

6. Kazakova T.V. Sinergeticheskij podhod k probleme samoosushhestvlenija cheloveka / Tat'jana Viktorovna Kazakova, Galina Alekseevna Parkajkina // Fundamental'nye issledovanija. — 2008. — № 5. — S.24—26.
7. Klimov E.A. Put' v professiju / E.A. Klimov. — L., 1979. — 235s.
8. Loginova I.O. Psihologija zhiznennogo samoosushhestvlenija / Irina Olegovna Loginova. — M.:Izd-vo SGU, 2009. — 279 s.

**Bolotnikova I.V. Determination of the factors influencing the components of trade unions workers' internal professional self-fulfillment.** The article analyzes the experimental study conducted in the trade union organizations subordinated to the Kyiv City Council of Trade Unions.

The conducted research has allowed us to differentiate the factors influencing the components of trade unions workers' self-actualization by their impact on professional self-fulfillment. One of the most important factors of internal professional self-fulfillment, supporting high levels of several examined components, is a skilled person's self-efficacy. So, a person's confidence in his/her ability to organize and carry out his/her own activities, necessary for achieving a certain goal, has an expressed impact on internal professional self-fulfillment. The second most important factor, which is also crucial for several self-fulfillment components, is internal professional motivation. It means that the internal motivation, associated with interest in professional work, is a determining factor for internal professional self-fulfillment.

The third place is occupied by such components of leadership talent as the most effective means to manage the goal achieving process, as well as intellectual stimulation of employees, which, together with internal professional motivation and communicative competencies, support such components of internal professional self-fulfillment as existence of a project for own professional development and satisfaction with own professional achievements. Communicative competencies, emotional stability and "nature of man" indicator from Personal Orientation Inventory are also sufficiently significant factors influencing some components of internal professional self-fulfillment.

*Key words:* professional activities, professional self-fulfillment, external professional self-fulfillment, internal professional self-fulfillment.

**УДК 159. 938**

**Войтович М.В.**

## **ТЕХНОЛОГІЯ СПРИЯННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ САМОЗДІЙСНЕННЮ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ГАЛУЗІ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**Войтович М.В. Технологія сприяння професійному самоздійсненню практичних психологів галузі середньої освіти.** У статті розглядаються результати психодіагностичного дослідження психологічних чинників професійного самоздійснення шкільних психологів. Результати дослідження перевірялися за допомогою регресійного аналізу. Встановлено, що найвагомішими є наступні чинники: самоефективність, самоповага, шкала ціннісних орієнтацій та шкала поглядів на природу людини. Ці чинники впливають на професійне самоздійснення психологів системи середньої освіти, яке є одним із найважливіших форм їхнього життєвого самоздійснення, і характеризується високим рівнем розкриття особистісного потенціалу, розвитком їхніх здібностей, затребуваністю їхньої професійної кваліфікації, широким використанням їхнього професійного досвіду тощо. Запропонована нами технологія прийняття і відповідальності в складних професійних і життєвих ситуаціях покликана підтримати фахівців-психологів на шляху професійного самоздійснення.

*Ключові слова:* самоздійснення, професійне самоздійснення, чинники професійного самоздійснення, регресійний аналіз, технологія прийняття і відповідальності.

**Войтович М.В. Технологія содействія професіональному самоосуществленію практичеських психологов середнього образования.** В статтє рассматриваются результаты психодиагностического исследования психологических факторов професіонального самоосуществления школьных психологов. Результаты исследования подверглись обработке при помощи регрессионного анализа. Установлено, что наиболее существенными оказались четыре фактора: самоэффективность, самоуважение, шкала ценностных ориентаций и шкала взглядов на природу человека. Эти факторы влияют на професіональное самоосуществление психологов системы среднего образования, которое является одним из важнейших форм жизненного самоосуществления, и характеризуется высоким уровнем раскрытия личностного потенциала школьных психологов, развитием их способностей, востребованностью их професіональной квалификации, широким использованием их професіонального опыта и т.д. Предложенная нами технология принятия и ответственности в сложных професіональных и жизненных ситуациях призвана поддержать специалистов-психологов на пути професіонального самоосуществления.

