
КОРОПЕЦЬКА О.М.,
кандидат психологічних наук,
доцент, кафедра педагогічної
і вікової психології, ДВНЗ
«Прикарпатський національний
університет імені Василя
Стефаника», м. Івано-Франківськ

РЕСУРСИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЛЮДИНИ У ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

У статті розглядається проблема професійної самореалізації людини зрілого віку, розкрито поняття самореалізації у вітчизняній та зарубіжній психології, здійснено аналіз психологічних особливостей розвитку людини у період зрілості, розглянуто диференціацію понять «зрілість» і «дорослість», «середня дорослість», дано аналіз та розкрито психологічну сутність поняття «ресурс», розкрито ресурси розвитку людини у її професійній самореалізації у зрілому віці.

Ключові слова: професійна самореалізація, потенціал розвитку, ресурс розвитку, зрілість, зрілий вік

В статье рассматривается проблема профессиональной самореализации человека зрелого возраста, раскрыто понятие самореализации в отечественной и зарубежной психологии, осуществлен анализ психологических особенностей развития человека в период зрелости, рассмотрена дифференциация понятий «зрелость» и «взрослость», «средняя взрослость», дан анализ и раскрыто психологическую сущность понятия «ресурс», раскрыто ресурсы развития человека в его профессиональной самореализации в зрелом возрасте.

Ключевые слова: профессиональная самореализация, потенциал, ресурс, развитие, зрелость, зрелый возраст. взрослый возраст

The problem of professional self-realization of personality in adulthood is revealed, \ the concept of self-realization in Ukrainian and foreign psychology is disclosed, the analysis of psychological features of human development in the period of maturity is reviewed, the differentiation

of concepts of "maturity" and "adulthood", "middle age maturity" is made, the psychological analysis of the of concept "resource" is given and the resources of personslity's development and the professional self-realization in middle adulthood is revealed

Key words: professional self-realization, development potential, development resource maturity, adulthood

Постановка проблеми. Буття сучасної людини відзначається надзвичайною динамічністю і пластичністю, що обумовлені соціальною ситуацією розвитку нашого суспільства, яке характеризується нестабільністю, мінливістю, тривожністю, породжує невпевненість і страх за своє майбутнє. Сучасна людина повинна навчитися виживати в цих умовах, вирішувати життєві завдання, що виникають у неперервному потоці щоденних колізій, прогнозувати і попереджувати небажані сценарії розвитку. Людина вибудовує свою діяльність і поведінку відповідно до потреб, які, наповнюючись емоційно-смісловим значенням, об'єктивуються в практичній діяльності, стають актуальними і значущими. Саме в діяльності, яка має ціннісне значення, наповнена сенсом і обрана за покликом, людина найбільш повно і різносторонньо розвивається, досягає відчуття повноти життя і емоційного благополуччя, тобто самореалізується.

Прагнення до самореалізації є найважливішою особистісною характеристикою людини. Це прагнення залишається актуальним упродовж усього життя, практично до старості. Однак, і зміст, і характер, і ресурси самореалізації для кожної людини різні, і на кожному етапі онтогенезу мають свою специфіку і свої просторово-часові координати.

Мета статті розкрити особливості, ресурси і стратегії самореалізації

людини у період середньої дорослості (зрілості).

Виклад основного матеріалу. Сучасна психологія сьогодні володіє великою кількістю різноманітних теорій самореалізації, серед яких особливе місце займають гуманістичні теорії. Рушійною силою, згідно з гуманістами, є потреба у самовдосконаленні і розвитку. Ця потреба, як вроджена властивість людини, детермінує самореалізацію людини протягом усього життя, спонукає до осмисленого і повноцінного особистісного і професійного здійснення.

У різні часи це потенційно закладене в людині прагнення до реалізації «себе» свого сутнісного «Я» називалося по-різному: самопізнання (Сократ), духовне самовдосконалення (Платон), реалізація людиною своєї сутності, вільний вибір долі (Аристотель), самозбереження і самоутвердження заради суспільного блага (Сенека), самотворення (Ф. Бекон), індивідуація (К. Юнг), прагнення до переваги та самовдосконалення (А. Адлер), самоактуалізація та розкриття усіх своїх потенційних можливостей (А. Маслоу), реалізація екзистенційних потреб (Е. Фромм), безперервне становлення (Г. Олпорт), прагнення до особистісного самовдосконалення і реалізації (К. Роджерс), самореалізація (К. Хорні, Ш. Бюлер) та ін. Спрямування на самореалізацію є генералізованою особистісною характеристикою людини (А. Маслоу, К. Роджерс та ін. гуманісти),

яка забезпечує саморозвиток, з одного боку і визнання суспільством, з іншого.

