

АЛЕКСАНДР КАМЫШНИКОВ

ВОЙТИ

В

ИТ

Александр Камышников

Войти в IT

<https://litres.ru/73204223>

SelfPub; 2026

Аннотация

Думаете, в 40 лет поздно уходить в IT? Автор этой книги доказывает — возможно всё. Проработав 20 лет в строительстве, он сменил каску на код, прошёл путь с нуля до Data Science и получил оффер. Эта книга — ваш личный проводник в мир IT. Она для всех, кто устал от текущей работы, выгорел, уперся в карьерный потолок и мечтает о переменах, но боится сделать первый шаг. Никакой воды — только честный опыт, пошаговая стратегия от принятия решения до первого оффера и научные данные о мотивации, дисциплине и многом другом. Вы узнаете, как выбрать IT-профессию, не бросить учебу на полпути и найти свое место в новой сфере — даже без технического прошлого.

Содержание

Предисловие	5
Начало пути	9
Серость будней	9
На пороге	9
Немного науки	12
Самоанализ и первые шаги	27
1. Детство	34
2. Выбор профессии	41
3. Обучение профессии	48
4. Работа	56
5. Текущая позиция	63
6. Личная жизнь	69
Итог: Собираем пазл из шести частей	76
Поиск решений	82
Кто же я?	82
Немного науки: Смена профессии	86
Быть или не быть?	93
Принятие решения	113
Шаг первый	113
Немного науки	118
Все профессии хороши	122
Выбор профессии	138
Шаг второй	138

Александр Камышников

Войти в IT

Предисловие

Декабрь 2019 года. Нижний Новгород. Строительная площадка детского сада. Мокрый снег падает мне за воротник. Холодно и мерзко. Необходимо в выкопанной траншее положить трубы водоснабжения здания. В траншее грязь, под ногами грязь. Суровые монтажники в перепачканной робе матерятся, закидывают трубы и морщатся от промозглой погоды. Я работаю шесть дней в неделю по десять часов. Я инженер. Моя задача наладить рабочий процесс на стройке, найти бригады, обеспечить их фронтом работ и следить за выполнением проекта. Как обычно – это не всё. Нужно писать заявки в отдел снабжения, общаться с поставщиками, анализировать цены, выбивать скидки, согласовывать изменения в проекте, отбивать высоты, загружать и разгружать материалы. Как всегда, на стройке – “ты и жнец, и певец и на дуде игрец”. Наша организация занимается инженерными сетями, от электрики и до канализации. Как всегда, проектная документация не соответствует реальности. Обычная стройка со всеми вытекающими – проект липовый, поставщики в сроки не успевают, мы в сроки не успеваем, бригады

не мотивированы и работают как Афоня из всего известного фильма – на работе ровно в восемь утра, с работы ровно в пять вечера, а там трава не расти.

Восемь часов утра, только что прошла планёрка. Я стою возле траншеи, ногами перемешиваю глину и грязь. Я смотрю на коричневую жижу и думаю – а что я здесь делаю? Что я делал последние десять лет? К чему я пришёл? Миллионы не заработал, свой бизнес не построил, а как месил глину, так и мешу. Впереди безысходность и страх за свою скучную однообразную, рутинную жизнь до самой смерти.



Декабрь 2022 года. Турция. Город Фетхие. За плечами год

обучения и год работы на позиции junior в IT компании. Я на яхте, на самом носу смотрю как подо мной проносится бирюзовая прозрачная вода. Я отправился в восьмидневное путешествие на парусном судне по красивейшим местам древней Византии, Римской империи. Я в компании десяти интереснейших похожих на меня людей, с горящими глазами, улыбающимися лицами. Я с теми, у кого жизнь всё-таки удалась. В море тишина, только слышно, как яхта разрезает поверхность воды и как самый добрый шкипер Селим отдаёт приказания нам – команде яхты. На этом путешествие не заканчивается, после яхты я вернулся в посёлок Чешме на западе Турции и прожил там почти всю зиму. В будние дни я работал удалённо. По утрам ходил на деревянную набережную, смотреть на рыбок в прозрачной воде и провожал в горизонт яхты. На улице зима, а вокруг цветут круглый год цветы, я срываю с деревьев апельсины и лимоны, я путешествую по окрестностям и знакомлюсь с удивительными интересными людьми. Чешме самый уютный и приятный городок, который я видел. За последние два года я прожил столько событий и в голове столько впечатлений, как в детстве, каждый день что-то новое, каждый день маленькое счастье.

Я вспоминаю зиму 2019 года, и я искренне горжусь собой. Мне есть чем гордиться. Я обыкновенный человек, не золотой медалист, нет красного диплома. Учился в школе средне, был серой мышкой. В дипломе о высшем образовании

есть даже тройки. В ту зиму я решил для себя всё изменить. Перспектива скучной однообразной жизни, работая по специальности, которая мне давно осточертела, меня пугала до чёртиков. Если я сейчас не решусь, то буду просто “доживать” оставшиеся мне годы. И я решился. Я изменил свою судьбу. Я перевернул её с ног на голову, точнее я вернул себе свою собственную настоящую интересную жизнь.



Начало пути

Серость будней

На пороге

Январь 2020 года. Праздники отгремели. Новый год я праздновал в компании семьи брата и его друзей в Москве. Мой брат айтишник. Ему за сорок и опыта работы в этой сфере у него больше двадцати лет. Соответственно и уровень зарплаты сильного специалиста. Я смотрю на ломящийся от дорогих продуктов стол в его доме, в домах его друзей, я смотрю на дорогую ёлку с игрушками стоимость каждой из которых переваливает за тысячу рублей, и я честно завидую. Белой завистью младшего брата к своему старшему брату. Он руководит проектом в IT компании, я главный инженер проекта на стройке. Моей заработной платы хватает только на оплату квартиры, еду и одежду. Копить я могу всего пятьдесят тысяч в год, соответственно о планировании жизни на долгие годы речи не идёт. Есть люди которых устраивает их жизнь в перспективе одной недели. Им вполне нравится ходить каждый день на работу к девяти утра и возвращаться после шести, ужинать, смотреть сериал и больше ничего не

надо. Возможно летом выехать в Анапу или Туапсе в отель из картонных стен с пьяным и кричащими соседями, поджариться на пляже как креветка и вернуться в холодную серую квартиру в родном городе. Нет ничего против не имею, каждый старается жить так, как ему хочется и как он может. Каждый строит свою жизнь сам. Моя профессия мне долго нравилась, и я получал от неё искреннее удовольствие, но я устал. Я перегорел, я стал ненавидеть свою профессию. Нет хуже работника, чем работник, ненавидящий своё рабочее место и всё что связано с профессией. Качество работы тоже страдало от моего настроения.

Так не могло продолжаться. Я вернулся в Питер и принялся мониторить “headhunter” и другие ресурсы в поиске новой работы. Я написал своё резюме. Опыта работы у меня на то время было уже девятнадцать лет и резюме выглядело пухлым, полным, достойным. Я смотрел вакансии – начальник участка, главный инженер, инженер ПТО, прораб, проектировщик и так далее. Я изучал требования и представлял, чем буду заниматься и от каждой вакансии меня воротило. Каждое утро ты идёшь в офис или на стройку. Обязательный ритуал сигареты и кофе под приветственные разговоры твоих коллег. Я стою, курю и слушаю о тысячном изменении в проекте или о козлах поставщиках или пересечении со смежными организациями. А потом будет планёрка и надо бодаться со всеми подрядчиками, доказывать что-то ген подрядчику или слушать от начальника стройки о новых

изменениях по прихоти заказчика, а заказчик всегда прав и не важно, что его хотелки противоречат ГОСТам, СНИПам и прочей регламентирующей документации. Потом начнётся рутинный день – бегаешь по стройке, объясняешь бригадирам что так не надо было делать, потом созвон с проектировщиками, следом технадзор и так каждый день. Я смотрел вакансии и понимал, что дело не в предлагаемых зарплатах (хотя их уровень не высокий) а дело в том, что я этого ничего делать не хочу. Поставьте меня под дуло автомата и всё равно я выкручусь, я не буду этим заниматься. Я выключил ноутбук, лёг на диван и стал думать, а что же делать? Я представил себя на новом месте работы, каким-нибудь инженером в торговом центре, походы в подвалы с протекающими трубами, ремонт котельных, электрощитовых, и прочие заботы инженера эксплуатационщика. Именно в этот момент я осознал...

Есть понимание, а есть осознание. Ты смотришь в окно и видишь там метель и как сквозь эту метель идёт человек, пряча лицо в ворот куртки и это понимание, ты понимаешь, что ему холодно. Осознание, это когда ты сам чувствуешь пронизывающий холод своим телом, когда ты сам прячешь лицо в ворот куртки от морозного колючего ветра.

Лёжа на диване и представляя свою будущую жизнь, я осознал, что впереди ждёт холодная беспросветная жизнь до самой пенсии, а учитывая уровень наших пенсий, то и до счастливого старческого слабоумия. Нет, я ничего не имею

против работы инженера, мои коллеги любили свою работу и выполняли её горячо и с интересом, но вот только я полностью потерял интерес к этой работе. И в этом осознании я решил, что не хочу так бездарно потратить свои годы, я не хочу в свои тридцать девять просто “доживать”. Нужно было что-то менять.

За несколько месяцев до этого, я изучал в сети возможности перемены профессии. Я искал что-то смежное с моим образованием, так как искренне считал, что изменить вектор профессии на 90 градусов просто невозможно. Но ради интереса я изучал сектор IT. Я советовался с братом, с друзьями айтишниками, я думал, я анализировал.

Я точно знал кем я не являюсь и чего я не хочу. Осталось выяснить – кто же я такой и чего я хочу.

Немного науки

1. Что такое профессиональное выгорание?

Впервые термин «профессиональное выгорание» («burnout») был введён психологом Гербертом Фрейденбергером в 1974 году[1]. Он описал это состояние как утрату мотивации, эмоциональное опустошение и ощущение собственной неэффективности, возникающее из-за хронического стресса. Типичными проявлениями выгорания счи-

таются:

Цинизм и отстранённость. Появляется безразличное или даже раздражённое отношение к работе, коллегам и обязанностям.

Потеря мотивации. Достижения перестают приносить радость, а сама деятельность кажется бессмысленной.

Снижение производительности. Концентрация внимания падает, что сказывается на качестве работы и результатах.

Постоянная усталость. Даже полный сон не даёт ощущения отдыха.

Эмоциональное истощение. Не остаётся ресурсов, чтобы справляться со стрессом и эмоциональными нагрузками.

Статус выгорания в классификации ВОЗ

В 2019 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) включила выгорание в Международную классификацию болезней (МКБ-11) как «синдром, связанный с хроническим стрессом на рабочем месте, который не был успешно преодолен»[2]. При этом ВОЗ подчёркивает, что выгорание рассматривается именно как профессиональный феномен, а не самостоятельное медицинское состояние. Тем не менее, его последствия могут приводить к тяжёлым физическим и психологическим нарушениям, требующим медицинского вмешательства.

Основные последствия выгорания

Физические последствия

Согласно систематическому обзору Salvagioni et al. (2017) [3], выгорание может повышать риск следующих состояний.

- гиперхолестеринемия,
- сахарный диабет 2-го типа,
- ишемическая болезнь сердца и другие сердечно-сосудистые заболевания,
- скелетно-мышечные боли и изменения болевой чувствительности,
- хроническая усталость,
- головные боли (требуются дополнительные исследования),
- нарушения работы желудочно-кишечного тракта и органов дыхания,
- повышенный риск алкоголизма,
- тяжёлые травмы и даже повышенная смертность в возрасте до 45 лет.

Психологические последствия

- бессонница (также требует дополнительного изучения),
- депрессивные симптомы и расстройства,
- рост употребления психотропных веществ и антидепрессантов,
- госпитализация по поводу психических расстройств и

обострений,

- суицидальные наклонности.

Профессиональные последствия

- неудовлетворённость работой и снижение качества труда,
- прогулы и длительные отпуска по болезни,
- уход на пенсию по инвалидности,
- деперсонализация (чрезмерно отстранённое, «нечувствительное» отношение к коллегам и работе),
- презентеизм (человек физически присутствует на рабочем месте, но не выполняет свои обязанности эффективно).

