13. Cannon W. B. The wisdom of the body (мудрість тіла). New York : W.W. Norton & Company, 1932. 312 с. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Fight-or-flight_response (дата звернення: 05.05.2024).
14. Ehrenfeld T. The three types of stress (три типи стресу). Psychology today. 2018. URL: https://www.psychologytoday.com/us/blog/open-gently/201812/the-three-types-stress (дата звернення: 20.04.2024).
15. Ehrenfeld T. Understanding Stress (розуміння стресу). Psychology today. 2018. URL: https://www.psychologytoday.com/us/blog/open-gently/201812/understanding-stress (дата звернення: 20.04.2024).
16. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out (вигорання персоналу). Journal of social issues. 1974. № 30(1). С. 159–165. URL: https://sci-hub.se/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x (дата звернення: 28.04.2024).
17. Freudenberger H. J. Wikipedia. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Herbert_Freudenberger (date of access: 28.04.2024).
18. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. Maslach burnout inventory manual (масляцька інвентаризація вигорання). palo alto, CA. Consulting psychologists press, 1996. URL: https://www.researchgate.net/publication/263809956_Maslach_Burnout_Inventory_--_General_Survey_GS (дата звернення: 28.04.2024).
19. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout (вимірювання пережитого вигорання). Journal of organizational behavior. 1981. № 2. С. 99–113. URL: https://doi.org/10.1002/job.4030020205 (дата звернення: 01.05.2024).
20. Morrow E. The Impact of Chronic Stress on Mental Health (вплив хронічного стресу на психічне здоров'я). Medical news today, 2018. URL: https://www.medicalnewstoday.com/articles/145855 (дата звернення: 12.05.2024).
21. Selye H. A. A syndrome produced by diverse nocuous agents (синдром, викликаний різноманітними шкідливими агентами). Nature, 1936. № 138, 32. URL: https://pressbooks.online.ucf.edu/generalpsychology/chapter/studying-stress (дата звернення: 12.05.2024).

Робота виконана під науковим керівництвом д-ра психол. наук, професора
КОРОЛЬЧУК В. М.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я РЕАБІЛІТОЛОГІВ

КОРЯГІНА В., 2 курс ІВК ДТЕУ,
спеціальність «Психологія», освітня програма «Психологія»

У статті наведено результати аналізу досліджень наукових підходів щодо психологічного забезпечення професійного здоров'я реабілітологів. Встановлено загальні принципи, порядок проведення та особливості забезпечення професійного здоров'я реабілітологів.

Ключові слова *: професійне здоров'я, реабілітологи, психологічне забезпечення.*

The article presents the results of the analysis of scientific approaches to the psychological support of the professional health of rehabilitators. The general principles, procedure and features of ensuring the professional health of rehabilitators have been established.
Keywords: *professional health, rehabilitation specialists, psychological support.*

Постановка проблеми та актуальність дослідження. Психологічне забезпечення професійного здоров'я – це комплекс заходів та засобів впливу на психіку особистості з метою формування, підтримання та відновлення оптимальної працездатності в щоденних та екстремальних умовах. Доведено, що комплексне психологічне забезпечення сприяє зниженню нервово-психічної нестійкості, особистісної тривожності, негативного суб'єктивного стану, сприяє адекватній та прискореній адаптації до умов професійної діяльності, допомагає подолати виражену втому та перевтому під час робочих циклів [11]. Нові умови сучасного життя і реформування нашого суспільства, що пережило пандемію Covid 19 та в поточний момент знаходиться у воєнному стані, потребують докорінних змін традиційної системи роботи реабілітологів у реабілітаційних центрах. На працездатне населення ліг тягар адаптації до життя під час пандемії Covid 19 та в умовах війни, що призводить до розвитку тривалої психічної напруги і негативно впливає на психічне і фізичне здоров'я особистості [7, 9, 13, 22].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Незадоволеність професійною діяльністю призводить до небажаних наслідків: низької продуктивності праці; помилок у роботі; пригніченого стану людини; економічних втрат на перенавчання та перекваліфікацію [6, 11, 14]. Також ці аспекти посилились через пережиту пандемію Covid19 та війну.

