

Баймуханова А. М., магистрант Карагандинского государственного университета им. Е. А. Букетова

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА АДАПТАЦИЮ ВЫПУСКНИКА ВУЗА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Профессиональная деятельность является не только средством достижения материального благополучия, но и ведущей сферой самореализации личности. Выпускник вуза в начале профессиональной деятельности еще не обладает в полном объеме всеми профессиональными знаниями, умениями, навыками и качествами ввиду отсутствия опыта. Адаптация — это не только процесс, но и свойство любой живой саморегулируемой системы, которое состоит в способности приспособляться к изменяющимся условиям внешней среды.

Ключевые слова: профессионально-трудовая деятельность, социально-экономические процессы, адаптация, профессиональное самоопределение, социальный статус.

Современные социально-экономические процессы, изменения и преобразования, происходящие в обществе, предъявляют повышенные требования к выпускнику вуза как к будущему профессионалу и субъекту профессионально-трудовой деятельности. Молодые специалисты с высшим образованием являются важной составляющей социальной структуры общества, его стратегическим ресурсом. В современных условиях профессиональная деятельность является не только средством достижения материального благополучия, но и ведущей сферой самореализации личности.

Выпускник вуза в начале профессиональной деятельности ввиду отсутствия опыта еще не владеет профессиональными знаниями, умениями, навыками и качествами в полном объеме. Однако наличие определенных личностных факторов, таких как, например, субъективное благополучие, может способствовать успешной адаптации молодого специалиста к профессиональной деятельности и последующей реализации в ней.

Адаптация выпускника вуза к профессиональной деятельности происходит, как правило, в возрасте 22-25 лет. Это период социально-профессиональной активности личности, в течение которого становится актуальным профессиональный рост и реализация собственного потенциала. Но именно в это время молодые люди могут испытывать психологический дискомфорт, обусловленный высокими требованиями и нереализованными профессиональными планами, а также как позитивными, так и негативными кризисами (окончание учебного заведения, начало профессионально-трудовой деятельности, создание семьи, рождение ребенка, переезд на новое место жительства и др).

При этом утверждение собственной позиции в проблемной ситуации может сопровождаться конфликтами внутриличностного характера. Факторами, обуславливающими эти конфликты, выступают:

рассогласования составляющих направленности личности (мотивы, самооценки, ценностные ориентации);

несовпадение характера профессиональной деятельности и уровня профессиональной компетентности;

- противоречия между направленностью личности на достижение успеха, материальных благ, на карьеру и уровнем развития профессионально важных качеств;
- несоответствие представлений о своих профессионально важных качествах и реальных профессиональных возможностях;
- противоречия между профессиональными возможностями, потенциалом и социальными ограничениями, обусловленными полом, возрастом, этнической принадлежностью, внешностью¹.

Отсутствие реальных достижений на начальном этапе профессиональной деятельности и неопределенность карьерных перспектив актуализируют рефлексию жизненного пути, что в свою очередь, может активизировать определение новых жизненно значимых целей:

- повышение и совершенствование профессиональной квалификации;
- смена работы или инициирование повышения в должности;
- выбор смежной специальности или новой профессии.

Проблема профессионального самоопределения на этапе адаптации к профессионально-трудовой деятельности снова становится актуальной для молодых специалистов.

Несмотря на многочисленные определения понятия «адаптация», объективно существует несколько форм проявлений этого феномена, которые позволяют утверждать, что адаптация, с одной стороны, — динамическое образование, непосредственный процесс приспособления к условиям внешней среды, а с другой, — свойство любой живой саморегулируемой системы, опосредующее ее устойчивость к условиям внешней среды.

Данное свойство присуще и человеку как биосоциальной системе и элементу социальной макро-системы. Поэтому при рассмотрении проблем адаптации человека принято выделять три функциональных уровня: физиологический, психологический и социальный.

Адаптация как динамическое образование тесно связана с функциональным состоянием организма, характеризующим уровень функционирования систем организма в определенный период времени, особенности процесса адаптации и гомеостаза. В выраженности и динамике одних и тех же состояний имеются существенные индивидуальные различия, что обусловлено особенностями деятельности механизмов регуляции, и в первую очередь, индивидуально-психологическими особенностями личности.

Исходя из изложенного, можно сформулировать следующие предположения:

1. Адаптация — это не только процесс, но и свойство любой живой саморегулируемой системы, которое состоит в способности приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды. Уровень развития данного свойства определяет интервал изменения условий и характера деятельности, в рамках которого возможна адаптация для конкретного индивида.

2. Адаптационные способности индивида во многом зависят от психологических особенностей личности, определяющих возможность адекватной регуляции функционального состояния организма в разнообразных условиях жизни и деятельности. Чем значительнее адаптационные способности, тем выше вероятность нормального функционирования организма и эффективной деятельности при увеличении интенсивности воздействия психогенных факторов внешней среды.

3. Адаптационные возможности личности можно оценить через уровень развития психологических характеристик, наиболее значимых для регуляции психической деятельности и процесса адаптации: чем он выше, тем больше вероятность успешной адаптации, тем значительнее диапазон факторов внешней среды, к которым индивид может приспособиться².

В целом вопрос о системах механизмов адаптации можно свести к следующим положениям.

1. Адаптация представляет собой постоянный процесс активного согласования человеком своих индивидуальных особенностей (индивидуальных, личностных) с условиями внешней среды (требованиями рабочего места, особенностями партнеров, социальных групп, организационной культуры и др.), обеспечивающими успешность его профессиональной деятельности и полноценную личностную самореализацию во всех сферах жизнедеятельности.

