

регулярно посещают дети. Символы, соответствующие данному кабинету, расположены на доступном для ребенка уровне (в зависимости от роста, стационарной позы, уровня инвалидной коляски и т. д.). В групповом помещении промаркированы: двери; дверцы шкафов, открытые полки, стеллажи, на которых размещены материалы; столы для занятий и стулья, место на ковре, где отдыхают дети. В игровой зоне – стеллажи, полки, контейнеры с игрушками; место, где дети могут слушать музыку, смотреть телевизор и т.д. По окончании каждого занятия или режимного момента «отработанный» символ всегда складывается в специальный контейнер, показывая, что данная работа закончена.

Заключение. Таким образом, как показывает опыт работы, организация коррекционно-развивающей работы для воспитанников с ТМНР требует создания своеобразной, развивающей среды, которая обеспечит собственную активность ребёнка. Из этого следует, что коммуникативная среда должна быть насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, доступной и безопасной, иметь характер открытой, незамкнутой системы, способной к корректировке и развитию, что, в свою очередь, будет способствовать формированию основных жизненных компетенций у воспитанников с ТМНР.

Список использованной литературы:

1. Лисовская, Т.В. Педагогические основы воспитания и обучения детей с тяжёлыми множественными психофизическими нарушениями: пособие. В 2 ч. Ч. 2 / Т.В. Лисовская, Т.В. Сидорко, М.Е. Скивицкая; под ред. Т.В. Лисовской. – Гродно: ГрГУ, 2015. – 61 с.
2. Маллер, А.Р. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью: учеб. пособие / А.Р. Маллер, Г.В. Цикото. – М.: Академия, 2003. – 208 с.
3. Михайлова, Е.Н. Основы методики коррекционно-развивающей работы с детьми с тяжелыми и (или) множественными нарушениями физического и (или) психического развития: учеб.-метод. пособие / Е.Н. Михайлова, Н.С. Шаринец. – Мозырь: МГПУ им. И.П. Шамякина, 2013. – 284 с.

Косаревская Т.Е.*, доцент, кандидат психологических наук
Мамась А.Н.**, доцент, кандидат медицинских наук
kos_tat@rambler.ru

**ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

***УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь*

УДК 159.944.4: 331.101.3

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРУДНОСТЕЙ И КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ

Статья посвящена описанию психологических подходов к исследованию стратегий поведения и личностных ресурсов преодоления трудностей и кризисных ситуаций в профессиональной деятельности. Личностный смысл деятельности рассматривается как системообразующий фактор, определяющий эффективность профессиональной деятельности и жизни человека.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, личностный потенциал, стратегии преодоления трудностей, личностный смысл.

PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR OVERCOMING PROFESSIONAL DIFFICULTIES AND CRISIS SITUATIONS

The article is devoted to the description of psychological approaches to the study of behavioral strategies and personal resources for overcoming difficulties and crisis situations in professional activity. The personal meaning of activity is considered as a system-forming factor determining the effectiveness of professional activity and human life.

Key words: professional activity, personal potential, strategies for overcoming difficulties, personal meaning

Введение. Ведущим видом деятельности в период взрослости является профессиональная деятельность, в ходе которой человек вступает в социальные отношения, опосредующие динамику жизненных ориентаций и стимулирующие развитие личности. Весь комплекс личностных новообразований отражается в профессиональном видении мира, системе личностных смыслов специалиста, определяющих отношение человека к содержанию, процессу и результатам деятельности.

Быстро изменяющиеся условия социально-профессиональной среды ведут к возрастанию требований к адаптации и профессиональной мобильности личности. Специалист постоянно оказывается перед необходимостью профессионального изменения и самосовершенствования, которое может проходить не только в рамках его специальности, но и вести к смене рода деятельности. Проблема подготовки и становления профессионалов не может рассматриваться вне конкретного социально-экономического контекста. Проблема развития индивидуального профессионализма человека тесно связана с вопросом о смысловой сфере личности и заложенных в ней ресурсах. Б.Г. Ананьев писал, что для социального прогнозирования необходимы научные знания о ресурсах самого человеческого развития, об истинных потенциалах этого развития, еще недостаточно используемых обществом. Эти положения не утратили своей актуальности и в настоящее время.

