МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
Соціально-психологічний факультет
Кафедра соціальної та практичної психології

Реєстраційний № _____
Дата реєстрації _____

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІД ЧАС КРИЗИ «СЕРЕДНЬОГО ВІКУ»

Кваліфікаційна (дипломна) робота здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищого освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія розвитку
24Мд-Психгрупи
Січкар Анни Миколаївни

Науковий керівник:
доцент кафедри соціальної та практичної психології,
кандидат філософських наук, доцент
Пирог Ганна Володимирівна

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри соціальної та практичної психології
Протокол № ___ від «___»_____2020 р.
Зав. кафедри _____ Наталія Портницька

м. Житомир – 2020

Дата захисту ____ грудня 2020 р.

Результат захисту

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів за 100 бальною шкалою	ECTS

Голова ЕК _____ Світлана Ситняківська
(підпис) (Ім’я Прізвище)

Члени ЕК _____ Людмила Котлова
(підпис) (Ім’я Прізвище)

_____ Тарас Кулаковський
(підпис) (Ім’я Прізвище)

_____ Ганна Пирог
(підпис) (Ім’я Прізвище)

Секретар ЕК _____ Віталіна Коленська
(підпис) (Ім’я Прізвище)

ЗМІСТ

ВСТУП……4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІД ЧАС КРИЗИ «СЕРЕДНЬОГО ВІКУ»……..…..8

1.1.Проблематика самовизначення та професійного самовизначення у психологічних дослідженнях…….8

1.1.1 Характеристика понять «самовизначення» і «професійне самовизначення»…….....8

1.1.2 Особливості професійного самовизначення особистості….12

1.2.Психологічні особливості кризи середнього віку……16

1.2.1. Характеристика понять «середній вік», «криза середнього віку» ……..…….……16

1.2.2. Особливості «середнього віку» особистості ……22

1.3. Психологічні особливості професійного самовизначення під час кризи середнього віку……24

Висновки до розділу 1 ……27

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІД ЧАС КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ……...29

2.1.Методи дослідження особливостей професійного самовизначення особистості та кризових станів ……...29

2.1.1.Опитувальник ділової спрямованості особистості ……...29

2.1.2.Опитувальник для оцінки проявів дезадаптації ……...…..…31

2.1.3. Методи дослідження кризи «середнього віку» ……..33

2.2. Процедура та вибірка дослідження професійного самовизначення під час кризи «середнього віку» …….35

Висновки до розділу 2 …….40

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ З ПРОФЕСІЙНИМ САМОВИЗНАЧЕННЯМ

3.1. Дослідження психологічних особливостей кризи середнього віку ……..42

3.2.Дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення……..52

3.3. Особливості взаємозв'язку професійного самовизначення з кризою середнього віку…….65

3.4. Практичні рекомендації щодо подолання проблем професійного самовизначення під час кризи середнього віку……70

Висновки до розділку 3……74

ВИСНОВКИ……....76

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ……...78

ДОДАТКИ……85

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вивчення проблеми самовизначення особистості під час кризи «середнього віку» є досить актуальним в наш час. Кожна людина під час кризи постає перед пошуком нових життєвих та професійних смислів. Отримання при цьому позитивного результату, особистісне зростання, переживання успіху призводять до зміцнення впевненості у собі. Тому що криза – це не тільки страждання, але й можливість розкрити в собі потенціал до іншої справи, дізнатися про власні можливості та перспективи, які постають перед особистістю. Це дозволить почати рухатись у новому напрямку, розвиватись. Криза «середнього віку» належить до нормативної вікової, за глибиною переживання може бути легкою, середньою та важкою в залежності від життєвої ситуації та ресурсів особистості.

У зарубіжній та вітчизняній психології проблемами життєвих криз займались такі дослідники як: Е. Еріксон, Е.П. Крупник, Л. І. Анциферова, К. Н. Василевська, К. Н. Артемова, Ф. Е. Василюк, І. П. Кириленко та ін. Проте, залишаються недостатньо вивченими зміни особистості під час кризи «середнього віку» та подолання даної кризової ситуації.

Для подолання життєвих криз, які найчастіше проявляються у «середньому» віці, сучасні дослідники використовують методи індивідуальної або групової психокорекційної роботи (О.Ф. Бондаренко, Є.О. Варбан, А.О. Вовк, П.П. Горностай, К.М. Поливанова, Т.М. Титаренко, Л. М. Юр`єва), методи арт-терапії (Г. В. Тимошенко, В. Назаревич, А.В. Гнєздилов).

Саме через це вивчення проблеми професійного самовизначення особистості під час кризи «середнього віку», від початку переживання кризи до спроби виходу з неї, є дуже важливим для вивчення даної проблеми.

Отже, теоретичне та практичне значення визначеної проблеми та її недостатня вивченість зумовило вибір теми магістерської роботи «Особливості професійного самовизначення під час кризи «середнього віку»».

Об’єкт дослідження: професійне самовизначення.

Предмет дослідження: психологічні особливості професійного самовизначення під час кризи «середнього віку».

Мета дослідження: визначити психологічні особливості професійного самовизначення особистості під час кризи середнього віку.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що професійне самовизначення під час кризи «середнього віку» має наступні особливості:

- прояви професійної дезадаптації (погіршення емоційного стану, зниження загальної активності, відчуття втоми);

- найбільш виражена ділова спрямованість на себе (орієнтація на винагороду і задоволення, індивідуалізм, владність тощо).

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературу з проблем професійного самовизначення особистості та кризи середнього віку.

2. Підібрати методи дослідження особливостей професійного самовизначення особистості під час кризи середнього віку.

3. Емпірично вивчити особливості професійного самовизначення особистості під час кризи середнього віку.

4. Визначити зв’язок між професійним самовизначенням особистості з кризою середнього віку.

Методологічною та теоретичною основою нашого дослідження стали окремі психологічні положення про кризу середнього віку (В.М. Заїка, Т.М. Титаренко); а також теорії професійного самовизначення (В.Ф. Сафін, М.С. Пряжников, А. В. Маркова, Е. Е. Симанюк).

Методи та організація дослідження: На підготовчому етапі було використано теоретичні методи – аналіз наукової психологічної літератури, емпіричні – опитувальник ділової спрямованості особистості (В.Тараненко), опитувальник для оцінки проявів дезадаптації (О.Н.Родіна), асоціативний експеримент.

Вибірку дослідження склали 32 дорослих, з них 21 жінка та 11 чоловіків віком від 38 до 48 років. Дослідження проводилось протягом травня-жовтня 2020 року.

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалося застосуванням методів, які відповідають меті та завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичного аналізу.

Наукова новизна та теоретичне дослідження:

- *вперше* теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено кризу середнього віку під час професійного самовизначення особистості;
- *уточнено* та поглиблено знання про професійне самовизначення особистості;
- *набуло подальшого розвитку* застосування методів дослідження кризи середнього віку.

Теоретичне та практичне значення: отримані в результаті виконання наукової роботи данні про те, що криза середнього віку впливає на професійне самовизначення особистості, можуть бути використані психологами для створення програми, що сприятиме легшому протіканню кризи у людей середнього віку. Окрім того, детальне вивчення досліджуваної теми та використання при підготовці для робот из данною категорією людей.

Апробація. Результати дослідження апробовано на Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Особистісне зростання: теорія і практика» (Житомир, 21 квітня 2020 р.), а також на ІІ студентській конференції «Психічне здоров'я особистості: актуальні проблеми теорії і практики» (Житомир, 19 листопада 2020 р.).

Результати магістерського дослідження висвітлено в двох публікаціях:

1. Давиденко А. Теоретичний аналіз проблеми професійного самовизначення під час кризи середнього віку. *Особистісне зростання: теорія і практика.* Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 124-126

2. Пирог Г. В., Січкар А. Уявлення про «середній вік» і професійне самовизначення у представників середньої дорослості. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Випуск 13. Житомир, Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020.

Структура та обсяг роботи: наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків. Основний текст роботи викладено на 77 сторінках, загальний обсяг роботи 88 сторінки. У роботі міститься 17 рисунків та 18 таблиць.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ З ПРОФЕСІЙНИМ САМОВИЗНАЧЕННЯМ

3.1. Дослідження психологічних особливостей криз середнього віку

Першим завданням емпіричного дослідження стало вивчення особливостей криз середнього віку.

Головними питаннями для вивчення досліджуваної теми є питання про актуальний психологічний стан респондентів. Чи відчувають вони кризу, якщо так то з чим вони пов'язують свій стан.

Більшість відповідей про актуальний психологічний стан надали перевагу характеристиці «задовільний» - 40,6 % від усіх респондентів, друге місце «вище середнього» про актуальний психологічний стан – і він має 31,3% усіх опитуваних, характеристика «хороший» вибрали 15,6% респондентів і найменше відповідей про свій стан «нижче середнього» - надали відповідь 12,5% респондентів. І ніхто з опитуваних не вибрав варіант «поганий» актуальний стан 0 %. Дані результати представлені на Рис. 3.1

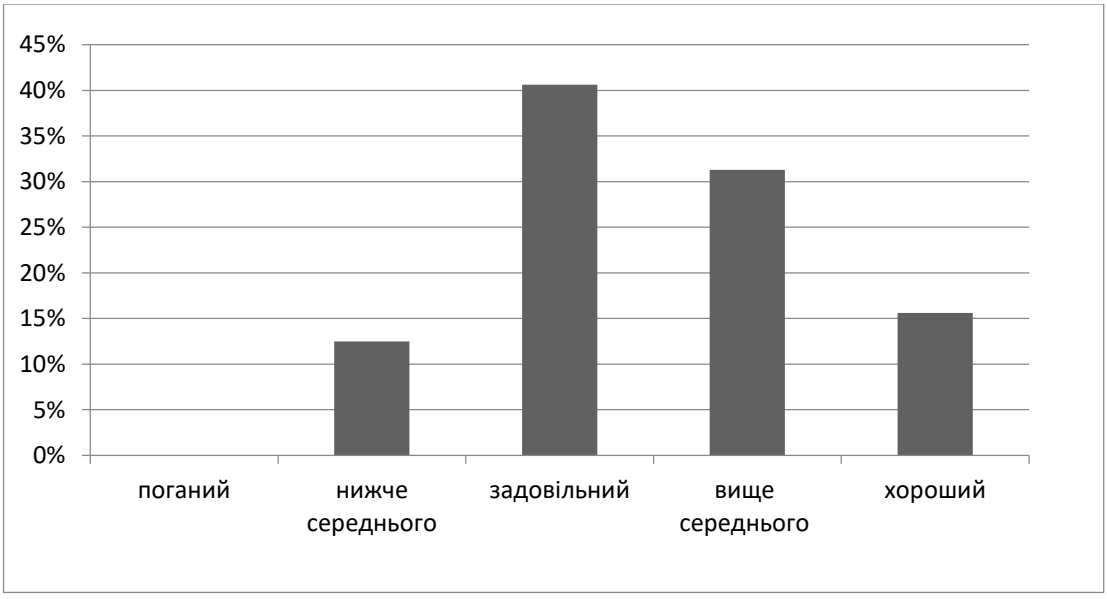

Рис. 3.1 Актуальний психологічний стан

Хочеться зупинитись на не менш важливому питанні з приводу своїх відчуттів, а точніше чи відчувають опитувані кризу в даний момент часу. У разі позитивної відповіді - з чим досліджувані пов’язують цей стан.

За результатами опитування можемо побачити, що люди, які відчувають кризу – 68,8% від опитуваних, частково відчувають кризу –21,9% , і не відчувають кризу лише 9,3% від опитуваних (див. рис. 3.2 і рис. 3.3).

