зміні професії.

Зібрана статистика підтверджує актуальність проблеми зміни професійної діяльності як в індивідуальному, так і соціальному ракурсах аналізу, адже за статистикою приблизно у третини населення планує необхідність зміни професійної діяльності, що обумовлює необхідність вивчення та дослідження цієї тематики.

Визначена база досліджень, до якої відносяться обрані діагностичні інструменти (методика "Мотиви вибору професії" Овчарової. диференційно-діагностичний опитувальник (ДДО) Клімова та модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ за Калиною та Лазукіним).

Додатково використано базове опитування та створено власний опитувальник (опитувальник орієнтаційних чинників професії), що необхідні для проведення дослідження щодо виявлення впливу на професійну спрямованість та усвідомленість вибору професії.

Респондентами, що приймають участь у дослідженні, визначено за допомогою базового опитування, є жінки від 20 до 49 років, що навчаються у навчальних програмах напрямків психології (когнітивно-поведінкова терапія, психолог-консультант, сексологія, гештальт-терапія, психосоматика, метафоричні асоціативні карти).

При цьому респонденти наразі знаходяться на іншій професії (менеджер, економіст, педагог, медик, інженер, держслужбовець, юрист) і реалізують намір змінити її, мають різні освітні рівні (середній спеціальний, бакалавр, магістр), достатній рівень фінансової забезпеченості та участь у розвиваючих курсах та програмах навчання (мінімум 2-3).

Визначено загальні критерії відношення до першої професії, а саме:

– Перевага впливу зовнішніх мотивів, що породжують залежність мотиваційної системи переважно від зовнішніх мотивів.

– Три керуючі мотиви: престиж, високий заробіток, влада.

– Недостатній показник відношення до типу професії, яка відповідає обраній професії, що являє собою розбіжність якостей та відповідності внутрішніх характеристик до професії.

– Розмитий образ професії та професіонала, низький показник серйозності до вибору першої професії.

– Задовільна чіткість планів та високий рівень стресу при виборі.

– Низькі (орієнтація в часі, цінності, природа людини, креативність, спонтанність, саморозуміння) та середні (потреба в пізнанні, автономність,

аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні) показники компонентів самоактуалізації.

– Слабкий взаємозв'язок компонентів самоактуалізації та зовнішніх мотивів, що переважно не сприяє підвищенню усвідомленості вибору професії.

– Низький рівень усвідомленості вибору професії та середнього значення самоактуалізації.

Визначено загальні критерії відношення до поточної професії, що створюють загальне бачення подальшого вибору, а саме:

– Перевага впливу внутрішніх індивідуальних та соціальних значущих мотивів, що породжують залежність мотиваційної системи переважно від внутрішніх мотивів.

– Три керуючі мотиви: самореалізація, пізнавальний інтерес, творчість.

– Достатньо високий показник відношення до типу професії, яка відповідає обраній професії, що являє собою збіжність якостей та відповідності внутрішніх характеристик до професії.

– Чіткий образ професії та професіонала, високий показник серйозності до вибору поточної професії.

– Висока чіткість планів та низький рівень стресу при виборі.

– Середні (орієнтація в часі, природа людини, потреба в пізнанні, креативність, спонтанність, аутосимпатія) та високі (цінності, саморозуміння, автономність, контактність, гнучкість у спілкуванні) показники компонентів самоактуалізації.

– Сильний взаємозв'язок компонентів самоактуалізації та внутрішніх мотивів, що сприяє підвищенню усвідомленості вибору професії шляхом їх трансформації та подальшого розвитку, в якому зміни впливають один на одного (особливо добре при підвищенні рівня цих показників згідно методики, наприклад, за допомогою авторської програми саморефлексії).

– Високий рівень усвідомленості вибору професії та середнього значення самоактуалізації.

Створено авторську програму саморефлексії по покращенню усвідомленості, що являється інструментом для самостійної роботи з ціннісно-мотиваційною сферою людини. Вона складається з п'яти етапів (кожен з яких містить список вправ): інформаційний, визначення важливих питань, вправи саморефлексії, робочий лист самосвідомості, обмежуючі переконання. Її дозволено використовувати в будь-який етап життя людини, так як регулярне виконання вправ спонукає до більш інтенсивного розвитку компонентів самоактуалізації та ціннісно-мотиваційної сфери для подальшого усвідомленого вибору професії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. International Science Group. Academic research in multidisciplinary innovation / International Science Group. – 2021. – С. 839.
2. Левченко Т. І./ Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності / Левченко Т. І./, 2011. – 447 с. – (Нова Книга).
3. Journal of Professional Activities. // American Society of Civil Engineers. Department of Professional Activities. – 1970. – №96. – С. 89.
4. Theoretical foundations of pedagogy and education. // International Science Group, Boston. – 2021. – С. 602.
5. Yu.Pasichnyk. Emergence of public development: financial and legal aspects / Yu.Pasichnyk. – UK: APH. – 737 с.
6. John L. Holland. 6. Making Vocational Choices: A Theory of Careers / John L. Holland. – Prentice-Hall, 1973. – 150 с.
7. Освіта і наука в умовах глобальних трансформацій. // Матеріали II Всеукраїнської наукової конференції. – 2018. – №2. – С. 314.
8. Катерина Михайльова. Професійний успіх сучасних молодих фахівців у соціологічному вимірі: монографія / Катерина Михайльова, Катерина Чучіліна. – Харків: НУА, 2018. – 75 с.
9. Психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів – Харків: Фоліо, 2012. – 849 с.
10. Man and environment, trends and prospects. // Abstracts of III International Scientific and Practical Conference, Tokyo, Japan. – 2020. – С. 408.
11. Advancing in research and education. // International Science Group, La Roshel, France. – 2020. – С. 115.
12. Trends in science and practice of today. // International Science Group, Proceedings of XXIX International Scientific and Practical Conference. – 2022. – С. 537.
13. Sociology, theory, methods, marketing – Інститут соціології НАН України, 2004. – 161 с.

14. Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє. // Матеріали Міжвузівської наукової конференції молодих науковців, курсантів, студентів та слухачів – Черкаси: ЧПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України. – 2017. – С. 204.
15. Соціально-гуманітарні дослідження та інноваційна освітня діяльність. // Матеріали Міжнародної наукової конференції – Дніпро. – 2019. – С. 530.
16. С. Д. Максименко. Медична психологія / С. Д. Максименко. – Вінниця: Нова Книга, 2008.
17. Маслоу, А. Нові рубежі людської природи / А. Маслоу. — М. : Сенсоїка, 1999. — С. 50.
18. Perspectives of development of science and practice. // International Science Group, Prague. – 2021. – С. 626.
19. Клімов, Є. А. Як вибирати професію / Є. А. Клімов. - М.: Просвітництво, 1990. – С. 158.
20. Goal and role of world science in modernity. // International Science Group, Helsinki. – 2020. – С. 186.
21. Вітенко І. С. Основи психології / Вітенко І. С., Вітенко Т. І. – Вінниця: Нова Книга. – 256 с.
22. Божович, Л.І. Особистість та її формування у дитячому віці / Л.І. Божович. – М: Педагогіка, 1968. – С. 544.
23. Вітковська О.І. Професійне самовизначення особистості і практичні аспекти професійної консультації / О.І. Вітковська. – К. : Наук. світ, 2001 – С. 92.
24. XXX International Congress of Psychology. // Michele Robert, Psychology Press. – 2017. – С. 804.
25. Timothy P. Melchert. Foundations of Professional Psychology: The End of Theoretical Orientations and the Emergence of the Biopsychosocial Approach / Timothy P. Melchert., 2011. – 262 с.
26. Elena Popkova. Perspectives on the Use of New Information and Communication Technology / Elena Popkova, Victoria Ostrovskaya, 2018. – 1178 с.
27. Блінов О. А. Психологія праці: Курс лекцій. – К. : КиМУ, 2009. – С. 269.

28. Ковальов В.І. Мотиваційна сфера особистості та її динаміка в процесі професійної підготовки / В. І. Ковальов, В. Н. Дружинін // Психологічний журнал. – 1982. – № 6. – Т. 3. – С. 109-113.
29. William Littlewood. Communicative Language Teaching. An introduction. // Cambridge University Press. – 1992. – С. 124.
30. Омельченко М. С. Проблема становлення професійної свідомості особистості на етапі професійного вибору / Омельченко М. С., 2019. – 131 с. – (5; вип. 10).
31. Nicholas Vacc. Professional Orientation to Counseling / Nicholas Vacc, Larry C. Loesch. – Routledge, 2013. – 400 с.
32. С. О. Семеріков. Фундаменталізація навчання інформатичних дисциплін у вищій школі / С. О. Семеріков. – Кривий Ріг: Мінерал, 2009. – 340 с.
33. О.В. Василюк. Формування професійної спрямованості майбутніх соціальних педагогів / О.В. Василюк. // Монографія. – 2014. – С. 335.
34. Implementation of modern science and practice. // International Science Group, Varna, Bulgaria. – 2021. – С. 693.
35. Innovative technologies in science and education. // International Science Group, Jerusalem, Israel. – 2021. – С. 332.
36. Theoretical foundations of scientific thought in psychology. // International Science Group, Boston, USA. – 2020. – С. 93.
37. Lisa Tsoi Hoshmand. Orientation to Inquiry in a Reflective Professional Psychology / Lisa Tsoi Hoshmand., 1994. – 307 с.
38. Шевчук А. Регіональні освітні системи: теорія, методологія, практика інноваційного розвитку / Андрій Шевчук. – Львів: ІРО, 2013. – 307 с.
39. Gregory R Maio. The Psychology of Human Values / Gregory R Maio., 2016. – 320 с.
40. Paul Marcus. The Psychoanalysis of Career Choice, Job Performance and Satisfaction / Paul Marcus., 2017. – 254 с.
41. Steven D. Brown. 41. Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work / Steven D. Brown, Robert W. Lent., 2012. – 720 с.

42. Kimberly A. Gordon Biddle. 42. Careers in Child and Adolescent Development: A Student's Guide to Working in the Field / Kimberly A. Gordon Biddle, Aletha M. Harven. – Cynthia Hudley: Routledge, 2018. – 162 с.

43. Parker K. Majority of workers who quit a job in 2021 cite low pay, no opportunities for advancement, feeling disrespected [Електронний ресурс] / К. Parker, J. Н. Menasce // Pew Research Center. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: www.pewresearch.org/fact-tank/2022/03/09/majority-of-workers-who-quit-a-job-in-2021-cite-low-pay-no-opportunities-for-advancement-feeling-disrespected/.

44. Spencer G. Taking a career leap - 30% of UK professionals have changed jobs in the past year [Електронний ресурс] / Georgia Spencer // TopCV. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: www.topcv.co.uk/career-advice/press-2021-03-23.

45. D. Clark. 45. Average time spent with one employer for employees in selected European countries in 2021 [Електронний ресурс] / D. Clark. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.statista.com/statistics/1209552/average-time-spent-with-one-employer-in-europe/>.

46. Демографічна та соціальна статистика / Ринок праці. 2017–2019 рр. [Електронний ресурс] // Державна служба статистики. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: http://www.ukrstat.gov.ua/operativ/menu/menu_u/rp.htm.

