

Елена Шляховая

ВОРКБУК

**САМО-**  
НАБЛЮДЕНИЕ

18+

Елена Шляховая

**Воркбук. Самонаблюдение**

«Автор»

2023

## **Шляхова Е. В.**

Воркбук. Самонаблюдение / Е. В. Шляхова — «Автор», 2023

Воркбук «Самонаблюдение» включает в себя три альбома самонаблюдения: «Профессиональное переориентирование. Новая профессия, которая наиболее мне близка», «Ресурсы в стрессе. Что мне помогает успокоиться?», «Страх перемен. Что мне помогает решиться на перемены?». Каждый альбом содержит авторскую психологическую методику из двадцати утверждений, соответствующую названию альбома. С помощью воркбука можно составить индивидуальную формулу компетенций для выбора новой профессии, воспользоваться подборкой профессий для переориентирования, оценить проявления личностной и профессиональной зрелости, помогающие сохранить стрессоустойчивость и решиться на жизненные перемены. Воркбук подойдет всем, кто хочет повысить собственную психологическую грамотность и получить простые рекомендации для подбора новой профессии, сохранения стрессоустойчивости и преодоления страха перемен. Воркбук составлен для взрослой аудитории, вступившей в фазу активной жизни и имеющей профессиональный опыт.

© Шляхова Е. В., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Об авторе	5
Аннотация альбома «Профессиональное переориентирование. Новая профессия, которая наиболее мне близка»	6
Первый раздел альбома «Профессиональное переориентирование. Новая профессия, которая наиболее мне близка»	8
Второй раздел альбома «Профессиональное переориентирование. Новая профессия, которая наиболее мне близка»	9
Третий раздел альбома «Профессиональное переориентирование. Новая профессия, которая наиболее мне близка»	10
Четвертый раздел альбома «Профессиональное переориентирование. Новая профессия, которая наиболее мне близка»	11
Пятый раздел альбома «Профессиональное переориентирование. Новая профессия, которая наиболее мне близка»	12
Обработка результатов альбома «Профессиональное переориентирование. Новая профессия, которая наиболее мне близка»	13
Интерпретация результатов альбома «Профессиональное переориентирование. Новая профессия, которая наиболее мне близка»	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Елена Шляховая

## Воркбук. Самонаблюдение

*Самонаблюдение помогает изучить самого близкого человека:  
самого себя.*

### Об авторе

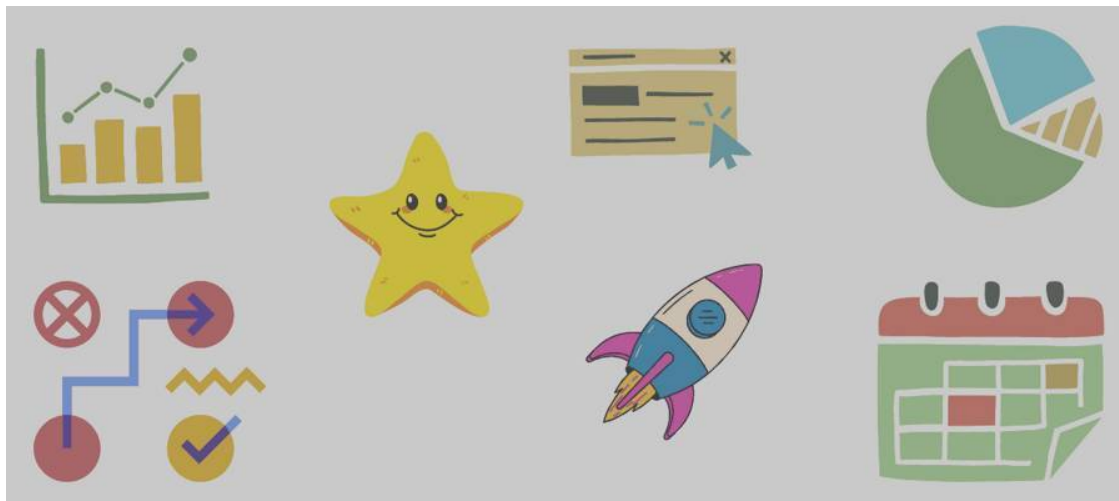
Елена Вадимовна Шляховая, кандидат психологических наук, консультант в области профессионального и личностного самоопределения, социальной психологии (психология доверия и недоверия), психологического здоровья и взаимоотношений родителей и подростков, ассоциированный член Федерации психологов-консультантов России (ФПК России), автор психологической студии «Креативность Онлайн».

