

# Психологическая основа профессиональной самореализации личности

И.В. Костакова, С.С. Белоусова (Григорьева) Тольяттинский государственный университет, Тольятти, Россия

Поступила 14 ноября 2014/ Принята к публикации: 24 ноября 2014

Psychological basis of career and job satisfaction in adults

I.V. Kostakova, S.S. Belousova (Grigoreva) Togliatti State University, Togliatti, Russia

Received: 9 апреля 2013 / Accepted for publication: April 9, 2013

Психологические исследования профессиональной составляющей жизненного пути личности обычно посвящены профессиональному выбору и профессиональному становлению человека. С введением в научный оборот понятия «самореализация личности», с определением ее видов, компонентов и факторов, становится возможным изучение психологических особенностей и закономерности профессиональной самореализации личности. Цель исследования – раскрыть психологические характеристики профессиональной самореализации личности в периоды взрослости. Выборка исследования включала 100 человек, возрастные особенности выборки – 25–45 лет (период взрослости), представители различных профессий (учитель, продавец, коммерческий директор, грузчик, психолог, журналист и т.д.). В ходе исследования было установлено, что у его участников преобладает средний уровень профессиональной самореализации у респондентов выборки (63%). Высокий уровень профессиональной самореализации отмечен у 7% респондентов выборки. Низкий и очень низкий уровень профессиональной самореализации характерен для 30% респондентов выборки. Сравнение результатов у групп с разными уровнями профессиональной самореализации в зависимости от уровня самореализации личности (гармоничный, адаптивный и инертный/иррациональный), определяет ее основные показатели и позволяют выделить факторы успешной профессиональной самореализации личности – деятельностный и эмоционально-личностный. Отсутствуют значимые различия в содержании профессиональной самореализации у мужчин и женщин. Значимые различия были получены в разных возрастных группах по показателям: личностные барьеры, интернальность и социоцентризм. Также статистический анализ определил, что работники профессиональной сферы «человек-знак» отличаются более выраженными активностью, энергичностью, интернальностью в профессиональной сфере.

**Ключевые слова:** самореализация личности, виды самореализации личности, профессиональная самореализация личности.

Psychological research of career life is usually devoted to individual choice of a career and career development. With the introduction of the concept of “career satisfaction”, and the definition of its types, components and factors into the scientific sphere, it is now possible to study the psychological characteristics and patterns of career satisfaction. The objective of the research is to reveal the psychological characteristics of career satisfaction in adulthood.

The sample comprises 100 adults from 25 to 45 years of various jobs (teacher, shop assistant, commercial director, freight handler, psychologist, journalist, etc.). The research revealed that among the participants the average level of job satisfaction is observed (63 per cent). High level of job satisfaction is found in 7 per cent of the participants. Low and very low levels of job satisfaction is typical for 30 per cent of the participants.

The comparison of the results in groups with different levels of job satisfaction in reference with the level of personal self-actualization (harmonious, adaptive and inert/irrational) determines its basic indicators and identifies factors that allow career satisfaction, including both career-based and emotional ones. There are no significant differences in the content of career satisfaction in males and females.

Significant differences were obtained within different age groups for personal barriers, internality and sociocentrism. The statistical analysis also shows that within “person-symbol” qualified employees indicators of activity, vigor, and internality are higher.

**Keywords:** career satisfaction, job satisfaction, types of career satisfaction, self-actualization.

**В** современных условиях глобализации и единого межкультурного пространства качественно новым образом встает проблема развития и реализации человеческого потенциала. Предъявляются более высокие требования к профессиональной и личностной компетентности специалиста, вызванные происходящими в обществе изменениями, поэтому проблема самореализации личности, развития и использования ее потенциала является очень актуальной в настоящее время. Самореализация личности может осуществляться по нескольким (взаимосвязанным) направлениям – это профессиональная, личностная, социальная, творческая самореализацией.

**В** психологических исследованиях профессиональной составляющей личности приоритет обычно отдается профессиональному выбору и профессиональному становлению человека. Однако вопрос последующего построения и реализации профессионального развития до последнего времени оставался вне поля зрения исследователей. С введением в научный оборот понятия «самореализация личности», с определением ее видов, компонентов и факторов, становится возможным изучать психологические особенности и закономерности профессиональной самореализации личности.

Методологической основой исследования являются современные подхо-

ды к изучению саморазвития и самореализации личности, разрабатываемые такими учеными как К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, В.Е. Ключко, Э.В. Галажинский, И.Д. Егорычева, Л.А. Коростылева, Д.А. Леонтьев, Д.И. Фельдштейн, С.И. Кудинов, И.В. Костакова (Ключко, 1994; Коростылева, 2001; Леонтьев, 1997; Фельдштейн, 1996; Кудинов, 2007; Костакова, 2008).

Для определения сущности профессиональной самореализации личности необходимо проанализировать ее содержание и основные характеристики, опираясь на классические и современные подходы к ее изучению.

Термин «самореализация» впервые, как отмечает Л.А. Коростылева, был введен в словарь по философии и психологии, изданном в 1902 г. в Лондоне, при этом, через 55 лет в его переиздании это определение повторяется дословно (Коростылева, 2001). С середины XX века в зарубежной науке вопросы о сущности и сущностных силах человека, об осуществлении им своего человеческого потенциала стали предметом пристального рассмотрения и изучения представителей гуманистической (К. Гольдштейн, К. Роджерс, Э. Фромм, А. Маслоу) и экзистенциальной психологии (Дж. Бьюдженталь, Р. Мэй, Э. Шостром, Г. Олпорт), которые расценивали стремление к самоактуализации (выступающей в их работах в качестве синонима самореализации) как врожденное и проявляющееся в естественном

«разворачивании во времени» заложенных в индивиде потенций.

Особенностями такого подхода к проблеме самореализации, на наш взгляд, является то, что здесь отсутствует стремление к определению точных научных категорий и понятий, а рассмотрение вопроса ограничивается описанием авторского понимания, без раскрытия механизмов, видов, уровней и других составляющих данного понятия.

Несколько иной методологический подход имеет место в современной отечественной науке. Здесь проблема самореализации наиболее подробно изучена с позиций социальной философии, отдельные ее вопросы рассматривались в социальной психологии, что и определило развитие представлений о самореализации в целом.

Многие ученые указывают, что самореализация личности – проблема не только междисциплинарная, но и межпарадигмальная, в силу того, что в настоящее время не существует единой парадигмы представления о самореализации личности (Коростылева, 2001). А.К. Исаев говорит о самореализации как о социально-индивидуальном процессе осознанного целеполагающего опредмечивания сущностных сил на основе жизнедеятельности данного конкретного человека (Исаев, 1993). Л.А. Цырева определяет самореализацию как раскрытие в деятельности человека его сущностных сил (Цырева, 1992). Г.К. Чернявская понимает под самореализацией «практическое осуществление человеком его задатков, способностей, дарований и черт характера через ту или иную сферу социальной деятельности с пользой для самого себя, коллектива и общества в целом... , самореализация... продолжается всю... жизнь, но в ней можно выделить ряд конкретных актов – «пиков» глубоко индивидуально-го процесса самореализации... » (Чернявская, 1994). Здесь можно провести параллель с вышеобозначенными подходами к проблеме самоактуализации в зарубежной психологии. Суть самореализации (самоактуализации) сводится к являющемуся естественным и обязательным в жизнедеятельности человека проявлению, реализации неких «сущностных сил», задатков, потенциала личности.

