

УДК 331.101.3: 316.613.4

## ПЕРЕЖИВАНИЕ КАК ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО РАЗРЕШЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КРИЗИСА ЛИЧНОСТИ

Садовникова Н.О.

*ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»,  
Екатеринбург, e-mail: nosadovnikova@gmail.com*

В статье анализируется феномен переживания профессионального кризиса. Профессиональный кризис представляет собой ситуацию временного «разрыва» отношений между личностью и профессией, актуализирующей у личности потребность в проектировании новой для себя профессиональной перспективы. Переживание профессионального кризиса рассматривается как деятельность, реализация которой приводит к восстановлению отношений в системе «личность – профессия». При этом в статье категория «переживание профессионального кризиса» не идентична категории «преодоление профессионального кризиса». Переживание представляет собой более сложный процесс, связанный с перестройкой системы ценностей, смыслов, отношений, разворачивающийся во внутреннем и внешнем планах. Внутренний план переживания представлен такими механизмами, как рефлексия, трансформация ценностно-смысловой сферы и опережающее отражение. Эти механизмы обеспечивают внутриличностную переработку ситуации профессионального кризиса и нахождение новых смыслов профессионального развития. Внешний план переживания включает стратегии преодолевающего поведения (механизмы психологической защиты и стратегии совладающего поведения), задача которых – обеспечить адаптацию личности к стрессу, сопровождающему профессиональный кризис.

**Ключевые слова:** переживание, профессиональный кризис личности, рефлексия, ценностно-смысловая сфера, опережающее отражение, механизмы психологической защиты, стратегии совладающего поведения

## EXPERIENCE IS ACTIVITY TO DELIVERY PROFESSIONAL CRISIS OF THE PERSON

Sadovnikova N.O.

*Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg, e-mail: nosadovnikova@gmail.com*

The article analyzes the phenomenon of experience of professional crisis. The professional crisis is the situation of temporary «break» relations between personality and professional. This temporary «break» actualizes the need to design a new professional perspective. The experience of professional crisis is the activity a realization of which leads to restoration of relations in the system «personality-profession». The category of «experience of professional crisis» and category of «coping of professional crisis» are not identical in this article. The experience is a complex process which is associated with the restructuring of the system of values, semantics and relations. The experience consists of internal and external aspects. The internal aspect of experience includes such mechanism: reflexion, transformation of value-semantic sphere and anticipation. These mechanisms provide intrapersonal processing of crisis situation. The new professional semantic and perspective of professional development is the results of intrapersonal work. The coping-strategy and mechanisms of defense of personality are the external aspects of experience professional crisis includes. These coping-strategy provide adaptation to the stress which accompanies professional crisis.

**Keywords:** experience, professional crisis of personality, reflexion, value-semantic sphere, anticipation, defense of personality, coping-strategy

Профессиональное развитие личности как предмет исследования стало центром внимания ученых еще в конце 19 века. За прошедшее с этого момента время были исследованы различные аспекты профессионального развития: выбор профессии, карьера, профессиональная пригодность, удовлетворенность трудом и многое другое. К феноменологии профессиональных кризисов личности ученые обратились сравнительно недавно. При этом актуальность исследования феномена профессиональных кризисов личности не снижается. Объяснить это факт можно тем, что на фоне постоянно возрастающих требований к личности профессионала, к его компетентности

и способности самопроектировать себя в профессии можно наблюдать снижение стабильности профессиональной жизни, увеличение вероятности потери работы, риска потери конкурентоспособности. Эти явления негативно сказываются на процессе профессионального развития личности, усиливая деструктивные явления и провоцируя переживание личностью профессионального кризиса.

В настоящее время на существование кризисов и кризисных ситуаций в процессе профессионального развития и выполнения профессиональной деятельности указывают Л.И. Анцыферова, Э.Ф. Зеер, Е.А. Климов, А.К. Маркова, Л.М. Митина, Н.С. Пряж-

ников, Э.Э. Сыманюк, А.Р. Фонарев и др. Так, в исследованиях Л.И. Анцыферовой упоминаются критические и сенситивные периоды в процессе осуществления отдельной конкретной деятельности [1]. В работах А.К. Марковой отмечается, что кризис профессионального развития может возникнуть, когда старое в профессиональном труде уже не удовлетворяет, а новое еще не найдено или когда творческие находки работника встречают сопротивление в профессиональной среде [5]. В исследованиях А.Р. Фонарева раскрывается индивидуально-личностная форма психологической регуляции деятельности. Она является промежуточной, переходной между индивидуальной и личностными формами и характеризуется возникновением у человека неуверенности в своих силах, несогласием с самим собой, осознанием неясности жизненных целей. Подобное психологическое состояние автор определяет как кризис – типичный этап профессионализации, занимающий относительно непродолжительный временной промежуток, по истечении которого человек либо возвращается к индивидуальной форме регуляции деятельности (регресс), либо поднимается к личностной (прогресс) [12, с. 20–32].

