

## КРИЗИСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ И СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ С НИМИ

Л.Л. Гальперина (кафедра специальных психолого-педагогических дисциплин)

Кризисы профессионального становления определяются как особая группа психологических кризисов, которые возникают на различных этапах профессионального пути личности, отражают его специфические закономерности, сопровождаются переживанием противоречий профессионального развития. Кризисы протекают без ярко выраженных изменений профессионального поведения, охватывают небольшой период (до года), но происходящая перестройка смысловых структур профессионального сознания, переориентация на новые цели, коррекция и ревизия социально-профессиональной позиции подготавливают смену способов выполнения деятельности, ведут к изменению взаимоотношений с окружающими людьми, а в отдельных случаях – смене профессии. В эти периоды происходит кардинальная перестройка личности, изменение направления ее профессионального развития. Кризисы профессионального становления содержательно специфичны, возникают на различных этапах профессионального развития личности в результате обострения противоречий (либо провоцируются случайными событиями – ненормативные) и переживаются так же остро, как и иные кризисы. Завершается кризис либо выходом индивида на новый профессиональный уровень, либо уходом из данной профессии, либо некоторой формой компенсаторного принятия профессии [3].

В связи с тем, что кризисы профессионального развития переживаются так же остро, как и другие личностные кризисы, очень важным является вопрос о том, как помочь человеку не просто пережить их, но и выйти на новый уровень профессионального и личностного развития. Оптимальным этот процесс делает использование совладающего поведения. Совладающее поведение понимается как процесс индивидуального взаимодействия человека с трудной жизненной ситуацией, требования которой превышают ресурсы личности, путем осознанных когнитивных, поведенческих и эмоциональных усилий, направленных на изменение, разрешение критической ситуации, либо позволяющих привыкнуть, терпеть ее воздействие, либо уклониться от требований, которые она предъявляет. Совладающее поведение включает сочетание копинг-действий, копинг-стратегий и копинг-стилей, имеющих определенную структуру взаимосвязей. Способность человека преодолевать стресс зависит от широты репертуара поведенческих стратегий, а также от гибкости и непротиворечивости внутренней структуры совладания, которая обеспечивает возможность изменения поведенческих паттернов, если результат (снятие эмоционального напряжения и/или конструктивное разрешение ситуации) не достигнут.

Совладающее поведение направлено на устранение или уменьшение интенсивности воздействия стрессора на личность, которое реализуется посредством выбора копинг-стратегий на основе личностных копинг-ресурсов. Копинг-стратегии рассматриваются как способ управления стрессом и как актуальные ответы личности на воспри-

нимаемую угрозу. Комплексы стратегий, близких по смыслу, образуют стили совладающего поведения. Стили совладания связаны с личностными особенностями. Простые единичные копинг-действия и копинг-стратегии детерминированы спецификой проблемной ситуации, при этом копинг-стратегии являются целостными и законченными осознанными способами реагирования на стрессовую ситуацию. Стилль совладающего поведения – это тенденция человека действовать определенным и последовательным образом в специфических ситуациях, выбирая определенные паттерны социального поведения или эмоциональной регуляции внутреннего состояния.

Копинг-ресурсами являются относительно стабильные характеристики личности (Я-концепция, локус контроля, эмпатия, восприятие социальной поддержки и др.) и среды (поддержка социальных связей, способствующих развитию копинг-стратегий разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания).

Выделяют три основных стиля совладающего поведения (J.D.A. Endler, N.S. Parker, 1990): проблемно-ориентированный копинг, эмоционально-ориентированный копинг и копинг, ориентированный на избегание. Исследование структуры внутренних взаимосвязей стилей и стратегий совладающего поведения показало, что оно состоит из четырех основных компонентов: проблемно-ориентированного, эмоционально-ориентированного, социально-ориентированного копинга и избегания. При этом в структуре могут быть представлены не все компоненты, а также компоненты могут объединяться между собой. Степень жесткости внутренних взаимосвязей также может быть различной, что определяет свободу выбора копинг-стратегий в трудной ситуации. То есть копинг-поведение детерминруется не только личностными и ситуационными характеристиками, но и спецификой собственных внутренних структурных взаимосвязей.

В процессе проживания кризиса профессионального становления индивид использует разные способы совладания. На протяжении всего кризисного периода качественно и количественно меняется репертуар и выраженность копинг-стратегий. Это обусловлено сложностью и противоречивостью внутреннего состояния человека, связанного с процессами перестройки и переоценки значимых ценностей, переживанием сильных негативных эмоций, невозможностью игнорировать потребность изменений.

Выбор способов совладания в период профессионального кризиса обусловлен специфическим содержанием переживаний определенного нормативного или ненормативного кризиса. Соответственно, нельзя говорить о том, какие стили и стратегии являются эффективными в ситуации кризиса в целом. Необходимы специальные исследования разных кризисов, которые позволят выявить стили и стратегии, которые могут быть оптимальны для совладания с определенным кризисом. Это очень важно для осуществления психологического сопровождения и помощи специалистам конкретной организации внутри профессиональной сферы.

Исследование совладания с кризисами профессионального становления очень важно с точки зрения выявления именно специфических для каждого кризиса стилей и стратегий.

Таким образом, кризисы профессионального становления являются очень болезненными периодами жизни индивида, требующими особых усилий, позволяющих найти специфические способы совладания, соответствующие содержанию и специфике проживаемого кризиса. Понимание специфики протекания кризиса позволит определить наиболее оптимальные способы совладающего поведения, использование которых поможет его преодолеть и выйти на новый уровень профессионального развития.

### Литература

1. Амбрумова, А. Г. Анализ состояний психологического кризиса их динамика / А. Г. Амбрумова // Психологический журнал. – 1985. – №. 6. Т. 6. – С. 107–115.

2. Зеер, Э. Ф. Кризисы профессионального становления личности / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк // Психологический журнал. – 1997. – № 6. Т. 18. – С. 35–44.

3. Поваренков, Ю. П. Общая характеристика кризисов профессионального пути личности. / Ю. П. Поваренков // Психотехнологии в социальной работе / под ред. В. Козлова. – Ярославль, 1999. – С. 167–177.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова