

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВЫБОРА СТРАТЕГИЙ САМОРАЗВИТИЯ В ПРОФЕССИИ**

Рост напряженности в сфере профессиональной занятости акцентирует важность разработки технологий психологического сопровождения выбора человеком таких стратегий саморазвития в профессии, которые позволяют удерживать уверенное равновесие в меняющемся мире за счет осмысления своих целей, ценностей, и возможностей их реализации.

Анализ научной литературы позволяет выделить несколько основных группы технологий, направленных на сопровождение саморазвития человека:

- педагогические технологии, ориентированные на самопознание и саморазвитие личности учащихся и педагогов в условиях образовательного процесса (личностно-ориентированная технология К. Роджерса, технология педагогики ненасилия В.А. Ситарова, технология саморазвития личности Г.К. Селевко, технология обучения профессионально-творческому саморазвитию личности Л.Н. Макаровой, И.А. Шаршова и др.);

- акмеологические технологии, направленные на совершенствование личностного и профессионального развития человека в зрелом возрасте (обучающие технологии В.В. Петрусинского, технологии О.С. Анисимова, психоконсультирования Г.И. Марасанова, ресурсосбережения О.И. Жданова, оптимизации эмоциональной устойчивости М.Ф. Секач, развития аутопсихологической компетентности Л.А. Степановой и др.);

- психологические технологии, ориентированные на актуализацию и сопровождение профессионального развития и саморазвития человека на разных стадиях профессионализации (технологическая модель конструктивного изменения поведения Л.М. Митиной, технологии профессионального самоопределения Н.С. Пряжникова, Е.А. Климова, психологического содействия Э.Ф. Зеера, психологического сопровождения и поддержки профессионального развития Н.С. Глуханюк и др.).

Принимая позитивный потенциал, накопленный в области разработки технологий сопровождения саморазвития, мы ставим задачу поиска новых путей актуализации внутренней активности человека,

которая ведет к качественному изменению им самого себя не только как субъекта деятельности, но и как личности, индивидуальности.

Нами разработана психологическая технология, направленная на актуализацию рефлексивной позиции человека по отношению к собственным мотивам, целям и ценностям, что определяет выбор стратегии саморазвития в профессии.

В основе предлагаемой технологии лежит концептуальное представление о рефлексии как способности человека постигать свой внутренний мир, а также как о конкретном механизме выбора (В.А. Лефевр, 2003). Рефлексия традиционно рассматривается в психологии как высший уровень развития сознания, и в то же время как условие, обеспечивающее активность, целостность человека (В.П. Зинченко, 1997; М.К. Мамардашвили, 1988). Исследователи раскрывают различные аспекты «выхода» личности в рефлексивную позицию, подчеркивая при этом прямую связь ее активизации с ориентацией на саморазвитие (Л.Н. Куликова, 1997; Ю.Н. Кулюткин, 1985).

Разработанная технология включает четыре этапа: подготовка; реконструкция опыта профессионализации; рефлексия опыта профессионализации; моделирование потенциальной стратегии саморазвития в профессии. Психологическое содержание каждого этапа составляют процессы, направленные на последовательное осознание реального состояния и перспектив саморазвития. При определении сущности этих процессов мы опирались на следующие представления.

Деятельность выбора стратегий саморазвития в профессии возможна лишь во внутренне сложном мире, который порождает смысловые предпочтения человека, а не внешние обстоятельства (Ф.Е. Василюк, 1984). Альтернативы, между которыми осуществляется выбор, являются разными жизненными отношениями, представленными в повседневности через поток отдельных целей и задач поведения и деятельности, основанных на разнообразных мотивах, ценностях. Существует особая «задача на смысл» (А.Н. Леонтьев, 1982), состоящая в том, чтобы по отдельным аспектам восстановить реальный смысл воплотившегося в них жизненного отношения и определить его ценность для саморазвития. Эта задача требует различения мотивов, ценностей, без которого человек не может точно определиться между чем и чем он должен выбирать. В ходе решения «задачи на смысл» происходит внутренняя работа человека по соотношению проявлений мотива в нескольких пересекающихся друг с другом плоскостях. А именно: в отношении мотива к внешним и внутренним преградам, преодолеваемым человеком ради его достижения; по сопоставлению мотива с другими возможными мотивами той же

деятельности; по оцениванию мотива в его отношении к нормам, принятым человеком; по соотношению мотива с образом «Я» человека. Удержание такой сложности мира является результатом особого усилия, которое может поддерживаться за счет специальных психотехнических действий, сводящих субъективно разбегающиеся жизненные отношения в единое пространство (Ф.Е. Василюк, 1984).

