

Тематичний напрямок  
Професійна освіта: теорія, методологія, практика

**Герлянд Т.М.,**

*доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник,  
завідувач лабораторії технологій професійного навчання  
Інституту професійно освіти  
Національної академії педагогічних наук України*

## **Професійна придатність особистості до діяльності за екстремальних умов**

Сучасні умови сьогодення наповнені різноманітними стресогенними факторами, які спричинюють значні витрати енергії та зусиль особистості, що, у свою чергу, знижує якість її життєдіяльності у соціумі. Найтиповішим психічним станом, що особливо актуалізується в екстремальних умовах життя особистості, є стрес, який взаємодіє, зокрема, з емоціями в мотиваційних, когнітивних, вольових, характерологічних та інших її компонентах.

Коливання працездатності залежить від індивідуальних особливостей особистості, перш за все, від властивостей нервової системи. Людина з сильною нервовою системою більш стійка до екстремальної напруги. Слабкіші більш піддаються надпотужним впливам. У них досить часто спостерігається розгубленість і зменшується надійність виконання професійної діяльності.

Дефініцію «професійна придатність» закономірно розглядати як сукупність соціально-психологічних, психічних і психофізіологічних властивостей людини, необхідних і достатніх для ефективного виконання нею професійної діяльності в екстремальних ситуаціях [1, с. 15]. Емоційна стійкість і надійність роботи підвищується, якщо людина наперед ознайоmlена із особливостями діяльності, що на неї чекає. З іншого боку, до екстремальних умов діяльності можна звикнути і це відомо представникам професій підвищеного ризику.

Серед основних завдань психологічного забезпечення професійної придатності в екстремальних умовах можна виокремити наступні:

1. Визначення й оцінка адаптивних здібностей до стресу. Для цього існує методика психодіагностики адаптивності до нього. Вона дозволяє оцінити рівень розвитку адаптивності до стресу та її складові: здатність до управління психофізіологічними станами, сильними емоціями й імпульсами; здатність до

управління сном; здатність до конструктивного й адаптивного мислення; здатність до самоорганізації часу власного життя; здатність до встановлення і розвитку підтримуючих відносин; здатність до упевненої самостверджуючої поведінки; здатність регулювати мимовільні фізіологічні функції і підтримувати оптимальний фізичний стан; когнітивний стиль (оптимізм/песимізм). Стосовно характеристик суб'єкта адаптації в екстремальних ситуаціях цікавими також є вітчизняні психофізіологічні дослідження адаптаційних можливостей людини [3].

2. Моніторинг станів, що виникають в екстремальних умовах, формування навичок довільної адаптивної саморегуляції.

3. Моніторинг соціально-психологічного клімату в групі й заходи щодо його оптимізації. Оцінка соціально-психологічної, психологічної і психофізіологічної сумісності. Діагностика конфліктогенності й конфліктостійкості співробітників.

4. Психологічна робота з неадаптивними і дезадаптивними проявами (станами, поведінкою). Виявлення осіб з неадаптивною і дезадаптивною поведінкою й вжиття заходів щодо їх успішної адаптації.

5. Розробка комплексних цільових програм адаптації до конкретних екстремальних ситуацій професійної діяльності [2, с. 109].

Недостатність адаптивних здібностей може бути також компенсована ефективною психологічною підготовкою до дій в умовах професійного стресу.

Психологічна підготовка до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях, оцінка й прогнозування готовності до дій в умовах професійного стресу й ризику є одним з пріоритетних напрямів психологічного ресурсного забезпечення особистості фахівця, його ресурсів. Останні виступають сукупністю індивідуальних матеріальних та нематеріальних, інтра- та інтерперсональних цінностей, що потенційно дозволяють суб'єкту задовольнити певні життєві необхідності. У підсумку визначають його відношення зі світом та собою.

Отже, кожен момент часу людина володіє індивідуальним набором

ресурсів. Людська професійна діяльність є витратою цих ресурсів, ефективністю використання яких визначається результативність дій. Ресурси перебувають у двох функціональних станах: актуальному і потенційному. Коли умови, пропоновані людині ситуацією, виходять за межі актуального ресурсу суб'єкта, активізується його потенційний ресурс.

### **Список використаних джерел**

1. Охременко О. Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних ситуаціях. Київ : НАО України, 2004. 210 с.
2. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
3. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, С. М. Миронець та ін. Київ : Київський національний торгово-економічний університет, 2015. 625 с.