Цель статьи – рассмотрение психологических ресурсов преодоления трудностей в профессиональной деятельности личности.

Результаты и их обсуждение. Личностный потенциал, представляя собой совокупность энергетического, мотивационно-ценностного, эмоционально-волевого и когнитивного компонентов психической деятельности, обеспечивает формирование определенных жизненных ценностей, установок, целей, которые позволяют личности осознанно использовать актуальные, потенциальные и возобновляемые ресурсы для выбора и реализации позитивной жизненной стратегии, для совладания с неблагоприятными жизненными событиями. На выбор стратегий преодоления сложных жизненных ситуаций значимое влияние оказывают структурные компоненты личности, которые в большей степени задействованы в реагировании на стресс. От субъекта деятельности требуется осознание и актуализация наиболее сильных сторон своей индивидуальности, адекватный анализ степени сложности жизненных ситуаций; способность к анализу собственных потенциалов и средового ресурса, готовность к принятию внешней поддержки.

С возрастом различные функции профессионала становятся все более взаимосвязанными, интегрированными в целостный ансамбль, что позволяет компенсировать недостатки развития одной функции за счет лучшего развития другой, и обеспечивает в течение длительного времени высокие профессиональные достижения. Фундамент профессионального долголетия строится на всем протяжении продуктивной жизни человека. Формирование и развитие профессиональной мотивации, личностного смысла деятельности способствует профессиональному долголетию специалиста.

В кризисных ситуациях, когда затруднительно или невозможно осмыслить привычным образом какую-либо ситуацию, человек испытывает стресс, усиливается внутреннее напряжение, которое сохраняется до тех пор, пока ситуация не будет переосмыслена, включена в более широкий контекст осознания, в более широкую временную перспективу. Среди негативных последствий столкновения специалистов с трудностями профессиональной деятельности активно исследовалась проблема профессионального (психологического, эмоционального) выгорания. В настоящее время существует множество подходов к описанию психического выгорания, которые объединяются в три больших категории в зависимости от источника его возникновения[1]. Представители интерперсональных подходов (К. Маслач) усматривают причину выгорания в проблемах отношений между работниками и клиентами в профессиях социальной сферы. Психологический риск таких взаимоотношений заключается в том, что профес-

сионалы имеют дело с человеческими проблемами, несущими в себе отрицательный эмоциональный заряд, который тяжким бременем ложится на их плечи.

Сторонники индивидуалистических подходов (А. Пайнс) рассматривают выгорание как состояние физического и психического истощения, которое возникает под влиянием долгого пребывания в эмоционально перегруженных обстоятельствах. Выгорание с наибольшей вероятностью возникает, когда высоко мотивированные специалисты, отождествляющие себя со своей работой и считающие ее высоко значимой и общественно полезной, сталкиваются с препятствиями, не могут достичь своих целей и чувствуют, что не способны внести весомый вклад в деятельность.

Представители организационного подхода фокусирует внимание на факторах рабочей среды как главных источниках выгорания. К таким факторам относятся: большой объем работы и, прежде всего, ее рутинного компонента, невозможность влиять на принятие решений, отсутствие самостоятельности в работе и другие. Несмотря на наличие разнообразных подходов, все исследователи этого феномена сходятся в следующем. Психическое выгорание представляет собой синдром, включающий эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. Данный феномен является профессиональным, в какой-то степени он отражает специфику работы с людьми. Вместе с тем, исследования последних лет позволили существенно расширить сферу его распространения, включив в нее профессии, не связанные с социальной сферой. Некоторые специалисты считают данный феномен необратимым. Возникнув у человека, он продолжает развиваться, и можно только затормозить этот процесс. Исследования показывают, что кратковременный отход от труда временно снимает действие выгорания, однако после возобновления профессиональных обязанностей оно восстанавливается. Этот вывод, на наш взгляд, связан с тем, что отчужденность профессионала от возможности постановки целей, реализации их с использованием личностного потенциала работника, осмысленность труда, не рассматриваются как определяющие факторы. Временный отдых ничего не меняет в системе профессиональных отношений, а значит, не может устранить причин профессионального выгорания. Очевидно, что к истощению ресурсов работника приводит дисбаланс затрат (энергетических, временных, эмоциональных, смысловых) и приобретений (материальных, престижных, статусных, духовных). Более конструктивным нам представляется обращение к рассмотрению понятия «личностный потенциал», к анализу смысловой сферы личности и стратегий преодоления трудностей в деятельности.