Исходя из этого, структуру предлагаемой технологии составили методы и приемы, направленные на актуализацию действий человека по поддержанию внутренне сложного мира. Такие действия, на наш взгляд, связаны с организацией внутреннего диалога, в котором порождается «двуголосовое слово» (М.М. Бахтин, 1985), отражающее несовпадение человека с самим собой и выводящее его в рефлексивную позицию. Осмысление этого несовпадения помогает, с одной стороны, осознать противоречивость внутреннего мира развивающегося профессионала, а с другой стороны, активизирует процессы осознания им собственных ценностей и выбора стратегии саморазвития в профессии.

При опоре на психотехнику выбора (Ф.Е. Василюк, 1984) нами выделены психотехнические действия, направленные на создание и поддержание внутренне сложного мира. Среди них: совместная презентация сознанию сопровождающих профессионализацию многообразных жизненных отношений, основанных на различных мотивах и ценностях; выявление факта пересечения жизненных отношений; структурирование как действие, направленное на обнаружение или установление разного рода связей между жизненными отношениями. Дополнительно нами выделено также действие стратегического ориентирования как определение человеком перспектив профессионализации на основе осмысленных мотивов и ценностей для построения потенциальной стратегии саморазвития в профессии в конкретных условиях жизнедеятельности. Актуализация этих психотехнических действий по поддержанию внутренне сложного мира, позволяющих подойти к оценке альтернатив выбора стратегий саморазвития в профессии, происходит в ходе поэтапной реализации разработанной технологии (табл.1).

Разделяя мнение о том, что способом существования рефлексии является культурно-обогащенная, насыщенная «пытливой мыслью» среда (С.Ю. Степанов, 1991), мы сформулировали два основных принципа организационно-процессуального аспекта технологии:

- 1) организации комплексной, гетерогенной, актуализирующей творческий потенциал человека, среды;
- 2) развития партнерских взаимодействий, коактивности участников.

Структура психологической технологии актуализации рефлексивной позиции развивающегося профессионала

Этапы технологии	Психологическое содержание этапов	Психотехники
Подготовка	Определение готовности человека к выбору стратегий саморазвития	Психодиагностика
Реконструкция опыта профессионализации	Представленность сознанию многообразных жизненных отношений профессионализации, основанных на различных мотивах и ценностях	Совместная презентация
Рефлексивный анализ опыта профессионализации	Установление взаимосвязей между жизненными отношениями профессионализации	Структурирование
Моделирование стратегий саморазвития в профессии	Определение перспектив профессионализации в конкретных условиях жизнедеятельности на основе осмысления мотивов, ценностей	Стратегическое ориентирование

Разработанная технология может быть реализована в индивидуальной и групповой форме. Индивидуальная форма предполагает осуществление технологии в ходе индивидуальной консультативной работы с отдельным человеком. Групповая работа реализуется в виде психологического практикума с элементами тренинга. При проектировании обеих форм учитывались следующие требования:

- наличие входной диагностики и предоставление систематической обратной связи участникам для обеспечения психологической поддержки;
- возможность документирования процесса и результата деятельности;
- наличие блоков контроля утомления и релаксации участников.

Программа консультативной работы включает в себя серию сессий, в ходе которых в удобном темпе для обратившегося за психологической поддержкой человека реализуются все этапы психотехнологии.

Программа практикума рассчитана на 30 часов (шесть занятий по пять часов). Последовательность предъявления заданий направлена на актуализацию рефлексии ценностных оснований профессионализации и основана на переходе от методических приемов, которые актуализируют выражение отношения участников к своему личностно-

профессиональному пути в символической форме, к приемам, базирующимся на вербальных самоотчетах, дискуссии, деловой игре.