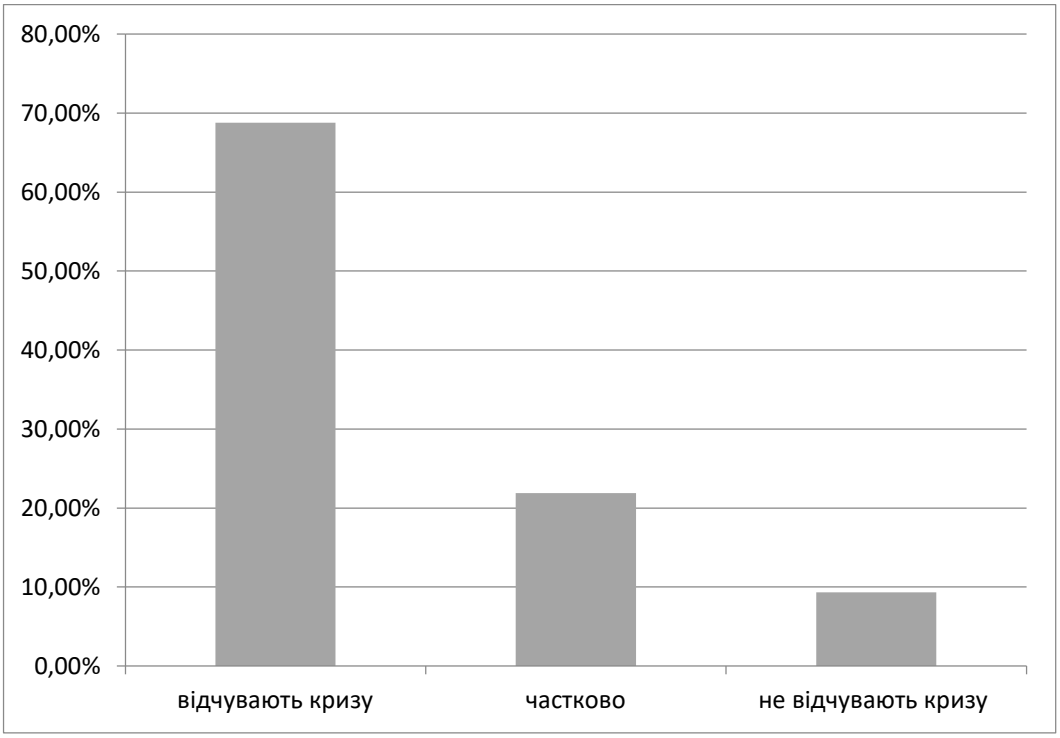

Рис. 3.2. Самооцінка відчуття кризи

З чим пов’язують психологічний стан: частково пов’язують з пандемією – 37.5 % що становить більшу частину усіх респондентів, криза лише через пандемію – 25 % що є також доволі великою частиною всіх відповідей, кризу до пандемії відчувало 15,6 % опитуваних, тау відповідь як «тяжко відповісти» надали –15,6 % , і ті хто не відчувають кризу лише 6,3 % від загальних результатів опитування.

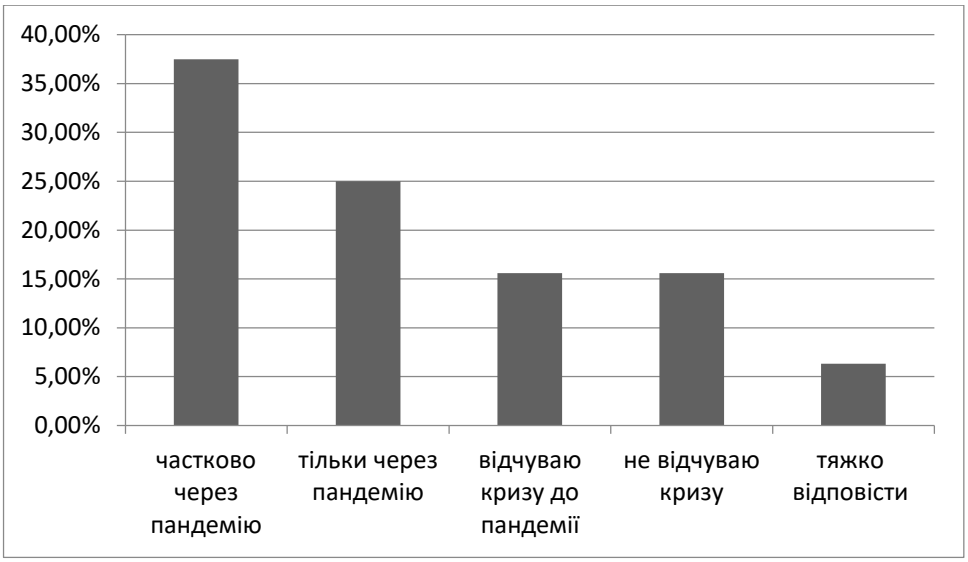

Рис. 3.3. Самооцінка причин кризового стану

З цього можна зробити загальний висновок : кризовий стан в момент опитування відчувають 78,1 % від усіх опитуваних, що становить доволі велику частину з усієї вибірки респондентів. Це означає що більша частина опитуваних відчувають кризу.

Наступна використана методика «Опитувальник оцінка проявів дезадаптації» за О. Н. Родіною, який допоможе у вивченні проявів професійної дезадаптації, а саме допоможе вивчити чи відбувається в момент професійної діяльності погіршення емоційного стану, зниження загальної активності особистості, відчуття втоми тощо.

Для початку хочеться зупинитись на тому, що таке професійна дезадаптація. Вона може виникати внаслідок короткочасних і сильних впливів середовища на людину або під впливом менш інтенсивних, але тривалих впливів. Дезадаптація проявляється в різних порушеннях діяльності, таких як: в зниженні продуктивності праці і його якості, в порушеннях дисципліни праці, в підвищенні аварійності та травматизму. Критеріями психофізіологічної адаптації вважаються стан здоров'я, настрій, тривожність, ступінь стомлюваності, активність поведінки. Стійкі порушення психічної адаптації проявляються в клінічно виражених психопатологічних синдромах або відмову від діяльності.

Завдяки даній методиці детально вивчалась оцінка рівня психологічної і фізіологічної професійної дезадаптації.

Для більш глибокого вивчення досліджуваної теми наукової роботи у конкретній методиці було виділено конкретні пункти, які були важливими при вивченні проявів професійної дезадаптації. Чи відбуваються в конкретний момент часу емоційні здвиги, зниження розумової та фізичної активності, відчуття втоми, а також на наявність особливостей окремих психологічних процесів у досліджуваних. Якщо розглядати в загальному то нас цікавить чи прослідковується у респондентів погіршення самопочуття. Адже це є одним з головних факторів які впливають на ділову спрямованість.

Найбільш вираженими показниками, які характеризують дезадаптацію, є емоційні сдвиги, психічні процеси та зниження активності.

У результаті проведеного опитування, було отримані результати, які представлені в таблиці.

За отриманими загальними балами можна визначити що найбільш вираженим показником серед досліджуваних є категорія під назвою «емоційні здвиги». Загальний бал – 456, що становить – 45 % від загальних відповідей. Середнім результатам по відповідям було отримано 14. Тут важливо зазначити, що емоційна сфера є важливою для життя кожного. Тому, важливо розуміти як вона протікає у наших респондентів

На другому місці опинились «особливості окремих психічних процесів». Загальний результат було отримано у 198 балів, що становить 19% усіх відповідей. Середній бал маємо 6. Психічні процеси — складні утворення, в яких беруть участь різні психофізіологічні функції та різні сторони свідомості. Конкретні психічні процеси мають також і свій специфічний зміст (пізнавальні, емоційні, вольові) і розкриваються вони через розвиток цього змісту. Взаємозв'язок психічних процесів виражається, у тім, що сприйняття неможливо безпам'яті, запам'ятовування неможливо без сприйняття, а увага неможлива без мислення.

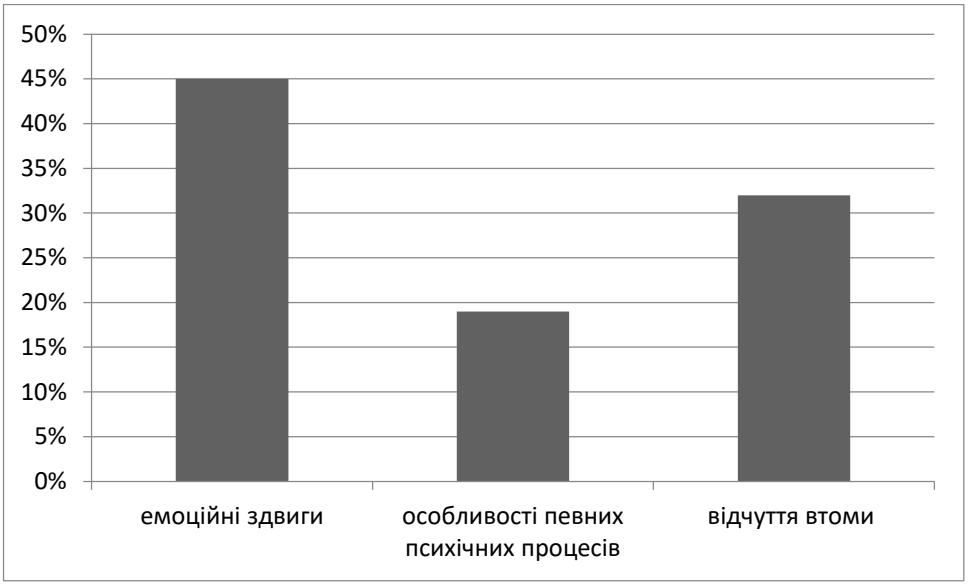

Рис. 3. 13. Критерії дезадаптації

Третє місце має категорія під «відчуття втоми». Загальний результат отриманий у 320 балів, а це 32 % від отриманих результатів. Середній бал – 10 (див. рис. 3.13). Втома — тимчасове зниження працездатності організму або органу внаслідок інтенсивної або тривалої роботи, яке виявляється в зниженні кількісних і якісних показників роботи і погіршенні координації робочих функцій.

Загальні та середні бали вказані у табл. 3.9.

Таблиця 3.9

Кількісний аналіз загальних результатів

	Емоційні здвиги	Особливості окремих психічних процесів	Відчуття втоми	Результат
Середній результат	14	6	10	31,6
Загальний результат	456	198	320	1012

За результатами проведеної методики можемо зробити висновки – що більшість опитуваних людей мають помірний рівень дезадаптації 65,6 %, та 34,4% низького рівня дезадаптації (див. рис. 3.7).

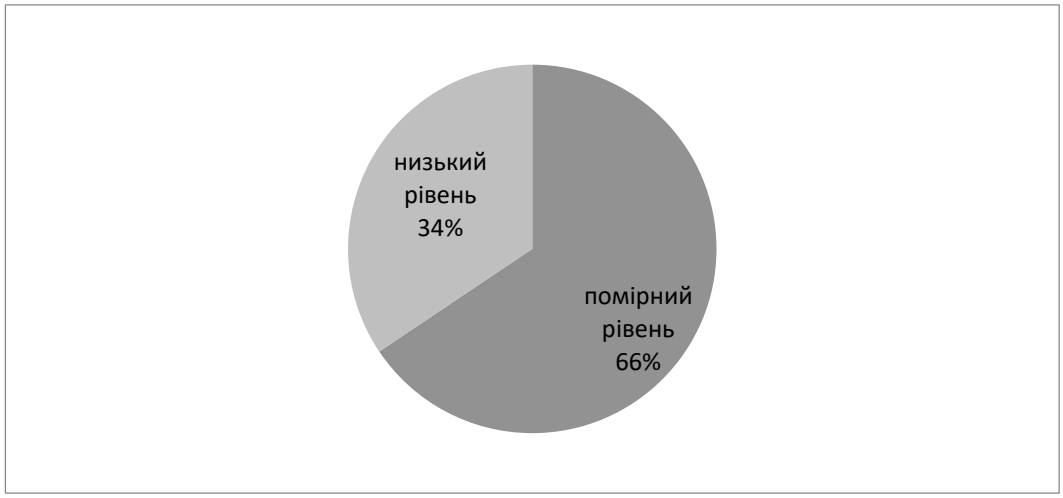

Рис. 3.7. Рівень дезадаптації опитуваник

На початку проведення нами даної методики, було висунуто припущення щодо погіршення емоційного стану та відчуття втоми. Провівши кількісний та якісний аналіз даної методики, хочу зазначити, що наші припущення підтвердились. За результатами проведеного дослідження для вивчення ділової спрямованості особистості, можемо зробити висновок, що найголовнішим під час професійної дезадаптації особистості відіграє важливу роль емоційна сфера особистості.

Результати дослідження свідчать про те, що досліджувані мають прояви професійної дезадаптації (погіршення емоційного стану, зниження загальної активності, відчуття втоми) та ділова спрямованість яка направлена на себе (орієнтація на винагороду і задоволення, індивідуалізм, владність тощо).

Наступним методом дослідження є «асоціативний експеримент». Результати вивчення асоціацій на вираз – стимул «середній вік».

У досліджуваних простежувались такі позитивні асоціації як: нові відчуття (10), нові можливості (7), новий світогляд (10), відкриття (9), нові

інтереси (10), нові можливості (7), стабільність (8), життєвий досвід (9), приймання життя (10),ціль у житті (4), хобі (2), віра у себе (9), свобода (8), здоров'я (11), стабільність (7),само актуалізація (1), значимий (7), молодість (1), результативний (8), активний (2), досвід (7).