**В** отечественной психологии предпринимались попытки раскрытия детерминант самореализации. В своих ра-



**Ирина Владимировна Костакова** – кандидат психологических наук, доцент кафедры «Теоретическая и прикладная психология» Тольяттинского государственного университета. Автор 26 публикаций. E-mail: I.Kostakova@tltso.ru



**Софья Сергеевна Белоусова (Григорьева)** – магистрант кафедры «Теоретическая и прикладная психология» Тольяттинского государственного университета. Автор 14 публикаций. E-mail: grigoreva.sofya@mail.ru

ботах Э.В. Галажинский и В.Е. Ключко рассматривают самореализацию человека с точки зрения теории психологических систем, в основе которой лежит синергетическая парадигма (Ключко, 1994).

Л.А. Коростылева определяет самореализацию как сбалансированное и гармоничное развитие различных аспектов личности путем приложения адекватных усилий, направленных на развитие индивидуальных и личностных потенциалов. Рассматривая самореализацию личности в профессиональной сфере, она выделяет такие этапы: профессиональное самоопределение, становление в профессии и профессиональный рост. Ею также отмечается особая роль смысло-жизненных ориентаций в процессе профессиональной самореализации (Коростылева, 2008).

Д.А. Леонтьев связывает проблемы самореализации с вопросами о происхождении, сущности и характере творческих сил человека и возможности их деятельной реализации (Леонтьев, 1997).

В русле целостно-функционального подхода С.И. Кудинов обозначает самореализацию как совокупность инструментально-стилевых и мотивационно-смысловых характеристик, обеспечивающих постоянство стремлений и готовность к самовыражению личности в различных сферах жизнедеятельности в процессе онтогенеза и выделяет виды самореализации: профессиональная, личностная, и социальная. Профессиональную самореализацию определяет как самовыражение в различных видах деятельности, обеспечивающее высокий уровень профессиональной компетенции (Кудинов, 2007). В исследовании профессиональной самореализации личности мы опираемся на данный системно-функциональный подход и, в связи с этим, компоненты и структуру профессиональной самореализации личности рассматриваем как идентичную общей самореализации личности.

Проанализировав эти авторские подходы, мы можем сделать вывод о том, что в них самореализация в целом и, в частности, профессиональная самореализация рассматривается как деятельность (психологическая категория).

Таким образом, раскрыв содержание и особенности профессиональной самореализации личности, мы можем экспериментально изучить ее особенности.

**Цель исследования:** раскрыть психологические характеристики профессиональной самореализации личности в период взрослости.

**Методы исследования:** общенаучные методы теоретического, экспериментального и эмпирического исследования. Теоретические методы: анализ, сравнение, систематизация и обобщение теоретических, экспериментальных и эмпирических данных. Экспериментальные и эмпирические методы:

- психодиагностические тесты и методики в бланковой форме при изучении психологических характеристик профессиональной самореализации личности: «Тест-суждений самореализации личности» С.И. Кудинова;
- методы статистического анализа обработки данных с использованием описательной статистики, табличного, графического представления и качественного анализа полученных результатов.

**Выборка исследования** включала 100 человек в возрасте 25-45 лет – период взрослости (Фельдштейн, 1996). Среди них представители различных профессий (учитель, продавец, коммерческий директор, грузчик, психолог, журналист и т.д.).



**Рисунок 1.** Распределение показателей профессиональной самореализации личности в % соотношении (n=100)

Полученные результаты свидетельствуют о преобладании среднего уровня профессиональной самореализации у респондентов выборки (63%). Данный уровень самореализации характеризуется умеренностью в проявлениях профессиональной самореализации, однако при столкновении с трудностями в реализации профессиональной деятельности, при решении кардинально новых профессиональных задач, выбираются стратегии отказа и избегания ответственности за ее выполнение. Профессиональное развитие и достижение про-

фессионального мастерства для таких работников не являются основополагающими целями, главный профессиональный мотив – быть не хуже других. Поэтому, следуя этому стремлению, у респондентов с данным уровнем профессиональной самореализации развитие профессиональных навыков, качеств, профессионального мастерства проявляется периодически.