Для актуализации рефлексивной позиции нами разработаны авторские методические приемы и модификации ряда методик. Их ключевой особенностью является опора на принцип диалогичности. Методики сконструированы так, что в ходе их выполнения актуализируется внутренний диалог участников, содержание которого предполагает сопоставление жизненных отношений в единстве трех аспектов: пространственного (сферы жизнедеятельности), временного (прошлое, настоящее, будущее), эмоционального (позитивное, негативное). При этом каждый методический прием позволяет выявить представленность мотивов и ценностей, на которых основывается представление человека о себе как о профессионале.

Задача по реконструкции опыта профессионализации решается с помощью двух приемов. Методический прием «Коллаж» направлен на запуск внутреннего диалога человека, определение смысловых позиций «личное Я» и «профессиональное Я» через создание творческой работы на тему «Я в профессии» и заполнение специально разработанных регистрационных листов. Методический прием «Ценностная сфера профессионала» (авторская модификация методики изучения ценностно-смысловой сферы Е.Б. Фанталовой) направлена на выявление и осознание человеком иерархической системы его ценностных ориентаций, лежащих в основе профессионализации.

Задача рефлексивного анализа опыта профессионализации решается с помощью методического приема «Субъективная картина профессионального пути» (авторская модификация методики «Каузометрия» Е.И. Головахи, А.А. Кроника). Этот прием позволяет определить представленность в субъективной картине жизненного пути человека реализованности, актуальности и потенциальности событий личностного и профессионального развития, которые основываются на тех или иных мотивах и ценностях, а также формируют определенные жизненные отношения.

Выполнение задачи моделирования участниками потенциальных вариантов стратегий саморазвития в профессии происходит через организацию групповой дискуссии на тему «Мой профессиональный путь». Во время дискуссии идет обсуждение результатов диагностики, направленное на актуализацию процесса осознания участниками психологического содержания стратегий саморазвития. А также через организацию презентации проектов на тему «Я как профессионал: реальное и потенциальное». В ходе презентации участники представляют в

образной или вербальной форме и обсуждают варианты возможных стратегий саморазвития.

Разработанная технология апробирована нами в групповой работе с сотрудниками медико-психолого-педагогического центра г. Лесной Свердловской области (N=30). По результатам входной психодиагностики было выявлено, что в группе преобладают участники, для которых характерно доминирование ценностных ориентаций на личностное и жизненное благополучие, комфортные условия труда по сравнению с ориентацией на профессиональную самореализацию. В качестве критерия эффективности работы в группе была принята оценка изменений в системе ценностных ориентаций. Предполагалось, что практикум можно рассматривать как эффективный, если в ходе выполнения его заданий повысится ранг в иерархии ценностей и возрастет степень сформированности ценностных ориентаций, способствующих саморазвитию человека в профессии. Среди них: ценности профессиональной самореализации, ценности авторитета, ценности статуса. Для того чтобы определить, какие изменения произошли в системе ценностных ориентаций участников в ходе практикума, были выполнены следующие шаги:

- 1) выявлены средние значения показателей ценностных ориентаций участников, полученные на разных этапах практикума, которые позволяют проследить изменение иерархии ценностных ориентаций;
- 2) определена степень сформированности ценностных ориентаций на каждом из этапов;
- 3) выявлены значимые сдвиги в структуре ценностных ориентаций;
- 4) проанализирована обратная связь участников практикума.

Анализ средних значений показателей позволил выявить динамику иерархии ценностных ориентаций в ходе практикума. Полученные результаты свидетельствуют о том, что ценности профессиональной самореализации, авторитета и статуса заняли на завершающем этапе практикума первые ранги в иерархии ценностных ориентаций. В то время как ценности комфорта, защищенности, стабильности переместились на периферию ценностной иерархии.

