

# АДАПТАЦІЯ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДИХ СПЕЦІАЛІСТІВ

*З.С. Дончик*

Херсонський державний університет, [doncikzoa22@gmail.com](mailto:doncikzoa22@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент В.Ф. Казібекова*

**Постановка проблеми.** Аналіз наукових досліджень у психологічній та соціологічній науках показав, що вивчення проблеми адаптації до професійної діяльності є одним з важливих питань. Причиною високого рівня інтересу є динаміка сучасного розвитку, поява глибоких особистісних переживань через розчарування в отриманій професії та відсутність досягнень у діяльності. Окрім цього, професійна адаптація є важливим компонентом структури життєвих орієнтацій кожної людини, що дозволяє виявити закономірності взаємодії індивіда з соціумом.

Тому актуальність цієї теми полягає у забезпеченні умов адаптації сучасної молоді до професійної діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивченням поняття «адаптація» у психологічному аспекті широко займалися такі вчені, як: А. Маклаков, Ф. Василюк, О. Леонтьєв, А. Петровський. Вони характеризували це поняття, як пристосування особистості до умов існування у соціумі.

С. Артемов, В. Євдокимов, В. Бутенко, І. Прокопенко, О. Мороз, В. Синявський, Н. Буравльова [3] та інші спеціалісти вивчали професійну адаптацію з точки зору психолого-педагогічного підходу та виділяли її значення під час професійного самостановлення.

**Постановка завдання.** Метою статті є теоретичне обґрунтування адаптації до професійної діяльності молодих спеціалістів.

**Виклад основного матеріалу.** Адаптація до професійної діяльності молодих фахівців є постійним динамічним процесом пристосування до нового соціального оточення та засвоєння норм трудової дисципліни, професійного спілкування [1, с. 27]. Це допомагає спеціалісту в мобілізації енергії, волі, вияві

певного рівня активності та подоланні адаптаційних труднощів, що здійснюється за допомогою психологічної підтримки, саморегуляції внутрішніх можливостей та потенціалу особистості. Також, успішність професійного самовизначення створює базу для виявлення рівноваги між ціннісними орієнтаціями індивіда та особливостями певної спеціальності.

У своїх роботах Т. Грешкович виявила, що урегулювання дослідницького пошуку допомагає у інтеграції суб'єктивних характеристик професійної адаптації та готовності до діяльності випускників. Отже, можна говорити про психологічну адаптацію спеціаліста на етапі становлення [5].

Вивченням поняття «психологічна адаптація» займалася Н. Буравльова та розглядала його, як результат діяльності самокерованої системи, виділяючи в основі систему організації. Крім цього, вона характеризувала цей процес як тривалий, складний та пов'язаний з внутрішніми змінами, які відбуваються у людини. Загалом, це певна взаємодія особистості з навколишнім середовищем в результаті якого, з одного боку, особистість реалізовує цілі та задовольняє власні потреби, а з іншого, забезпечує відповідність своєї поведінки вимогам соціуму [3, с. 48]. Процес професійної адаптації починається з вибору професій.

І. Бондаренко характеризує три форми адаптації:

1. Особистісно-комунікативна (прагнення до знайомства з новими людьми, спілкування та прийняття їх).
2. Професійно-змістовна (формування умінь, навичок для розв'язування професійних завдань).
3. Організаційна (здатність діяти відповідно до умов управління та організації).

Окрім цього, І. Бондаренко виділяє ряд чинників, що впливають на ефективність адаптації до професійної діяльності молодих спеціалістів, а саме:

- прагнення до самовдосконалення та саморозвитку в умовах професійної діяльності;
- наявність умов для поповнення професійних знань;
- можливість професійного спілкування та отримання підтримки;

- володіння певними вміннями, знаннями та навичками роботи;
- відповідність професійної підготовки та виконуваної діяльності.

Також, основним результатом даного процесу є певний рівень професіоналізму, якого досягає особистість [2].

А. Майер у своїх дослідженнях виділив три фази адаптації молодого спеціаліста:

1. Професійна дезадаптація. Вона характеризується реакцією всіх систем особистості. Тобто з'являється відчуття внутрішнього дискомфорту, нестабільність психічних процесів та емоцій – поява паніки, депресії, фрустрації. На цьому етапі всі очікування спеціаліста не збігаються з реальністю в результаті чого формується суперечність між рівнем підготовки та вимогами.

2. Професійна неадаптація. Завдяки реалізації адаптивних стратегій відбувається зниження психологічної напруги та зникнення гострих суперечностей.