Проблеми професійного здоров'я є однією із значущих сфер наукових знань, де відбувається велика кількість досліджень у теоретичних і методологічних напрямах, а сьогодні є особливо актуальною. Велике значення у психології і тих її галузях, що межують з медициною, має поняття психологічного здоров'я. Зусилля вчених були спрямовані на розв'язання питання збереження здоров'я медичних працівників. [1, 9] Для ефективного збереження професійного здоров'я реабілітологів, які останнім часом мають велике психічне та фізичне навантаження, є потреба в підборі дієвих методів дослідження станів цих працівників. Динамічність, складність та суперечливість роботи реабілітолога детермінує виникнення низки різноманітних проблем у професіогенезі (зростання негативного впливу інформаційних потоків на особистість; збільшення повсякденних фізичних та психологічних навантажень; загострення почуття страху, невпевненості, розгубленості та розчарування), можуть спровокувати не тільки деформацію особистості але й професійні захворювання, аж до необхідності зміни професії або взагалі відмови від професійної діяльності [3, 9, 10, 12, 15, 19]. Всі ці фактори негативно відображаються на фізичному та психологічному здоров'ї зокрема. Зважаючи на той факт, що останнім часом потреба в професії реабілітолога зростає для пацієнтів, виникає потреба в збереженні фізичного і психологічного здоров'я реабілітолога, як особистості [16, 22].

Це вимагає осмислення і аналізу проблеми також в нових аспектах психологічних технологій забезпечення професійного здоров'я медичних працівників, особливо реабілітологів [6, 8, 9, 12].

Мета статті-здійснити аналіз наукових підходів щодо психологічного забезпечення професійного здоров'я реабілітолога в професіогенезі.

Виклад основного матеріалу. Професіогенез – це безперервний процес формування і розвитку особистості фахівця, що характеризується засвоєнням професійних компетентностей і здійсненням професійної діяльності та зумовлений особистісно-професійною ідентифікацією, мотивацією, самоактуалізацією фахівця, що зумовлюється соціально-економічними умовами здійснення професійної діяльності. Професіогенез лікаря-реабілітолога є феноменом формування професійної стратегії діяльності, реалізації професійного компетентністного становлення і самовдосконалення, самореалізації і професійного самоздійснення, акмепрофесіоналізм, професійної майстерності, наставництва [18, 3]

В основу моделі професіогенезу медпрацівника-реабілітолога ми поклали наукові погляди Л. Карамушки, О. Кокуна, Г. Пріба, В. Сидоренко, О. Цільмак.

Виходячи із практики, початковий етап професіогенезу реабілітолога починається з етапу професійного вибору 10-17 років. Цей період, що проходить через власний життєвий досвід – родичі, які потребують реабілітації, через емоційне переживання професійної діяльності значущого дорослого, можуть сформувати стійку особистісну мотивацію до обрання професії реабілітолог. Далі період навчання та знайомство зі стратегією та набуття досвіду взаємодії професійно-соціального середовища, набуття здібностей. Етап початку професійної діяльності та далі етапи самовдосконалення і професійного зростання [8].

Оскільки професія медпрацівник-реабілітолог є соціономічною, тобто характеризується безпосередньою взаємодією із пацієтами, то особливу увагу треба приділяти професійному здоров'ю реабілітолога.

Аналізуючи наукові праці, що досліджують психологічне забезпечення професійного здоров'я, можна знайти безліч визначень і тлумачень цих технологій. У вітчизняному науковому полі психологія професійного здоров'я почала розвиватися недавно.

Психологічне забезпечення професійного здоров'я – це система заходів, спрямованих на підтримку, збереження та розвиток психологічного благополуччя працівників. Ця система включає психологічні заходи, діагностику та корекцію, а також програми розвитку, які сприяють формуванню стійкості до стресових ситуацій, підвищенню професійної мотивації ефективності та задоволення від професійної діяльності.

Компоненти психологічного забезпечення професійного здоров'я:

психологічна діагностика;

профілактика;

корекція та підтримка;

психологічне навчання та тренінги;

організаційні заходи в колективі [8, 10, 13, 15, 16].

