

**Е.А. Могилёвкин,**

**бизнес-тренер, профессор кафедры управления персоналом ВГУЭС (г. Владивосток)**

**А.С. Новгородов,**

**бизнес-тренер в области психологии управления и карьерного менеджмента,**

**соискатель кафедры управления персоналом ВГУЭС (г. Владивосток)**

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КАРЬЕРЫ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА (ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ ПОДХОД)**

На современном этапе развития высшей школы особую актуальность приобретает не только профессиональная подготовка будущих специалистов (освоение знаний и навыков конкретной профессиональной деятельности), но и осмысление настоящего и будущего карьерного развития, которое предполагает глубокое понимание собственной системы ценностей. Исследование ведущих карьерных ориентаций студентов в одном из ведущих вузов Дальнего Востока – Владивостокского государственного университета экономики и сервиса – показало, что существует противоречие между актуальными мотивами выбора специальности и вуза и представлением о своей будущей профессиональной карьере. Результаты исследования описаны в статье авторов в предыдущем номере журнала «Территория новых возможностей. Вестник ВГУЭС». Одним из способов снятия подобного противоречия является организация психологического сопровождения карьеры будущего специалиста на основе ценностно-смыслового подхода.

Собственный многолетний опыт проведения тренинговых программ по наработке навыков управления карьерой: карьерного целеполагания, карьерного планирования, определения личностных ресурсов карьерного роста, а также изучение опыта коллег, работающих в этой же сфере, показали, что основные усилия специалистов по психологии карьеры сосредоточены на развитии конкретных карьерных компетенций без серьезного осмысления глубинных личностных конструктов – системы ценностей, смыслов, личной миссии. Зачастую подобные тренинги способствуют формированию, в том числе, и карьеристских установок, когда человек готов добиваться карьерных целей любой ценой, идя «по головам коллег» и поступаясь моральными принципами, в ущерб другим ценностям – дружеским отношениям, семье, саморазвитию и т.д. Еще одним существенным негативным эффектом карьеризма – карьерной идеологии, получившей распространение особенно в последнее время, является получение, главным образом, материальных благ и социальных

статусов без истинного внутреннего удовлетворения и обретения личностного смысла профессиональной деятельности и карьерного роста.

Карьерная тематика имеет особое значение, поскольку профессиональное самоопределение, развитие и достижение профессионального мастерства занимает достаточно длительный период в жизни любого человека (от обучения в старших классов школы до достижения уровня мастера своего дела). Вместе с тем, именно в контексте профессионального развития и карьерного продвижения у человека есть возможность реализовать свой личностный потенциал. При этом личностная самореализация возможна, по нашему мнению, не только в рамках профессиональной деятельности, но и в условиях гармоничного сочетания профессиональной карьеры, общественной деятельности, творческого самовыражения, семейного благополучия и т.д.

Несмотря на очевидность подобного подхода, реализовать его на практике, преодолев уровень только идеи или мечты, зачастую не удается. И связано это, на наш взгляд, с одной стороны с отсутствием четкого понимания собственной системы ценностей и смыслов и их взаимосвязи с карьерой, а с другой – незнанием стратегий достижения успеха и недостаточным уровнем развития необходимых компетенций.

Разработанная нами программа достижения карьерного успеха через осознание личной миссии, выстраивание системы ценностей, определение личностных ресурсов и развитие необходимых компетенций предназначена для разрешения противоречий между карьерным ростом и личностным саморазвитием и самореализацией.

Общий замысел и главная идея программы заключаются в принципиальной возможности освоения участниками современных психологических технологий достижения успеха: личностного, профессионального, карьерного, жизненного в целом. Участники программы разрабатывают и пошагово детализируют алгоритм достижения успеха – от формулировки миссии, смыслов и ценностей до определения целей, планов и сроков реализации конкретных действий, направленных на успешное самоосуществление. Человек рассматривается как непосредственный творец – субъект карьеры и профессиональной деятельности, разворачивающийся как проект, проецирующий себя в перспективное будущее и способный достичь «акме» – пика, расцвета, полного раскрытия собственного делового и личностного потенциала.

Ключевой целью программы является обеспечение для каждого участника возможности создать внутренне непротиворечивую, логически выстроенную психологическую технологию достижения успеха. Особенностью данной программы является последовательная проработка

участниками основных ее идей на четырех уровнях: поведенческом, эмоциональном, рациональном, аксиологическом. (рисунок 1).

