DOI 10.55000/IPsF.2024.51.51.013
УДК 159.9.07

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ КАК РЕСУРС В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРАКТИКУЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ

Войтко О. К.
Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь
voitko25@mail.ru

В статье представлены подходы к изучению понятий «ресурсы» и «ресурсные состояния» личности. Ресурсы рассматриваются в психологии как внутренние и внешние возможности, используемые человеком для достижения поставленной цели или преодоления жизненных трудностей. Делается акцент на внешних и внутренних ресурсах, универсальных и специальных. Представлено исследование самоактуализации как ресурса у практикующих психологов с разным стажем профессиональной деятельности. Приведен анализ различий по характеристикам самоактуализации практикующих психологов с разным стажем профессиональной деятельности. Наиболее ярко выражена самоактуалиазация у специалистов со стажем 5–9 лет, наименее – у специалистов со стажем 0–2 года и 3–4 года. Выявлено наличие псевдосамоактуализации. Статья предназначена для практикующих психологов, педагогов-психологов, специалистов-смежников, проявляющих интерес к вопросам профессионального развития.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, ресурсы личности, ресурсные состояния, самоактуализация, практикующие психологи.

Понятия ресурсов и ресурсных состояний широко используются в современной психологии для описания внутренних и внешних факторов, влияющих на психическое здоровье человека и его адаптацию к различным жизненным ситуациям.

Ресурсы можно определить как внутренние или внешние силы, которые человек может мобилизовать для достижения определенных целей, решения проблем или преодоления трудностей. Ресурсы могут включать физические, психологические, социальные и экономические факторы, которые поддерживают психическое здоровье и помогают людям эффективно функционировать [1, с. 45].

Одним из важных аспектов понятия ресурсов является их классификация по разным критериям. Внутренние ресурсы могут включать такие аспекты, как саморегуляция, рефлексия, способность эффективно решать проблемы и высокий уровень внутренней мотивации. Внешние ресурсы связаны с социальной поддержкой, доступом к материальным ресурсам, культурным контекстом, в котором функционирует человек.

Изучение ресурсных состояний у практикующих психологов имеет практическую значимость в контексте поддержания и развития их профессионального потенциала. Разработка программ для обучения и поддержки психологов, основанных на научных данных о ресурсах и стратегиях их развития, способствует улучшению качества психологической помощи и обеспечению благополучия как у практикующих специалистов, так и у их клиентов.

Рассматривая ресурсы как функцию, можно сказать, что расширение и увеличение личностных ресурсов соответствует расширению границ человеческого опыта и появлению новых возможностей (реализации скрытых способностей). В становлении практикующих психологов источником этого развития являются личностные ресурсы [3].

Т. А. Цецорина считает, что ресурсы – это своего рода «запас прочности»; ресурсы можно рассматривать как конкурентные преимущества [5].

С. А. Дружилов раскрывает понятие индивидуального ресурса профессионального развития человека, с одной стороны, как реальные профессиональные возможности, его готовность к эффективной профессиональной деятельности, с другой – нереализованные (пока) профессиональные свойства, внутренние резервы человека [2].

Ресурсы условно делятся на универсальные и специальные. Универсальные ресурсы являются предпосылками для самореализации человека во всех сферах жизнедеятельности и успешного выполнения различных видов деятельности. Например, к универсальным ресур-

сам относятся саморегуляция, жизнестойкость, смысловые и ценностные ориентации, целеполагание, самоопределение и рефлексия. Универсальные ресурсы могут быть применены для описания вопросов, связанных с саморазвитием личности.

Специальные ресурсы обеспечивают возможности самореализации своего внутреннего потенциала в конкретных жизненных сферах (профессиональной и личной) и/или возможности успешного выполнения определенных видов деятельности (например, образования, управления, общения). Специальные ресурсы должны рассматриваться в комплексе с универсальными. Например, профессионально важные качества можно отнести к специальным ресурсам, обеспечивающим возможности самореализации в профессиональной сфере, а гендерная идентичность является ресурсом для самореализации молодых людей в сфере личной жизни.

