

# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФИЦИТЫ СОВРЕМЕННОГО РАБОТНИКА



## ВОПРОСЫ ЛЕКЦИИ

1. Профессиональные кризисы
2. Возможности управления профессиональным кризисом
3. Профессиональные деструкции
4. Профилактика профессиональных деструкций



- Л.С. Выготский (1896-1934) утверждал, что развитие человека возможно только через прохождение кризисов, через них достигаются некие скачки в развитии и переход на другой качественный уровень, качественно более сложный.

- **Профессиональный кризис** – ситуация, когда объективная необходимость в профессиональной переориентации вступает в конфликт с субъективной потребностью в сохранении прежней идентичности;
- или наоборот, объективная необходимость в сохранении прежней идентичности вступает в конфликт с субъективной потребностью в профессиональной переориентации.



## Виды нормативных кризисов:

- 1. На стадии выбора профессии столкновение желаемого будущего и реального настоящего; неготовность осуществить выбор профессии.
- 2. Возможен кризис во время обучения – кризис «коррекции профессионального выбора».

- 3. На стадии начала профессиональной деятельности возможен кризис на стадии адаптации – кризис экспектации (кризис ожиданий).
- 4. На стадии интернала – самостоятельного выполнения работы (становиться скучно).



5. На стадии высокого уровня профессионализма – стадии мастера, авторитета – возможны кризисы стагнации профессиональной жизни, разочарование в образе жизни, в профессии.

6. На стадии наставника – кризис утраты профессии, кризис ухода из профессии, необходимость усвоения новой социальной роли и норм поведения (выход на пенсию, расставание с профессией).

## Не нормативные кризисы:

- кризис внезапной потери работы;
- кризисы исчезновения профессии как таковой;
- возможен кризис, вызванный увеличением уровня активности конкретного человека, когда профессиональная среда этого не приветствует;
- «нечеткое» осознание собственной низкой профессиональной эффективности.







## Стратегии преодоления профессионального кризиса:

1. Психологическая поддержка, направленная на активизацию процесса построения профессиональной траектории.
2. Для сотрудников успешных в профессиональной деятельности, но переживающих какой-либо личный кризис возможна коррекция жизненных и профессиональных установок.

3. Для работников, переживающих кризис в карьере, но приверженных своей профессии, возможно расширение представлений о возможной самореализации в жизни.

4. Для профессионалов, склонных сменить профессию необходима помощь в принятии решения (выбор новой сферы деятельности).

5. Для пожилых профессионалов необходима подготовка к переходу на частичную занятость.

6. Для женщин очень важна иерархия жизненных приоритетов, осознание реального уровня и структуры мотивов деятельности.

7. Для профессионалов, вынужденных покинуть работу из-за причин, не связанных с их компетентностью целесообразно освоение эффективных стратегий стрессоустойчивости и выявление зон реальной профессиональной компетентности.



## ИТОГИ

Главная позиция у работника – восприятие профессионального кризиса как этапа карьерного развития, как способа обнаружить новые возможности, потенциал который можно обнаружить в профессиональной деятельности и жизни в целом.

Если кризис затягивается возникают профессиональные деструкции.

**Профессиональные деструкции** – нарушение уже усвоенных эффективных способов деятельности.



## Виды профессиональных деструкций:

*1. Профессиональные деформации* – устойчивые негативные изменения личности, возникающие в процессе длительного выполнения одной и той же деятельности.

А) отождествление с клиентом;

Б) эффект белого «халата»;

В) профессиональный маргинализм;

*2. Профессиональные акцентуации* (чрезмерно выраженные личностные качества и их сочетания, отрицательно сказывающиеся на профессиональной деятельности)

А) авторитарность и доминантность;

Б) профессиональная демонстративность;

В) профессиональный консерватизм (убежденность в собственной правоте);

Г) профессиональная индифферентность (сострадательная усталость);

Д) профессиональная агрессия (едкие замечания, колкости);

Е) профессиональное лицемерие (подчеркнутая дружелюбность).

### 3. *Профессиональное выгорание* – состояние физического, эмоционального и интеллектуального истощения.

Трудоголизм (авралы)

Профессиональная усталость

Хроническая усталость

Ошибки в деятельности, оправдательная позиция себя, очернение всего вокруг

Агрессивное поведение, обидчивость, глубокое чувство одиночества

Профессиональное и жизненное будущее воспринимается негативно





## Профилактика профессиональных деструкций:

- 1) строгое соблюдение режима труда и отдыха;
- 2) принцип организации жизни, когда есть баланс между работой и другими сферами жизни;
- 3) круг общения вне работы;
- 4) просмотр фильмов и чтение книг, не связанных с основным видом деятельности;
- 5) регулярное обсуждение производственных ситуаций с коллегами (наставник, приятель на работе);

- 6) публичные выступления, связанные с трудовой деятельностью;
- 7) участие в дискуссиях со специалистами, придерживающихся других позиций;
- 8) Владение приемами совладания со стрессом (профессиональная деятельность – это сфера жесткого стресса, поэтому забота любого специалиста овладение приемами релаксации, визуализации, положительного самопрограммирования);
- 9) уход от излишней конкуренции;
- 10) если профессиональная деструкция все же возникла, изменить существующие установки к профессиональной деятельности и жизни...

## ТЕСТ

- 1) Противоречия в развитии профессионала
  - а) свойственны и почти неизбежны
  - б) бывают крайне редко
  - с) свидетельствуют о профессиональной непригодности
- 2) Профессиональный кризис
  - а) обрывает карьеру профессионала
  - б) свидетельствует об отсутствии профессионализма
  - с) свидетельствует о необходимости профессиональной переориентации

3) Профессиональные кризисы бывают

- а) нормативными и ненормативными
- б) возрастными и личностными
- с) деструктивными и конструктивными

4) К профессиональным деформациям не относится

- а) эффект «белого халата»
- б) отождествление с клиентом
- с) ревизия и коррекция профессионального выбора

5) К психосоматическим реакциям приводит

- а) кризис ожиданий
- б) профессиональное выгорание
- с) эффект «белого халата»

6) Профессиональный кризис

- а) всегда приводит к профессиональной деформации
- б) никогда не приводит к профессиональной деформации
- с) в случае его длительного неразрешения приводит к профессиональной деформации

7) Профессиональное выгорание – это:

- а) состояние физического, эмоционального и интеллектуального истощения
- б) личностная позиция непричастности в трудовой деятельности
- с) следствие перенесенных профессиональных заболеваний

8) Возникновению профессионального выгорания способствует

- а) длительная полная поглощенность профессиональной деятельностью
- б) неудовлетворенность собственной профессиональной карьерой
- с) длительное отсутствие работы

## Задание

Проанализируйте свой профессиональный опыт (или опыт кого-либо из своих знакомых) в контексте профессиональных кризисов. Были ли они у вас? К какой стадии профессионализации относились эти кризисы? В чем, на ваш взгляд, была причина их возникновения? Что вы предпринимали в данной ситуации, насколько конструктивным было ваше поведение? Как разрешились эти кризисы? Возникли ли в результате профессиональные деструкции? Если да, то какие и в чем это проявлялось?