Розглядаючи особистість відкритою психофізіологічною системою, що прагне до реалізації свого життєвого потенціалу, гуманісти стверджують, що потенціал саморозвитку, самовдосконалення закладений в кожній людині. Навіть найнесприятливіші умови життя не можуть остаточно зупинити, істотно загальмувати його переможний рух уперед [9; 10; 11; 12; 13]. Кожна людина має свою власну сутнісну природу, певний скелет психологічної структури, що детермінований генетично і який слід описувати і вивчати так само ретельно і скрупульозно, як ми вивчаємо і описуємо анатомію і фізіологію. Ця внутрішня природа не така сильна, впливова і безпомилкова, як інстинкти тварин, яка повертає людину лицем до себе, до свого єства, до самопізнання. Вона слабка, вразлива, тонка, легко долається звичкою, тиском культури, неправильним до неї ставленням. Проте, будучи слабкою, вона не зникає у здорової людини, - та й у хворої, також. Навіть не прийнята або відкинута людиною, вона все одно продовжує підпільне існування, вічно прагнучи самоактуалізації. В кожній людській істоті, навіть у новонародженої дитини проявляється «активна воля до здоров'я, імпульс до росту, - або до актуалізації людського потенціалу» [10, с. 358]. Здоровий нормальний розвиток полягає в актуалізації цієї природи, в реалізації цих можливостей, в поступальному русі до зрілості. Все, що допомагає розкрити людську сутність, забезпечує самореалізацію. І навпаки, - відмова від своєї сутності, своєї природи порушує або спотворює самореалізацію. [10, с. 220].

Розглядаючи внутрішню природу людини, гуманісти розкрили не лише

актуальні, але й потенційні характеристики людини, вказали на резерви та можливості людської природи, котрі досить часто залишаються непоміченими, скритими, не реалізованими. У вітчизняній психології ідеї самореалізації розробляються персонологами, які, досліджуючи проблему особистості, піднімають питання, що стосуються рушійних сил та чинників розвитку особистості, мотиваційної та ціннісно-сислової сфери особистості, проблему активності та життєтворчості, розвитку самосвідомості, смисложиттєвих та ціннісних орієнтацій особистості, які тісно пов'язані з проблемою самореалізації. У цьому контексті біля витоків проблеми самореалізації стоять дослідники психології особистості К. О. Абульханова-Славська, Б. Г. Ананьєв, О. Г. Асмолов, Л. І. Анциферова, Г. О. Балл, М. Й. Боришевський, Б. С. Братусь, А. Брушлинський, Л. С. Виготський, З. С. Карпенко, Л. І. Коростильова, Г. С. Костюк, Д. О. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн, П. Р. Чамата, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, О. В. Федосенко, Н. В. Чепелева та ін.

К. О. Абульханова-Славська у контексті досліджень стратегій життєвого шляху особистості стверджує, що життєвий шлях - це не зафіксована раз і назавжди життєва позиція, але певна лінія життя, яку особистість реалізує в часі, поступово, крок за кроком розгортаючи, розширюючи та зміцнюючи її. Одним вдається відразу визначити свою основну життєву лінію, свою професійну перспективу, іншим доводиться випробовувати себе у різних сферах і лише після цього обрати головний напрям своєї самореалізації. Мистецтво жити полягає не лише в тому, щоб усвідомити свою індивідуальність, але в більшій мірі в тому, щоб навчитися співвідносити свої життєві цілі, плани і бажання зі своїми

особливостями, щоб розкрити в собі нові якості, нові здібності, оскільки самореалізація особистості можлива лише за умови сформованого уявлення про свої здібності, коли у людини сформований свій образ Я і здатність будувати свої взаємини зі світом. Роль людини полягає не лише в тому, щоб обирати спосіб життя і напрямок розвитку, який би відповідав цінностям особистісного росту, а перш за все, в тому, щоб розвинути потенційно закладену можливість бути першопричиною власного розвитку, здобути саму можливість вибору [1, с.53].

Кожна людина, задовольняючи ті чи інші потреби у конкретний момент свого життя, обирає свою мотиваційну стратегію поведінки, яка визначається її індивідуальним досвідом, внутрішніми ресурсами, особистим індивідуальним потенціалом та зовнішніми умовами. Серед мотиваційних стратегій, які обирає людина при розв'язанні тієї чи іншої життєво значущої ситуації або задачі, виокремлюють стратегії, що сприяють прогресивному розвитку (пошук труднощів, ризику, що спрямовані на вивчення та випробування людиною своїх можливостей), і стратегії, що перешкоджають розвитку (ситуативні або ті, що пов'язані з «імпульсивною поведінкою» або неадекватно мотивовані, що вказують на дисгармонію у психічному розвитку, наприклад, вибір цілей, що знаходяться значно вище або нижче функціональних можливостей людини, чи високої мобілізації функціональних можливостей людини для досягнення відносно легко досяжних цілей [1, с. 27].

Особистісне зростання у концепції Т.М. Титаренко, – це спрямовані, усвідомлені побудови й перебудови життєвого світу, які мають свої особливості на різних етапах життєвого шляху.

Головний психологічний зміст особистісного зростання – визволення, винайдення себе і свого життєвого шляху, самоактуалізація і розвиток усіх основних особистісних атрибутів, творення власного світу, тому що жити, дихати, розвиватися і будувати свій світ – це, по суті, одне й те саме. У людини завжди є вибір – це вибір траєкторії життєвого шляху, подальшого напряму самотворення [14, с. 307].

Середовище тільки запрошує нас до змін, до зростання, наголошує Титаренко Т.М., а характер цих змін, траєкторія розвитку – це вже справа далеко не зовнішніх детермінант [14, с. 296].

Самореалізація це – здійснення можливостей розвитку «Я» шляхом власних зусиль, співтворчості, співдіяльності з іншими людьми (близькими і далекими) соціумом, світом загалом [8, с. 8-9]

Високому рівню самореалізації повинні відповідати функціональні можливості людини, добре розвинені здібності, багатий потенційний ресурс.

Незважаючи на часте вживання, термін «ресурс», у літературі на сьогоднішній день немає чіткого визначення цього поняття. Найбільш часто термін «ресурс» розглядається у психології як елемент механізмів подолання, як фактор подолання, що пов'язаний з досягнення позитивних результатів, як внутрішні можливості, завдяки яким людині вдається розв'язати ті чи інші проблеми або завдання (О. Ю Рязанцева), як внутрішні сили, які необхідні для конструктивного долавання кризи життя (В. Розенберг), те, що є цінним для людини та допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій (С. Хобфол), як показник мотивації “можливостей” (Л. Завалкевич), все, що може призвести до відчуття люди-

ною щастя, сили, впевненості, необхідних для розв'язання проблем (Р. Ділтс та М. Епштейн).

Аналіз наукових джерел дає підстави розглядати психологічний ресурс як складне утворення, яке включає особистісний потенціал, компетентність, ініціативність, відповідальність, пошук сенсу, віра, альтруїзм, любов, творчість та ін.

Саме у період зрілості (середньої дорослості) людина має сформовані особистісні якості та індивідуальні психологічні властивості, що забезпечують самореалізацію.

Зрілість досить часто ототожнюється з дорослістю, проте стати дорослим ще не означає досягнути зрілості. Лише тоді, коли людина навчиться реалізовувати свої життєві задуми і перспективи, коли від самовизначення перейде до самореалізації, вона зможе назвати себе зрілою особистістю.

В українській мові термін «зрілий» вживається у двох значеннях: «зрілий» як період життя, відрізок часу, вік, який ототожнюється з поняттям «дорослий» і «зрілий», що вказує на характер і рівень розвитку [12, с. 708]. Термін «дорослий» означає той, що перестав бути дитиною, змужнів, досягнув повної зрілості [13, с. 380].

