

- Olegovna Loginova. — M.: Izd-vo SGU, 2009. — 279 s.
7. Psihofiziologichne zabezpechennya profesijnogo samozdijsnennya fahivcya v umovah social'no-ekonomichnih peretvoren' : monografiya / O.M. Kokun, V.V. Klimenko, O.M. Korniyaka, [ta in.] ; za red. O.M. Kokuna. — K., 2018. — 297 s.
  8. Elektronnij resurs: <http://www.mif-ua.com/archive/article/36916>
  9. Elektronnij resurs: <http://www.vashpsixolog.ru/psychology-for-all/98-psychosomatics/2283-2016-12-12-10-44-23>

**Voytovich M.V. Technology of Promoting Professional Integration of Practical Psychologists in the Field of Secondary Education.** The article deals with the results of psychodiagnostic research of psychological factors of school psychologists' professional self-realization. The results of the study were verified using regression analysis. The following factors are found to be the most important ones: self-efficacy, self-esteem, scale of value-based orientations, and scale of views on human nature. These factors influence the professional self-realization of psychologists in the system of secondary education, which is one of the most important forms of their personal self-fulfillment, and is characterized by high level of disclosure of personal potential, development of their abilities, the demand for their professional qualifications, the extensive use of their professional experience, etc. Our proposed technology of acceptance and responsibility in complex professional and life situations is intended to support psychologists on the path to professional self-realization.

Prospects for further research are the development of a detailed program of practical trainings in order to master the technology of acceptance and responsibility for promoting professional self-realization of psychologists in secondary education.

*Key words:* self-fulfillment, professional self-fulfillment, factors of self-fulfillment, regression analysis, technology of acceptance and responsibility.

**УДК 159.923.2**

**Гуменюк Г.В.**

## **ОДИН ІЗ ПІДХОДІВ ДО РОЗРОБЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ВЧЕНИХ**

**Гуменюк Г.В. Один із підходів до розроблення технології психофізіологічного забезпечення професійного самоздійснення вчених.** У статті розглянута актуальність активізації досліджень, спрямованих на вивчення особистості українського вченого, величину резервного особистісно-професійного потенціалу, форм вияву та способів оптимізації. Обґрунтовано питання щодо необхідності врахування психофізіологічного аспекту забезпечення професійної діяльності вчених на шляху до їхнього професійного самоздійснення. Представлено розроблену технологію психофізіологічного забезпечення професійного самоздійснення вчених гуманітарного профілю, яка складається з семи взаємопов'язаних блоків (діагностичного, інформаційного, блоків проектування і професійно-рольової взаємодії, ресурсозбереження та вдосконалення навиків саморегуляції, блоків психокорекції та підсумкової діагностики), кожен з яких охарактеризовано за змістом та методами.

*Ключові слова:* професіоналізм, вчений, професійне самоздійснення, психофізіологічне забезпечення діяльності.

**Гуменюк Г.В. Один из подходов к разработке технологии психофизиологического обеспечения профессионального самоосуществления ученых.** В статье рассмотрена актуальность активизации исследований, направленных на изучение личности учёного, вели-

чину резерва его личностно-професионального потенціала, форм проявлення і способів оптимізації. Обоснован вопрос относительно необходимости учитывания психофизиологического аспекта обеспечения профессиональной деятельности ученых на пути к их профессиональному самоосуществлению. Представлена разработанная технология психофизиологического обеспечения профессионального самоосуществления ученых гуманітарного профіля, которая состоит из семи взаимосвязанных блоков (диагностического, информационного, блоков проектирования и профессионально-ролевого взаимодействия ресурсов сохранения и совершенствование навыков саморегуляции, блоков психокорекции и итоговой диагностики), каждому из которых дана характеристика содержания методов.

*Ключевые слова:* профессионализм, учёный, профессиональное самоосуществление, психофизиологическое обеспечение деятельности.