Ресурсы являются практическими возможностями человека, источником его развития. Целенаправленное развитие личности практикующего психолога заключается в формировании и активизации личностных ресурсов, способствующих успешной профессиональной деятельности, обеспечивающей оказание психологической помощи при наименьших физических и эмоциональных затратах.

Самоактуализация личности, являясь одним из специальных ресурсов, проявляется в ее стремлении к раскрытию своего потенциала и достижению гармонии внутри себя и со своим окружением [4]. Самоактуализация включает в себя такие аспекты, как самоосознание, самопринятие и самореализацию, которые позволяют человеку получить удовлетворение от жизни и достичь своих целей. Важно отметить, что процесс самоактуализации личности практикующего психолога имеет свои особенности, связанные с его профессиональной деятельностью и взаимодействием с клиентами.

Цель проведенного исследования – изучить особенности самоактуализации практикующих психологов с различным стажем профессиональной деятельности.

Методы исследования: теоретический (анализ, обобщение), эмпирические – тестов (Самоактуализационный тест (CAT) Э. Шостром), математико-статистической обработки данных (U-критерий Манна – Уитни).

Выборка: 60 практикующих психологов центра «Просто жить», среди них 23 мужчины и 37 женщин в возрасте от 25 до 63 лет. Психологи со стажем работы от 0 до 2 лет – 10 человек, от 3 до 4 лет – 9 человек, от 5 до 9 лет – 13 человек, от 10 до 14 лет – 12 человек, 15 и более лет – 16 человек.

Было выявлено, что практикующие психологи со стажем 0–2 года имеют нормативный уровень показателей «Компетентность во времени», «Поддержка», «Гибкость поведения», «Самоуважение», «Самопринятие», «Представления о природе человека», «Контактность», «Познавательные потребности», «Креативность» и низкий уровень показателя «Ценностная ориентация». Псевдосамоактуализация в данной группе психологов обнаружена по переменным «Самоуважение» и «Самопринятие». Полагаем, что молодые специалисты не имеют достаточного опыта, именно поэтому часто возникают вопросы, связанные с непринятием себя как специалиста ввиду отсутствия достаточных компетенций и уважения к себе как профессионалу.

Практикующие психологи со стажем 3–4 года имеют нормативный уровень показателей «Компетентность по времени», «Самоподдержка», «Ценностная ориентация», «Спонтанность», «Самоуважение», «Представления о природе человека», «Синергия», «Принятие агрессии», «Контактность», «Познавательные потребности» и низкий уровень показателей «Самопринятие» и «Креативность». В начале профессиональной деятельности психологи сосредоточены скорее на максимальной актуализации знаниевого компонента («делают все по протоколу») и умениях работы, нежели на проявлении креативных тенденций в собственной практике. Практикующие психологи демонстрируют псевдосамоактуализацию по показателям «Компетентность во времени», «Ценностная ориентация», «Самоуважение», «Самопринятие», «Представления о природе человека», «Синергия», «Принятие агрессии», «Контактность». Полученные результаты связаны с тем, что при небольшом стаже работы у этой

категории психологов их развитие направлено в первую очередь на себя, получение благ для себя, но не для других. Чтобы иметь возможность что-то отдать другому, необходимо накопить этот ресурс, – естественный аспект в профессиональном становлении.

У практикующих психологов со стажем работы 5–9 лет все компоненты самоактуализации находятся в пределах нормативного уровня, что свидетельствует об их достаточном опыте, накопленных знаниях, умении экстериоризировать свои компетенции и отсутствии усталости от профессиональной деятельности.

У практикующих психологов со стажем работы 10–14 лет в пределах нормативного уровня находятся следующие показатели самоактуализации: «Самоподдержка», «Сензитивность к себе», «Спонтанность», «Самопринятие», «Принятие агрессии». Низкий уровень в данной группе зафиксирован по таким показателям, как «Компетентность во времени», «Самоуважение», «Синергия». Полученные результаты свидетельствуют о наличии тенденций профессиональной деформации личности, так как отсутствует сознательное регулирование поведения, проявляется склонность к индивидуализации, а не совместной деятельности, взаимопомощи, обращении за советами к более опытным сотрудникам и, следовательно, большей трате энергетических ресурсов.

