

11. Пряжникова Е.Ю. Профорієнтація. – М.: Академія, 2005. – С. 102-230.
12. Психологія. Словарь. Под ред. Петровского А.В., Ярошевского М.Г. – М.: Политиздат, 1990. – С. 494.
13. Шнейдер Л.Б., Вольнова Г.В., Зыкова М.Н. Психологическое консультирование. – М.: Ижица, 2002. – С. 8-31.

In this article loss and change of working place as well as unemployment period are considered to be important critical events in the professional development of the personality. Ways of psychological aid delivery to the clients of employment center – individual consultations and group work – are indicated in the article. There is an efficiency analysis of social-psychological training conducted. Professional experience of psychologist, counselor of Tiraspol Employment Center, is summarized.

Key words: professional development crisis, psychological aid, social-psychological training.

Отримано: 29.05.2009

УДК 159.91:371

О.М. Кокун

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАХОДИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ФАХІВЦЯ

У статті викладено зміст психофізіологічного забезпечення професійного становлення фахівця, його методологічні засади та практичні заходи, що можуть застосовуватись у його процесі.

Ключові слова: психофізіологічне забезпечення діяльності, професійне становлення особистості становлення фахівця, засоби професійного розвитку.

В статті изложено содержание психофизиологического обеспечения профессионального становления специалиста, его

методологические основы и практические мероприятия, которые могут применяться в его процессе.

Ключевые слова: психофизиологическое обеспечение деятельности, профессиональное становление специалиста, средства профессионального развития.

Постановка загальної проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями. Суспільні та економічні зміни, які стрімко і постійно відбуваються як у світі, загалом, так і в Україні, зокрема, зумовлюють підвищення вимог до фахівців різних галузей. Це, в свою чергу, визначає необхідність пошуку нових та більш ефективних шляхів сприяння повноцінному професійному становленню фахівців.

Так, за останні десятиліття у науковому обігу достатньо міцно закріпилося поняття *психофізіологічного забезпечення діяльності* [6]. Також часто зустрічаються близькі до нього поняття *психологічного забезпечення, соціально-психологічного* та ін. [8]. Це є цілком закономірним, адже різні види навчальної та професійної діяльності перебувають у постійному розвитку. Змінюються їх умови, підвищується складність, стресогенність, зростають вимоги, які вони ставлять до людини [2; 6; 7; 8; 12]. У поєднанні із стійкою тенденцією до погіршення рівня фізичного розвитку та стану здоров'я населення це закономірно призводить до негативних наслідків у навчальній та професійній сфері, підвищення ризику виникнення різних соматичних і нервово-психічних хвороб. Саме перед психофізіологічним забезпеченням діяльності й ставилось таке вагоме завдання, як, з одного боку, запобігти зазначеним негативним явищам, а з іншого – сприяти підвищенню ефективності діяльності.

Але невпинність та інтенсифікація вищеназваних процесів та тенденцій, зумовлених стрімким розвитком світової цивілізації, дозволяють спрогнозувати, що надалі традиційний зміст психофізіологічного забезпечення діяльності має розширюватись у напрямку більш глобального поняття *психофізіологічного забезпечення професійного становлення фахівця*.

Під професійним становленням фахівця, загалом, розуміють процес прогресивної зміни його особистості внаслідок соціальних впливів, професійної діяльності і власної активності, спрямованої на самоудосконалення й самоздійснення.

Професійне становлення – це формування професійної спрямованості, компетентності, соціально значущих та професійно важливих якостей і їх інтеграція, готовність до постійного професійного зростання, пошук оптимальних прийомів якісного і творчого виконання діяльності у відповідності до індивідуально-психологічних особливостей людини [2].

Очевидною постає необхідність інтеграції численних, але досить різнорідних досліджень, пов'язаних із різними аспектами професійного становлення фахівця, визначення сучасних особливостей такого становлення, його основних психологічних та психофізіологічних чинників і детермінант, поєднання суто психологічних та психофізіологічних аспектів цієї проблеми. Це надасть можливість визначити основні концептуальні теоретико-методологічні та практичні засади і розробити цілісну систему психофізіологічного забезпечення професійного становлення фахівця (від його початкових етапів до етапу вищих професійних досягнень).

У цій статті ми розглянемо зміст психофізіологічного забезпечення професійного становлення фахівця, його методологічні засади та практичні заходи, що можуть застосовуватись у його процесі.

Результати теоретичного аналізу проблеми. *Психофізіологічне забезпечення професійного становлення фахівця (ПЗПСФ)* являє собою систему послідовних заходів, спрямованих на оптимізацію формування та розвитку у людини професійної спрямованості й компетентності, професійно важливих якостей і психофізіологічних властивостей з метою досягнення нею найвищого індивідуально можливого професійного рівня та найбільшого розкриття її особистісного потенціалу у певній професійній діяльності [8].

Здійснення такого забезпечення має засновуватись на *принципах* науковості, послідовності та безперервності, оптимізації, системності, індивідуалізації, адекватності, спрямованості на максимально можливі професійні досягнення.

1. Принцип *науковості* передбачає, що ПЗПСФ має засновуватись на загальнонауковій методології, сучасних наукових досягненнях (зокрема, психології та психофізіології), використанні науково обґрунтованих методів та методик,

врахуванні науково обґрунтованих даних щодо сучасних особливостей становлення фахівця у певних професіях тощо.

2. Принцип *послідовності та безперервності* – що найвищої ефективності ПЗПСФ може бути досягнуте за умови його послідовного здійснення на всіх етапах такого становлення – від етапу професійної орієнтації (оптації) до етапу вищих професійних досягнень.

3. Принцип *оптимізації* передбачає вибір оптимізації як концептуального підходу при застосуванні заходів, спрямованих на ПЗПСФ.

У цьому випадку, оптимізація являє собою таке застосування зазначених заходів, яке спрямоване на індивідуальне узгодження психофізіологічних можливостей певної людини з різноманітними вимогами, які висуває до цих можливостей її професійна діяльність. Подібна оптимізація передбачає взаємопов'язане використання двох основних груп методів: 1) методів отримання інформації та 2) методів впливу (оптимізації). За допомогою першої групи методів (дослідницькі методи) отримується необхідна для ефективного забезпечення професійного становлення фахівця інформація (про особливості його професійної діяльності, його особистісні особливості, наявні та потенційні психофізіологічні можливості і т.ін.). Друга група методів безпосередньо використовується з метою оптимізації його професійного становлення.

4. Принцип *системності* передбачає необхідність врахування різних рівнів системної організації людської індивідуальності (фізіологічного, біоенергетичного, психічного, поведінкового, особистісного, соціально-психологічного) у взаємозв'язку із значущими аспектами професійної діяльності та соціальних взаємодій людини.

5. Принцип *індивідуалізації* – необхідність врахування індивідуальних особливостей кожної людини (у найширшому розумінні) при виборі та застосуванні заходів, спрямованих на оптимізацію її професійного становлення.

6. Принцип *адекватності* передбачає при здійсненні ПЗПСФ застосування заходів адекватних певному етапу його професійного становлення, його індивідуальним особливостям, поставленим завданням тощо.

7. Принцип *спрямованості на максимально можливі професійні досягнення* означає постановку мети сприяння

здобуттю певним фахівцем індивідуально максимально можливого для нього професійного рівня та професійних здобутків.

У ПЗПСФ можна виділити чотири основні **напрямки**: за етапами професійного становлення, за його складовими, за певною професією та за спрямованістю заходів.

Так, за *етапами професійного становлення* ПЗПСФ може розрізнятися за етапами забезпечення: 1) професійної орієнтації (оптації); 2) професійної підготовки; 3) професійної адаптації 4) первинної професіоналізації; 5) вторинної професіоналізації; 6) професійної майстерності.

За *складовими професійного становлення* ПЗПСФ може бути спрямоване на оптимізацію формування та розвитку у нього: 1) професійної спрямованості; 2) професійної компетентності; 3) професійно важливих якостей і 4) професійно важливих психофізіологічних властивостей.

ПЗПСФ також може поділятися у залежності від того, у якій *певній професії* воно здійснюється.

І за *спрямованістю заходів* у ПЗПСФ можна виділити спрямування на: 1) формування, розвиток певних якостей (спрямованості, компетентності і т. ін.) та 2) профілактику, подолання негативних особистісно-професійних явищ (професійних криз, деструкцій, вигорання); а також на: 1) застосування діагностичних та 2) оптимізаційних (корекційних) методів.

Важливою складовою ПЗПСФ можна вважати психологічний супровід професійного становлення фахівця. Зміст такого супроводу найбільш повно був проаналізований Е.Ф. Зеєром [2].