Спеціалісти із досліджень професійного здоров'я вважають, що під цим поняттям можна розуміти здатність індивідуума до збереження необхідних компенсаторних і захисних механізмів, що мають вплив на працездатність і професійну надійність за різних умов професійної діяльності [19].

Беручи до уваги визначення «здоров'я», яке було запропоновано Всесвітньою організацією охорони здоров'я ВООЗ, ми виявили критерії пофесійного здоров'я на трьох рівнях – фізичному, психічному та соціальному [5].

Розглянемо психологічне забезпечення професійного здоров'я медпрацівників-реабілітологів.

Під вивченням психологічних особливостей медичного працівника, а саме реабілітолога, ми розуміємо дослідження особливостей і певних якостей працівників медицини: методи дослідження особистісних характеристик; дослідження результатів професійної діяльності, які дають змогу визначити наявність і рівень професійних досягнень; дослідження динаміки процесів у колективі; дослідження впливу професійної діяльності на особистість. На професійне здоров'я реабілітологів реабілітаційних центрів, впливають такі основні чинники, як емоційне вигорання, професійна деформація та депресії.

Емоційне вигорання. ВООЗ вважає «емоційне вигорання» не хворобою, а професійним явищем, що впливає на стан здоров'я людини. Втома під час робочого дня, як і втома від усього на світі, знайома кожному. Вона не обов'язково пов'язана саме із обставинами, колективом чи обов'язками. Але коли втома накопичується – зникає мотивація, втрачається інтерес до роботи і це призводить до явища, відомого під назвою «емоційне вигорання» [2].

Першим дослідником емоційного вигорання став Герберт Фройденбергер. У 1974 році він опублікував статтю «Staff Burn Out»,яка була написана на основі його спостережень за персоналом у клініці для наркозалежних. Також він визначив причини, перелік фаз емоційного вигорання та факти його розвитку.

Симптоми емоційного вигорання.

Почуття виснаження або втоми: призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем із концентрацією.

Інтелектуальна й емоційна дистанція по відношенню до роботи: відчуття негативу та цинізму відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності.

Зниження професійної ефективності: внаслідок цього розвивається відчуття неспроможності, з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

Хронічний стрес у медпрацівників-реабілітологів з синдромом емоційного вигорання позначається на навичках мислення і спілкування, а також перевантажує ендокринну систему; проблеми із пам'яттю, увагою та емоціями, прискорюється витончення префронтальної кори головного мозку – відділу, відповідального за когнітивну діяльність. Ризику піддається не тільки мозок, збільшується ймовірність розвитку коронарної недостатності.

Психологічні технології при емоційному вигоранню. Емоційне вигорання – це виснаження інтелектуальне, емоційне та фізичне. У реабілітолога напружена робота (постійно «на ногах»), щоденна праця без очікуваного результату, все це може призвести до вигорання. Зарадити цьому може відпустка, зміна оточення, повноцінний відпочинок.

Піклуватись про себе: люди бувають дратівливі до хороших порад, тому ми маємо знати дієвий спосіб позбутися стресу на робочому місці за 5 хвилин: влаштувати сеанс медитації, слухати музику, посміятись, перенести проблему на папір, обійняти близьку людину, тощо. Заняття приємним хоббі добре допомагає уникнути вигорання. Головне в цьому процесі – не лише уникнути стресу, а й відновити сили, зарядитись енергією.

Бути уважним: у деяких випадках медпрацівник-реабілітолог, перебуваючи у стресовій ситуації, головною проблемою є не сам факт переживання, а нестача усвідомлення, що саме відбувається і що стало причиною неспокою.

Слідкувати за сном: якщо ми порушимо звичайний режим, заради «важливіших справ», то час це припинити, так як організм буде в стресі.

Звернутись до фахівця: причини, що лежать в основі нашого емоційного вигорання, іноді важко зрозуміти без професійної допомоги. Терапія – це такий спосіб підтримки здорового духу, як і походи до спортзалу, що допомагають тримати себе у гарній формі. Емоційне вигорання не лише є ознакою стресу на робочому місці, а й може стати причиною нових проблем [1, 6, 7, 13, 14].