**Постановка проблеми.** Європейський вектор розвитку України розкриває нові можливості і кидає нові виклики конкурентоспроможності, що потребує активізації пошуку, насамперед, нематеріальних психологічних ресурсів її підвищення. У сучасному світі наука є одним з основних показників конкурентоспроможності будь-якої країни на міжнародній арені. Це зобов'язує оптимізувати дослідження щодо вивчення особистості вітчизняного вченого, величини резервуйого особистісно-професійного потенціалу, форм вияву та способів актуалізації. Однією з основних форм вияву особистісно-професійного потенціалу є повнота самоздійснення людини у професійній діяльності. Вивчення феномену самоздійснення, розкриття його змістовних характеристик уможлиблює виявлення закономірностей та принципів сходження особистості до вершин професіоналізму, що дозволяє зрозуміти механізм розвитку та становлення особистості як успішного професіонала.

**Вихідні передумови.** Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволив констатувати, що проблема самоздійснення людини знайшла свій запит у всіх сферах соціальної практики. Дослідники, які займаються проблематикою самоздійснення (К.О. Абульханова-Славська, А.І. Алонцева, Е.В. Галажинський, В.А.Крайчинська, Л.О. Користильова, І.О.Логінова, О.А. Лукіна, Т.М. Титаренко, С.Д. Максименко, К.О. Черемних та ін.), визнають її полідисциплінарний характер, позаяк вивчається вона різними галузями науки: філософією, соціологією, психологією, педагогікою. Це, у свою чергу, підтверджує актуальність вказаної проблеми і для науки, і для практики.

Найчастіше психологами феномен самоздійснення людини розглядається у зв'язку з проблемами мотивації, самореалізації, самоактуалізації і досягненням кожною особистістю стану «акме» (давньогрецьке *акме* – вершина, вища точка).

Проблеми самоактуалізації, самореалізації найглибше розроблені у межах гуманістичної психології (Ш. Бюлер, А. Маслоу, К. Роджерс). Однак вивчення різних аспектів цього феномену не залишається лише прерогативою вчених гуманістичної психології. У психологічній літературі проблема самоздійснення представлена у значній кількості праць, які умовно можна поділити на два підходи. Перший підхід розглядає цей феномен через призму інших психічних утворень: самоактуалізації (А. Маслоу, Є.І. Ісаєв, В.І. Слободчиков,

Е. Shostrom); саморозвитку (К. Роджерс); самореалізації (К.О. Абульханова-Славська, Л.О. Користильова, Е.В. Галажинський, І.П. Маноха, Ф. Перлз). Другий підхід розглядає самоздійснення в якості предмета самостійного вивчення (К. Горні, К. Гольдштейн, Ш. Бюлер, І.О. Логінова, Т.М. Титаренко, С.Д. Максименко, В.А.Крайчинська, К.О. Черемних, О.А. Лукіна).

Щодо досліджень проблематики професійного розвитку людини, то психологічним проблемам становлення людини як професіонала присвячено велику увагу дослідників (В.О. Бодров, Є.Ф. Зеєр, Є.О. Клімов, А.К. Маркова, Г.В. Ложкін, О.М. Коқун, Е.О. Помиткін та ін.). Серед них розробляються питання розвитку працівника як суб'єкта праці (К.О. Абульханова-Славська, С.О. Дружилов, В.І. Осьодло); його конкурентоспроможності та подолання психологічних бар'єрів професійного розвитку (Л.Г. Дика, Л.М. Мітіна, Є.П. Єрмолаєва); надійності та продуктивної напруженості (Г.Ю.Крилова, Ю.В. Постіякова). Результатами досліджень психофізіологічного аспекту забезпечення діяльності фахівця, особливо у контексті його професійного становлення, стало з'ясування того, як саме і за рахунок чого відбувається забезпечення фахівцем досягнення цілей його діяльності. Дослідники, які працюють за таким напрямом, виділили в цьому процесі «внутрішній» аспект (за рахунок внутрішніх ресурсів) та «зовнішній» (за рахунок системи заходів, спрямованої на збільшення ефективності і надійності діяльності) (А.М. Карпухіна, О.М. Коқун, М.С. Корольчук та ін.).

Таким чином, вищевикладене виступило теоретико-методологічною основою для розроблення нами технології психофізіологічного забезпечення професійного самоздійснення працівників інтелектуальної праці.

**Мета статті** – це представлення результатів проведеного дослідження у частині, яка стосується розроблення технології психофізіологічного забезпечення професійного самоздійснення вчених.

