

ПСИХОЛОГ

ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ

Под редакцией проф. Е. А. Климова

*Рекомендовано
Советом по психологии
Учебно-методического объединения
по классическому университетскому образованию
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по направлению и специальностям психологии*



Москва
Издательский центр «Академия»
2007

УДК 159.9(075.8)
ББК 88я73
П863

Авторы:

Е. А. Климов — предисловие; В. А. Фокин — гл. 1, гл. 7 (разделы 7.3, 7.4, приложение; гл. 8, гл. 9); В. А. Михеев — гл. 2; Т. М. Буякас — гл. 3; Р. А. Фокина — гл. 4 (разделы 4.1—4.3), гл. 5, гл. 7 (раздел 7.2), гл. 11; О. Н. Родина — гл. 4 (раздел 4.4), гл. 6 (в соавторстве с Н. Н. Зотовой), гл. 7 (раздел 7.1); Н. Н. Зотова — гл. 6 (в соавторстве с О. Н. Родиной), гл. 10.

Ответственный за выпуск В. А. Фокин

Рецензенты:

доктор психологических наук, академик РАО, профессор А. А. Бодалев; доктор психологических наук, заведующий кафедрой акмеологии и психологии профессиональной деятельности Российской академии государственной службы при Президенте РФ, академик РАО, профессор А. А. Деркач

Психолог: Введение в профессию : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Фокин, Т. М. Буякас, О. Н. Родина и др. ; под ред. Е. А. Климова. — М. : Издательский центр «Академия», 2007. — 208 с.

ISBN 5-7695-3297-1

В учебном пособии содержатся сведения о психике, психологии, путях, средствах, способах совершенствования и самосовершенствования человека, который избрал для себя профессию психолога. Рассматриваются организационные вопросы, с которыми сталкиваются первокурсники. Обсуждаются возможные ошибки, допускаемые ими во время учебы, даны рекомендации по оптимизации учебной работы в вузе.

Для студентов психологических и педагогических специальностей высших учебных заведений, а также преподавателей, психологов и широкого круга читателей.

УДК 159.9(075.8)
ББК 88я73

*Оригинал-макет данного издания является собственностью
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом
без согласия правообладателя запрещается*

© Фокин В. А., Буякас Т. М., Родина О. Н. и др., 2007
© Образовательно-издательский центр «Академия», 2007
ISBN 5-7695-3297-1 © Оформление. Издательский центр «Академия», 2007

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
-------------------	---

Часть I

Вы принялись за освоение профессии и уместно в чем-то перенастроиться

Глава 1. Подступы к освоению профессии	4
1.1. Новое общественное положение	4
1.2. Особенности обучения в высшей школе	6
1.3. Лекция, семинар, коллоквиум	8
1.4. Советы старшекурсников, афоризмы, заповеди студенческой мудрости	10
Глава 2. Подумаем о своем профессиональном будущем	14
2.1. О целях как представлениях (образах) желаемого будущего	14
2.2. Некоторые методы (способы) построения образов будущего	16
2.3. План будущего на бумаге или... в голове?	21
2.4. Принципы определения предполагаемого пути в профессию	23
Глава 3. Сотворение себя как будущего профессионала	27
3.1. О возможном нежелательном подходе к человеку в области его профессионального становления	27
3.2. Особенности работы психолога с людьми	28
3.3. Взаимное соответствие человека и его дела	29
3.4. Личностная составляющая деятельности профессионала	31
3.5. Опыт «Потока» как необходимое условие профессионального становления	34
3.6. Учиться видеть	40

Часть II

О психологии и психологах

Глава 4. Место психологии в обществе	47
4.1. Психология как массовая профессия	47
4.2. Психология как наука	48
4.3. Кратко об отношениях психологии и религии	52
4.4. Какие они — психологи?	53

Глава 5. Некоторые особенности работы психологов	60
5.1. Принципы работы практикующего психолога	60
5.2. Профессиональные позиции психолога	64
5.3. Эффективность труда психолога	65
Глава 6. Этические нормы работы психолога	70
6.1. Этические проблемы в разных профессиях	70
6.2. Основные этические требования к работе психологов	74
6.3. Этика профессиональных отношений	78
6.4. Трудности, возникающие при использовании этических кодексов психологов	80
6.5. Психологический практикум	81
Глава 7. И все же: как узнают о психике?	83
7.1. Требования к психологическому исследованию	83
7.2. Обзорная характеристика методов психологии	93
7.3. О клиническом методе в психологии	98
7.4. Исследование единичного (отдельного) случая	103

Часть III

Психолог и его работа

Глава 8. Проблемы профессиональной компетентности молодых специалистов	111
8.1. Вводные пояснения	111
8.2. Опыт изучения представлений практикующих психологов о своей профессии на первых этапах работы	112
8.3. О некотором противоречии в профессиональном становлении психологов	113
8.4. Как видят молодые специалисты проблемы собственной профессиональной компетентности?	117
8.5. Особенности психологии как науки глазами практикующих психологов	119
8.6. Психологические знания глазами студентов и выпускников	120
8.7. Мнения молодых специалистов о методической оснащенности. Способы выхода из кризиса	121
8.8. В чем недостаточность способов работы молодых специалистов над собой?	123
Глава 9. Психологические тесты и тестирование	126
9.1. Почему мы заводим речь о тестах?	126
9.2. Об измерениях в психологии	127
9.3. Тестирование и практикующие психологи	130
9.4. Уточним некоторые основные понятия	132
9.5. Классификации тестов и их использование в современной психологии	132
9.6. Теоретические проблемы тестирования	134
9.7. Ошибки при тестировании	136
9.8. Некоторые выводы	140

Часть IV

Психологические специальности

Глава 10. «Авторское» отношение к жизни	142
10.1. Вводные замечания	142
10.2. Возможные причины недостаточной активности учащихся	143
10.3. Школа позади... ..	144
10.4. Поговорим о «житейской» и «научной» психологии ..	146
10.5. Как стать автором (творцом) своего профессионального становления?	148
Глава 11. Краткое профориентационное описание некоторых видов деятельности	154
11.1. Психолог в системе образования	154
11.2. Психолог в системе здравоохранения	166
11.3. Психолог в производственных организациях	178
Еще немного о психологии и психологах	195
Литература	200

ПРЕДИСЛОВИЕ

Предлагаемое пособие подготовлено сотрудниками лаборатории психологии профессий и конфликта факультета психологии Московского университета им. М. В. Ломоносова. Авторы работали со студентами, ориентируясь на составленную ими же (авторами пособия) программу «Введение в профессию» [53, с. 4—10]¹.

В своей работе мы ориентировались на единую программу, но каждый стремился действовать творчески, самобытно, изыскивая наиболее удачные, по его мнению, пути и средства активизации представлений студентов-психологов. Возможны некоторые «переключки», казалось бы, повторы, но в разных контекстах, между отдельными сообщениями. Каждый студент также должен строить свой учебный маршрут своеобразно, поэтому наша книга не является просто линейным изложением некой «единой» премудрости. В ней представлены и несколько различающиеся подходы к делу. Это одна из причин, почему, как мы считаем, ее можно читать выборочно, выделяя для себя в соответствии с интересами или по рекомендациям преподавателей наиболее значимые сведения по оглавлению — информационному аппарату издания.

Вообще книги не всегда и не все обязательно читать «от корки до корки» и стараться все в них запомнить. В вузе пора привыкать «выспрашивать» изучаемые материалы, учиться требовать и находить в них нужное. А иной раз можно и важно вернуться к ним снова (и не один раз) для осмысления новой информации.