*Ключевые слова:* самоосуществление, професіональное самоосуществление, факторы професіонального самоосуществления, регрессионный анализ, технология принятия и ответственности.

**Постановка проблеми.** Особистісний розвиток професіонала значною мірою залежить від його професіонального становлення і характеризується суб'єктною активністю та здатністю до свідомої саморегуляції, що – своєю чергою – визначає ступінь особистісного та професіонального самоздійснення. На сучасному етапі розвитку психологічної науки вчені трактують це поняття як процес і, водночас, як результат, на противагу уявленням про самоздійснення як підсумок життєвого шляху. Тобто, самоздійснення людини не переривається, позаяк життя людини є щохвилинним самоздійсненням [3; 6].

**Вихідні передумови.** Здебільшого професію психолога обирають відповідно до індивідуально-психологічних особливостей. Виходячи із вимог до особистості психолога (професіограма), професіональних задач та мети діяльності шкільних психологів узагалі, а також спираючись на роботи провідних науковців у галузі психології праці (Зеєр, Клімов, Маркова та ін.) професіональне самоздійснення практичних психологів у галузі середньої освіти, на нашу думку, має характеризуватися наступними ознаками: вираженою потребою постійно розвиватися й вдосконалюватися; високим рівнем розкриття свого потенціалу та здібностей як фахівця; досяганням поставлених цілей, а також неперервністю цього процесу та задоволенням від власних досягнень; поширенням свого досвіду у професіональному співтоваристві й визнанням цього досвіду колегами; творчим підходом до професіональної діяльності; зрештою – формуванням власного «життєво-професіонального простору».

Теоретичний аналіз феномену особистісного самоздійснення дає підстави для припущення наявності у професіональному самоздійсненні двох взаємопов'язаних форм вираження – зовнішньої, яка охоплює значущі професіональні досягнення, та внутрішньої, до якої входить все, пов'язане з самовдосконаленням фахівця та розвитком професіонально-важливих якостей.

Наше дослідження – один з перших кроків до осягнення суті такого

складного й інтегрального утворення, як професійне самоздійснення. Експериментальне дослідження цього феномену у фахівців – психологів галузі середньої освіти, на нашу думку, наближає нас до виявлення конкретних особливостей їхнього професійного самоздійснення [2].

**Мета статті.** Підведення підсумкового аналізу емпіричних досліджень психологічних чинників професійного самоздійснення практичних психологів системи середньої освіти та ознайомлення із змістом та суттю технології прийняття та відповідальності в складних професійних і життєвих ситуаціях як технології підтримки фахівців-психологів на шляху професійного самоздійснення.

**Виклад методики й результатів дослідження.** Нами було проведено експериментальне дослідження шкільних практичних психологів одного з Київських районів. Вибірка становила 35 осіб, з них 32 - жінки, 3 - чоловіки. Вік практичних психологів – від 21 до 56 років, стаж роботи – від 1 до 26 років.

До психодіагностичного інструментарію увійшли наступні методики: опитувальник професійного самоздійснення, розроблений у лабораторії вікової психофізіології [5]; опитувальник для визначення етапів та чинників професійного становлення фахівців [4]; психодіагностичні методики – шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема; методика визначення мотивації професійної діяльності К. Замфір у модифікації А. Реана; самоактуалізаційний тест Е. Шострома – САТ та ще декілька психодіагностичних методик для визначення конфліктної компетентності практичних психологів.

У Таблиці 1 наведено розподіл досліджуваних шкільних психологів за показниками професійного самоздійснення.

*Таблиця 1*

**Розподіл досліджуваних практичних психологів (n = 35)  
за показниками професійного самоздійснення**

№ з/п	Рівень професійного самоздійснення	Загальний		Внутрішньо професійного		Зовнішньо професійного	
		бали	%	бали	%	бали	%
1	Низький	≤ 45	-	≤ 21	-	≤ 19	-
2	Нижчий від середнього	46 – 63	3%	22 – 32	3%	20 – 30	14%
3	Середній	64 – 81	46%	33 – 42	46%	31 – 40	43%
4	Вищий за середній	82 – 99	37%	43 – 51	42%	41 – 49	29%
5	Високий	≥ 100	14%	≥ 52	9%	≥ 50	14%

