

У.Б. Кузнецова

Воронежский государственный университет

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ

Современное общество предъявляет особые требования к личности, которая должна быть активной, гибкой, готовой к переменам и постоянно развиваться и самосовершенствоваться. Человек получает возможность в полной мере реализовать свой потенциал в период ранней молодости и зрелости. Поэтому данный отрезок жизни человека связан с активной реализацией уже освоенных им социальных ролей в профессиональном и личностном плане, поиском своего предназначения. Ведущим фактором развития личности взрослого человека является процесс профессионального образования и последующая трудовая деятельность. Главными задачами в этот период становятся самоопределение, самореализация, достижение гармонии в интеграции с обществом, что требует ответственного и активного отношения личности к своему развитию.

Гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс и др.) саморазвитие личности рассматривает через понятие самоактуализации, как высшей точки развития и реализации личности [1, 2]. Без постоянного развития невозможно быть эффективным в профессиональной деятельности, сложно построить гармоничные отношения и быть в мире с самим собой.

Направление в развитии личности, совершенствование, движение вперед в соответствии со своими стремлениями определяется актуальным на данный период жизни человека представлением о самом себе, самооценкой, принятии самого себя и условий своего существования, т. е. «Я-концепцией».

«Я-концепция» — это относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознаваемая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он относится к себе и строит свое взаимодействие с другими людьми [3]. Я-концепция включает в себя три компонента: когнитивный (образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости, своего характера и т. д.); эмоционально-оценочный (самооценка, самоуважение и т. д.); поведенческий (действия, которые предпринимает человек, исходя из системы представлений о себе, социальные установки в отношении себя и окружающих) [3].

По мнению А.А. Реана, многие представления человека о себе, которые формировали Я-концеп-

цию в период его взросления, продолжают обогащать ее уже у взрослой личности [4]. При этом мотивирующим стимулом развития Я-концепции является самоактуализация личности. У взрослого человека представления о личной направленности и способах самоактуализации обуславливаются социальными понятиями и ценностями, которые им присвоены в результате включения в различные социальные группы.

Стремление к самоактуализации обогащает опыт человека, что требует развития и Я-концепции. Если этого не происходит, то человек искаженно воспринимает приобретаемый опыт, а следовательно, искажается и самовосприятие.

Взрослые люди психологически благополучны в той степени, в какой их представления о себе позволяют им воспринимать важный для них опыт. Эту возможность обеспечивают такие составляющие Я-концепции, как открытость для опыта, рациональность, личная ответственность, чувство собственного достоинства, способность к установлению и поддержанию хороших личных отношений и ведению этичного образа жизни. Успешность человека, занятие им значимого места и роли в обществе, его полезность определяется его зрелостью, т. е. сформированной, обогащенной приобретенным опытом, адекватной реальности Я-концепцией.

В то же время современный человек живет в условиях постоянного стресса. Информационный бум, стремительно развивающаяся цивилизация, вынужденно высокий уровень контактов с различными людьми, высокая конкуренция в профессиональной сфере, необходимость постоянно развиваться в профессиональной сфере, повышать свою квалификацию приводит к дополнительному напряжению и как следствие к невротизации личности.

По мнению К. Роджерса, стремление быть принятым обществом, получать от окружающих положительную обратную связь приводит к необходимости быть в своих поступках, действиях, реакциях и оценках социально желательным, но такое следование посылам общества приводит к расхождению Я-концепции личности и нарушает, делает трудно достижимым процесс самоактуализации, как движения в своему идеальному Я [5].

Современные требования к профессионалу на рынке труда обуславливают необходимость его

постоянного развития и самосовершенствования, прежде всего, в профессиональном плане. В то же время непрерывность данного процесса не всегда может быть обеспечена как самим работником, так и работодателем. Бюджет образовательных организаций, с одной стороны, закладывает расходы на повышение квалификации ее сотрудников, но, с другой — отсутствуют четкие механизмы организации данного процесса. Неизбежно возникает конфликт между потребностью специалиста в профессиональном развитии и самосовершенствовании и отсутствием четких стратегий реализации данных целей.