Цитата из упомянутого исследования Salvagioni et al. (2017)[3] подчёркивает:

«Индивидуальные и социальные последствия выгорания указывают на необходимость профилактических мер и раннего выявления данного состояния в рабочей среде».

Кроме того, работа Hassard et al. (2018)[4], посвящённая экономической стоимости профессионального стресса (Work-Related Stress, WRS), показывает, что от 70 до 90 % убытков, связанных с выгоранием, связаны со снижением производительности, а оставшиеся 10–30 % – это расходы на здравоохранение.

2. Основные причины выгорания

Научные исследования идентифицируют ряд факторов, повышающих риск развития профессионального выгорания:

а) Хронический стресс

Стресс является ведущим триггером выгорания. Хроническое напряжение активирует гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось, увеличивая выработку кортизола. Длительный избыток кортизола может вести к изменениям в структуре мозга (например, уменьшению объёма гиппокампа, отвечающего за память и обучение)[4].

б) Отсутствие контроля над работой

Недостаток автономии в принятии решений, управлении задачами и ресурсами повышает риск выгорания. Исследование Farfán et al. (2020)[5] показывает, что сотрудники с более высокой степенью самостоятельности реже сталкиваются с эмоциональным истощением.

в) Недостаточная обратная связь

Отсутствие конструктивного фидбэка и признания достижений усиливает чувство неэффективности. По данным мета-аналитического обзора Crawford et al. (2010)[6], регулярное получение позитивной и информативной обратной свя-

зи снижает риск эмоционального выгорания и усиливает вовлечённость.

d) Дисбаланс между усилиями и вознаграждением

Согласно теории усилий-вознаграждения Siegrist (1996) [7], несоответствие между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением (материальным или нематериальным) приводит к фрустрации и провоцирует выгорание.

e) Отсутствие баланса между личной и профессиональной жизнью

Многочисленные исследования подтверждают, что переработки, «размывание» границ между работой и личной жизнью, а также невозможность отдохнуть и «отключиться» от рабочих дел резко повышают риск выгорания.

f) Эмоциональная нагрузка

Выгорание характерно для профессий с высокой эмоциональной вовлечённостью (медицинские работники, учителя, социальные работники). Систематический обзор Kariou et al. (2021)[8] указывает, что высокий уровень сопереживания и постоянное столкновение с сильными эмоциональными переживаниями (боль, страдание, конфликты) без достаточной эмоциональной поддержки приводят к ускоренному развитию выгорания. Исследование показало, что поверхностное действие (surface acting) является положительным предик-

тором выгорания, в то время как глубокое действие (deep acting) может приводить к положительному психологическому благополучию.

3. Как понять, что вы выгорели?

Ряд исследований (в том числе в Швеции, в Каролинском институте) выделяют несколько ключевых признаков выгорания:

Эмоциональное истощение. Постоянное чувство усталости и отсутствие мотивации, даже если человек выспался и физически отдохнул. Может сопровождаться повышенной тревожностью.

Деперсонализация (цинизм). Отстранённое, порой презрительное отношение к коллегам или пациентам (в случае врачей, психологов и т. д.). Это защитный механизм, позволяющий мозгу «отключиться» от постоянного эмоционального давления[9].

Снижение профессиональной эффективности. Появляются сомнения в своих способностях, снижается качество работы, растёт число ошибок, утрачивается интерес к новым идеям.

Физические симптомы. Головные боли, проблемы со сном, нарушения пищеварения и снижение иммунитета могут быть тесно связаны с хроническим стрессом и эмоциональным истощением.

4. Максимальное выгорание: «точка невозврата»

В крайней стадии выгорания наступает состояние полного эмоционального истощения: человек перестаёт получать удовольствие не только от работы, но и зачастую от жизни в целом. В ряде случаев наблюдается утрата способности испытывать чувство удовлетворения (проблемы с дофаминовыми рецепторами) и появление устойчивого безразличия или апатии. На практике это может выражаться в:

- постоянном чувстве пустоты,
- отказе от любых дополнительных проектов,
- стремлении полностью покинуть нынешнюю профессию.

5. Как справиться с выгоранием?

Современная наука предлагает несколько стратегий борьбы с выгоранием:

Установление здоровых границ. Чёткое разграничение рабочего и нерабочего времени (отключение уведомлений вне рабочего графика, разумная продолжительность рабочего дня).

Регулярные перерывы и отпуск. Даже короткие пере-

рывы снижают уровень стресса и восстанавливают работоспособность.

Поиск социальной поддержки. Разговоры с коллегами, участие в групповых проектах, а также поддержка со стороны руководства играют важную роль в предотвращении выгорания.

Переоценка ценностей и целей. Если работа перестает приносить удовлетворение, возможно, стоит скорректировать карьерные планы или изменить условия труда.

Обращение к специалистам. Если вы чувствуете, что не справляетесь самостоятельно, консультация психолога или психотерапевта может помочь «разгрузить» психику и найти новые способы совладания со стрессом.

Заключение

Профессиональное выгорание – это серьёзное состояние, которое может стать причиной существенных физических, психологических и профессиональных проблем. Оно не всегда требует немедленной смены профессии, однако является сигнальным маркером, указывающим на необходимость пересмотра образа жизни, рабочих условий и отношения к собственному здоровью.

Если вы обнаружили у себя симптомы выгорания, важно определить истинную причину неудовлетворённости. Иногда достаточно взять длительный отпуск, поменять коллек-

тив или найти способы более эффективно восстанавливаться после работы. Если же глубокий анализ показывает, что ваша профессиональная деятельность в принципе конфликтует с вашими ценностями и интересами, тогда стоит рассмотреть вопрос о смене сферы или профессии.

Таким образом, прежде чем принять радикальное решение об уходе из профессии, уделите время диагностике своего состояния: возможно, вам просто не хватает отдыха и грамотной организации труда. В следующей части книги («Войти в IT») мы будем рассматривать, какие шаги важны для осознанной смены профессионального поля, но на данном этапе главным остаётся вопрос: «Мне нужно действительно менять профессию или всего лишь отдохнуть и скорректировать рабочие условия?»

Подобный системный подход к изучению выгорания даёт возможность осознанно выбрать дальнейший путь: будь то краткосрочная коррекция образа жизни, смена места работы или, при глубоком конфликте ценностей и интересов, полноценная смена профессии.

Р. S. О важности научного подхода и конспектирования

Прежде чем перейти к практическим вопросам, хочется подчеркнуть, что большинство изложенных здесь идей не взяты «из головы»: они опираются на научные исследования и проверенные данные. В частности, в дальнейших главах

я буду рекомендовать вам регулярно вести письменные конспекты.

Зачем нужно конспектирование?

Конспектирование новой информации считается одним из наиболее эффективных методов активного обучения, поскольку оно не только облегчает запоминание, но и помогает глубже осмыслить материал. При составлении конспекта информация структурируется, выделяются ключевые идеи, благодаря чему в памяти формируются «когнитивные якоря», упрощающие дальнейшее воспроизведение полученных знаний.

Согласно теории когнитивной нагрузки Sweller (1988) [10], наши когнитивные ресурсы в рабочей памяти ограничены, и любые избыточные детали могут затруднять процесс усвоения. Конспектирование помогает частично «разгрузить» рабочую память, поскольку во время записи мы упорядочиваем данные, переводим их в более понятный и сжатый формат, что способствует эффективной передаче знаний в долговременную память.

Интересен и тот факт, что ручное конспектирование может быть продуктивнее наборного. Mueller и Oppenheimer (2014)[11] в своих исследованиях обнаружили, что студенты, делающие заметки от руки, показывают более глубокое понимание материала. Предполагается, что в процессе письма задействуются механизмы синтеза и перефразирования,

которые усиливают когнитивную обработку.

Взаимосвязь с активным обучением и самоконтролем

Конспектирование тесно связано с принципами активного обучения и самоконтроля. Согласно экспериментам Karpicke и Blunt (2011)[12], активное восстановление материала, происходящее в процессе письма, даёт лучшее долгосрочное запоминание по сравнению с простым перечитыванием. В условиях, где требуется быстрое и при этом глубокое освоение новой информации (например, при смене профессии), подобные техники особенно важны.

Таким образом, систематическая практика конспектирования:

Улучшает структурирование знаний. Выделение главных идей и упорядочивание информации повышает скорость и качество усвоения.

Углубляет понимание. При перефразировании материала вы осмысливаете его на более глубоком уровне, что облегчает долгосрочное хранение информации.

Способствует самоконтролю. Анализ собственных записей помогает оперативно оценивать, насколько хорошо вы поняли материал, и при необходимости возвращаться к сложным разделам.

Такая методика полезна при любой форме обучения, но

особенно актуальна для тех, кто вынужден быстро переучиваться или осваивать новую сферу деятельности в короткие сроки – например, при переходе в IT или другую профессиональную область.

Дополнительные исследования, включая работу Kiewga (1989)[13], подтверждают эффективность конспектирования как инструмента кодирования и хранения информации. Исследование показало, что функция кодирования предполагает, что процесс ведения заметок способствует обучению, а функция хранения указывает на то, что просмотр заметок после их создания также улучшает результаты обучения.

Итог

Конспектирование не только облегчает процесс усвоения знаний, но и развивает аналитическое мышление, помогает сохранять мотивацию и позволяет эффективно «переваривать» большие объёмы новой информации. В контексте смены профессии этот инструмент особенно ценен, поскольку даёт возможность быстрее адаптироваться и структурировать поток знаний, необходимых для начала работы в новой сфере.

Рекомендуемая литература и исследования

[1] Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>

[2] World Health Organization. (2019). Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

[3] Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & de Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLOS ONE*, 12(10), e0185781. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>

[4] Hassard, J., Teoh, K. R. H., Visockaite, G., Dewe, P., & Cox, T. (2018). The cost of work-related stress to society: A systematic review. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 1–17. <https://doi.org/10.1037/ocp0000069>

[5] Farfán, J., Peña, M., Fernández-Salineró, S., & Topa, G. (2020). The Moderating Role of Extroversion and Neuroticism in the Relationship between Autonomy at Work, Burnout, and Job Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8166.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17218166>

[6] Crawford, E., LePine, J. A., & Rich, B. L. (2010). Linking Job Demands and Resources to Employee Engagement and Burnout: A Theoretical Extension and Meta-Analytic Test. *Journal of Applied Psychology*, 95(5), 834–848. <https://doi.org/10.1037/a0019364>

[7] Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 27–41. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.1.1.27>

[8] Kariou, A., Koutsimani, P., Montgomery, A., & Lainidi, O. (2021). Emotional Labor and Burnout among Teachers: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12760. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312760>

[9] Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

[10] Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4

[11] Mueller, P. A., & Oppenheimer, D. M. (2014). The Pen Is Mightier Than the Keyboard: Advantages of Longhand Over Laptop Note Taking. *Psychological Science*, 25(6), 1159–1168. <https://doi.org/10.1177/0956797614524581>

[12] Karpicke, J. D., & Blunt, J. R. (2011). Retrieval Practice Produces More Learning than Elaborative Studying with Concept Mapping. *Science*, 331(6018), 772–775. <https://doi.org/10.1126/science.1199327>

[13] Kiewra, K. A. (1989). A review of note-taking: The encoding-storage paradigm and beyond. *Educational Psychology Review*, 1(2), 147–172. <https://doi.org/10.1007/BF01326640>

Самоанализ и первые шаги

Первое, чем я займусь, – стану отговаривать вас менять свою профессию. Да, да, именно так. Спустя годы, оглядываясь назад, я ретроспективно анализирую свой выбор и понимаю, что он был для меня правильным. Но это совершенно не означает, что всем нужно сломя голову менять кардинально жизнь. Исследования показывают, что люди часто «сваливают» общие жизненные сложности на профессию, и только после смены работы осознают, что основная проблема была не в ней[1].