Аналіз результатів досліджень показав, що у 46% шкільних психологів, які становили вибірку нашого дослідження, загальний рівень професійного самоздійснення виявився на середньому рівні, а у 37% психологів – на рівні,

вищому за середній. Дві форми професійного самоздійснення з набуттям професійного досвіду та з віком також підвищуються: внутрішньо професійне самоздійснення у 46% шкільних психологів – середнього рівня, а у 42% - вище за середній рівень. Зовнішньо професійне самоздійснення – 43% і 29% відповідно. Така тенденція свідчить про високу потребу професійного вдосконалення та власного розвитку у фахівців – практичних психологів середньої освіти на фоні постійної постановки нових цілей для подальшого професійного самоздійснення.

Виявлені кореляційні достовірні взаємозв'язки (на рівні  $p \leq 0,05$  та  $p \leq 0,01$ ) показників ознак внутрішньо професійного та зовнішньо професійного самоздійснення з показниками професійного самоздійснення, виявлена кореляція показників ознак внутрішньо професійного і зовнішньо професійного самоздійснення між собою, а також їхня кореляція з віком досліджуваних. Цікаво, що з віком значно підвищується рівень зовнішньо професійного самоздійснення, використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями, розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії та вияв високого рівня творчості у професійній діяльності. Отже, практичні психологи в галузі середньої освіти з віком більш повно розкривають свої творчі й особистісні здібності.

Кореляція на достовірному рівні ( $p \leq 0,01$ ) виявлена між загальним рівнем професійного самоздійснення та ціннісними орієнтаціями психологів і з їхньою самоповагою. А зовнішньо професійний рівень професійного самоздійснення корелює з підтримкою та самоповагою. На рівні ( $p \leq 0,05$ ) загальне професійне самоздійснення корелює з підтримкою, спонтанністю, внутрішньо професійне самоздійснення – з ціннісними орієнтаціями, самоповагою, а зовнішньо професійне – з ціннісними орієнтаціями, гнучкістю поведінки, спонтанністю, поглядами на природу людини та креативністю.

Встановлені позитивні й негативні кореляційні взаємозв'язки між показниками професійного самоздійснення та показниками професійної самоефективності та мотивації. Так, на значущому позитивному рівні ( $p \leq 0,05$ ) показники самоефективності та зовнішня негативна мотивація корелюють з таким показником професійного самоздійснення, як використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями. Тобто, чим вища самоефективність психологів, і зовнішня негативна мотивація, тим більше й повніше використовують професійний досвід і здобутки шкільних психологів інші фахівці й навпаки. А негативна кореляція (на рівні  $p \leq 0,05$ ) виявлена між внутрішньою мотивацією і рівнем зовнішньо професійного самоздійснення та таким показником самоздійснення як вияв високого рівня творчості у професійній діяльності, що означає: чим вищий рівень зовнішньо професійного самоздійснення у психолога та чим більш творчим він є у роботі, тим меншою є у нього потреба у внутрішній мотивації.

Результати дослідження вказують на те, що найвагомим чинником професійного самоздійснення шкільних психологів є їхній рівень професійної

самоефективності (здатність ефективно організувати та здійснити професійну діяльність).

Цей чинник виявився провідним для всіх узагальнених показників професійного самоздійснення (загальний рівень, внутрішньо-професійний і зовнішньо-професійний рівні), а також для п'яти з семи ознак, які складають зазначені рівні (формування власного «життєво-професійного простору», досягнення поставлених професійних цілей, визнання досягнень фахівця професійним співтовариством, використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями, вияв високого рівня творчості у професійній діяльності).

Наступним вагомим чинником, що впливає на показники професійного самоздійснення шкільних психологів, є показник шкали «самоповага» (за Самоактуалізаційним тестом), який передбачає здатність людини цінувати свої достоїнства, позитивні якості характеру та поважати себе за них. Показник самоповаги увійшов до регресійних моделей, які були побудовані для трьох показників самоздійснення.

