

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-3>

УДК 159.9.075

Таїсія КОМАР

докторка психологічних наук, професорка,
завідувачка кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-8957-0971>

e-mail: komart@khnmu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ТА УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРОФЕСІЙ ТИПУ «ЛЮДИНА-ЛЮДИНА»

У статті наголошено на необхідності розвитку такого психологічного ресурсу професійного становлення та успішної професійної самоактуалізації майбутніх фахівців професій типу «людина-людина» як соціальна зрілість.

З'ясовано, що базовими, фундаментальними компонентами цього феномену є: по-перше, відповідальність, терпимість, саморозвиток та інтегративний компонент, яким є позитивне мислення, позитивне ставлення до світу.

Виявлено особливості базових компонентів соціальної зрілості як психологічного ресурсу становлення фахівців соціономічного профілю.

Запропоновано використання ряду стратегій для розвитку психологічної ресурсності в майбутніх фахівців, серед яких пріоритетними є тренінги з емоційного інтелекту, програми зменшення стресу, заняття з рефлексивності, мотиваційні програми.

Ключові слова: професійне становлення, професійний розвиток і саморозвиток, професійна самоактуалізація, майбутні фахівці типу професій «людина-людина», психологічний ресурс, ресурсність, стратегії ресурсності.

Taisiia KOMAR

Khmelnitskyi National University

PSYCHOLOGICAL RESOURCE FOR PROFESSIONAL DEVELOPMENT AND SUCCESSFUL PROFESSIONAL SELF-FULFILLMENT OF FUTURE SPECIALISTS IN THE HUMAN-TO-HUMAN OCCUPATIONS

The article emphasizes the need for the development of such a psychological resource of professional development and successful professional self-realization of future specialists in "human-to-human" professions as social maturity.

It was found that the basic, fundamental components of this phenomenon are: first, responsibility, tolerance, self-development and an integrative component, which is positive thinking, a positive attitude towards the world.

The features of the basic components of social maturity as a psychological resource for the formation of specialists in the socioeconomic profile have been revealed. The formation of

responsibility is directly determined by giving the individual freedom in decision-making. The formation of responsibility is connected with the development of personal autonomy and ensuring the freedom of decision-making regarding oneself.

It is emphasized that the need for self-development, self-actualization is a significant component of a mature personality. In the structure of the general phenomenon of tolerance, two types can be distinguished: sensual tolerance of the individual and dispositional tolerance of the individual. In the dispositional tolerance of the individual, an integral formative factor - a positive attitude towards the world - is quite clearly manifested.

The use of a number of strategies for the development of psychological resourcefulness in future specialists is proposed, among which the priority is training on emotional intelligence (exercises on recognizing and managing emotions, empathy, social skills); stress reduction programs (relaxation techniques, time planning, relaxation exercises); reflection classes (exercises of self-awareness, self-analysis, imagining the future); motivational programs (goal-setting exercises, self-motivation, career planning).

Keywords: professional formation, professional development and self-development, professional self-realization, future specialists of the "human-to-human" occupations, psychological resource, resourcefulness, resourcefulness strategies.

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Згідно зі Стратегією розвитку вищої освіти в Україні на 2022-2032 роки: «Метою (місією) вищої освіти в Україні є інтелектуальний, культурний і професійний розвиток особистості, формування якісного людського капіталу та згуртування суспільства для утвердження України як рівноправного члена європейської спільноти, розбудова ефективної інноваційної конкурентоспроможної економіки та забезпечення високих стандартів якості життя. Ключовими питаннями, «...які визначають концептуальну модель вищої освіти, є... зокрема: відповідальність; партнерство; академічна свобода; професіоналізм; самоорганізація; стійкість» [1].

Ураховуючи викладене вище, особистість майбутнього фахівця соціономічного профілю може бути соціально зрілою, здатною ставити соціальні цілі й досягати їх, але цього недостатньо для індивідуально-професійного самовираження й самоактуалізації в професійній діяльності. Наявність окремих властивостей, якостей особистості й рівню мірою сукупності якостей певної спрямованості на рівні зрілості не свідчить про повноцінний цілісний розвиток здобувача як особистості, фахівця й громадянина.