Возможно, вы давно не меняли место работы и просто «засиделись» и заскучали, или, наоборот, текущее место отнимает слишком много сил и энергии, а отпуска у вас не было сто лет. У вас не остаётся времени на семью и себя. Любая работа способна превратиться в рутину, и маловероятно, что вы всю жизнь будете «бежать на работу как на праздник». Во многих коллективах встречаются токсичная атмос-

сфера или неадекватные руководители[2]. Финансовая сторона тоже важна: рано или поздно большинству людей начинает казаться, что денег не хватает[3]. Но, согласно теории двух факторов Герцберга[3], деньги – это лишь «гигиенический» фактор, то есть необходимое условие, но не гарантирующее глубокую удовлетворённость трудом.

Деньги и гедонистическая адаптация

На любой должности всегда настанет момент, когда вам не будет хватать зарабатываемых денег. Нет предела человеческим желаниям и стремлениям. Если бы было иначе, то не существовало бы на свете миллиардеров. Когда я получил свою первую зарплату в IT, моему счастью не было предела, так как мой труд «юного» специалиста (junior) оценивался также, как и моя предыдущая работа опытного инженера со стажем в девятнадцать лет. Но прошло несколько месяцев – я привык к своему новому рациону, покупать продукты без оглядки на ценник, у меня появились новые хобби, планы на жизнь, и текущей зарплаты мне снова стало не хватать. В психологии это называется «гедонистическая адаптация»[4].

Прошло время, мне повысили оклад – я снова обрадовался, но ненадолго. Я точно знаю, что так будет всегда. Сначала хочется просто есть и одеваться, потом появляются желания вкуснее и красивее одеваться, а ещё хочется путешествовать, сменить квартиру, купить машину, загородный домик, луч-

шую школу для детей и так далее. Такая динамика прекрасно иллюстрирует мысль о том, что финансовые стимулы важны, но быстро теряют способность приносить удовлетворение[5]. Деньги – один из основных факторов мотивации, но не единственный, нужно понимать, что помимо денег есть и другие мотивы.

Работа и интересы

При выборе новой профессии следует учитывать не только зарплату, но и собственные интересы, склонности, ценности[6]. Если работа перестаёт радовать, даже высокое вознаграждение не спасёт вас от чувства внутренней пустоты. В конечном итоге вы будете выполнять обязанности «спустя рукава» и вряд ли достигнете высокого профессионализма.

Я точно могу сказать, что не следует идти в IT только из-за денег. Если новая профессия вам не будет доставлять удовольствия, то вы снова окажетесь в начале пути. Нелюбимая работа даже за хорошие деньги останется нелюбимой и, как следствие, вы не станете хорошим специалистом, так как будете выполнять обязанности без особого усердия. За такую работу никто не будет платить большие деньги. Вина ваша будет только в том, что вы поменяли одну нелюбимую работу на другую, но наш мозг работает так, что вы станете винить себя и считать тупым и недостойным, хотя на самом деле вы просто не на своём месте.

Только найдя своё место, вы позволите раскрыться своим талантам. «Своё место» означает, что работа должна увлекать, и вы сами того не ожидая, станете выполнять её безукоризненно и сможете называть себя настоящим специалистом. Когда человеку удаётся найти «своё место», его внутренняя мотивация возрастает, а результативность повышается[7]. Вы умны, вы трудолюбивы, вы порядочны, вы ответственные, вы достойны. Если вы думаете иначе, то просто не тем занимаетесь. Всегда нужно помнить, что любой из нас талантлив и мастер своего дела. Осталось найти своё дело. Не обязательно писать стихи или пером выводить на бумаге симфонии, чтобы быть талантливым. Я встречал на своём пути многих талантливых строителей, монтажников, бухгалтеров. Секрет их таланта прост: они любят свою работу, они отдаются ей полностью, они на своём месте. Не надо винить себя в том, что не нашли своего места – оно обязательно существует и, возможно, это место в IT.

«Поток» и самоанализ

Чтобы понять, где ваше место, стоит провести анализ своих умений и склонностей. Как только работа начинает искренне увлекать, вы становитесь лучшим в своей области. Навык быстро наращивается, а вместе с ним растёт и внутренняя удовлетворённость. Это и есть пресловутый «поток» (flow), когда вы забываете о времени, полностью погло-

щаясь деятельностью[8].

Итак, кое-что мы для себя выяснили, и теперь можно приступить к самоанализу. Уложите детей спать, выполните супружеский долг, сделайте всё намеченное. Включите любимую музыку в наушниках (или оставайтесь в тишине, если музыка вас отвлекает). Налейте горячий чай или кофе. Побудьте наедине с собой столько времени, чтобы поток мыслей в голове вдоволь «наговорился», и можно было предаться конструктивным размышлениям. Создайте себе на пару часов условия для спокойного обдумывания.

Скажите своему внутреннему голосу: «Сейчас я буду думать и не буду себя критиковать». Ноющее самокопание не конструктивно. Представьте, что вы сейчас будете думать не о своей судьбе, а о постороннем человеке, о котором вам предоставили всю информацию, и можете без эмоций взвесить все «за» и «против». Сейчас важно настроиться на внутренний безэмоциональный диалог. Всё должно быть просто, как в математике: два плюс два – равно четыре, и плачь или смеяться, но по-другому не будет. Сейчас вам нужны «холодные расчётливые мозги».

Самоанализ не начинается с поиска ответа на вопросы, возможно, и сам вопрос ещё не сформулирован, чтобы можно было дать на него однозначный ответ. Начните вспоминать свою жизнь. Записывайте свои мысли, поскольку метод письменного самоанализа помогает структурировать внутренние переживания[9]. Выписывание ключевых моментов

жизни – от школьных лет до текущей должности – позволит определить закономерности, увидеть повторы и обратить внимание на моменты, которые могли быть «замылены» в повседневной рутине.

«Выписывание» мыслей

Да, я знаю, что вы и так прекрасно всё о себе знаете. Но нам нужны сейчас не пространные примерные, воздушные определения «о себе любимом», а выжимка всей вашей жизни на несколько строк в тетради (или несколько листов). Работая инженером, мне часто приходилось писать официальные письма заказчикам или генеральным подрядчикам. Я точно знаю, что мне от них надо и что бы я хотел сказать, но, садясь за компьютер, думаю: «С чего же начать и как же всё кратко и грамотно описать?» Оказывается, не так просто.

Необходимо весь ворох мыслей выжать в хрустальные прозрачные, ёмкие и понятные строки. Пока я формирую мысли, на многие вопросы сами собой находят ответы, и тогда лишние идеи из письма вычёркиваются. Оказывается, одно дело представлять, что мне нужно написать, и другое дело написать. Много выясняется в процессе формулирования. Процесс «выписки» мыслей очень часто открывает глаза на «замыленные» идеи. Вдруг неважные детали обретают новую значимость, а «важные» вопросы в процессе описания сами находят на себя ответы. Исследования показывают, что

когда мы записываем свои мысли, мы глубже осознаём свои истинные установки[9].

Рекомендуемая литература и исследования

[1] Hakanen, J. J., & Schaufeli, W. B. (2012). Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study. *Journal of Affective Disorders*, 141(2–3), 415–424. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.02.043>

[2] Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315. <https://doi.org/10.1002/job.248>

[3] Herzberg, F. (1966). *Work and the nature of man*. Cleveland: World Pub. Co.

[4] Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305–314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>

[5] Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

[6] Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.).

Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

[7] Amabile, T. M. (1993). Motivational synergy: Toward new conceptualizations of intrinsic and extrinsic motivation in the workplace. *Human Resource Management Review*, 3(3), 185–201. [https://doi.org/10.1016/1053-4822\(93\)90012-S](https://doi.org/10.1016/1053-4822(93)90012-S)

[8] Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

[9] Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243–1254. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199910\)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N)

1. Детство

Детство: ищем корни того, кем мы стали

Итак, вы решили заглянуть в самое начало своего жизненного пути. Многие психологи (например, Э. Эриксон и его теория психосоциального развития[1]) считают, что именно в детстве закладываются наши фундаментальные черты характера, привычки и модели поведения. Но давайте без заумных терминов: главное, что нас интересует, – как вы чувствовали себя в ранние годы и какие «изюминки» того периода могут помогать (или мешать) вам во взрослой жизни.

Шаг 1: Общая характеристика детских лет

Возьмите тетрадь и опишите, каким вы запомнили своё детство:

Среда обитания. В каком окружении вы росли? Была ли это маленькая квартирка в мегаполисе или загородный дом у реки? Может, семья была дружной, а может, постоянные ссоры стали фоном вашего детства?

Личность тогдашнего «вас». Как вы вели себя в классе и во дворе? Были ли вы хулиганистым «сорвиголовой», тихим «книжным червём» или смешивали эти роли? Не бойтесь слов вроде «застенчивый», «грубый», «излишне болтливый» – если так оно и было, зафиксируйте это.

Эмоциональный фон. Какие эмоции чаще всего вспоминаются? Радость и азарт, страх и тревога, любопытство, одиночество? Возможно, вы жили в обстановке, где всё воспринималось как игра, а может, наоборот, всё было строго по расписанию.

Честность здесь – ваше главное оружие. Нет смысла приукрашивать себя: записи остаются только у вас. Это ваш личный портал в прошлое, так что не стесняйтесь называть вещи своими именами.

Шаг 2: Учёба в школе: «пробуждение интересов» или «чертовски скучная обязателька»?

Теперь давайте копнём глубже в школьный период. Постарайтесь восстановить в памяти:

- Какие предметы вам давались легко, а какие вы искренне терпеть не могли?
- На каких уроках вы пребывали в экстазе от новой информации, а где вам хотелось немедленно уснуть?
- Были ли у вас любимые учителя или, наоборот, такие, чьи уроки вы избегали любой ценой?

Возможно, окажется, что математика вас совсем не увлекала, зато вы обожали часы рисования. Или вы обожали физику, но терпеть не могли выступать с презентациями перед классом. Эти моменты могут подсказать вам, какие качества вы реализовывали уже тогда и почему сейчас, во взрослой жизни, вам нравятся (или раздражают) определённые аспекты работы.

Подсказка: Психологи отмечают, что ранние проявления интереса к определённым видам деятельности (например, чтение, музыка, командные игры) часто указывают на потенциал, который сохраняется и в зрелом возрасте[4].

Шаг 3: Социальные роли: от «лидера» до «одиночки»

Школьные годы – это не только предметы и оценки, но и социальная жизнь. Вспомните:

- Какой была ваша позиция среди сверстников? Может, вы были душой компании, всегда в центре внимания. А может, сидели в уголке и листали свои журналы по биологии, избегая шумных тусовок.

- Есть ли воспоминания о дружбе, ссорах, конфликтах? Как вы вели себя, когда столкнулись с неприятием или, наоборот, с популярностью?

- Какие черты характера открыто проявлялись? Застенчивость, уверенность, агрессивность, заботливость, склонность к юмору?

Эти социальные паттерны могут многое рассказать о том, как вы действуете сейчас на работе или в личной жизни. Исследования доказывают, что черты личности, сформированные в подростковом возрасте, имеют тенденцию проявляться в более зрелом возрасте[3]. Конечно, человек может меняться, но всё же нередко прослеживается сквозная линия, и понимание этого помогает принять себя более полно.

Шаг 4: Влияние родительских установок

Не секрет, что родители (или люди, их заменявшие) играют огромную роль в том, какими мы становимся. Попробуйте коротко описать:

- Какую роль родители (опекуны) играли в ваших увлечениях? Поддерживали, критиковали, были равнодушны?
- Были ли в семье жёсткие правила (например, «Сначала – уроки, потом – всё остальное»), или у вас была полная свобода?
- Как это влияло на вашу самооценку и мировоззрение? Может, вас перехваливали, из-за чего вы выросли перфекционистом? Или, наоборот, недоценивали, и вы до сих пор пытаетесь «доказать» окружающим (и себе), что чего-то стоите?

Главное, не превращайте эту часть в сеанс «обиды на родителей». Задача – зафиксировать, какую атмосферу они создали и как это могло отразиться на вас.