Важливими чинниками професійного самоздійснення шкільних психологів є також показники шкали «ціннісні орієнтації» та шкали «погляди на природу людини» (за САТ), що характеризують зв'язок рівня професійного самоздійснення із тим, наскільки шкільні психологи поділяють цінності, які притаманні особистостям, що прагнуть до самоактуалізації, а також схильність в цілому позитивно сприймати природу людини і не вважати дихотомії мужності/жіночості, раціональності/емоційності та ін. антагоністичними і нездоланими. Кожен з цих чинників увійшов до регресійних моделей, які були побудовані для двох показників самоздійснення.

Всі вищезазначені чинники впливають на професійне самоздійснення психологів системи середньої освіти, яке є одним із найважливіших форм їхнього життєвого самоздійснення, і характеризується високим рівнем розкриття особистісного потенціалу, розвитком їхніх здібностей, затребуваністю їхньої професійної кваліфікації, широким використанням їхнього професійного досвіду тощо. Дослідження чинників професійного самоздійснення фахівців, і в їхньому числі – шкільних психологів, та сприяння професійному самоздійсненню фахівців можна розглядати як одну з найважливіших проблем сучасної вітчизняної психологічної науки [1].

Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівців у системі «людина – людина», до якої відносяться й практичні психологи середньої освіти, повинно спиратися на принципи науковості, постійності, оптимізації, системності, адекватності, спрямованості на максимально можливі професійні досягнення.

У психофізіологічному забезпеченні професійного самоздійснення особистості виділяються три основні напрями: за складовими самоздійснення, за певною професією та за спрямованістю заходів.

За складовими професійного самоздійснення психофізіологічне забезпечення практичних психологів може бути спрямоване і на забезпечення зовнішньо-професійного самоздійснення (досягнення значущих здобутків у професій-

ній діяльності), і на забезпечення внутрішньо-професійного самоздійснення (професійного самовдосконалення, спрямованого на підвищення професійної компетентності та розвиток професійно-важливих якостей).

Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення психологів освітньої галузі має свою специфіку.

За спрямованістю заходів у психофізіологічному забезпеченні професійного самоздійснення психологів освіти можна виділити: 1) сприяння власне самоздійсненню, розвиток певних якостей і т. ін.; 2) профілактику, подолання негативних особистісно-професійних явищ (професійних криз, деструкцій, вигорання).

Саме останньому ми приділили особливу увагу, позаяк сучасні соціально-економічні реалії суспільства вимагають від людей взагалі, а від психологів особливо, високої опірності до негативних явищ, стресостійкості, пошуку позитивних шляхів особистісного розвитку.

Технологія, яку ми пропонуємо в якості психофізіологічного забезпечення професійного самоздійснення – і ширше – особистісного життєвого самоздійснення практичних психологів галузі середньої освіти застосовується на формульовально-розвивальному етапі на основі аналізу попередньо отриманих результатів.

Технологія прийняття і відповідальності у складних ситуаціях базується на одному з підходів так званої «третьої хвилі» когнітивно-поведінкової терапії - acceptance and commitment therapy (АСТ), яка почала розвиватися в 90-ті роки ХХ століття і в фокус дослідження якої здебільшого ввійшли емоції, відношення, інтеракції, теми цінностей і смислів, духовність. Замість модифікації поведінки, притаманної КПТ, прийшла орієнтація на прийняття феноменів, що несуть біль; замість модифікації думок – усвідомлення, що думка не є реальністю [8; 9].

Основними течіями «третьої хвилі» КПТ є:

1. MindfulnessBased Cognitive Therapy (Segal et al., 2002).
2. MindfulnessBased Stress Reduction (KabatZinn, 1990).
3. Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Strosahl, Wilson, 1999).
4. DialekticBihevioral Therapy (Linehan, 1996).
5. FunktionalAnalytical Therapy (Kohlenberg, Tsai, 1991).
6. Shematherapy (Young, 1990).
7. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Shapiro, 1989).

