

5. Рудницкий, Л. Что мы едим? Как определить качество продуктов / Л. Рудницкий. – СПб. : Питер, 2011. – 156 с.

6. Смотровая, И. А. Укрепление духовно-нравственного здоровья обучающихся и педагогов как актуальное направление экопрофилактики / И. А. Смотровая, С. Ю. Саломахин // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 85-летию Балашов. ин-та ФГБОУ ВО «Сарат. нац.-исслед. ун-т им. Н. Г. Чернышевского», Балашов, 20–21 февр. 2018 г. – Саратов : Сарат. источник, 2018. – С. 275–278.

7. Стейтем, Б. Чем нас травят? Полный справочник вредных, полезных и нейтральных веществ, которые содержатся в пище, косметике, лекарствах / Б. Стейтем. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. – 319 с.

8. Суворов, В. В. ЗОЖ как фактор развития личности и экопрофилактики / В. В. Суворов, С. В. Петров // Актуальные проблемы экопрофилактики и пути их решения : материалы Всерос. науч.-практ. конф., Саратов, 14–15 мая 2019 г. – Саратов : Сарат. источник, 2019. – С. 255–263.

9. Хата, З. И. Здоровье человека в современной экологической обстановке / З. И. Хата. – М. : ФАИРПРЕСС, 2001. – 120 с.

**А. Ю. БОБРОВА**

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

### **ЧЕМУ УЧАТ КОСТЫЛИ. ПРИМЕНЕНИЕ КАРЬЕРНОЙ СПИРАЛИ В СИТУАЦИИ ВРЕМЕННОЙ МАЛОМОБИЛЬНОСТИ**

Исследование темы профессионализации как непрерывного процесса личностных изменений, протекающего на протяжении всего онтогенеза, приводит нас к рассмотрению внешних детерминант, влияющих на становление личности профессионала. Экономические и внешнеполитические изменения влияют на профессиональное сообщество в целом в каждой индустрии и соответственно решаются обществом совместными усилиями (государственными рычагами управления либо частным способом на каждом отдельном предприятии). Однако неожиданные кризисные ситуации, происходящие в жизни конкретного профессионала, предстоит проходить самостоятельно.

В данной статье мы рассмотрим одно из таких обстоятельств – временная маломобильность, связанная с получением травмы профессионала. Нам удалось провести включенное наблюдение о профессиональной самореализации человека, оказавшегося в инвалидном кресле.

Полученные данные не были специальным экспериментом с целью погружения в обстоятельства людей с ограниченными физическими возможностями (временными либо постоянными). Стечение обстоятельств привело к перелому ноги, недельной полной обездвиженности и постельному режиму, неделе обучения пользоваться костылями для передвижения по дому и на улице, двум неделям передвижения на инвалидном кресле и последующей двухмесячной реабилитации на костылях и освоению навыков хождения заново.

Рассмотрим особенности профессиональной самореализации с точки зрения карьерной спирали человека, временно ограниченного физическими возможностями. Напомним, что карьерная спираль включает в себя семь последовательных компонентов: рефлексия и освобождение от ограничивающих убеждений, знакомство со спектром возможностей, выявление прирожденных талантов, определение профессиональной миссии, принятие решения о будущей деятельности, накопление и применение карьерного капитала [2].

Личностная рефлексия в данных обстоятельствах играет главенствующую роль, помогая осознавать новые условия профессионализации и адаптироваться к ним. Кризисная ситуация и адекватная оценка происходящего требует разработки новой стратегии профессиональной самореализации на время маломобильности.

Фактически происходит новая оценка предыдущего опыта и появляется добавленная ценность всего того, что ранее воспринималось как должное. Например, утренний уход за собой у свободного в передвижении человека может занять 15 минут и не является чем-то особенным с точки зрения реализации, в то время как человек, ограниченный в передвижении (в нашем примере передвигающийся на одной ноге и костылях в домашнем помещении), прикладывает большее количество усилий, а весь процесс занимает около полутора часов. Решение простой бытовой задачи увеличивается в шесть раз по времени (с 15 до 90 минут), то же касается приготовления пищи и других привычных действий. Соответственно, кардинально меняется как расписание дня, так и возможности выполнять привычные профессиональные обязанности. Даже если они могут быть заменены на дистанционную работу, нельзя не учитывать значительные изменения жизненного уклада профессионала (в бытовой сфере прежде всего).