47. Асер Abdul Basit. 47. The Influence of Internal Motivation and Work Environment on Employee Productivity [Електронний ресурс] / Асер Abdul Basit, Tinneke Hermina, Muslim Al Kautsar // KnePublishing. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://knepublishing.com/index.php/Kne-Social/article/view/3424/7209>.

48. К.М. Онисимович. Ціннісні орієнтації у процесі професійного самовизначення [Електронний ресурс] / К.М. Онисимович. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/31/210>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика "Мотиви вибору професії" Овчарової

Інструкція: нижче наведені твердження, що характеризують будь-яку професію. Прочитайте і оцініть, якою мірою кожне з них вплинуло на ваш вибір професії. Відповіді можуть бути 5 видів:

«Дуже сильно вплинуло» - 5 балів

«Сильно вплинуло» - 4 бали

«Середньо вплинуло» - 3 бали

«Слабо вплинуло» - 2 бали

«Ніяк не вплинуло» - 1 бал.

Поставте навпроти кожного твердження відповідає вашому відповіді бал.

Бланк для відповідей

№	твердження	оцінка
1	Вимагає спілкування з різними людьми	
2	подобається батькам	
3	Передбачає високе почуття відповідальності	
4	Вимагає переїзду на нове місце проживання	
5	Відповідає моїм здібностям	
6	Дозволяє обмежитися наявним обладнанням	
7	Дає можливість приносити користь людям	
8	Сприяє розумовому і фізичному розвитку	
9	є високооплачуваною	
10	Дозволяє працювати близько від дому	
11	є престижною	
12	Дає можливість для зростання професійної майстерності	
13	Єдино можлива в обставинах, що склалися	
14	Дозволяє реалізувати здібності до керівної роботи	
15	є привабливою	
16	Близька до улюбленого шкільного предмету	
17	Дозволяє відразу отримати хороший результат праці для інших	
18	Обрана моїми друзями	
19	Дозволяє використовувати професійні вміння поза роботою	
20	Дає великі можливості проявити творчість	

Обробка даних

Внутрішні індивідуально значущі мотиви: 1, 5, 8, 15, 20.

Внутрішні соціально значущі мотиви: 3, 7, 12, 14, 17.

Зовнішні позитивні мотиви: 4, 9, 10, 16, 19.

Зовнішні негативні мотиви: 2, 6, 11, 13, 18.

Диференційно-діагностичний опитувальник (ДДО) Клімова

Умови проведення тесту

Із запропонованих тверджень виберіть те, що вам підходить і позначте його номер.

Вам подобається і ви хотіли б:

1. Доглядати за квітами;
2. Обслуговувати машини, прилади;
3. Допомогати хворим людям, лікувати їх;
4. Складати таблиці, схеми, програми для обчислювальних машин;
5. Спостерігати за якістю книжкових ілюстрацій, плакатів;
6. Спостерігати за станом і розвитком рослин;
7. Обробляти матеріали (дерево, тканину, метал);
8. Доносити товари до споживача (рекламувати, продавати);
9. Обговорювати науково-популярні книжки, статті;
10. Обговорювати художні книжки, спектаклі, концерти;
11. Вирощувати молодняк тварин;
12. Тренувати ровесників або молодших товаришів у виконанні будь-яких дій (трудових, навчальних, спортивних);
13. Копіювати малюнки, зображення, налаштовувати музичні інструменти;
14. Керувати вантажним підйомником, транспортним засобом (підйомним краном, трактором);
15. Повідомляти, роз'яснювати людям потрібні їм відомості(у довідковому бюро, на екскурсії тощо);
16. Художньо оформляти виставки, вітрини або брати участь у підготовці спектаклів, концертів;
17. Ремонтувати речі, вироби (одяг, житло, техніку);
18. Шукати і виправляти помилки в текстах, таблицях;
19. Лікувати тварин;
20. Виконувати обчислення, розрахунки;
21. Виводити нові сорти рослин;
22. Конструювати, проектувати нові види промислових виробів (машини, одяг);
23. Розбиратися в суперечках між людьми, переконувати, пояснювати, заохочувати, карати;
24. Розбиратися в схемах, кресленнях, таблицях (перевіряти, уточнювати);

25. Працювати з гуртками художньої самодіяльності;
26. Спостерігати, вивчати життя живих організмів;
27. Вивчати, налагоджувати медичні прилади й апарати;
28. Надавати людям медичну допомогу при пораненнях, опіках тощо; 29. Складати точний опис явищ, подій, що досліджуються за допомогою вимірювальних приладів;
30. Художньо описувати, зображати події, які спостерігаєте або уявляєте;
31. Проводити лабораторні аналізи в лікарні;
32. Приймати, оглядати хворих, вести бесіду з ними, призначати лікування;
33. Фарбувати або розписувати стіни приміщень, поверхні виробів;
34. Монтувати будівлі, складати машини;
35. Організовувати культпоходи ровесників чи молодших школярів до театру, музею, на екскурсію;
36. Грати на сцені театру;
37. Виготовляти за кресленням деталі, вироби, споруджувати будинки;
38. Виготовляти креслення, копіювати карти;
39. Боротися з хворобами рослин, шкідниками лісу, саду;
40. Працювати на клавіатурі, друкарській машині, телетайпі, тощо;

З перелічених тверджень кожне співвідноситься з відповідним типом професій.

До «людина – природа» належать твердження: 1, 6, 11, 19, 21, 26, 31, 39;

До «людина – техніка» належать твердження: 2, 7, 14, 17, 22, 27, 34, 37;

До «людина – людина» належать твердження: 3, 8, 12, 15, 23, 28, 32, 35;

До «людина – знакова система» належать твердження: 4, 9, 18, 20, 24, 29, 38, 40;

До «людина – художній образ» належать твердження: 5, 10, 13, 16, 25, 30, 33, 36.

**Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ
за Калиною та Лазукіним**

Інструкції. із двох варіантів тверджень виберіть той, який вам більше подобається чи краще узгоджується з вашими уявленнями, точніше відображає ваші думки. Тут немає хороших чи поганих, правильних чи неправильних відповідей, найкращою буде та, яка дається за першим спонуканням.

Опитувальник

1. а) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. а) Я дуже захоплений своєю професійною справою.
б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим займаюся.
3. а) Якщо незнайома людина надасть мені послугу, я почуваюся їй зобов'язаною.
б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваюся зобов'язаною їй.
4. а) Мені буває важко розібратися у своїх почуттях.
б) Я завжди можу розібратися у своїх почуттях.
5. а) Я часто замислююся над тим, чи правильно я поведився у тій чи іншій ситуації.
б) Я рідко замислююся над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. а) Я внутрішньо соромлюся, коли мені кажуть компліменти.
б) Я рідко бентежусь, коли мені кажуть компліменти.
7. а) Здатність до творчості – природне властивість людини.
б) Не всі люди обдаровані здатністю до творчості.
8. а) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинами літератури та мистецтва.
б) Я докладаю сили, намагаючись стежити за новинами літератури та мистецтва.
9. а) Я часто ухвалюю ризиковані рішення.
б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. а) Іноді я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він здається мені дурним та нецікавим.
б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.
11. а) Я люблю залишати приємне "на потім".
б) Я не залишаю приємне "на потім".

12. а) Я вважаю неввічливим переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.
б) Я можу швидко і невимушено перервати розмову, цікаву лише одній стороні.
13. а) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.
б) Стан внутрішньої гармонії, швидше за все, недосяжний.
14. а) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.
б) Я собі подобаюсь.
15. а) Я вважаю, що більшості людей можна довіряти.
б) Думаю, що без нагальної потреби людям довіряти не варто.
16. а) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.
б) Цікаве, творче зміст роботи – саме собою нагорода.
17. а) Досить часто мені буває нудно.
б) Мені ніколи не буває нудно.
18. а) Я не відступатиму від своїх принципів навіть заради корисних справ, які могли б розраховувати на людську подяку.
б) Я хотів би відступити від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. а) Іноді мені важко бути щирим.
б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. а) Коли я подобаюся собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.
б) Навіть коли я собі подобаюся, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21. а) Я довіряю своїм бажанням, що раптово виникли.
б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся обміркувати.
22. а) Я повинен домагатися досконалості у всьому, що я роблю.
б) Я не дуже засмучуюсь, якщо мені це не вдається.
23. а) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.
б) Більшості людей егоїзм не властивий.
24. а) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на запитання, то можу відкласти її на невизначений час.
б) Я шукатиму відповідь на питання, що цікавить мене, не зважаючи на витрати часу.
25. а) Я люблю перечитувати книги, що мені сподобалися.
б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.
26. а) Я намагаюся чинити так, як очікують оточуючі.
б) Я не схильний замислюватися про те, чого чекають від мене оточуючі.
27. а) Минуле, сьогоднішня та майбутнє видаються мені єдиним цілим.
б) Думаю, моє сьогоднішня не дуже пов'язане з минулим чи майбутнім.

28. а) Більшість того, що я роблю, приносить мені задоволення.
б) Небагато з моїх занять по-справжньому мене радують.
29. а) Прагнучи розібратися в характері та почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовним.
б) Прагнення розібратися в навколишніх людях цілком природно і виправдовує деяку нетактовність.
30. а) Я добре знаю, які почуття здатний відчувати, а які ні.
б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний відчувати.
31. а) Я відчуваю докори совісті, якщо серджуся на тих, кого люблю.
б) Я не відчуваю докорів совісті, коли серджуся на тих, кого люблю.
32. а) Людина повинна спокійно ставитися до того, що вона може почути про себе від інших.
б) Цілком природно образитися, почувши неприємну думку про себе.
33. а) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.
б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.
34. а) У складних ситуаціях треба діяти випробуваними способами – це гарантує успіх.
б) У складних ситуаціях треба шукати принципово нові рішення.
35. а) Люди рідко дратують мене.
б) Люди часто мене дратують.
36. а) Якби була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.
б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого міняти.
37. а) Головне у житті – приносити користь і подібатися людям.
б) Головне у житті – робити добро і служити істині.
38. а) Іноді я боюся здатися дуже ніжним.
б) Я ніколи не боюся здатися надто ніжним.
39. а) Вважаю, що висловити свої почуття зазвичай важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.
б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.
40. а) Я вірю в себе, коли відчуваю, що здатний впоратися із завданнями, що стоять переді мною.
б) Я вірю у себе навіть тоді, коли нездатний впоратися зі своїми проблемами.
41. а) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.
б) За своєю природою люди схильні дбати лише про власні інтереси.
42. а) Мене цікавлять усі нововведення у моїй професійній сфері.
б) Я скептично ставлюся до більшості нововведень у своїй професійній галузі.
43. а) Я думаю, що творчість має приносити користь людям.
б) Я вважаю, що творчість має приносити людині задоволення.