Центральним компонентом у перших трьох напрямках, у тому числі, в АСТ, є концепт Mindfulness. Mindfulness, на думку автора, найточніше передається терміном «безоцінне усвідомлювання». Це процес, за якого увага спрямовується на поточний – тут і тепер – момент, людина сприймає те, що наразі відбувається в її внутрішньому чи зовнішньому світі, і прагне при цьому до безоцінності і прийняття. Вона входить в роль доброзичливого і допитливого спостерігача, який споглядає внутрішні процеси, але не ототожнює себе з ними і не дає їм себе поглинути. Відповідно й негативні думки і почуття людина спостерігає з прийняттям, не критикуючи себе за них і не намагаючись їх подавити. Увага спрямовується на безпосереднє сприйняття через п'ять органів чуття, ду-

мки й почуття спостерігаються у їхній плинності. При цьому практикуючий свідомо протистоїть тенденції свого розуму оцінювати, критикувати, шукати причини, планувати й т. ін., натомість розвиває в собі здатність приймати те, що є наразі, як щось цінне і минуше. У практиці безоцінного усвідомлювання не переслідується якась ціль, а просто сприймається процес. (В. Нойфельд, 2013).

Ефективність цього підходу в роботі з великим спектром проблем, у тому числі з психосоматичними захворюваннями та при стресових станах у професійних та інших життєвих ситуаціях знайшла підтвердження у багатьох дослідженнях (Heidenreich T., Michalak J., 2007).

Мета АСТ – навчити людину здатності прийняття, відпускання і готовності відчувати сильні почуття для досягнення важливих для неї цілей. При цьому важливим є розрізняти природні страждання (горе, страх невдачі, сумніви і т. ін.) і саморобні страждання (що виникають через уникнення певних почуттів і думок), а також між тим, чим почуття справді є, і тим, чим вони нам іноді здаються (чимось небезпечним для нашого життя).

У роботі з думками АСТ прагне не змінювати нефункціональні думки, а створити дистанцію до них (дифузія). Дистанцію, що дозволяє діяти всупереч думкам. Розроблено цілий ряд технік дифузії, а також описані ситуації, в яких має сенс створювати дистанцію до своїх думок.

Іншою можливістю компенсувати негативні сторони «розумової машини» є практика приймаючого і безоцінного усвідомлювання – Mindfulness. У цій практиці розвивається здатність спостерігати внутрішні процеси, не зливаючись з ними, але і не намагаючись їх подавити. Крім того, розвивається здатність виходити з автопілоту мало усвідомлюваних думок і дій та якомога повніше відчувати себе в сьогоденні. Більше прийняття себе і своїх внутрішніх станів призводить до кращого ставлення до себе (замість постійної самокритики або боротьби). Для цього пропонуються вправи на приймаюче усвідомлення, адаптовані з практики буддистської медитації.

Поглибленням практики створення дистанції стосовно думок, що заважають, є також переосмислення концепту себе. З обмежувального етикетування власних якостей створюється сприйняття себе як потоку, що постійно змінюється, і як спостерігача внутрішніх процесів.

Центральним моментом в АСТ є виявлення власних цінностей і прийняття зобов'язання реалізовувати ці цінності в житті, незалежно від думок і почуттів, що змінюються. При цьому необхідно розрізняти дії щодо втілення цінностей в життя і переслідування конкретних цілей (які можуть не досягатися або досягнення яких може не призводити до очікуваного задоволення): за великим рахунком сам шлях є метою.

Певні техніки допомагають людині усвідомити свої життєві цінності, в тому числі з орієнтацією на конкретні життєві сфери: особисті відносини, сім'я, дружба, професія, духовність, участь у житті суспільства, розширення власних горизонтів тощо. Важливе також усвідомлення людиною механізмів, які перешкоджають реалізації власних цінностей (орієнтація на очікування інших, уни-

кнення через страх невдачі, перебільшена залежність від почуттів, застрягання на пошуку причин і неприйнятті неуспіху і т. ін.).

Наступним важливим кроком є Commitment – прийняття відповідальності і прийняття внутрішнього зобов'язання стати на шлях реалізації власних життєвих цінностей. Можливою перешкодою може бути страх перед невдачею, переконання, що позитивна зміна життя неможлива після всіх перенесених страждань, або через те зло, яке людині заподіяли інші, або за наявності власної вини перед іншими. При неготовності взяти відповідальність за поліпшення власного життя важливо відповісти на питання, які наслідки для життя матиме ця неготовність. Кроками, що допомагають в реалізації відповідальності, є створення внутрішнього помічника, що підтримує, формулювання конкретних цілей і дій, готовність відчувати негативні почуття (іноді направлено конфронтувати себе ними), готовність відмовитися від закостенілої думки, що життя обійшлося з нами занадто жорстоко, розвиток здатності прощати себе й інших (в сенсі відпускати). При відступі від прийнятого зобов'язання важливо прийняти його знову. Це важливіше, ніж запускати «розумову машину» на пошук причини невдачі. Якщо дитина, яка вчиться ходити, впала, то найправильніше, що вона може зробити, це піднятися і спробувати знову [8].