**Виклад методики та результатів дослідження.** На сьогодні ми зіштовхуємося з фактом, що сучасний фахівець живе в умовах соціальної напруженості з її неодмінним атрибутом – конкуренцією, яка створює новий менталітет, формує новий спосіб життя, диктує нові вимоги. «Tempora mutantur et nos mutantur in illis» (Часи змінюються, і ми змінюємось разом з ними. *Овідій*). Успішна професіоналізація особистості в умовах ринкової економіки передбачає сформованість певної системи не лише особистісних якостей та вмінь (бути активним, завзятим, вміти підтримувати рівновагу у своєму житті, вміти конструктивно розв'язувати проблеми та змінюватися відповідно до мінливого світу), а й систем злагодженого функціонування психофізіологічних функцій і властивостей, які забезпечують людині працездатність та дають можливість ефективно здійснювати діяльність за умови відсутності перенапруження організму.

Звернення до проблеми вивчення психофізіологічних властивостей, їхнього впливу на працездатність людини, на темпи досягнення професійного самоздійснення, виявляється гостро актуальною для психології праці не лише в теоретичному аспекті, а й у практичному призначенні. Останнє полягає у можливості використання особливостей прояву індивідуальної своєрідності профе-

сійної успішності для оптимізації процесу підготовки майбутніх фахівців, а також для досягнення вершин майстерності в обраній професії.

Слід зазначити, що особливо виразно потяг до самореалізації, до самоздійснення виявляється у представників творчих професій, зокрема у суб'єктів наукової діяльності. Адже остання є особливим видом інтелектуальної творчої діяльності, яка спрямована на отримання та використання нових знань. У першу чергу вона передбачає здатність долати стереотипи у процесі мислення, широту поля асоціацій, неупередженість і широту поглядів, готовність до породження принципово нових, неординарних ідей, які відхиляються від традиційних або загальноприйнятих алгоритмів мислення, прагнення до інтелектуальної незалежності тощо.

Усе це знаходить втілення у феномені самоздійснення, яке органічно співзвучне творчості. В узагальненому розумінні самоздійснення найчастіше розглядають як безперервний рух у напрямку професійного та (чи) особистісного зростання. Він є одночасно і метою (як майбутній результат), до якої фахівець рухається, і процесом цього руху. Тому у межах нашого дослідження **професійне самоздійснення** – це суб'єктно детермінований одночасно і процес, і результат реалізації особистістю наявних потенцій та новоутворень, який зумовлений потужним прагненням людини досягти вершин реалізації себе в обраній професії.

Говорячи про повноту досягнення професійного самоздійснення фахівцем будь-якої професії, слід відмітити, що вона залежить від багатьох умов, зокрема і від наявних умов психофізіологічного забезпечення професійної діяльності. У цьому дослідженні психофізіологічне забезпечення розглядається нами як система послідовних заходів, спрямованих на сприяння здобуттю фахівцем максимально можливого для нього рівня професійного самоздійснення на основі врахування актуальних соціально-економічних умов, чинників та психофізіологічних закономірностей самоздійснення фахівця. Під час розробки технології психофізіологічного забезпечення діяльності вчених гуманітарного профілю ми їх намагалися врахувати.

**Мета** психофізіологічного забезпечення діяльності вчених – сприяти розвитку професійного самоздійснення за умови збереження психічного і фізичного здоров'я вчених.

Відповідно до мети визначено наступні **завдання**:

- 1) оптимізувати професійний саморозвиток і повноцінну реалізацію особистісного потенціалу та здібностей у професійній діяльності;
- 2) задовольнити потреби вченого як суб'єкта наукової діяльності;
- 3) сформувати і розвивати вектор професійної спрямованості: мотивації до досягнень, рівня домагань, самооцінки та самоповаги, кар'єрних орієнтацій і соціально-професійних установок;
- 4) сформувати навички професійного самозбереження та відновлення професійно-особистісного ресурсу вченого;
- 5) формувати і розвивати комунікативні вміння.