Отличительной особенностью и преимуществом рассматриваемой программы является ее комплексность и системный характер. Если отдельные тренинги работают в рамках, как правило, одного уровня: бихевиорального (NLP-тренинги), рационального (когнитивные тренинги), эмоционального (клиент-центрированные программы гуманистических тренингов), то авторская программа охватывает все эти уровни и дополнительный интегрирующий уровень – аксиологический.



Рисунок 1 – Уровни реализации программы

На **поведенческом** уровне участники программы осваивают технологию Time-management, отработывают навыки командной работы (Team-building), развивают коммуникативную компетентность, а именно презентационные и коммуникативные навыки, умение вести успешные переговоры, а также формируют социальную самоэффективность, то есть уверенность человека в его способности решать поставленные через эффективное деловое и личностное общение.

В ходе упражнений и заданий на этом уровне происходит отработка различных психологических техник эффективного использования личных и групповых ресурсов для достижения значимых целей:

- управление временным ресурсом (формирование умения четко планировать и распределять задачи в соответствии с намеченными приоритетами);

- управление командным ресурсом (определение собственных ролей в команде, диагностика и максимально эффективное применение ролевых позиций в группе у других участников команды, наработка навыков делегирования и ответственного поведения);

- управление личным коммуникативным ресурсом (развитие переговорных навыков, отработка навыков самопрезентации, расширение коммуникативного репертуара, позволяющего эффективно выстраивать общение с людьми, имеющими другую, отличающуюся от вашей, точку зрения и взгляд на ситуацию);

- управление собственной эффективностью (развитие самоэффективности – уверенности в способности достигать поставленных целей и добиваться успеха в избранном направлении и сфере деятельности).

На втором – **эмоциональном** уровне происходит анализ и отработка отдельных NLP-техник, связанных с эмоциональным проживанием успеха. В их число входят уже апробированные техники позитивного «якорения», техника «тройные кавычки», технология создания социального мифа (противостояние манипулированию), шестишаговый рефрейминг. Также на этом уровне отрабатываются вербальные и невербальные техники проживания успеха и организуется просмотр и анализ фрагментов документальных и художественных фильмов, иллюстрирующих отдельные стратегии и способы достижения успеха.

На этом уровне нарабатываются и закрепляются техники позитивной эмоциональной самоподдержки, особое внимание при этом уделяется невербальным техникам («кинестетическое якорение», «визуализация», «нахождение ресурсных мест» и т.д.).

Также формируются навыки распознавания манипулятивного поведения у себя (достижение позиции «актуализатор» вместо «манипулятор») и у других, отрабатываются способы противостояния манипуляциям и техники цивилизованного влияния.

Значительное эмоциональное воздействие, помогающее глубокому осознанию и максимально экологичному усвоению моделей успешного поведения, оказывает просмотр и последующий анализ специально подобранных фрагментов художественных и документальных фильмов, раскрывающих пути к успеху. Детальный разбор просмотренного материала в

контексте концепции программы помогает также существенно расширить представление участников о возможных вариантах, тактиках и стратегиях достижения жизненного успеха.

На третьем – **рациональном** – уровне участники активно осваивают достаточно популярные технологии рационального решения задач, взятые из практики менеджмента: SWOT-анализ поля успеха, SMART-анализ целей, ТРИЗ (генерирование креативных, оригинальных и нестандартных решений).

В ходе выполнения заданий этого уровня участники осваивают современные интеллектуальные технологии системного анализа, апробированные и хорошо зарекомендовавшие себя в менеджменте и бизнесе:

- технологию целеполагания (SMART-анализ: четкость в постановке цели, ее специфичность, измеримость, достижимость, реалистичность, определенность во времени);
- технологию анализа собственного поля успеха (SWOT-анализ – анализ сильных и слабых сторон, угроз и возможностей);
- технологию генерирования креативных решений и их анализа, основанную на подходах ТРИЗ (теория решения изобретательских задач), методе мозгового штурма (Brain storming) и методе «Шести шляп» (автор - Э. Боно);
- технологию оценки ключевых компетенций успеха, применяемую в Ассесмент-центре – современной, достоверной и надежной (85-90% точности диагностики и прогноза) программе деловой оценки персонала.