Такі результати дослідження свідчать про те, що досліджуваним притаманно позитивні асоціації. (див. рис. 3.6).

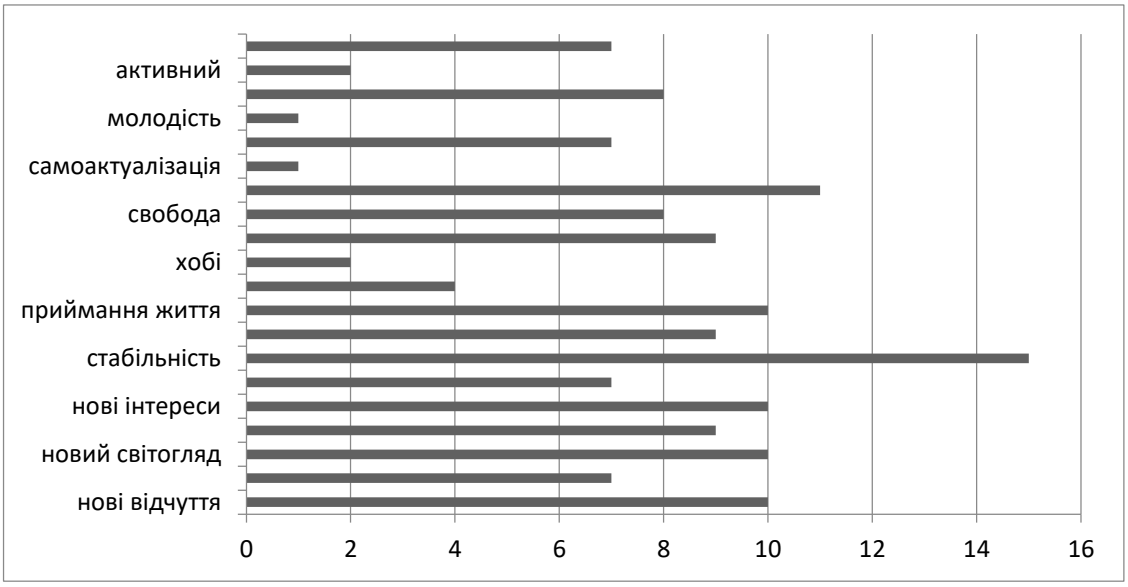

Рис. 3.6. Позитивні асоціації

Щодо негативних асоціацій було отримано такі відповіді: криза (18), проблеми (17), конфлікти (15), зрада (15), невідомість (11), обмеженість часу(8), алкоголізм (2). Загальна кількість цих асоціацій притаманна майж половині опитуваних (40%). Як висновок, можна стверджувати про те, що респонденти схильні до негативної оцінки сприймання виразу – стимулу «середній вік» (див. рис. 3.6).

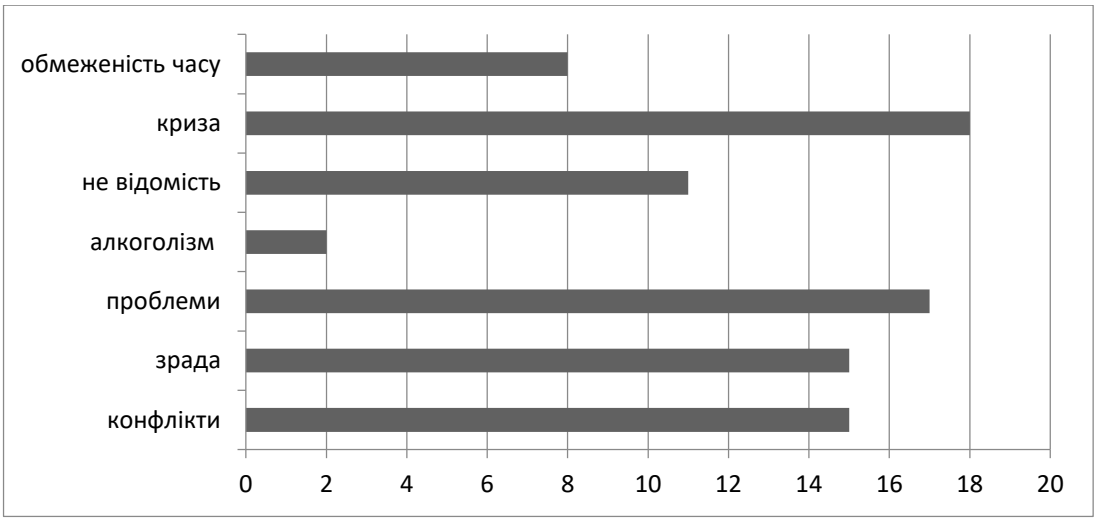

Рис. 3.7. Негативні асоціації

У процесі нашого дослідження отримані певні асоціації які були поділені на 6 категорій. Кожна з категорій дозволяє згрупувати набір якостей за окремими характеристиками та відобразити частоту повторень у відношенні до усіх визначених якостей. Результати розподілу якостей на категорії представлені у таблиці 3.7

За частотою згадування якостей перша категорія «Позитивні асоціації» - (20) - одна з великих категорій яка набрала більшу частину асоціацій яка становить 46 % від усіх відповідей. Найбільш уживанішими були : стабільність, нові інтереси, відкриття, нові можливості, новий світогляд.

Наступна категорія за кількістю відповідей - «Негативні асоціації» (7) – представлена такими асоціаціями – конфлікти, зрада, проблеми, криза, невідомість тощо. Хочу зазначити що кожна з цих якостей була у переважної більшості отриманих відповідей. Їй належить 27% .

Третя категорія «Досягнення» (8). Дана категорія відображає що є важливим для респондентів у даній категорії – сім’я, діти, онуки, стабільність у доходах тощо.

Четверта категорія «Вік» (7) . 2.2% респондентів надали відповіді про вік 45, 39, 50, 54, 46 тощо.П’ята категорія «Емоційний стан»(6) - досить часто

виокремлювали такі якості як : печаль, тривога, напруга. Хочу зазначити що дані асоціації належать тій частині вибірки які відмітили «негативні асоціації».

Шоста категорія «матеріальні блага» (3) . Дана категорія відображає те, що є важливим для опитуваних у середньому віці – дім, автомобіль, гроші.

Таблиця 3.10

Групування якостей досліджуваних до виразу стимулу «Середній вік»

Категорія	Асоціації, їх частота	Загальна кількість якостей та частота їх повторюваності
Позитивні асоціації	нові відчуття (10), нові можливості (7), новий світогляд (10), відкриття (9), нові інтереси (10), нові можливості (7), стабільність (15), життєвий досвід (9), приймання життя (10),ціль у житті (4), хобі (2), віра у себе (9), свобода (8), здоров'я (11), само актуалізація (1), значимий (7), молодість (1), результативний (8), активний (2), досвід (7).	20 (147)
Досягнення	сім*я (8), діти (5), онуки (2), стабільність у доходах (5), улюблена робота (2), стабільне коло друзів (5), хобі (2), вдалий шлюб (5).	8 (34)
Матеріальні блага	Машина (5), дім (3), гроші (3).	3 (11)
Емоційний стан	Печаль (8), відчай (7), тривога (5), щасливий (2), напружений (5), стрес (8).	6 (35)
Вік	45(1), 39 (1), 50 (1), 30(1), 54 (1), 46 (1), 38(1)	7(7)

Негативні асоціації	Конфлікти (15), зрада (15), проблеми (17), алкоголізм (2), невідомість (11), криза (18), обмеженість часу (8).	7 (86)

Отже, за результатами дослідження були виявлені та детально проаналізовані усі категорії до виразу – стимулу «середній вік». Аналіз матеріалів дослідження дає підстави для висновку про те, що опитувані мають більшість позитивних асоціацій. Проте не менш важливого значення набувають і негативні асоціації у респондентів. Дані результати були помітні у певній частині опитуваних. Вони надавали або тільки позитивні або тільки негативні відповіді. Проміжних результатів не було виявлено.

3.2. Дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення особистості.

Як правило, професійний шлях будь-якої людини є великою частиною його життя. А тому багатоплановість цього явища можна розглядати як і індивідуальні історії людей, і аналізуючи в них, зокрема, ведучі мотиви та потреби, її професійну направленість, спрямованість самої особистості, її адаптацію до професійного середовища тощо. Дізнавшись це, на основі отриманих даних можна розглядати певні тенденції під час прояву кожної особистості у професійному напрямку. Конкретні данні можуть бути виявленні у будь-якого респондента з вибірки.

При дослідженні особливостей професійного самовизначення особистості було цікаво вивчити та проаналізувати адаптацію респондентів до професійного середовища, а також на що спрямована ділова направленість досліджуваних. Особливо цікавить чи буде прослідковуватись ділова направленість на самого себе (орієнтація на винагороду і задоволення, індивідуалізм, владність) і чи проявлятиметься у опитуваних нами людей

професійна дезадаптація (погіршення емоційного стану, зниження загальної активності, відчуття втоми).

Для вивчення досліджуваної теми було прийнято рішення щодо використання таких методик як: «Оцінка ділової направленості особистості» (В. Тараненко) і «Опитувальник оцінка проявів дезадаптації» (О.Н. Родіна) .

Методика «Оцінка ділової направленості особистості» за В. Тараненко дозволила нам зібрати данні про ключові моменти які нам були цікавими та важливими для вивчення теми наукової роботи, а саме - чи ділова направленість зосереджена на самого себе (орієнтація на винагороду і задоволення, індивідуалізм, владність).

Базуючись на кількісному аналізі ділової направленості особисті було отримано такі результати:

Шкала «Я» - спрямованість на себе: орієнтація особистості на пряму винагороду і задоволення, індивідуалізм, владність, схильність до суперництва, агресивність в досягненні статусу, інтровертованість, дратівливість, тривожність. За даною шкалою загальна кількість отриманих балів становить 395, що є найвищим показником серед результатів по іншим двом шкалам. Якщо врахувати середній бал серед усіх шкал, було отримано результат 12 – що також є найвищим середнім балом. Переважаючою спрямованістю вираженості шкал серед опитуваних також була шкала «Я», яка за результатами дослідження отримала найбільшу кількість повторень – 14 (табл.3.4).

Дана шкала є найбільш вираженою для більшості опитуваних нами респондентів,якій припадає 44% відповідей (див. рис. 3.8)

Таблиця 3.11

Кількісний аналіз по шкалам

Загальна к-ть балів по шкалі «Я»	Частота повторень шкали «Я»	Загальна к-ть балів по шкалі «О»	Частота повторень шкали «О»	Загальна к-ть балів по шкалі «Д»	Частота повторень шкали «Д»
395	14	292	8	284	10

Отримавши результати по наступній шкалі «Д» (спрямованість на справу: зацікавленість в рішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділове співробітництво, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, корисне для досягнення спільної мети), було отримано результат такий: за загальною кількістю балів дана шкала опиняється на другому місці – 292. У разі прорахування середнього результату було отримано 9 балів. Переважаючою спрямованістю вираженості шкали серед досліджуваних, з результатом у 10 повторень, отримує також шкала «Д» (табл.3.3)..

За останньою шкалою «О» (спрямованість на спілкування: прагнення за будь-яких умовах підтримувати відносини з людьми, орієнтація на спільну діяльність, однак часто на шкоду виконанню конкретних завдань або наданню щирої допомоги людям, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності і емоційних відносинах з людьми) ми отримали найменші результати по усім характеристикам. Загальна кількість отриманих балів по даній шкалі «Д» становить 284, що є найменшим результатом серед попередніх шкал. У разі прорахунку середньої кількості балів було отримано результат який становить 8,8 – що є найменшим показником. Переважаючою спрямованістю вираженості шкали серед досліджуваних було отримано результат у 8 повторень - що також є найнижчим результатом серед інших шкал.

Дану інформацію у відсотковому відношенні представлено на гістограмі (див. рис. 3.8).

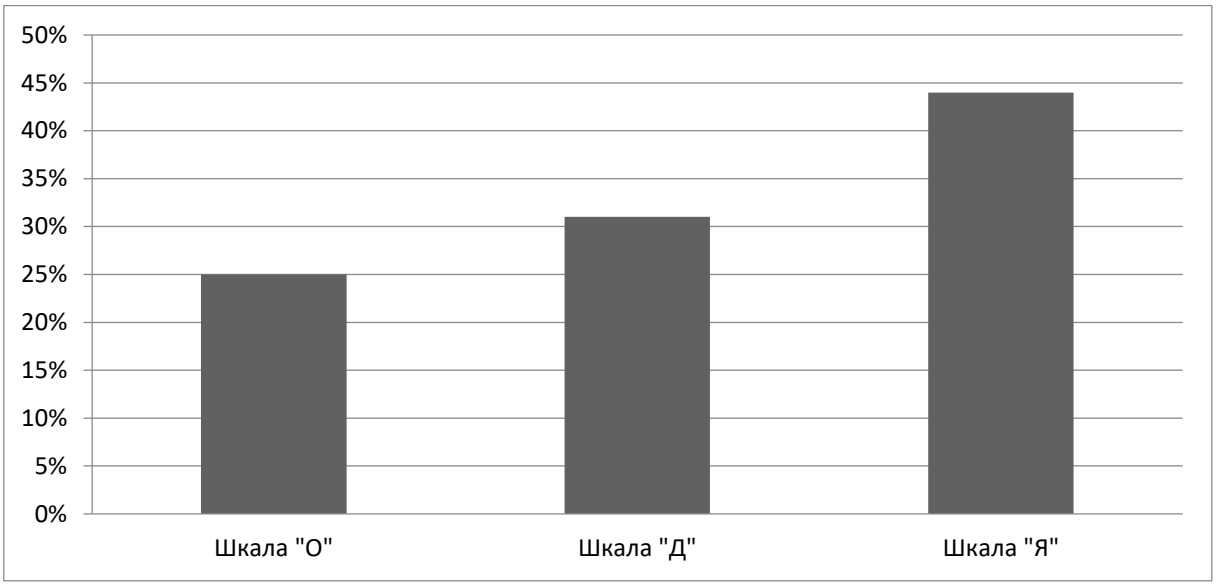

Рис. 3.8. Відсоткове відношення відповідей респондентів по шкалам

Важливо також зазначити про рівень вираженості по кожній шкалі. Всього в даній методиці маємо по 10 рівнів до кожної шкали, в яких визначається рівень вираженості кожної. За отриманими результатами всього було використано перші три рівні. Якщо проаналізувати першу шкалу «Я», можна звернути увагу на те, що другий рівень вираженості був найбільш уживанішим (22 повторення, що складає 69 %). Переважаючі відповіді за цими даними отримували бали від 7 до 13. Основною характеристикою у роботі для цієї категорії опитуваних не був фактор особистої вигоди і прямої винагороди за працю. Дані фактори не були значимими для респондентів. Проте такі особи рідко проявляють агресивність і нездорове честолюбство, яким невластиві кар'єризм і зайва наполегливість у досягненні статусу. Таким досліджуваним рідко вдаєтеся до силових методів вирішення спірних питань і по можливості вони уникають суперництва і нездорової атмосфери конкуренції в своєму оточенні. Не схильні проявляти дріб'язкову образу і дратівливість в принципових ділових питаннях.

Відсутні підозрілість, скритність і настороженість по відношенню до колег. Досить критично сприймаються ними заслуги і досягнення, навіть якщо такі безперечні, нерідко залишаються в «тіні». Вони не вдаються до показухи і цілком доброзичливо ставиться до успіхів інших.

Наступне місце має перший рівень вираженості досліджуваної шкали «Я». Тут ми маємо лише 8 повторень, що становить 25 %. Переважаючі відповіді за цими даними отримували бали від 0 до 6. У службовій діяльності фактор особистої вигоди і прямої винагороди за працю не грає для цієї частини опитуваних першочергову роль. У таких людей відсутні агресивність як форма звеличення свого Я, нездорове честолюбство, кар'єризм і наполегливість в досягненні статусу. Останнє розглядається ними як належне, хоча і не обов'язкове досягнення результатів. Вони не згодні з силовими методами у своєму стилі керівництва і не стануть насаджувати суперництво і нездорову атмосферу конкуренції в своєму колективі. Не проявляють дріб'язкову образу і дратівливості в принципових ділових питаннях. У своїх діях відсутні підозрілість, скритність і настороженість по відношенню до своїх колег. Такі респонденти вважають за краще не представляти на показ свої особливі заслуги, навіть якщо вони нерідко залишаються в «тіні». Критично ставитеся до лестощів і байдужі до «показухи». Цілком доброзичливо реагують на успіхи інших.

Останнім, найменш вираженим рівнем є третій – лише 3 відповіді, що становить 9,3 % від усіх опитуваних. Отримані бали за даними опитування від 14 до 20. В роботі фактор особистої вигоди і прямої винагороди за працю далеко не завжди є для таких особистостей визначальним. У всякому разі, вони досить невибагливі щодо блиску і шуму навколо себе. Уникають прояви агресивності і нездорове честолюбство. Їм невластиві зайва наполегливість у досягненні статусу. Досить рідко вдаються до силових методів вирішення спірних питань і по можливості уникають суперництва і нездорової атмосфери конкуренції в своєму оточенні. Такі респонденти не схильні проявляти у

своєму характері підозрілості, скритності і настороженості по відношенню до колег. Досить реалістично сприймають свої заслуги і досягнення, навіть якщо вони безперечні. Чи не вдаєтеся до показухи. Цілком доброзичливо ставитеся до успіхів інших.

Отримані результати можна побачити гістограмі (рис. 3.4).

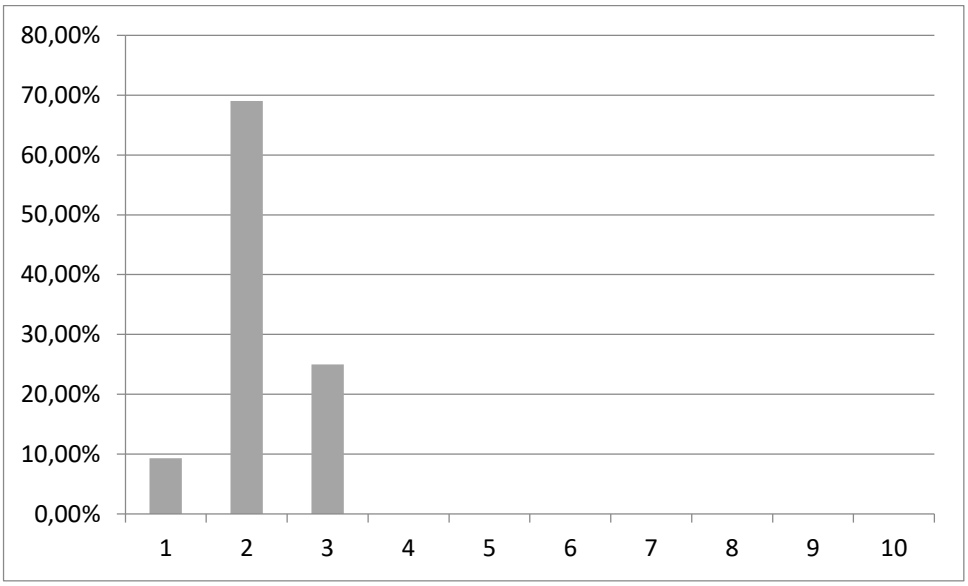

Рис. 3.4. Рівень вираженості направленості на себе

Розглянувши попередню шкалу «Я», напрошується дізнатись результати по наступним калам.

Якщо уважно вивчити Шкалу «О» та Шкалу «Д», то по минулим результатам ми бачили, що шкала «О» отримала найменші результати у кількості отриманих загальних балів, середнього балу та повторень серед усіх шкал. Проте за результатами визначення рівня вираженості, шкала «О» та шкала «Д» мають не тільки більші результати за шкалу «Я», а ще й однакові результати. Це можна побачити на гістограмах (рис. 3.5 і рис. 3.6).

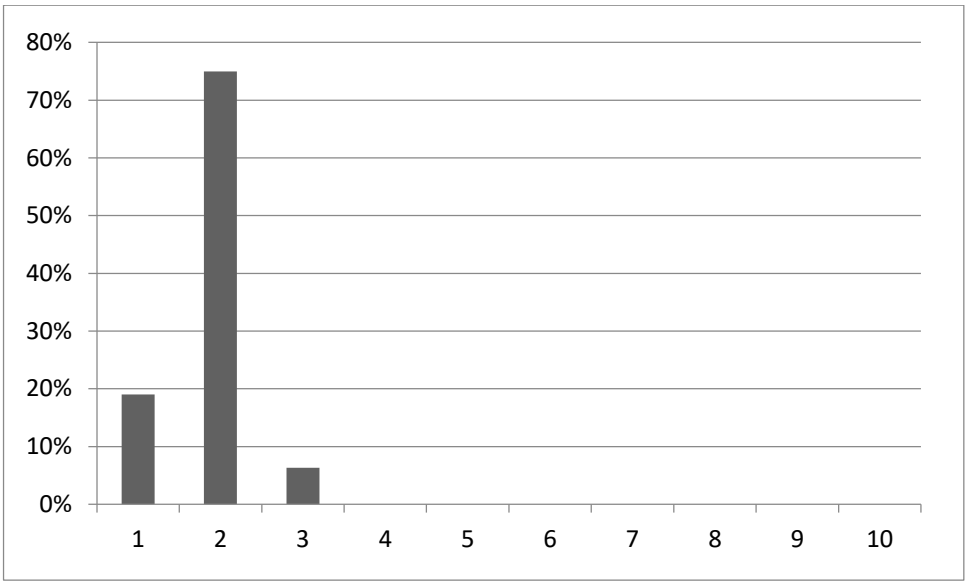

Рис.3.5. Рівень вираженості направленості на діло

У разі вивчення більш детального по кожній шкалі то можна побачити, що у всіх трьох шкалах переважаючі рівні вираженості однакові – це перший, другий та третій. Лідирує 2 рівень по кількості вживаності. Так як було детально розібрано шкалу «Я», можна і розібрати наступні дві. Шкала «О» - направленість на спілкування. Другий рівень вираженості по даній шкалі набрав 24 повторення, що займає 75 % від усіх отриманих відповідей. Переважаючі відповіді за цими даними отримували бали від 7 до 13.

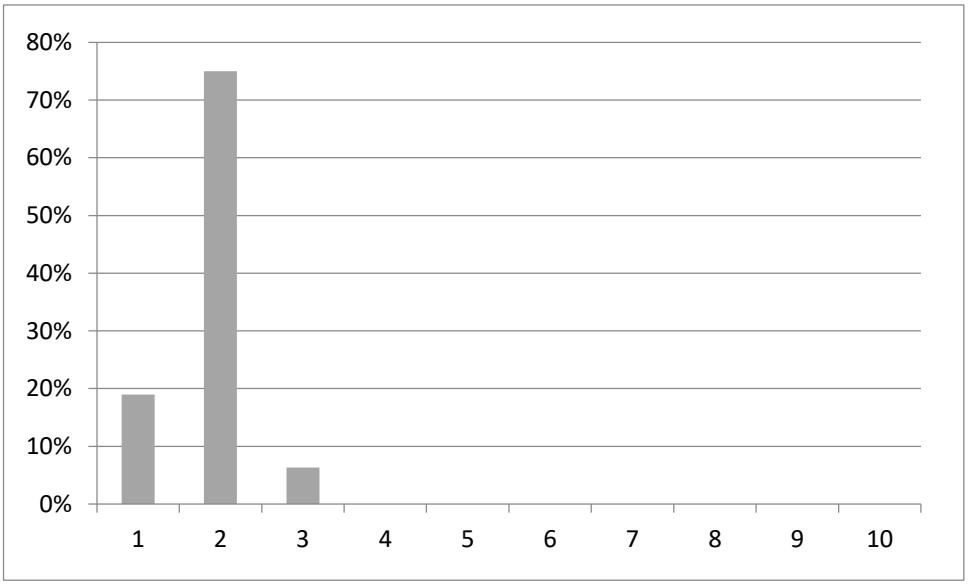

Рис. 3.6. Рівень вираженості на спілкування

Респонденти, які набрали бали в цьому проміжку мало потребують в спілкуванні, емоційної чуйності і спільному співробітництві з іншими людьми, однозначно краще розвинена ділова самотність колективних дій. Громадська думка про них так само мало їх зачіпає, як і можливість опинитися в комунікаційній ізоляції, проте відкриту конфронтацію з колективом проявляють лише при обмеженні своїх інтересів. Такі особи недостатньо гнучкі в міжособистісних відносинах і вельми перебірливі в своїх емоційних уподобаннях. Якщо розглянути коротко то вони – самодостатні.

Одинак, подібна позиція характерна і для:

- демонстративного типу особистості, що має досить великі труднощі в сфері міжособистісних відносин;

- яскраві егоцентристи, що пригнічують будь-які форми рівного співробітництва;

- особи, схильних до аутизму (дійсно пішли «в себе» в силу різних причин).

Наступне місце займає перший рівень вираженості шкали «О». По даній шкалі було набрано 6 повторень, що становить 19 % серед отриманих відповідей. Переважаючі відповіді за цими даними набрали бали від 0 до 6. Швидше за все такі опитувані вкрай мало потребують в спілкуванні і спільній співпраці з іншими людьми, однозначно і навіть категорично вважаючи за краще ділову самостійність. Громадська думка про них так само мало зачіпає, як і можливість опинитися в комунікаційній ізоляції. Нерідкі конфронтаційні відносини з колективом. Вони непоступливі в етичних питаннях і зовсім негнучкі в міжособистісних відносинах, при цьому надмірно перебірливі в своїх емоційних уподобаннях. Якщо коротко то такі особи - самодостатні одинаки.

Подібна позиція характерна і для тих досліджуваних, які були у другому рівні:

- демонстративного типу особистості;

- яскравих егоцентристи;

- особи, які пішли «в себе» в силу різних причин.

І останній, найменш виражений рівень – третій. Він набрав лише 2 повторення. Переважаючими відповідями були отримано бали від 14 до 20. По можливості опитувані респонденти уникають широкого кола спілкування, досить легко переносять самотність і їм краще працювати поодинці, ніж в тісній взаємодії з колективом співробітників. Віддають перевагу роботі без постійного комунікаційного навантаження. Емоційно прив'язані до, порівняно вузькому колу знайомих, хоча в міжособистісних стосунках особливих труднощів не відчувають. Вони, скоріше, представники «малої» групи, що тяжіють до індивідуального фронту робіт. Вельми незалежні щодо громадської думки та здатні відстоювати свою позицію перед переважною більшістю. Індивідуальним відносин надають першорядному значенню в порівнянні з більш широкими, колективними відносинами.

Якщо ж описувати останню шкалу «Д» то ми отримували такі результати : другий рівень вираженості по даній шкалі набрав 24 повторення, що займає 75 % від усіх отриманих відповідей. Переважаючі відповіді за цими даними отримували бали від 7 до 13.Недостатня завзятість у відстоюванні своєї ділової стратегії і недостатня наявність дієвих механізмів досягнення конкретних результатів, слабка розробка чітких оперативних планів і пріоритетності дій. Прослідковувалась тенденція уникати прямої відповідальності в ситуаціях, що вимагають безпосередньо особистого втручання, спроба замінити останнє опосередковано-керівними вказівками, формалізм. Методика «Опитувальник оцінка проявів дезадаптації за О. Н. Родіною, який допоможе у вивченні проявів професійної дезадаптації, а саме чи відбувається в момент професійної діяльності погіршення емоційного стану, зниження загальної активності особистості, відчуття втоми тощо

Наступне місце займає перший рівень вираженості досліджуваної шкали «Д». По ній було набрано 6 повторень, що становить 19 % серед отриманих відповідей. Переважаючі відповіді за цими даними набрали бали від 0 до 6. Нездатність відстоювати свою ділову стратегію і відсутність дієвих механізмів досягнення конкретних результатів, відсутність чітких планів і пріоритетності дій.

І останній, найменш виражений рівень третій, який набрав лише 2 повторення. Переважаючими відповідями були отримано бали від 14 до 20.

Нездатність проявляти досить завзятості у відстоюванні своєї ділової стратегії. Іноді відсутнє належне використання дієвих механізмів досягнення конкретних результатів. Нечітка розробка оперативних планів і пріоритетності дій.

За результатами проведеної методики можна зробити висновок щодо найбільш вираженого значення по шкалам. Базуючись на кількісному та якісному аналізі методики було виявлено найбільш виражену шкалу по усім параметрам – «Шкала Я», щодо цього можна зробити висновок, що більша частина досліджуваних, все таки, мають виражену ділову спрямованість на себе, а саме це помічається в орієнтації на винагороду і задоволення свої потреби, індивідуалізм та владність у професійних відносинах. Доволі такі низькі показники у Шкали «О», яка отримала найменший результат серед інших шкал.

Наступною методикою вивчення професійного самовизначення особистості є асоціативний експеримент. Він включає в себе вираз – стимул «я професіонал».

У досліджуваних простежувались такі позитивні асоціації як : хороший (7), мотивація (5), досвід (7), аналіз (5), самореалізація (5), саморозвиток (10), пунктуальність (7), знає собі ціну (10), самоогранізація (10), уважність (4), врівноваженість (4), стресостійкість (10), привітність (11), надання допомоги (7), цінний серед колег (5), оптимістична (7), кохати чоловіка та дітей (1),

вчитись на помилках оточуючих (1), позитивна (5), відповідальна (5), товариськість (2), працьовитість (5), ерудованість (5), цілеспрямований (7), серйозний (8), доброзичливий (5), знання (4).

Такі результати дослідження свідчать про те, що досліджуваним більш притаманно позитивні асоціації до виразу - стимула «я професіонал»., а якості, які б охарактеризували їх з точки зору негативних якостей – майже не зустрічаються (див. рис. 3.3).

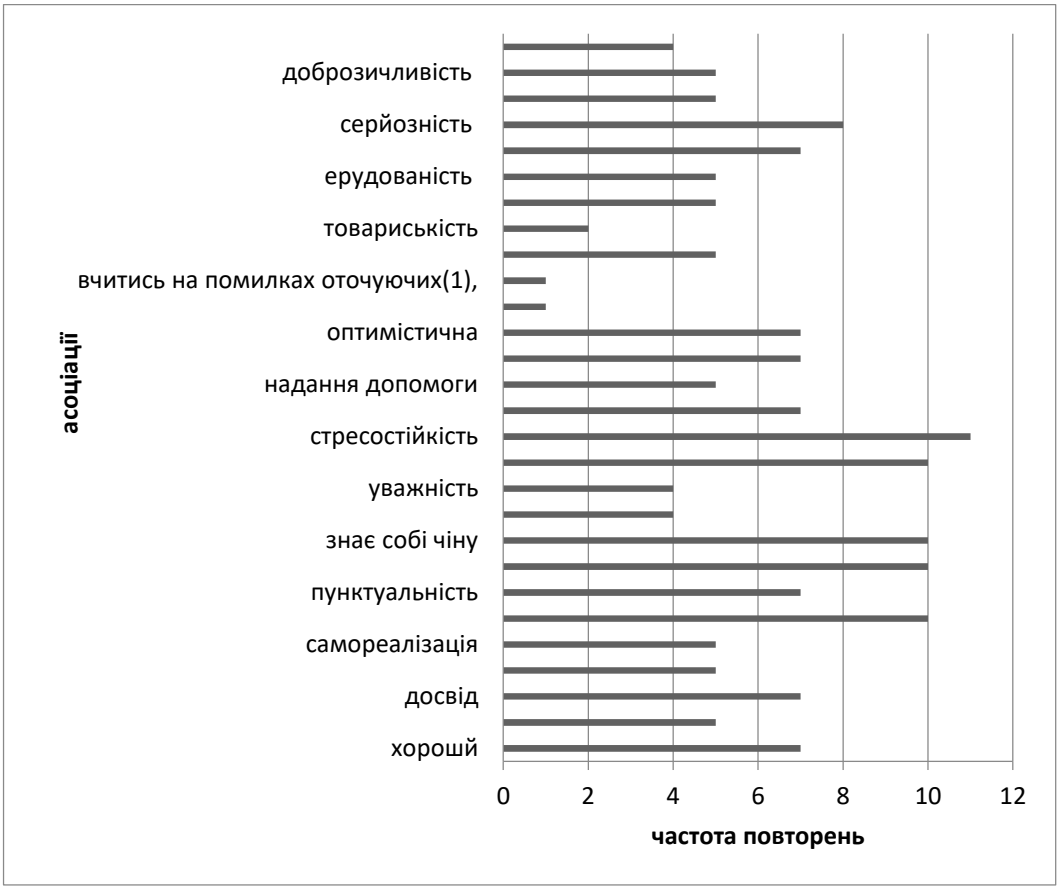

Рис. 3.3. Позитивні асоціації

Що стосується негативних якостей особистості, найбільшу частоту повторень мають: виснаженість (2) та втомлюваність (5). Як висновок, можна стверджувати про те, що респонденти негативних якостейне мають до виразу-стимулу «я професіонал» (див. рис. 3.5).

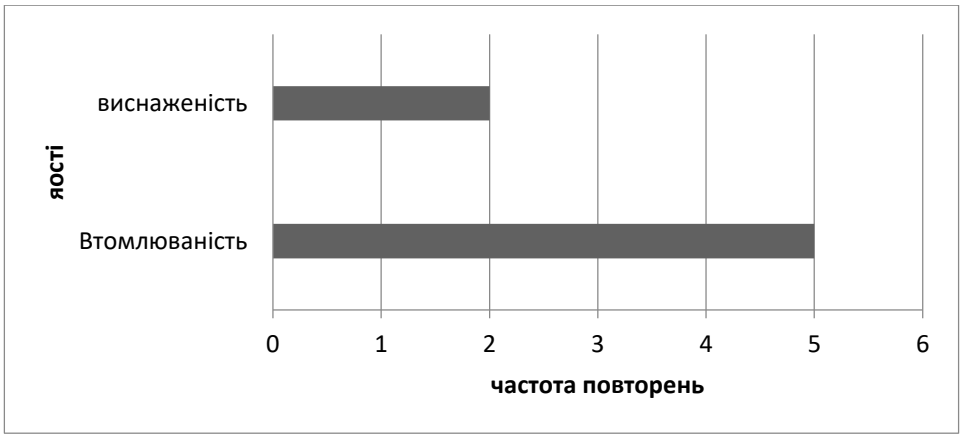

Рис. 3.4. Негативні якості

В процесі дослідження даних отримані певні асоціації які були поділені на 7 категорій. Кожна з категорій дозволяє згрупувати набір якостей за окремими характеристиками та відобразити частоту повторень у відношенні до усіх визначених якостей. Результати розподілу якостей на категорії представлені у таблиці 3.4

За матеріалами дослідження одна з найуживаніших категорій, до якої було віднесено найбільшу кількістьякостей – «Позитивні асоціації» (27). Їй належить 51% усіх відповідей а це означає, що у загальному більшість респондентів надали перевагу позитивним асоціаціям . Це свідчить про те, що для досліджуваних велике значення має оцінка себе з точки зору зусиль які вони прикладають до праці або своєї активності загалом.

Наступна категорія – «Досягнення» (10) – представлена такими якостями як: керівник, лідер, влада, майстер, досвід. Зазначимо, що кожна з цих якостей була наявна більшій частині досліджуваних. В даній категорії значення мають якості, які характеризують досліджуваних по тому, що вони досягли будучи професіоналом своєї справи.

Третя категорія «Соціальна роль» (7) . Дана категорія відображає соціальний статус доліджуваних, їх самостійність, стійкість і незалежність від інших.

Менш вживаною є етверта категорія «Перспектива» (3) – досліджувані часто виокремилювали такі якості як: кар'єрне зростання, висока посада, висококваліфікованість.

П’ята категорія – це «Фінансовий дохід» (3).Частина досліджуваних вважають що будучи професіоналом буде обовёязково гарний фінансовий дохід.

До категорії «Негативні якості»(2) – увійшли такі якості як: втомлюваність і виснаженість.

Остання категорія «Емоційний стан» (1) – має таку асоціацію як моральне задоволення і наддали їй перевагу 3 % з усіх опитаних.

Таблиця 3.12

Групування асоціацій досліджуваних

до виразу-стимулу «Я-професіонал»

№	Категорія	Асоціації, їх частота
1	Перспектива	Кар`єрне зростання (10), висококваліфіковваний (9), висока посада(2)
2	Фінансовий Дохід	Висикооплачувана праця (7), фінансова стабільність (3), багато грошей (10)
3	Емоційний стан	моральне задоволення(10)
4	Досягнення	директор фірми(10), влада (10), майстер(5), високий рівень у своїх досягненнях(9),експерт(3), радник (10), керівник(10), лідер(10), експериметатор(4), досвід(8)
5	Соціальна роль	дружина(1),дівчина(2),сестра(5),студент(5), дочка(3), керівник(2), викладач (5)

6	Негативні якості	втомлюваність (5),виснаженість (2)
7	Позитивні асоціації	хороший(7), мотивація(5), досвід (7), аналіз(5), самореалізація(5),саморозвиток(10),пунктуальність (7), знає собі ціну (10), самоорганізація (10), уважність (4), врівноваженість(4), стресостійкість (10), привітність (11), надання допомоги (7), цінен серед колег (5), оптимістична (7), кохати чоловіка та дітей(1), вчитись на помилках оточуючих(1), позитивна (5), відповідальна(5), товариськість(2), працьовитість (5),ерудованість (5), цілеспрямований (7), серйозний (8), доброзичливий(5),знання(4)

Отже, за результатами дослідження особливостей кризовий станів особистостей були виявлені та детально проаналізовані позитивні асоціації та негативні якості досліджуваних. Аналіз матеріалів дослідження дає підстави для висновку про те, що асоціації респондентів до виразу – стимулу «я професіонал» мають більшу половину від загальної кількості отриманих відповідей. Вони схильні оцінювати себе як професіонала з точки зору моральних та етичних принципів, і роблять акцент на таких якостях, які характеризують їх як добрих чуйних та турботливих. Не менш важливого значення опитувані надають якостям цілеспрямованості та відповідальності які стосуються діяльності.