¹ Первое число в квадратных скобках соответствует номеру источника в списке литературы, помещенном в конце книги; далее могут быть указаны том, страницы.

ЧАСТЬ I

ВЫ ПРИНЯЛИСЬ ЗА ОСВОЕНИЕ ПРОФЕССИИ И УМЕСТНО В ЧЕМ-ТО ПЕРЕНАСТРОИТЬСЯ

ГЛАВА 1. ПОДСТУПЫ К ОСВОЕНИЮ ПРОФЕССИИ

1.1. Новое общественное положение

Поступив на факультет (или отделение) психологии, вы сделали важный, но пока лишь первый шаг на пути к освоению профессии. Начальное вхождение в профессию «психолог» — самый сложный, очень ответственный, но и в то же время интересный, насыщенный разнообразными делами и переживаниями период вашей жизни. И от того, насколько успешно вы его пройдете, может зависеть не только ваша судьба как профессионала, но ваша жизнь в целом. А совершенствоваться в своей работе вы будете все последующие годы.

Прохождение периода вузовского обучения предполагает *осознанное, критичное* отношение к себе, готовность к встрече со множеством различных трудностей, проблем, которые неизбежно возникают у каждого студента. И очень важно уже в студенческом возрасте сформировать у себя *активную, ответственную позицию* по отношению не только к обучению, но и ко всей жизни. Надо научиться видеть свою будущую трудовую деятельность не просто как некую задачу, поставленную перед вами кем-то извне (родителями, обществом), которую вы просто обязаны выполнить, исполнив, присвоив типичные, известные, одобряемые всеми социальные роли — послушный ребенок, хороший студент и т. п.

Необходимо начать осмысливать собственную жизнь как *задачу творческую*, в которой стратегические ценности и цели, средства их достижения, признаки жизненного успеха задаются самим развивающимся человеком (т. е. именно вами), исходя из принципа творческой самостоятельности, саморазвития, реализации своего неповторимого индивидуального своеобразия. Это не просто высокие и не всегда до конца понятные слова. Ведь в современных условиях, когда резко возросла неопределенность, непредсказуемость, сложность самих основ человеческого существования, становятся чрезвычайно важными способности к осмыслению, преобразованию личного опыта, преодолению привычных шаблонов

мировосприятия, нахождению верного пути для творческой самореализации, а иногда и просто для выживания.

Есть немало книг, цель которых — дать представление о профессии «психолог», о психологии вообще [11, 15, 19, 26, 29]. Для чего же еще одна?

В перечисленных книгах, как и в ряде других, дается обширный и содержательный материал, но представлен он обобщенно. Нам не приходилось встречать указаний на то, что и подача, и содержание материала предусматривают *потребности* студентов в той или иной конкретной информации, нужной именно им для решения проблем и задач, предстающих перед ними в процессе обучения. Настоящее пособие дополняет существующие публикации, и составлено на основе изучения реальных трудностей и проблем студентов-психологов (и отчасти студентов некоторых других специализаций), возникающих в процессе обучения.

Представление об этой стороне дела было получено как в результате специальных научных исследований, так и во время преподавания в течение ряда лет курса «Введение в профессию», поэтому выбор материала, его компоновка в первую очередь обусловлены попыткой дать ответ на конкретные вопросы, с которыми студенты I—V курсов обращались к авторам. Пособие — своего рода скрытый диалог авторов со студентами по важным для них вопросам. А таких вопросов великое множество, и связаны они с самыми различными обстоятельствами жизни. Отсюда и многообразие, кажущаяся «пестрота» тем, обсуждаемых в данной книге.

Стратегическая задача настоящего пособия — по возможности облегчить продвижение студентов по тернистому пути профессионализации (вхождения в профессию); привлечь их внимание к основополагающим, значимым вопросам психологической науки; предостеречь от некоторых типичных, допускаемых ими ошибок. При этом авторы надеются на активное участие своих читателей в осмыслении и разрешении их собственных, а точнее сказать, наших общих проблем.

В книге собран материал, который по замыслу авторов должен способствовать созданию *ориентировочной основы* [13, с. 148—166] в новой для студента реальности — обучении в вузе, а также формированию *способов и средств ориентации* в ней. Поскольку освоение профессии — сложнейший, многоплановый процесс, авторы старались по возможности охватить его наиболее глубинные (а возможно — и скрытые), затрудняющие многих студентов области.

В первую очередь рассматриваются организационные вопросы, с которыми сталкиваются первокурсники. Обсуждаются возможные ошибки, допускаемые ими во время учебы; даны некоторые рекомендации по оптимизации учебной работы в вузе.

Далее приступаем к основным вопросам, относящимся к содержанию образования: что такое психология как наука, как профессия; в чем особенности гуманитарного знания, и в частности психологического? В пособии проведено в некотором роде картографирование — *построение обзорного представления* о психологии как науке и как профессии. Приводятся материалы, дающие предварительные сведения о значимых (существенных, важных) составляющих специальности «психолог», например о различных видах и отраслях психологической науки, о наиболее востребованных сферах деятельности, об этических (нравственных) принципах этой деятельности.

Разбираются вопросы, связанные с влиянием особенностей личности самого обучаемого на основополагающие составляющие хода профессионализации (вхождения в профессию): предполагается, что он сам должен их осознать, отразить, как иногда выражаются специалисты. Это проблемы и выбора профессии, и профессионального самоопределения, и, наконец, самочувствия. Это и сделанное им самим предпочтение «естественно-научного» и/или «гуманитарного» подходов при изучении психики.

Обсуждаются также способы (методы) получения психологических знаний, в частности вопросы применения тестов (стандартизированных задач для исследования людей). В пособии приводятся отдельные тестовые задания, выполнение которых поможет и самим читателям определиться в некоторых затрагиваемых нами вопросах. В конце пособия (часть IV) даются краткие описания некоторых психологических специальностей современных психологов.

1.2. Особенности обучения в высшей школе

Вот и сбылась ваша мечта: вы студент (студентка) вуза. После тяжелых трудов по подготовке к вступительным экзаменам, «нервотрепки» во время их сдачи вы наконец пришли на занятия. Началась новая жизнь, со своими радостями и горестями, трудностями, а зачастую и опасностями. Подчас опасности грозят с самых неожиданных сторон. Как показывает практика, многие студенты далеко не сразу осознают разницу в обучении в школе и в вузе. А разница есть, и весьма существенная. Перечислим лишь некоторые ее составляющие.

Прежде всего, в вузе отсутствует ежедневный прямой контроль вашей успеваемости со стороны преподавателей. Никто не станет заставлять вас ходить на занятия, учиться. Если вы пропускаете занятия, вас могут вежливо спросить только о причинах. И почти полгода вы можете наслаждаться «свободой»... пока не начнется экзаменационная сессия.

Такое отношение — не плод безразличия администрации учебного заведения к вашей судьбе. Это результат того, что у вас изменился социальный статус (т.е. ваше общественное положение). Что же это означает?

Совсем недавно вы были школьником, за которым, по определению, нужен глаз да глаз. А теперь вы стали взрослым, ответственным за свои поступки. Так теперь относятся (или должны бы относиться) к вам значимые для вас взрослые — администрация вуза, собственные родители, или лица, их заменяющие. А вам предоставлено право выбора — учиться или не учиться. Можно, конечно, возразить — ведь уже самим фактом поступления в вуз вы выбрали учебу! Однако именно нередко встречающееся «наплевательское» отношение к учебе является следствием переоценки своих сил, переноса привычек, стиля учебной деятельности из школы в вуз, а не простого разгильдяйства или нежелания учиться.