Професійна деформація. Окрім емоційного вигорання, для медичних працівників-реабілітологів притаманна і професійна деформація. Цю проблему досліджували такі вітчизняні та зарубіжні вчені, як Матійків І., Руденко Л., Козяр М., Дехтярьова Г., Журавська О., Кравець М., Паламарчук О., Хавкіна І. та інші. Аналізуючи їх роботи, можна сказати, що професійна деформація є протилежним поняттям професійній самореалізації, що полягає в досягненні професійної самоідентичності. Також під поняттям професійної деформації вчені розуміють викривлення конфігурації особистісного профілю за рахунок згасання позитивних установок та посилення негативного ставлення до себе та інших людей [4]; особистісні прояви під впливом професійної діяльності таких психологічних змін, які починають негативно впливати на її здійснення та на психічну структуру особистості [7] ; різке загострення якостей особистості фахівця, перенесення назовні професійних стереотипів поведінки, мислення, спілкування, що призводять до ускладнень у взаємодії людини з оточуючими та роблять її поведінку такою, що не відповідає обставинам [13]; результат появи та розвитку жорстких професійних стереотипів перенесення професійної ролі у сферу позаслужбових стосунків або впливу специфіки службової діяльності [20].

Найбільший вплив професійної деформації відбувається на представників професій, робота яких пов'язана із людьми, тобто і реабілітологи реабілітаційних центрів. Форма професійної деформації особистості у реабілітологів виражена у формальному, суто функціональному ставленні до людей. Професійні деформації у реабілітологів проявляються найбільше за трьома рівнями:

когнітивний рівень – це зміна уявлення людини про себе та про навколишній світ, зокрема, про інших людей; звичка оцінювати оточення за параметрами, пов'язаними з професійною діяльністю;

емоційний рівень – це зміна емоційних реакцій на типові професійні ситуації (синдром «жалісливої втоми», синдром емоційного вигорання);

поведінковий рівень-це зміна форми і способів взаємодії з оточенням; перенесення способів професійної взаємодії на ситуації, з професійною діяльністю не пов'язані.

Симптоми професійної деформації класифікують за різними критеріями:

за ступенем відхилення від соціальної норми;

за ступенем вираженості делінквентної поведінки в процесі виконання соціальної ролі;

за ступенем вираженості дисгармонії у розвитку особистості.

Процес деформації необхідно контролювати, щоб він не став перешкодою для професіогенезу тому, що це явище має багато прихованих негативних аспектів. Знижується адаптивність особистості, якість роботи, людина починає ставитись до неї формально й занадто абстрактно; страждають взаємини з оточенням; настає втома й професійне вигорання; робота починає ставати нудною.

Психологічні технології при професійній деформації. Професіоналу потрібно час від часу проводити «самодіагностику» та вчасно розпізнавати в себе «симптоми» деформації. Є декілька порад, які допоможуть у цьому.

Розвивати в собі здатність до самоаналізу й самокритики. Спілкуватись з колегами, іншими професіоналами, та помічати, чому можна в них навчитися. Професійне та особистісне зростання прямо протилежні професійній деформації.

Здобувайте нові знання. Навчайтесь та відкривайте для себе нове в професії- це допомагає відкрити «друге дихання», побороти нудьгу. Поради змінювати роботу кожні 5 років, теж допомагають в цьому, або можна реалізувати нові проекти на своєму місці роботи.

Умійте розслаблятись. Хто живе лише роботою, більш схильні до емоційного вигорання, ніж ті, у кого життя різноманітне. Залишайте роботу на роботі, від цього виграємо ми і наші пацієнти.

Виходьте із зони комфорту. Зрозумілі вигоди, які дає людині звична робота й звична поведінка-вона знає, що приведе до успіху, а що не спрацює. Завести собі хоббі, піти на курси іноземних мов. Контрасти оздоровлюють особистість.

Професійна деформація-явище швидше природне, ніж страшне. Потрібно ставитись до нього, як до симптому, який сигналізує про те, що пора змінюватися й ставати іншим, кращим.