Освоение данных технологий позволяет четко простроить собственные цели, наметить реалистичные сроки их достижения, выявить «узкие» места, ограничения и препятствия, а также позволяет трансформировать слабые стороны в сильные, а потенциальные угрозы в возможности.

Заключительный четвертый уровень – **аксиологический** (ценностно-смысловой) является интегрирующим и включает техники определения индивидуальной иерархии ценностных ориентаций, определение ведущих элементов модели успеха, отработка алгоритма создания личностной карты и маршрута успешности. Формулировка личной миссии.

На этом уровне осуществляется своего рода «точка» сборки всей программы:

- интегрируются полученные участниками знания и умения (компетенции);
- определяется иерархия личных ценностей и формулируется индивидуальная миссия;
- создается подробная карта успеха, на которой обозначаются направления, маршруты и время достижения главных и соподчиненных, краткосрочных и долгосрочных целей;
- выявляются ключевые личностные ресурсы для достижения успеха;

- оценивается собственный потенциал роста и намечаются пути наращивания необходимых компетенций успеха (индивидуальная программа развития).

В авторской концепции программы аксиологическому уровню уделяется особое внимание, так как в рамках данного уровня реализуются ключевые авторские технологические наработки.

Ниже приводится один из возможных вариантов выстраивания иерархии индивидуальных ценностей (рисунок 2).



Рисунок 2 – Вариант раскладки индивидуальных ценностей

Подобная раскладка индивидуальных ценностей является одним из возможных наглядных вариантов представления системы ценностей каждым участником программы. Это тренинговое задание является диагностичным, поскольку существенное значение имеет как выбор самих ценностей, так и их расположение относительно «Я».

В данном случае наиболее значимыми ценностями для участника программы являются «свобода» и «самореализация». Соответственно, свой жизненный и профессиональный путь человек выстраивает так, чтобы, в первую очередь, реализовывались именно эти ценности. Ценность свободы, в свою очередь, связана с такими ценностями, как «социальная сеть» (разнообразные, полезные социальные контакты), «путешествия» и «качество жизни» (высокий

уровень различных составляющих жизненного комфорта – дом, еда, окружающая среда и т.д.). Ценность «самореализация» связана с «властью», «мудростью» и «заботой», тем самым человек рассматривает самореализацию через обретение власти, накопление жизненного опыта и возможностью проявлять заботу об окружающих.