3. Професійна адаптація. Саме тут відбувається досягнення гармонії між Я-професійним та Я-особистісним [6].

Н. Буравльова здійснила аналіз причин зниження адаптації на етапі входження в професію та виділила їх:

- низький рівень мотивації;
- недостатня професійна підготовка;
- відсутність важливих умінь, навичок;
- невідповідність підготовки та реальної картини професійної діяльності.

Основною причиною дезадаптації Н. Буравльова зазначала невідповідність сформованих уявлень про майбутню професію. В цьому випадку можуть виникати помилкові очікування, що в результаті викликають дисбаланс між соціальною ситуацією та внутрішніми очікуваннями. Адекватне уявлення образу майбутньої професії допомагає в успішній адаптації, але у більшості випадків є неповна відповідність, яка призводить до додаткових психічних та емоційних навантажень. Головними завданнями є формування правильного

образу професії та поява любові до неї. Для успішної адаптації молодий спеціаліст потребує постійної підтримки, психологічної допомоги, основним завданням, якої буде розкриття особистісних адаптаційних механізмів на етапі професійного становлення [3].

Також, важливим на ранніх етапах професійного становлення є використання управління психологічною адаптацією, яке полягає в організації психологічного супроводу випускників для повноцінного розвитку та самореалізації індивіда. Мета такої діяльності полягає у реалізації професійно-психологічного потенціалу та задоволення потреб особистості у соціумі. У кожному навчальному закладі є модель психологічного супроводу, яка має свої методи, форми, завдання та цілі. Але, загалом, найголовнішим є вчасно надати підтримку та допомогу молодому фахівцю і навчити його самостійно володіти механізмами адаптації та стати суб'єктом власного професійного життя [6].

П. Просецький вважає, що адаптація до професійної діяльності відіграє важливу роль у процесі саморегуляції індивіда. Це пов'язано з тим, що людина долає зовнішні та внутрішні перешкоди, які створюють стресові ситуації, вирішення яких вимагає спеціальної підготовки. Успішна адаптація передбачає постійне самовиховання та самоосвіту на основі навичок вольової готовності та саморегулювання. На думку П. Просецького, слабка воля, невміння керувати собою та організовувати власний режим дня, призводять до низького рівня саморегулювання діяльності та поведінки [цит. за 7].

В. Васильєв проводячи аналіз адаптації до професійної діяльності, визначив дві стратегії цього процесу. Перша – конформна – вона характеризується прагненням відповідати нормам соціального та професійного середовища, досягати компромісу в міжособистісній взаємодії. Друга – творча – обумовлена прагненням до самостійності, пошуку досконалих раціональних прийомів та організації праці. Кожна з цих стратегій визначається гнучкістю нервової системи. Наприклад, якщо у індивіда низький рівень гнучкості, то його переважаючою стратегією буде конформна, а якщо високий, то творча за рахунок комунікативних здібностей [4].

**Висновки.** Аналіз теоретичних даних показав, що дослідження адаптації до професійної діяльності молодих спеціалістів є широким та актуальним питанням. Професійна адаптація – це важливий процес самовизначення людини, який здійснює формування цінностей, установок, потреб у сфері праці та допомагає в реалізації життєвих планів. Окрім цього, це питання набуває ефективності при здійсненні позитивного управління психологічною адаптацією молоді, сприяння творчому розвитку та врахуванню чинників, стратегій, причин професійної адаптації.

**Перспективами подальших досліджень** визначено супровід адаптації професійної діяльності спеціалістів на різних життєвих етапах.

### **Література:**

1. Болотна Ю. Адаптація молодого спеціаліста. *Практичний психолог: Школа*. 2013. № 9. С. 27-30.
2. Бондаренко І.І. Проблеми фахової підготовки психолога до реалізації завдань психологічної допомоги. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук, праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України . за ред. С.Д.Максименка. К. 2002. 362 с.
3. Буравлева Н. А. Приоритетность профилактической деятельности психологической службы современного учреждения образования. *Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология*. 2011. № 4(7). С. 47-49.
4. Васильєв В.В. Соціальна адаптація особистості до професійної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2006. Вип. 14. С. 215-221.
5. Гершкович Т. Б. Формирование готовности к педагогической деятельности и ее связь с индивидуальными стратегиями адаптации (На примере молодых преподавателей высшей школы) : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Екатеринбург. 2002. 218 с.
6. Майер А. А. Философия дошкольного образования: генезис и перспективы. *Мир детства и образование : сборник материалов III Международной научно-практической конференции*. Магнитогорск : МаГУ, 2009. С. 19–21.
7. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности. Ереван. 2008. 312 с.