Найважливішим принципом запобігання емоційному вигоранню та професійній деформації є дотримання вимог психогігієни самим реабілітологом. Психогігієна – це галузь психіатрії та гігієни, яка вивчає фактори й умови навколишнього середовища та спосіб життя, що позитивно впливають на психічні розвиток та стан людини і розробляє рекомендації щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я.

В нашому випадку з реабілітологами, маємо такі способи психогігієни: наявність професійних цілей; оволодіння вміннями та навичками саморегуляції; підвищення самооцінки; обмін інформацією з колегами(професійне спілкування); емоційно-особистісне спілкування (спілкування з людьми не пов'язаних з професією); оволодіння навичками перемикання соціальних ролей; визначення часових проміжків міжпрофесійної діяльності; пошук захоплень, не пов'язаних із професійною діяльністю(хобі); усвідомлення значущості у своєму житті інших ролей; піклування про своє здоров'я, фізичний стан, зовнішній вигляд. [6, 7, 14, 18, 21].

Депресія – це психічне захворювання, яке характеризується тривалим почуттям смутку, втрати інтересу до діяльності, що раніше приносило задоволення і низькою енергією. Вона впливає на здатність людини працювати, спати, їсти і вести нормальний спосіб життя.

Симптоми депресії. Розвиток депресії у людини залежить серед іншого і від генетичної схильності, тобто може успадковуватись від батьків. Також є обставини особистого життя, які можуть призвести до психічних страждань. Людям, які відчувають перші ознаки

депресії (поганий сон, фізичні скарги), слід проконсультуватись з лікарем. Лікар зможе визначити чи є для цього фізичні причини чи потрібно врахувати психологічний стан.

Психологічні технології при депресіях. Окрім медикаментозного лікування депресії, є дієві психотерапевтичні заходи. Існує кілька можливих підходів до лікування. Одна з них-конгітивно-поведінкова терапія може допомогти виявити моделі мислення та поведінки, які провокують депресію. Потім терапія може змінити ці ставлення та дії таким чином, щоб більше не було жодних негативних наслідків для психологічного здоров'я. Іншою метою поведінкової терапії є мотивація постраждалої людини стати більш активною. Коли причини депресії сягають далеко, можна вибрати більш глибокий психологічний підхід. Крім індивідуального лікування, існують також різні варіанти у формі групової терапії або груп самодопомоги. Вони дають людям можливість обмінюватись ідеями та досвідом з іншими хворими, а також допомагають їм подолати небажання зустрічатися та встановлювати контакти з іншими людьми. Це особливо важливо, якщо вони живуть ізольовано через депресію.

Подальші варіанти лікування-це терапія депривації сну. Правильний режим сну також може мати антидепресивний ефект. Особливо при важких формах люди часто не можуть планувати діяльність і займатись фізичною активністю із власної ініціативи [6, 7, 14].

Висновки. Психологічне забезпечення професійного здоров'я – це комплекс заходів та засобів впливу на психіку особистості з метою формування, підтримання та відновлення оптимальної працездатності в щоденних та екстремальних умовах. Доведено, що комплексне психологічне забезпечення сприяє зниженню нервово-психічної нестійкості, особистісної тривожності, негативного суб'єктивного стану, сприяє адекватній та прискореній адаптації до умов професійної діяльності, допомагає подолати виражену втому. Визначено, що технології психологічного забезпечення професійного здоров'я спрямовані на підтримку психологічного благополуччя та ефективність праці в умовах професіогенезу. Основні напрямки технологій включають: психодіагностику та моніторинг психічного здоров'я; психологічне консультування та терапію; тренінги та освітні програми; корпоративні програми підтримки працівників; технології релаксації та відновлення; організацію здорового робочого середовища; розвиток культури психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Бойко В.В. «Синдром емоційного вигорання в професійному спілкуванні», 1999. – 105 с.
2. Вітенко І.С. «Загальна та медична психологія».І.С. Вітенко.- К.:Здоров'я., 1994.-295 с.
3. Дехтярьова Г.С. Психологічні аспекти професійної підготовки контурентноздатних фахівців:монографія.Київ,видавництво»ЛС»,.,2012.- 170 с.
4. Карамушка Л.М. Технологія формування команди в організаціях / Карамушка Л.М.та ін. Харків: НТУ «ХПІ»., 2011. 184 с.
5. Збірник наукових праць ТДАТУ імені Дмитра Моторного (економічні науки) N 1.(47), 2023. 10 с.
6. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії: навчальний посібник. Дрогобич: Посвіт., 2015.116 с.
7. Кокун О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології/ Кокун О.М.//Практична психологія та соціальна робота.N 9., 2013.1-10 с.
8. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності.-К.:Ельга,Ніка-Центр.,2004. – 400 с.
9. Корольчук М.С., Корольчук В.М., Миронець С.М., Тимченко О.В., Осьодло В.І., Максименко К.С. Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студ. ВНЗ. Київ. НТЕУ, 2014. 523 с.
10. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. Київ: Ніка-Центр., 2005.186 – 187 с.
11. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика. Київ: Ельга; Ніка-Центр., 2014. 400 с.