На наличие кризисов профессионального становления указывает и Ю.П. Поваренков. По мнению автора, независимо от исхода кризиса (повышение или понижение в должности, увольнение) профессионал испытывает эмоциональное напряжение, у него возникает необходимость в коррекции самооценки [7, с. 74].

Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова указывают на наличие в процессе профессионализации личности кризиса карьеры, для которого характерны неудовлетворенность собой и своим профессиональным статусом; ревизия «я-концепции», связанная с переосмыслением себя и своего места в мире. Как отмечают авторы, у личности формируется новая доминанта профессиональных ценностей, когда для части работников «вдруг» обнаруживаются новые смыслы в самом содержании и процессе труда (вместо старых, часто внешних по отношению к труду смыслов) [8].

В исследованиях Е.А. Могилевкина рассматривается такой профессиональный кризис, как кризис карьерного развития личности. В процессе его переживания, по мнению автора, происходит неизбежное столкновение старых и новых приоритетов, стратегий, ценностей и установок в ходе профессионального роста и карьерного продвижения [6].

Э.Ф. Зеер и Э.Э. Сыманюк определяют кризисы профессионального становления

как «непродолжительные по времени периоды (до года) кардинальной перестройки профессионального сознания, деятельности и поведения личности, изменения вектора ее профессионального развития. Кризисы приводят к переориентации на новые цели, коррекции и ревизии социально-профессиональной позиции, подготавливают смену способов выполнения деятельности, ведут к изменению взаимоотношений с окружающими людьми, а в отдельных случаях – к смене профессии [3, с. 91–92; 4]. По мнению исследователей, основными признаками профессиональных кризисов являются потеря чувства нового, отставание от жизни, снижение уровня профессионализма, внутренняя растерянность, осознание необходимости переоценки себя, снижение самооценки, усталость, возникновение ощущения истощенности своих возможностей и т.д.

Итак, можно констатировать, что феномен профессиональных кризисов личности занял относительно прочные позиции в психологической науке. Раскрыта психологическая сущность профессионального кризиса, описаны виды профессиональных кризисов, перечислены факторы их возникновения и пр. Однако при всем многообразии исследований профессиональных кризисов на сегодняшний день остается открытым вопрос о том, каким образом личность переживает профессиональный кризис, какова сущность этого процесса.

Категория переживания традиционно рассматривается в двух взаимосвязанных аспектах: переживание как проявление аффективной активности, проявление эмоциональной сферы; переживание как особый вид активности, который помогает человеку преодолевать жизненные ситуации, события, где результатом переживания являются изменения во внутреннем мире человека.

К категории переживания как базовой, первичной характеристике сознания обращались Л.С. Выготский, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, М.Г. Ярошевский и др. После введения А.Н. Леонтьевым в состав переживания личностного смысла в контексте теории деятельности анализ данной категории в рамках деятельностного подхода можно встретить в работах Ф.Е. Василюка, Д.А. Леонтьева, А.С. Шарова и др.

Однако, как отмечает Л.Р. Фахрутдинова, современное состояние психологии переживания является неразработанной областью науки, что связано с культурным и историческим контекстом развития данной категории [11, с. 3]. Анализируя феноменологию процесса переживания, автор также рассматривает переживания с позиций его первичности и включенности

в состав сознания как основного элемента, имеющего статус самостоятельного, первичного базового явления.

Применяя категорию переживания для анализа процесса разрешения профессионального кризиса, мы сознательно не используем категорию преодоления. И здесь, возможно, возникает закономерный вопрос о том, почему недостаточно рассматривать феномен преодолевающего поведения для понимания того, каким же образом личность выходит из кризиса. Нужно отметить, что преодоление профессионального кризиса, осуществляемое посредством комплекса стратегий, объединяющих механизмы психологической защиты и стратегии совладающего поведения, обеспечивает реальный выход из кризиса и, несомненно, является составной частью переживания кризиса. Поскольку переживание разворачивается во внутреннем и внешнем плане, то на уровне внешних действий переживание как раз и может быть представлено преодолением – разворачиванием комплекса поведенческих стратегий для снижения остроты кризисной ситуации, своего рода ее стрессовости. Однако этих стратегий недостаточно для того, чтобы полностью разрешить профессиональный кризис, поскольку в ситуации профессионального кризиса нужна глубокая внутриличностная работа по перестройке системы отношений между личностью и профессией, которую и осуществляет переживание.

