**Практическая работа**

Кризисы профессионального становления

УМКД по ссылке: [https://krasgmu.ru/index.php?page[org]=umkd\_metod\_tl&tl\_id=419223&metod\_type=0&metod\_class=2](https://krasgmu.ru/index.php?page%5borg%5d=umkd_metod_tl&tl_id=419223&metod_type=0&metod_class=2)

1. Что обозначает термин «кризис» и что лежит в основе возникновения кризисных переживаний личности?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2. Кризис профессионального становления -\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Заполните таблицу

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название кризиса | Причина кризиса | Возрастные характеристики | Пути решения |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |

3. Прочитайте текст и выполните задание.

Для определения ***основных фаз кризисов профессионального становления*** принято использовать положения Л.С. Выготского об этапах протекания возрастных кризисов: *предкритический, критический, посткритический*.

В *предкритической фазе* кризиса происходит накопление напряженности вследствие существования проблемы, которая не всегда четко осознается. Из-за этого она может давать о себе знать в форме раздражительности, недовольства организацией или оплатой труда, руководителем, коллегами и т. д.

Неудовлетворенность сложившейся ситуацией осознается, когда наступает *критическая фаза.* Психическая напряженность нарастает и проявляется в следующих формах: потеря интереса к учебе (работе), утрата перспектив профессионального развития, неудовлетворенность содержанием и способами осуществления профессиональной деятельности, противоречия в межличностных отношениях в трудовом коллективе, неудовлетворенность социально-профессиональным статусом, положением в группе, уровнем зарплаты.

Разрешение кризиса происходит в *посткритической фазе*. Принято рассматривать следующие способы разрешения кризиса: конструктивный, профессионально-нейтральный, деструктивный.

*Конструктивный выход из конфликта* связан с инициацией и проявлением так называемой «сверхнормативной активности»: повышение профессиональной квалификации, поиск новых способов выполнения деятельности, изменение профессионального статуса, смена места работы и переквалификация.

*Профессионально-нейтральный выход из кризиса* представлен либо пассивной, либо защитной формой поведения. Пассивная стратегия связана с отсутствием стремления личности к независимости, неспособностью принимать ответственность. Защитная стратегия характеризуется настойчивой самореализацией в непрофессиональной сфере: в быту, увлечениях, семье. Работа и связанные с ней проблемы как бы уходят на второй план, что чревато остановкой в профессиональном развитии – стагнацией.

*Деструктивный выход из кризиса* связан с проявлением и усилением выраженности нежелательных личностных качеств (бездеятельность, безответственность, инертность, пассивность, слабость воли). Вследствие работы по шаблону, единожды освоенным способом наблюдается чрезмерная эксплуатация довольно ограниченного набора профессионально важных качеств, что может привести к деформации личности и возникновению профессиональных деструкций (нарушений). Результатом неконструктивного поведения может стать нравственное оскудение, профессиональная апатия, девиантные формы поведения (алкоголизм, тунеядство и пр.).

1. Какие основные фазы переживает личность, находящаяся в кризисе профессионального развития?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Что будет способствовать конструктивному выходу из кризиса?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Нарисуйте схему основных фаз кризисов профессионального становления и способов решения

|  |
| --- |
|  |

Задание 1.

**ТЕСТ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ГОТОВНОСТЬ К КРИЗИСУ**

Если вы вступили на территорию кризиса не готовым эмоционально и физически, то скорее всего все закончится для вас психологическим срывом. Предлагаю пройти краткий тест на эмоциональную готовность к кризису, разработанный спортивным психологом Ричем Мастерсом для обычных людей. Тест позволит оценить вашу психологическую готовность к сильному стрессу, вызванному переменами и определиться с уровнем вашей самооценки.

Ссылка: <https://zhozefina.com/a-vy-gotovy-k-krizisu-test.html>

*По результатам теста заполните протокол.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Протокол психодиагностического исследования** |
| Дата, время и условия проведения исследования |  |
| Самочувствие |  |
| Цель исследования |  |
| Название методики |  |
| Обработка и анализ  результатов |  |
| Выводы |  |
| Рекомендации (найти в интернете) |  |