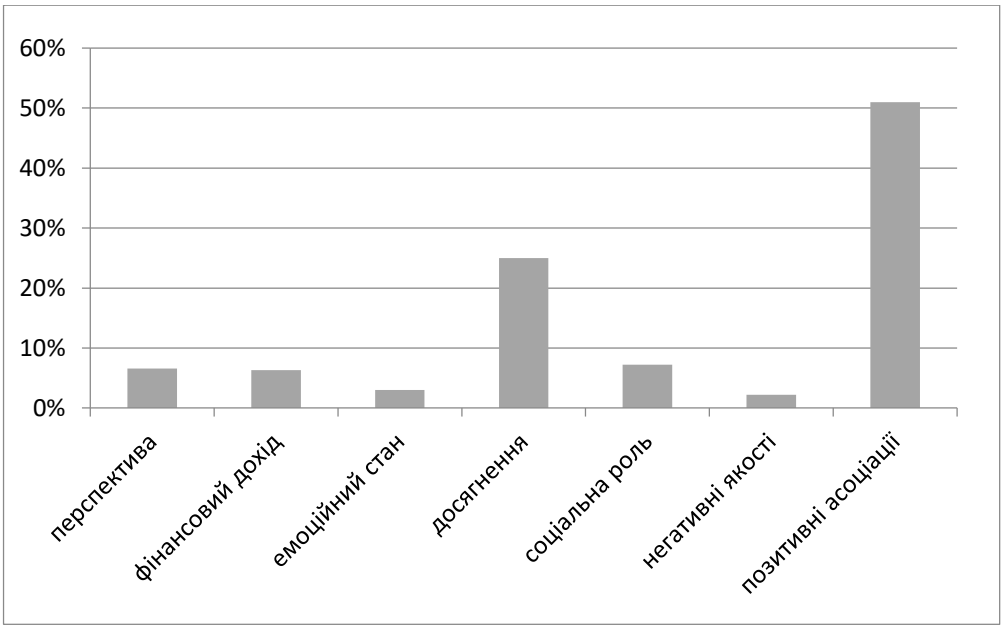

Рис. 3.5. Позитивні асоціації на стимул «Я професіонал»

Проте, невелика кількість але все ж таки є у досліджуваних які схильні більше виокремлювати негативні якості в собі незалежні від інших. Варто також зазначити, що жоден опитуваний не виокремив творчих якостей. Вони були більш направлені на соціальні ролі,фінансовий дохід та на свої досягнення (див. рис. 3. 5).

3.3 Особливості взаємозв'язку професійного самовизначення з кризою середнього віку

Для вивчення взаємозв'язку кризи середнього віку з професійним самовизначенням особистості було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Завдяки ньому вивчались зв'язки між шкалами «Я» спрямованість на себе, «О» направленість на спілкування, «Д» спрямованість на справу з емоційними здвигами, особливостями окремих психічних процесів, зниженням загальної активності, відчуттям втоми та загальними результатами по самопочуттю.

Отримані результати по шкалам представлені у таблиці 3.13

Таблиця 3.13

Кореляційні зв’язки досліджуваних явищ

	Шкала «Я»	Шкала «О»	Шкала «Д»
Емоційні здвиги	0,05	0,05	0,077
Особливості окремих психічних процесів	0,037	0,001	0,06
Відчуття втоми	0,01	0,07	0,023
Загальний результат	0,0004	0,029	0,111

Вивчаючи зв’язок між Шкалою «Я», яка відповідає за спрямованість на себе з самопочуттям, яке може бути притаманним особам, що можуть перебувати у кризовому стані. За результатами проведеної кореляції можемо побачити що зв’язок між Шкалою «Я» та з емоційними здвигами становить 0,05 – це свідчить про те, що кореляційний зв’язок дуже слабкий, можна навіть сказати – незначний, а отже ці два явища не залежать один від одного.

Схожі результати ми бачимо і з іншими характеристиками самопочуття особистостей :

Особливості окремих психічних процесів та шкала «Я» мають результат 0,037 що свідчить про незначний кореляційний зв’язок між явищами.

Відчуття втоми і шкала «Я» мають результат 0,01 це означає що зв’язок між досліджуваними явищами – доволі малий.

Якщо ж брати загальний результат по характеристикам самопочуття та шкалою «Я» ми можемо помітити щ кореляційний зв’язок отримав результат 0,0004 – що є незначним для того щоб говорити про зв’язок між дослідженими явищами.

У разі вивчення зв’язку між наступною шкалою «О», яка відповідає за спілкування, та самопочуттям – ми бачимо такі результати:

Шкала «О» та емоційні здвигами становить 0,05 – це свідчить про те, що кореляційний зв’язок дуже слабкий, можна навіть сказати – незначний, а отже ці два явища не залежать один від одного. Отримані результати співпадають за Шкалою «Я».

Особливості окремих психічних процесів та шкала «О» мають результат 0,001 що свідчить про незначний кореляційний зв’язок між явищами.

Відчуття втоми і шкала «О» мають результат 0,07 це означає що зв’язок між досліджуваними явищами – доволі незначний.

Якщо ж брати загальний результат по характеристикам самопочуття та шкалою «О» ми можемо помітити що кореляційний зв’язок отримав результат 0,029 – що є незначним для того щоб говорити про зв’язок між дослідженими явищами.

І останнє вивчення зв’язку між Шкалою «Д», яка відповідає за спрямованість на справу зі погіршенням самопочуттям – було отримано такі результати :

Шкала «Д» та емоційні здвигами становить 0,077 – це свідчить про те, що кореляційний зв’язок дуже слабкий, можна навіть сказати – незначний, а отже ці два явища не залежать один від одного.

Особливості окремих психічних процесів та шкала «Д» мають результат 0,06 що свідчить про незначний кореляційний зв’язок між явищами..

Відчуття втоми і шкала «Д» мають результат 0,023 це означає що зв’язок між досліджуваними явищами – доволі незначний.

У разі вивчення загального результату по характеристикам самопочуття та шкалою «Д» ми можемо помітити що кореляційний зв’язок отримав результат 0,111 – що є низьким для того щоб говорити про зв’язок між дослідженими явищами.

Отже, за отриманими результатами ми бачимо, що кореляційні зв'язки незначні, з чого можна зробити висновок, що зв'язок між кризою середнього віку та професійним самовизначенням незначний це може означати що ці два явища не залежать один від одного.

Для більш детального вивчення кризових станів, було прийнято рішення про конкретне вивчення осіб які чітко відчувають, що мають кризу в конкретний момент часу. Даний аналіз оснований на самооцінці досліджуваних.

За даними результатів які представлено у таблиці 3.11 ми можемо побачити, що було розділено респондентів на 2 категорії осіб: ті, хто в момент опитування відчувають що знаходяться у кризовому стані і ті, кому даний стан не притаманний.

Таблиця 3.14

Професійна спрямованість досліджуваних з різним ступенем кризових проявів

Досліджувані	
Відчувають кризу – 53,1%	Не відчувають кризу – 46,9%
- Відчували кризу до пандемії (15,6%) - Частково пов'язують свій стан з пандемією (37.5%)	- тільки через пандемію (25%) - тяжко відповісти (6,3%) - не відчувають кризу (15,6%)
Професійна спрямованість	
шкала Я - 7 шкала Д - 5 шкала О - 4	шкала Я – 8 шкала Д - 3 шкала О - 3

За отриманими результатами можна побачити яка шкала є найбільш вираженою у кожного конкретного респондента. Тут ми бачимо, що у обох випадках найбільш вираженою є шкала «Я» - направленість на себе (див. рис.

3.8). проте є відмінності між іншими результатами: Шкала «Д», яка відповідає за спрямованість на діло, у респондентів, які відчувають кризу – більш уживана ніж у тих досліджуваних, які не перебувають у кризовому стані. Це може свідчити про те, що ці досліджувані більше зациклені на своїх справах, професійній діяльності.

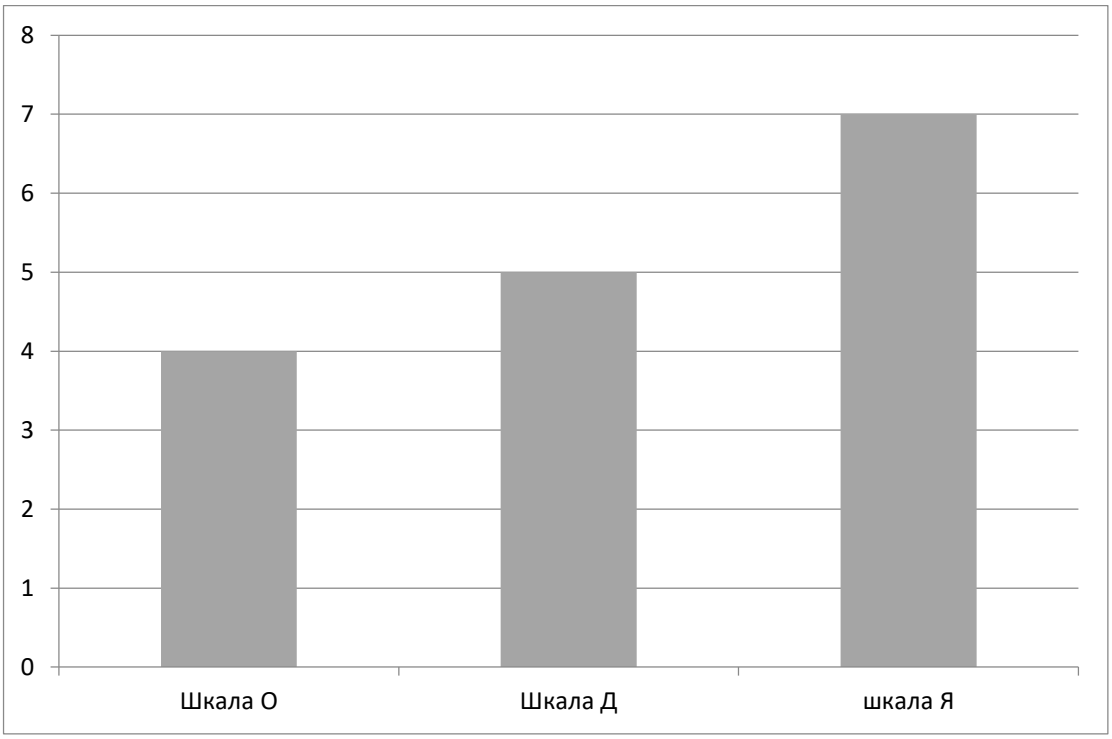

Рис. 3.8. Досліджувані які відчувають кризу (вираженість шкал)

Серед досліджуваних, які не відчувають кризу мають найбільш виражену шкалу яка направлена на спілкування (шкала «О»). Це може свідчити нам про те, що опитувані нами респонденти не перебувають у кризовому стані завдяки спілкуванню з оточуючими – що не призводить до зациклення на чомусь конкретному.