**Висновки.** Отже, найвагомими чинниками професійного самоздійснення шкільних психологів є їхній рівень професійної самоефективності (здатність ефективно організувати та здійснити професійну діяльність); самоповага, що передбачає здатність людини цінувати свої достоїнства, позитивні якості характеру та поважати себе за них; показники шкали «ціннісні орієнтації» та шкали «погляди на природу людини» (за САТ), що характеризують зв'язок рівня професійного самоздійснення із тим, наскільки шкільні психологи поділяють цінності, які притаманні особистостям, що прагнуть до самоактуалізації, а також схильність в цілому позитивно сприймати природу людини і не вважати дихотомії мужності/жіночості, раціональності/емоційності та ін. антагоністичними і нездоланими.

Технологія прийняття і відповідальності в складних професійних і життєвих ситуаціях покликана підтримати фахівців-психологів на шляху професійного самоздійснення. Ознайомлення з технологією має відбуватись під керівництвом психолога-психотерапевта, методиста. Подальша робота може проводитись фахівцями-психологами самостійно, з можливістю отримати консультацію за потребою.

Розроблені нами бланки для роботи з технологією прийняття і відповідальності представлені в колективній монографії співробітників лабораторії вікової психофізіології за ред. О.М. Кокуна: «Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень» (2018) [7].

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці деталізованої програми практичних занять психологів середньої освіти з метою опанування ними технологією прийняття і відповідальності задля сприяння їхньому професійному самоздійсненню.



### Список використаних джерел

1. Войтович М.В. Дослідження психологічних чинників професійного самоздійснення шкільних психологів / М.В. Войтович // Актуальні проблеми психології. – Том V: Психофізіологія. Експериментальна психологія. Психологія праці. – Випуск 17. – К.: «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. – С. 19 - 30.
2. Войтович М.В. Теоретичні підходи до проблеми професійного самоздійснення практичних психологів у галузі освіти / М.В. Войтович// Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 13. / За ред. академіка Максименка С.Д. – К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2013 – С. 48 - 53.
3. Ключко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (Введение в анализ) / В.Е. Ключко. – Томск: Томский государственный университет, 2005. – 174 с.
4. Кокун О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології / О.М. Кокун // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 9. – С. 1-5.
5. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія / О.М. Кокун. – К.: ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. – 200 с.
6. Логинова И.О. Психология жизненного самоосуществления / Ирина Олеговна Логинова. – М.: Изд-во СГУ, 2009. – 279 с.
7. Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень: монографія / О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка, [та ін.]; за ред. О.М. Кокуна. – К., 2018. – 297 с.
8. Електронний ресурс: <http://www.mif-ua.com/archive/article/36916>
9. Електронний ресурс: <http://www.vashpsixolog.ru/psychology-for-all/98-psychosomatics/2283-2016-12-12-10-44-23>

### Spisok vikoristanih dzherel

1. Vojtovich M.V. Doslidzhennya psihologichnih chinnikiv profesijnogo samozdijsnennya shkil'nih psihologiv // Aktual'ni problemi psihologii. Tom V: Psihofiziologiya. Psihologiya praci. Eksperimental'na psihologiya. Vipusk 13. / Za red. akademika Maksimenka S.D. – K.: DP «Inform.- analit. Agenstvo», 2017 – S. 48 - 53.
2. Vojtovich M.V. Teoretichni pidhodi do problemi profesijnogo samozdijsnennya praktichnih psihologiv u galuzi osviti // Aktual'ni problemi psihologii. Tom V: Psihofiziologiya. Psihologiya praci. Eksperimental'na psihologiya. Vipusk 13. / Za red. akademika Maksimenka S.D. – K.: DP «Inform.- analit. Agenstvo», 2013 – S. 48 - 53.
3. Klochko V.E. Samoorganizaciya v psihologicheskijh sistemah: problemy stanovleniya mental'nogo prostranstva lichnosti (Vvedenie v analiz) / V.E. Klochko. — Tomsk: Tomskij gosudarstvennyj universitet, 2005. — 174 s.
4. Kokun O.M. ZHitteve ta profesijne samozdijsnennya yak predmet doslidzhennya suchasnoї psihologii / O.M. Kokun // Praktichna psihologiya ta