12. Мельничук М.М.. Психологія толерантності особистості: монографія. Полтава: ФОП Мірон І.А ,2014. – 244 с.
13. Миронець С.М. До проблеми професіографічного аналізу діяльності медиків-рятувальників. Проблеми екстремальної та кризової психології: зб. наук. праць. Вип.12. Ч.ІІ. Харків:НУЦЗУ., 2012. 3- 11 с.
14. Пересадін Н.А., Дяченко Т.В. Реабілітологія. Стратегія і тактика ефективного відновлення здоров'я. Монографія .-Луганськ:Знання.,2004.- 480 с.
15. Пріб Г.А., Бегеза Л.Є. «Професіогенез особистості. Соціально-психологічні аспекти», Проблеми сучасної психології N 2(16), 2019. 102-107 с.
16. Пономаренко В.О. Екстремальність і проблема ставлення до професійної діяльності у професійній життєдіяльності. Світ психології.N 6..2006.- 38- 46 с.
17. Світозарова С.В. Особливості психокорекційної роботи у осіб з розладами первинної професійної адаптації. С.В. Світозарова. Вісник національного університету оборони України.-К.,2011.-вип.1(20). 222- 226 с.
18. Тихомірова А.А .Семінар «Професійна деформація у працівників»-Київ, 2021.
19. Юр'єв Л.М., Марута Н.О., Охорона психічного здоров'я.-Харків :вид. Строков Д.В.,2022. – 293 с.
20. Johnston, M. «Current trends» The Psycholoqict N7,p.113-117, 1994.
21. Johnston, M D. Dixon «Current Jssues and NEN Direction in Psycholoqy and Hecelth.What happened to behaviour in the decade of behaviour»Psycholoqy and health, N 23,p.45-54, 2008.
22. Grimshaw, J.M., Thomas R.E.. ,G.Mac Lennan, C.Fraser,C.R.Ramsay»Effectiveness and efficiency of quideline dissemination and implementation strategies»,Health Technology Assessment, N 8, 2004.

Робота виконана під науковим 61
керівництвом д-ра психол. наук, професора
КОРОЛЬЧУКА М. С.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ НА ПРОЦЕС ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ТА УСПІШНІСТЬ У КАР'ЄРІ

КУРАКІНА А., 2 курс ІВК ДТЕУ,
спеціальність «Психологія», освітня програма «Психологія»

У статті розглянуто провідні психологічні аспекти впливу життєвого досвіду на процес професійного зростання та успішність у кар'єрі. Обґрунтовано взаємозв'язки між рівнем набутого життєвого досвіду та професійною успішністю фахівців.

The article examines the leading psychological aspects of the influence of life experience on the process of professional growth and career success. The relationships between the level of acquired life experience and the professional success of specialists are substantiated.

Актуальність обраної теми дослідження зумовлена тим, що одним із найважливіших чинників професійної реалізації людини та її успішності в кар'єрному вимірі є вміле використання нею власного життєвого досвіду. Сформована внаслідок отриманого досвіду компетентність у тому чи іншому аспекті професійної діяльності робить співробітника більш стійким і підготовленим до складнощів, що можуть з'явитись в процесі виконання завдань,