Автор: admin
26.09.2011 19:12 - Обновлено 31.10.2014 14:06

Профессиональные кризисы: неизбежны ли, преодолимы ли?

Каждые 10-12 лет с новой остротой начинаешь задавать сам себе вопросы: «Кто я, чего достиг, чего хочу на самом деле, чего уже не достигну никогда?» Все это - проявления профессионально-возрастных кризисов, хорошо описанных в англо- и немецкоязычной литературе. Их выделяют 5-6. Попробуем описать и дать коротенькие рецепты преодоления.

1. Кризис профессиональных ожиданий (начало самостоятельной работы).

Трудности в отношении с коллегами разного возраста и разного опыта, в самом овладении профессией и сомнения в целесообразности ее выбора, несовпадение юношеских ожиданий и реальности. Рецепт – активизировать «верхнюю планку» профессиональных усилий, поставить «потолок» на ближайшее время, пересмотреть истинные мотивы своего труда и смысла работы в данной организации, быстрое увольнение – не самый лучший выход.

2. Кризис профессионального роста (23-25 лет).

Потребность в дальнейшем повышении квалификации, неудовлетворенность занимаемой должностью, зависть к сверстникам и сокурсникам, создание семьи и связанные с этим финансовые трудности. Рецепт – повышение квалификации, включая и самообразование за свой счет, детальная «прорисовка» собственной карьеры, поиск хобби, нахождение радости в семье и быте (приветствуется не всеми авторами), смена места работы и рода занятий.

3. Кризис карьеры (30-33 года).

Неудовлетворенность профессиональным положением, ощущение прекращения собственного развития, переосмысление себя самого и своего места в мире («смысла жизни»), внезапное обнаружение новых мотивов и смыслов в привычном доселе труде. Рецепт – переход на новую работу или должность, повышение квалификации, приобретение и освоение новой специальности. Неконструктивны: самоизоляция, появление вредных привычек, уход в быт и досуг.

4. Кризис профессиональной самореализации (38-42 года).

Недовольство «прочно сложившимся» профессиональным статусом и как следствие – собой (тревога, депрессия, мнительность), понимание собственных ограничений возможности реализовать себя в данной роли, начало возрастных изменений здоровья с его медленным ухудшением, профдеформация (цинизм, черный юмор, эмоциональное выгорание, снобизм). Рецепт – создание новой семьи, любовное увлечение, наставничество, инновационная деятельность (творчество, изобретательство, новаторство, овладение новыми технологиями), социальная активность, сверхнормативная работа, переход на новую должность или смена места работы.

5. Угасание профессиональной деятельности (55-60 лет).

Ожидание ухода на пенсию, новая непривычная социальная роль, сужение профессиональных возможностей и снижение социального статуса, ухудшение физического здоровья, снижение работоспособности. Рецепт – постепенное повышение активности в областях, несвязанных с профессией (внуки, дача, хобби), сознательная психофизическая подготовка, поддержание эмоционально теплых связей с окружающими.

6. Кризис психологической адекватности (65-70 лет).

Больше свободного времени, меньше финансовых возможностей, психологическое старение, утрата привычных друзей и приятелей, отсутствие тепла и внимания со стороны прежде близких, чувство ненужности в большинстве жизненных сфер, резкое ухудшение здоровья. Рецепт – вовлечение в социальную и духовную активность, поддержание отношений с близкими, освоение новых видов деятельности (хобби, мемуары, домашние животные и растения). Полноценный итог – ощущение не зря прожитой жизни.

И хотя большинству читателей до этого еще далеко, автор надеется, что эти строчки смогут помочь им и их ближним.

Автор - **Сергей Зиновьев**

Источник