Психологічний супровід — це цілісний процес вивчення, формування, розвитку і корекції професійного становлення особистості з урахуванням своєрідності й психологічних особливостей кожної стадії, а також права особистості нести відповідальність за своє професійне життя [2, с. 284]. Мета психологічного супроводу полягає у повноцінній реалізації професійно-психологічного потенціалу особистості і задоволення потреб суб'єкта діяльності. Психологічний супровід професійного становлення особистості здобуває особливу актуальність в умовах ринкової економіки, коли зростає значення професійно-психологічного потенціалу і професійної

мобільності фахівців, знижується соціальна захищеність працівників [2].

Основу психологічного супроводу, за Н.Ю. Воляннюк, складає єдність чотирьох функцій: діагностики суті проблеми, що виникла; інформації стосовно природи проблеми та шляхів її вирішення; консультації на етапі прийняття рішення та розробки стратегії вирішення проблеми; первинної допомоги на етапі реалізації розробленого плану [3].

У ширшому розумінні виділяють такі функції психологічного супроводу професійного становлення:

- інформаційно-аналітичний супровід окремих етапів професійного становлення (вибору професії, початкового етапу профадаптації, професіоналізації тощо);
- проектування і самопроектування сценаріїв окремих етапів професійного становлення;
- психологічно компетентне надання підтримки і допомоги особистості в подоланні труднощів професійного становлення, особливо при зміні соціально-професійного середовища;
- професійна реабілітація особистості у випадках тривалої перерви в професійній діяльності (жінок після народження дитини, безробітних, людей, що вийшли з місць ув'язнення та ін.);
- забезпечення соціально-професійного самозбереження;
- профілактика розвитку професійних деформацій, надання допомоги в подоланні криз і стагнації;
- корекція соціально-професійного і психологічного профілю особистості [2].

Важливою складовою ПЗПСФ є індивідуалізація діяльності фахівця. Її сутність полягає в організації діяльності фахівця відповідно до його психофізіологічних особливостей. До заходів індивідуалізації діяльності відносять: планування оптимального навантаження, оптимізацію режиму праці, відпочинку, харчування. Такі заходи можуть, наприклад, полягати в індивідуалізації обсягу і тривалості навантаження та його оперативній зміні залежно від наявного стану людини; раціональному чергуванні різноманітних видів навантаження та інтервалів відпочинку; створенні умов для повноцінного відпочинку та відновлення [6]. Раціональний режим праці й відпочинку – “...це розпорядок у трудовій діяльності, що

регламентує таке співвідношення праці і відпочинку, при якому висока продуктивність праці щонайдовше поєднується з високою і стійкою працездатністю людини” [11, с. 76].

Вироблення фахівцем індивідуального стилю діяльності, взагалі, можна вважати одним із провідних чинників оптимізації його професійного становлення. Індивідуальний стиль діяльності, згідно з Є.О. Климовим [4], являє собою спосіб діяльності, що враховує індивідуальні якості (особливості) суб’єкта і має такі відмітні ознаки, як стійкість, зумовленість певними особистісними якостями, і є засобом ефективного пристосування до об’єктивних вимог. Індивідуальний стиль являє собою індивідуально-своєрідну систему психологічних засобів, до яких свідомо чи стихійно удається людина з метою найкращого зрівноважування своєї (типологічно зумовленої) індивідуальності з предметними, зовнішніми умовами діяльності [5]. Основна функція індивідуального стилю діяльності полягає в оптимальному пристосуванні людини до заданих умов і вимог діяльності з метою досягнення належного результату.

Такий оптимальний стиль діяльності забезпечує ефективну взаємодію фахівця з колегами, керівниками та підлеглими при найбільш раціональному використанні індивідуальних можливостей і засобів в конкретних умовах професійної діяльності. Тобто оптимальний індивідуальний стиль діяльності забезпечує найвищий результат при мінімальних витратах часу та зусиль [1, с. 199].

ПЗПСФ методологічно також може ґрунтуватись на оптимізації адаптаційних можливостей фахівця – індивідуальному узгодженні його адаптаційних можливостей людини з різноманітними вимогами, які висуває до цих можливостей її життєдіяльність.

В акмеології оптимальність означає бажаний, ідеальний, “вершинний” стан, рівень розвитку, а оптимізація – це спосіб його досягнення, який являє собою альтернативу стихійному, емпіричному нецілеспрямованому способу розвитку [1, с. 73]. Принцип оптимальності є центральним принципом акмеології. До основних індикаторів оптимального стану суб’єкта діяльності належать висока продуктивність діяльності при низьких енерговитратах та його задоволеність діяльністю [1, с. 74].