- social'na robota. – 2013. – № 9. – S. 1-5.
5. Kokun O.M. Psihologiya profesijnogo stanovlennya suchasnoho fahivcya: Monografiya / O.M. Kokun. – K.: DP "Inform.-analit. agenstvo", 2012. – 200 s.
  6. Loginova I.O. Psihologiya zhiznennogo samoosushchestvleniya / Irina Olegovna Loginova. — M.: Izd-vo SGU, 2009. – 279 s.
  7. Psihofiziologichne zabezpechennya profesijnogo samozdijsnennya fahivcya v umovah social'no-ekonomichnih peretvoren' : monografiya / O.M. Kokun, V.V. Klimenko, O.M. Korniyaka, [ta in.] ; za red. O.M. Kokuna. – K., 2018. – 297 s.
  8. Elektronnij resurs: <http://www.mif-ua.com/archive/article/36916>
  9. Elektronnij resurs: <http://www.vashpsixolog.ru/psychology-for-all/98-psychosomatics/2283-2016-12-12-10-44-23>

**Voytovich M.V. Technology of Promoting Professional Integration of Practical Psychologists in the Field of Secondary Education.** The article deals with the results of psychodiagnostic research of psychological factors of school psychologists' professional self-realization. The results of the study were verified using regression analysis. The following factors are found to be the most important ones: self-efficacy, self-esteem, scale of value-based orientations, and scale of views on human nature. These factors influence the professional self-realization of psychologists in the system of secondary education, which is one of the most important forms of their personal self-fulfillment, and is characterized by high level of disclosure of personal potential, development of their abilities, the demand for their professional qualifications, the extensive use of their professional experience, etc. Our proposed technology of acceptance and responsibility in complex professional and life situations is intended to support psychologists on the path to professional self-realization.

Prospects for further research are the development of a detailed program of practical trainings in order to master the technology of acceptance and responsibility for promoting professional self-realization of psychologists in secondary education.

*Key words:* self-fulfillment, professional self-fulfillment, factors of self-fulfillment, regression analysis, technology of acceptance and responsibility.

**УДК 159.923.2**

**Гуменюк Г.В.**

## **ОДИН ІЗ ПІДХОДІВ ДО РОЗРОБЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ВЧЕНИХ**

**Гуменюк Г.В. Один із підходів до розроблення технології психофізіологічного забезпечення професійного самоздійснення вчених.** У статті розглянута актуальність активізації досліджень, спрямованих на вивчення особистості українського вченого, величину резервного особистісно-професійного потенціалу, форм вияву та способів оптимізації. Обґрунтовано питання щодо необхідності врахування психофізіологічного аспекту забезпечення професійної діяльності вчених на шляху до їхнього професійного самоздійснення. Представлено розроблену технологію психофізіологічного забезпечення професійного самоздійснення вчених гуманітарного профілю, яка складається з семи взаємопов'язаних блоків (діагностичного, інформаційного, блоків проектування і професійно-рольової взаємодії, ресурсозбереження та вдосконалення навиків саморегуляції, блоків психокорекції та підсумкової діагностики), кожен з яких охарактеризовано за змістом та методами.

**Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.** – 2018. – Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Випуск 18. – 166 с.

**Головний редактор:**

дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор  
**С.Д. Максименко**

**Заступник головного редактора:** дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор **Н.В. Чепелева**.

**Відповідальні секретарі:** канд. психол. наук, ст.н.с. **Н.В. Слободяник** (друкована версія), канд. психол. наук, ст.н.с. **О.Л. Вернік** (електронна версія).