Розглядаючи ці поняття, Б. Г. Ананьєв наголошував, що у психології існує багато визначень поняття «зрілість»: фізична зрілість (зрілість людини як індивіда), громадянська зрілість (як особистості), розумова зрілість (як суб'єкта пізнання), трудова зрілість (як суб'єкта діяльності). Усі названі вище визначення зрілості відображають різні сфери розвитку людини, становлення яких розходиться у часі [4, с. 90]. Гетерохронність зрілості – суттєва характеристика індивідуального розвитку людини, яка призвела до труднощів у виявленні критеріїв і меж

зрілості. Ми розуміємо, що вікові межі є умовними, оскільки вік людини завжди є конвергенцією біологічного, історичного і психологічного часу. А чим далі ми відходимо від дитинства і юності, вступаючи у світ дорослої людини, тим більше соціально-культурні та індивідуально-біографічні варіації переважають над віковими особливостями, тим менш визначеними стають його початок і кінець [3, с. 207]. У даній статті, ми пропонуємо розглядати зрілість як відрізок життєвого шляху, коли людина, переживши кризу середини життя, вступає у якісно новий віковий етап, що приблизно припадає на період від 40-45 до 60-65 років.

Найважливішою особливістю дорослого періоду є те, що і суб'єктивне самовідчуття, і об'єктивні показники розквіту або занепаду сил визначаються в більшій мірі не хронологічним віком, а особистими обставинами життя, зокрема досвідом, специфікою професійної діяльності або видом заняття, установками, соціально-економічним статусом, рівнем освіти тощо [3; 6; 7; 9; 10;].

Криз середини життя вивчав К. Юнг, який вважав, що приблизно після 35-40 років, завдяки розвитку свідомості людина кардинально змінює спрямування і цінності. К. Юнг наголошував, що найбільші невдачі стаються тоді, коли людина тримається за орієнтири і цінності першої половини життя. Їй швидше потрібна перспектива, прицільна точка у майбутньому. В іншому випадку людина втрачає можливість розвитку у другій половині життя. На відміну від першої половини життєвого шляху, який К. Юнг називає періодом зовнішньої експансії, коли молоді люди зосереджені на самоутвердженні у зовнішньому світі (побудова кар'єри, створення сім'ї тощо), у другій фазі, тобто після

40 починається процес трансформації, коли відбувається радикальна зміна цінностей, коли людина стає більш інтровертованою і менш імпульсивною. Мудрість і прозорливість приходять на зміну фізичній і розумовій енергійності. Цінності «єго» сублімуються у соціальні, релігійні, громадянські і філософські символи. Сама природа спонукає її до самоаналізу і пошуку сенсу подальшого існування. Це процес, який К. Юнг назвав індивідуацією, коли людина прагне до інтеграції і цілісності «Я». Кризу середини життя К. Юнг вважав періодом пошуку духовних цінностей в індивідуальному житті. Цей час може стати або періодом застою, або зростання і нового підйому у творчій активності, який може тривати до 65-70 років [14, с.121].

У віці середньої дорослості (40-60 років), згідно з Е. Еріксоном, перед людиною стоїть завдання розв'язати конфлікт між «продуктивністю» і «стагнацією», тобто обрати курс або на подальший продуктивний розвиток, або ж розслабитися, задовільняючись досягнутими здобутками і професійними успіхами.

Період середньої дорослості, який є найбільш тривалим і, одночасно, найбільш відповідальним періодом життя, відзначається розквітом творчих сил та інтелектуальних досягнень, професійними зверненнями та особистісними здобутками. Саме тому більшість дослідників називають його періодом «акме», тобто періодом звершень і повного розкриття свого потенціалу [3; 5; 6; 7].

Власне на цьому етапі життя людина повинна розв'язати завдання на вибір життєвої стратегії, завдання на вибір сенсу життя. Цей час може стати або періодом застою, або зростання і нового підйому у творчій активності, який може тривати до 65-70 років [14,

с.121].

Оптимальним і для самої людини, і для суспільства загалом, є збереження людиною установки на активну життєву позицію, а не на доживання. Більше того, сучасне суспільство потребує сьогодні спеціалістів, які спрямовані на неперервний саморозвиток і самореалізацію.

Самореалізація для дорослої людини – це, в першу чергу, праця, метою якої є досягнення досконалості в тій діяльності, до якої у неї є покликання. Вона прагне бути не просто фахівцем, а хорошим фахівцем, а тому вона завжди націлена на розвиток.

