Якоря карьеры Эдгара Шейна: как найти свою истинную мотивацию и перестать работать «на дядю»





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 04.02.2026

Якоря карьеры представляют собой ценностные ориентации и установки относительно карьеры. Один из самых известных тестов, который позволяет изучить данный феномен, является методика Э. Шейна. В статье мы подробно рассмотрим данную методику.

Что такое «Карьерный якорь»?

Под термином "карьерный якорь" можно понимать определенную установку, которая позволяет Вам удержаться в зоне стабильности и смысла. Так, для одних людей важна только лишь личностная автономия, а для других деньги, для третьих важна популярность или же стабильность работы. Таких карьерных ориентаций множество, и они зависят прежде всего от ценностных ориентаций человека и в общем смысле от их мотивации.

Верный выбор маршрута для построения карьеры в соответствии с личностными смыслами и мотивацией гарантирует удовлетворенность и эффективность профессиональной деятельности. А это в свою очередь снижает риск эмоционального выгорания и развития хронической усталости. Именно поэтому важно определить взрослому человеку вектор своего профессионального развития.

Для юношеского возраста важно определиться с будущей профессиональной деятельностью и в рамках профориентации подростки изучают свои профессиональные склонности, намерения и способности, на основе которых делают правильный выбор. Но со взрослыми ситуация обстоит сложнее, им нужно определиться уже с учетом полученной профессии и опытом работы «куда плыть дальше».

Считается, что данная методика надежная и валидная, но репрезентативна она в большей мере для взрослых людей с опытом работы от 3 лет.

9 ведущих ориентаций

Всего выделяется 9 ведущих профессиональных ориентаций. В некоторых интерпретациях указывается, что их 8, так как соединяется стабильность работы и стабильность места жительства. Но с нашей точки зрения лучше данные показатели различать. Таким образом, к карьерным ориентациям относят:

1) **Профессиональная компетентность.** Быть специалистом и мастером своего дела. Для людей с такой ориентацией важно достигать успеха в профессиональной деятельности и могут потерять быстро интерес к работе, если она не позволяет развивать их способности. Такие люди хотят признания, иметь высокий статус, но это не значит, что они хотят быть руководителями. Скорее они хотят быть компетентными экспертами, а руководить могут только в пределах своей компетенции.

2) **Менеджмент.** Вот здесь как раз проявляется желание руководить и управлять. Причем эта карьерная ориентация проявляется больше у взрослых (зрелых) людей. Для таких людей важно управлять другими людьми, проектами, бизнес-процессами и иметь власть над ними.

3) **Автономия.** Главное в работе для таких людей это свобода, независимость. Они не любят формализм и ограничения, часто нарушают правила. Работа не должна вмешиваться в их личную жизнь, а карьера — это способ реализации их свободы.

4) **Стабильность места жительства.** Главное правило для таких людей – работать в своем городе, никуда не переезжая. Они крайне не любят менять свое место жительства и в целом переезд не приемлем.

5) **Стабильность работы.** Важна стабильная и устойчивая работа без кризисов, без стресса. Постоянство – это главная ценность для таких людей. Авантюрные и кратковременные проект их не интересуют, но при этом такие работники часто перекладывают ответственность за свою карьеру на самого нанимателя.

6) **Служение (делать мир лучше).** Важно воплощать свои идеи и ценность в работе. Ориентация идет больше на свои собственные ценностные ориентиры, чем на способности. Для таких людей важно приносить пользу другим людям, и заниматься общественно полезной работой.

7) **Вызов (желание побеждать).** Главный девиз для таких людей: сделать невозможное – возможным. Всегда хотят преодолевать препятствия и бросать вызов проблемам. По сути, это идеально конкурентоспособные люди.

8) **Интеграция стилей жизни (баланс работа/семья).** Для таких людей важно сохранить гармонию между работой и семьей. Карьера должна плавно интегрироваться в их жизнь и не вытягивать из них соки. Ценят уравновешенность и соразмерность, а жертвовать чем-то ради другого они не хотят.

9) **Предпринимательство (создавать свое).** Такие люди идеальные предприниматели, так как любят создавать что-то свое. Но эта карьерная ориентация может проявиться и у наемников, например поваров, которые готовят при этом изыски, или у творческих личностей. Но следует признать, что большинство людей с такой ориентацией не любят работать на других, поскольку они предприниматели по духу.

Почему происходит выгорание?

Специалисты могут эмоционально выгорать в ситуации, когда они занимаются не своим делом. Так, профессионал у которого карьерная ориентация «Автономия» не сможет нормально и успешно работать «на дядю» сидя в офисе.

И в то же самое время, человеку с высоким уровнем развития карьерной ориентации «Служение» деньги остаются на втором плане, но для них крайне важно влиять на общество и чувствовать, что они помогают и улучшают жизнь массы людей. Если таким людям поставить задачу: «Зарабатывай любой ценой» - они не справятся, и даже если справятся они внутренне будут несчастливы. Вот отсюда и появляется эмоциональное выгорание и не понимание смысла **«Для чего все это? Чтобы**

что?».

В психологических исследованиях приводятся данные о том, как несоответствие профессии и карьерных установок может повлиять на эмоциональное и физическое благополучие человека. **При неправильном выборе профессии в дальнейшей может развиться психосоматика: головные боли, учащенное сердцебиение, тошнота и даже язва желудка.**

Современные исследования также указывают, что **карьерные ориентации тесно связаны с успешностью профессиональной деятельности человека.** Так у менеджеров по персоналу с успешностью коррелируют такие показатели как «менеджмент», «служение» и «вызов» [1]. А ориентация на ценности саморазвития в профессии позволяет разрешить внутренний конфликт между ценностными альтернативами [2].

Именно поэтому важно выбирать профессию основываясь на знаниях о том, какие у Вас профессиональные склонности и способности.

Заключение

Карьерные якоря — это Ваш внутренний навигатор. Попытка плыть против их направления неизбежно ведет к выгоранию и потере смысла. Не бойтесь признать свою потребность в автономии или вызове. Помните: Ваша карьера должна быть Вашим Замком, в котором Вы — хозяин, а не местом ссылки. Найдите свой якорь, и Вы найдете точку опоры для всей жизни.

Полный тест «Якоря карьеры» Э. Шейна и определить Ваши ведущие карьерные ориентации Вы можете пройти по ссылке ниже.

Якоря карьеры Эдгара Шейна: как найти мотивацию и избежать выгорания

Литература:

1) Мокин, Ю.Н. Психологические факторы профессиональной успешности менеджеров по персоналу : дис. … канд. психол. наук: 19.00.03 / Ю.Н. Мокин. – М., 2004. – 161 л.

2) Минюрова, С.А. Психологические основания выбора стратегий саморазвития в профессии : дис. … докт. психол. наук: 19.00.03 / С.А. Минюрова. – М., 2009. – 360 л.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте