**КРИЗИСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Кризис** | **Факторы, детерминирующие кризис** | **Способы преодоления** |
| Кризис учебно-профессональной ориентации (14-15 или 16-17 лет) на стадии оптации. | Невозможность реализовать свои профессиональные намерения. Выбор профессии без учета своих индивидуально-психологических особенностей и психофизиологических свойств. Ситуативный выбор профессионального учебного заведения. | Психологически компетентное профессиональное консультирование. Коррекция профессиональных намерений. |
| Кризис профессионального выбора (16-18 лет или 19-21 год) на стадии профессионального образования. | Неудовлетворенность профессиональным образованием и профессиональной подготовкой. Изменение социально-экономических условий жизни. Перестройка ведущей деятельности. | Активизация учебно-позновательной деятельности. Смена мотивов учебно-профессиональной деятельности. Коррекция выбора профессии. |
| Кризис профессиональных экспектаций (18-20 лет или 21-23 года) на стадии оптации | Трудности профессиональной адаптации. Освоение новой ведущей деятельности. Несовпадение профессиональных ожиданий и реальной действительности. | Активизация профессиональных усилий. Корректировка мотивов труда и концепции. Смена специальности и профессии. |
| Кризис профессионального роста (30-33 года) на стадии первичной профессионализации. | Неудовлетворенность возможностями занимаемой должности и своим профессиональным ростом. Потребность в профессиональном самоутверждении и трудности ее удовлетворения. | Повышение социально- профессиональной активности и квалификации. Смена места работы и вида деятельности. |
| Кризис профессиональной карьеры (38-40 лет) на стадии вторичной профессионализации. | Неудовлетворенность своим социально- профессиональным статусом, должностью. Новая доминанта профессиональных ценностей. Кризис возрастного развития. | Повышение социально- профессиональной активности. Выработка индивидуального способа деятельности, качественное улучшение способов выполняемой деятельности. Освоение новой специальности, повышение квалификации. Переход на новую работу. |
| Кризис социально- профессиональной самоактуализации (48-50 лет) на стадии мастерства. | Неудовлетворенность возможностями реализовать себя в сложившейся профессиональной ситуации. Недовольство своим социально-профессиональным статусом. Психофизиологические изменения и ухудшение состояния здоровья. Профессиональные деформации. | Переход на инновационный уровень выполнения деятельности. Сверхнормативная социально-профессиональная активность. Смена профессиональной позиции. |
| Кризис утраты профессиональной деятельности (55-60 лет) на стадии утраты профессии. | Уход на пенсию и новая социальная роль. Сужение социально- профессионального поля. Психофизиологические изменения и ухудшение состояния здоровья. | Социально-психологическая подготовка к новому виду жизнедеятельности. Организация социально-экономической взаимопомощи пенсионерам. Вовлечение в общественно полезную деятельность. |

Как видно из таблицы, преодоление внутриличностных конфликтов профессионального самоопределения возможно путем:

1. развитие психологической компетентности
2. разработка альтернативных сценариев профессиональной жизни
3. повышения профессиональной активности
4. создания оптимистической профессиональной перспективы усиления «авторства»своей профессиональной жизни
5. определения новых смыслов профессиональной деятельности
6. постоянного повышения своей квалификации
7. снижения уровня притязаний
8. самосохранения профессиональной целостности личности, предвидения возможных трудностей и потерь, вынужденного увольнения или смены профессии
9. предупреждения возможных деформаций, кризисов и др.

Таким образом, можно выделить ряд типичных психологических проблем, порождающих внутриличностные конфликты профессионального самоопределения:

* 1. рассогласование идеального и реального образа профессии и самооценки: « Я - реального», «Я - возможного» и «Я -деформированного»
  2. несоответствие профессиональной квалификации уровню притязаний в области карьеры, материального и морального поощрения
  3. неправильный, вынужденный выбор профессии, места работы и должности
  4. противоречия между осознаваемыми составляющими профессионального сознания.

**Список используемой литературы**

1. Основы профессиональной ориентации: учеб. Пособие для вузов/ Б.С. Волков.- М.: Академический Проект, 2007.-333с.