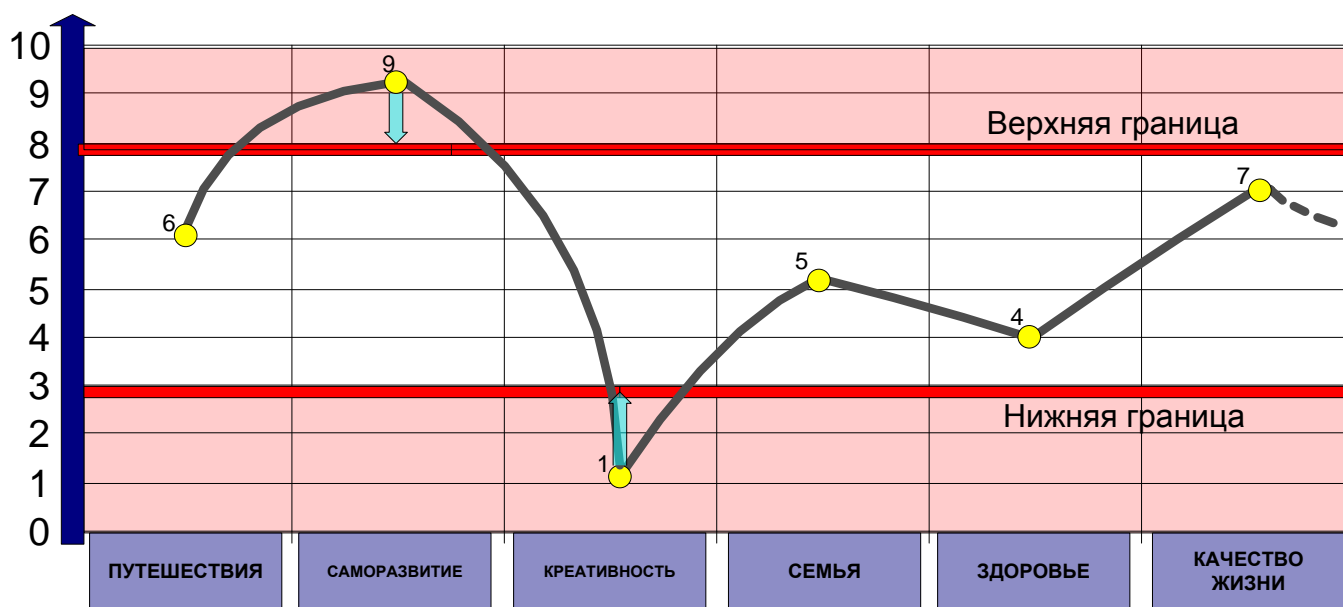


Рисунок 3 – Индивидуальный профиль ценностей

Помимо раскладки ценностей необходимо выстроить их профиль. Участник определяет ранг каждой из выбранных ценностей на основании проведенного анализа значимости каждой ценности в его жизни. Значимость определяется в баллах от 1 до 10. При анализе профиля важно учитывать тот факт, что если какая-либо из ценностей имеет значимость более 8 баллов (например, на рисунке 3 это «саморазвитие»), то этой ценности, возможно, уделяется излишнее внимание в ущерб другим. В то время как главным посылом программы является гармоничное сочетание различных выбранных ценностей. Если какая-либо ценность имеет значимость менее 3 баллов (например, на рисунке 3 это «креативность»), то необходимо или пересмотреть ее вес в сторону повышения или исключить из системы как незначимую в жизни человека.

Полученная иерархия ценностей является отправной точкой для последующего глубокого и всестороннего анализа стратегии достижения «акме», наиболее ярким внешним подтверждением успеха в различных сферах жизни.