Функціональне призначення психофізіологічного забезпечення діяльності передбачає:

- інформаційно-аналітичне забезпечення окремих етапів професійного самоздійснення на різних стадіях професійного становлення;
- проектування та самопроектування сценаріїв окремих етапів професійного самоздійснення;
- психологічно компетентне надання підтримки і допомоги вченим у подоланні труднощів для досягнення професійного самоздійснення;
- забезпечення психофізіологічного і психологічного самозбереження;
- профілактика розвитку професійних деформацій, надання допомоги у подоланні криз і стагнації;
- корекція індивідуального стилю діяльності.

Реалізація функцій психофізіологічного забезпечення діяльності можлива за умови моделювання технології, яка складається з двох взаємопов'язаних етапів – внутрішнього і зовнішнього. Внутрішній аспект змісту представлений виключно внутрішньо психофізіологічними ресурсами вченого, які він задіює для досягнення цілей своєї діяльності [4]. Зовнішній аспект є системою заходів, спрямованих на збільшення ефективності та надійності діяльності за рахунок контролю, прогнозування та корекції стану фахівця [2,3,4].

Теоретичним підґрунтям для розробки змісту технології стала теза про те, що існує два типи поведінки щодо прояву психічної активності у розрізі витрачання енергії [7, с. 425]. Перший з них називається екстенсивним (збитковим). Людина з таким типом поведінки витрачає свою енергію, активність неадекватно. Психоенергетичний баланс людини зсунутий у бік переважання витрачання енергії на противагу її відновленню, що неминуче призводить до виснаження ресурсів і руйнування системи життєзабезпечення особистості. Другий тип – долаючий. Для людини з цим типом поведінки характерно оптимально вдумливе, раціональне використання своєї активності, здібностей тощо. За умови оптимального співвіднесення людиною своїх можливостей з умовами праці, обставинами, життєвими цілями і професійними планами відбувається не лише їхнє раціональне використання, але і постійне відновлення, наповнення та при множення.

Адекватний рівень домагань, оптимальна мотивація, розв'язання проблеми смислу життя, наявність життєвої мети у житті, відповідно до якої – вміння планувати свою життєдіяльність та професійну успішність, розв'язання вікових та професійних криз, вміння встановлювати конструктивні стосунки з іншими (колегами), здатність до співробітництва, хороший стан здоров'я та оптимістична установка на життя, тобто загальна організованість особистості, ось ті «генератори» енергії, які ведуть до задоволеності працею, колегами, життям та до успішності і благополуччя.

Подібну раціональну життєву позицію особистості у свій час влучно сформулював Г. Сельє: «Прямуй до вищої доступної для тебе мети і не втручайся у боротьбу через дрібниці».

Зважаючи на це переважна частина технології спрямована на оволодіння вміннями раціонально використовувати свій психофізіологічний та ментальний ресурс, свої можливості, здібності з умінням досягати поставленої мети – успіху.

Технологія психофізіологічного забезпечення діяльності вченого для досягнення ним професійного самоздійснення складається з шести блоків:

1. *Діагностичний блок* – отримання інформації про індивідуально-типологічні та особистісні властивості вчених з метою аналізу даних щодо особливостей професійної взаємодії, цінностей тощо для визначення вихідного рівня професійного самоздійснення вчених на основі актуалізації їхнього прагнення до самопізнання особливостей свого внутрішнього світу, а також про характер установки на формування мотивів самопізнання та самовдосконалення, на підвищення особистісної та фахової компетентності.

Заходи: тестування вчених з використанням комплексної батареї методик з метою диференціації і наступного ранжування для складання індивідуальних програм психофізіологічного забезпечення; анкетне опитування для отримання достовірної емпіричної інформації про основні потребово-дефіцитарні аспекти професійної діяльності.

Методи: Опитувальник професійного самоздійснення (методика О.М. Кокуна); самоактуалізаційний тест Е. Шострома (САТ); шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема; «Мотивація професійної діяльності» (методика К. Замфір у модифікації А. Реана); Опитувальник кар'єрних орієнтацій «Якори кар'єри» (Е. Шейн); методика діагностики темпераменту Я. Стреляу (адаптація Н. Данилової, О. Шмельова); методика визначення акцентуацій характеру Х. Шмішека; методика визначення професійно важливих якостей «Лист Ліпмана» (ПВЯ).