Профессиональный опыт включает в себя работу в стратегической аналитике (руководство научными темами, выполнение поручений Минобрнауки России), руководство научно-исследовательской работой и факультетом психологии в вузе, работу психологом в вузе и частной школе.

Общее количество научных и практических публикаций более сорока, в том числе практическое пособие «Классные часы. Современные модели. 6–7 классы. Формирование личности школьников» (2016 год издания, издательство «Учитель») и программа работы в интерактивной среде темной сенсорной комнаты «Удивительный знакомый мир» (2011 год, место депонирования: trepsy.net).

Среди наград медаль «За доблестный труд» Российской муниципальной академии и благодарственное письмо Департамента образования города Москвы. Личный профиль «ВКонтакте»: <https://vk.com/shevcreatol>.

## Аннотация альбома «Профессиональное переориентирование. Новая профессия, которая наиболее мне близка»



Даже если мы заранее и во всех подробностях планируем свой профессиональный путь, многие из нас все равно сталкиваются с необходимостью что-либо изменить в своей карьере. Например, выбранная нами профессия начинает терять свою востребованность, на рынке труда происходят какие-либо изменения или же мы сами что-то меняем в своей жизни, отказываясь от привычной работы. И каждая из подобных ситуаций формирует один и тот же вопрос: в какой новой профессии нам будет комфортнее всего<sup>1,2</sup>?

Мы задаем себе этот вопрос, потому что не хотим терять наработанный профессиональный опыт и опасаемся длительного вхождения в новую профессию, в которой очень многое может быть нам чуждым и даже отталкивающим. При этом мы прекрасно понимаем, что подобное неприятие новой профессиональной деятельности будет негативно влиять на нашу работоспособность и доходы.

В целях поиска ответа на вопрос о новой комфортной профессии в данном альбоме самонаблюдения предлагается оценить собственные профессиональные компетенции по пяти разделам, каждый из которых содержит четыре утверждения. Все разделы составлены в заданной последовательности, поэтому не стоит каким-то образом «перескакивать», начиная, например, с утверждений четвертого раздела. Важно заметить, что альбом подходит для взрослой аудитории, имеющей профессиональный опыт, и совершенно не годится для молодых людей, выбирающих будущую профессию.

*Работая с альбомом, вам нужно оценить, насколько вам подходят утверждения из разделов по шкале от 0 до 4, выбрав нужный балл на шкале. При этом 0 баллов означает «не знаю», 1 балл – «совсем не подходит», 2 балла – «почти не подходит», 3 балла – «почти подходит», а 4 балла – «полностью подходит». Отвечать старайтесь честно, потому что нет ника-*

<sup>1</sup> Ратникова М.А. Исследование психологических особенностей профессиональной переориентации в зрелом возрасте: Дис. ... канд. психол. наук. М., 1999.

<sup>2</sup> Дунайцева Н.А. Особенности профессиональной направленности взрослых людей при повторном выборе профессии: Дис. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2005.

кого смысла что-то скрывать от самих себя. Кроме того, старайтесь воспринимать все утверждения так, как они написаны, ведь поиск иного значения может спровоцировать искажение ваших ответов.

Также старайтесь не раздумывать над ответами слишком долго, «отталкивая» первый пришедший в голову ответ и «подбирая» наиболее удачный. Подобная реакция является признаком искажения ответов и попытки что-то утаить от самих себя. И напоследок, ответ «не знаю» старайтесь указывать как можно реже и не удивляйтесь утверждениям-заданиям пятого раздела, структура которого отличается от всех предыдущих разделов.

В завершение остается добавить, что результаты, полученные при работе с альбомом, носят рекомендательный характер. Кроме того, не нужно воспринимать данный альбом самонаблюдения в качестве жесткой и категоричной диагностической методики. Ведь задача данного альбома заключается в предоставлении рекомендаций по запросу профессионального переориентирования и повышении психологической грамотности.