Аналіз досліджень та публікацій

Ці особливості професійного становлення та професійної самоактуалізації фахівців соціономічного профілю передбачають наявність відповідних професійно важливих якостей, що описуються в роботах цілої низки зарубіжних і вітчизняних психологів, у тому числі А. Айви, М. Айви і Р. Кеттелла, К. Рамуля, К. Роджерса, Л. Саймек-

Даунінга, О. Бондаренка, О. Сірого. До визнаних ними найбільш значущих якостей для успішної професійної самоактуалізації фахівця типу професій «людина-людина» можна віднести здатність до емпатії і позитивне ставлення до інших, комунікабельність, незалежність, креативність, флексибельність, соціальний інтелект, позитивну «Я-концепцію» і рефлексивність.

О. Бондаренко підкреслює особливу значущість для спеціаліста соціономічної сфери дотримання вищих морально-етичних цінностей як менталітету цілої професійної групи [2]. О. Сірий наголошує саме на ціннісних орієнтаціях фахівця, зокрема центральне місце у структурі професійно значущих якостей практичного психолога посідає аксіопсихологічна спрямованість [3].

Навчання психології, як зазначають Дж. Фейдимен і Р. Фрейгер, базується на особистій участі і емоційному досвіді здобувачів, а саме необхідним є включення до програми низки питань щодо професійної ідентичності, життєвих цілей, криз у житті здобувачів та їх особистих проблем. У методологічному плані ця модель навчання базується на принципі, котрий висунув Дж. Цинкер, за словами якого зростання має місце на межі між індивідом і його оточенням. Іншими словами, це – зіткнення між тим, що є мною і не мною, яке змушує мене віднаходити нові відповіді для взаємин з оточенням і підштовхує мене до змін.

У контексті нашої роботи вагомими є результати досліджень, які здійснювалися А. Реаном, у яких об'єктами вивчення були молоді люди того ж віку із чіткою просоціальною орієнтацією, з позитивною шкалою цінностей [4].

Видатний учений-гуманіст двадцятого сторіччя Е. Фромм вважав, що турбота, відповідальність, повага й знання – це сукупність якостей зрілої людини. Інший відомий науковець гуманістичної орієнтації В. Франкл також надає відповідальності вагомому значення у своїй концепції й стверджує, що духовність, воля й відповідальність – це три основи, три екзистенціали людського існування [6].

І навіть більш того, саме у відповідальності перед життям полягає сама сутність людського існування (В. Франкл). Очевидним є те, що з відповідальністю фахівця пов'язана не тільки сутність буття зрілої особистості, але також успішність і способи її самоактуалізації (А. Маслоу).

Формулювання цілей статті

Метою статті є розкриття сутності ключового психологічного ресурсу професійного становлення та успішної професійної

самоактуалізації майбутніх фахівців типу професій «людина-людина», а саме – соціальної зрілості.

Виклад основного матеріалу

Стає очевидною необхідність вивчення та моделювання процесу професійного становлення фахівця з установкою його на успішній професійній самоактуалізації, а саме: розробки етапів, способів і методів організації психолого-педагогічного освітнього процесу, що забезпечує цілісний особистісний, академічний, професійний і соціальний розвиток спеціаліста соціономічних професій до рівня інтегративної зрілості. Ось тут постає ключове питання: що ми вважаємо стрижнем цього процесу, його генеральним психологічним ресурсом?

Відповідь для нас очевидна: соціальна зрілість!

Як зазначалося вище, для фахівця соціономічного профілю недостатньо (*але першочергово!*) бути соціально зрілою особою, необхідно володіти повноцінним цілісним комплексом властивостей, якостей як особистості, фахівця й громадянина. Та саме для професій типу «людина-людина» характерна людинодопомагаюча, людинопідтримуюча, людинонадихаюча стратегія професійного становлення та самоактуалізації фахівця.