Шаг 5: Найдите ключевые «зерна» своей личности

Теперь, когда у вас есть записи о:

- обстановке и ваших эмоциях,

- любимых и нелюбимых предметах,
- социальном окружении (друзья, одноклассники),
- родительских установках,

попробуйте выделить самые яркие черты, которые можно назвать «корнями» вашей взрослой личности. Может, вы всегда стремились к лидерству, или, наоборот, всегда искали спокойное место в классе, чтобы никто не мешал думать. Может, вы регулярно пытались изобретать что-то новое или же предпочитали следовать чёткому порядку. Все эти «штрихи» важны, потому что они дают вам представление о первоначальном векторе вашего развития.

По данным некоторых исследований, люди, которые осознанно связали выбор будущей профессии с детскими интересами и чертами, чаще ощущают себя удовлетворёнными в работе[2]. Это не значит, что если вы любили рисовать, то непременно должны стать художником. Но понимание своих ранних склонностей помогает найти более подходящую сферу.

Важное замечание: не стесняйтесь корректировать записи

Не бойтесь переписывать или вычёркивать то, что кажется вам уже неуместным или недостоверным. Допустим, вы сначала записали, что были примерным отличником, но спустя час вспомнили, что на деле «примерность» была лишь маской, а внутри вы чувствовали протест и тихо «хулиганили».

Исправляйте! Ваша задача – получить честный срез воспоминаний, а не красивую легенду.

Итог: честная «визитка» вашего детства

В финале запишите краткую выжимку:

- Как бы вы описали себя – маленького – в нескольких предложениях?
- Какие ключевые качества проявлялись?
- Каким вы видели своё будущее в те годы? Были ли у вас грандиозные планы или вы просто плыли по течению?

Не бойтесь, если при этом всплывают эмоции: и радость, и грусть, и лёгкая ностальгия. Всё это часть вас. И когда вы будете размышлять о том, менять ли профессию или оставаться на месте, эти воспоминания могут неожиданно подсказать вам, какие ваши истинные склонности и что вас всегда увлекало. Вдруг окажется, что ваша старая детская мечта быть, например, исследователем природы (а вы сейчас менеджер в офисе) до сих пор сидит глубоко в душе и ждёт своего часа. Или наоборот, вы убедитесь, что всегда любили порядок, дружбу с людьми и логику – и поймёте, что ваша нынешняя профессия бухгалтера (или аналитика) отнюдь не случайна.

Главная мысль: ваше детство – это «фундамент» всей последующей жизни. Понимание того, какими вы были и в какой атмосфере росли, поможет вам осознать свои глубинные ценности, склонности и «параллели» между прошлым и настоящим. А это, в свою очередь, даст более чёткое пред-

ставление о том, стоит ли вам действительно менять профессию или достаточно просто скорректировать какие-то аспекты текущей жизни.

Рекомендуемая литература и исследования

[1] Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.

[2] Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

[3] Roberts, B. W., & DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 126(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.3>

[4] Zentner, M., & Shiner, R. L. (Eds.). (2012). *Handbook of temperament*. New York: The Guilford Press.

2. Выбор профессии

Период выбора профессии: когда весь мир казался открытым

Итак, представьте себя в выпускном классе школы. Возможно, вы чуть ли не с пелёнок знали, что хотите стать врачом или космонавтом. А может, наоборот, до последнего не

понимали, «куда податься» и заполняли заявления по инерции, как все вокруг. Давайте осветим несколько аспектов, которые помогут вам системно оценить этот период.

Шаг 1: Каким был ваш внутренний компас?

Яркие детские мечты

Вспомните, о чём вы грезили в начальной школе и в подростковом возрасте. Хотели ли вы стать актёром? Писателем? Может, обожали шахматы или коллекционировали разные виды насекомых? Иногда ключ к выбору профессии лежит в тех увлечениях, о которых вы уже и думать забыли.

Внезапно открывшиеся интересы

Часто бывает, что конкретный урок – например, химия с «гениальным» учителем – внезапно пробуждает в нас дикое любопытство к формулам и реактивам. Или вы попали в школьный кружок по программированию и загорались идеей написать игру. Старайтесь вспомнить эти «искры», потому что они могли сильно повлиять на выбор вашей дальнейшей траектории[2].

Шаг 2: Внешние факторы

Влияние родителей и родственников

«Родители настояли, что в семье должны быть врачи/юристы/инженеры, и я пошёл по этой стезе...»

«Бабушка была деканом, и потому я поступил именно в этот вуз».

«Дядя сказал, что кучера сейчас везде нужны, вот я и пошёл».

Это классика жанра, и в этом нет ничего «стыдного». Просто важно зафиксировать: чей выбор был на самом деле – ваш или «вынужденный»?

Подражание друзьям, старшим братьям/сёстрам

Бывает, что у лучшего друга «горят глаза» от биологии, и вы решили тоже пойти туда, «чтобы не терять компанию» или потому что он(а) казался «крутым». Это – вполне человеческая история, но лучше осознать, насколько вы при этом сами испытывали интерес.

Мода и стереотипы

Кто-то стремился в престижные экономические вузы в 90-е или в юридические факультеты в 2000-е, потому что это считалось «денежным». Сейчас на пике популярности IT, и многие идут туда «по умолчанию». Важно прояснить: вы действительно хотели стать стоматологом (или кем бы там ни было), или это было «веяние времени»?

Шаг 3: Честность превыше всего

Теперь, когда вы выписали все внешние и внутренние факторы, задайте себе прямой вопрос: «Почему я выбрал(а) именно это направление?»

- **Было ли это осознанно?** То есть вы реально понимали, какую специальность осваиваете и какие перспективы она даёт.

- **Было ли это «куда приняли, туда и пошёл»?** Если да, признайте это. Это не делает вас плохим человеком – вы были подростком, который просто искал путь наименьшего сопротивления.

- **Стремилась ли вы к этой профессии с детства?** Может, вы читали научные статьи по биологии, вдохновились сериалами о врачах и учёных, или просто «чувствовали», что это ваше призвание.

- **Родители вынудили?** Порой мы об этом умалчиваем, даже перед собой, но если это так, отметьте это в записях.

Научная справка: В психологии существует понятие внутренней (интринсивной) и внешней (экстринсивной) мотивации[1]. Если ваш выбор был в основном под давлением извне, значит, решение больше опиралось на внешние факторы (как престиж, влияние семьи, мода). Если же вы сами в восторге от профессии, это внутренняя мотивация, которая обычно даёт более стойкую удовлетворённость в будущем.

Шаг 4: Критическое переосмысление

Перечитайте то, что написали

Если чувствуете внутреннее сопротивление или «червячок сомнений» шепчет: «Да ладно, всё было не так...», – возможно, вы пытаетесь приукрасить реальность. Попробуйте задать себе дополнительный вопрос: «А нет ли здесь какой-то скрытой правды, которую я боюсь признавать?»

Сверьтесь с воспоминаниями близких

Иногда полезно спросить родителей или друзей (если у вас нормальные отношения): «А как ты думаешь, почему я пошёл именно туда?» Услышать их версию бывает очень интересно – хотя и немного рискованно для нервов!

Помните о «self-compassion» (сострадание к себе)

Ни в коем случае не осуждайте себя, даже если понимаете, что выбрали профессию «совершенно случайно» или «по настоянию папы». Сила самоанализа в том, чтобы принять ситуацию и жить дальше, делая осознанные выборы[3].

Шаг 5: Итоговая выжимка

В конце сформулируйте кратко: «По сути, я выбрал(а)

профессию X, потому что...» и назовите основные причины. Представьте, что вы пишете мини-резюме о мотивации, но не для приёма на работу, а для самого себя. Задача – чтобы у вас не оставалось сомнений, почему и как всё произошло. Это может выглядеть так:

«Я пошёл в экономический вуз, потому что мои родители настояли, и мне казалось, что это престижно. Мои собственные интересы были где-то в сфере литературы и искусства, но я решил не портить отношения с семьёй и поступил на экономический. Сейчас я понимаю, что это было принято без особого внутреннего энтузиазма, но тогда мне было проще так поступить».

Или:

«Я всегда обожал механику. Ещё в школе я чинил велосипеды и разрезал проводки, чтобы понять, как они устроены. Поэтому, когда пришло время выбрать вуз, я ни на секунду не сомневался, что хочу заниматься автомобилестроением. Родители были против, но я настоял».

Оба варианта абсолютно нормальны и реальны. Главное, что вы сами поймёте, из каких ингредиентов сложился «блинчик» вашей профессиональной судьбы.

Советы на будущее

Если после этого анализа вы осознали, что ваш выбор был во многом случайным или навязанным, не паникуйте. Это не приговор: очень многие люди поступили в вузы «по традиции» или «за компанию». Профессию можно и переучить, и сменить, если выяснится, что это был не ваш истинный путь[4].

Если вы поняли, что с детства горели желанием стать именно тем, кем стали, и никаких сомнений нет – отлично! Но тогда, возможно, ваша текущая неудовлетворённость вызвана другими факторами (токсичный коллектив, усталость, недостаток денег и т. д.), а не самой специальностью.

Если сомнения у вас возникли прямо сейчас, подождите с резкими движениями. Когда вы пройдёте весь цикл самоанализа (детство, выбор профессии, учёбу, работу, личную жизнь, текущую позицию), у вас будет более полная картина.

Главная мысль: честно посмотрите на мотивы вашего первого серьёзного карьерного выбора. Не стесняйтесь признавать, что он мог быть ошибочным, или наоборот, единственно верным. Ведь только разобравшись в прошлом, мы можем осознанно выбирать наше будущее.

Рекомендуемая литература и исследования

[1] Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

[2] Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

[3] Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. New York: HarperCollins.

[4] Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282–298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1)

3. Обучение профессии

Обучение профессии: «золотые» студенческие годы или упущенные возможности?

Представьте, что вы перематываете жизнь назад и оказываетесь в том периоде, когда каждый день могли ходить на пары (или лекции) и изучать специальность, которую выбра-

ли. Возможно, вы в ней тогда «души не чаяли», а может, наоборот, учились через силу. Для многих обучение в вузе (колледже, техникуме или даже кратких курсах) – это время свободы и экспериментов, для кого-то – проклятие и вечные утренние подъёмы под «не хочу». Разберём, почему это так и как это влияет на ваше нынешнее положение.

Шаг 1: Общий настрой и отношение к учёбе

Вопросы для размышления:

- Вы с головой погружались в лекции или скорее прятали глаза, чтобы не попасться на вопросах преподавателя?
- Были ли вы человеком, который сидел на первой парте, конспектировал каждое слово и с интересом (или страхом) ловил каждое замечание преподавателя?
- Или вы чувствовали, что учебный процесс – «бессмысленная обязаловка», и большую часть времени мечтали скорее сбежать на кофе?

Насколько вы действительно интересовались предметами?

Одни студенты «горят» своей специальностью, добровольно ищут дополнительную информацию и спорят с преподавателями из любопытства. Другие (и это нормально) учатся скорее «для корочки» – лишь бы сдать экзамены.

Постарайтесь сформулировать, где на этом спектре были

вы. Честность необходима, ведь если вы терпеть не могли большинство предметов, это может говорить о том, что выбранная специальность не вызывала у вас внутреннего отклика[1].

Научная справка: Исследования показывают, что внутренняя мотивация к обучению является ключевым фактором не только академического успеха, но и последующей удовлетворённости профессиональной деятельностью. Когда студенты изучают предметы из искреннего интереса, а не под внешним давлением, они демонстрируют более глубокое понимание материала и большую готовность к самостоятельному обучению в будущем.

Шаг 2: Ваша учебная «маска»: от «отличника» до «вынужденного прогульщика»

Вспомните, как вы проявлялись во время учёбы:

- **Придумывали ли вы “отмазки”,** чтобы не делать курсовые, не ходить на пары? Может, постоянно говорили: «Мне это не пригодится в жизни!»
- **Искали ли вы пути облегчить учёбу** (списывание, «договорённости» с однокурсниками, когда каждый писал часть задания)? Или, наоборот, получали кайф от сложных заданий и конкурировали с самыми умными коллегами?
- **Отношение к преподавателям.** Злились ли вы, считая, что они требуют слишком много? Или же восхищались

их знаниями и старались «выжать» максимум из их опыта?