**Высокий уровень** проявления профессиональной самореализации отмечен лишь у 7% респондентов. Для данных людей характерны гармоничное развитие, здоровый рационализм, знание своих достоинств и недостатков, постоянное стремление к личностному росту, профессиональному совершенству и социальному признанию.

**Низкий и очень низкий уровень** профессиональной самореализации характерен для 30% респондентов, он связан с пассивностью в саморазвитии, где выполнение профессиональных функций выступает как необходимость, отсутствует стремление быть профессионально компетентным (Рис. 1).

Рассмотрев средние показатели шкал самореализации, отметим, что наибольшую выраженность имеют шкалы «осмысленность целей-ценностей самореализации», «оптимистичность», «интернальность», «креативность», «конструктивность», при этом важно заметить, что данные шкалы имеют средний и чуть выше среднего уровень выраженности (Рис. 2). Таким образом, самореализация респондентов выборки сопровождается позитивным психоэмоциональным настроением, преобладают положительные стенические эмоции: радость, удовлетворенность процессом и результатами своей деятельности. Хороший самоконтроль и самоорганизация субъектов профессиональной деятельности позволяет им хорошо управлять своим поведением в пространстве профессионального взаимодействия, прогнозировать профессиональные ситуации и их результаты, анализировать свои ошибки, полностью возлагать всю ответственность на себя как за положительный результат, так и за неудачу. Для реализации собственного потенциала, решения профессиональных задач, генерации идей респонденты используют широкий набор средств, неординарные и нестандартные способы и приемы

самореализации. У них сформировано ясное понимание профессиональных и жизненных целей, способов их достижения, им присуща гибкость при переключении с одного профессионального вопроса на другой, они хорошо чувствуют обстоятельства и других людей. Вышеперечисленные факты позволяют говорить о результативности процесса профессиональной самореализации.

Сравнение результатов у групп с разными уровнями профессиональной самореализации в зависимости от уровня самореализации личности (гармоничный, адаптивный и инертный/иррациональный) определяет ее основные показатели (Рис. 3, Табл.1).

Значимые различия были получены по шкалам самореализации: конструктивность, осмысленность целей-установок, активность и креативность. Эти переменные условно можно объединить в деятельностный блок факторов успешной профессиональной самореализации. Так, конструктивность работников определяет разную результативность профессиональной самореализации у групп с различиями в профессиональном самовыражении, удовлетворенности от процесса профессиональной деятельности, а также уровня владения и готовности к овладению профессионально-специфическими действиями, способами и приемами профессионального мастерства. У представителей инертной самореализации можно констатировать вероятность ошибок и низкую профессиональную результативность, отсутствие сформированных профессиональных компетенций. Отсюда, как следствие, происходит их разочарование в профессиональной деятельности и в самих себе, стагнация профессионального «Я».

Шкала активности у представителей гармоничной и адаптивной самореализации говорит о таком необходимом условии успешной самореализации, как быть включенными, активными и инициативными в достижении целей, обладать высокими показателями эргичности и хорошим жизненным тонусом.

Второй блок факторов успешной профессиональной самореализации можно определить как эмоционально-личностный, включающий оптимистичность, отсутствие личностных барьеров

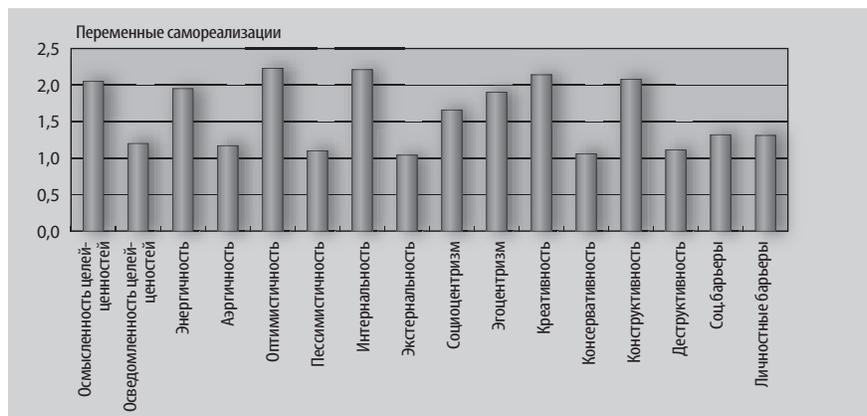


Рисунок 2. Средние значения респондентов по шкалам самореализации в стенах (n=100)

