

петенция, навыки самопрезентации и ведения деловых переговоров, готовность к изменениям и аналитические способности более выражены у менеджеров 25-29 лет.

У менеджеров среднего звена в возрасте 25-29 лет возрастают организаторские способности, которые способствуют более эффективному выполнению профессиональной деятельности. Остальные изменения незначительны.

В категории менеджеров высшего звена обеих возрастных группы доминируют организаторские и коммуникативные компетенции. В возрастной группе 25-29 лет компетенция принятия управленческих решений и стратегического мышления имеет незначительно более высокие показатели, что вероятно связано с опытом принятия управленческих решений.

Также в этой же возрастной группе менее выражены компетенции саморазвития, самообучения и прогнозирования. Мы предполагаем, что это связано с возрастными особенностями (консервативность).

Если рассматривать выраженность профессиональных компетенций в зависимости от занимаемой должности, то у менеджеров низшего звена наиболее развиты следующие компетенции: организаторские способности, компетентность принятия управленческого решения, мотивация к достижению, способность к самообучению.

У руководителей среднего и высшего звена доминируют организаторские способности и навыки ведения деловых переговоров.

Уровень выраженности коммуникативной компетентности и организаторских способностей возрастает в соответствии управленческой иерархии.

Таким образом, можно сделать вывод, что выраженность различных компетенций для разных возрастных групп имеет сходства и различия. Сходства в выраженности компетенций по возрастам могут объясняться общностью профессиональной сферы и профотбором на данную должность. Различия можно объяснить возрастными и индивидуальными особенностями и профессиональным опытом. В соответ-

ствии с управленческой иерархией большинство профессиональных компетенций достигает оптимального среднего уровня, но обнаружена яркая динамика трех компетенций: возрастает уровень выраженности организаторских и коммуникативных способностей и понижаются способности к анализу.

Н.В. Остапчук, А.А. Печеркина
РГППУ, Екатеринбург

Подходы к конструированию психологического сопровождения безработных граждан

Профессионализация человека на современном этапе развития общества перестает быть социально нормированным процессом и требует от него самостоятельной работы по постоянному самоопределению и построению себя как профессионала, которая длится в течение всей его жизни.

Результатом профессионального развития для большинства людей является самореализация в трудовой деятельности, которая сопровождается эмоциональной стабильностью, повышением оценки себя, своих способностей, удовлетворением потребностей и формированием мотивов достижения. Данный процесс сопровождается двумя значительными событиями, резко меняющими траекторию профессионального развития – это окончание трудовой деятельности при достижении пенсионного возраста и потеря работы. Особенно остро переживается человеком возникающая вследствие экономических преобразований как в мире, так и в стране потеря работы, так как относится к числу случайных, не всегда ожидаемых и трудно прогнозируемых критических ситуаций.

Безработица – не просто отсутствие работы, это также и социальная катастрофа, оказывающая мощное и разрушительное влияние на людей и прежде всего на экономическом, социальном и психологическом состоянии людей. И хотя безработица может оказаться мобилизующим волю испытанием, большинство прошедших через это говорят, что пережили отчаяние,

бессилие и растерянность, особенно если были без работы дольше, чем несколько недель.

В связи с этим, содержательный подход психологического сопровождения безработных граждан, на наш взгляд, должен базироваться на знании об особенностях психического состояния человека, оказавшегося в ситуации потери работы.

К настоящему времени разработано и функционирует значительное количество психологических технологий. Например, мониторинг, супервизорство, самофутурирование. Их особенность заключается в том, что они используются применительно к «благополучному» прохождению процесса профессионализации, поэтому в данном случае их использование невозможно. В качестве наиболее продуктивной относительно ситуации потери работы мы считаем технологию профессионального самосохранения.

Профессиональное самосохранение – это способность противостоять негативно складывающейся социально-профессиональной ситуации, максимально актуализировать свой потенциал при возникновении риска дестабилизации профессиональной жизни, как готовность к профессиональному самоизменению.

Программа профессионального самосохранения в качестве сопровождающей технологии включает исследование проблемы сохранения психического здоровья, способы и приемы противостояния неблагоприятным факторам социально-экономической ситуации в обществе (в данном случае – ситуации вынужденной потери и смены работы), а также конструктивно преобразующие стратегии самосохранения.

Проведенное нами исследование психического здоровья в ситуации потери работы свидетельствует об изменении самооценочного, эмоционального и потребностного компонентов. Поэтому реализация данной технологии, прежде всего, должна проводиться по следующим основным направлениям:

- реабилитация сферы самооценки;
- снятие и коррекция эмоционального напряжения;
- формирование устойчивых профессиональных потребностей.