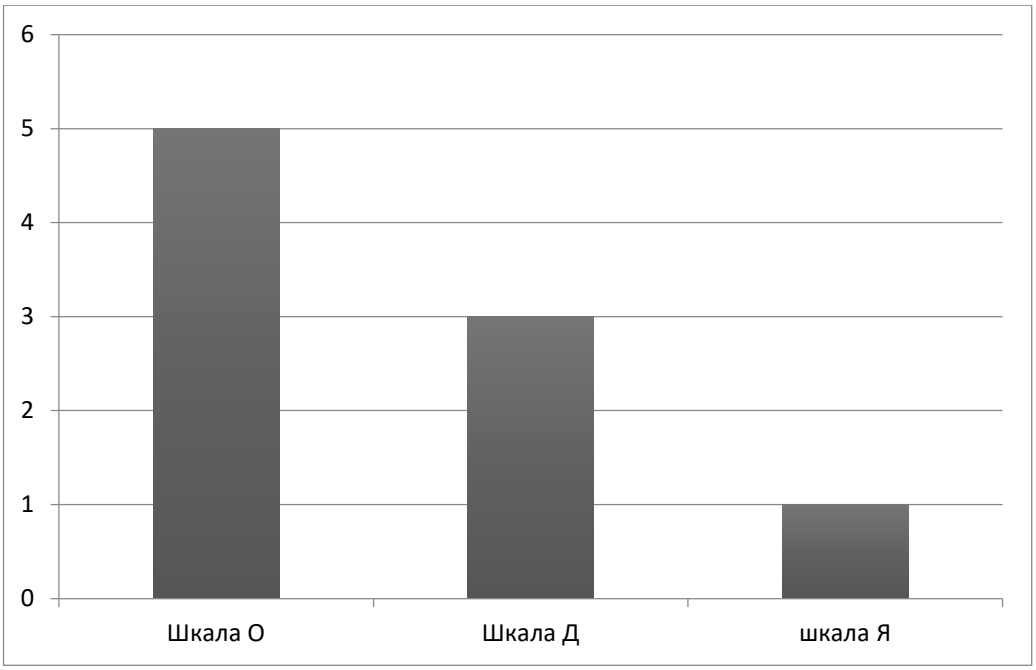

Рис.. 3.9. Досліджувані які не відчувають кризу (вираженість шкал)

Отже, за результатами проведеного кореляційного дослідження ми маємо інформацію про те, що ні спрямованість на себе, ні спрямованість на спілкування та ні спрямованість на себе не пов’язані з погіршенням самопочуття респондентів. Проте, проаналізувавши більш детально вираженість кожної з використаних шкал з опитуваними які відчувають крзу та яким це не притаманно було отримано результат, що ті особи які не відчувають кризу їх діяльність направлена на спілкування що допомагає не зациклюватись на буденних та професійних питаннях, що не можна сказати про тих респондентів які знаходяться у кризовому стані.

3.4 Практичні рекомендації щодо подолання проблем професійного самовизначення під час кризи середнього віку

Життєвий шлях кожної особистості наповнений певним рядом запитань, вирішення буденних справ. В одних випадках опанування складною ситуацією приносить радість та відкриває на нові перспективи для подальшого розвитку себе, а в інших випадках, стає причиною розвитку життєвих криз. В період

середньої дорослості у людей зростають ймовірності проявів та розвитку кризи середини життя, яка характеризується як період внутрішніх особистісних змін, які внаслідок переосмислення та переоцінки особистістю своїх життєвих цінностей. Щоб опанувати і пережити такий стан кожен використовує різноманітні типи ставлення до такого стану, вибудовує певні стратегії для боротьби з цим станом, або ж використовує у своїй практиці самоконтроль і т.д.

У наш час існують таківаріанти форм допомоги у переживанні кризових станів:

- телефони довіри;
- психологічні групи підтримки;
- групи підтримки для соматичних хворих;
- кризова допомога суїцидентам

Щодо рекомендацій для осіб, які переживають кризу середнього віку та щодо професійного становлення таких особистостей, можна зазначити, що як правило, в таких випадках використовують різні види роботи, як індивідуальні так і групові методи роботи. У навчаально-тренінговій роботі Вікторії В'ячеславівни Доценко «Життєконструювання особистості в кризові періоди життя» представлено організаційно-методичний алгоритм проведення навчально-тренінгової програми для осіб які відчувають кризу середнього віку, або ж мають передкризовий стан і потребують професійної допомоги психолога.

В.В. Доценка вважає: «Ситуація спільного (групового) переживання таких сильних емоційних станів носить терапевтичний, корекційний характер внаслідок того, що група є «маленьким суспільством», яке розуміє і приймає стан особистості як нормальний, природній і тимчасовий. Ось чому одним із ефективних способів активізації у дорослої людини процесу самопізнання і вироблення вмінь та навичок конструктивного вирішення життєвих криз є участь в психологічному тренінгу» [12, с. 20].

Завданням даного тренінгу є:

1. Надати загальну інформацію про психологічні особливості переживання життєвих і особистісних криз в період середньої дорослості ;

2. Розвивати вміння застосовувати психотехнічні прийоми конструктивного опанування кризою середини життя;

3. Сприяти формуванню потреби у саморозвитку і самовдосконаленні особистості та активної життєвої позиці.

У роботі Вікторії Доценко представлені вправи які направлені на те, яким чином наше минуле вплинуло на наше сьогодення, і як цей вплив продовжує діяти досі, щоб звільнитися від тих стереотипів поведінки, котрі не відповідають нашим теперішнім інтересам, виявити унікальну здатність прогнозувати своє майбутнє; усвідомити, що жаль про минуле – це стримання конструктивної поведінки сьогодення; допоможе з'ясувати, що стоїть на заваді у досягненні поставлених цілей і ефективній повсякденній діяльності; важливим є те що у представленій роботі є лекція про кризу середнього віку, яка допоможе зрозуміти що перебуваючи в даному стані - це «період переоцінки структури пройденого життєвого шляху, її руйнування і планування нових цілей та перспектив. «Криза стимулює нас до чергового дослідження минулого, ревізії життєвих планів, переосмислення теперішнього і написання поновленої життєвої одисеї» [12, с. 23]. Також цікавим у цій роботі є те, що вона направлена і на індивідуальну роботу, тобто направлена і на самостійне вивення своїх власних унікальних стилів переживання життєвих криз.

Окрім групової роботи у свої практиці можна використовувати і індивідуальний метод. Можна зосередитись на арт-терапевтичному інструментарії як способі допомоги особистостям в кризовий період.

Арт-терапевтичному напрямку роботі з кризою середнього віку характерні специфічні особливості такі як:

– метафоричність;

– ресурсність;

–тріадичність

Ці особливості арт-терапевтичного напрямку використовуються при роботі з кризою середнього віку, надаючи особистості яка в конкретний момент часу знаходиться у кризовому стані достатньо безболісну можливість особистісної інтеграції. Використовуючи методики арт-терапії, людина отримує доступ не лише до особистісних ресурсів а і до особистісного зростання завдяки розвитку та креативності. Арт-терапевтичні методи впливу на особистість завдяки їх специфічним особливостям дають можливість максимального глибоко та мінімально затратно, за ступенем втручання, допомоги індивідуально в процесі долання життєвої кризи середини життя.

Як варіант, можна використовувати такі вправи, як «Казкотерапія» - психотерапевтична казка дозволяє прояснити глибинні механізми буття, виявити екзистенційні проблеми, філософські категорії добра і зла, гордині, смерті, випробовувань, життя, любові, сприяє зануренню у внутрішній світ, самовдосконаленню, переоцінці цінностей, ресурсів для виходу особистості з кризи.

При аналізі клієнтської казки звертаємо увагу на тональність і колорит казки, що клієнту важче всього було створити, яка частина найдовша, чи отримав герой те, що хотів чи щось інше, якими є персонажі казки, що з ними відбувається по мірі розгортання сюжету казки, де порушена традиційна схема, яку казку нагадує, присутніть оригінальних сюжетів. Також важливим є сам образ Героя як прототип клієнта, його цінності, переконання, особистісні риси. Аналіз та узвідомлення сильних та слабких сторін може бути гарним ресурсом в доланні кризових явищ [колошина].

Якщо розглядати роботу з професійним самовизначенням, то в такому випадку можна використовувати:

- ✓ дискусії
- ✓ тренінги

- ✓ круглі столи
- ✓ вищих навчальних закладів
- ✓ виставки-перегляди
- ✓ екскурсії

Організація такої роботи припускає використання як групових так і індивідуальних форм роботи.

Висновки до розділу 3

Аналіз та узагальнення методів вивчення професійного самовизначення та кризи середнього віку допоможуть зробити наступні висновки:

1. Особливості кризових станів особистостей були виявлені та детально проаналізовані отримані асоціації якостей досліджуваних. Аналіз матеріалів дає підстави для висновку щодо асоціації респондентів до виразу – стимулу «середній вік». Аналіз матеріалів дослідження дає підстави для висновку про те, що опитувані мають більшість позитивних асоціацій. Проте не менш важливого значення набувають і негативні асоціації у респондентів. Дані результати були помітні у певній частині опитуваних. Вони надавали або тільки позитивні або тільки негативні відповіді. Проміжних результатів не було виявлено

2. За результатами дослідження були виявлені та детально проаналізовані усі категорії до виразу – стимулу «я професіонал» мають більшу половину від загальної кількості отриманих відповідей. Вони схильні оцінювати себе як професіонала з точки зору моральних та етичних принципів, і роблять акцент на таких якостях, які характеризують їх як добрих чуйних та турботливих. Не менш важливого значення опитувані надають якостям цілеспрямованості та відповідальності які стосуються діяльності. Проте, невелика кількість але все ж таки є у досліджуваних які схильні більше виокремлювати негативні якості в собі незалежні від інших.. Варто також

зазначити, що жоден опитуваний не виокремив творчих якостей. Вони були більш направлені на соціальні ролі,Є фінансовий дохід та на свої досягнення.

3. Результати дослідження вивчення професійного самовизначення особистості свідчать про те, що досліджувані мають прояви професійної дезадаптації (погіршення емоційного стану, зниження загальної активності, відчуття втоми) та ділова спрямованість яка направлена на себе (орієнтація на винагороду і задоволення, індивідуалізм, владність тощо).

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз та емпірічне дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

1. Середній вік – це час, коли людина переосмислює своє минуле та думає про майбутнє. Це середина життя- тому починають аналізувати свої дії. Ті, хто пройшов випробування часом, мають психологічну або психічну травму, пережили екстремальні умови, які потерпіли невдачу в професійній діяльності, в особистому житті, такі люди схильні до важких захворювань. Криза не виключення. Такі стани можуть спричинити за собою розвиток невротичних і соматичні розладів. Узагальнюючи викладене, можна зробити висновок про те, що криза є однією з ключових проблем дослідників, що вивчають особистість. Без уявлень про нормативних і ненормативних кризах немає можливості комплексного вивчення індивіда.

Професійне самовизначення –це вибір особистістю напрямку та змісту свого подальшого професійного розвитку у вибраній сфері, реалізації індивідуальних якостей та здібностей, соціального середовища. Це цілісний процес у якому реалізуються основні життєві цінності людини, конкретизуються аспекти життєвого, соціального та особистісного самовизначення. Психологічні особливості професійного самовизначення людей «середнього віку» пов`язані з особливостями життя конкретної людини, переосмислення її минулого, теперішнього і майбутнього.

2. .Для емпіричного дослідження особливостей професійного самовизначення під час кризи «середнього віку» обрано наступні методики: «опитувальник для оцінки проявів дезадаптації» (О. Н. Родіна), «опитувальник ділової спрямованості особистості» (В. Тараненко), асоціативний експеримент.

3. Проведене емпіричне дослідження показало, що більша кількість опитуваних респондентів переживають на даний момент кризу, яка має багато

причин. Частина опитуваних пов’язують свій кризовий стан через суб’єктивні переживання, які зовсім не стосуються пандемії, частина – частково пов’язує цей стан з пандемією, частина – відчуває кризу лише через пандемію.

З представлених результатів можна зробити такий висновок, що для даної вікової категорії досліджуваних притаманне відчуття кризового стану. Особливо це помітно після проведеного асоціативного експерименту, де на вислів-стимул доволі значна частина респондентів надала лише негативні асоціації. Для більш детального вивчення конкретних опитуваних респондентів слід провести ряд додаткових методик для вивчення психологічного стану опитуваних.

Під час вивчення професійного самовизначення було зроблено висновок, що достатньо велика кількість опитуваних респондентів свою професійну діяльність направляє лише на свою користь та вигоду.

Крім того важливо зазначити також про дезадаптацію респондентів. Найбільш вираженими чинниками, які характеризують дезадаптацію опитуваних, єемоційні здвиги та психічні процеси.

4. Проведений кореляційний аналіз не показав взаємозв'язку між професійною спрямованістю особистості та проявами дезадаптації. Це може свідчити про те, що досліджувані явища не пов’язані між собою. Але отримані дані про прояви дезадаптації не відповідають «нормальному розподілу», так як практично у всіх досліджуваних показники високі, що також могло вплинути на результати.

