



ПІВДЕННА ЗАЛІЗНИЦЯ \* ГАЛУЗЕВИЙ НАВЧАЛЬНО - МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ОХОРОНИ ПРАЦІ

## **Професіоналізм и вопросы професіонального самосохранения**

Слово «професіоналізм» используется в разных смыслах. Когда говорят «эта работа требует професіоналізма», имеются в виду нормативные требования професіии к личности человека. Здесь нормативный професіоналізм – это совокупность, набор личностных характеристик человека, необходимых для успешного выполнения труда. Когда говорят «этому человеку присущ професіоналізм», имеется в виду, что человек обладает этим нормативным набором психических качеств, и професіоналізм становится внутренней характеристикой личности человека - это «реальный професіоналізм» конкретного человека. Професіональное выполнение труда – выполнение труда на высоком уровне.

Професіонал – это специалист, овладевший высоким уровнем професіональной деятельности, сознательно развивающий себя в процессе трудовой деятельности, вносящий свой индивидуальный творческий вклад в професіию, нашедший свое индивидуальное предназначение, стимулирующий интерес к результатам своей професіональной деятельности и повышающий престиж своей професіии в обществе.

Професіональное развитие и саморазвитие человека невозможно без самосохранения целостности личности и нормального функционирования организма, здоровья человека. Людей, которые сумели сохранить свою личность, здоровье при эффективной трудовой деятельности, называют професіоналами в области стиля жизни. Человеку удастся сохранить себя, несмотря на напряженную професіональную деятельность, а может быть благодаря ей, и продолжить успешную професіональную деятельность. Професіональное сохранение – это проблема не отдельного человека, а всего общества, заинтересованного в сбережении трудового и професіонального потенциала, психического здоровья нации. Программа самосохранения – это не хаотичные, эпизодические упражнения, а целостная система работы над собой, которая требует соответствующих знаний, умений, квалификации, способностей и даже таланта. Работа по самосохранению исходит из той модели професіонала и того образа личности в професіии, которые человек осознанно или неосознанно принимает для себя. Любому человеку – професіоналу желательно вырабатывать у себя ряд общих качеств и приемов, помогающих ему сохранить професіональную и личностную целостность.

Цели и задачи программы професіонального самосохранения:

- самореализация своих професіональных возможностей,
- самосохранение своей професіональной целостности, выполнение и реализация намеченного професіонального плана, сценария своей професіональной жизни, преодоление у себя разорванного текучкой дел дезинтегрированного сознания;
- активная позиция в професіональной жизни (перестать чувствовать себя жертвой обстоятельств), реализация себя как активной личности в професіональной среде;
- готовность к самоизменению, лабильность установок, которую наблюдали у многих долгожителей;

– укрепление в своей личности именно тех ее качеств, которые особенно необходимы и востребованы в современном обновляющемся обществе: готовность к смене профессиональных занятий, готовность к включению в новые проекты, укрепление у себя уверенности в своих силах, причастности к решению социально-значимых дел, отсутствие сопротивления инновациям, способность к самостоятельному выбору в профессиональной деятельности, индивидуальная социальная и экономическая ответственность, конкурентноспособность, что придает человеку ощущение современности, созвучия эпохе, поддерживает осознание своей нужности.

Для осуществления программы профессионального самосохранения необходимо владеть соответствующими приемами, средствами, стратегиями:

– создание оптимистической профессиональной перспективы, образа профессионального будущего, усиление авторства своей профессиональной жизни даже в сложных обстоятельствах, следование своему плану, несмотря на отвлекающие обстоятельства; поддержание у себя позитивной Я-концепции себя как профессионала, сосредоточение акцента на своих достижениях, усиление своих положительных качеств, сглаживание негативных;

– смысловтворчество, нахождение новых смыслов своей трудовой и профессиональной деятельности;

– внутренняя личностная ответственность за свое психическое и физическое здоровье;

– внутренняя диалогичность личности и профессионала, способность вести внутренний диалог с собой, когда любая профессиональная и социальная ситуация рассматривается с разных точек зрения, которые могут и не совпадать;

– способность жить в ладу, в согласии с самим собой, внутренняя гармония, сбалансированность противоречивых (амбивалентных) установок и влечений; принятие реальных факторов своей профессиональной жизни, которые нельзя изменить; распознавание тех жизненных и профессиональных проблем, которые в данный момент трудно разрешить и которыми сейчас заниматься несвоевременно;

– умение понять себя как индивидуальность, самобытность и, при внесении изменений в свою жизнь, действовать не вопреки своей индивидуальности, а в союзе с ней;

– установка на творчество даже в малоподходящих для этого условиях, «выживание через творчество»;

– умелое сочетание чужого опыта самосохранения и опыта других профессиональных ситуаций, которые повышают профессиональную самооценку, выработка своего индивидуального подхода, стиля;

– владение приемами самовосстановления (физического и психического) после перегрузок.