## **Первый раздел альбома «Профессиональное переориентирование. Новая профессия, которая наиболее мне близка»**

1. Мне нравится анализировать различные данные и изучать с их помощью деятельность других людей/организации или какой-либо процесс.

- 0 – «не знаю»,
- 1 – «совсем не подходит»,
- 2 – «почти не подходит»,
- 3 – «почти подходит»,
- 4 – «полностью подходит».

2. У меня достаточно профессионального опыта, чтобы верно предсказать результат деятельности своих коллег и/или организации, в которой я работаю.

- 0 – «не знаю»,
- 1 – «совсем не подходит»,
- 2 – «почти не подходит»,
- 3 – «почти подходит»,
- 4 – «полностью подходит».

3. В своей работе мне часто приходилось выделять и описывать тенденции, характерные для моей профессиональной деятельности в настоящем, и тенденции, которые будут для нее характерны в будущем.

- 0 – «не знаю»,
- 1 – «совсем не подходит»,
- 2 – «почти не подходит»,
- 3 – «почти подходит»,
- 4 – «полностью подходит».

4. Мне нравится планировать деятельность других людей и/или организаций, указывая в этих планах конкретные и измеримые результаты деятельности.

- 0 – «не знаю»,
- 1 – «совсем не подходит»,
- 2 – «почти не подходит»,
- 3 – «почти подходит»,
- 4 – «полностью подходит».

## **Второй раздел альбома «Профессиональное переориентирование. Новая профессия, которая наиболее мне близка»**

1. Работая с людьми, я могу достаточно точно представить их истинные потребности и запросы.

- 0 – «не знаю»,
- 1 – «совсем не подходит»,
- 2 – «почти не подходит»,
- 3 – «почти подходит»,
- 4 – «полностью подходит».

2. Мне нравится активно взаимодействовать с людьми, решая различные профессиональные задачи.

- 0 – «не знаю»,
- 1 – «совсем не подходит»,
- 2 – «почти не подходит»,
- 3 – «почти подходит»,
- 4 – «полностью подходит».

3. В своей работе мне часто приходилось общаться с совершенно разными людьми, которые отличались возрастом, социальным статусом и профессиональным опытом.

- 0 – «не знаю»,
- 1 – «совсем не подходит»,
- 2 – «почти не подходит»,
- 3 – «почти подходит»,
- 4 – «полностью подходит».

4. Мне нравится работать с другими людьми, так как совместный результат получается более профессиональным и интересным.

- 0 – «не знаю»,
- 1 – «совсем не подходит»,
- 2 – «почти не подходит»,
- 3 – «почти подходит»,
- 4 – «полностью подходит».

## **Третий раздел альбома «Профессиональное переориентирование. Новая профессия, которая наиболее мне близка»**

1. В своей работе мне часто приходилось представлять одну и ту же информацию в различных формах, например, переводить тексты в схемы и наоборот.

- 0 – «не знаю»,
- 1 – «совсем не подходит»,
- 2 – «почти не подходит»,
- 3 – «почти подходит»,
- 4 – «полностью подходит».

2. Мне нравится передавать смысл какой-либо информации своими словами, например, более просто или более подробно.

- 0 – «не знаю»,
- 1 – «совсем не подходит»,
- 2 – «почти не подходит»,
- 3 – «почти подходит»,
- 4 – «полностью подходит».

3. У меня достаточно профессионального опыта, чтобы определить надежность информации и ее пользу для моей работы.

- 0 – «не знаю»,
- 1 – «совсем не подходит»,
- 2 – «почти не подходит»,
- 3 – «почти подходит»,
- 4 – «полностью подходит».

4. Мне нравится находить практическое применение новой информации, связанной с моей работой.

- 0 – «не знаю»,
- 1 – «совсем не подходит»,
- 2 – «почти не подходит»,
- 3 – «почти подходит»,
- 4 – «полностью подходит».

## **Четвертый раздел альбома «Профессиональное переориентирование. Новая профессия, которая наиболее мне близка»**

1. Мне нравится находить и применять новые способы решения рабочих задач, даже если для этих задач уже есть алгоритмы действий.

- 0 – «не знаю»,
- 1 – «совсем не подходит»,
- 2 – «почти не подходит»,
- 3 – «почти подходит»,
- 4 – «полностью подходит».