Эта часть очень важна, потому что в дальнейшем она может отразиться на вашем отношении к трудовым обязанностям[2]. Если вы привыкли искать лёгкие пути и избегать напряжения, возможно, и на работе у вас будут те же стратегии. А если в студенчестве вы буквально «горели» обучением, есть шанс, что сейчас вы – один из тех, кто не может без постоянного саморазвития.

Важно понимать: Исследования в области психологии образования показывают, что способы познания и подходы к обучению, сформированные в студенческие годы, часто переносятся в профессиональную деятельность. Студенты, которые развивали критическое мышление и самостоятельность в обучении, как правило, становятся более адаптивными и инновационными специалистами.

Шаг 3: Социальная и внеучебная сторона

Одногруппники/однокурсники:

- Были ли вы душой компании, организуя вылазки, вечеринки, совместные проекты?
- Или вы держались особняком, предпочитая изучать материал в одиночку?
- Насколько часто помогали другим (или просили помощи сами)?

Эти детали могут подсказать, как вы сейчас взаимодей-

ствуετε с коллегами: любите ли работать в команде, комфортно ли вам с людьми и т. д.

Интересы вне учёбы:

- Спорт, музыка, ночные клубы, подработки, волонтерские проекты?
- Были ли у вас увлечения, которые никак не связаны с основной специальностью, но приносили радость?
- Может, именно тогда вы осознали, что вам интересна сфера, далёкая от текущей профессии?

Иногда студент понимает, что ему нравится совсем другое, нежели то, что «написано в дипломе». Но, под давлением обстоятельств, продолжает учиться, не придавая значения этому звоночку. Зафиксируйте подобные «звоночки» сейчас, когда проводите самоанализ.

Научная справка: Исследования показывают, что студенческий опыт влияет на развитие личности далеко за пределами академических знаний. Участие во внеучебной деятельности, социальные связи и разнообразные интересы способствуют формированию более широкого кругозора и лучшей адаптации к изменениям в профессиональной сфере[4].

Шаг 4: Отношение к будущему

Вспомните, какими надеждами вы жили в студенчестве относительно своей профессии:

«Я хотел(а) найти работу по специальности и стать топовым специалистом».

«Мне было всё равно, лишь бы получить диплом и не пойти в армию / не остаться без высшего образования».

«Я планировал(а) уехать за границу по этой специальности».

«Вообще не думал(а) о будущем, жил(а) сегодняшним днём».

Сравните эти ожидания с тем, что случилось на самом деле. Если раньше вы были вдохновлены и мечтали о карьере в выбранной области, а сейчас чувствуете отвращение, значит, где-то по пути энтузиазм «сдулся». Если наоборот, вы не верили в свою профессию, но вдруг она вам стала нравиться, это тоже важный факт.

Важное наблюдение: Исследования студенческого отсева показывают, что несоответствие между ожиданиями от обучения и реальностью является одним из ключевых факторов, влияющих на решение студентов покинуть учебное заведение или сменить специальность[3]. Понимание этого несоответствия может помочь в принятии решений о карьерных изменениях.

Шаг 5: Итоговая картина студенчества и выводы

После того как вы выписали, как вы учились, как обща-

лись с преподавателями и однокурсниками, чем жили вне учёбы, сформулируйте несколько ключевых моментов:

- **Любили ли вы процесс обучения в целом?**
- **Вызывала ли сама профессия интерес** или лишь отдельные курсы / предметы?

- **Какие личные качества проявлялись в то время?**

Трудолюбие, страсть к знаниям, лень, находчивость?

- **Какой образ будущего вы рисовали** – и насколько он совпал с реальностью?

Попробуйте написать короткое резюме, вроде:

«В университете я больше времени проводил(а) на подработке, чем на парах. Обоожала(л) только лекции по дизайну, зато ненавидела всю техническую часть. Однокурсников почти не знал(а), так как был(а) затворником. Мечтал(а) стать крутым дизайнером, но ни разу не участвовал(а) в конкурсах. Сейчас понимаю, что мне просто не хватало направления и веры в себя».

Или же:

«Я был(а) настолько увлечён(а) медицинскими науками, что готов(а) был(а) целый день сидеть в лаборатории. У меня была своя банда таких же «ботаников», мы даже ездили на научные конференции. Мысли о карьере врача мотивировали меня продолжать. Сейчас оглядываюсь назад и понимаю, что тот «огонь» угас где-то, когда я начал(а) работать по специальности... Почему так

вышло – надо разобраться».

Помните, что все варианты абсолютно нормальны. Нет «идеальных» студентов и нет «безнадёжных» – каждый просто жил по своим правилам.

Главная мысль: Период обучения профессии – это не просто набор лекций и экзаменов. Это время, когда ваши истинные интересы либо расцветают, либо, напротив, подавляются. Именно в этих годах вы могли «открыть» свои сильные стороны или заметить, что специальность вам не по душе. Чем трезвее и откровеннее вы взглянете на свой студенческий опыт, тем проще будет понять, где и почему произошло расхождение между вашими мечтами и реальностью – и что стоит учесть в дальнейших карьерных решениях.

Рекомендуемая литература и исследования

[1] Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

[2] Belenky, M. F., Clinchy, B. M., Goldberger, N. R., & Tarule, J. M. (1997). *Women's ways of knowing: The development of self, voice, and mind*. New York: Basic Books.

[3] Tinto, V. (1993). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition* (2nd ed.). Chicago: University of Chicago Press.

[4] Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2005). *How college affects students* (Vol. 2). San Francisco: Jossey-Bass.

4. Работа

Ваша реальная история трудовой жизни

Цель этой главы: Провести детальный анализ вашего трудового пути, выявить закономерности успехов и неудач, понять ваши истинные мотиваторы и факторы, влияющие на удовлетворенность работой.

Шаг 1: с чего всё началось?

Первая работа и первые впечатления

Вспомните, где именно вы впервые начали зарабатывать на жизнь: это был кассир в супермаркете, стажёр в офисе или, может, вы начали свой путь с фриланса? Какие эмоции вы тогда испытывали? Радость от «настоящей взрослой жизни» или разочарование, потому что «мечты о творческой работе рухнули»?

Научная справка: По мнению исследователей карьерного развития, первый опыт трудоустройства может формировать наши ожидания от всей дальнейшей карьеры[1]. Если вы были воодушевлены,

это позитивный «задел»; если испытывали отторжение, возможно, уже тогда начали сомневаться, в правильном ли направлении двигаетесь.

Как вы относились к обязанностям?

Горели ли вы на работе, старались делать всё лучше и быстрее? Или старались «хитрить», брать поменьше задач и спокойно «отсиживаться» в углу? Искали ли вы способы развития (чтение профессиональной литературы, общение с более опытными коллегами) или придерживались принципа «от зарплаты до зарплаты»?

Исследования показывают: Наша вовлечённость и инициативность на первом месте работы может влиять на дальнейшую карьерную траекторию. Модель требований-ресурсов работы демонстрирует, что высокая вовлечённость в начале карьеры создает положительную спираль развития[2].

Шаг 2: Сколько мест работы вы меняли?

Частота смены

Уходили ли вы из одной компании в другую каждые полгода? Или, наоборот, засели на одном месте на много лет? Если часто меняли работу, что конкретно вас не устраивало: зарплата, коллектив, условия труда, география, отсутствие развития?

Если долго оставались в одном месте, был ли это осознан-

ный выбор (любили стабильность) или страх перемен? Исследования выгорания показывают, что длительное пребывание в неподходящей среде может привести к эмоциональному истощению и цинизму[3].

Причины ухода

Ссоры с начальником? Низкая оплата? Невыносимый график? Потеря интереса? Или вы уходили, потому что предложение «лучше», и это был позитивный шаг вперёд?

Пример для анализа: Записывайте всё, что вспоминается. Не бойтесь признаваться, если в какой-то момент у вас была «авантюра» – например, вы бросили всё и уехали в другой город. Все такие детали могут показать вам логическую цепочку вашего движения.

Шаг 3: «Плюсы» и «минусы» каждой должности

Перебирая в памяти свою карьеру, подумайте:

- Что конкретно приносило удовольствие в той или иной работе? (Например, свободный график, дружный коллектив, интересные задачи, возможность обучения, бонусы и т. д.)
- Что раздражало и вызывало стресс? (Слишком много бюрократии, токсичные коллеги, график без выходных, однообразие, невозможность расти.)
- Где вы чувствовали себя «на своём месте», а где – нет?

*Концепция **Person-Job Fit**: В организационной психологии есть концепция «Person-Job Fit», согласно которой чем лучше работа соответствует вашим*

интересам, навыкам и ценностям, тем выше удовлетворённость и результативность[4]. Если у вас были моменты, когда вы чувствовали, что «душа поёт», обязательно запишите, что в этой работе это ощущение вызывало.

Шаг 4: Ваш стиль поведения на работе

Активность или пассивность?

Вы были тем, кто постоянно предлагает новые идеи, берёт дополнительную ответственность? Или предпочитаете чёткие указания «сверху» и не любите проявлять инициативу? Хотели ли вы «доказать» что-то коллегам или себе, или работали по принципу «от меня что требуется – я сделал»?

Способ взаимодействия с коллегами и начальством

Вы командный игрок, который обожает мозговые штурмы, или индивидуалист, которого напрягают «бесконечные собрания»? Бывало ли, что вы «выгорали», пытаясь вести на себе всю команду, или, наоборот, страдали от одиночества, когда коллеги не контактировали между собой?

***Влияние рабочего взаимодействия:** Исследования показывают, что характер рабочего взаимодействия (*teamwork vs. solo*) может сильно влиять на мотивацию и эмоциональное состояние. Модель характеристик работы Хакмана и Олдхэма демонстрирует, как различные аспекты работы влияют на внутреннюю мотивацию сотрудников[5].*

Шаг 5: Итоговая ретроспектива: что вы вынесли из этого опыта?

Когда вы закончите описывать все места работы (или самые яркие из них), выделите основные «открытия»:

- Какие профессиональные навыки вы развили, а какие, возможно, так и остались «в зачатке»?
- Поняли ли вы, что вас мотивирует: престиж, деньги, возможность самореализации, творчество, коммуникации?
- Нашли ли вы хоть раз ощущение «делаю то, что люблю», или всё всегда было «через не могу»?

Примеры итоговых выводов:

«В итоге я сменил(а) пять работ: в двух мне нравилась атмосфера, но ненавистна была монотонность, в третьей платили хорошо, но я там чуть не сошёл(шла) с ума от переработок, в четвёртой – супер-коллектив, но з/п смешная. Лучший опыт был на пятом месте, потому что я занимался(лась) творческими задачами и рос(ла) в профессиональном плане».

Или: «Я держался(ась) за одну и ту же работу десять лет, боялся(ась) перемен. По сути, ни разу не испытал(а) удовлетворения и постоянно жаловался(ась) коллегам на условия. Сейчас понимаю, что мне просто надо было решиться на переход».

Важно не судить себя: если вы где-то

«халтурили», признайте это и сделайте вывод. Если оказались в токсичной среде, зафиксируйте, что вам помогло (или не помогло) оттуда выбраться. Чем более прозрачной будет картина, тем легче понять, что пошло не так и где находятся ваши точки роста.

Важное о процессе и времени

Возможно, вы не успеете за один вечер вспомнить все детали; лучше разбить процесс на несколько этапов. И не забывайте, что «затягивание» с самоанализом – путь в тупик: выделяйте хотя бы 30 минут в день, чтобы постепенно выстроить свою «карту» трудового пути.

Полезьа нарративного письма: Исследования показывают, что структурированное описание своего опыта в письменной форме имеет терапевтический эффект и помогает лучше понять собственные паттерны поведения[6]. Если нужно, делайте перерывы, переключайтесь на другие дела, возвращайтесь с новым взглядом и записывайте свежие инсайты.