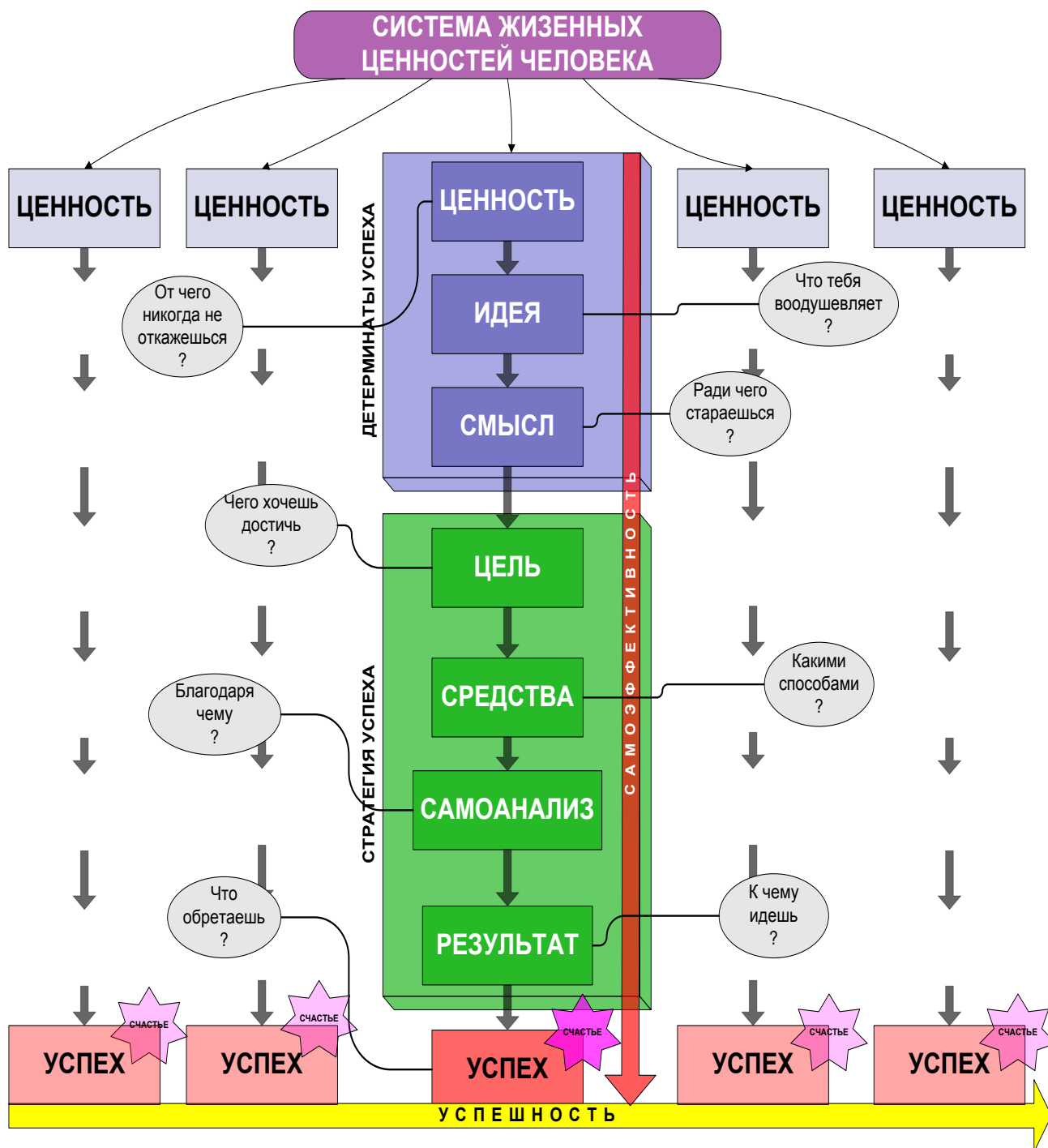


Рисунок 4 – Алгоритм достижения успешности на основе системы жизненных ценностей

На рисунке 4 представлена принципиальная модель, отражающая взгляд авторов на последовательность действий для реализации системы жизненных ценностей.

Так, в основу модели положена **система индивидуальных ценностей человека**, от которых он не готов отказаться, невзирая на давление различных жизненных обстоятельств.



Далее, согласно предлагаемому алгоритму, на основе ценностей формулируются **идеи** – воодушевляющие человека и мотивирующие его предпринимать значительные усилия для достижения конкретных целей. Перед постановкой целей важно определить личностный **смысл деятельности** – «индивидуализированное отражение действительного отношения личности к тем объектам, ради которых разворачивается ее деятельность». Мы придерживаемся приведенного определения, рассматривая смысл деятельности с точки зрения практической достижимости и воплощения идеи в жизнь.

Три рассмотренные элемента модели – ценность, идея и смысл – являются, согласно авторской концепции, **детерминантами успеха**. Следующие четыре элемента – цель, средства, самоанализ, результат – относятся к составляющим **стратегии успеха**.

После выявления детерминант успеха следующим шагом является постановка **цели** деятельности, соответствующей ее смыслу. Ставя цель, человек, тем самым, отвечает для себя на вопрос, чего он хочет достичь, к чему он стремится. Реализация цели возможна различными способами. Выбор того или иного способа достижения цели (с учетом ее «экологичности», то есть при обязательном отсутствии социально негативного влияния) соотносится с таким элементом предлагаемой нами модели как **средства**.

При определении средств достижения цели важно соизмерить их с уровнем выраженности необходимых компетенций, что происходит на этапе **самоанализа**. Диагностика уровня развития компетенций осуществляется самими участниками программы с помощью экспертов-тренеров. При этом внимание акцентируется на тех компетенциях, без достаточного высокого уровня выраженности которых невозможно достижение поставленных целей избранными средствами. В случае недостаточного уровня развития необходимых компетенций намечаются индивидуальные способы их наработки.

Заключительным элементом стратегии достижения успеха является **результат** – овеществленная цель, то есть фактические, конкретные события и действия, приводящие к успеху.

Авторы придерживаются поливариативного подхода, согласно которому у человека в течение жизни реализуется не одна, а целый набор ценностей и не одним единственным, а различными путями и способами. Такой подход дает возможность человеку при затруднении с реализацией какой-то одной определенной ценности переключиться на другую, обеспечивая разнообразную, насыщенную и гармоничную жизнь, которая является, по сути, чередой успехов в различных сферах деятельности и определяет, таким образом, общую **успешность**.

Состояние глубокого и полного проживания успеха как реализации личных ценностей определяется авторами как **счастье**.