У практикующих психологов со стажем работы более 15 лет практически все компоненты самоактуализации находятся в пределах нормативного уровня, но наиболее низкий отмечен по показателю «Спонтанность». Специалисты, преодолевшие профессиональный кризис, продолжают работать в профессии, имея отработанные профессиональные навыки, установки, выработанную некоторую ригидность и плановость в профессии.

Статистически значимые различия по компонентам самоактуализации между группами практикующих психологов с различным стажем профессиональной деятельности выявлены у практикующих психологов, имеющих профессиональный стаж 3–4 года и 10–14 лет, а именно, по показателю «Представления о природе человека» ($U=25{,}000$ при $p\leq0{,}05$). Психологи со стажем 10–14 лет имеют более богатый опыт работы с различными проблемами и ситуациями, им приходилось уже работать с людьми разного возраста, социокультурного и экономического статуса, что позволило сформировать более глубокий взгляд на природу человека.

Статистически значимые различия выявлены у психологов с более чем 15-летним стажем по сравнению с психологами со стажем 10–14 лет с преимуществом более опытных по шкалам «Представления о природе человека» и «Компетентность во времени» ($U=53{,}500$ при $p\leq0{,}05$ и $U=47{,}500$ при $p\leq0{,}05$). Накопленный профессиональный опыт и глубокое понимание человеческой природы позволяют рассматривать общую природу человека более оптимистично и ценить настоящий момент своей жизни в полной мере.

Анализируя полученные данные, отметим, что проблема самоактуализации личности как ресурса у практикующих психологов на разных этапах профессионального становления существует. Часто мы больше уделяем внимания работе не со специалистами, а с клиентами, забывая о ресурсировании самих сотрудников, нуждающихся в психологическом сопровождении и супервизии на разных этапах профессионального становления.

Несомненно, и сам практикующий психолог, стремящийся к самоактуализации, должен осознавать значимость непрерывного профессионального развития и совершенствования, быть открытым новому опыту, изучению новых методов и техник работы с клиентами, анализу своей деятельности, проявлять профессиональную гибкость.

Литература / References

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
2. Дружилов С. А. Индивидуальные ресурсы профессионального развития человека // Человек и образование. – 2006. – № 6. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/individualnye-resursy-professionalnogo-razvitiya-cheloveka (дата обращения: 25.03.2024).
3. Леонтьев Д. А. Психология как гуманитарная наука: от дисциплины необходимого к «цветущей сложности» возможного // Прогресс психологии: критерии и признаки: моно-

графия / под ред. А. В. Журавлева, Т. Д. Марцинковской, А. В. Юревича. – М.: Ин-т психологии РАН, 2009. – 334 с.

4. Селевко Г. К. Педагогические компетенции и компетентность // Сельская школа. – 2004. – № 3. – С. 29–32.

5. Цецорина Т. А. Организация образовательного процесса в школе на основе ресурсного подхода: автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.01 – Общая педагогика, история педагогики и образования. – Белгород, Белгор. гос. ун-т., 2002. – 20 с.

SELF-ACTUALIZATION AS A RESOURCE IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF PRACTICING PSYCHOLOGISTS

Voitko O. K.

Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University, Minsk, Republic of Belarus

voitko25@mail.ru

The article presents approaches to the study of the concepts of «resources» and «resource states» of personality. Resources are considered in psychology as internal and external opportunities that a person uses to achieve a goal or overcome life difficulties. External and internal resources, universal and special, are studied. A study of self-actualization as a resource for practicing psychologists with different professional experience is presented. The analysis of differences in the components of self-actualization of practicing psychologists with different professional experience is given. Self-actualization is very pronounced among specialists with 5–9 years of experience, self-actualization is least pronounced among specialists with 0–2 years of experience and 3–4 years. The presence of pseudo-self-actualization has been revealed. The article is intended for practicing psychologists, educational psychologists, and related specialists who are interested in professional development issues.

Keywords: professional activity, personal resources, resource states, self-actualization, practicing psychologists.