2. В своей работе мне часто приходилось решать нестандартные задачи, которые требовали нового способа решения.

- 0 – «не знаю»,
- 1 – «совсем не подходит»,
- 2 – «почти не подходит»,
- 3 – «почти подходит»,
- 4 – «полностью подходит».

3. Выполняя рабочую задачу, я могу достаточно точно определить, каких знаний мне не хватает для более эффективного решения данной задачи.

- 0 – «не знаю»,
- 1 – «совсем не подходит»,
- 2 – «почти не подходит»,
- 3 – «почти подходит»,
- 4 – «полностью подходит».

4. Мне нравится решать творческие задачи, требующие создания чего-то нового и полезного для других людей.

- 0 – «не знаю»,
- 1 – «совсем не подходит»,
- 2 – «почти не подходит»,
- 3 – «почти подходит»,
- 4 – «полностью подходит».

## **Пятый раздел альбома «Профессиональное переориентирование. Новая профессия, которая наиболее мне близка»**

1. Прямо сейчас, читая данное утверждение, я могу перечислить как минимум пять черт своего характера («да», «нет»).

2. За все время моей работы у меня сложилось ясное понимание условий труда, в которых моя работа наиболее эффективна («да», «нет»).

3. Прямо сейчас я могу назвать условия труда, в которых моя работа наиболее эффективна («да», «нет»).

4. Прочитав первое и третье утверждение, я действительно перечислил(а) пять черт своего характера и назвал(а) условия труда, в которых моя работа наиболее эффективна («да», «нет»).

## **Обработка результатов альбома «Профессиональное переориентирование. Новая профессия, которая наиболее мне близка»**

После ответов на все утверждения альбома можно переходить к их обработке. Для первых четырех разделов нужно просто суммировать баллы, выбранные для каждого утверждения. То есть суммируются баллы за четыре ответа первого раздела, потом – за четыре ответа второго раздела и так далее.

Обратите внимание, что пятый раздел обрабатывается по своему ключу. Шестнадцать баллов по пятому разделу начисляется в том случае, если выполнены все утверждения-задания данного раздела. Если же утверждения-задания пятого раздела не выполнены, то за данный раздел начисляется ноль баллов. Дело в том, что результаты пятого раздела имеют для обработки особое значение, так как отражают знание себя. Именно поэтому невыполнение утверждений-заданий пятого раздела ставит под сомнение честность и объективность ответов на утверждения предыдущих разделов. В этом вся суть альбома самонаблюдения: не просто ответить на утверждения, но и подтвердить обоснованность данных ответов навыками рефлексии.

Распределение суммы баллов следующее:

15-16 баллов – компетенции раздела выражены очень сильно (максимально);

12-14 баллов – компетенции раздела выражены сильно;

9-11 баллов – компетенции раздела выражены средне;

6-8 баллов – компетенции раздела выражены слабо;

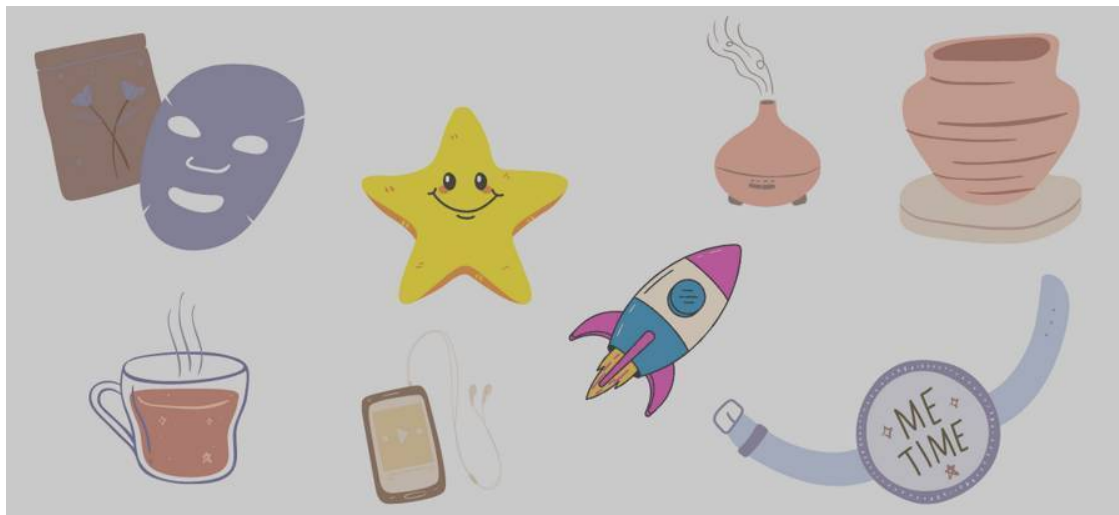
4-5 баллов – компетенции раздела выражена крайне слабо (минимально);