У рамках психологічної парадигми проблема зрілості може розглядатися на рівнях індивіда, особистості, суб'єкта діяльності й індивідуальності. Стосовно до іншої системи понять ми можемо мати на увазі інтелектуальну зрілість, емоційну зрілість і особистісну зрілість. І в тій, і в іншій системі, як, власне, і в будь-якій іншій парадигмі, існує об'єктивна реальність, що окреслюється поняттям «соціальна зрілість».

Звернемо увагу, з одного боку, на понятті соціальної зрілості психологічного ресурсу, як такого, що визначається як сукупність внутрішніх потенціалів, які розкриваються в особистості та дозволяють їй ефективно подолувати виклики, стреси та проблеми у житті. Це може включати різноманітні аспекти, такі як емоційна стійкість, саморегуляція, позитивне мислення, соціальні навички та інші ресурси, які сприяють становленню та самоактуалізації у різних сферах життя.

Професійна самоактуалізація, з іншого боку, відноситься до процесу, за допомогою якого фахівець досягає свого повного потенціалу в професійному контексті. Це процес становлення «найкращої версії себе» у професійній сфері, який включає самопізнання, саморозвиток та самовираження.

Обидві ці концепції тісно пов'язані, оскільки психологічний ресурс є важливим інструментом для досягнення професійної самоактуалізації. Людина, яка володіє високим рівнем психологічної ресурсності, має більше шансів досягти професійної самоактуалізації, оскільки вона може ефективно впоратися з викликами та стресом, використовувати свої сильні сторони, розуміти свої слабкі місця та мотиви, а також застосовувати свої здібності та ресурси для досягнення високих професійних результатів.

Тому саме соціальна зрілість є ключовою ознакою, психологічним ресурсом професійного становлення і професійного самоактуалізації професіонала соціономічного профілю. Соціальна зрілість базується на ключових, базових складових, навколо яких групуються безліч інших, а саме: 1) відповідальність; 2) терпимість; 3) саморозвиток; 4) позитивне мислення, позитивне ставлення до світу (цей компонент присутній у всіх попередніх).

Відповідальність – це те, що відрізняє соціально незрілу особистість від звичайної людини (не говорячи вже про зразки зрілості).

Відповідальність першого типу за Дж. Роттером – це той випадок, коли особистість вважає за необхідне бути відповідальною за все, що відбувається з нею в житті. У термінології Дж. Роттера, це позначається поняттям «інтернальний локус контролю». «Я сам відповідаю за свої успіхи й невдачі. Від мене самого залежить моє життя й життя моєї родини. Я повинен і можу це зробити», – от життєве кредо й постулати такої особистості. Цікаво, що саме на такому девізі будуються й дії героїв «американської мрії» [5].

Відповідальність другого типу пов'язана із ситуацією, коли людина схильна вважати відповідальним за все, що відбувається з нею у житті, або інших людей, або зовнішні обставини, ситуацію (екстернальний локус контролю). Відповідальність і за невдачі, і за успіхи індивід покладає на батьків, учителів, у майбутньому – на колег, начальство, знайомих.

Відповідальність – це необхідна складова, атрибут зрілого вчинку. Але все життя складається з учинків, або навіть «життя в цілому може бути розглянуте як деякий складний учинок» [4].

Справа в тому, що соціальна зрілість та її складова – відповідальність – формується лише в адекватній діяльності. Формування відповідальності безпосередньо пов'язано з наданням особистості свободи у прийнятті рішень.

Терпимість – наступна важлива складова соціальної зрілості особистості. У структурі загального феномена терпимості (А. Реан)

можна виділити два її види: 1) сенсуальна терпимість особистості; 2) диспозиційна терпимість особистості.