Еще одним аргументом, подтверждающим необходимость обращения к категории переживания, является тот факт, что профессиональный кризис – это не просто ситуация стресса для личности, хотя, безусловно, это так. Профессиональный кризис – это еще и ситуация, когда личность не в состоянии реализовать задуманное в профессии, ситуация, в которой (если говорить языком Ф.Е. Василюка) возникает невозможность жить, реализовывать внутренние потребности своей жизни, ситуация, когда перед личностью ставится «задача на смысл», требующая своего разрешения. Именно категория переживания позволяет исследователю раскрыть содержание той внутренней деятельности, которая разворачивается в сознании человека, попавшего в ситуацию профессионального кризиса; деятельности, позволяющей устранить разногласие между бытием и сознанием. Для еще большего подтверждения вышесказанного приведем слова Ф.Е. Василюка: «когда мы обеспокоены тем, как безразличный нам человек переживет постигшую его утрату, это тревога не о его способности чувствовать страдание, испытывать его (т.е. не о способ-

ности переживать в традиционном психологическом смысле термина), а совсем о другом — о том, как ему удастся преодолеть страдание, выдержать испытание, выйти из кризиса и восстановить душевное равновесие, словом, психологически справиться с ситуацией. Речь идет о некотором активном, результативном внутреннем процессе, реально преобразующем психологическую ситуацию, о переживании-деятельности» [2, с. 7].

Анализируя ситуацию профессионального кризиса, важно не только раскрыть чувства и эмоции, которые переживает человек (кстати, исследований, раскрывающих данную проблему, много, в частности, например, исследования психологических особенностей поведения безработных), но и то, каким образом он сумеет эту ситуацию разрешить, с каким результатом для себя и для профессионального сообщества он ее преодолеет. В свете этого раскроем содержание переживания (рисунок).

Итак, переживание как деятельность по преодолению профессионального кризиса личности может быть представлено в двух аспектах. Первый аспект переживания связан с внутриличностными процессами рефлексии, трансформации ценностно-смысловой сферы и опережающего отражения.

Разворачивание процессов трансформации приводит к изменению иерархии ценностей и формированию иной смысловой реальности. Как отмечает Ф.Е. Василюк, в ситуации кризиса, каким бы ни был его конкретный характер, возникает разлад между сознанием и бытием [2]. Сознание не в состоянии принять бытие в том виде, в каком оно существует в реальности, а следовательно, сознание не в состоянии наделять его смыслом, направлять его. Возникает ситуация утраты смысла, преодоление которой возможно за счет перестройки отношений личности с бытием и смены смыслового вектора ценностей.

Посредством механизма рефлексии происходит переоценка прошлого и настоящего и построение личностью будущего – новой профессиональной перспективы. Как отмечает А.С. Шаров, рефлексия является, прежде всего, базовым механизмом самоорганизации психической активности человека, одной из функций которого является определение и протраивание границ психики [13]. В контексте нашего разговора это может быть представлено следующим аспектом: посредством рефлексии происходит «встраивание» процесса профессионального развития в общий план жизнедеятельности и осознание личностью места и роли профессиональной деятельности

в ее судьбе. Рефлексия приобретает своего рода личностно-смысловой характер. Как отмечают С.Ю. Степанов и И.Н. Семенов, в этом аспекте рефлексия предстает перед исследователем как процесс переосмысления и перестройки субъектов содержаний своего сознания, своей деятельности, общения, т.е. своего поведения [10].

Процессы опережающего отражения обеспечивают безболезненную адаптацию личности к будущему, к новой для нее социально-профессиональной ситуации. Как отмечает Л.А. Регуш, «будущее – это своеобразное психологическое образование, результат внутренней работы личности, направленной на создание непрерывности личной истории, целостности «Я», перспективы жизненного пути» [9, с. 69]. Познание профессионального будущего происходит в процессе особого вида опережающего отражения – прогностической деятельности.

В ходе ее реализации происходит создание личностью образа будущего, воплощенного в новых жизненных целях, профессиональных планах и перспективах.

Второй аспект переживания профессионального кризиса связан с разворачиванием внешней деятельности, представленной стратегиями преодолевающего поведения, обеспечивающими адаптацию к стрессу, присущему для ситуации профессионального кризиса. Главная задача поведения преодоления заключается в сохранении психологического благополучия и оптимального уровня жизнедеятельности личности в ситуации профессионального кризиса. Представляя собой индивидуально своеобразный способ взаимодействия с ситуацией профессионального кризиса, преодоление позволяет личности как можно лучше адаптироваться к ней, тем самым снижая уровень стрессовости ситуации.



Содержание процесса переживания профессионального кризиса личности

Сознательные и бессознательные стратегии преодоления профессионального кризиса могут быть дифференцированы в зависимости от характера используемых средств взаимодействия с кризисом и их влияния на личностное развитие человека, а также по критерию сохранения социально-психологического благополучия личности, на конструктивные и неконструктивные.