Если в школе у вас возникали «пробелы» в подготовке по тому или иному предмету, вы легко восполняли их за счет самостоятельной работы. Ведь, как правило, сегодняшние студенты-психологи в школе были на хорошем счету, не испытывали особых затруднений в усвоении материала. Так, например, в одной из учебных групп, состоящей из 24 студентов, 9 человек были медалистами, 12 — окончили среднюю школу с двумя-тремя «четверками» (остальные оценки — «пятерки») и лишь у троих в аттестате были одна-две тройки. Подобная картина не исключение, а, скорее, обычное дело. В школе такие ученики могли позволить себе расслабиться, точно зная, что всегда смогут «поднажать» и «догнать». Если же расслабление заходило слишком далеко, то постоянный надзор со стороны родственников и особенно учителей приводил к тому, что человек «брался за ум» и ликвидировал отставание. Как утверждают многие студенты-психологи, обучение в школе давалось им легко, т.е. при относительно небольших усилиях с их стороны.

В высшей школе дело обстоит иначе. Студенты с удивлением обнаруживают, что зачастую они сами являются хозяевами и своего свободного времени, и тех усилий, которые надо предпринимать для обучения. «Догоню, — думает способный молодой человек, — наверстаю, не впервой». Но, оказывается, что материал, который преподавали в первом семестре (учебном полугодии), был таковым, что без постоянных усилий, без *систематического, повседневного труда* восполнить пробелы оказывается невозможно. Следует отчетливо представлять, что содержательный материал, даваемый уже в первом семестре, может быть настолько сложен и обширен, что без *постоянной осмысленной работы* овладеть им крайне трудно. «Авралы» тут не помогут.

Серьезной проблемой для некоторых молодых людей при переходе в высшую школу является переживание изменения статуса

в новой для них структуре — учебной группе. Речь идет о следующем. Подавляющее большинство наших студентов в своих школьных классах часто бывали лучшими по успеваемости, возможно, лидерами (вожаками). Такое положение в кругу сверстников достаточно привлекательно: всегда можно блеснуть знаниями, оказаться в центре восхищенного внимания. Словом, приятно осознавать себя первым — умным, неординарным. А вот в студенческой группе может оказаться много так же хорошо или даже лучше подготовленных, просто более способных людей. Некоторые бывшие школьные «звезды» здесь могут почувствовать себя середняками и даже обнаружить себя «в хвосте» по успеваемости (в силу самых разных причин). Подобное изменение статуса крайне неблагоприятно влияет на самочувствие, даже на состояние здоровья и, что особенно важно, на само отношение к учебе (хотя, пожалуй, у немногих).

Но самые большие трудности ожидают студента-первокурсника, когда он видит, что материал лекций, семинаров таков, что при всем напряжении сил он не в состоянии усвоить его. Более того, многие студенты в начале обучения (как правило, на I или II курсе) с удивлением думают, что их учат «не тому» и «не так», полагают, что в учебных программах много «ненужного» и у них нет возможности согласовать, увязать совершенно разнородный с их точки зрения материал. Речь идет о феномене (явлении), встречающемся почти у каждого студента, — о *несовпадении их исходных представлений, ожиданий* (об учебном процессе, о его содержательном наполнении) *с реальным положением дел*, т.е. с тем, чему и как фактически обучают в вузе.

И еще: сама форма обучения в вузе отличается от преобладающей, почти единственной, ставшей привычной поурочной формы обучения в школе. Отличие главным образом состоит в том, что в вузе принято несколько основных форм обучения. Охарактеризуем их вкратце.

1.3. Лекция, семинар, коллоквиум

В вузе и в школе во многом различаются как способы контроля успеваемости, так и формы и методы обучения. Ведущими формами организации учебного процесса в вузе являются лекции, семинары, коллоквиумы.

Лекция — один из важнейших видов занятий в вузе. Лекция — это теоретическое занятие, цель которого — осветить основные проблемы определенной темы по той или иной учебной дисциплине.

Лекция радикально отличается от урока. Прежде всего, преподаватель не занимается пересказом учебника, более того, по

каждому лекционному курсу, как правило, существует несколько учебников, зачастую сильно различающихся в трактовке многих вопросов. Лектор по своему усмотрению, исходя, конечно, из учебных планов и программ, выбирает главное из изучаемого курса. Он может подробно осветить одни вопросы и почти не уделить внимания другим. Он не только излагает фактический материал, пересказывает мнения разных авторов по данной проблеме, но и *высказывает свое собственное мнение*. На экзамене лектор *вправе требовать* знания не только соответствующих разделов учебников, им же рекомендованных, но и того материала, который он давал в лекциях и который может отсутствовать в учебнике. Это не самоуправство преподавателя, а его право. Студент поставлен перед этим фактом, он должен осознавать его и подчиняться этим требованиям. Нелепо пытаться изменить что-то в сложившемся положении вещей, особенно когда для этого нет основания.

Надо ли вести конспект (краткую запись содержания) лекций? Да, конспект служит хорошим подспорьем, по меньшей мере, при подготовке к экзамену. Дадим несколько практических советов по ведению конспектов.

Ваша главная задача — письменно закрепить основные положения, формулировки. Лектор, учитывая неопытность слушателей, чаще всего специально обращает внимание на наиболее важные утверждения, определения, факты.

Не старайтесь записывать все подряд, вносите в конспект только то, что поняли, либо то, что специально отметил преподаватель.

Лучше всего пользоваться тетрадами со съёмными блоками (или оставлять достаточно широкие поля). В этом случае впоследствии можно будет легко дополнить незаписанное на лекции или даже пропущенную лекцию.

Создайте для себя систему символов, сокращений, обозначений для наиболее часто встречающихся терминов.

Если у вас по ходу лекции возникли вопросы к преподавателю, изложите их в письменном виде и передайте записку. Желательно, чтобы это были вопросы, ответы на которые могут заинтересовать многих. Вопросы личного плана лучше задавать устно и не на занятиях, а во время, отведенное для встреч преподавателя со студентами. На лекции задать вопрос устно можно только тогда, когда преподаватель сам предложит это своим слушателям.

Подчеркнем особо, что уважительная форма отношения к преподавателю не есть способ «подлизаться». Скорее, это демонстрация высокого уровня социализации, т.е. понимания и выполнения норм поведения, принятых в данном учебном заведении и в обществе образованных людей.

Отметим еще такой «житейский» факт: как правило, успешнее, по меньшей мере на I курсе, сдают экзамены студенты, которых преподаватель просто видел на своих лекциях.

Семинар по внешней форме несколько напоминает урок. От лекции (монолога преподавателя) он отличается тем, что строится в виде диалога, разговора преподавателя со студентами (или студентов со студентами). Настоятельно рекомендуем предельно внимательно отнестись к первым семинарским занятиям. На них преподаватели, как правило, сообщают важные организационные сведения: что, где, как, когда будет изучаться, каковы их требования к студентам, какие контрольные работы необходимо будет выполнить и, наконец, какими могут быть последствия нарушения студентами предъявляемых к ним требований и пр.

Семинары далеко не всегда дублируют (повторяют) лекции. Основная цель семинаров — обсудить, обдумать, закрепить в памяти полученный теоретический материал, проконтролировать степень его усвоения каждым студентом, дать возможность большему их числу выразить свое мнение по теме, участвовать в дискуссии (лат. «discutere» ‘исследовать, разбирать, обсуждать’), отстаивать ту точку зрения, которая представляется истинной (а не просто «свою»). Активное участие в семинаре развивает навыки полемики (культурного спора по тому или иному вопросу), аргументирования (использования логических доводов), способствуют совершенствованию понятной другим устной речи — важнейшего инструмента в деятельности, например, практического психолога. Спорить важно не для того, чтобы кого-то «переспорить», а чтобы добраться до истины.

Коллоквиум (лат. «colloquium» ‘собеседование’) это в основном контрольное занятие, на котором студенты должны ответить преподавателю на определенные вопросы (например, по заданному для самостоятельного изучения литературному источнику).

1.4. Советы старшекурсников, афоризмы, заповеди студенческой мудрости

Как же сами студенты видят и оценивают затруднения, с которыми они сталкиваются в самом начале обучения?

Ниже мы приводим мнения (и советы) студентов-старшекурсников, которые они давали (в качестве приглашенных лиц) во время встреч с первокурсниками в рамках курса «Введение в профессию». Студенты, решившие выступить перед первокурсниками, были выдающимися: они успешно усваивали материал; осознавали (рефлектировали) пройденный путь; четко понимали трудности обучения в самом его начале. Говорили очень искренне. Как правило, первокурсники просто внимали! Приведем некоторые обобщения, а иногда даже цитаты из высказываний старшекурсников.

1. Основной принцип жизни на факультете — ваша *активность* и *самостоятельность*. Как строить теперь (в самом начале обучения в вузе) свою жизнь?

Прежде всего надо *самоопределиваться* по отношению к вашим личным целям и всей стратегии обучения. Что это значит? Известно, что обучение на факультете для каждого из нас имеет совершенно разный смысл. Некоторые пассивно продолжают учиться, несмотря на полное разочарование в выборе профессии. Учатся потому, что не знают, куда можно перейти, или чтобы «родители не доставали»; парни иной раз учатся, чтобы не пойти в армию.

Такое отношение — в принципе непродуктивно. Надо смотреть на себя по-взрослому, считать обучение и получаемую профессию основой для последующей жизни. Лучше уйти из учебного заведения, с факультета, если точно понял, что попал не туда! Поэтому то, что мы будем говорить дальше, относится к людям, искренне желающим стать психологами.

2. Самая сложная для большинства проблема — огромное количество различных учебных курсов (дисциплин), зачастую никак не связанных, как поначалу кажется, между собой. Важно не пытаться сразу же понять все в этой системе, да это просто и невозможно. Надо учиться, по возможности выполняя требования учебных планов и программ.

Не стоит сильно переживать, если получил тройку на экзамене. Отличные оценки важны, если вы предполагаете поступать в аспирантуру. Следует иметь в виду, что если вы к концу обучения будете хорошим студентом (хорошей студенткой), если определитесь с вашими научными интересами и устремлениями, найдете контакт с научным руководителем, то поступление в аспирантуру не станет неразрешимой задачей.

Психологию нельзя выучить «для галочки», невозможно «переварить все». Надо осознать и отмечать для себя то, что совсем вам не нравится, не подходит. Однако учить то, что не нравится, приходится для того, чтобы сдать зачет или экзамен. Но через какое-то время вы вдруг почувствуете — *это именно мое*. Вам станут нравиться взгляды какого-то определенного специалиста, будет близка его научная школа. И вот неожиданно для себя вы обнаруживаете, что у вас сложилось собственное мировоззрение, «психологический взгляд» на мир. Добиться этого можно только в том случае, если вы будете сознательно *стараться понимать* то, о чем говорят на лекции, что обсуждают на семинарах.

3. Важно вникать, как представители одной теории критикуют взгляды других ученых, самому думать об обоснованности этой критики, стараться находить свои аргументы и контраргументы. В психологии нет абсолютных истин. Есть приближение к истинному в вашем понимании — «верное для меня!». Но

такого состояния не достигнешь, если нет знаний, навыков понимания. Понимание необходимо еще и потому, что при этом меняется твоя мотивация (побуждения). Становится необыкновенно интересно учиться, начинаешь преодолевать многие затруднения, в том числе и невообразимо большой объем информации.

Не стесняйтесь задавать вопросы преподавателям: они как раз это любят. Такая активность — обращение к преподавателям с вопросами — полезна и с точки зрения практичности: преподаватели легче ставят зачет тем, кого они помнят. Если, конечно, не станешь «приставалой», которая просто хочет обратить на себя внимание.

4. Необходимо научиться видеть не только сиюминутные проблемы, но перспективу на все годы обучения, а может, и дальнейшей жизни. Надо иметь личный план на все годы обучения и планы более мелкие, дробные. Эти планы следует обдумывать и составлять, исходя из понимания своих целей и задач. Здесь конкретных советов, «рецептов» дать невозможно. Не переживайте, если что-то не удалось; лучше подумайте, почему произошло именно так.

5. Не надо пренебрегать математикой и логикой. Даже если не собираетесь использовать статистику в своей работе, все равно по возможности изучайте ее. Она «развивает мозги». Прослушайте и постарайтесь запомнить и цикл физиологических дисциплин. Есть у психологов такой грех — «бессубстратность». Это когда человека сводят только к «духовности». Но всем очевидно, что бутылка пива может повлиять на мотивацию. А если серьезно, то многие вещи, например «депрессия», сильно зависят и от химизма наших тел.

6. На лекциях записывайте только то, что поняли, а не буквальные слова лектора. Иначе они бессмысленны: все равно потом ничего не поймете. Обязательно надо научиться пользоваться библиотекой факультета. Многие открывают для себя библиотеку только на III или IV курсе, это досадно — ведь там такая прорва книг — и книг хороших.

Очень полезно читать письменные дипломные работы выпускников. Их невообразимо много. Из них вы узнаете, чем занимается соответствующая кафедра (сообщество преподавателей по определенной специальности), какова направленность ее научных интересов. По дипломной работе видно, как относился ее руководитель к студенту. Если работа вам не нравится, то лучше, когда придет ваше время защищать диплом, обратиться к другому руководителю. Хотя, справедливости ради, стоит оценивать и участие самого студента — может быть, это именно его недостатки. Если в работе приводится много литературных источников, интересно посмотреть (проанализировать) их выбор автором диплома.

7. Существуют студенческие научные конференции. По возможности надо принимать в них участие. Если есть электронная по-

что, используйте ее. Принимайте участие в работе зимней и летней психологических школ. Понятно, что на I курсе трудно. Вместе с тем поймите, что активность такого рода направлена на установление связей с собратьями по профессии, а такие связи всегда полезны.

8. Следует быть хитрее. На экзаменах обязательно учитывайте особенности конкретных преподавателей. Одни требуют знание определений, другим важнее понимание. Идите к тому, у кого с большей уверенностью получите хорошую оценку. Не надо вступать в «смертельную вражду» с преподавателем, даже если вы считаете себя в сто раз более правыми. Просто вы еще далеко не все понимаете, но чаще корни таких противоречий — в вашей нереалистической (завышенной) самооценке.