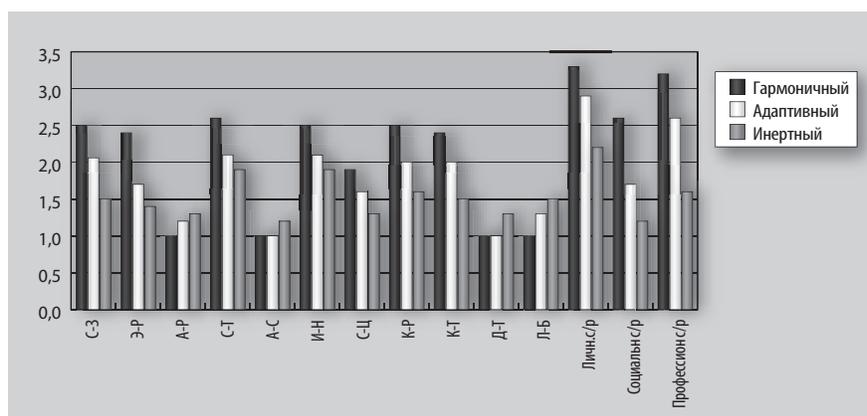


Рисунок 3. Средние значения показателей самореализации по критерию уровня самореализации личности (n=100)

Примечания: С-З - осмысленность целей-ценоностей самореализации; Э-Р - активность; А-Р - инертность; С-Т - оптимистичность; А-С - пессимистичность; И-Н - интернальность; С-Ц - социоцентризм; К-Р - креативность; К-Т - конструктивность; Д-Т - деструктивность; Л-Б - личностные барьеры самореализации).

самореализации и интернальную направленность личности.

Необходимым фактором профессиональной самореализации является позитивный психоэмоциональный настрой, радость и удовлетворение от процесса и результатов собственной деятельности, проявление эмоциональной толерантности к временным профессиональным неудачам и трудностям.

Для достижения успешной профессиональной самореализации необходимы также опора на хороший контроль и самоорганизацию, ответственность в выполнении профессиональных функций, собственный вклад в общее дело. Таким людям не свойственна ориентация на социальное одобрение и жертвование собственными профессиональными и личными интересами в угоду другим. Они склонны к реализации собственного потенциала и активному позиционированию своего профессионального «Я». Дан-

ных людей отличает отсутствие глубоких личностных проблем и нарушений, работа над собой, преодоление тревожности, ригидности, неуверенности, непереносимость критики и отсутствие обидчивости.

Также был проведен сравнительный анализ профессиональной самореализации личности респондентов по критериям:

- половые, возрастные различия (группы респондентов в возрасте 20-30 лет и 31-45 лет);
- тип профессии («человек-человек» и «человек-знак»);
- стаж работы (8 лет и менее, более 8 лет работы).

Опираясь на полученные результаты, можно сделать вывод о том, что в показателях как степени, так и содержания профессиональной самореализации отсутствуют значимые различия у мужчин и женщин. Такая тенденция в профессиональной самореализации, на наш взгляд,