За потреби арсенал діагностичних методик розширюється.

2. *Інформаційний блок* – поглиблення знань та уявлень наукових працівників про професійну діяльність як сферу прикладання суб'єктних зусиль, активізації особистісного потенціалу і здібностей; про змістову специфіку інноваційної наукової діяльності щодо пошуку в ній особистісних цінностей і генерацію нових сенсів (усвідомлення життєвого покликання служінню істині і людству, професійної мети у площині власних цілей).

Заходи: ознайомлення з правилами організації розумової праці; організація активних форм навчання – практичних занять на теми:

- вибудовування свого конструктивного способу професійної взаємодії з колегами, керівництвом і знаходження сенсу самоповаги;
- усвідомлення і прийняття власної позиції щодо себе як суб'єкта наукової діяльності;
- побудови цілісного і гармонійного образу «Я-професіонала»;
- усвідомлення власних потреб, професійних інтересів, цінностей, життєвих і професійних планів.

Методи: бесіди, групові дискусії, тренінг професійного самовизначення; методика формування психологічної аутокомпетентності; методика самопізнання і самоаналізу; методика розвитку професійної рефлексії; техніка розвит-

ку вмінь визначати мету діяльності; техніка зміни виконання функціональних обов'язків.

3. *Блок проектування* – поглиблення знань та вироблення вміння ефективного планування власних професійних успіхів.

Заходи: групові дискусії, практичні заняття, спрямовані на моделювання ситуацій успіху (життєвого і професійного). При цьому використовується принцип антиципації, відповідно до якого планування сценаріїв свого професійного успіху і співставлення з наявним зумовлює переживання як ментальну подію у внутрішньому плані суб'єкта діяльності, пов'язану зі спробами оволодіти ситуацією, трансформувати, екстраполюючи себе в ній.

Планування дає можливість вченому усвідомити, якого типу ресурси необхідно задіяти і систематизувати для досягнення бажаного успіху завдяки створенню для особистості вченого позитивної професійної картини майбутнього відповідно до індивідуальних особливостей та життєвого контексту.

Методи: техніка планування професійного розвитку, складання планів альтернативних сценаріїв професійного самоздійснення.

4. *Блок професійно-рольової взаємодії* – розвиток та становлення тих структурних компонентів професійного самоздійснення і психологічних характеристик особистості вченого, які стали провідними чинниками позитивного впливу на динаміку самоздійснення.

Заходи: організація практичних занять для аналізу проблемних ситуацій, конструктивне розв'язання яких можливе за умови самоаналізу і самозміни звичного способу мислення і діяльності. При цьому використовується принцип перспективної рефлексії (за С.Ю. Степановим, Е.П. Варламовою, 1995), коли проблемні ситуації під час науково-дослідної (проектної) діяльності розглядаються як приховані можливості особистісного і професійного розвитку.

Методи: творчо-рольові та організаційно-діяльнісні ігри, тренінг конструктивного спілкування, проектна діяльність.

5. *Блок ресурсозбереження та вдосконалення навиків саморегуляції* – розширення знань та оволодіння вміннями раціональної витрати енергоресурсу та його своєчасне і максимальне відновлення.

Заходи:

- профілактичні заходи, спрямовані з одного боку на цілеспрямоване вивчення та оптимізацію зовнішніх чинників професійного середовища, направлених на попередження психологічного і фізичного перевантаження, а з іншого боку – на активізацію функціональних та особистісних ресурсів психіки з метою попередження розвитку, нормалізації і відновлення несприятливих функціональних станів, забезпечення здоров'я, високої працездатності та ефективної діяльності вченого;
- релаксаційні заходи з метою зняття психоемоційної напруги;
- соціально-психологічні тренінги, на яких розв'язуватимуться задачі, пов'язані з вдосконаленням самої людини.

Методи: оптимізація робочого місця відповідно до ергономічних принципів; методи підвищення емоційної стійкості і здібностей до самоорганізації; тех-

нікаоптимізації самоконтролю емоційного стану і поведінки; техніка тренування психофізіологічних функцій; техніки саморегуляції; методи сугестивного впливу та аутогенного тренування; техніка зворотнього зв'язку; емоційно-орієнтовані методи, зокрема техніка створення позитивного переживання досягнень.