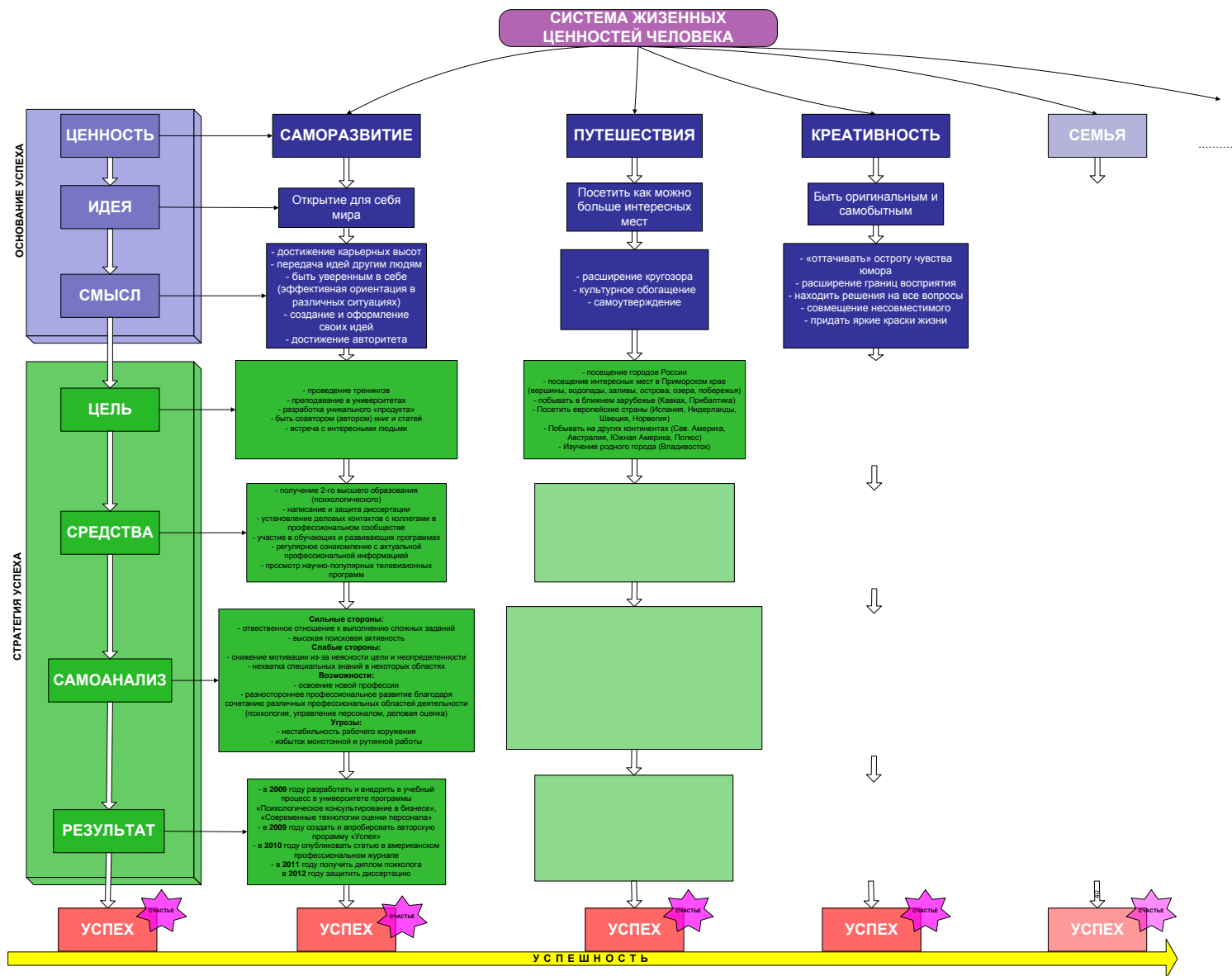


Рисунок 5 – Фрагмент «Карты успеха»

Внутренним механизмом, запускающим всю технологию достижения успеха, является **самоэффективность** – уверенность человека в его способности достичь поставленных целей и умение выстроить реалистичный план. Самоэффективность является мета-компетенцией – универсальной индивидуально воспринимаемой способностью человека организовывать и выполнять действия необходимые для реализации себя в определенной области практической деятельности. Данная мета-компетенция нарабатывается в результате прохождения всей

программы. По итогам проведения программы каждый участник создает с помощью тренеров собственную детально и наглядно прописанную карту успеха, отражающую его взгляд на мир и успех, учитывающую его индивидуальные особенности и являющуюся прямым руководством к действию по реализации поставленных им перед собой целей и задач. Фрагмент одного из вариантов «Карты успеха» приведен на рисунке 5.

Качество «Карты успеха» определяется комплексным применением различных методов, техник и технологий, используемых на всех уровнях реализации программы (рисунок 6).

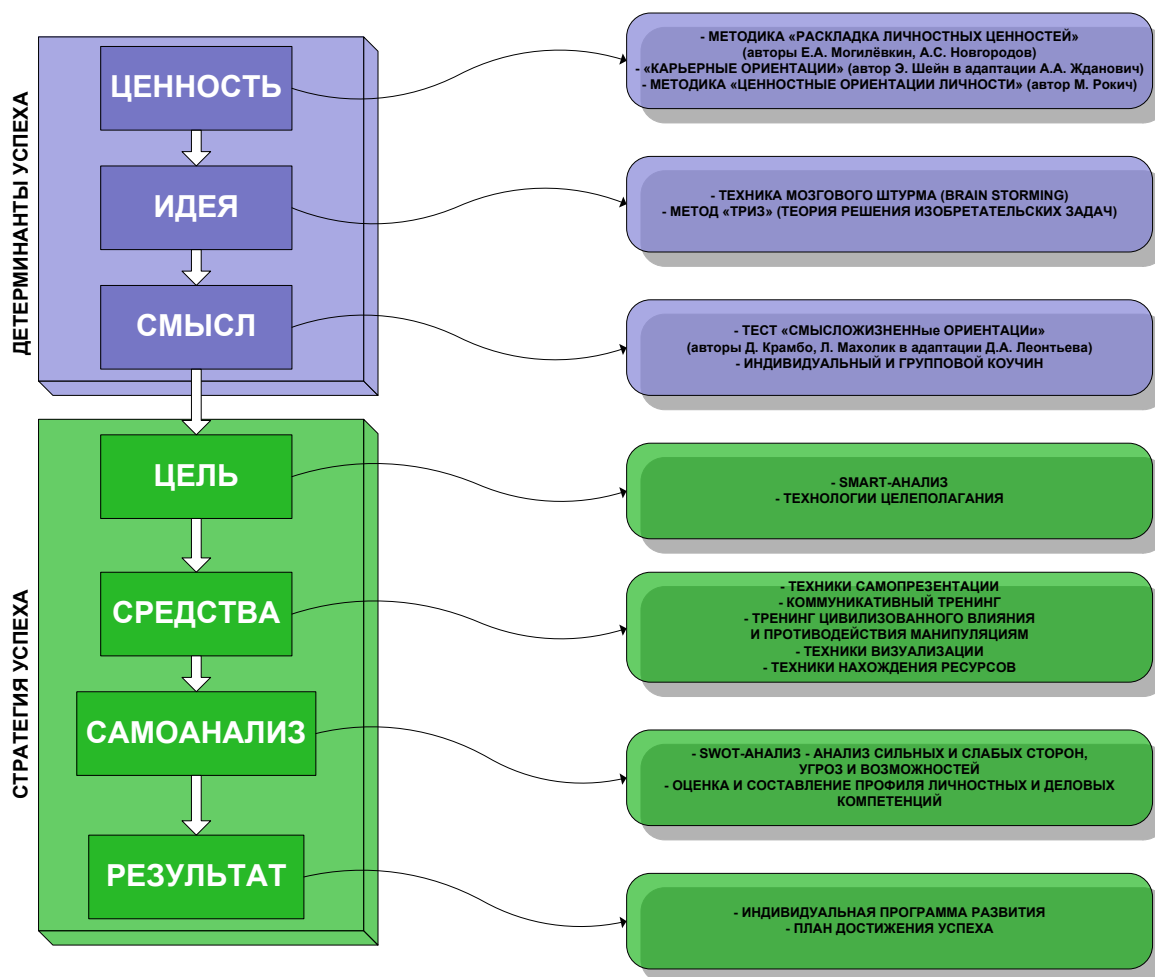


Рисунок 6 – Комплекс методов и технологий, применяемых для каждого уровня программы

Технологическими результатами прохождения авторской программы «Карьерный успех: технологии обретения личностных смыслов, от идеи к практике» являются созданные каждым участником карта личного успеха, профиль ценностей и маршрут реализации успешности (рисунок 7).