	Пол	Возраст 20-30 / 31-45	Тип проф- фессии «Ч-Ч» «Ч-З»	Стаж работы до 8 лет/ от 9 лет	Уровни самореализации		
					Гармоничн/ Адаптивный	Гармоничный/ Инертный	Адаптивный/ Инертный
Осмысленность целей-ценностей					2,7**	5,4**	2,2*
Осведомленность целей-ценностей							
Активность			2,6*		4,1**	5,3**	2,1*
Инертность					2*	2,2*	
Оптимистичность					3,6**	4,1**	
Пессимистичность						2,4*	
Интернальность			2,5*	2,2*	2,7**	4**	
Экстернальность		2,2*					
Социоцентрическая мотивация самореализации		2,3*				3,1**	
Эгоцентрическая мотивация самореализации							
Креативность					3,7**	4,8**	
Консервативность							
Конструктивность					2,6*	6,2**	3,2**
Деструктивность						3,2**	2,6*
Социальные барьеры самореализации				2,2*	2,4*		
Личностные барьеры самореализации		2,3*			3,2**	2,8**	
Искренность							
Уровень самореализации							
Личностная самореализация					3,8**	5,2**	3,2**
Социальная самореализация					4,4**	6,3**	2,2*
Профессиональная самореализация					4,4**	9,2**	5**

Таблица 1. Сравнительный анализ особенностей самореализации личности

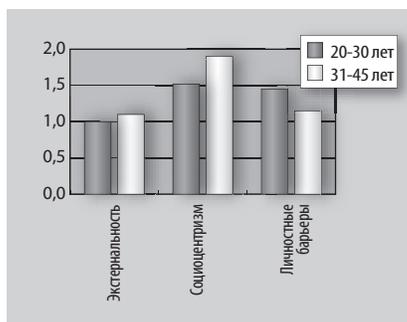


Рисунок 4. Средние значения значимых различий по критерию возраста



Но, несмотря на накопленный жизненный и профессиональный опыт, люди старшего возраста больше ориентируются на социальное мнение, возрастает их зависимость от социальных стереотипов, ориентация на мнение коллектива. Это может быть связано с нежеланием брать на себя ответственность при решении сложных оперативных профессиональных задач и рисковать собственной профессиональной репутацией и положением. Собственные трудности в деятельности они склонны объяснять внешними факторами (Рис. 4).

Значимые различия были зафиксированы также в показателях профессиональной самореализации респондентов разных типов профессий. Работники профессиональной сферы «человек-знак» отличаются более выраженной активностью, энергичностью, интернальностью в профессиональной

сфере. Они более упорные, ответственные и целенаправленные, нежели представители профессий типа «человек-человек». Возможно это связано с тем, что при реализации себя в профессиях типа «человек-человек» люди оперируют не абстрактными идеями и знаками, а ориентируются на конкретных людей, взаимодействуют в процессе общения, учитывая их особенности и индивидуальность, выстраивают отношения сотрудничества и взаимопонимания (Рис. 5).

Что касается значимых различий показателей интернальность и социальные барьеры респондентов по показателю стаж работы, можно констатировать рост ответственности и опоры на собственное мнение и силы в профессиональной деятельности у лиц с большим стажем работы. Это можно объяснить опытом профессиональной деятельности и уверенностью в собственной компетентности. Обратная тенденция к снижению показателя социальных барьеров связана с меньшим напряжением и тревогой, обусловленными большим опытом, длительностью поддержания продуктивных профессиональных

контактов и профессионального сотрудничества (Рис. 6).

Исследование актуализировало проблему профессиональной самореализации, которая определяется потребностями современного общества, его направленностью на развитие профессионального и личностного потенциала. Перспективными направлениями

научных исследований по данной проблеме могут стать дальнейший научный поиск и обоснование факторов оптимизации профессиональной самореализации специалистов, а также разработка новых методов и технологий развития профессиональной самореализации на основе системно-функционального подхода.