Сенсуальна терпимість пов'язана зі стійкістю до впливу соціального середовища, з ослабленням реагування на будь-який несприятливий чинник за рахунок зниження чутливості до його впливу. Таким чином, сенсуальна терпимість пов'язана із класичною (і навіть психофізіологічною) толерантністю, з підвищенням порога чутливості до різних впливів соціального середовища, у тому числі до впливів суб'єктів міжособистісної взаємодії. Отже, сенсуальна терпимість має декілька видів, зокрема, це: терпимість-черствість, терпимість-міцність, терпимість-стіна.

Основу диспозиційної терпимості складає принципово інший механізм, що забезпечує терпимість особистості при соціальних взаємодіях. У цьому випадку мова йде про схильність, готовність до певної «терпимої» реакції особистості на середовище. Диспозиційна терпимість включає певні установки особистості, її систему ставлень до дійсності: до інших людей, до їхньої поведінки, до себе, до впливу інших людей на себе, до життя взагалі.

Саморозвиток. Потреба в саморозвитку, самоактуалізації – одна із ключових складових зрілої особистості. Ідея саморозвитку й самоактуалізації є основною або, принаймні, надзвичайно значимою для багатьох сучасних концепцій особистості (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, В. Зінченко й ін.). Вона займає провідне місце в гуманістичній психології, одному з найбільш потужних напрямків, що інтенсивно розбудовуються сучасною психологічною наукою практикою. Центральною є ідея «самості» (самоактуалізація, саморозвиток, самовдосконалення). Прагнення до саморозвитку – це досягнення власного ідеалу.

Актуальна потреба в саморозвитку, прагнення до самовдосконалення й самоактуалізації являють величезну цінність самі по собі. Вони – показник особистісної зрілості й одночасна умова її досягнення. Крім усього іншого, актуальна потреба в саморозвитку, самоактуалізації – це джерело довголіття людини, причому довголіття активного, і не тільки фізичного, але й соціального, особистісного. З вираженим прагненням до саморозвитку пов'язані й професійні успіхи, досягнення професійної майстерності, а також і професійне довголіття, що вже підтверджене експериментальними даними.

Концепція зрілості повинна базуватися на уявленні про єдність самоактуалізації й самотрансценденції.

При цьому самотрансценденцію зв'язують із виходом людини за рамки свого «Я», з її спрямованістю на інших людей, на певну справу,

загалом на щось поза межами самої людини. У більш категоричній формі ця думка звучить у твердженні: «бути людиною – значить бути спрямованим не на себе, а на щось інше» (В. Франкл). Водночас необхідно зауважити, що категоричне протиставлення самотрансценденції й самоактуалізації як двох альтернатив очевидно є недоцільним. Сила гуманістичного підходу й перспективи його розвитку полягають в органічному зв'язку цих двох ідей.

Однак розуміння того, що таке єднання все-таки можливо, нехай і не завжди чітко, але вже проявлялося: самоактуалізація може бути здійснена найбільш ефективно через захопленість значимою роботою (А. Маслоу). На думку В. Франкла, людина реалізує сама себе у служінні справі або в любові до іншого. Е. Фромм бачить у самоактуалізації утвердження власного життя, щастя, розвитку, свободи. Самоактуалізація людини полягає в її здатності любити; причому любов неподільна між «об'єктами» (іншими) і власним «Я». Можливо, метою людського існування є одночасно власна досконалість і щастя навколишніх. Формулювання ж у якості мети «особистого щастя» веде до егоцентризму, а прагнення до «удосконалювання інших», як справедливо помітив І. Кант, не може принести нічого, крім незадоволеності.

Позитивне мислення, позитивне ставлення до світу є ключовими інтегративними складниками соціальної зрілості є також здатність до емпатії, здатність розуміти та ділитися почуттями інших людей. Вони допомагає нам зв'язатися з іншими на глибшому рівні і створює сильніше соціальне спілкування.