44. а) У мене завжди є власна думка з важливих питань.
б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислухатися до думок шанованих та авторитетних людей.
45. а) Секс без кохання не є цінністю.
б) Навіть без кохання секс – дуже значуща цінність.
46. а) Я почуваюся відповідальним за настрій співрозмовника.
б) Я не почуваюся відповідальним за це.
47. а) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.
б) Упокоритися зі своїми слабкостями мені нелегко.
48. а) Успіх у спілкуванні залежить від цього, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.
б) Успіх у спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги та приховати недоліки.
49. а) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досяг.
б) Моя самоповага не залежить від моїх досягнень.
50. а) Більшість людей звикли діяти «по лінії найменшого опору».
б) Думаю, більшість людей до цього не схильні.
51. а) Вузька спеціалізація необхідна справжнього вченого.
б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52. а) Дуже важливо, чи є в людини у житті радість пізнання та творчості.
б) У житті дуже важливо приносити користь людям.
53. а) Мені подобається брати участь у спекотних суперечках.
б) Я не люблю суперечок.
54. а) Я цікавлюся пророкуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.
б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. а) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб та блага своєї сім'ї.
б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності та бажання.
56. а) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальноприйнятими уявленнями.
б) Свої проблеми я вирішую так, як я вважаю за потрібне.
57. а) Воля потрібна у тому, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.
б) Головне призначення волі – підхльостувати зусилля та збільшувати енергію людини.
58. а) Я не соромлюся своїх слабкостей перед друзями.
б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. а) Людині властиво прагнути нового.
б) Люди прагнуть нового лише за необхідності.

60. а) Я думаю, що невірно вираз «Століття живи - століття вчися».
б) Вираз «Століття живи – вік навчайся» я вважаю правильним.
61. а) Я думаю, що сенс життя полягає у творчості.
б) Навряд у творчості можна знайти сенс життя.
62. а) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.
б) Я не відчуваю труднощів, знайомлячись із людьми.
63. а) Мене засмучує, що значна частина життя проходить даремно.
б) Не можу сказати, що якась частина мого життя проходить марно.
64. а) Обдаровану людину непростимо нехтувати своїм обов'язком.
б) Талант та здібності означають більше, ніж борг.
65. а) Мені добре вдається маніпулювати людьми.
б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. а) Я намагаюся уникати прикростей.
б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, не зважаючи на можливі прикромці.
67. а) У більшості ситуацій я не можу дозволити собі дуріти.
б) Існує безліч ситуацій, де я можу дозволити собі дуріти.
68. а) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.
б) Критика мало впливає мою самооцінку.
69. а) Заздрість властива лише невдахам, які вважають, що їх оминули.
б) Більшість людей заздрісні, хоч і намагаються це приховати.
70. а) Вибираючи собі заняття, людина має враховувати його громадську значимість.
б) Людина повинна займатися насамперед тим, що їй цікаво.
71. а) Я думаю, що для творчості необхідні знання у вибраній галузі.
б) Я думаю, що знання для цього зовсім не є обов'язковими.
72. а) Мабуть, можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
б) Не можу сказати, що з відчуттям щастя.
73. а) Я думаю, що люди повинні аналізувати себе та своє життя.
б) Вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. а) Я намагаюся знайти підстави навіть для тих своїх вчинків, які здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.
б) Я не шукаю підстав для своїх дій та вчинків.
75. а) Я впевнений, що кожен може прожити своє життя так, як йому хочеться.
б) Я думаю, що людина має шансів прожити своє життя, як хотілося б.
76. а) Про людину ніколи не можна сказати з упевненістю, добрий він чи злий.
б) Зазвичай оцінити людину дуже легко.

77. а) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
б) Мені здається, що у житті завжди можна знайти час для творчості.
78. а) Зазвичай мені легко переконати співрозмовника у своїй правоті.
б) У суперечці намагаюся зрозуміти думку співрозмовника, а чи не переконати його.
79. а) Якщо я роблю щось виключно для себе, мені буває ніяково.
б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.
80. а) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
б) Навряд чи сильно впливаю на власне майбутнє.
81. а) Вираз «Добро має бути з кулаками» я вважаю правильним.
б) Навряд чи правильно вираз «Добро має бути з кулаками».
82. а) На мою думку, недоліки людей набагато помітніші, ніж їхні переваги.
б) Достоїнства людини побачити набагато легше, ніж її недоліки.
83. а) Іноді боюся бути собою.
б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. а) Я намагаюся не згадувати про свої колишні неприємності.
б) Іноді я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. а) Я вважаю, що метою життя має бути щось значне.
б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно має бути щось значне.
86. а) Люди прагнуть розуміти і довіряти один одному.
б) Замикаючись серед своїх інтересів, люди розуміють оточуючих.
87. а) Я намагаюся не бути "білою вороною".
б) Я дозволяю собі бути «білою вороною».
88. а) У довірчій розмові люди зазвичай щирі.
б) Навіть у довірчій розмові людині важко бути щирою.
89. а) Буває, що я соромлюся виявляти свої почуття.
б) Я ніколи цього не соромлюся.
90. а) Я можу щось робити для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
б) Я маю право чекати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. а) Я виявляю своє прихильність до людини незалежно від того, чи вона взаємна.
б) Я рідко виявляю своє прихильність до людей, не будучи впевненим, що воно взаємне.
92. а) Я думаю, що у спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.
б) Мені здається, що у спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93. а) Я мирюся з протиріччями у собі.
б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.

94. а) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.
 б) Думаю, що у відкритому вираженні почуттів є елемент нестриманості.
95. а) Я впевнений у собі.
 б) Не можу сказати, що я впевнений у собі.
96. а) Досягнення щастя може бути головною метою людських відносин.
 б) Досягнення щастя – основна мета людських відносин.
97. а) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.
 б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.
98. а) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.
 б) Життя без любові гірше, ніж нерозділене кохання в житті.
99. а) Якщо розмова не вдалася, я намагаюся вибудувати її інакше.
 б) Зазвичай у тому, що розмова не склалася, винна неувважність співрозмовника.
100. а) Я намагаюся справляти на людей гарне враження.
 б) Люди бачать мене таким, яким я насправді.

