

**Замошников Пётр Анатольевич**

студент

ФГБОУ ВО «Донской государственный  
технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ**

*Аннотация:* в статье «Проблемы профессионального становления личности» рассматриваются основные проблемы, с которыми сталкиваются люди в процессе своего профессионального становления. Автор обращает внимание на трудности выбора профессии, отсутствие опыта, несоответствие требованиям рынка труда, стресс и неопределенность, дисбаланс в работе и личной жизни, ограниченные возможности для роста и развития, а также развития навыков межличностного общения. Автором подчеркивается важность осознания этих проблем и предлагаются такие решения, как обучение, саморазвитие, управление эмоциями, установление границ, создание сети профессиональных контактов и развитие коммуникативных навыков. Читателям предлагается использовать эти проблемы как возможности для личностного роста и профессионального развития.

*Ключевые слова:* профессиональное становление, личность, проблемы, выбор профессии, отсутствие опыта, требования рынка труда, стресс, неуверенность, ограниченные возможности роста, навыки межличностного взаимодействия, саморазвитие, управление эмоциями, границы, профессиональные контакты, коммуникативные навыки.

Процесс профессионального становления личности сложен и многогранен. Каждый человек, начиная свою карьеру, сталкивается с определенными проблемами и вызовами, которые могут повлиять на его развитие и успех в выбранной им сфере деятельности. В этой статье мы рассмотрим некоторые из основных проблем, с которыми сталкиваются люди в процессе своего профессионального развития.

Выбор профессии. Одной из первых и наиболее значимых проблем является выбор профессии. Многие люди сталкиваются с трудностями в определении своих профессиональных интересов, увлечений и способностей. Часто они испытывают давление со стороны общества, родителей или окружения, что может привести к неправильному выбору профессии. Это может привести к неудовлетворенности работой и отсутствию профессионального роста в долгосрочной перспективе.

Недостаток опыта. В начале карьеры многие люди сталкиваются с проблемой отсутствия необходимого опыта работы. Работодатели часто отдают предпочтение кандидатам с опытом работы, что затрудняет получение первой работы. Это создает порочный круг, когда получение опыта требует работы, а работа требует опыта. Чтобы преодолеть эту проблему, необходимо поискать возможности стажировки, стать волонтером или обратиться к программам наставничества.

Несоответствие требованиям рынка труда. Сфера деятельности постоянно меняется и развивается, и профессионалам приходится постоянно обновлять свои навыки и знания. Однако некоторые люди сталкиваются с проблемой несоответствия своих профессиональных навыков требованиям рынка труда. Это может быть связано с быстрым развитием технологий или меняющимися потребностями рынка. Чтобы решить эту проблему, важно быть готовым к обучению и постоянному саморазвитию.

Стресс и неуверенность. Профессиональное становление личности часто сопровождается стрессом и неопределенностью. Новые задачи, ответственность, конкуренция и завышенные ожидания могут вызвать беспокойство и нервное напряжение. Часто люди сомневаются в своих способностях и боятся совершить ошибку или не оправдать ожиданий других. Это может привести к снижению самооценки и ухудшению профессиональной продуктивности.

Чтобы преодолеть стресс и неуверенность, важно развивать навыки управления эмоциями и формировать позитивное отношение к себе и своим достижениям. Разумные цели и постепенное движение к ним помогут повысить уверенность в себе. Поддержка коллег, наставников и друзей также может сыграть важную роль в преодолении этих проблем.

Дисбаланс между работой и личной жизнью. В современном мире, где работа занимает значительную часть нашей жизни, многие сталкиваются с проблемой дисбаланса между работой и личной жизнью. Перегрузка на работе, продолжительный рабочий день и нехватка времени для себя, семьи и хобби могут негативно сказаться на психологическом и физическом благополучии. Чтобы решить эту проблему, важно установить границы между работой и личной жизнью, практиковать эффективное управление временем и уделять внимание здоровому образу жизни.

Ограниченные возможности для роста и развития. В процессе профессионального становления личности возникают проблемы, связанные с ограниченными возможностями для роста и развития. Некоторые люди сталкиваются с ситуацией, когда их нынешняя работа не предоставляет достаточных возможностей для профессионального развития или продвижения по службе. Это может привести к чувству застоя и неудовлетворенности. В таких случаях важно искать возможности расширить свои навыки и знания с помощью дополнительного образования, участия в профессиональных тренингах или поиска новых задач и перспективных проектов. Также полезно создать свою сеть профессиональных контактов и активно искать наставников, которые могут помочь развиваться и достигать карьерных целей.

Развитие навыков межличностного взаимодействия. Профессиональное развитие личности не ограничивается только развитием технических навыков, но и требует развития навыков межличностного общения. Умение эффективно общаться, работать в команде, разрешать конфликты и устанавливать хорошие отношения с коллегами и клиентами является неотъемлемой частью успеха в любой профессии. Однако многие люди сталкиваются с проблемами в этой области, такими как социальная неуклюжесть, неуверенность в себе или трудности в управлении эмоциями в межличностных отношениях.

Чтобы преодолеть эти проблемы, полезно поработать над развитием своих коммуникативных навыков и эмоционального интеллекта. Это может включать чтение специализированной литературы, участие в тренингах и практику в реальных ситуациях. Также стоит стремиться к установлению взаимопонимания с

коллегами и активно прислушиваться к их мнениям и идеям, чтобы развивать отношения, основанные на взаимном уважении и сотрудничестве.

Я хотел бы сказать, что профессиональное становление человека сопровождается рядом проблем, но каждая из них представляет собой возможность для личностного роста и развития. Важно осознавать эти проблемы и активно работать над их преодолением, используя имеющиеся ресурсы и поддержку других людей. Необходимо быть готовым к постоянному самообразованию, адаптации к изменениям и поиску новых возможностей для развития своих профессиональных навыков и достижений.

### *Список литературы*

1. Кон И.С. Психология профессионализма / И.С. Кон. – 2011. – С. 54–55.
2. Зыкова И.В. Психология профессионального самоопределения / И.В. Зыкова. – 2005. – С. 99–101.
3. Кондрашихина О.А. Профессиональная самореализация личности: теоретико-прикладные аспекты / О.А. Кондрашихина. – 2009. – С. 43–47.