Як було показано нашими попередніми дослідженнями, оптимізація адаптаційних можливостей людини може бути досягнута такими шляхами (та їх поєднанням): 1) зменшення сили впливу чи повне усунення виявлених дезадаптаційних факторів; 2) підвищення стійкості людини різними засобами до впливу дезадаптаційних факторів; 3) підсилення адаптаційно сприятливих факторів з метою компенсації дезадаптаційних [6].

Важливим напрямком ПЗПСФ також можна вважати здійснення психопрофілактики професійних деформацій особистості фахівця. За О.В. Поляковою, основними цілями подібної профілактики є усунення зовнішніх і внутрішніх факторів, які шкідливо відображаються на психіці людини, її акмеологічному потенціалі і результатах професійної діяльності, використання внутрішніх та зовнішніх факторів, які позитивно впливають на суб'єкта професійної діяльності та її ефективність [9, с. 268].

До особистісно орієнтованих технологій професійного розвитку, що можуть бути використані в процесі ПЗПСФ, відносять:

- розвиваючу діагностику;
- тренінги особистісного і професійного розвитку й саморозвитку;
- моніторинг соціально-професійного розвитку;
- технології формування психологічної аутокомпетентності;
- психологічне консультування з проблем соціально-професійного розвитку;
- проектування альтернативних сценаріїв професійного життя;
- особистісно орієнтовані тренінги підвищення соціально-професійної і психолого-педагогічної компетентності;
- ретроспекція професійного життя (метод психобіографії);
- тренінги самоуправління, саморегуляції емоційно-вольової сфери і самовідновлення особистості [2].

Зокрема, сучасне тренінгове забезпечення ПЗПСФ докладно викладено у монографії Е.Е. Симанюк [10, с. 197-246]. Автором розроблено комплекс тренінгів, які цілеспрямовано можуть вирішувати завдання такого супроводу: 1) “Тренінг

корекції стратегії подолання криз професійного становлення особистості”; 2) “Тренінг профілактики та корекції вивченої безпорадності”; 3) “Тренінг формування професійної ідентичності”.

Отже, підсумовуючи, можна зробити **висновок**, що сучасний актуальний суспільний запит щодо ефективного вирішення наукової проблеми психофізіологічного забезпечення професійного становлення фахівця може бути задоволений виходячи із визначеного змісту цього забезпечення, засновуючись на запропонованих методологічних засадах та використовуючи широкий арсенал розглянутих практичних заходів.

Перспективи подальших досліджень полягають у створенні чітких методично забезпечених алгоритмів психофізіологічного забезпечення різних етапів професійного становлення фахівця у професіях різних типів.

Список використаних джерел

1. Деркач А. А. Акмеология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.А.Деркач, Е. В. Селезнева – М.: МПСИ, Воронеж: НПО МОДЭК, 2007. – 248 с.
2. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебн. пособие / Э.Ф. Зеер. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 240 с.
3. Воляннюк Н.Ю. Психологічні засади професійного становлення тренера-викладача: Автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України / Н.Ю. Воляннюк. — К., 2006. – 34 с.
4. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е.А. Климов. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1969. – 278 с.
5. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности // Психология индивидуальных различий. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова / Е.А. Климов. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 74-77.
6. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія / О.М. Кокун. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.

7. Кокун О.М. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина»: зміст та програма досліджень // Актуальні проблеми психології. – Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія / За ред. С.Д. Максименка / О.М. Кокун. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. – Вип. 8. – С. 65 – 73.
8. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. — К. : Ніка-Центр, 2006. — 580 с.
9. Полякова О.Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности: Учебное пособие / О.Б. Полякова. – М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. – 304 с.
10. Сыманюк Э.Э. Психологические барьеры профессионального развития личности: Практико-ориентированная монография / Э.Э. Сыманюк. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 252 с.
11. Ткачук В.Г. Психофизиология труда: Конспект лекцій / В.Г. Ткачук, В.Е. Хапко. – К.: МАУП, 1999. – 88 с.
12. Толочек В.А. Современная психология труда: Учебн. пособие / В.А. Толочек. – СПб.: Питер, 2005. – 479 с.

The article is devoted to the contents of professional's perfection psychophysiological maintenance, its methodological bases and practical measures, which can be applied in this process.

Key words: psychophysiological maintenance of activity, personaliti's professional perfection, practical measures of professional development.

Отримано: 15.05.2009