Обробка результатів та інтерпретація

Прагнення самоактуалізації виражається такими пунктами тесту:

Таблиця

16	26б	51б	76а
2а	27а	52а	77б
3б	28а	53а	78б
4б	29б	54б	79б
5б	30а	55б	80а
6б	31б	56б	81б
7а	32а	57б	82б
8б	33б	58а	83б
9а	34б	59а	84а
10а	35а	60б	85а
11а	36б	61а	86а
12б	37б	62б	87б
13а	38б	63б	88а
14б	39а	64б	89б
15а	40б	65б	90а
16б	41а	66б	91а
17б	42а	67б	92а
18а	43б	68б	93а
19б	44а	69а	94а
20б	45а	70б	95а
21а	46б	71б	96б
22б	47а	72а	97б

23б	48а	73а	98б
24б	49б	74б	99а
25а	5	7	1

Окремі шкали запитальника САМОАЛ представлені такими пунктами:

- Орієнтація у часі: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а
- Цінності: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б
- Погляд на природу людини: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а
- Потреба у пізнанні: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б
- Креативність (прагнення до творчості): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б
- Автономність: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а
- Спонтанність: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а
- Саморозуміння: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а
- Аутосимпатія: 6б, 14бб, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б
- Контактність: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а
- Гнучкість у спілкуванні: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а

Примітка:

Шкали № 1, 3, 4, 8, 10 і 11 містять по 10 пунктів, тоді як решта – по 15.

Опитувальник орієнтаційних чинників професії

Необхідно відповісти на питання/твердження при виборі першої професії і при виборі другої:

1. Який ваш образ професії?
2. Який ваш образ професіонала цієї професії?
3. Назвіть загальні мотиви вибору професії.
4. Назвіть передовий мотив.
5. Укажіть, на свою думку, усвідомленість вибору (від 1% до 100%).
6. Яке ваше ставлення до професії?
7. Як планували/плануєте опанувати професію?
8. На чому ваш фокус уваги при виборі професії?
9. Укажіть, на свою думку, рівень стресу при виборі професії (від 1% до 100%).
10. Назвіть фактор задоволеності професією.

Програма саморефлексії по покращенню усвідомленості

Огляньтеся на попередні дні та місяці та проаналізуйте їх за допомогою етапів згори. Ця практика дасть вам корисну перспективу і гарантує, що ви йдете правильним (за вашими відчуттями) шляху.

Етап 1. Визначення важливих питань.

1. Мета-питання:

- Які питання я повинен ставити собі регулярно?
- Які питання я боявся поставити чи просто забув поставити?
- Чи підходить мені цей набір питань для рефлексивної практики (який я вирішив використати)?
- Яке реальне питання я маю поставити собі прямо зараз?

2. Базове опитування:

- Чого я намагався досягти?
- Яка інформація, навички, здібності, відносини та ресурси мені потрібні для досягнення моїх цілей?
- Чого я насправді домогся?
- Що йде добре?
- Що не так і як це можна покращити?
- Що я можу зробити по-іншому, щоб допомогти собі покращити і зміцнити?
- Що інші можуть зробити по-іншому, щоб допомогти мені стати кращим та сильнішим?
- Які сильні сторони та цінності я використовую, щоб допомогти собі досягти цього?

3. Питання з погляду третьої сторони:

- Що б інші люди сказали мені про цю... проблему/подію/думку?
- Що мій наставник/кумир сказав би мені про це...?
- Що б моє минуле/майбутнє/альтернативне я сказав би мені про це...?
- Що мій найкращий друг сказав би мені про це...?

4. Раціонально-емоційні питання:

- Чого я боюся/уникаю у практиці?
- Які самообмежуючі думки чи поведінка стримують мене?
- Чи маю всю необхідна інформація про це?
- Те, що я думаю/роблю, на 100% вірне?

- Як ще можна подивитися на це?
- Я поспішаю з висновками чи входжу до крайнощів?
- Те, що я думаю та роблю, насправді допомагає мені чи заважає?
- Чи є те, що я думаю, раціональним – якою є загальна перспектива?
- Чи реальні мої очікування?
- Чи зосереджуюсь я на тому, що можу контролювати?
- Чи дозволяю я самокритиці пригнічувати моє співчуття до себе?
- Який наступний розумний, безпечний та наполегливий крок (дія) я повинен зробити прямо зараз?

5. SWOT-аналіз:

- Які мої сильні сторони?
- Які мої слабкості?
- Які мої можливості?
- Які мої загрози (конкуренція, бар'єри, проблеми)?

6. Перевірка реальності:

- Усвідомити поточне становище у житті/професії.
- Як я визначаю себе на цьому етапі життя?
- Що робить мене особливим?
- Це працює? У мене це виходить? Це те, чого хочу?
- Як я роблю це, в чому моя особливість?
- Коли дізнаюся, що з мене вистачить?
- Я роблю надто багато? Я недостатньо роблю?
- Чи розумно я використовую свій час і чи займаюся важливими справами?
- Що найважливіше в моєму житті?
- Чи задовольняються мої потреби?
- Хто смикає мене за ниточки чи впливає на мене?
- Що я дійсно думаю і відчуваю з приводу цієї ситуації/події/людини?
- Що хорошого в моєму житті вже є і за що я вдячний?
- Я дійсно такий гарний(а) у цьому?
- Чи можу я зробити більше, щоб допомогти собі?
- Це той час, коли мені справді варто просити допомоги?
- Що заважає моїм цілям та прогресу?
- Чи живу я вірним собі?