Меняются обстоятельства не только внешние, касающиеся маломобильности, но и внутренние психологические механизмы восприятия себя и мира. Например, повышенное доброжелательное внимание к человеку на коляске либо костылях чревато извлечением выгоды и нежеланием прикладывать дополнительные усилия к реабилитации. Речь также идет о выученной беспомощности, когда любое действие, требующее прикла-

дывания усилий, отвергается ввиду временного недуга и призывается внешняя помощь. Перечисленные выше примеры приводят к следующему этапу – работе с ограничивающими убеждениями. Согласно теории Р. Дилтса об ограничивающих убеждениях, если реализация чего-либо кажется невозможной, то необходимо найти хотя бы один пример в мире, когда при таких же обстоятельствах что-либо подобное было успешно реализовано. В случае с временной маломобильностью – перемещением на инвалидном кресле либо костылях – она не может восприниматься ограничивающим фактором для какой-либо деятельности. Приведем в пример Ника Вуйчича, человека, рожденного без рук и ног, успешно руководящего своей многомиллионной компанией, катающегося на скейтборде и создавшего семью с детьми, ярко демонстрирует, что любая реализация возможна.

Спектр профессиональных возможностей, на первый взгляд, значительно сужается ввиду маломобильности, исключаются командировки и выезды за границу для работы в международных проектах. Однако практика показала, что, проработав ограничивающие убеждения на предыдущем компоненте карьерной спирали, можно не менять привычный образ профессиональной жизни – ездить в командировки как на близкие расстояния на машине, так и на дальние расстояния на поезде и даже самолете. Мы провели опрос работников службы сопровождения маломобильных пассажиров аэропорта Пулково, и оказалось, что ежедневно более 150 человек на костылях и инвалидных креслах совершают полеты, прибегая к помощи сопровождения.

Реализация способностей, одаренности и талантов не просто продолжается, но и активизируется в связи с мобилизацией организмом всех своих ресурсов. Концентрация внимания увеличивается, а также включаются иные возможности организма за счет выполнения новых действий либо привычных действий новым способом, образуются новые нейронные связи.

Профессиональная миссия действительно является тем высоким стимулом для движения вперед и помогает на стадии реабилитации, когда можно на долгое время остаться в позиции жертвы и выученной беспомощности либо приложить максимум усилий, чтобы вернуться в профессиональный строй и приносить пользу обществу, применяя свои таланты на практике.

Отметим, что преодоление физических трудностей благоприятно влияет на такой компонент карьерной спирали, как принятие решений о дальнейшей деятельности. Может показаться, что изменений в процессе принятия решений не должно быть, так как оно зависит только от работы мозга, а физическая мобильность необходима для действий, но не решений. Однако оказывается, что преодоление физических трудностей

активирует волевой компонент в психологии личности, который играет значительную роль в принятии решений.

Проходя опыт маломобильности, человек обретает бесценные в профессиональном мире личностные качества: смирение с решением новых и трудных задач, навык просить о помощи и навык благодарить за оказанную помощь, способность видеть ценность каждого действия как своего, так и другого человека, что ведет к улучшению работы в команде. Все это влияет на накопление и применение карьерного капитала.

Ближе к изменению статуса от маломобильного человека, передвигающегося на костылях, к человеку со здоровым опорно-двигательным аппаратом вновь активируется потребность в рефлексии опыта и переходе на новый виток карьерной спирали с новым спектром возможностей. Укрепляется вера в собственные силы, поскольку подтверждается возможность самореализации даже в кризисных условиях.

#### **Список использованной литературы**

1. Профессиональная ориентация инвалидов и лиц с ОВЗ в системе многоуровневого образования: организационные и методические аспекты : материалы Всерос. науч.-практ. конф., Москва, 18 нояб. 2016 г. / сост.: В. Д. Байрамов, Н. А. Ореховская. – М. : МГГЭУ, 2016. – 847 с.
2. Батура, А. Ю. Сущность и структура понятия профессионального самоопределения / А. Ю. Батура // Весн. Брэсц. ун-та. Сер. 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2016. – № 2. – С. 126–135.

**Н. В. БЫЛИНСКАЯ**

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

#### **ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ДЕВУШЕК ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА О НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ**

Предупреждение незапланированной беременности, выбор времени для деторождения в зависимости от возраста и состояния здоровья родителей, рождение только желанных детей имеют огромное значение при планировании здоровой, полноценной семьи. При этом существующие в обществе проблемы, связанные с большим числом нежелательных беременностей, растущим числом ранних беременностей, искусственным прерыванием беременности посредством медицинского аборта, причинением вреда здоровью молодой девушки и ее будущему ребенку, не теряют своей актуальности и не перестают обсуждаться специалистами разных направлений науки и практики (Л. Н. Гальдикас, О. С. Куценко, Л. Е. Круглова, В. И. Макарова и др.).