0-3 балла – нет мотивации к ответам, результат неясен. Если сумма баллов находится в данном отрезке хотя бы по одному разделу, то результаты альбома можно считать недостоверными. В этом случае альбом стоит отложить, подождав «до лучших времен», когда появятся силы и желание для ответов.

Подсчитав суммы баллов, можно составлять вашу формулу компетенций из четырех разделов (А, Б, В, Г) в соответствии с полученными суммами баллов. То есть на первое место нужно поставить букву того раздела, по которому получены максимальные баллы.

Например, сумма баллов по разделу Б составляет 15 баллов, по разделу В – 14 баллов, по разделу Г – 10 баллов, по разделу А – 6 баллов. Формула компетенций в этом случае будет следующей: Б, В, Г, А. Если по двум разделам вы получили одинаковые суммы баллов, то в этом случае порядок букв, обозначающих именно эти разделы, не имеет значения, то есть можно написать А, В или В, А.

## Интерпретация результатов альбома «Профессиональное переориентирование. Новая профессия, которая наиболее мне близка»



После обработки полученных результатов совершенно логично узнать, что же они означают в контексте данного альбома. Ведь без понимания смысла и назначения каких-либо разделов, шкал и утверждений любая психологическая методика становится практически бесполезной для всех, кто ее использовал. И чтобы подобного не произошло, в альбоме содержится несколько страниц с объяснением содержания каждого раздела, принципа подбора новых профессий для переориентирования и сама подборка данных профессий.

*Первый раздел (А).* Компетенции первого раздела относятся к аналитической деятельности, предполагающей сбор и обработку различных качественных и количественных показателей для прогнозирования возможных событий и/или выявления существующих тенденций. Высокие баллы в первом разделе свидетельствуют об аналитическом складе ума и профессиональном опыте в сфере структуризации информации, когда все происходящее вокруг оформляется в виде конкретных и измеримых критериев. Кроме того, высокие баллы в первом разделе подтверждают то, что подобная аналитическая деятельность вам нравится, так как для вас не составляет никакого труда «разложить все по полочкам», выявив закономерности в происходящих событиях. Когда вы смотрите на «целое», то разделяете его на части, видя особенности взаимосвязей между этими частями и понимая возможные варианты развития всей системы.

*Второй раздел (Б).* Компетенции второго раздела относятся к социальной деятельности, основным содержанием которой является активное взаимодействие с совершенно разными людьми для решения рабочих задач, предполагающих, в частности, удовлетворение потребностей и запросов других людей. Высокие баллы во втором разделе свидетельствуют о вашей социальной направленности и профессиональном опыте в сфере общения, когда взаимодействие с другими людьми является необходимым условием рабочих процессов. Также высокие баллы во втором разделе свидетельствуют о том, что вам нравится работать с другими людьми, потому что вы умеете видеть и слышать других людей, не уставая от общения с ними.

*Третий раздел (В).* Компетенции третьего раздела относятся к информационной деятельности, заключающейся в работе с различными видами информации, передаваемой в каких-

либо символических формах: текстах, графике, видео или аудио. Высокие баллы в третьем разделе свидетельствуют о выраженной информационной потребности, когда вы регулярно ощущаете необходимость в «потоке новостей и знаний» из совершенно разных источников. При этом вы хорошо понимаете смыслы различной информации и можете представлять одну и ту же информацию в отличающихся формах без потери ее смысла, что подтверждает и ваш профессиональный опыт. Кроме того, высокие баллы в третьем разделе свидетельствуют о том, что вам нравится работать с различными видами и формами информации, находя для них практическое применение.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.