

А. А. СМЫК

Беларусь, Минск, Академия последипломного образования

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ КАК УСЛОВИЕ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Актуальность изучения концептуальных основ профессиональной самореализации обусловлена необходимостью поддержания психологического здоровья личности, так как достижение успеха в профессиональной деятельности, воплощение себя в процессе и продукте своего труда способствует повышению самооценки, возникновению позитивного мироощущения и развитию профессионального самосознания в целом.

Научная новизна состоит в обобщении и систематизации информации, касающейся определения концептуальных основ профессиональной самореализации, в анализе и детализации ее структуры, а также рассмотрении различных научных подходов к особенностям ее проявления.

Практическая значимость заключается в целостной характеристике профессиональной самореализации как условия, влияющем на поддержание психологического здоровья личности. Обобщенные в теоретическом плане положения и выводы могут быть использованы для последующего проведения эмпирических исследований в данном направлении.

Начало психологического исследования самореализации в зарубежной психологии связывают с именем К. Г. Юнга, который в 1930-х гг. привлек данный термин для описания итога процесса личностного развития, понимаемого как преодоление расщепления собственной личности и приход в точку, которая обозначается понятием *das Selbst* (нем.) или *the self* (англ.), т. е. самости, личности, которая достигает целостности, неразрывности и нерасколотости. Достижение этой целостности и есть путь самореализации [1].

Также в зарубежной литературе данное понятие рассматривалось в нормах гуманистического познания Э. Фромом, А. Адлером, А. Маслоу, К. Роджерсом, К. Гольдштейном. В рамках этого подхода целостная система представляет собой нечто заранее данное, «открытую возможность» самоактуализации (выступает здесь синонимом самореализации), присущую только человеку.

Анализ зарубежных исследований показывает, что самореализация рассматривается преимущественно в рамках эвдемического подхода как компонент психологического благополучия. Американский психолог Carol D. Ryff рассматривает психологическое благополучие как интегральное системное состояние человека, которое представляет собой сложную взаи-

мосвязь физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов и отражает восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей [2]. В качестве базовых составляющих Carol D. Ryff выделила шесть измерений психологического благополучия (well-being): принятие себя (self-acceptance), цель в жизни (purpose in life), личностный рост, или самореализация (personal growth), позитивные отношения с другими (positive relations), экологическое мастерство (environmental mastery), т. е. способность справляться с требованиями повседневной жизни, и автономия (autonomy).

Несколько иной методологический подход имеет место в современной отечественной науке. Здесь проблема самореализации, в том числе и профессиональной, наиболее подробно изучена с позиции социальной философии, отдельные ее вопросы рассматривались в социальной психологии, что и определило развитие представлений о профессиональной самореализации в целом. Многие ученые подчеркивают, что профессиональная самореализация личности – проблема не только междисциплинарная, но и межпарадигмальная в силу того, что в настоящее время не существует единой парадигмы представления о самореализации личности. Изучению условий, способствующих или препятствующих становлению самореализующейся личности, посвятили свои труды Д. А. Леонтьев, К. А. Абульханова-Славская, Л. А. Коростылева, С. И. Кудинов, К. В. Архипочкина и др.

К. А. Абульханова-Славская, развивая идеи субъектно-деятельностного подхода, говорила о важности понимания того, как человек может наиболее полно построить жизнь, чтобы реализовать все свои возможности, способности в реальных жизненных условиях. Эту проблему К. А. Абульханова-Славская напрямую связывала с проблемой построения человеком жизненной стратегии. Кроме того, для самореализации человеку часто приходится не только использовать имеющиеся жизненные возможности, но и создавать для этого новые условия, вести собственный жизненный поиск [3].

Автор полисистемной концепции самореализации личности С. И. Кудинов в своих работах, которые посвящены изучению ресурсов самореализации, рассматривает настойчивость как свойство личности, выражающееся в эффективном отстаивании и продвижении своей позиции, убеждений и ценностей. Это обеспечивает успешность самореализации, а также жизнестойкость как свойство личности, которое при определенных условиях, в трудных жизненных ситуациях выступает предиктором самореализации субъектов деятельности [4].

Нельзя не отметить вклад в исследование самореализации Л. А. Коростылевой. Она отмечает, что самореализация – это интегральный

показатель, характеризующий жизнедеятельность личности в целом. В самом общем виде самореализация как процесс реализации себя – это осуществление самого себя в жизни и повседневной деятельности, поиск и утверждение своего особого пути в этом мире, своих ценностей и смысла своего существования в каждый момент времени [5].

Таким образом, на современном этапе развития психологической науки мы можем говорить, что понятие профессиональной самореализации имеет сложный по смысловой наполненности характер. Несмотря на растущее число исследований в данной области, проблема профессиональной самореализации относится к числу самых сложных исследуемых феноменов ввиду отсутствия единой концепции, что затрудняет ее применению на практике. В связи с этим, на наш взгляд, самым полным определением этого понятия является определение Е. А. Гавриловой. Согласно ее подходу, профессиональная самореализация – это интегральная динамическая характеристика субъекта труда, отражающая процесс и результат осуществления им своих сущностных свойств, трансляцию своего содержания другим людям и культуре через созидательные и коммуникативные процессы [6].

Список использованной литературы

1. Юнг, К. Г. Структура психики и процесс индивидуализации / К. Г. Юнг. – М. : Наука, 1996. – 267 с.
2. Ryff, C. D. Well-Being With Soul: Science in Pursuit of Human Potential / C. D. Ryff // Perspectives on Psychological Science. – 2018. – Vol. 2, № 13. – P. 242–248.
3. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
4. Кудинов, С. И. Субъектная детерминация самореализации личности / С. И. Кудинов // Акмеология : науч.-практ. журн. – 2015. – № 2. – С. 90–98.
5. Коростылева, Л. А. Психология самореализации личности: основные сферы жизнедеятельности : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Л. А. Коростылева. – М., 2001. – 400 л.
6. Гаврилова, Е. А. Психодиагностическая методика «Тип и уровень профессиональной самореализации»: разработка, описание и психометрия / Е. А. Гаврилова // Вестн. Твер. гос. ун-та. Сер.: Педагогика и психология. – 2015. – № 3. – С. 19–34.