Для определения степени сформированности ценностных ориентаций на разных этапах практикума с помощью корреляционного анализа (коэффициент Спирмена;  $p < 0,01$ ) были выявлены значимые взаимосвязи между показателями, полученными с помощью различных методических приемов, характеризующими каждую ценностную ориентацию, с позиций:

- количества жизненных событий, которые участники соотносят с проявлением той или иной ценностной ориентации;

- эмоционального отношения к той или иной ценностной ориентации;
- представленности той или иной ценностной ориентации в психологическом прошлом, настоящем, будущем участников.

Анализ показал, что в начале практикума большинство ценностных ориентаций характеризуются участниками через взаимосвязь показателей: количество событий, эмоциональное отношение, представленность в настоящем. На третьем этапе практикума, наблюдается качественно иная картина. Все ценностные ориентации представлены во взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего. Это можно проинтерпретировать как проявление у участников практикума активной внутренней работы по соотношению значимых жизненных событий, связанных с проявлением ценностей во временной перспективе. Следует подчеркнуть, что наименьшее количество взаимосвязей получено при характеристике таких ценностных ориентаций как ценности комфорта, личного и материального благополучия. При характеристике этих ценностных ориентаций отсутствуют взаимосвязи с показателем эмоционального отношения. Мы считаем, что это указывает на то, что по сравнению с другими данные ценностные ориентации оказались менее включенными в оценочную деятельность участников, и потому обладают меньшей побудительной силой. В то время как большей побудительной силой обладают ценности профессиональной самореализации, статуса, взаимодействия.

Для выявления сдвигов в структуре ценностных ориентаций в ходе практикума был применен Т-критерий Вилкоксона, который позволяет установить направленность и выраженность изменений при сопоставлении показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке. Анализ полученных результатов указывает на значимый сдвиг в осознании ценностей авторитета, статуса, признания. Эта группа ценностей наряду с ценностью профессиональной самореализации характеризует признаки стратегии самореализации в профессии, осознание преимуществ которой произошло у участников. В ходе практикума произошли значимые сдвиги в осознании ценности материального благополучия. На наш взгляд, это указывает на то, что ориентация на саморазвитие, самореализацию в профессии и стремление к повышению уровня качества жизни не противоречат, а дополняют друг друга. Произошли сдвиги в сторону уменьшения значимости для участников практикума ориентации на комфортные условия жизнедеятельности. Это свидетельствует о снижении влияния стабилизирующих тенденций. Сдвиги в сторону снижения значимости межличностного взаимодействия мы объясняем высоким уровнем

доступности и удовлетворенности этой ценности в профессиональной жизни участников практикума, которые работают в сфере «человек – человек».

Таким образом, полученные результаты дают основание констатировать, что после практикума значения ценностных ориентаций, составляющих основу стратегии самореализации в профессии, увеличились на статистически значимом уровне, что свидетельствует об эффективности реализованного практикума.

Косвенным подтверждением этого являются отзывы участников практикума. Анализ выполненных участниками работ на этапе презентации потенциальных стратегий саморазвития в профессии, показал, что большинство проектов отразили направленность участников на саморазвитие через активизацию своей деятельности по разработке методических рекомендаций, пособий, программ для организации рабочего процесса. В листах обратной связи участники отмечали, что благодаря практикуму они получили следующее:

- появилась убежденность в том, что есть возможности саморазвития, самореализации, самосовершенствования в профессии, есть желание и силы работать, развиваться;
- возникло осознание проблем, понимание их причин и механизмов;
- укрепилось стремление быть нужным людям, при этом, сохраняя уверенность в себе, и развивая умение не зависеть от чужого мнения, оценки;
- зафиксировалась направленность на освоение новых профессиональных методик, технологий;
- пришло осознание того, что работа дарит не только достижения, уверенность в себе, но и радость, счастье;
- проявилось стремление быть свободным в контактах, в перемещениях по миру, в возможности взаимодействовать с разными людьми;
- упрочилось чувство того, что профессиональная деятельность с каждым днем наполняется все большим смыслом, в ней много движения, приносящего ощущение целостности, возможности быть самим собой.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о позитивном эффекте разработанной психологической технологии. Она позволяет объективировать для человека значимые составляющие его профессиональной жизнедеятельности, направляет на осознание целей, мотивов, ценностей профессионализации, ориентирует на осознанный выбор стратегий саморазвития в профессии.