6. *Блок психокорекції* – здійснення активного психологічного впливу, спрямованого на подолання можливих відхилень в особистому і професійному розвитку, на гармонізацію особистості і міжособистісних взаємин у професійному середовищі.

Заходи:

- тренінги з розвитку стресостійкості з метою вироблення вмінь ефективної саморегуляції, зняття психоемоційної напруги; з формування стійкості до монотонної діяльності;
- комунікативні тренінги з метою формування навиків ефективного спілкування;
- тренінг з вироблення вмінь приймати рішення і діяти у нестандартних обставинах, в умовах невизначеності тощо.

Методи: арсенал психотерапевтичних методів і прийомів з огляду на модальність переживань (імпліцитних і експліцитних змістів) та поведінкових реакцій (патернів), які створюють перешкоди на шляху до професійного самоздійснення.

7. *Підсумкова діагностика* – здійснення повторного тестування для визначення ефективності проведеної роботи з подальшим наданням рекомендацій індивідуального спрямування.

Реалізація технології психофізіологічного забезпечення професійного самоздійснення вчених у професійній діяльності повинна сприяти оптимізації психологічних механізмів перетворення психофізіологічної та особистісної сфер вчених, що створюватиме умови для появи психічних новоутворень, які відобразять змістовне наповнення самоздійснення як форми саморозвитку.

Особлива роль у реалізації цієї технології відводиться власне самому науковому працівникові як активному суб'єкту власних змін:

По-перше, особистість як суб'єкт праці, засвоюючи зміст професійної діяльності та умови її реалізації, перебуває у неперервному процесі проектування себе, своєї діяльності і тих змін, які пов'язані з цим.

По-друге, вдосконалюючи свою особистісну та професійну компетентність, збільшуючи масштаб особистісних можливостей, суб'єкт дедалі більше стає детермінантою власного розвитку, а відтак – реалізації та здійснення себе.

По-третє, професіоналізм націлює особистість на пошук внутрішніх ресурсів розвитку.

Важливою умовою реалізації цієї технології є усвідомлення суб'єктом розумової праці актуальної ситуації (щодо своїх можливостей) та ідеального результату (який спрямовуватиме зусилля особистості, виступаючи в якості мети, яку вона прагне досягти). Діалектична подвійність та суперечлива єдність цих двох компонентів створюють так зване «силове поле» детермінації: потенційне, створюючи «силове поле», вступає у взаємодію з актуальним, яке починає

здійснюватися під впливом цього силового поля детермінації [1]. Так, створюється основа для трансформації слабкості в силу, невміння в уміння, можливості у дійсне тощо. Принциповим тут є врахування індивідуальної величини потенційного як системи якісно стійких утворень, й актуального, як кількісно змінного. Самеїхня єдність детермінує розгортання саморозвитку у формі самоздійснення.

**Висновки.** Розроблення технології психофізіологічного забезпечення професійного самоздійснення та її змістовне наповнення не вичерпує всього арсеналу засобів і методів психологічного супроводу з оптимізації працездатності вчених, проте їхня реалізація дозволяє не лише досягати вченому високих результатів у діяльності, але й зберігати якість своєї життєдіяльності та психологічного здоров'я завдяки забезпеченню оптимальних умов для виконання професійної діяльності та засвоєнню (опануванню) ним засобів та прийомів для збереження і відновлення свого професійно-особистісного ресурсу.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у подальшому дослідженні професійного самоздійснення вчених саме технічного профілю, що дозволить розширити і поглибити розуміння сутності цього феномену у представників інтелектуальної праці.