9. Неформальное общение с преподавателем очень важно. В таком общении, в обсуждениях, дискуссиях достигается разностороннее рассмотрение изучаемых проблем, выявляются неожиданные их грани, происходит как бы внутреннее движение (в вашем сознании) материала. И создаются условия для лучшего понимания, постижения.

Тогда и «находишь» психологию.

Самое главное — *не спешить с выводами и особенно с решениями*. «Я на первом курсе с ужасом думал, куда я попал. На третьем — что делать дальше? На четвертом — почувствовал: начинаю понимать. А сейчас с ужасом думаю, что было бы, если бы я ушел».

Вопросы и задания

1. Раскройте содержание понятия «ответственная жизненная позиция».
2. Перечислите некоторые особенности обучения в высшей школе.
3. Что такое лекция, семинар, коллоквиум?
4. Проанализируйте советы старшекурсников: с чем вы согласны; что вызвало у вас вопросы; с чем вы не согласны категорически?
5. В чем, по-вашему, суть основных ошибок первокурсников?

ГЛАВА 2. ПОДУМАЕМ О СВОЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ БУДУЩЕМ

2.1. О целях как представлениях (образах) желаемого будущего

Каждый человек, намереваясь совершить какое-либо дело, представляет его конечный результат в образной форме. Если гончар начинает лепить горшок или вазу, то он не просто вербально — на словах — понимает, что хочет изготовить, но как бы внутренним зрением провидит образ будущего изделия. Этим мысленным образом он руководствуется, когда подбирает средства для его воплощения (материал, инструменты, необходимые технические приемы); с ним соотносит этапы уже проделанного и требуемого в дальнейшем; именно им как идеальной моделью пользуется для поправок (корректур), когда улучшает результат своего труда, для внесения ставших очевидно нужными дополнений.

В отличие от животных, поведением которых управляют инстинкты и наличные ситуации, человек — «разумное животное» (такое дал ему определение древнегреческий философ Аристотель; 384—322 гг. до н. э.) — руководствуется в своей деятельности *сознательно полагаемыми* целями. Если совершаются не машинальные, автоматические действия, а осуществляется сознательное поведение, то у человека оно всегда направляется целями. И нет иного способа понять, почувствовать цель, чем вообразить ее себе: *представить в образной форме* — пусть даже на первых порах как не вполне ясное «видение».

Конечно, можно в самом начале деятельности поставить перед собой цель, чисто рационалистически (рассудочно) обозначив ее словами. Порой так и случается, когда человек еще не совсем представляет, чем собирается заниматься. Тогда цели могут перениматься путем подражания примерам из ближайшего окружения; могут заимствоваться из средств массовой информации, пропагандирующих — вольно или невольно — определенные виды деятельности и наделяющие их особой привлекательностью. Здесь мы встречаемся с феноменом моды, неким «социальным безумием», которое, как волна берег, «накрывает», подчиняя себе помыслы, желания и увлечения людей.

Цели могут приниматься и под влиянием «значимых других» (т. е. лиц, обладающих возможностью влиять на человека), под давлением властных структур (религиозных, политических, корпоративных, государственных), наконец, в силу сложившихся

обстоятельств. (Правда, народная мудрость гласит: «Кто хочет чего-либо добиться, находит способы, кто не хочет — отыскивает оправдывающие обстоятельства».)

Всем этим случаям неконтролируемого или вынужденного принятия целей противостоит сознательное отношение к своей жизни и к долговременным жизненным планам. Здесь цели уже не заимствуются и не присваиваются, но *вырабатываются* с учетом личностной направленности, устойчивых интересов (а не сиюминутных желаний!), мануальных (т. е. «ручных», практических; лат. «manus» ‘рука’) и мыслительных (интеллектуальных; лат. «intellectus» ‘ум, рассудок’) способностей, жизненных ценностей и ориентаций.

Положим, человек стоит на перекрестке жизненных дорог в самом начале своего трудового пути. И вроде бы перед ним открыты все направления. Но он теряется и чувствует себя подавленным, не решаясь окончательно выбрать свою жизненную стезю. Конечно, есть счастливые люди, которые самоопределяются и намечают перспективы — и в жизни, и в профессии — довольно рано и достаточно решительно. Кто-то уже с юных лет мечтает стать моряком или ученым-биологом и в дальнейшем не отступает от своих интересов. Но даже в этом случае можно столкнуться со значительными трудностями.

Интересы — это только одна сторона дела. Другая сторона касается *способностей* человека, которые требуются от него при выполнении определенного рода деятельности. (Бывает и так, что роль «третьейского судьи» берет на себя состояние здоровья, особенно в профессиях, связанных с высокими физическими и эмоциональными нагрузками.)

Даже уже определившемся в своем профессиональном выборе человеку не лишним будет проверить принятое решение. Тем более необходима помощь в выборе пути и построении жизненной и профессиональной перспективы людям, еще не определившимся, растерявшимся на жизненном перекрестке. Здесь на помощь приходят рациональные (лат. «ratio» ‘разум, расчет, рассудок’) методы целеполагания и нерациональные *имагинативные* (образные, требующие воображения; лат. «imago» ‘образ, подобие’) приемы «целесозерцания».

В психологии жизненного и профессионального самоопределения существует немало методик, позволяющих работать со своей «временной перспективой», говоря иначе, намечать будущее, ставя перед собой ближайшие и более отдаленные цели.

Е. И. Головаха и А. А. Кроник в книге «Психологическое время личности» предлагают специальный метод *каузометрии*, цель которого «...состоит в диагностике (выявлении; греч. «diagnosis» ‘распознавание, определение’. — *Прим. наше, В. М.*) целостной субъективной картины жизненного пути, включающей в себя как про-

шедшие, так и предстоящие, ожидаемые и планируемые человеком события» [17, с. 77]. Вначале составляется список наиболее важных (с точки зрения данного человека) жизненных событий, которые уже произошли или же намечаются как желательные. Затем проводятся процедуры причинного и целевого анализа (разбора мыслимых обстоятельств). Причинный анализ выявляет представления человека о причинно-следственных зависимостях между событиями его жизни: какие последствия, как ему кажется, повлекло (или может повлечь) то или иное событие, приключившееся или могущее случиться с ним. Целевой анализ позволяет вскрыть, осознать представления уже не о причинной, а о целевой, финальной («*causa finalis*», по слову Аристотеля в переводе на латынь) обусловленности жизненных казусов (случаев). Здесь речь идет о том, как человек предполагает осуществлять намеченные им важные жизненные цели. Фактически получается, что эта процедура не только аналитическая (т.е. связанная с мысленным разбором обстоятельств), но и формирующая, «построительная». Возможно, человек мало задумывается о сознательном «проторивании» своего жизненного пути и пока живет, как случится, «плывя по течению». И вот возникает озадачивающее его «задание»: поразмыслить о связях событий жизни по типу «цель — средство». Тогда приходится заглянуть в свое воображаемое будущее и попытаться там что-либо рассмотреть.

За способность предвидеть будущее во все времена почитались предсказатели, пророки. Порой они даже вселяли суеверный ужас в людей, слепых в отношении будущего. Способность предвидения считалась особым даром богов, за который и спроситься должно будет многое. Английский писатель Уильям Голдинг в романе-притче «Двойной язык» (М., 2001) дает описание жизни дельфийской сивиллы¹, пытаясь воссоздать формирование способностей оракула и показать эту психологию, ее внутренний мир.

2.2. Некоторые методы (способы) построения образов будущего

В наше время прорицателей вроде бы потеснили «футурологи» (лат. «*futurum*» — «будущее»), старающиеся дать научно обоснованное предвидение тех или иных событий. В своих выводах они опираются на тенденции общественного, технического развития, выявляемые статистическими и иными научными методами.

¹ *Сивиллы (сибиллы)* — легендарные прорицательницы, упоминаемые греко-римскими авторами. *Оракул* — предсказатель, предсказательница.

Футурологи (а сегодня это — многие ученые, философы), используя строгую логику рассуждений, делают прогнозы (предсказания о будущем) и рисуют картину возможного развития жизни. Но почему-то так случается, что их предсказательная сила оказывается не всегда достаточной, и «научный» прогноз часто не оправдывается.

Кстати сказать, каждый человек в своей работе вынужден быть несколько футурологом. Врач, лечащий пациента, должен видеть связи между целью своей деятельности — исцелением больного — и назначаемыми ему лекарствами. Касается это и деятельности «игрока» на фондовой бирже. Возможно, способность предвидения — это дремлющая способность каждого человека. Придет время, и она станет более обычным элементом нашей жизни. Так, например, считал немецкий философ, основатель антропософии Рудольф Штайнер. По его представлениям, кроме обычного течения времени (по ходу часовой стрелки) в нашем физически-чувственном мире существует встречное движение времени из духовного мира. Оно-то и приносит вести из будущего. Но не каждый человек настроен на их восприятие, поэтому нужна перестройка способностей восприятия. Р. Штайнер говорит о возможности развития особых тонко чувствующих «органов» и предлагает в книге «Как достигнуть познания высших миров?» [82] ряд упражнений, способствующих их развитию¹.

Главную роль Р. Штайнер отводит воображению. Именно через нашу способность воображения, полагает он, с нами «общается» духовный мир, мир подлинных свершений. Через свободно воображаемые образы (говорят также — через творческую фантазию) к нам подступает нечто новое, еще никогда не бывшее на Земле. И заглядывая своей фантазией в будущее, человек через ее посредство проводит в настоящее *необходимое, должно быть*. Так можно понимать и способность к пророчеству у религиозно вдохновенных людей.

Каждый человек, благодаря корням в прошлом, «растет» в будущее, но не каждый настроен на него. Есть люди, которые живут прошлым. Для них будущее если и существует, то только как причинная цепь неотвратимых событий. Таким людям легче всего удастся причинный анализ своего жизненного пути, но они пасуют перед целевым анализом. Заглянуть в будущее для них не только сверхусилие, но и мука. И есть люди, интересы которых сосредоточены на будущем. Они легко строят перспективные планы, проекты. Но часто эти планы остаются не воплощенными, а про-

¹ Положим, ход мысли названного автора о «встречном движении времени» не согласуется с научной физической картиной мира: «стрела времени» необратима. Тем не менее упражнения по развитию воображения, разработанные Р. Штайнером, практически полезны.

жекты рассыпаются как карточные домики¹. Во избежание подобного нужно, чтобы между событиями прошлого и намечаемого будущего были мысленно установлены и обдуманы причинно-целевые связи и чтобы они «завязались узлом» на настоящем. Формула таких отношений — *прошлое влияет на настоящее через мыслимое будущее*. Прошлым обусловлены уже развитые способности и сложившиеся устойчивые интересы, из воображаемого будущего на нас оказывают влияние цели и соответствующие им намерения. Исходя из множества таких влияний, человек должен сделать свой собственный выбор в настоящем. Итак, ситуацию жизненного и профессионального выбора можно представить схематически следующим образом (рис. 1):



Рис. 1. Схема ситуации жизненного выбора

Кроме каузометрии разработана компьютерная версия анализа и планирования жизненных перспектив (программа называется «LifeLine» [81]).

Существует методика построения личной профессиональной перспективы — ЛПП (по Н. С. Пряжникову [56, с. 168 — 172]), которая требует последовательного выстраивания целей в соответствии с предлагаемыми вопросами.

Развернутая программа развития временной перспективы и способности к целеполаганию предложена Н. Н. Толстых [73]. Это — конструктивная программа, формирующая активное, творческое отношение к жизни. Работа с учащимися старших классов показа-

¹ Наверное, можно даже говорить о типологической предрасположенности к «заглядыванию в будущее» и к «оглядыванию назад», наподобие того, как говорится о предрасположенности к «открытости в мир» (*экстраверсии*) и «погруженности в себя» (*интроверсии*). Тогда каузометрические процедуры могли бы служить еще и средством диагностики такой предрасположенности. Но пока не проведена специальная психометрическая работа по их проверке, говорить об этом рано.

ла ее эффективность и потенциальные возможности. Н. Н. Толстых видит задачу «психологической помощи в развитии способности видеть перспективу своей будущей жизни, способности самому определять цели своей жизни в освоении практически полезных навыков планирования, соотнесения ближней и дальней перспектив и т.п.» [там же, с. 62]. Это призвано «помочь юношам и девушкам определить свои жизненные планы, прояснить временную перспективу будущего и в итоге на этом пути продвинуться в плане своего личностного развития, самоопределения, в обретении собственной идентичности» [там же]. Программа Н. Н. Толстых основана на использовании таких психотехнических приемов, «которые не имеют прямого отношения к содержанию целей, ценностей, но только к тому, как помочь человеку осознать то, к чему он сам стремится, придать этим целям реальную побудительную силу» [там же, с. 64]. Основные шаги этой программы:

1) формирование мотивации (мы бы сказали — стремления) к построению жизненных планов, жизненных перспектив;

2) закрепление на бумаге — в виде записей или рисунков, мыслей, фантазий, планов на будущее;

3) постановка ближайших целей и их соотнесение с далеко идущими планами;

4) определение наиболее важных, ключевых целей и задач и их обоснование;

5) исправление заявленных целей;

6) определение средств, необходимых для достижения намеченных целей;

7) припоминание успешных жизненных ситуаций (т.е. таких случаев, которые переживались как успешные);

8) определение личностных качеств, которые предположительно необходимы для достижения ключевых целей;

9) выявление имеющихся препятствий и ограничений личного характера;

10) составление пошагового плана для достижения ключевых целей и конкретизация первых шагов;

11) разработка собственно стратегии достижения успеха, для чего предлагается воспользоваться некоторыми приемами из нейро-лингвистического программирования:

а) образное (в воображении) переживание картины «*нужного будущего*»;

б) образное переживание *идеального дня*;

в) образное переживание *идеального окружения*;

и последний, периодически возобновляемый шаг:

12) ревизия (пересмотр) принятых жизненных целей¹.

¹ О способностях к прогнозированию см. также [62, 63].

К сожалению, представление о собственном будущем складывается (если складывается) по большей части случайным, стихийным образом. Н. Н. Толстых, обосновывая необходимость специальной работы с учащимися старших классов по формированию у них *временной перспективы*, отмечает обычно стихийный характер ее становления: «Временная перспектива будущего, являющаяся ментальной проекцией мотивационной сферы человека и феноменально представляющая собой в разной мере осознанные надежды, планы, проекты, стремления, опасения, притязания, связанные с более или менее отдаленным будущим, формируется на протяжении всего детства и главным образом стихийно: через интериоризацию ценностных установок родителей, их ожиданий в отношении данного ребенка, через усвоение общекультурных, социальных норм, наконец, через развитие мотивации. Сформировавшись таким образом, временная перспектива будущего приобретает собственную побудительную силу, оказывая мощное обратное влияние на развитие личности человека» [73, с. 62]¹.

Случайность представлений о собственном будущем делает их в значительной степени нереалистическими. В них оказываются включенными и фантазии на тему будущей профессиональной деятельности, и мифические, беспочвенные представления о собственных возможностях. К тому же, как правило, они сильно обеднены: сделаны грубыми мазками и в самом общем виде. Это наглядно продемонстрировали наши беседы со студентами-психологами. Если у них имелись представления о собственном профессиональном будущем (что было не всегда), то выражались в двух-трех фразах: «Буду оказывать психологическую помощь людям. Буду работать на крупной фирме (открою частную практику). Буду независим, т.е. буду сам определять, когда и сколько работать».

Что можно сказать о побуждающей (стимулирующей) силе таких схематических образов? Любые попытки получить более развернутые и детализированные ответы наталкивались на сильное сопротивление и обычно ни к чему не приводили. Это и понятно. Даже если за высказанными вслух фразами стоит нечто большее — какие-то еще плохо осмысленные желания, надежды и предчувствия, то они настолько размыты и не оформлены, что с трудом поддаются ясному осознанию и выражению в речи. Тогда о чем же говорить? Поэтому задача построения детально проработанного

¹ *Ментальный* — мысленный, умственный (в голове). *Проекция* (в психологии) — приписывание объекту особенностей психики, в данном случае — побуждений (мотивов). *Интериоризация* (лат. «interior» ‘внутренний’) — перенос, переход внешней активности человека во внутренний мир. Скажем, ребенок сначала может считать «палочки», перебирая их руками, а со временем осваивает и счет «в уме» (операции счета интериоризируются). Подробнее см. учебно-справочную литературу.

образа собственного профессионального будущего и «*образа себя — как — профессионала*» могла бы стать одной из центральных на ранних этапах профессионального самоопределения.

Очевидно, что проработка жизненной стратегии и прояснение временной перспективы будущего требует целого комплекса мероприятий. Е. И. Головаха и А. А. Кроник даже ставят вопрос о создании специальной «исследовательско-консультативной службы по вопросам формирования и коррекции жизненной перспективы, а затем и по вопросам жизненного пути личности в целом». Эта служба, как полагают авторы, могла бы, в частности, проводить с клиентами (обслуживаемыми людьми) специальную психолого-педагогическую и психотерапевтическую работу, направленную на создание «...социально значимых и реально достижимых жизненных программ, учитывающих интересы и возможности самой личности, ее индивидуально-психологические особенности». Эта служба, далее, могла бы осуществлять широкую пропаганду «конкретных образцов творческого отношения к собственной жизни, наиболее продуктивных, социально-ценных и приносящих максимальное внутреннее удовлетворение «вариантов» жизненного пути на примерах биографий современников, исторических личностей, персонажей художественных произведений» [17, с. 189].

Принимая в целом программу Н. Н. Толстых [73] и используя некоторые описанные в ней ходы в собственной работе, не можем не отметить ее чрезмерную рационалистичность.

2.3. План будущего на бумаге или... в голове?

Практика показывает, что «просчитанный» и закрепленный на бумаге план часто так и остается «на бумаге». Только превратившись в живой и пленительный образ, он становится действенным.

Использование какой-либо программы для целей профессионального самоопределения обычно требует ее существенной правки (коррекции) и дополнения. Прежде всего это относится к содержательной стороне проясняемого и планируемого будущего. А именно: наряду с этапными должны прорабатываться *смысловые* (как бы в ответ на вопрос: ради чего?) и *ценностные* особенности предстоящей профессиональной деятельности. Более того, для выработки собственной жизненной стратегии представляется важной постановка ближайших образовательных целей в свете будущих профессиональных задач.

С учетом сказанного была разработана **программа формирования ценностного отношения** к будущей профессиональной деятельности. Эта программа реализовалась на занятиях со студентами факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова в рамках обще-

го курса «Введение в профессию» и включала четыре основных блока. Содержательное наполнение блоков в результате многолетней опытной проверки, критического рассмотрения эффективности отдельных мероприятий и последующих доработок свелась к следующим приемам.

1. ***Знакомство с основными видами предстоящей профессиональной деятельности и построение обобщенного представления о ней.*** Для этого помимо чтения соответствующей литературы следует проводить встречи с представителями разных направлений психологии; обсуждать различия предметных областей этих направлений и используемых методов; демонстрировать студентам видеозаписи основных видов практической работы психологов.

2. ***Формирование реального представления о психологе-профессионале.*** С этой целью необходимо устраивать встречи с профессионалами, увлеченными своей работой и умеющими живо рассказать о сложностях, внешних и внутренних трудностях (коллизиях) своего профессионального пути. Важно знакомить студентов с биографиями и автобиографиями известных психологов, предлагая им подготовить сравнительные реферативные жизнеописания (см., например, [5, 25, 42]).

3. ***Формирование ценностных представлений.*** Рекомендуются прорабатывать этические (моральные) кодексы психологов разных стран; проводить дискуссии по вопросам профессиональной этики, морали. Желательны самостоятельная работа студентов по разбору и группировке (классификации) альтернативных (не совпадающих по смыслу или исключających друг друга) суждений и высказываний на этические темы (используя, например, публикации по вопросам этики); разыгрывание «морально-критических ситуаций» с их последующим анализом.

4. ***Складывание «образа себя — как — профессионала».*** Используя техники активного воображения, надо побуждать студентов (а студентам — самих себя) к порождению имажинативного (воображаемого) образа своего профессионального будущего. Такой образ должен объединить, с одной стороны, представление о профессии и тех требованиях, которые она предъявляет к работнику, а с другой — представление о собственных возможностях, уже проявившихся способностях, склонностях и интересах, а также о своих природных психофизиологических особенностях. На схеме (см. рис. 2) отражены основные обстоятельства (факторы), влияющие на ситуацию профессионального выбора и определяющие его.

Представления, возникающие в воображении, желательно в той или иной форме фиксировать. Это могут быть краткие пометки для себя или развернутые картинные описания. Особенно способствуют складыванию «образа себя — как — профессионала» письменные сочинения или «письма другу», в которых можно свободно пофантазировать на тему профессионального будущего.

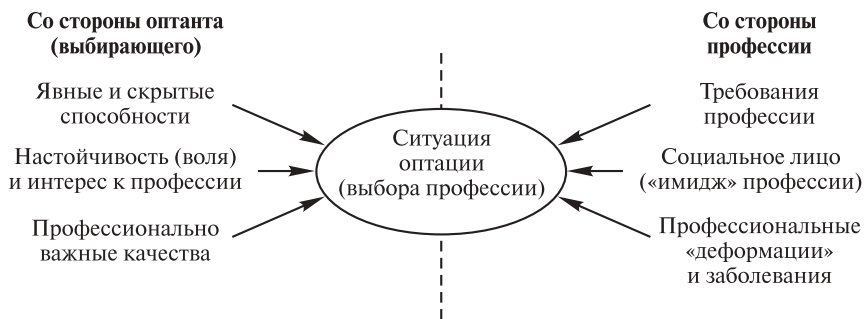


Рис. 2. Схема ситуации профессионального выбора

Темы для опытов активного воображения могут быть самыми различными, но они непременно должны быть связаны с желаемой профессиональной деятельностью («Мой типичный рабочий день через 5 лет», «Моя работа и мои коллеги» и т.п.). Желательность, воображаемое воплощение «того, о чем мечтается», — вот неперемное условие разворачивания картины возможных профессиональных успехов и достижений.