К. Юнг, який ґрунтовно описав кризу середини життя, наголошував, що приблизно після 35-40 років, завдяки розвитку свідомості, людина кардинально змінює спрямування і цінності. На відміну від першої половини життєвого шляху, який К. Юнг називає періодом зовнішньої експансії, коли молоді люди зосереджені на самоутвердженні у зовнішньому світі (побудова кар'єри, створення сім'ї тощо), у другій фазі, тобто після 40 років людина стає більш інтровертованою і менш імпульсивною. Мудрість і прозорливість приходять на зміну фізичній і розумовій енергійності. Цінності «єго» сублімуються у соціальні, релігійні, громадянські і філософські символи. Сама природа спонукає людину до самоаналізу і пошуку сенсу подальшого існування. Психологічним новоутворенням цього періоду є власне зрілість як інтегративне особистісне утворення.

Зріла особистість це та, яка сформувалася в результаті особистісного зростання і має розвинену стійку єдність особистісних рис і ціннісних орієнтацій, розвинену моральну свідомість і сформовану ієрархічну мотиваційно-потребову сферу, в якій домінують ду-

ховні потреби [14].

Особливими цінностями для зрілої людини є знання, життєвий досвід, компетентність, які вона здобула на цей час. У неї виникає потреба передати свій досвід і знання наступним поколінням. У цей період людині властиво постійно шукати нові, більш глибокі та більш індивідуальні сенси, які визначатимуть характер і спрямованість професійної діяльності і забезпечать подальше професійне зростання. Їй характерні емоційна гнучкість, потяг до стабільності у побуті та прагнення до осмисленого буття. Людина проявляє більшу активність у боротьбі за простір для свого розвитку, тому вона відчуває потребу виходити за межі власного існування і намагається розв'язувати проблеми вдосконалення і розвитку не лише свої власні чи суспільства, в якому живе, але й проблеми усього людства.

Висновок. Період зрілості є найоптимальнішим періодом для реалізації сутнісних сил людини, її потенціалу. Оскільки, основними здобутками зрілої людини є компетентність, продуктивність, генеративність (Е. Еріксон), психологічне здоров'я і пошук сенсу життя (В. Франкл), творчість і

внутрішня свобода, прагнення до самореалізації (А. Маслоу, К. Хорні, К. Роджерс), здатність до самодетермінації (Д. О. Леонтьєв), тобто ті особистісні характеристики, які навіть за несприятливих умов зовнішнього середовища, зможуть слугувати потужним ресурсом, що забезпечить можливість самореалізації. Важливим моментом у плані розвитку і підтримки особистості у її прагненні до самореалізації є позиція вчителів, вихователів, батьків у створенні усіх можливостей для розвитку потенційних сил підростаючої особистості у період дитинства, забезпечити формування основних особистісних новоутворень у підлітковому та юнацькому віці та виявити підтримку у самопізнанні та осмисленні свого професійного шляху молодим людям під час навчання у вузі, надати посильну допомогу молодим фахівцям у перші роки трудової діяльності, оскільки самореалізація - це і результат, і, одночасно, процес, що триває протягом усього трудового життя. Лише за таких умов у зрілості людина почуватиметься компетентною, досвідченою, сильною, здатною вибороти свій шанс, реалізувати свій потенціал, здійснити себе.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Анциферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л. И. Анциферова. – М. Изд. «Институт психологи РАН», 2006. – 512 с.
3. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с. – (Серия «Мастера психологии»)
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с. – (Серия «Мастера психологии»)
5. Деркач А. А. Акмеологические основы развития профессионала / А. А. Деркач. – М.: Изд. Московского психолого-социального института, 2004. – 752 с.

6. Ермолаева М. В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах: Учеб. Пособие / М. В. Ермолаева. – М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2004. – 280 с.
7. Ильин Е. П. Психология взрослости / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 544 с.
8. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л. А. Коростылева. – СПб.: Изд. «Речь», 2005. – 222 с.
9. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / Пер. с англ. А. Маслоу. – М.: Смысл, 1999. – 425 с.
10. Маслоу А. Мотивация и личность / Пер. с англ. А. Маслоу. – СПб. 2008, 352 с.
11. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: Становление человека / К. Роджерс. Пер. с англ. – М.: Изд. «Прогресс», 1994. – 480 с.
12. Словник української мови: в 11 томах. – Том 3, 1972
13. Словник української мови: в 11 томах. – Том 2, 1971.
14. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
15. Юнг К.Г. Архетип и символ. – М.: Ренессанс, 1991 –304 с.