Позитивне мислення становить суть соціальної зрілості фахівців професій типу "людина-людина". Це означає здатність бачити хороше в людях і в світі навколо. Позитивне мислення створює оптимістичне бачення, яке допомагає людині краще справлятися з викликами та стресами життя. Позитивне саногенне мислення є суттєвим для фахівців соціономічного профілю, оскільки воно допомагає фахівцям підтримувати оптимістичний погляд, необхідний для впорядкування викликів, з якими вони стикаються в своїй роботі. Воно також допомагає їм зберігати позитивне ставлення до клієнтів, пацієнтів або учнів, навіть коли вони зіткнулися з негативними обставинами.

Позитивне ставлення до світу, з свого боку, допомагає цим фахівцям бачити світ, сповнений можливостей для його покращення та особистісного, професійного зростання. Таке ставлення допомагає майбутнім фахівцям соціономічного профілю бути більш відкритими для нових ідей та підходів, більшої ефективності в професійній роботі,

створення позитивної взаємодії з іншими людьми і впливу на світ навколо.

Соціальна зрілість як психологічний ресурс забезпечує майбутнім фахівцям такі необхідні здатності, як розвиток рефлексивності, емоційного інтелекту, стресостійкості, мотивації до саморозвитку в професійній самоактуалізації.

Рефлексивність, першочергова характеристика, над розвитком якої ми працюємо з майбутніми фахівцями в рамках адаптаційного соціально-психологічного тренінгу. Це розвиває їх здатність аналізувати та розуміти свої власні думки, почуття та поведінку, визначати свої сильні сторони, слабкі місця, цінності та мотиви, що є важливим для самоусвідомлення та особистісного росту майбутніх фахівців професій «людина-людина».

Стресостійкість, як здатність ефективно впоратися з високим навантаженням і тиском в роботі, необхідна для запобігання емоційному вигоранню, незважаючи на виклики та стреси сучасного професійного життя.

Емоційний інтелект важливий для професійної самоактуалізації фахівців соціономічної сфери, оскільки він допомагає особі ефективно взаємодіяти з колегами, клієнтами та керівництвом. А мотивація до саморозвитку додає прагнення до навчання, розвитку своїх навичок та досягнення високих професійних результатів у майбутній професії.

Всі ці ресурси є важливими для розвитку психологічної ресурсності в майбутніх фахівців та можуть бути досягнуті завдяки стратегіям, серед яких пріоритетними є тренінги з емоційного інтелекту (вправи з розпізнавання та керування емоціями, емпатії, соціальних навичок); програми зменшення стресу (техніки релаксації, часове планування, вправи на відпочинок); заняття з рефлексивності (вправи самоусвідомлення, самоаналізу, уявлення майбутнього); мотиваційні програми (вправи на цілепокладання, самомотивацію, планування кар'єри) [7].

Таким чином, розуміння та розвиток своєї психологічної ресурсності є важливим шляхом до професійної самоактуалізації, досягнення високих професійних результатів та збереження психічного здоров'я.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отож, узагальнюючи дані нашого дослідження, ми наголошуємо на необхідності розвитку такого психологічного ресурсу

професійного становлення та успішної професійної самоактуалізації майбутніх фахівців професій «людина-людина» як *соціальна зрілість*. Базовими, фундаментальними компонентами цього феномену є: по-перше, відповідальність, терпимість, саморозвиток; і, по-друге, це інтегративний компонент, який охоплює всі попередні й одночасно є присутнім у кожному з них. Цим компонентом є позитивне мислення, позитивне ставлення до світу, що визначає позитивний погляд на світ. Відповідальність є необхідною складовою соціальної зрілості особистості. Формування відповідальності пов'язано з розвитком автономності особистості й забезпеченням свободи прийняття рішень щодо самої себе. Потреба в саморозвитку, самоактуалізації є вагомою складовою зрілої особистості.

У перспективі «в ідеалі» гармонійне суспільство має складатися із осіб, які самоактуалізуються, при цьому гармонія в ньому може бути досягнута передусім через внутрішню гармонію кожного його члена. Умовою внутрішньої рівноваги особистості є розвиток відповідної системи ціннісних орієнтацій у процесі цілеспрямованого впливу і навчання. Ми вважаємо, що зміст вищої освіти нині, в умовах переоцінки цінностей у кризовому суспільстві, повинен передбачати не стільки опанування професійних знань і навичок, скільки особистісне зростання і розвиток, формування ціннісних орієнтацій особистості, яка самоактуалізується.

