

**ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ
И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

Учебно-методический комплекс

Минск
Изд-во МИУ
2013

Раздел 4

ОТСРОЧЕННЫЕ РЕАКЦИИ НА ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Психическая травма и отсроченные реакции	69
Переживание утраты	74
Психология горя	77
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	89
Основные направления реабилитации ПТСР	107
Вопросы к разделу 4	112
Литература	115

РАЗДЕЛ 5

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СПЕЦИАЛИСТОВ

Надежность профессиональной деятельности	113
Профессиональная пригодность специалиста	121
Вопросы к разделу 5	130
Литература	136

РАЗДЕЛ 6

**МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ**

Что такое психическая саморегуляция	139
Приемы психической саморегуляции	146
Литература	194

Работ
ции и
к про
пожар
не мен
Вы
виях ч
огром
работ
том, ч
прини
работ
мом р
людья
В
подчи
Чрезв
из по
го ре
ность
Из
праве
причи
ма ди
ваний
не тол
им по
ях, не
други
харак

Раздел 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СПЕЦИАЛИСТОВ

Надежность профессиональной деятельности

На определенном этапе развития общества отношение к человеку как к производственной единице стало меняться, появилась задача сохранения профессионального здоровья. В психологии возникло понимание, что можно выделить некий универсальный конструкт, определяющий успешность профессионала в любой профессии. Профессиональное здоровье — это способность организма сохранять компенсаторные и защитные свойства, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность в трудовой деятельности. Профессиональное здоровье также понимается как процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и эмоционального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную длительность жизни.

Приведенное определение предполагает комплексное рассмотрение человека как субъекта собственной деятельности, не ограничиваясь только сферой трудовой деятельности. В рамках комплексного подхода предполагается, что качество жизни человека, включая состояние физического здоровья, уровень образования, удовлетворенность взаимоотношениями с другими людьми, длительность жизни находятся в диалектическом взаимодействии с надежностью профессиональной деятельности и профессиональным долголетием.

Надежность профессиональной деятельности, понимаемая как способность к выполнению профессиональных задач требуемым качеством и в заданных условиях, обусловлена функциональным состоянием специалиста. Функциональное состояние человека определяется с точки зрения эффективности выполняемой им деятельности по критериям надежности и внутренней цены деятельности; оно обусловлено функциональными резервами — комплексом личностных качеств, необходимых для осуществления профессиональной деятельности с за-

данной надежностью, так называемых профессионально важных качеств. В свою очередь уровень их сформированности зависит в том числе и от состояния физического и психологического здоровья, а также от особенностей прохождения профессиональной подготовки. Основой, определяющей во многом дальнейшее развитие профессионала и профессиональное здоровье является уровень профессиональной подготовки и индивидуальные психологические особенности (тип высшей нервной деятельности, наследственная предрасположенность к заболеваниям и т.д.).

Становление и развитие профессионала носит общую закономерности и носит название «профессиональное становление личности». Процесс становления в профессии, который проходит каждый специалист является динамичным и многоуровневым процессом, который состоит из четырех основных этапов.

Первый этап можно обозначить как этап формирования профессиональных намерений. Развитие в период выбора профессии, проектирования профессионального старта и жизненного пути определяется как осознанная подготовка к жизни, к труду, планирование, проектирование профессионального жизненного пути.

Этот этап завершается формированием представления о некоторой профессиональной общности, в которую будущий специалист хотел бы быть включенным и на которую он будет ориентироваться в своем развитии. Таким образом, формируется образ профессионала, принимаются соответствующие сознательные, самостоятельные, конкретные и достаточно твердые решения, определяющие переход на следующий этап профессионального обучения.

Этап профессионального обучения в разных случаях приходится на различный возрастной период. Как правило, это возраст 17–24 года, когда осуществляется базовая профессиональная подготовка в учебном заведении. В то же время в современном мире стремительно развиваются технологии и меняются требования к квалификации специалиста. Поэтому на этапе первоначального освоения профессии профессиональное обучение не заканчивается.