- Чи я тримаюся за щось, що мені потрібно відпустити?
- Що я роблю чи не роблю, що утримує мене у поточному положенні?
- Яка допомога та інструменти мені справді потрібні прямо зараз?
- Чи відповідає те, що я роблю, моїм цінностям, потребам та цілеспрямованості?
- Чи доклав я достатньо зусиль для того, щоб це змінити/реалізувати?
- Які практичні дії я можу зробити, щоб допомогти собі почуватися добре, добре, щасливо і бути пов'язаним із речами, які я ціную у роботі та житті?

7. Постановка цілей та вирішення проблем:

- Що було вашим найбільшим досягненням цього місяця / кварталу / року?
- Які мої цілі (короткострокові, довгострокові)?
- Яка найважливіша мета на цей місяць/квартал/рік?
- Які кроки мені потрібно зробити для реалізації цілей?
- Що я зараз роблю задля досягнення цієї мети?
- Які ресурси та допомога мені потрібні, щоб дістатися туди?
- Чи даю я собі час та ресурси, необхідні для досягнення цілей?
- Які бар'єри можуть стати на заваді досягненню?
- Які рішення я можу знайти для цих бар'єрів?
- Чи є мої цілі осмисленими та SMART (конкретними, вимірними, орієнтованими на дії, реалістичними, прив'язаними до часу)?
- Як би я описав свій баланс між роботою та особистим життям?

8. Питання про самооцінку та самосвідомість:

- Хто я? Крізь які соціальні ролі я визначаю себе?
- Що мені подобається, що я люблю і ціную у житті?
- На які мої сильні сторони та повсякденні здібності я можу покластися?
- Що мої дії та те, як я проводжу час, розповіли б про мене об'єктивному спостерігачеві?
- Що я також відчуваю пов'язаним собою і з ким?
- З якими групами, людьми чи командами я б себе ототожнював?
- Чи послідовний я – чи роблю я те, що обіцяв?
- Чи бачить мене світ (інші люди) таким, яким я бачу себе?

Етап 2. Вправи саморефлексії.

Вправа №1 – подумати про схильність аналізувати людей, чи діагностувати їхні проблеми без заохочення чи прохання.

Вправа №2 – пошук ресурсу для вирішення супутніх проблем.

Постарайтеся нагадати собі, що ця проблема, якою б серйозною вона не була або якою б важливою вона для вас не була, не вичерпує вашого професіоналізму. Коли ви повідомляєте про це, пам'ятайте, що клієнт не хоче бути причиною вашого нещастя – не змушуйте його відчувати непотрібний дискомфорт через те, що він завдав вам.

Зосередьтеся на загальній картині та інших варіантах виходу із ситуації, коли порушуєте проблеми, інакше ви ризикуєте перетворити невелику проблему на набагато більшу проблему.

Вправа №3 – подумати, чи часто ви перебиваєте людей або постійно думаєте про свої власні історії, щоб нарешті поділитися ними, поки вони говорять?

Наступного разу, коли ви розмовляєте з клієнтом (або близькою вам людиною) і виявите, що думаєте наперед, зробіть паузу і по-справжньому вислухайте. Не думайте про те, як ви можете особисто ототожнити себе з тим, про що вони говорять, не шукайте у своїй пам'яті відповідну власну історію просто слухайте.

Вправа №4 – необхідно розглянути те, чого ви не знаєте.

Під цим мається на увазі спроба нагадати собі такі факти: ви не можете знати чи розуміти все, і ви не можете судити про те, що правильно для клієнта.

Ви не можете ні читати думки, ні знати, що чекає на вас у майбутньому. Ви можете існувати тільки в один момент часу, і ви змінюєтеся щодня.

Часто інші знають себе і своє життя краще за вас. Слухайте з усвідомленням того, що ви можете дізнатися про щось нове, що допоможе вам у контакті з людиною.

Вправа №5 – створення афірмацій (позитивних тверджень) для того, щоб викоринити негативні та марні думки.

Для цієї вправи напишіть список не менше 30 тверджень. Вони повинні стосуватися того, що ви хочете прийняти, покращити та досягти у своєму житті.

При застосуванні афірмацій дотримуйтесь цих інструкцій:

– Пишіть тепер і використовуйте слово «Я»;

– Зосередьтеся на речах, які відбуваються зараз і які призведуть до майбутнього успіху.

Можливі негативні думки замінійте на позитивне мислення;

– Повторюйте свої афірмації вголос, щоб перепрограмувати свій розум на позитивні думки.

Вправа №6 – візуалізація важливих і бажаних речей.

Створіть коробку, дошку бажань або інший інструмент, щоб зберігати і бачити, хто ви є, що на вашу думку представляє вас і що важливо для вас.

Розмістите на дошці або коробці картинки, слова, малюнки, вірші або невеликі предмети особистого значення. Чим більше деталей ви увімкнете, тим краще. Також можна для зручності зафіксувати його як фотографію.

Кінцевим результатом є візуальне уявлення про себе і те, що ви любите.

Етап 3. Робочий лист самосвідомості.

Необхідно відповісти на питання та продовжити речення.

Вправа №1 – відповісти на питання згідно тематик.

Таланти

- Які ваші найбільші таланти/навички?
- Які ваші таланти/навички викликають у вас найбільше почуття гордості/задоволення?

Риси / Якості

- Які ваші п'ять найсильніших сторін?
- Що є двома вашими великими слабкостями?
- Якими рисами ви найбільше захоплюєтеся іншими?

Цінності

- Які десять речей справді важливі для вас?
- Які три речі для вас найважливіші?
- Які цінності вам найближче?

Сприйняття

- Чим «суспільний я» відрізняється від «особистого я»?
- Що ви хочете, щоб люди думали та говорили про вас?
- Що важливіше: подібатися іншим чи залишатися собою? Чому?