Личностный потенциал, по мнению Д.А. Леонтьева, является «интегральной характеристикой уровня личностной зрелости. Formой проявления личностного потенциала является феномен самодетерминации личности. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых ею усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни» [2, с.145]. В структуру личностного потенциала также входят жизнестойкость, толерантность к неопределенности, наличие временной перспективы, способность осуществлять личностный выбор.

Наибольшую значимость в рассматриваемом контексте приобретает самосознание личности, потому что на протяжении всего процесса профессионализации возможно возникновение внутриличностных конфликтов. Здесь актуализируется проблема личностного смысла профессиональной жизни, главными составляющими которого выступают ценностные ориентации, смыслообразующие мотивы, смысловые установки. Наиболее характерными чертами личности периода зрелости можно считать реалистичность устремлений, повышенное внимание к своей самореализации в про-

изводственной, семейной и личной жизни, усилия в пространстве своего развития, повышенное внимание к условиям жизнедеятельности и состоянию здоровья. Деятельность носит осознанный, произвольный и целенаправленный характер, который обеспечивается волевыми процессами. Волевая регуляция деятельности способствует решению ряда типичных повседневных задач и активного достижения, как собственных целей, так и целей совместной деятельности. Психологическая защита и совладание актуализируются в сложных стрессовых ситуациях, которые несут в себе угрозу для целостности личности и уровня ее психологического здоровья. Отличие волевой регуляции и психологической защиты заключается в том, что первая способствует развитию личности, вторая направлена на сохранение достигнутого уровня и имеющейся целостности личности. Склонность личности к постоянной актуализации выраженных психологических защит приводит к негативным последствиям в системе взаимоотношений с другими людьми, систематическому повторению одной и той же жизненной ситуации. Подобные издержки механизмов психологической защиты затрудняют эффективное выполнение деятельности. По функциональным возможностям волевая регуляция деятельности близка к феномену совладания (копинг-стратегии). *Совладание* может рассматриваться как механизм преодоления трудности на сознательном уровне, способствующий накоплению опыта поведения в таких ситуациях, сохранению самооценки, повышению уровня развития личности. Отличия волевой регуляции и копинг-стратегий условны, тем не менее, они различаются по степени трудности вызвавших их ситуаций: если волевая регуляция требуется для осуществления практически любых видов деятельности, то совладание актуализируется в стрессовых, травматических ситуациях.

Личностные смыслы, выражающие отношение к профессиональной деятельности, проявляются, закрепляются и корректируются в ходе самой деятельности. Серый А.В. в своем исследовании отмечает, что процесс функционирования системы личностных смыслов и профессиональная деятельность взаимно детерминированы и в комплексе обуславливают целостный процесс личностного развития профессионала. С одной стороны, отношение к профессиональной деятельности и среде формируется на основе системы личностных смыслов человека, обусловленных прошлым опытом, с другой – сам процесс непосредственного участия в деятельности оказывает воздействие на систему личностных смыслов. В то же время соответствие уровня функционирования системы личностных смыслов характеру и направленности профессиональной деятельности, обуславливает проявление личностных характеристик, необходимых для эффективной деятельности [3].

Заключение. Таким образом, можно отметить, что личностные смыслы выступают связующим звеном между различными подсистемами личности. Являясь компонентами личностной структуры, они сами представляют иерархичную систему, определяющую процессы развития и профессионального функционирования личности на различных этапах жизни.

Список использованной литературы:

1. Водопьянова, Н.Е. «Психическое выгорание» и качество жизни. Психологические проблемы самореализации личности / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб. : ПИТЕР, 2002. – 197 с.
2. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
3. Серый, А.В. Психологические механизмы функционирования системы личностных смыслов / А. В. Серый. – Кемерово : Кузбассвуиздат, 2002. – 183 с