

Шеленкова Н.Л.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ТА ДЕЗАДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Актуальність вивчення проблеми адаптації й подолання дезадаптації, деструкцій в умовах професійної діяльності зумовлюється стресогенністю ситуацій життєдіяльності людини.

Професійна адаптація/дезадаптація пов'язана зі зміною особистістю себе, з корекцією власних установок і звичайних поведінкових стереотипів. Це практично завжди переживання особистістю психологічного дискомфорту, незадоволеності, відчуття власної знеціненості і, можливо, неповноцінності.

Адаптація – це завжди активний процес: чи то активна зміна професійного середовища, чи активна зміна себе. Причому ця активна зміна себе, залишаючись процесом професійної адаптації, може об'єктивно протікати як процес розвитку людини-професіонала, розвитку його професіоналізму (Климов Е.А., 1996).

Професійна дезадаптація – це стійкі порушення процесу пристосування особистості до умов професійної діяльності, які спричинені неможливістю реалізувати мету діяльності. Виділяють такі показники професійної дезадаптації:

- втома, виснаження;
- психосоматичні розлади;
- безсоння;
- негативне ставлення до роботи;
- зловживання хімічними агентами: табаком, кавою, алкоголем;
- відсутність апетиту або переїдання;
- негативна професійна «Я-концепція»;
- агресивні почуття (роздратованість, тривожність, перезбудження);
- негативний настрій, пов'язаний з такими емоціями як цинізм, песимізм, почуття безпорадності, апатія, депресія;
- переживання почуття провини.

В світлі негативних проявів професійної дезадаптації, варто не оминати увагою професійні деструкції, що мають місце при виконанні будь-якої діяльності, особливо в системі професій «людина-людина».

Професійні деструкції – це зміни сформованої структури діяльності й особистості, що поступово накопичилися, які негативно позначаються на продуктивності праці і взаємодії з іншими учасниками цього процесу, а також на розвитку самої особистості.

А. К. Маркова виділяє основні тенденції розвитку професійних деструкцій (А.К. Маркова, 1996):

- Відставання, уповільнення професійного розвитку порівняно з віковими і соціальними нормами.
- Несформованість професійної діяльності.
- Дезінтеграція професійного розвитку, розпад професійної свідомості і як наслідок – нереалістичні цілі, помилкові смисли праці, професійні конфлікти.
- Низька професійна мобільність, невміння пристосуватися до нових умов праці та дезадаптація.
- Неузгодженість окремих ланок професійного розвитку, коли одна сфера як би забігає вперед, а інша відстає (наприклад, мотивація до професійної праці є, але заважає відсутність цілісної професійної свідомості).

Е. Ф. Зеєр позначає і можливі шляхи професійної реабілітації, що дозволяють певною мірою знизити негативні наслідки таких деструкцій (Е.Ф. Зеєр, 1997):

- Підвищення соціально-психологічної компетентності та аутокомпетентності.
- Діагностика професійних деформацій та розробка індивідуальних стратегій їх подолання.
- Проходження тренінгів особистісного і професійного зростання. При цьому серйозні і глибокі тренінги конкретним працівникам бажано проходити не в реальних трудових колективах, а в інших місцях.
- Рефлексія професійної біографії та розробка альтернативних сценаріїв подальшого особистісного і професійного зростання.
- Профілактика професійної дезадаптації фахівця.
- Оволодіння прийомами, способами саморегуляції емоційно-вольової сфери та самокорекції професійних деформацій.
- Підвищення кваліфікації та перехід на нову кваліфікаційну категорію або посаду (підвищення почуття відповідальності та новизни роботи).