Отож, проведене дослідження не показало зв’язку тих показників професійного самовизначення та кризи, що вивчалися. А це означає, що наша гіпотеза не підтвердилась, хоча під час дослідження було отримано результати, які вказували на можливий зв’язок між ними. Це може бути пов’язане через те, що дослідження проводилось під час незвичних для всіх умов карантину – повного локдауну, що також значною мірою вплинуло на свідомість людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Авер'янова А.В. Концептуальні підходи до проблеми професійного самовизначення особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. *Молодий вчений*. 2015. № 2(6). С. 357-360. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_2(6)__92
2. Бондарчук О.І. Соціально-психологічні механізми особистісного розвитку дорослої людини. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України. 2013. вип. 38. С. 347-351.
3. Бочелюк В.Й. Соціально-психологічні особливості самореалізації особистості в сучасному суспільстві: монографія. Запоріжжя: Класичний приват. ун-т, 2009. 280 с.
4. Булах І.С. Змістовний контекст поняття "особистісне зростання" в ракурсі феноменологічного та гуманістичного напрямків у психології. *Психологія*: Зб. наук. праць НПУ імені М.П. Драгоманова. 2000. Вип. 2 (9). – С. 176-185.
5. Гнускіна Г. В., Професійне вигорання підприємців: зв'язок із соціально-психологічними установками, *Організаційна психологія. Економічна психологія*.2015. №3. С. 30 – 37.
6. Гнускіна Г.В. Професійне вигорання підприємців: зв'язок із соціально-психологічними установками, *Організаційна психологія. Економічна психологія.*2015.№3. С. 30 – 37.
7. Гресь Л. О. Особистісні фактори переживання кризи середини життя. – теоретичні аспекти. *Психологічні перспективи*. випуск 2. 2014. С. 89 – 99.
8. Гресь, Л.О. Життєва криза в професійній діяльності. *Психологічні перспективи*. 2014. №23. С 89- 99.
9. Дмитрієва С.М. Долання кризи середнього віку за допомогою арттерапії як чинник особистісного зростання. *Конкурентоспроможність в умовах*

глобалізації: реалії, проблеми та перспективи: *Матеріали Десятої Міжнародної науково-практичної конференції*. За ред. Саух І. В. Житомир: Вид–во ЖФ КІБІТ. 2016. С.64- 69

10. Доценко В. В. Навчально-тренінгова програма «Життєконструювання особистості в кризові періоди життя». *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. N 1. С. 19-26
11. Завацька Н. Є. Реадаптація кризисної особистості методами когнітивно-поведінкової терапії. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*.Зб. наук. праць СНУ ім. В. Даля. Луганськ: СНУ ім. В. Даля, 2006. № 1 (12). С. 85–94.
12. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали. за ред. Л.Г.Перетятько.3-е. вид., допов. Полтава. 2006. 100 с.
13. Зарецька О.О. Життєві контексти особистісного зростання: аналіз зовнішніх і внутрішніх чинників. *Технології розвитку інтелекту*. Київ, 2013 Т.1. № 4. 2013.
14. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психология выгорания предпринимателя. Логос. Киев. 2008.
15. Кокун *О М.* Общие факторы профессионального самосовершенствования личности. *Актуальні проблеми психології*. 2013. №1 (9). С. 292-30. URL: http://lib100.com/book/art_therapy/guidelines/_Колошина%20Т.Ю.,%20Арт терапия.doc
16. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. К.: ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. 200 с.
17. Колесніченко Л.А. Проблема особистісного і професійного розвитку в сучасній психології. Київ. 2013. С. 145-180.
18. Луковицький Д. Криза середнього віку: суть, методи боротьби з нею. С 126-127.

19. Лушин П. В. Личностные изменения как процесс : теория и практика. Одесса. 2005. С. 334.
20. Марчук К. А., Пирог Г. В. Наративне дослідження формування базової життєвої позиції студентів ВНЗ. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : «Психологічні науки».*2017. Випуск 2. Том 2. С. 37-41.
21. Орбан-Лембрик А. Вплив кризових і стабільних періодів життя людини на процес її соціалізації у суспільстві. *Психологія і суспільство* 2003. №2. С. 55-60.
22. Пирог А. Возможности диагностического исследования особенностей субъективного переживания профессионального становлення. *SWorld Journal.* 2017. № 13. P. 80-85.
23. Пирог А. Профориентация и профотбор. Севастополь : Рибэст, 2008. 131 с.
24. Пирог А. В. Проблемы психологического изучения кризисов обучения студентов. *Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі*: матеріали ІІІ Міжнародного Конгресу. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2017. С. 482-483.
25. Пирог Г. В. Психологічні особливості та проблеми професійного становлення студентів-психологів. *Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства*: монографія. Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2020. С. 192-201.
26. Пирог Г. В., Мороз Л. О. Зв'язок життєвих стратегій сучасної молоді з психологічним віком: теоретичні аспекти. *Сучасні наукові дослідження в психології та педагогіці – прогрес майбутнього* : збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (18-19 травня 2018 р., м. Одеса). Одеса, 2018. С. 22-25.
27. Пирог Г. В., Січкар А. Уявлення про «середній вік» і професійне самовизначення у представників середньої дорослості. *Психологічні*

дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Випуск 13. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 50-52.

28. Пілецька Л. С. Вплив соціально-психологічної адаптації на професійну мобільність особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Збірник наукових праць СНУ ім. В. Даля. № 4 (32). 2012. С. 227-235.
29. Пілецька Л. Становлення особистості в умовах професійної діяльності. *Педагогічний Часопис Волині*. 2016. С. 52-59.
30. Сидоренко В. К. Структурний аналіз професійного самовизначення особистості. *Педагогічний альманах*. випуск 16. 2012. С. 6-13.
31. Скрипаченко Т. В. Психологічний феномен особистісного росту. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 1. С. 59-65. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_1_13
32. Тищенко І. А. Кар'єра як механізм досягнення професійної самореалізації жінок у зрілому віці. *Науковий часопис* Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Вип. 2 (27). Київ : НПУ. 2015. С. 36-41.
33. Тищенко І. А. Поняття самореалізації особистості у руслі вікових та гендерних аспектів Наука, освіта, суспільство очима молодих : Матеріали VII *Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих науковців*. Част. 1. Психолого-педагогічний напрям. Рівне : РДГУ. 2014. С. 190-192
34. Трунов Д.Г. «Синдром згоряння»: позитивний підхід до проблеми. *Журнал практичного психолога.* 1998. № 5. С. 29–37.
35. Шестопал І. А. Особливості особистісного розвитку жінок зрілого віку у руслі професійної самореалізації. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. С. 228-231

36. Mjeri S. Taunsend. Sestrinskiediagnozy v psihiatricheskojpraktike: karmannoerukovodstvodljapostroenijaplanaokazanijapomoshhibol'nym. M. S. Taunsend. Per. s angl. K.: Sfera, 1998. S. 398-414.
37. Niemiec C. P., Ryan R. M., &Deci E. L. Self-determination theory and therelation of aut onomytoself-regulatory processes and personality development. In R. H. Hoyle (Ed.), Handbook of personality and self-regulation 2010. Pg. 169–191 URL: https://doi.org/10.1002/9781444318111.ch8
38. Ryan R. M., &Deci E. L. Self-determination theory and the roleof basic psychological need sin personal ityand the organization of be havior Handbook of personality: Theoryandresearch 2008. Pg. 654–678.
39. Ryan R. M., &Deci E. L. Onassimilatingi dentitie to the self: A self-determinationtheoryperspectiveoninternalizationandintegritywithincultures. Handbookofselfandidentity. 2003. Pg. 253–272
40. Skinner E., &Edge K. Self-determination, coping, anddevelopment. Hand bookofself- determination research. University of Rochester Press. 2002. Pg. 297–337.
41. Satoshi Kanazawa. WhyDoMenGoThrough a MidlifeCrisis. *PsychologyToday*. 2010.
42. Mjeri S. Taunsend. Sestrinskie diagnozy v psihiatricheskoj praktike: karmannoe rukovodstvo dlja postroenija plana o kazanij apomosh hibol'nym. M. S. Taunsend. Per. s angl. K.: Sfera, 1998. S. 398-414
43. Deci E. L., Ryan R. M. Motivation, personality, and development with inembed dedsocialcon texts: anoverviewofself-determinationtheory.. Oxford University Press. 2012. Pg. 85–107.
44. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determinationtheory. Handbookoftheoriesofsocialpsychology 2012. Pg. 416–436 URL:https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21

45. Ginsburg M. R. Psychological contentofthepersonalself-determination. *PsychologyIssues* 3. 1994. Pg. 43-52.

46. Richard Edwards, Katherine Nicoll Expertise. Competence and Reflection in the Rhetoric of Professional Development *British Educational Research Journal*. Vol. 32, No. 1. 2006, pp. 115 – 131. Access of mode: http://www.jstor.org/stable/30032661

47. Sue Clegg and Sally Bradley. Models of Personal Development Planning: Practice and Processes. *British Educational Research Journal*. Vol. 32, No. 1 2006, pp. 57-76. Access of mode: http://www.jstor.org/stable/30032658

АНОТАЦІЯ

Січкар А. М. Особливості професійного самовизначення під час кризи середнього віку: Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня вищого освіти спеціальності 053 Психологія освітньої програми Психологія розвитку. Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2020. 86 с.

Кваліфікаційна (дипломна) робота присвячена дослідженню особливостей професійного самовизначення особистості та їх зв'язку з кризою середнього віку. Метою дослідження було визначення психологічних особливостей професійного самовизначення особистості під час кризи середнього віку.

Для реалізації мети та завдань дослідження були використані емпіричні методи: методика «Оцінка проявів дезадаптації» О.Родіної, методика «Опитувальник ділової спрямованості» В. Тараненко, методика асоціативний експеримент. Для встановлення зв'язку між досліджуваними явищами був застосований коефіцієнт кореляції Пірсона, статистична обробка була здійснена за допомогою програми IBM SPSS Statistics. В результаті дослідження за методикою «Оцінка ділової направленості особистості» за В. Тараненко дозволила нам зібрати данні про ключові моменти, а саме - чи ділова направленість зосереджена на самого себе (орієнтація на винагороду і задоволення, індивідуалізм, владність). Було виявлено, що найбільш вираженою є ділова спрямованість на себе, тобто орієнтація на винагороду і задоволення своїх потреб, індивідуалізм та владність у професійних відносинах. Результати дослідження за «Опитувальником оцінки проявів дезадаптації» О. Н. Родіної свідчать про те, що досліджувані мають прояви професійної дезадаптації: погіршення емоційного стану, зниження загальної активності, відчуття втоми.

Результати кореляційного аналізу зв’язку професійного самовизначення та кризи середнього віку показали, що між цими явищами існує мінімальний зв’язок, і що вони не пов’язані між собою.

Результати дослідження можуть використовуватися при створенні рекомендацій щодо підвищення ефективності професійної взаємодії між працівником з своїми колегами під час кризових станів.

Ключові слова: *криза, середній вік, криза середнього віку, професійне самовизначення, дезадаптація, ділова направленість.*

SUMMARY

Sichkar A.M. Peculiarities of professional self-determination during the crisis of middle age: diploma work for master's level, educational program Psychology of development. Ivan Franko State University: Zhytomyr, 2020. 86 p.

Qualification (diploma) work is devoted to the study of the features of professional self-determination of the individual and their connection with the crisis of middle age. The aim of the study was to determine the psychological characteristics of professional self-determination during the crisis of middle age. The objectives of the study were the analysis of the literature, the selection of methods for studying the features of professional self-determination of the individual during the crisis of middle age. Empirical methods were used to implement the objectives of the study: the method of "Assessment of manifestations of maladaptation" by O. Rodina, the method of "Business Questionnaire" by V. Taranenko, the method of associative experiment. Pearson's correlation coefficient was used to establish the relationship between the studied phenomena, and statistical processing was performed using IBM SPSS Statistics. As a result of research using the method of "Assessment of business orientation of the individual" by V. Taranenko allowed us to collect data on key points, namely - whether the business focus is self-centered (focus on reward and satisfaction, individualism, power). it was found that the most pronounced scale has a pronounced business focus on itself, and this is seen in the focus on reward and satisfaction of their needs, individualism and authority in professional relations. Methodology "Questionnaire assessment of manifestations of maladaptation by ON Rodina, which will help in the study of manifestations of professional maladaptation, namely whether there is a deterioration in emotional state at the time of professional activity, reduced overall activity of the individual, fatigue. The results of the study indicate that the studied methods have

manifestations of professional maladaptation (deterioration of emotional state, decreased overall activity, fatigue) and self-centered business orientation (focus on reward and satisfaction, individualism, power, etc.). language of professional self-determination and the crisis of middle age found that there is minimal connection between these phenomena, and that they are not related.

The results of the study can be used to create recommendations for improving the effectiveness of professional interaction between employees and their colleagues during crises.

Keywords: *Crisis, Middle age, The crisis of middle age, Professional self-determination, Disadaptation, Business orientation*