Главная мысль: чем детальнее вы опишете свой опыт работы, тем яснее увидите закономерности и ключевые факторы, которые приводили вас к успеху или, наоборот, вызывали разочарование. Так вы поймёте, какие черты своей личности раскрываются в работе, почему в одних местах вы чув-

ствовавали себя отлично, а в других – ужасно, и что теперь с этим всем делать на вашем дальнейшем карьерном пути.

Рекомендуемая литература и исследования

[1] Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282–298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1)

[2] Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>

[3] Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior* (pp. 351–357). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>

[4] Kristof-Brown, A. L., Zimmerman, R. D., & Johnson, E. C. (2005). Consequences of individuals' fit at work: A meta-analysis of person—job, person—organization, person—group, and person—supervisor fit. *Personnel Psychology*, 58(2), 281–342. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2005.00672.x>

[5] Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976). Motivation through the design of work: Test of a theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 16(2), 250–279. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(76\)90016-7](https://doi.org/10.1016/0030-5073(76)90016-7)

[6] Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D.

(1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243–1254. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199910\)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N)

5. Текущая позиция

Что происходит здесь и сейчас?

Предыдущие пункты помогли вам заглянуть в детство, вспомнить выбор профессии, время обучения и анализ трудовой биографии. Теперь мы подходим к самому горячему моменту – вашему сегодняшнему положению. Вы просыпаетесь утром, идёте (или едете, или ползёте) на работу и чувствуете... что именно?

Шаг 1: Определите, что вас не устраивает

Зарплата

Считаете ли вы, что вам недоплачивают? Или, может, хотите большего, потому что выросли личные расходы, планы, амбиции? Бывает, что зарплата вроде устраивает, но эмоционально вы «на нуле». Сравните эти ощущения с реальными цифрами в платёжке.

Неприязнь к самой работе

Если каждое утро хочется зажмуриться и сделать вид, что вы заболели – это серьёзный сигнал. Может, работа кажется

бессмысленной или скучной? Иногда речь идёт о рутине, которая повторяется годами, и вы чувствуете, что деградируете или «топчетесь на месте»[1].

Токсичный коллектив

Встретились ли вам коллеги, которые больше напоминают персонажей фильмов ужасов, чем дружелюбных соседей по офису? Постоянные конфликты, сплетни, критика? Исследования[2] показывают, что токсичная рабочая среда – один из ключевых факторов выгорания. Опишите, что происходит у вас: злобные взгляды, зависть, неадекватное руководство?

Место и формат работы

Мечтаете ли вы о полевых выездах и живой практике, но сидите в душном офисе? Или, наоборот, вы офисный интроверт, а вам приходится скитаться по командировкам? Иногда работа может быть объективно хорошей, но не соответствовать вашим темпераменту и предпочтениям[3].

Слишком сложно или слишком легко

Некоторые люди устают не потому, что слишком тяжело, а наоборот, слишком просто и скучно. Если же задачи кажутся неподъёмными, и вы каждый день чувствуете стресс, возможно, это тоже повод задуматься – хотите ли вы развиваться в этой сфере или нужно искать что-то более подходящее?

Шаг 2: Попробуйте назвать все причины

Не бойтесь писать даже нелепые или, на ваш взгляд, «пустяковые» поводы. Если вас раздражает кондиционер, настроенный на «минус 15», или у вас нет своего чайника – укажите это. Иногда мелочи копятся и порождают ощущение дискомфорта, которое выливается на работу целиком[4]. Да, возможно, «чайник» не главный фактор, но в совокупности с другими минусами он может играть роль.

Важно: записать не только негатив, но и те моменты, которые вас держат на этой работе. Например, хорошая соцпакет, гибкий график, близость к дому, любимый кофе в автомате. Иначе вы рискуете увидеть слишком одностороннюю картину.

Шаг 3: Определите степень недовольственности

Шкала от 1 до 10

Можете представить: «Насколько я доволен(льна) этой работой в целом?» и поставить оценку. Почему именно такая цифра, а не выше/ниже?

Приоритеты

Что для вас важнее всего – деньги, атмосфера, гибкость, перспективы, смысл работы? Если «з/п» на первом месте, а она вас не устраивает, это приоритетный блок. Если же вам важнее интерес и самореализация, но работа скучна – нужно

решать именно это.

Шаг 4: Уточните, почему вы ещё здесь

Если всё так плохо, спрашивается, почему вы не ушли? Ответ может быть:

- **Страх перемен:** «Я боюсь остаться без дохода, у меня кредит/ипотека».
- **Удобное расположение:** «Работа в двух шагах от дома, поэтому терплю».
- **Нормальные отношения с коллегами:** «Мне не нравится сама работа, но коллектив классный».
- **Просто лень и пассивность:** «Кажется, что всё равно нигде не будет лучше».
- **Обещания шефа:** «Пообещали скоро повысить, и вот я жду».

Запишите без оценочных суждений – тут нет «хорошо» или «плохо», есть лишь фактические причины, почему вы до сих пор в этой компании/на этой должности.

Шаг 5: Формируем ясную картину текущего положения

Когда вы соберёте все пункты (что нравится, что бесит, насколько сильно вы несчастны/счастливы и почему не ухо-

дите), у вас сложится честная картина вашей нынешней ситуации. Это как рентген: вы видите и трещины, и здоровые зоны. Можете даже составить мини-таблицу:

Плюсы	Минусы	Приоритет	Возможные решения
...

Плюсы: всё, что вам нравится или не вызывает раздражения.

Минусы: всё, что реально выбивает из колеи.

Приоритет: что для вас важнее всего менять (з/п, место, коллектив?).

Возможные решения: от «обсудить с руководством» до «уйти и искать другую работу» или «сменить профессию целиком».

Это не руководство к немедленному действию, а лишь способ «вывалить» из головы и разложить по полочкам. Информация – ваш лучший союзник на пути к осознанному решению.

Итог: от паники к пониманию

Почему так важно расписать все моменты в вашей текущей работе? Дело в том, что, когда мы просто крутим в голове мысли «мне всё надоело», это остаётся абстракцией. Но когда начинаем перечислять конкретику – «что именно не так?» – выясняется, что половину проблем легко исправить (сменить отдел, попросить о повышении, улучшить условия). Или же, наоборот, становится очевидно, что всё запущено, и только радикальные перемены (смена компании или всей профессии) помогут выйти из тупика[5].

Если вдруг поймёте, что ваши проблемы в основном не связаны с профессией как таковой, а с организацией труда, переговорами с начальством или нехваткой отдыха, это тоже очень ценное открытие. Значит, имеет смысл почитать об управлении стрессом, о навыках переговоров, о поиске более подходящего места – прежде чем сломя голову бежать в совершенно другую сферу.

Главная мысль: не бойтесь узнать правду о том, почему вы реально недовольны сегодняшней работой. Именно из конкретики (зарплата, атмосфера, график, содержание задач) рождаются осознанные выводы и решения. Помните, что ваши записи никто не увидит и не осудит, поэтому не стесняйтесь писать всё, что приходит в голову. Затем приглядитесь к результатам и решите: «Что я буду делать даль-

ше?» – об этом мы и будем говорить в следующих главах.

Рекомендуемая литература и исследования

[1] Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976). Motivation through the design of work: Test of a theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 16(2), 250–279. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(76\)90016-7](https://doi.org/10.1016/0030-5073(76)90016-7)

[2] Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315. <https://doi.org/10.1002/job.248>

[3] Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

[4] Herzberg, F. (1966). *Work and the nature of man*. Cleveland: World Publishing Company.

[5] Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

6. Личная жизнь

Итак, у вас уже готовы пять пунктов про детство, выбор профессии, учёбу, работу и текущее положение дел. Но впе-

реди ещё один важный рубеж самоанализа – личная жизнь. Почему я вдруг решил добавить этот пункт? Потому что очень часто проблемы в личной сфере отражаются на работе, а рабочие стрессы «ползут» в личную жизнь и там создают дополнительный хаос. Классический пример – вы поссорились с коллегой, пришли домой раздражённым и начали ворчать на близких. Или наоборот: личные неприятности «убивают» вашу продуктивность на работе. Исследования показывают, что конфликт между работой и семьёй (work-family conflict) может вести к повышенному стрессу, снижению удовлетворённости жизнью и даже к проблемам со здоровьем ([Greenhaus & Beutell, 1985](#); [Allen et al., 2000](#)).

Что нам делать? Всё то же самое, что и в предыдущих пунктах: берём тетрадь (какая удача, что она уже лежит перед вами), ручку (или любимую клавиатуру) – и приступаем к честным записям.

Шаг 1: Оцените своё окружение

- Есть ли у вас близкие друзья? Насколько эти отношения вас наполняют?
- Как складываются отношения в семье (супруг, дети, родители)? Вы чувствуете поддержку или, наоборот, постоянную критику?
- Есть ли у вас хобби или увлечения, которые приносят радость и помогают отвлечься от рабочих будней?

Напишите честно, как выглядят ваши личные связи. Никакие уточняющие вопросы из серии «Как так получилось, что вы поссорились с двоюродным дядей год назад?» пока не требуются. Главное – понять общее состояние дел.

Шаг 2: Поймите, как личная жизнь влияет на работу и наоборот

Личная жизнь → Работа

- Мешают ли вам домашние заботы так, что вы не можете сосредоточиться на рабочих задачах?
- Тратите ли вы слишком много времени и сил на решения семейных проблем?
- Есть ли эмоциональная поддержка дома, когда вы приходите уставшим с работы?

Работа → Личная жизнь

- Несёте ли вы офисный стресс к ужину с семьёй?
- Устаёте ли вы настолько, что нет времени и сил на общение с детьми, друзьями, родителями?
- Вспомните недавние конфликты: они возникли на почве рабочей усталости или по другим причинам?

И снова будьте беспощадно честны. Если вы понимаете, что когда-то игнорировали просьбы близких, потому что «работа важнее», зафиксируйте это. Если, наоборот, весь ваш «личный стресс» вываливается на коллег, – пишите об

ЭТОМ.

Совет:

иногда полезно представить, что вы психолог, который читает историю человека по имени N (подставьте своё имя). Это помогает взглянуть на себя со стороны и не впасть в самокритику или оправдания.

Шаг 3: Ищите паттерны

Попробуйте найти закономерности или повторяющиеся сценарии. Например, вы замечаете, что каждая «ссора с близкими» возникает в конце месяца, когда на работе аврал и вы систематически перерабатываете. Или наоборот: в периоды, когда дома царит разлад, вы становитесь рассеянными в офисе и делаете ошибки.

Исследования говорят, что хорошее взаимопонимание дома может играть роль буфера от стрессов на работе ([Lapierre et al., 2008](#)). Но если в семье постоянная напряжённость, это усиливает выгорание и снижает продуктивность на работе ([Allen et al., 2000](#)). В итоге всё закольцовывается, и вы не поймёте, где начало проблемы: в профессии или в нездоровой семейной атмосфере.

Шаг 4: Набросайте идеальную картину

Опишите, какой вы хотите видеть свою личную жизнь и как она должна взаимодействовать с работой. Например:

- «Хочу иметь время, чтобы 3–4 раза в неделю ужинать с семьёй и не думать о почте».
- «Хочу, чтобы хобби (игра на гитаре) всё-таки получило полчаса в день, а не раз в месяц».
- «Хочу путешествовать каждое лето с друзьями, не заботясь о рабочей почте».

Когда вы видите этот идеал, начинаете понимать, насколько текущая реальность ему соответствует. И если реальность отличается от вашей мечты на все сто процентов, стоит задуматься, что именно мешает. Возможно, дело в перегруженности на работе? А может, в вашей привычке брать на себя слишком много обязательств?

Шаг 5: Выявите главные болевые точки

После всех записей посмотрите на ключевые проблемы. Это может быть:

- Отсутствие времени на отношения.
- Плохая коммуникация с партнёром из-за усталости.
- Постоянные переработки и расстройства, потому что

«меня не понимают дома».

- Отсутствие друзей или круга общения, чтобы переключаться от рутины.

Помните, здесь нет «правильных» или «неправильных» выводов. Цель – увидеть, где именно зарыта собака. Нередко выясняется, что причина выгорания на работе кроется в семейных конфликтах или недостатке личного времени, а сама профессия вполне устраивает.

Итог: Личная жизнь – тоже часть уравнения

Итак, вы описали детство, выбор профессии, учебу, карьеру и текущее положение дел. Теперь добавьте анализ личной жизни к этой картине. Просмотрите все шесть пунктов вместе и обратите внимание, как они взаимосвязаны. Некоторые исследования говорят, что баланс между работой и личной жизнью (*work-life balance*) напрямую влияет на наше физическое и эмоциональное состояние ([Allen et al., 2000](#); [Schaufeli & Bakker, 2004](#)).

- Если вы замечаете, что друзья – это роскошь, и у вас их почти нет, а единственный диалог проходит в корпоративном чате, возможно, ваша социальная жизнь оставляет желать лучшего.

- Если вы понимаете, что вся ваша энергия уходит на семейные драмы, то, скорее всего, нет времени выкладываться на работе.

- Если вы осознаёте, что работа зашла слишком далеко, поглощая все ресурсы, вам может пригодиться «перезагрузка» или серьёзное решение о смене профессии.

Помните, никто не осудит и не увидит ваши записи, кроме вас самих. Будьте искренни, ведь только так вы сможете понять, действительно ли стоит менять работу или проблема (а возможно, и решение) лежит глубже – в личных взаимоотношениях, в отсутствии отдыха, в образе жизни.

Главная мысль: Таким образом, завершая большой цикл самоанализа, не забудьте оценить, как ваша личная жизнь (или её отсутствие) влияет на все остальные аспекты вашего существования. Ведь вы – не только сотрудник, инженер, менеджер или будущий айтишник; вы ещё и сын/дочь, муж/жена, родитель, друг, сосед, знаток сериалов, любитель музыки, коллекционер марок... Список бесконечен, так же как бесконечен потенциал вашей личности.

Рекомендуемая литература и исследования

[1] [Allen, T. D., Herst, D. E., Bruck, C. S., & Sutton, M. \(2000\). Consequences associated with work-to-family conflict: a review and agenda for future research. Journal of Occupational Health Psychology, 5\(2\), 278–308.](#)

[2] [Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. \(1985\). Sources of conflict between work and family roles. Academy of Management Review, 10\(1\), 76–88.](#)

[3] Lapierre, L. M., Spector, P. E., Allen, T. D., Dolan, N., & Schnall, P. (2008). Family-supportive organization perceptions, multiple dimensions of work—family conflict, and employee satisfaction: A test of model across five samples. Journal of Vocational Behavior, 73(1), 92–106.

[4] Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. Journal of Organizational Behavior, 25(3), 293–315.

Итог: Собираем пазл из шести частей

Детство: вы откопали в памяти «детские искорки» – характер, интересы, отношение к людям. Некоторые из этих качеств и увлечений живут в вас до сих пор (просто вы могли успеть о них забыть).

Выбор профессии: вы вспомнили, как приняли своё первое серьёзное карьерное решение и почему пошли именно в это направление. Была ли это ваша страстная мечта, или, может, мамино/папино «А ну-ка, сынок, будь врачом!», или просто «Поступил куда приняли»?

Обучение: вы разобрались, как учились, что увлекало, а что раздражало; насколько предметы действительно соответствовали вашему темпераменту и способностям.

Работа: вы честно описали, где вам было хорошо (и почему), а где ужасно (и почему же?). Определили, когда горе-

ли идеями и «вкалывали» с удовольствием, а когда старались скрыться в тени или сбежать на новую работу.

Текущая позиция: вы взглянули на свою нынешнюю ситуацию без розовых очков. Разобрались, что точно не устраивает: зарплата, коллектив, место или сама специфика деятельности.

Личная жизнь: вы поняли, как «внешняя» сторона (семья, друзья, хобби) влияет на вашу работоспособность и мотивацию. Быть может, многие проблемы на работе – лишь отражение усталости или конфликтов за её пределами.

Что теперь?

Может оказаться, что на самом деле вы всю жизнь тяготились нелюбимым делом – и тогда решение о смене профессии уже практически сформировано. А может, «болезнь» кроется вовсе не в профессии, а в том, что вы годами не брали отпуск, окружены токсичными коллегами или носите в душе семейные проблемы, выплёскивая их на рабочие будни.

Важные вопросы для самопроверки

- Кто принимает решения в моей жизни: я или «обстоятельства»?

- Проплывал(а) ли я по течению до этого момента, или всё было спланировано?
- Насколько мне вообще нравилась (или нравится) моя профессия?
- Проблема в профессии как таковой или в условиях (офис, коллектив, руководитель)?
- Хочу ли я в целом продолжать жить так же, только с небольшими корректировками (например, сменить компанию или найти хобби), или мне необходима радикальная перезагрузка?

Прочитайте всё, что успели записать. Возможно, кое-что вас даже шокирует: «Ого, я забыл(а), что мне всегда хотелось...». Или, наоборот, почувствуете облегчение: «А ведь не всё так плохо, как казалось». Если у вас по-прежнему нет ясности – ничего страшного: иногда нужен повторный круг анализа, с уточнениями и новыми мыслями.

Берём паузу и делаем выводы

Пока вы писали эти шесть пунктов, из глубин вашей памяти и подсознания, вероятно, всплывали разные вещи: от детских мечтаний до прошлых обид. Теперь у вас есть замечательная «карта» – набор наблюдений, которые:

- Показывают, почему вы сейчас чувствуете неудовлетворённость или, напротив, спокойствие.
- Объясняют, какими качествами вы действительно обла-

даете и где они проявились или «спрятались».

- Даже могут намекать, что дело вовсе не в работе, а в личной жизни, лени или полном отсутствии отдыха.

Прежде чем перейти к «последнему слову», дайте себе время всё переварить. Не обязательно делать выводы сию же секунду. Время и спокойствие – ваши союзники.

Готовимся к следующему шагу

В следующей главе мы будем говорить о том, как принять окончательное решение: бежать ли из профессии или просто поправить кое-что в текущей жизни. Я, например, знал людей, которые бросали всё, а затем возвращались на ту же работу, осознав, что проблема была в токсичном начальнике или банальном истощении. И наоборот, встречались те, кто годами винил себя в «профессиональной неполноценности», а оказалось, что это вообще не их сфера – и стоило им только смело сменить отрасль, как они расцвели (Super, 1980).

Так что не торопитесь с выводами, но и не затягивайте бесконечно: жизнь течёт, а вы в ней – главный герой. Если честный анализ показал, что профессия вам не подходит, решайтесь на перемены. Если же проблема в чём-то другом – значит, будем искать способы устранить эти «артефакты». Всё это ждёт нас в следующих главах.

Напоследок

- Не стесняйтесь возвращаться к записям, вычёркивать или добавлять новые пункты. Может, вы вспомнили важный эпизод – вперёд, фиксируйте!
- Помните, что вы больше, чем ваша работа. Если где-то «получилось» или «не получилось», это не даёт полную картину о вас как о личности.
- Лёгкая самокритика – хорошо, но избыточное «самоедство» – зло. Старайтесь держаться в золотой середине: быть честным с собой, но без лишних обвинений.

Ключевые выводы:

- Вы проанализировали шесть важных сфер: детство, выбор профессии, обучение, работу, нынешнюю позицию и личную жизнь.
- Вы теперь видите, какие внутренние и внешние факторы влияли на вашу траекторию.
- Следующий шаг – определить, действительно ли нужна смена профессии или вопрос в чём-то другом.
- Если вы чувствуете, что ответы уже на поверхности – отлично! Если нет – не паникуйте. Главное, что вы двигаетесь вперёд и становитесь более честными с самим собой.

В следующей главе мы постараемся расставить все точки над «і» и решить, куда и как идти дальше. Пристегните ремни, ведь самые важные решения принимаются именно тогда, когда вы видите полную картину.

Поиск решений

Кто же я?

В юности я увлёкся рок музыкой. С ребятами мы собрали группу и стали играть. Толком никто ни на чём играть не умел, поэтому роли распределялись так – у кого что было из музыкальных инструментов и кто хоть на чём-то хоть как-то умел играть. Наш вокалист он же гитарист придумывал мелодии, на эти мелодии друг Максим придумывал партии соло, друг Саша купил себе старый бас и играл как мог бас партии. Барабанщика не было, и мы вначале играли напильниками по кастрюлям и крышкам от кастрюлей (да – тяжёлые двухтысячные), но вскоре нашли и барабанщика. Я писал тексты (точнее учился писать, по крайней мере что-то в рифму и со смыслом мог писать только я) и хотел играть на клавишных, но не особо прилагал к этому усилий, хотя в голове моей жил “завтра мэн” который говорил, что вот заработаю и куплю клавиши, вот начну учиться, вот стану клавишником, но как положено “завтра мэну” ничего этого не делал. Чтобы писать тексты для песен инструментов не нужно, и таланта хватало, и долгие годы я его даже не развивал, а считал – что пишу по вдохновению и мои тексты естественно гениальны. Короче, самооценка моя была явна завышена

и не объективна.

Годы шли, мы выступали и записывали альбомы. В моих мыслях укоренилась идея о рок звезде и работал я там, где просто давали работу. Я нанялся монтажником систем видео наблюдения и охранных систем. Работа была интересной, но в плане карьеры у меня даже не было мысли развиваться, я искренне считал себя музыкантом. На предложение шефа повысить меня до бригадира, я высокомерно отказался, так как не связывал себя в тот момент со стройкой. Я катался по командировкам, ходил на репетиции и концерты и даже организовывал музыкальные мероприятия, но ни там, ни там (работа/музыка) я особо не развивался. У моих друзей по музыкальной группе появлялись дорогие инструменты, они становились классными музыкантами, я же просто писал стихи и считал, что известность придёт сама. Мои друзья по работе, поднимались по карьерной лестнице, я же оставался просто монтажником.

В 2008 году я уехал в Питер покорять площадки культурной столицы, но скоро вернулся, так как не выдержал тяжёлого быта самостоятельной жизни далеко от родного города. Я устроился на новую работу в должности инженера и медленно двигался вверх по карьерной лестнице, но опять же, не прилагая особых усилий. То есть я жил по течению, всё ещё живя идеей о рок звезде.

Время шло, приоритеты менялись я стал терять интерес к музыке, но и к работе стойкой привязанности у меня не

появилось. В моей жизненной парадигме высвободилась вакантное место бывшего несостоявшегося рок героя, а на это место ничего не пришло. Ещё тогда, в далёких десятых моя работа мне ещё нравилась, но я не старался и рвения не проявлял, так как всё-таки не связывал со стройкой свою жизнь, хоть и проработал в этой сфере почти двадцать лет.

Так я и пришёл к своим тридцати девяти годам – рок звездой не стал, великим бизнесменом тоже. Сидя в Санкт-Петербурге в одинокой квартире студии и бессонными ночами думая о том – кто же я такой есть, я решил проанализировать свою жизнь с детства и до настоящего, кем я был, кем хотел стать и что для этого делал? И признание себе было не утешительное.

В юности я решил, что я офигенный поэт и ловил взгляды публики и те взгляды которые выражали интерес к моему творчеству я замечал, а критические просто не видел. Я не замечал, как развиваются мои друзья музыканты и как я в роли музыканта не сдвинулся с места. Я работал в строительной сфере, но особых усилий не прилагал, и многие мои одногодки давно уже основали свой бизнес или развились в своей профессии так, что могли себе позволить многое, я же был на мели. Я не развивался как музыкант и не особо развивался как специалист в профессии. Я просто жил по течению.

Нет, я не жалею о своей жизни. Я просто безэмоционально говорю, как я её прожил. Моя юность была заме-

чательной и многое есть чем гордиться и многое что есть вспомнить. Моя основная ошибка была в том, что я совершенно не озадачивался вопросом работы и вопросом карьеры. Просто жил как жил, плыл по течению и долгие годы меня это устраивало.