#### Список використаних джерел

1. Асеев В.Г. О диалектике детерминации психического развития / В.Г. Асеев // Принцип развития в психологии. – М.: Наука, 1978. – С. 21- 37.
2. Горго Ю.П. Корекція функціональних станів людини при впливах екстремальних умов середовища / Ю.П. Горго, Т.В. Осипович, М.А. Лябах и др. // II международная научно-практическая конференция «Экология души»: Ялта, 2010. – ч.2. – С. 33-40.
3. Карпенко А.В. Текущая работоспособность и надежность операторов: системы контроля, подходы к реабилитации, организационные решения, компьютерные средства/ А.В. Карпенко // Электрические станции, 1992. № 4. – С. 2-8.
4. Карпухина А.М. Контроль и регуляция состояния человека как фактор повышения эффективности трудовой деятельности / А.М. Карпухина. – К: Знание, 1985. – 18 с.
5. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
6. Степанов С.Ю., Варламова Е.П. Рефлексивно-инновационный подход к подготовке управленческих кадров / С.Ю. Степанов, Е.П. Варламова // Вопросы психологи. –1995. – № 1. – С. 60-68.
7. Толочек В.А. Современная психология труда: Уч. пособие / В.А. Толочек. – СПб: Питер, 2005. – 479.

#### Spisok vikoristanih dzherel

1. Aseev V.G. O dialektike determinacii psihicheskogo razvitija / V.G. Aseev // Princip razvitija v psihologii. – M.: Nauka, 1978. – S. 21- 37.
2. Gorgo Ju.P. Korekcija funkcional'nih staniv ljudini pri vplivah ekstremal'nih umov seredovishha / Ju.P. Gorgo, T.V. Osipovich, M.A. Ljabah i dr. // II mezhdunarodnaja nauchno-prakticheskaja konferencija «Jekologijadushi»: Jalta, 2010. – ch. 2. – S. 33-40.
3. Karpenko A.V. Tekushhaja rabotosposobnost' i nadezhnost' operatorov: sistemy kontrolja, podhody k rehabilitacii, organizacionnye reshenija, komp'juternye sredstva / A.V. Karpenko // Jelektricheskie stancii, 1992. № 4. – S. 2-8.
4. Karpuhina A.M. Kontrol' i reguljacija sostojanija cheloveka kak faktor povyshenijaj effektivnosti trudovoj dejatel'nosti / A.M. Karpuhina. – K: Znanie, 1985. – 18 s.
5. Korol'chuk M.S. Social'no-psihologichne zabezpechennja dijalnosti v zvichajnih ta ekstremal'nih umovah: navchal'nij posibnik dljas tud. vishh. navch. zakl. / M.S. Korol'chuk, V.M. Krajnjuk. — K.: Nika-Centr, 2006. – 580 s.
6. Stepanov S.Ju., Varlamova E.P. Refleksivno-innovacionnyj podhod k podgotovke upravlencheskih kadrov / S.Ju. Stepanov, E.P. Varlamova // Voprosypsihologi. – 1995. – № 1. – S. 60-68.
8. Tolocek V.A. Sovremennaja psihologija truda: Uch. posobie / V.A. Tolocek. – SPb: Piter, 2005. – 479.

**Humeniuk H.V. Oneoftheapproachestodevelopmentof a psychophysiological technology for professional self-realization of scientists.** The article examines possibilities to activate researches aimed at studying of a Ukrainian scientist's personality, reserves of his personal and professional potential, and forms of its determination and methods of its optimization. One of the main forms of personal and professional potential manifestation is self-realization of a person in his/her professional activities, meaningful characteristics of which should be studied to reveal the objective laws and principles of scientists' ascent to the heights of their professionalism.

The article substantiates that full self-realization of a specialist in any profession depends on many conditions, in particular, psycho-physiological provision of professional work, which ensures a person's ability to work and provides opportunities to its efficiency without overpressure, but with preservation of mental / psychological and physical health of scientists.

The article presents the author's technology of psychophysiological support for professional self-realization of scientists in humanitarian sciences, consisting of seven interconnected blocks (diagnostic, informational, designing, professional-role interactions, resource conservation and improvement of self-regulation skills, psycho-corrective, final diagnostics), the content and methods of each of the block is characterized.

*Key words:* professionalism, scientist, professional self-realization, psychophysiological support of activities.

**УДК: 159.938**

**Дзвоник Г.П.**

## **МЕТОДИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ МЕНЕДЖЕРІВ КОМЕРЦІЙНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ**

**Дзвоник Г.П. Методи оптимізації професійного самоздійснення менеджерів комерційних організацій.** У статті представлені методи і техніки щодо оптимізації та корекції