

*Кризисы профессионального  
развития*

Логунова Анна, 13НП1

# Факторы профессиональных кризисов:

---

- неудовлетворенность своим положением, статусом.
- неудовлетворенность социально-экономическими условиями жизнедеятельности организации (сокращение рабочих мест, ликвидация, переезд).
- психофизиологические и возрастные изменения (ухудшение здоровья, снижение трудоспособности, синдром «эмоционального выгорания»).
- чрезмерная поглощенность профессиональной деятельностью, трудоголизм.
- изменение жизненной ситуации (переезд, перерыв в работе, служебный роман).

# Фазы профессионального кризиса

---

- **1. Предкритическая** — проблемы не всегда осознаются, но проявляются в психологическом дискомфорте на работе, раздражительности, недовольстве организацией, оплатой труда, руководителем.
- **2. Критическая** - осознанная неудовлетворенность работника. Поиск вариантов изменения ситуации, рассмотрение альтернатив дальнейшей профессиональной деятельности. Усиление психической напряженности, усиление противоречий, увеличение конфликтов.
- На этой фазе **выделяют три типа конфликтов: мотивационный**, обусловленный потерей интереса к работе, потерей профессиональных перспектив, **когнитивно-деятельностный**, обусловленный неудовлетворенностью способом осуществления профессиональной деятельности, **поведенческий**, обусловленный неудовлетворенностью в межличностных отношениях, социально-профессиональным статусом, положением в группе, уровнем заработной платы.
- **3. Посткритическая** — разрешение кризиса, который имеет три типа последствий: конструктивные, профессионально-нейтральные и деструктивные.

# Психологические особенности профессиональных кризисов

---

- **Кризис учебно-профессиональной ориентации (14-17 лет)**
- Неудачное формирование профессиональных намерений и их реализация, несформированность Я-концепции, подверженность дурным влияниям.
- Выбор способа профессиональной подготовки, помощь специалиста

- 
- **Кризис профессионального обучения**
  - Неудовлетворенность профессиональной подготовкой, изменение социально-экономических условий.
  - Коррекция выбора профессии, специальности, смена мотивов ведущей деятельности, удачный выбор научного руководителя, темы курсовой, диплома.

- 
- **Кризис профессиональной адаптации**
  - Трудности взаимоотношений в разновозрастном коллективе, превращение профессиональной деятельности в основную, несовпадение профессиональных ожиданий и действительности.
  - Активизация профессиональных усилий, обозначение в первые месяцы работы верхнего предела своих возможностей, поиск смысла труда и смысла работы в данной организации.

- 
- **Кризис профессионального роста**
  - Неудовлетворенность занимаемой должностью и возможностями карьеры, потребность в дальнейшем повышении квалификации, создание семьи, ухудшение финансовых возможностей
  - Повышение квалификации и самообразование, ориентация на карьеру, допустима смена работы, специальности.

- 
- **Кризис профессиональной карьеры (30-33 года)**
  - Стабилизация профессиональной карьеры, неудовлетворенность собой, своим статусом, переориентация ценностей с молодежных, на ценности, требующие большей ответственности, появление нового виденья смыслов содержания и процесса труда.
  - Переход на новую должность или работу, освоение новой специальности, повышение квалификации.



- 
- **Кризис социально- профессиональной самоактуализации**
  - Неудовлетворенность возможностью реализовать себя в сложившейся профессиональной ситуации, изменение ценностей, неудовлетворенность социально-профессиональным статусом, психофизиологические изменения, ухудшение состояния здоровья, профессиональные деформации.
  - Переход на инновационный уровень выполнения работы, творчество , изобретательство, инноваторство, переход на новую должность, смена профессиональной позиции.

- 
- **Кризис угасания профессиональной деятельности**
  - Ожидание ухода на пенсию и смены социальной роли, сужение социально-профессионального поля, психофизиологические изменения я, ухудшение здоровья.
  - Постоянное повышение активности во внепрофессиональных видах деятельности, подготовка к новому виду жизнедеятельности.

- 
- **Кризис социально-психологической адекватности**
  - Появление большого количества свободного времени, сужение финансовых возможностей, социально-психологическое старение, ухудшение здоровья, неудовлетворенность жизнью, чувство невостребованности
  - Вовлечение в общественно-полезную деятельность, освоение новых полезных видов деятельности

- 
- Конец.