Конкретные упражнения и приемы реализации перечисленных направлений достаточно хорошо разработаны и описаны в литературе. Их выбор зависит, прежде всего, от особенностей конкретного человека. Основное требование к такому выбору заключается в том, что они должны опираться на специфическую реконструкцию личностного опыта саморегуляции и самосохранения.

На начальном этапе в качестве основной организационной формы оправдано использование групповой работы. Это связано с тем, что она предоставляет возможность получения обратной связи и поддержки от людей, имеющих общие проблемы или переживания с конкретным участником группы. Общение людей, находящихся в одинаковой ситуации, имеет самостоятельную ценность: участники группы учатся друг у друга противостоять сложным жизненным обстоятельствам, совместно ищут пути выхода из неудовлетворительной ситуации. Оказывают эмоциональную поддержку друг другу. Ее результатом является «подведение», «подготовка», «обучение» человека к самостоятельному применению приемов саморегуляции, направленных на восстановление психического здоровья.

После того, как психическое здоровье будет стабилизировано, то есть произойдет осознание себя, своих возможностей, снизится эмоциональное напряжение, можно переходить непосредственно к обучению навыкам саморегуляции. Для этого мы считаем возможным использование технологий осознанного самовнушения и формирования позитивного мышления.

Осознанное самовнушение является инструментом саморегуляции. Понятие «самовнушение», которое многие считают относительно недавним, на самом деле имеет длительную историю. Новым его считают потому, что до последнего времени его изучали мало. Можно с полным правом утверждать, что самовнушение – это «орудие, присущее человеку от рождения». Самовнушение обладает большой силой и в зависимости от обстоятельств порождает или полезные, или печальные последствия.

Поняв и приняв возможность сознательно применять самовнушение, человек избегает опасности вызывать в себе и других негативные изменения, последствия которых могут быть опасны. Наряду с этим человек приобретает возможность сознательно способствовать возникновению положительных изменений, благодаря которым освобождается от различных нарушений и обретает равновесие, гармонию с самим собой и окружающим миром, то есть восстанавливает психическое здоровье. В качестве основных техник, в данном случае, используют различные аутотренинговые упражнения.

Технология формирования позитивного мышления заключается в замене утверждения «чего я не хочу» на утверждение «чего я не хочу». Позитивные изменения в мышлении позволяют произвести упражнения, разработанные В.Л. Бакштанским и О.И. Ждановым, содержащие следующие этапы:

Первый этап – составление списка своих желаний и фиксирование его на листе бумаги (Что бы я хотел иметь в жизни, но пока не имею).

Второй этап заключается в составлении списка, но уже того, от чего хочется отказаться и также фиксирование его на бумаге (Что я имею, но не желал бы иметь).

Следующий этап – сравнение двух списков и ответ на вопрос: какой из них больше притягивает внимание?

Тот, кто развил в себе направление мотивации от, концентрируется в своей жизни на том, чего не любит и не хочет. Человек, отстраняющийся от того, что ему не нравится, получает облегчение и избавляется от негативных переживаний, но это не приносит ему чувство удовлетворения. Чтобы испытать успех необходимо переориентировать свое внимание, путем обращения его на то, что человек хочет.

Следующий этап – чтение списка «не хочу, но имею» и придумывание позитивной фразы, имеющей такое же значение, но называющей то, что человек «не имеет, но хочет».

Каждое «не хочу, но имею», необходимо заменить на «хочу, но не имею», которое вызывает чувство удовлетворения.

Последний этап заключается в фиксировании всех измененных фраз в единый список желаний. Его необходимо запомнить, так как он помогает регулярно подкреплять позитивные мысли.

После восстановления психического здоровья и обучения навыкам его самосохранения, можно переходить к выбору и поиску сферы профессиональной занятости. Данная задача в настоящее время реализуется специалистами служб занятости населения.

Таким образом, подходы к конструированию программы психологического сопровождения безработных граждан должны основываться на следующих положениях:

- программа психологического сопровождения безработных граждан должна быть направлена на восстановление самооценочного, эмоционального компонентов психического здоровья и формирование устойчивой потребности в профессиональной деятельности;
- технология психологической помощи безработным основывается на обращении к личному опыту человека в преодолении трудных жизненных ситуаций и сформированным в этом опыте навыкам саморегуляции;
- в качестве организационных форм мы предлагаем использование групповой работы в сочетании с индивидуальными формами работы;
- обучение навыкам саморегуляции психического здоровья мы предлагаем проводить посредством использования технологий осознанного самовнушения и формирования позитивного мышления.

А.С. Попова
РГППУ, Екатеринбург

Формирование профессиональной компетентности студентов педагогических вузов

Человек не может по-настоящему усовершенствоваться, если не помогает усовершенствоваться другим.

Бэкон Ф.

В современном образовательном пространстве задача подготовки профессионально-компетентных специалистов для основных