Ми вважаємо, що навчально-виховний процес у закладах вищої освіти повинен бути спрямований на формування соціальної та професійної ідентичності, а в подальшому, зрілості, в основі якої лежать такі складові особистості фахівця соціономічного профілю, як прагнення до особистісного зростання і самоактуалізації, чітка система ціннісних орієнтацій, високий рівень соціальної зрілості, а також формування професійної свідомості та професійного мислення.

Література

1. Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2022-2032 роки / розпорядження Кабінету Міністрів України від 23 лютого 2022 року №286-р.
2. Бондаренко О. Ф. Професійна свідомість пострадянських психологів України / О. Ф. Бондаренко // Вісник Асоціації психіатрів України. - 2007. - № 1-2 (36-37). - С. 96-107.
3. Штепа О. С. Диспозиційна модель особистісної зрілості: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / О. С. Штепа; Ін-т соц. та політ. психології АПН України. - К., 2006. - 17 с.

4. Geiko E Psychological aspects of personal integrity /E. Geiko// Innovativeness at the beginning of XXI century. Studies – Researches – Egzemplifications. - First Edition. – ISBN: 978-1-4276-5321-5. – USA: ECKO House Publishing, 2013. – P. 42 – 55.
5. Rotter J. B. Cognates of personal control: Locus of control, self-efficacy, and explanatory style: Comment / J. B. Rotter. Applied and Preventive Psychology, 1992, - 1.- P. 127-129.
6. Fromm E. The Anatomy of Human Destructiveness / Erich Fromm. – New York : Fawcett Books, 2003. – 437 p.
7. Komar T. Formation of is professional-pedagogical culture of the future social teachers as a process of achieving their personal maturity and professional competence / Elena Gomonyuk, Taisiya Komar, Onyshko Oksana // Asian Journal of Scientific and Educational Research, «Seoul National University Press», 2015, №1(17), (January – June)/ Volume II. «Seoul National University Press», 2015. – P. 459-467.

References

1. Stratehiia rozvytku vyshchoi osvity v Ukraini na 2022-2032 roky / rozporiadzhennia Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 23 liutoho 2022 roku №286-r.
2. Bondarenko O. F. Profesiina svidomist postradianskykh psykholohiv Ukrainy / O. F. Bondarenko // Visnyk Asotsiatsii psykhiatriv Ukrainy. 2007. № 1-2 (36-37). S. 96-107.
3. Shtepa O. S. Dyspozytsiina model osobystisnoi zrilosti: Avtoref. dys... kand. psykhol. nauk: 19.00.05 / O. S. Shtepa; In-t sots. ta polit. psykholohii APN Ukrainy. K., 2006. 17 s.
4. Geiko E Psychological aspects of personal integrity /E. Geiko// Innovativeness at the beginning of XXI century. Studies – Researches – Egzemplifications. - First Edition. – ISBN: 978-1-4276-5321-5. – USA: ECKO House Publishing, 2013. – P. 42 – 55.
5. Rotter J. B. Cognates of personal control: Locus of control, self-efficacy, and explanatory style: Comment / J. B. Rotter. Applied and Preventive Psychology, 1992, - 1.- P. 127-129.
6. Fromm E. The Anatomy of Human Destructiveness / Erich Fromm. – New York : Fawcett Books, 2003. – 437 p.
7. Komar T. Formation of is professional-pedagogical culture of the future social teachers as a process of achieving their personal maturity and professional competence / Elena Gomonyuk, Taisiya Komar, Onyshko Oksana // Asian Journal of Scientific and Educational Research, «Seoul National University Press», 2015, №1(17), (January – June)/ Volume II. «Seoul National University Press», 2015. – P. 459-467.