

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ СРЕДЫ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

УДК 159.9

БАЛАКШИНА Дарья Вадимовна – магистрант кафедры психологии, истории и философии, ТвГТУ, Тверь (dasha.balakshina.01@bk.ru)

ЗАЙЦЕВА Мария Константиновна – магистрант кафедры психологии, истории и философии, ТвГТУ, Тверь (dasha.balakshina.01@bk.ru)

ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ

© Балакшина Д.В., Зайцева М.К., 2026

Аннотация. Проанализирован комплекс детерминант (внешних и внутренних), оказывающих влияние на профессиональную самореализацию. Указан ряд специфичных тенденций современной среды, воздействующих на потенциальные возможности реализации субъекта профессии на современном рынке труда. Перечислены ключевые составляющие рассматриваемого явления. Приведены краткие результаты теоретического анализа по заданной проблематике. Подчеркнута значимость учета перечисленных закономерностей для разработки актуальных инструментов и методов, которые помогут человеку успешно двигаться по карьерному пути на протяжении жизни.

Ключевые слова: карьера, профессия, профессиональная деятельность, профессиональная самореализация, профессиональное становление.

Balakshina D.V. – Undergraduate Student of the Department of Psychology, History and Philosophy, TvSTU, Tver (dasha.balakshina.01@bk.ru)

Zaitseva M.K. – Undergraduate Student of the Department of Psychology, History and Philosophy, TvSTU, Tver (dasha.balakshina.01@bk.ru)

PSYCHOLOGY OF PROFESSIONAL SELF-REALIZATION IN MODERN REALITIES

Abstract. The article analyzes a range of external and internal determinants that influence professional self-realization. It identifies a number of specific trends in the contemporary environment that impact the potential for professional fulfillment in the modern labor market. Key components of the phenomenon under consideration are listed. A brief summary of the theoretical

analysis on the given issue is presented. The importance of considering these patterns in developing relevant tools and methods that will help individuals successfully navigate their career path throughout life is emphasized.

Keywords: career, profession, professional activity, professional self-realization, professional formation.

В современном мире особую актуальность приобретают вопросы профессиональной самореализации и профессионального роста будущих специалистов. Это обуславливается следующими факторами:

нестабильностью запросов рынка труда по отношению к компетенциям работника (запрос на цифровую трансформацию, новые карьерные траектории (фрилансерство), самообучение и др.), что требует постоянной адаптации [1];

трансформацией ценностных ориентиров (постепенной ориентацией новых поколений (Y, Z) не только на обеспечение материальной стабильности, но и на возможность самореализоваться, осмыслить труд и творчески развиваться);

локусом внимания на психологическое благополучие, в котором профессия становится одной из ключевых сфер самореализации, а удовлетворенность ею нивелирует возможность формирования таких негативных состояний, как эмоциональное выгорание, психосоматические расстройства и экзистенциальный вакуум;

быстротой и динамикой психологического содержания профессий, создающих условия для непрерывного образования, повышения квалификации и даже смены профессии, что ставит перед психологией труда и психологией профессиональной деятельности важную задачу изучения механизмов формирования «гибкой» идентичности, психологической готовности к изменениям, устойчивости.

Основная задача исследования профессиональной самореализации продиктована вызовами времени и направлена на разработку программ помощи молодому поколению в построении успешной и психологически комфортной карьеры [2]. В этом смысле профессиональная самореализация является многомерным и субъективным процессом, в котором раскрывается личностный потенциал человека в трудовой деятельности, достигаются значимые цели, а также происходит творческое самовыражение с максимальным использованием собственных способностей, знаний, умений [3].

Ключевыми составляющими профессиональной самореализации, согласно мнению ученых, выступают:

1. Субъективность, выраженная критерием успеха, – внутреннее чувство удовлетворения, реализованности, аутентичности, а также удовлетворенность внешними атрибутами (должностью, зарплатой).

2. Процессуальность, характеризующаяся постоянным поиском своего в мире профессий.

3. Личностный рост, тесно связанный с главной формой самоактуализации субъекта труда в зрелом возрасте.

4. Продуктивность, выступающая совокупностью объективных (карьерный рост, профессиональные результаты) и субъективных (осмысленность, переживание успеха) достижений.

В литературных источниках представлено несколько направлений и подходов, в рамках которых рассматривается феномен профессиональной самореализации [12]. Так, например, ключевые идеи были сформулированы в зарубежной психологии (гуманистической) А. Маслоу и К. Роджерсом, которые обозначили высшую потребность человека – самоактуализацию. Они также назвали основные условия для ее развития (конгруэнтность, принятие свободы выбора) [9]. При этом именно в выбранной человеком профессии возможно полное ее удовлетворение.

В теории профессионального выбора Дж. Холланда устанавливается соответствие типа личности (реалистического, исследовательского, артистического, конвенционального, социального, предпринимательского) определенной профессиональной среде, которая является важным фактором успешной реализации и удовлетворенности [11].

А. Бандура в теории самоэффективности раскрывает взаимосвязь веры человека в собственные силы и способности решать профессиональные задачи. Самоэффективность проявляется в настойчивости, устойчивости при возникновении трудностей, а также в уровне реализации.