Таким образом, процесс движения к «идеальному Я» требует от человека приложения определенных усилий, направленных на развитие и совершенствование. Процесс таких изменений часто требует готовности рисковать, ошибаться, расставаться с привычными жизненными стереотипами, быть готовым согласовывать свои текущие профессиональные обязанности с необходимостью уделять время дополнительному профессиональному образованию. Это увеличивает страх и тревогу, усиливает тенденцию к поиску безопасности и защиты, к сохранению прежней Я-концепции, что тормозит развитие личности, негативно сказывается на реализации ею своих социальных функций, а в условиях невротизации личности преодоление указанных трудностей становится очень тяжелой задачей.

Сегодня уделяется особое внимание гуманистическому подходу в вопросах социализации и профессионализации личности, который провозглашает идею о том, что развитие личности неразрывно связано как с освоением новой для человека деятельности, так и преодолением трудностей. Так, по мнению Г.А. Балла, человека надо готовить «... к осмыслению таких трудностей не как несправедливостей, побуждающих к разочарованию в жизни и деструктивному поведению, а как закономерных проявлений неизбежно противоречивого бытия, считаясь с которыми личностно развитый человек вполне способен реализовать свое призвание, внести творческий вклад в культуру и принести пользу обществу» [6]. Человек в своем профессиональном развитии как на стадии профессионального образования, так и в процессе получения опыта соответствующей деятельности должен осознавать как положительные стороны формирования новых качеств личности, так и отрицательный опыт, связанный с преодолением трудностей учебной деятельности, организацией процесса повышения своей квалификации.

Таким образом, перед человеком на всех этапах его профессионального пути, а особенно на этапе профессионального образования и становления, ставится весьма трудная задача: реализовывать свое

стремление к самоактуализации, одновременно имея достаточный уровень развития саморегуляции для осознания того спектра трудностей, который неизбежно возникнет на этом этапе жизненного пути.

Гуманистический подход к работе с носителем трудовой деятельности в плане его подготовки к адекватной, целостной и полноценной самоактуализации в части профессиональной деятельности является оптимальным в современных условиях жесткой конкуренции на рынке труда. Поэтому проблема психологического благополучия, работы с возникающими стрессовыми и невротическими состояниями современного человека в процессе его профессионализации является актуальной и значимой на сегодняшний день. Соблюдение принципов развития, бытия самим собой, уникальности, стремления жить настоящим, открытости новому опыту, созидания и саморазвития позволяют создать условия для полноценного профессионального самоопределения и дальнейшего самосовершенствования в русле общих процессов самоактуализации личности с сохранением целостной адекватной реальному миру содержанием Я-концепцией [7].

Поэтому весьма актуальным является изучение вопросов психологической теории и практики, связанных с поиском и учетом характера взаимосвязи уровня самоактуализации личности, адекватной и гармоничной Я-концепции в условиях стресса или невротических проявлений, наблюдающихся у человека в условиях современного образа жизни. Это позволит, в свою очередь, выработать оптимальные пути для профилактической работы с будущими специалистами еще на этапе получения образования с целью формирования у них толерантности к трудностям саморазвития и создания положительной установки на непрерывное профессиональное образование.

Список литературы

1. Маслоу А. Мотивация и личность. — СПб.: Питер, 2011. — 352 с.
2. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М.: Прогресс, 1998.
3. Бернс Р. Я-концепция и воспитание. — М., 1989. — 170 с.
4. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А.А. Реана. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2006 — 656 с.
5. Гуманистическая, трансперсональная и экзистенциальная психология / Р. Фрейджер, К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мэй. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. — 222 с.
6. Балл Г.А. «Психология» методологии: рационалистический взгляд // Вопросы психологии. — 2011. — № 2. — С. 3–13.
7. Загряжская Е.А. Человекоцентрированный подход в психотерапии К. Роджерса // Вопросы психологии. 2012. — № 6. — С. 66–69.