В целом, в период профессионального обучения происходит освоение системы основных ценностных представлений, характеризующих данную профессиональную общность и

культивируемых в ней, овладение специальными знаниями, умениями, навыками, необходимыми для успешного профессионального старта, для будущей профессиональной деятельности и в повседневной жизни. Развиваются профессионально важные качества, структурируются системы этих качеств.

Формируется *профессиональная пригодность*, выражающаяся в сочетании успешности учебно-профессиональной, трудовой деятельности с удовлетворенностью избранным полем деятельности. Окончание этапа профессионального обучения завершается переходом к следующему этапу, *этапу профессиональной адаптации*.

Этот этап характеризуется двумя стадиями.

Первая — *стадия адаптации молодого специалиста в профессиональной среде*, «привыкания» молодого специалиста к работе. Работник непосредственно сталкивается с необходимостью вхождения во многие тонкости профессиональной деятельности, о которых молодой специалист, возможно, знал только со слов своих преподавателей.

Вторая стадия — «*вхождение в профессию*». На этой стадии работник стал уже опытным специалистом, который уверен в правильности выбранного им профессионального пути, обрел свою работу. Он обладает достаточным опытом того, что можно сделать самостоятельно и с достаточной эффективностью решать основные профессиональные задачи.

Дальнейшее профессиональное развитие переходит на *этап частичной или полной реализации личности в профессиональном труде* и представлено следующими стадиями:

Стадия мастера, мастерства, которая будет продолжаться и далее, а характеристики остальных стадий как бы суммируются с ее характеристиками. Профессионал на этой стадии уже может решать любые профессиональные задачи. Он обрел свой определенный индивидуальный, неповторимый стиль профессиональной деятельности, его результаты стабильны. У него уже есть свой уникальный способ решения ряда задач.

Необходимо отметить, что достижение расцвета характеризуется не только высоким профессиональным мастерством, но обязательно и личностная зрелость. Личности, достигшей расцвета, свойственны прочно и органично усвоенные общечеловеческие ценности. Такого человека отличает самообладание, стратегия построения жизни, предполагающая постоянное

движение к осуществлению все новых, более трудных, чем прежде, замыслов, результаты которых нужны не только самому человеку, но и всем людям. Подобный человек активно влияет на среду своего развития, события его жизни находятся под его контролем. Человек отличается предельной самоотдачей, умением мобилизовать себя на преодоление трудностей, прогнозированием последствий своих поступков, стремлением к объективности и способностью к принятию решений.

В дальнейшем профессиональное становление продолжается на *стадии авторитета*, которая, как и стадия мастерства, суммируется с последующей.

Профессионала на этой стадии смело можно назвать мастером своего дела. Это хорошо известный в профессиональном кругу специалист, все же, конечно, его известность выходит за рамки профессиональной деятельности.

Необходимо отметить, что и на этой стадии может наступить период расцвета. Но это период расцвета не исполнителя, как было на предыдущей стадии, а расцвет организатора, управленца, руководителя. И на последующей стадии тоже возможно достижение расцвета, но уже в качестве учителя.

Стадия наставника, наставничества в широком смысле наступает, когда вокруг авторитетного мастера собирается круг единомышленников, осознанно разделяющих подход мастера к решению профессиональных задач. Это могут быть специалисты других специализаций, представляющие другие ведомства или другие, смежные специальности. Авторитетному мастеру начинают, порой неосознанно, подражать, возникают «легенды», анекдоты о мастере, свидетельствующие о том, что этот профессионал в сознании большинства коллег неотделим от представлений о профессиональной общности и порой определяет эти представления. Коллеги стремятся ознакомиться с опытом мастера, перенять этот опыт, у него есть ученики.

Профессиональная пригодность специалиста

Профессиональное развитие — это не только совершенствование, но и разрушение, деструкции, деформации. Это означает, что профессиональное развитие — это и приобретения, и потери. Развитие специалиста проходит через ряд кризисов