Відображення

- Що представляє вас (наприклад, пісня, тварина, квітка, вірш, символ, прикраса тощо)? Чому?
- Які три речі ви найбільше хотіли б змінити у собі?
- Перерахуйте три речі, якими ви є.

Вправа №2 – закінчити речення.

Головне пам'ятайте, що правильних відповідей немає – є лише ваші відповіді, адже це ваше життя:

Я роблю все можливе, коли . . .

Я борюся, коли. . .

Мені зручно, коли . . .
Я відчуваю стрес, коли . . .
Я смілива, коли . . .
Одна з найважливіших речей, які я дізнався, була . . .
Я втратив чудову нагоду, коли . . .
Один із моїх улюблених спогадів . . .
Мої найважчі рішення пов'язані з . . .
Бути собою важко, тому що . . .
Я можу бути собою, коли . . .
Хотів би я бути більше . . .
Я б із задоволенням . . .
Хотілося б регулярно . . .
Я б хотів(а) мати . . .
Якби я знала) . . .
Хотів би я відчувати . . .
Хотів би я бачити . . .
Хотів би я подумати . . .
Життя має бути о . . .
Я збираюся збудувати своє життя . . .
Коли ви закінчите цей робочий лист, у вас має бути достатньо інформації про те, хто ви насправді є і що для вас найважливіше.

Етап 4. Обмежуючі переконання.

Вправа №1 – необхідно продовжити речення, прописавши 5-7 варіантів відповіді до кожного пункту:

1. Я повинна/повинен...
2. Мій партер (чоловік, батьки, діти, роботодавець, колеги, друзі) повинен/повинна/повинні...
3. Я боюся, що...
4. Я ніколи не досягну... або Я не можу/не зможу...
5. Краще... ніж... (наприклад: краще синиця в руці, ніж журавель у небі; краща робота по найму, ніж бізнес, тощо)
6. Мені не дано... у мене немає здібностей у... (математика, бізнес, мови, творчість та інше)
7. Треба... (терпіти, бути скромною, не показувати емоції, тощо)

Згадати і записати сімейні приказки, приказки: «Б'є означає любить», «Не жили багато, не починатимемо», «За ненавмисно б'ють відчайдушно». Після написання розшифрувати сенс, який стоїть за цими приказками.

Перелічити прикмети, в які ви вірите та за якими слідуєте: «дав бог зайчика, дасть і галявину», «щастя любить тишу», «смієшся – доведеться плакати», «не виносьте сміття з хати». Після написання необхідно розшифрувати сенс, який стоїть за цими прикметами.

Записати, що ви боїтеся і чого вам страшно.

Щоб ще більше розкрити суть переконання або установки, необхідно поставити запитання до кожної фрази, що вийшла: «Що це про мене означає? Що це означає про моє життя?».

Вправа №2 – необхідно згрупувати «хмару» сенсів та знайти ті, у яких загальні мотиви, теми чи зміст. Зібрати всі фрази та пропозиції до кількох великих груп. Дати назви цим групам (переконання про себе, про людей, про світ, про здібності та можливості, про фінанси, сім'ю, здоров'я, кар'єру, відпочинок тощо).

Потім необхідно скласти остаточний перелік непродуктивних переконань.

Питання критеріїв продуктивності переконань, які необхідно перевірити:

- Допомагає це переконання чи заважає?
- Чи відкриває переконання можливість для дій?
- Чи позитивно налаштоване стосовно себе і світу?
- Чи є можливість позитивно впливати на своє життя, маючи таке переконання?

Якщо людина відповіла «ні» хоча б на одне питання, тоді необхідно далі займатися «перестановкою» своїх переконань і переходити до частини трансформації переконань, що обмежують.

Спочатку потрібно досліджувати походження переконання. Коли і як людина про це дізналася, від кого почув, чийм голосом звучать ці слова.

Усвідомити, що ідея, яка колись потрапила до свідомості і проросла, швидше за все, не конкретно особиста. А якщо вона особиста, то зрозуміти, якими саме були обставини, що людина вирішила саме так.

Вправа №3 – перевірка переконань на адекватність та реальність. Для цього необхідно поставити запитання: чи це дійсно так, чи буває по-іншому, а так само згадати коли, як і в кого бувало по-іншому (навіть особисто у людини).

Вибудувати аргументи «За» та «Проти». Знайти аргументи, що підтверджують переконання, записати їх у таблицю, а потім контраргументи та приклади, які спростовують переконання та записати їх теж.

Відповісти на запитання та записати відповідь: "У чому позитивний зміст та користь переконання?" Колись кожне з переконань особистості послужило службі. Воно стало

адаптивною відповіддю психіки на певні події та допомогло з чимось упоратися. Розібратися, з чим саме та де в житті це було корисно.

Записати те, заради чого, або заради кого, особистість тримається за переконання.

Чек-лист правильного формулювання:

- Починати зі слова Я або писати про себе.
- Без частки "Ні".
- Не антонім до первісної форми.
- Позитивне формулювання.
- Більше, ніж думалось про себе, але реалістично.
- Немає мотиву «довести», «на зло».
- Відчуття спокою, полегшення, людині радісно думати про себе так.

На основі чек-листа скласти список продуктивних установок.

Тепер у людини буде готовий список із продуктивних переконань, послань та тез про себе, про себе, яким потрібно дати можливість інтегруватися всередині особистості. Потрібно дати цьому час.

З цього моменту людина матиме список своїх персональних афірмацій, які якісно допоможуть йому та трансформують його особистість у контексті професійної спрямованості.

Для покращення результату необхідно прийняти у звичку повертатися щодня або кілька разів на день до цього списку. Для більшої ефективності розмістити їх на видимому місці.