Неконструктивные стратегии преодоления профессионального кризиса связаны с механизмами психологической защиты и стратегиями избегания. Их интенсивное, устойчивое использование приводит к тому, что на фоне общего благополучного разрешения кризиса происходит «застывание» личности в нем. Следствием этого становится искажение траектории профессионального развития, стагнация, деформация или в целом профессиональная дезадаптация личности.

Конструктивное преодоление приводит к накоплению опыта положительного разрешения профессионального кризиса, обуславливает профессиональную самореализацию и способствует повышению уровня активности личности.

Итак, сформулируем следующие выводы:

1. Переживание – это деятельность по разрешению профессионального кризиса, в ходе которой происходит разрешение ситуации смыслового десинхроза и построение новой профессиональной перспективы. Этот процесс разворачивается в двух аспектах: внутреннем и внешнем.

2. Во внутреннем плане переживание разворачивается посредством рефлексивного и ценностно-смыслового механизма. Кроме того, важным механизмом, обеспечивающим успешную адаптацию к профессиональному будущему, является механизм опережающего отражения.

3. Во внешнем плане переживание профессионального кризиса представлено стратегиями преодолевающего поведения, из которых лишь конструктивные стратегии преодоления, представленные социально и проблемно ориентированным совладанием, обеспечивают психологическое благополучие личности и ее профессиональную самореализацию.

#### Список литературы

1. Анцыферова Л.И. К психологии личности как развивающейся системы // Психология формирования и развития личности: сб. науч. тр. – М.: Наука, 1981. – С. 3–19.
2. Василук Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Московского университета, 1984. – 200 с.
3. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 240 с.
4. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Профорентология личности: учеб. пособие. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. – 186 с.
5. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 312 с.

6. Могилёвкин Е.А. Карьерный рост: диагностика, технологии, тренинг: монография. – СПб.: Изд-во «Речь», 2007. – 336 с.

7. Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека. – М.: Изд-во УРАО, 2002. – 160 с.

8. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

9. Рёгуш Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. – СПб.: Изд-во «Речь», 2003. – 352 с.

10. Степанов С.Ю., Семенов И.Н. Психология рефлексии: проблемы и исследования // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С. 31–40.

11. Фахрутдинова Л.Р. Структурно-динамическая организация переживания субъекта: автореф. дис. ... докт. – Казань. 2012. – 42 с.

12. Фонарев А.Р. Формы становления личности в процессе профессионализации // Вопр. психол. – 1997. – № 2. – С. 20–32.

13. Шаров А.С. Онтология психологических механизмов рефлексии // Вестник Омского государственного педагогического университета. Вып. 2006. – URL: www.omsk.edu.ru (дата обращения 18.11.2014).

#### References

1. Antsyferova L.I. K psihologii lichnosti kak razvivayuscheysya sistemy // Psihologiya formirovaniya i razvitiya lichnosti. Moscow. 1981. pp. 3–19.
2. Vasiluk F.E. Psihologiya perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situacii). Moscow. 1984. 200 p.
3. Zeer E.F., Symanuk E.E. Psihologiya professionalnogo rasvitiya. Moscow. 2006. 240 p.
4. Zeer E.F., Symanuk E.E. Proforientologiya lichnosti. Ekaterinburg. 2005. 186 p.
5. Markova A.K. Psihologiya professionalisma. Moscow. 1996. 312 p.
6. Mogilevkin E.A. Kariernyi rost: diagnostika, tehnologiya, trening. Sankt-Peterburg. 2007. 336 p.
7. Povarenkov U.P. Psihologicheskoe sodержaniye professionalnogo stanovleniya. Moscow. 2002, 160 p.
8. Pryazhnikov N.S., Pryazhnikova E.U. Psihologiya truda I chelovecheskogo dostoinstva. Moscow. 2001. 480 p.
9. Regush L.A. Psihologiya prognozirovaniya: uspehi v posnaniy buduchshego. Moscow. 2003. 352 p.
10. Stepanov S.U., Semenov I.N. Psihologiya refleksiyyi: problemy i issledovaniya. *Voprosy psihologii*, 1985, no. 3, pp. 31–40.
11. Fahrutdinova L.R. Strukturno-dinamicheskaya organizatsiya perezhivaniya subekta. Kazan. 2012. 42 p.
12. Fonarev A.R. Formy stanovleniya lichnosti v processe professionalizatsii. *Voprosy psihologii*, 1997, no. 2, pp. 20–32.
13. Sharov A.S. Ontologiya psihologicheskikh mehanizmov refleksiyyi. *Vestnik Omskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2006, available at: www.omsk.edu.ru.

#### Рецензенты:

Зеер Э.Ф., д.псих.н., профессор, зав. кафедрой психологии образования и профессионального развития, ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург;

Сыманюк Э.Э., д.псих.н., профессор, зав. кафедрой социальной психологии и психологии управления, ФГАОУ ВПО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», г. Екатеринбург.

Работа поступила в редакцию 06.03.2015.