Ключевым, подводящим итог всем предшествующим, является 4-й блок программы. Это и понятно, так как только желаемый «образ себя — как — профессионала» обладает действенной мотивирующей (побуждающей) силой, склоняющей оптанта в сторону выбора той или иной профессии и подвигающей его на прохождение конкретного профессионального пути.

Понятно также, что проработка образа возможной профессиональной деятельности и образа себя в ней в дальнейшем может выполнять направляющую функцию, задавать перспективу собственного становления и повышать ценность избранного профессионального пути.

2.4. Принципы определения предполагаемого пути в профессию

В заключение, во избежание возможных ошибок, не лишним будет указать **основные методические принципы и приемы** имагинативного «прозревания» пути в профессию.

- *Мысленное перенесение себя в будущее и складывание «образа себя — как — профессионала» осуществляется с опорой на активное воображение.* Здесь используются модифицированные и адаптированные к целям профессионального самоопределения приемы визуализирующих психотехник (лат. «visualis» ‘зрительный’). Основное внимание уделяется яркости и детальной проработанности воображаемого образа.

• «Образ «себя — как — профессионала» должен складываться в контексте некоторых объемлющих рамок. Иначе он не приобретет зримой убедительности и действенной притягательности и зависнет в «безвоздушном пространстве» утопических мечтаний. Детально прорабатываемый, он должен встраиваться в менее детализированный образ будущей области профессиональной деятельности и намеченный только в весьма общем виде образ возможного будущего мира. Здесь подходит, например, «кинематографический язык» описания образа мира профессионала [28, с. 194—197]. Можно сказать, что наиболее дальним планом, в самых общих чертах, представляется образ будущего мира; общим планом, с большей детализацией, — образ возможной сферы деятельности; наконец, крупным планом, в деталях, прорабатывается «образ себя — как — профессионала».

• В конструируемую модель и визуализируемый на ее основе образ нужно включать известные знания о себе, о своих способностях, личностных чертах и психофизиологических особенностях. Если психологический анализ подчеркивает определяющую роль в нашей жизни прошлого, а Ф. Мелджес утверждает, что настоящее строится по будущему, то мы отмечаем более сложный характер причинной зависимости (который, конечно, учитывает и Мелджес в своей практической работе). Наш тезис: *прошлое через мыслимое будущее определяет настоящее*. Не соглашаясь с биологизаторским детерминизмом человеческой судьбы, «ослиные уши» которого явно торчат из всех психоаналитических концепций, мы также сомневаемся в действенности фантазмов, оторванных от уже приобретенного человеком опыта. Вряд ли на жизнь, поступки и действия человека могут реально повлиять беспочвенные мечты. Скорее всего, они так и останутся «маниловскими мостами». Только образ будущего, имеющий основания в прошлом, наделяется побудительной силой и начинает оказывать определяющее влияние на осуществляемую жизнь.

С целью выведения в зону ясного сознания (актуализации) «положительных» личностных черт и особенностей характера проводилась специальная работа. В медитативном припоминании (лат. «meditatio» ‘размышление, раздумье’) прошлых жизненных ситуаций, которые связаны с переживанием успеха, ощущением, что «я был (была) на высоте», опознаются только уже заявлявшие о себе ранее личностные свойства и деловые качества, послужившие успеху. Параллельно проводится самотестирование по оценке интересов, способностей и личностного склада. Выявленные качества служат основой для визуализации «образа себя — как — профессионала».

• Предпочтительно визуализировать образ будущего по направлению от второстепенных, необязательных деталей к существенным, ключевым. Практика показывает, что начинать с центральных де-

талей нецелесообразно: может возникнуть сопротивление и за-
стопорение визуализации. Если же отправной точкой служат вто-
ростепенные, мелкие детали, происходит втягивание и раскрепо-
шение воображения. Сопровождающий текст после релаксирую-
щей (расслабляющей) части работы может быть примерно следу-
ющим: «Представьте, как бы посмотрите, какой на вас костюм
или платье, какого он цвета... почувствуйте позу, в которой вы
сидите... на чем? Это стул или кресло? Посмотрите в окно... Какая
сейчас погода? Переведите (мысленно) взор на подоконник...
Свободен он или на нем что-то стоит?.. Медленно окиньте взором
комнату... Что это за комната? Что это за учреждение, где вы ра-
ботаете? Много ли в нем сотрудников? Какую должность занима-
ете вы?.. Вспомните о назначенной встрече и вернитесь мыслями
к предстоящей работе...» и т. д. Обычно такое постепенное вхо-
ждение облегчает фантазирование и способствует появлению ярких
образов.

- *Необходимо учитывать ограничения, налагаемые избираемым ви-
дом профессиональной деятельности.* В курсе «Введение в профес-
сию» студенты знакомятся с основными требованиями, которые
предъявляет тот или иной вид профессиональной деятельности.
Затем, опираясь на «четырёхъярусную классификацию профес-
сий» (см., например, [28, с. 46 — 58]), они самостоятельно описы-
вают наиболее вероятные виды своей будущей деятельности. При
визуализации образа будущей профессии эти описания специаль-
но припоминаются, чтобы очертить и ограничить возможный
выбор.

- *Желательно проектировать несколько альтернативных (разли-
чающихся) моделей возможного будущего.* Учет вероятностного ха-
рактера будущего — важный принцип, который позволяет уйти
от жестко заданной запрограммированности и сужения горизонта
сознания; позволяет не подпасть под «гипноз цели» (имеющий,
например, место при внедрении в сознание «имиджей») и остав-
ляет свободу для самостоятельности. Чтобы были основания для
визуализации альтернативных моделей, студенты на предвари-
тельных занятиях пробуют наметить для себя несколько различных
областей будущей деятельности, ранжируют (фр. «gang» ‘ряд’) их
по степени предпочтительности места возможной работы. Как
правило, это облегчает «отрыв» от уже присвоенных образов.

- *«Жизненная стратегия» строится исходя из отнесенного в бу-
дущее образа «себя — как — профессионала».* В воображении осуще-
ствляется постепенное, этап за этапом, «проращивание» образа
«настоящего Я» по направлению к образу «будущего Я». В резуль-
тате формируется временная перспектива (т. е. «способность чело-
века сознательно, мысленно предвидеть будущее, прогнозировать
его, представлять себя в будущем» — как определяет К. А. Абульха-
нова-Славская [2]). Придерживаясь «кинематографического язы-

ка» описания образа мира профессионала, целесообразно расширить его и ввести — наряду с планами пространственной характеристики — план «временной перспективы», учитывающий представления о возможностях будущей карьеры и дальнейших путях совершенствования своего мастерства.

Вопросы и задания

1. Что влияет на жизненный выбор человека?
2. Перечислите факторы, определяющие ситуацию профессионального выбора.
3. В чем состоит смысл метода каузометрии и как он осуществляется?
4. В чем недостаток метода рационального целеполагания?
5. Положите перед собой зерно какого-нибудь растения. Сосредоточьтесь на нем и попытайтесь представить в воображении все фазы его роста и развития вплоть до цветения и завязывания плодов.
6. Нарисуйте в своем воображении детальную картину вашего будущего рабочего дня. Напишите письмо другу (подруге) о событиях этого дня.
7. Визуализируйте «драгоценные моменты» вашей профессиональной жизни и проследите в воображении рост вашей профессиональной карьеры. Периодически повторяйте это упражнение.