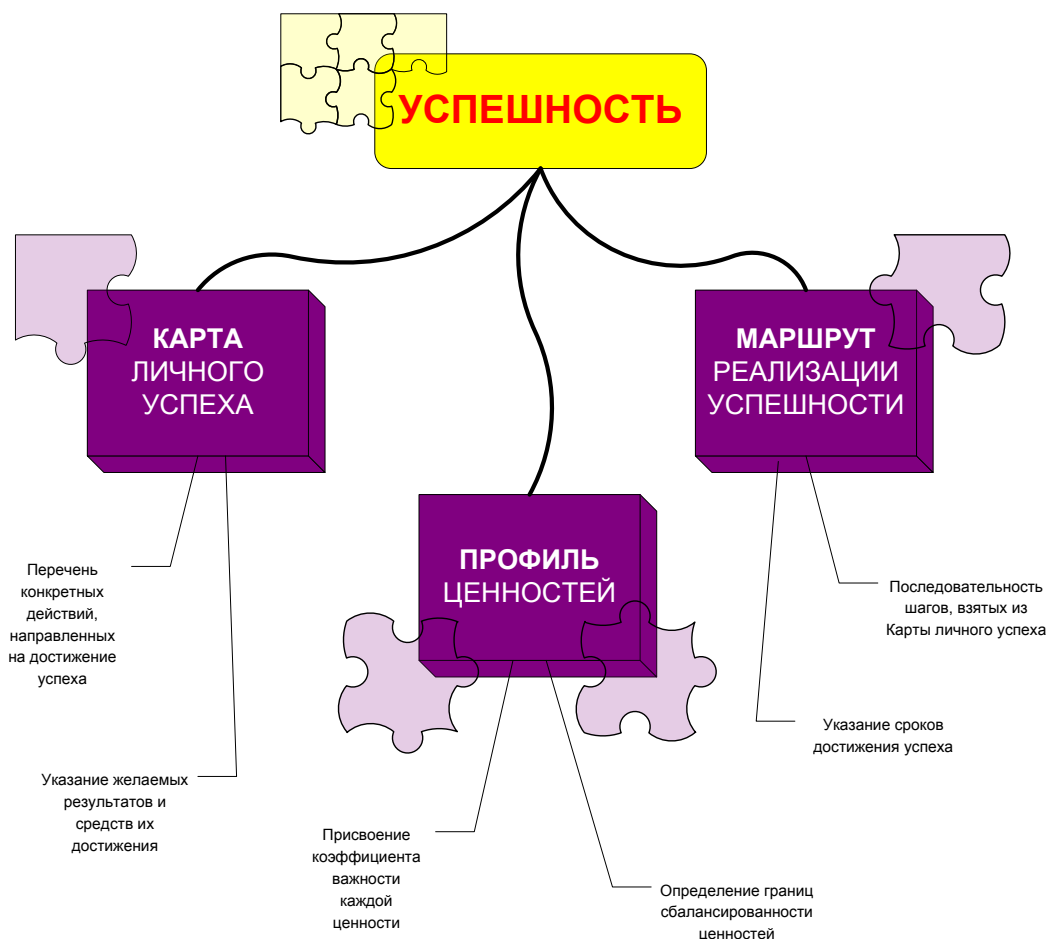


Рисунок 7 – Основные технологические результаты психологической программы достижения успеха

Профиль ценностей (рисунок 3), карта личного успеха (рисунок 4,5) описаны выше. Маршрут реализации успешности представляет собой список или графическое отражение последовательности реализации ценностей с указанием конкретных дел и сроков.

Таким образом, предлагаемая авторами программа достижения карьерного и шире – жизненного успеха – направлена не только на развитие компетенций и карьерное продвижение, но и помогает участникам выстроить гармоничную, непротиворечивую, сбалансированную систему ценностей и смыслов, составляющую ядро успешности в целом.

Рассмотренная нами программа успешно апробируется в течение трех последних лет таких городах как Москва, Санкт-Петербург и Владивосток в рамках Международных выставок «Образование и карьера», а также в контексте психологического сопровождения карьеры студентов ведущих вузов России (МГИМО, ГУ ВШЭ, Финансовый университет при Правительстве РФ, ВГУЭС).