К способам самосохранения относятся приемы противостояния неблагоприятным факторам профессиональной среды:

– выработка у себя индивидуальной системы адекватных средств преодоления нежелательных состояний, защиты от враждебных обстоятельств;

– владение приемами саморегуляции и нормализации уровня работоспособности, устранения последствий профессионального утомления: использование соотношения приемов активации и релаксации, мобилизации и расслабления, труда и отдыха;

– профилактика профессиональных кризисов, подход к каждому изменению обстоятельств как новому шансу оттачивания своего профессионализма;

– предвидение психологических потерь в случае вынужденной смены работы, восстановление сил и мысленные поиски для себя новой профессиональной «ниши»;

- предупреждение возможных деформаций личности в своей профессии;
- противодействие профессиональному старению и поддержание активной мозговой деятельности;
- предупреждение потери смысла труда и жизни после сбоев, кризисов за счет постоянного смыслотворчества;
- изучение своего профессионального опыта и его ошибок, своевременное распознавание у себя тревожных симптомов будущих ошибок, связанного с этим накопления стрессов;
- исключение из своей жизни саморазрушающих и самопоражающих стратегий поведения: продлить жизнь – это значит хотя бы не укорачивать ее;
- сознательное погашение в себе патогенного мышления (обида, зависть, страх, ревность и др.) и укрепление саногенного мышления с позитивным подходом к своим возможностям;
- умение предотвратить внутренний конфликт в себе между социальной и индивидуальной профессиональной нормой, то есть требований общества и своего отношения к ним; одним из путей этого преодоления является нахождение точек соприкосновения социальных и индивидуальных норм;
- умение использовать конструктивные стратегии «совладания» с трудными обстоятельствами жизни: человек трудную ситуацию формулирует как проблему, намечает конечную и промежуточные цели ее решения. Используются техники: «идущее вниз сравнение», то есть сопоставление с людьми, находящимися в худшем положении, а главным образом «идущее вверх сравнение» на основе воспоминания о своих успехах в других областях.

Люди с конструктивно-преобразующими стратегиями обладают оптимистическим мировоззрением, устойчивой положительной самооценкой, готовностью идти навстречу вызову судьбы, реалистическим подходом к жизни и сильно выраженной мотивацией достижения. Эти люди верят в свои силы, в способность контролировать обстоятельства и свой жизненный мир, влиять на происходящие события, справляться с трудными ситуациями. Люди, избегающие трудностей и не пытающиеся преобразовать опасную ситуацию, уходящие от нее или покорно принимающие ее, переносящие отрицательные эмоции, проявляют беспомощный тип личности, драматизируют свои промахи, в целом менее самосохраняемы.

Несколько конкретных приемов, способствующих самосохранению:

- использовать положительный настрой, думать только о позитивном развитии предстоящих событий;
- стараться добиваться ежедневно небольшого успеха, продвижения, проводить «чистку» своих взглядов (как в квартире), пересматривать устаревшие убеждения, работать над своими мыслями, понять, что мы несем стопроцентную ответственность за все события своей жизни, выражать свои желания только в позитивной форме (я умею, я могу), причем в настоящем времени;
- вести дневник, осмыслять пережитый опыт, чтобы не упустить свои находки; написать свою профессиональную биографию, выразить отношение к ее событиям, записать тревожащий Вас эпизод, переписать эту историю так, как бы Вы хотели, чтобы она произошла;
- развивать у себя не только способность думать, но и способность не думать, успокаивать разум, достигать время от времени тишины ума, состояния совершенного

покоя; контролировать течение мысли и отгонять нежелательные мысли, рисующие негативное развитие событий;

– усиливать свой жизненный потенциал, жизнестойкость, добиваться высокой профессиональной квалификации, рассматривая ее как источник независимости; готовить себя к резким поворотам судьбы и к построению новых моделей поведения; больше доверять внутреннему голосу, не осуществляя самотиранию и самодиверсию, подчеркивая «я должен, я обязан», не внушать себе неизбежность трудностей, не откладывать приятные дела до тех пор, пока не будут сделаны все неприятные, экономить положительную энергию и др.

*Каждому человеку совершенно необходимо и вполне реально построить свою индивидуальную программу профессионального развития и самосохранения, стремясь постоянно приближаться к решению поставленных задач в разной степени в зависимости от зрелости своей личности. Результатом и показателем эффективности программы самосохранения являются физическое, а также профессиональное творческое долголетие человека.*

***Отраслевой учебно-методический центр охраны труда***