Рисунок 6. Средние значения значимых различий по критерию стажа работы

#### Список литературы:

- Исаев А.К. Самореализация личности как проблема социальной философии : автореферат дис. ... кандидата философских наук. – Москва, 1993.
- Клочко В.Е. Самореализация личности: системный взгляд / В.Е. Клочко, Э.В. Галажинский. – Томск : Издательство Томского университета, 1994. – 154 с.
- Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: основные сферы жизнедеятельности : дис. ... доктора психологических наук. – Санкт-Петербург, 2001.
- Костакова И.В. Развитие общительности как фактор самореализации личности студентов-психологов : дис.... кандидата психологических наук. – Самара, 2008.
- Кудинов С.И. Психологическая структура самореализации личности / С.И. Кудинов, С.С. Кудинов // Самореализация личности в современных социокультурных условиях : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции 24-25 октября. – Тольятти :Тольяттинский гос. ун-т, 2007.
- Леонтьев Д.А. Самореализация и сущностные силы человека / Д.А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – Москва, 1997. – С. 156-175.
- Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности / Д.И. Фельдштейн. – Москва : МПСИ ; Воронеж : Модек, 1996.
- Цырева Л.А. Самореализация как предмет философского исследования: Автореферат на соискание ученой степени кандидата философских наук / Л.А. Цырева. –Москва, 1992.
- Чернявская Г.К. Самопознание и самореализация личности. Методологические проблемы : автореферат дис. ... доктора философских наук. – Санкт-Петербург, 1994.

#### References:

- Chernyavskaya, G.K. (1994) Samopoznanie i samorealizatsiya lichnosti. Metodologicheskie problemy: avtoreferat dissertatsiya doktora filosofskikh nauk [Self-knowledge and self-actualization. Methodological problems: Doctor of Philosophy, Thesis]. St. Petersburg.
- Feldstein, D.I. (1996) Psikhologiya razvivayushcheysoya lichnosti [Developing personality psychology]. Moscow, MPSI, Voronezh Modek.
- Isaev, A.K. (1993) Samorealizatsiya lichnosti kak problema sotsial'noy filosofii: avtoreferat, dissertatsiya kandidata filosofskikh nauk [Self-actualization as a problem of social philosophy: Ph.D. in Philosophy, Thesis]. Moscow.
- Klochko, V.E. (1994) Samorealizatsiya lichnosti: sistemnyy vzglyad [Self-actualization: a systematic view]. Klochko, V.E., Galazhinsky, E.V. Tomsk, Izdatel'stvo Tomskogo universiteta, 154.
- Korostyleva, L.A. (2001) Psikhologiya samorealizatsii lichnosti: osnovnye sfery zhiznedeyatel'nosti: dissertatsiya doktora psikhologicheskikh nauk [Psychology of self-actualization: the main spheres of life: Doctor of Psychology, Thesis]. St. Petersburg.
- Kostakova, I.V. (2008) Razvitie obschitel'nosti kak faktor samorealizatsii lichnosti studentov-psihologov: dissertatsiya kandidata psikhologicheskikh nauk. [Sociability development as a factor of self-actualization of psychology students: Ph.D. in Psychology, Thesis]. Samara.
- Kudinov, S.I. (2007) Psikhologicheskaya struktura samorealizatsii lichnosti [Psychological structure of self-actualization]. Kudinov, S.I., Kudinov, S.S. Samorealizatsiya lichnosti v sovremennykh sotsiokul'turnykh usloviyakh: sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii 24-25 oktyabrya [Self-actualization in contemporary socio-cultural environment: proceedings of the Russian scientific and practical conference, October 24-25]. Moscow, Tol'yattinskiy gosudarstvennyy universitet.
- Leontiev, D.A. (1997) Samorealizatsiya i sushchnostnye sily cheloveka [Self-actualization and essential powers of man]. Psikhologiya s chelovechskim litsom: gumanisticheskaya perspektiva v postsovetskoy psikhologii [Psychology with a human face: a humanistic perspective in post-Soviet psychology] ed. Leontiev, D.A., Shchoor, V.G. Moscow, 156-175.
- Tsyreva, L.A. (1992) Samorealizatsiya kak predmet filosofskogo issledovaniya: Avtoreferat na soiskanie uchenoy stepeni kandidata filosofskikh nauk [Self-actualization as an object of philosophical inquiry: the Abstract for the degree of candidate of philosophical sciences]. Moscow.