**Редакційна колегія:**

**Моляко В.О.**, дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор; **Карамушка Л.М.**, член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор; **Смульсон М.Л.**, дійсний НАПН України, доктор психол. наук, професор; **Кокун О.М.**, член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор; **Максимова Н.Ю.**, доктор психол. наук, професор; **Москаленко В.В.**, доктор філос. наук, професор; **Піроженко Т.О.**, доктор психол. наук, професор; **Швалб Ю.М.**, доктор психол. наук, професор; **Музика О.Л.**, канд. психол. наук, професор; **Кісарчук З.Г.**, канд. психол. наук, ст.н.с.; **Терещук А.Д.**, канд. психол. наук, ст.н.с.

**Члени міжнародної редакційної колегії:**

**Антон Фабіан**, професор, доктор габілітований, завідувач кафедри соціальної роботи, Університет Павла Йозефа Шафарика в Кошицях (Словаччина); **Марек Палюх**, професор надзвичайний, доктор габілітований гуманітарних наук, завідувач кафедри соціальної педагогіки в Інституті педагогіки Жешівського університету (Польща); **Євген Глива**, професор, доктор філософських наук з психології, іноземний член НАПН України, (Австралія); **Роман Трач**, професор, доктор філософських наук, іноземний член НАПН України (США); **Альфред Прітц**, професор, доктор з психології та педагогіки, ректор університету ім. Зігмунда Фрейда (Австрія).

*Редакційна рада тому:* **Кружева Т.В.** (відповідальний редактор тому), канд. психол. наук, доцент; **Клименко В.В.** доктор психол. наук, професор; **Корніяка О.М.** доктор психол. наук, ст.н.с.; **Завадська Т.В.** канд. біол. наук, ст.н.с.; **Савченко Т.Л.** мол.н.с (відповідальний секретар тому).

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.  
(протокол № 9 від 1.11.2018 р.)*

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації  
серія КВ № 17847-6693ПР від 10.06.2011*

*Збірник внесено до Переліку наукових фахових видань України в галузі психологічних наук  
(Наказ МОН України № 1021 від 7.10.2016 р.)*

## З М І С Т

<i>Андріюк В.В.</i> Особливості засвоєння моральних норм дітьми старшого дошкільного віку. ....	3
<i>Бахмутова Л. М.</i> Динаміка показників самооцінки стану зимівників станції «Академік Вернадський» протягом періоду гострої адаптації та полярної зими.....	9
<i>Болотнікова І.В.</i> Визначення чинників складових внутрішньо-професійного самоздійснення працівників профспілок.....	21
<i>Войтович М.В.</i> Технологія сприяння професійному самоздійсненню практичних психологів галузі середньої освіти.....	28
<i>Гуменюк Г.В.</i> Один із підходів до розроблення технології психофізіологічного забезпечення професійного самоздійснення вчених.....	37
<i>Дзвоник Г.П.</i> Методи оптимізації професійного самоздійснення менеджерів комерційних організацій.....	47
<i>Дубчак Г. М.</i> Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів.....	55
<i>Завадська Т.В.</i> Підсумки системного дослідження професійного самоздійснення вихователів дошкільного віку.....	63
<i>Завірюха В.В.</i> Психологічні особливості розвитку мотивації досягнень у підлітковому віці.....	72
<i>Зеленська З.П.</i> Концептуальні засади експериментального дослідження розвитку комунікативних умінь учнів основної школи у процесі засвоєння іншомовної лексики.....	83
<i>Клименко В.В.</i> Психофізіологічна асиметрія півкуль мозку і сервомеханізми у здійсненні наміру людини.....	89
<i>Кокун О.М., Панасенко Н.М.</i> Програма сприяння професійному самоздійсненню вчителів.....	106
<i>Кружєва Т. В.</i> Характеристики мотивації досягнення науковців.....	121
<i>Панасенко Н.М.</i> Чинники професійного самоздійснення фахівців у галузі інформаційних технологій – програмістів і системних адміністраторів.....	129
<i>Сабліна Н. В.</i> Суб'єктивні особистісні критерії адаптації студентів до навчання в медичному коледжі.....	136
<i>Савченко Т.Л.</i> Підсумки планового дослідження основних психологічних чинників професійного самоздійснення вчителів.....	143
<i>Сердюк Л.З.</i> Психологічні фактори самодетермінації особистості.....	151
Відомості про авторів.....	162