Отдельного внимания заслуживают теории карьерного роста и развития. Одной из самых известных является теория я-концепции Д. Сьюпера, в которой карьера выступает способом реализации и установления своего «Я». Профессиональное развитие, согласно мнению ученого, проходит ряд этапов (исследование, упрочнение, сохранение, спад) [4].

Теория профессионального выбора (компромисс с реальностью) Э. Гинзберга раскрывает особенности указанного процесса как некоего компромисса между интересами личности, ее способностями и потенциальными возможностями рынка [6].

В отечественной психологии также большое внимание уделялось вопросам профессионального развития, становления, самореализации. Так, например, в субъектно-деятельностном подходе, согласно С.Л. Рубинштейну, К.А. Абульхановой-Славской, личность определяется как субъект своей жизнедеятельности, а профессиональная самореализация рассматривается в качестве активного, сознательного построения человеком своего жизненного и профессионального пути и успешного преодоления обстоятельств [7].

В трудах о психологии профессионального становления Э.Ф. Зеера, Е.А. Климова акцент делается на стадийном развитии личности в профессии. Авторы приводят стадии: оптацию, адаптацию, интернал, мастерство, наставничество. Вводятся понятия «профессиональное самосознание» и «профессиональная идентичность» [5].

В концепции профессионального самоопределения Н.С. Пряжникова подчеркивается ценностно-нравственная сторона выбора и реализации человека в труде. При этом полная самореализация возможна при нахождении личностного смысла в труде, «построении себя» в профессиональной деятельности [10].

В акмеологическом подходе Б.Г. Ананьева, А.А. Деркача, А.А. Бодалева изучаются вершины профессиональных достижений, а также факторы, условия и стратегии достижения профессионализма как высшей формы самореализации.

А.К. Маркова в концепции личностно-профессионального развития рассматривает профессионализм как некую форму единства высокого уровня компетентности, мотивации и личностных качеств субъекта труда. Самореализация, согласно автору, является непрерывным движением по уровням профессионализма (от адаптации к творческому мастерству) [8].

Резюмируя вышеизложенное, необходимо выделить следующие закономерности в исследованиях профессиональной самореализации:

1. За последние 10–15 лет произошла эволюция психологии профессиональной самореализации по причине перехода от представлений о линейном карьерном росте к современному пониманию реализации в профессии как нелинейного конструирования профессиональной идентичности в условиях неопределенности и нестабильности.

2. Содержание современных видов профессиональной деятельности предъявляет к работнику особые требования, а именно требования саморефлексии, гибкости, обучаемости, умения находить новые смыслы при решении разных задач и проектов.

3. Главным условием успешной профессиональной самореализации выступает наличие психологических ресурсов: профессиональной самоэффективности, осознанности, готовности к карьерной мобильности, развитого профессионального самосознания.

4. Важным звеном является повышенное внимание к нравственно-смысловой составляющей труда и активной роли субъекта в построении индивидуального профессионального пути.

Таким образом, в современных реалиях профессиональная самореализация проявляется не только в достижении карьерных высот, но и в непрерывном взаимодействии личности с миром профессий, где она, опираясь на систему ценностей и собственные ключевые достоинства, находит или создает пространство для приложения сил и взамен обретает не только финансовые средства для существования, но и чувство

состоятельности. В этом смысле задачей психологической науки и практики становится разработка актуальных инструментов и методов (таких, например, как коучинг, карьерное консультирование, тренинги развития soft skills), которые помогут человеку успешно вести подобное взаимодействие на протяжении всей жизни.

Библиографический список

1. Балакшина Е.В. Исследование социально-психологической компетентности как важной составляющей профессиональной педагогической деятельности // Символ науки. 2015. № 9-2. С. 222–225.
2. Балакшина Е.В. Профессиональная идентичность как гарант высокой эффективности труда // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2009. № 4 (51). С. 66–67.
3. Балакшина Е.В. Психологические аспекты изучения проблемы профессионального развития личности // Вестник Тверского государственного технического университета. Серия «Науки об обществе и гуманитарные науки». 2023. № 1 (32). С. 24–28.
4. Зеер Э.Ф. Психология профессий. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. 336 с.
5. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: учебное пособие. М.: Академия, 2004. 304 с.
6. Кравченко А.И. Выбор профессии: концептуальные фреймы и эмпирические тренды // Социология. 2020. № 4. С. 22–51.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 126 с.
8. Маркова А.К. Психология профессионализма. М.: Знание, 1996. 308 с.
9. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. 316 с.
10. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психология труда. М.: Академия, 2009. 480 с.
11. Седых А.Б. Вклад Джона Льюиса Холланда в психологию профессий и карьеры (к 90-летию со дня рождения известного ученого) // Человек. Общество. Управление. 2009. № 4. С. 54–67.
12. Rubtsova N.E., Lenkov S.L. Digital dimensions of personality in professional development // Education & Pedagogy Journal. 2025. 4 (16). P. 79–92.