2. Адаптация человека к труду есть совокупность психологических механизмов, проявляющаяся в успешности его профессиональной деятельности и удовлетворенности своим трудом. Они должны быть согласованы с нормативами деятельности, групповыми нормами, требованиями организационной культуры, взаимодействий с партнерами, проявляющимися как оптимальная профессиональная карьера. В целом карьера должна отражать качество согласования «внешних» и «внутренних» условий жизни субъекта, успешность его полноценной самореализации в разных сферах жизнедеятельности.

3. Адаптация — это фазовый процесс периодических изменений ее форм, обусловленных динамикой совокупности биологических, личностных, профессиональных особенностей человека как субъекта деятельности. Эти фазы проявляются в периодизации профессиональной карьеры (служебные перемещения, кризисы и др.), в периодах большей и меньшей эффективности его как субъекта труда, в

периодах большего или меньшего социального благополучия, в общей динамике жизненных кризисов и возможностей максимальной самореализации³.

Содержание адаптации реализуется комплексом саморегулирующих процессов, которые основываются на соответствующих врожденных и приобретенных психофизиологических и психологических механизмах, обусловлено разными факторами: объективными или внешними (условиями внешней среды и деятельности) и субъективными или внутренними (индивидуально-психологическими особенностями личности).

Субъективное благополучие, являясь социально-психологической характеристикой личности, выражает эмоционально-оценочное отношение человека к самому себе, социальной действительности и в этом качестве определяет интенсивность и направленность его поведения. Ощущение собственного благополучия играет важную роль в процессе профессиональной адаптации индивида к трудовой деятельности. Как отмечает Л. М. Куликов, субъективное благополучие — это интегративное, относительно устойчивое переживание, в нём слиты многие особенности отношения человека к себе и окружающему миру⁴. Кроме того, субъективное благополучие представляет собой единство когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов. Его когнитивным содержанием являются ценностные ориентации, которые определяются как социально обусловленная общая направленность, как отношение личности к целям жизнедеятельности, к средствам удовлетворения этих целей, т. е. к обстоятельствам жизни, детерминированным общими социальными условиями. Вместе с тем, именно система профессиональных отношений определяет характер переживаний, объединяющих чувства и эмоции. Переживание субъективного благополучия (или неблагополучия) в профессиональной сфере во многом определяется особенностями реакций и субъективной интерпретацией личностью тех или иных ситуаций, в которые она включена. Кроме того, когнитивная и эмоционально-оценочная интерпретация ситуации детерминирует направленность активности личности⁵.

Ощущение благополучия возможно лишь при достаточной адаптированности личности к социальной и природной среде, при непрерывно протекающих процессах адаптации. Для всей целостной картины преодоления жизненных трудностей и решения встающих проблем принципиальное значение имеет активность личности и соотношение активности и адаптивности.

Если стоящие перед человеком трудности не превышают его потенциала психологической устойчивости, то их преодоление повышает гибкость адаптационных процессов, расширяет спектр способов выхода из трудных жизненных ситуаций, обогащает опыт проявления своей активности и разрешения таких ситуаций. Все это ведет к укреплению психологической устойчивости и ощущению собственного благополучия. Кроме того, многие трудные ситуации позволяют пережить разнообразные чувства, найти новое понимание себя, других людей, многих явлений жизни. Конечным итогом таких событий может быть продвижение в личностном и профессиональном развитии⁶.

Субъективное благополучие как интегративное, особо значимое переживание оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и как следствие — на успешность поведения, продуктивность профессиональной деятельности, эффективность межличностного взаимодействия с коллегами и многие другие стороны внешней и внутренней активности индивида. Благополучие зависит от наличия четких целей, успешности реализации планов деятельности и поведения, наличия ресурсов и условий для достижения целей.

Благополучие создают удовлетворяющие межличностные отношения и профессиональные взаимодействия, эффективная реализация своего потенциала, возможность общаться и получать от этого положительные эмоции. Нарушают благополучие внутриличностные конфликты, социальная изоляция (депривация), напряженность в значимых межличностных связях. Наиболее сильный эмоциональный дискомфорт вызывают внутренние причины, в то время как средовые влияния менее существенны. Однако межличностные взаимодействия выступают как основные звенья, опосредующие социальную и профессиональную адаптацию личности, реализующие возможность социальной поддержки в трудных жизненных ситуациях⁷.

Таким образом, профессиональная деятельность, особенности труда, социальный статус и успешность процесса самореализации в различных жизненных сферах оказывают значительное влияние на благополучие личности.

¹ Толочек В. Современная психология труда: Учеб. пос. — СПб., 2005.

² Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. — 2001. — № 1. — С. 16-24.

³ Толочек В. Указ. раб.

⁴ Куликов Л. В. Психология настроения. — СПб., 1997.

ХАБАРШЫ-ВЕСТНИК КАРАГАНДИНСКОЙ АКАДЕМИИ МВД РК

- ⁵ Бочарова Е. Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности // Известия ПГТУ. — 2008. — №6(10). — С. 226-231.
- ⁶ Куликов Л. В. Здоровье и субъективное благополучие личности // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб., 2000. — С. 405-442.
- ⁷ Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика /, Под ред. В. Ю. Большакова. — СПб., 2000, — С. 476-510.

Түйін

Мақалада жас мамандардың кәсіби мамандығына бейімделу процесі қарастырылады.

Resume

In the article the question en the adaptation of young specialists to their professional activity has been observed.