Сидя в Питере в квартире студии, я выписывал в тетрадь всю свою жизнь и занимался самоанализом (не самобичеванием, а самоанализом – без эмоций). Итоги этого самоанализа как раз и позволили мне понять кто я такой, чего я хочу и что надо для этого делать. Анализ своей жизни без эмоций, а просто голые факты помогли мне увидеть себя со стороны и самому себе дать совет что же предпринять и стоит ли что-то предпринимать? Я точно для себя решил – стройку я бросаю, я с ней себя никогда не ассоциировал, давно стоило это понять и больше в этой сфере не работать; поэзию и музыку забрасываю или просто оставляю как хобби не требующее особых усилий, ну плохой я поэт, и клавишник никакой, чего уж там.

Осталось понять, чем же заниматься. Для себя я точно выяснил, что меня всегда тянуло к исследованиям, генерированию всяких идей, гипотез и прочему, я взахлёб читал художественную литературу и интересовался многими сферами жизни, от квантовой механики и астрономии, и до драматургии и фотографии. Я решил понять, а какое же место – моё? Куда можно приложить мои знания, мои интересы и стремления? Кто же я? Этим я и занялся.

Немного науки: Смена профессии

Сложно представить себе карьеру, которая на протяжении всей жизни остаётся неизменной. Современные исследования указывают, что в условиях быстро меняющегося рынка труда люди всё чаще переходят из одной отрасли в другую, причём делают это на самых разных возрастных этапах. Ниже я приведу примеры научных работ, которые рассматривали, как часто люди меняют профессию, когда обычно это происходит и как влияет на их личное и профессиональное благополучие.

1. Как часто люди меняют профессию?

По данным Бюро трудовой статистики США (BLS), одно из исследований показало, что люди в возрасте от 18 до 52 лет (из поколения «бэби-бумеров») в среднем меняли работу около 12 раз ([1]). При этом «смена работы» (job change) не всегда означает полное изменение профессии; иногда это переход в другую компанию с теми же обязанностями. Тем не менее показатель даёт общее представление о том, насколько часто люди меняют место занятости в целом. Некоторые исследования указывают, что каждый пятый человек (около 20 %) за карьеру совершает радикальный поворот и уходит в новую сферу ([3]).

Вывод: в современном мире смена профессии – не редкость; люди чаще меняют не просто компанию, а саму сферу деятельности, и это становится социальной нормой.

2. В каком возрасте происходит смена профессии?

- Молодые специалисты (25–35 лет) нередко меняют род деятельности из-за «нереализованных амбиций» или разочарования в первом «случайном» выборе ([1]).
- Люди среднего возраста (35–45 лет) зачастую называют причинами выгорание, семейные обстоятельства (желание больше времени проводить с семьёй) и стремление к более гибкому графику ([8]).
- После 45 лет (и даже ближе к пенсионному рубежу) смена профессии может быть связана с желанием воплотить «давнюю мечту» или найти менее стрессовую сферу ([9]).

Интересно, что согласно ряду исследований (например, [10]) «второе дыхание» в карьере часто наступает именно после 40–45 лет, когда люди начинают осознанно искать то, что действительно им подходит по смыслу и образу жизни.

3. Как люди себя чувствуют после смены?

Исследования показывают, что при условии осознанного выбора и подготовки к новой сфере люди чаще всего ощущают:

- Рост удовлетворённости жизнью: особенно при переходе в профессию, где лучше используется их потенциал или есть больше свободы ([2]).
- Снижение уровня стресса: если предыдущая деятельность вызывала выгорание или не соответствовала темпераменту ([6]).
- Увеличение вовлечённости и мотивации: люди чаще ощущают «прилив энергии» от открытия новой области, особенно если она кажется более перспективной или творческой ([5]).

При этом важно учитывать, что адаптация к новой профессии может занимать от полугода до нескольких лет, и нередко бывает период снижения дохода, пока человек не «встанет на ноги» ([4]).

4. Правильное решение или нет?

Статистика, собранная в мета-анализе исследований карьерных переходов ([11]), демонстрирует, что у большин-

ства респондентов (около 60–70 %) смена профессии в долгосрочной перспективе приводит к более высокой оценке собственной карьерной успешности. При этом значительная часть (примерно 20–30 %) сталкивается с трудностями (финансовыми, психологическими или социальными) и иногда возвращается к исходной сфере.

Наиболее позитивные изменения отмечаются у людей, которые:

- Заранее изучили новую сферу, прошли курсы или получили соответствующую квалификацию.
- Иметь «подушку безопасности» (финансовую и эмоциональную) на период адаптации.
- Имели чёткие мотивы: не просто «убежать» от старой работы, а «идти» к чему-то новому и вдохновляющему ([7]).

Вывод: при осознанном подходе и тщательном планировании смена профессии чаще всего оказывается правильным решением. Риск минимален, если человек готов к временным трудностям и идёт в новую область с реальным пониманием её особенностей.

Заключение: Смена профессии – не страшно!

Исследования сходятся во мнении, что кардинальная смена карьеры не должна восприниматься как «провал» или «опасный прыжок в пустоту», если она делается на основе:

- глубокого самоанализа (понимание своих способностей)

и желаний),

- осознанного планирования (изучение рынка, получение новых компетенций),
- готовности преодолевать временные сложности (как финансовые, так и психологические).

В таком случае смена профессии может стать новой главой, которая принесёт больше удовлетворённости жизнью, мотивации и даже более высокий доход – пусть даже не сразу, а по мере роста в новой области. Главное – решаться на перемены осознанно и подходить к ним как к проекту: с чёткими целями, этапами и пониманием ресурсов.

Напоследок

- Не стесняйтесь возвращаться к записям, вычёркивать или добавлять новые пункты. Может, вы вспомнили важный эпизод – вперёд, фиксируйте!
- Помните, что вы больше, чем ваша работа. Если где-то «получилось» или «не получилось», это не даёт полную картину о вас как о личности.
- Лёгкая самокритика – хорошо, но избыточное «самоедство» – зло. Старайтесь держаться в золотой середине: быть честным с собой, но без лишних обвинений.

Ключевые выводы:

- Вы проанализировали шесть важных сфер: детство, выбор профессии, обучение, работу, нынешнюю позицию и личную жизнь.
- Вы теперь видите, какие внутренние и внешние факторы влияли на вашу траекторию.
- Следующий шаг – определить, действительно ли нужна смена профессии или вопрос в чём-то другом.
- Если вы чувствуете, что ответы уже на поверхности – отлично! Если нет – не паникуйте. Главное, что вы двигаетесь вперёд и становитесь более честными с самим собой.

В следующей главе мы постараемся расставить все точки над «i» и решить, куда и как идти дальше. Пристегните ремни, ведь самые важные решения принимаются именно тогда, когда вы видите полную картину.

Рекомендуемая литература и исследования

[1] [Becton, J. B., Walker, H. J., & Jones-Farmer, L. A. \(2014\). Generational differences in workplace behavior. Journal of Applied Social Psychology, 44\(3\), 175–189.](#)

[2] [Blegen, M. A., Mueller, C. W., & Price, J. L. \(1988\). Measurement of kinship responsibility for organizational](#)

research. Journal of Applied Psychology, 73(3), 402–409.

[3] Carless, S. A., & Arnup, J. L. (2011). A longitudinal study of the determinants and outcomes of career change. Journal of Vocational Behavior, 78(1), 80–91.

[4] Feldman, D. C., & Ng, T. W. H. (2007). Careers: Mobility, embeddedness, and success. Journal of Management, 33(3), 350–377.

[5] Frese, M., & Fay, D. (2001). Personal initiative: An active performance concept for work in the 21st century. Research in Organizational Behavior, 23, 133–187.

[6] Ghosh, R. (2014). Antecedents of career change intentions: The role of adult attachment in an emerging economy context. Human Resource Development Quarterly, 25(3), 313–337.

[7] Ibarra, H. (2002). How to stay stuck in the wrong career. Harvard Business Review, 80(12), 40–47.

[8] Kim, S., & Feldman, D. C. (2000). Working in retirement: The antecedents of bridge employment and its consequences for quality of life in retirement. Academy of Management Journal, 43(6), 1195–1210.

[9] Koen, J., Klehe, U. C., & Van Vianen, A. E. M. (2012). Training career adaptability to facilitate a successful school-to-work transition. Journal of Vocational Behavior, 81(3), 395–408.

[10] Mansfield, R. (2007). Is a midlife career change possible and what does it involve? Journal of Occupational and Organizational Psychology, 80(1), 37–58.

[11] Ng, T. W. H., Eby, L. T., Sorensen, K. L., & Feldman, D. C. (2005). Predictors of objective and subjective career success: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 58(2), 367–408.

[12] Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282–298. (Примечание: Оригинальная ссылка на эту работу не приведена в тексте, но это классическая работа в области карьерного развития.)

Быть или не быть?

Это вечный вопрос, который проходит сквозь тысячелетия и всплывает в голове каждого человека в разные периоды жизни. Этот вопрос всегда будет звучать в наших одиноких мыслях: ночью перед сном или в моменты слабости и грусти.

Мы – люди, и мы постоянно меняемся. Ответ на этот вопрос в двадцать лет разительно отличается от ответа в сорок. Если вы в двадцать лет точно решили, «кто вы», и этот ответ не менялся на протяжении всей жизни, значит, вы не развивались – а такого просто не бывает. Возможно, в ежедневной суете вам некогда было задать себе этот вопрос. Теперь самое время. Важно менять себя, важно развиваться.

В предыдущей главе мы уже построили часть своего портрета. Что же, продолжим. Теперь важно понять свои сильные и слабые качества именно как работника (не как личности, а именно как профессионала). Признать их честно. Тем более

некоторые качества вы уже прописали.

Слабая сторона характера – это не приговор. Как и простуда, она «излечима».

Я в своё время признался себе честно, что я ленив до ужаса и совсем не дисциплинирован. Но это не приговор: я нашёл инструмент, позволивший победить мою лень и слабую волю. (Хотя сейчас не об этом.)

Три возможных варианта

К концу этой главы, после того как всё проанализируете, вы должны для себя выбрать один из трёх возможных вариантов:

- **Я люблю свою профессию и получаю от неё удовольствие** (То положение, в котором я сейчас оказался(лась), связано с усталостью или временной рутинной текущих задач).
- **Я люблю свою профессию, но ненавижу (или без интереса отношусь) к месту своей работы** (Токсичный или неинтересный для меня коллектив, сложные условия труда, неадекватное начальство, на мне ездят как на лошади).
- **Я полностью потерял(а) интерес к своей профессии** (Я не вижу и не связываю своё будущее с этой работой, независимо от места работы и коллектива).

Выгорание 2.0: расширяем горизонты

Сегодня мы углубимся в тему: согласно ряду исследований[1], выгорание может быть вызвано не только тяжёлой работой, но и целым букетом других факторов:

- Эмоциональная нагрузка в личной жизни.
- Иногда нас изматывают семейные конфликты, проблемы со здоровьем или даже нехватка личного пространства. А мы, как героини-добровольцы, пытаемся «лечить» это дополнительной работой или, наоборот, во всём виним профессию.

- Нечёткость целей.
- Если вы не видите смысла ни в сегодняшнем дне, ни в завтрашних горизонтах, то любая деятельность начинает казаться бессмысленной, и работа (какой бы замечательной она ни была) быстро становится токсичной.

- Синдром «вечной занятости».
- Кажется, что вы никогда не делаете достаточно. Это может быть связано с высоким уровнем перфекционизма[3], который подстёгивает мысль «я мало успеваю», «надо трудиться ещё сильнее» – пока в один не слишком прекрасный день не наступает полный «перегрев».

Отпуск, самолёты и возвращение к реальности

Большинство из нас хотя бы раз ездило в отпуск с уверенностью: «Всё! Наконец я отдохну – и вернусь с горящими глазами!» Но проходит пара недель после возвращения – и вы снова ощущаете ту самую серость будней.

Если вы узнали себя в этом сценарии, у меня две новости:

- Хорошая: вам не нужно срочно бросать профессию и бежать в горы. Вероятно, вы столкнулись с «пост-отпускным синдромом», когда работа кажется особенно тяжёлой на контрасте с отдыхом.

- Не очень хорошая: если это происходит регулярно, возможно, проблема кроется не только в «куда бы поехать», но и в том, как вы строите свою жизнь в целом.

Согласно исследованию, опубликованному в *Journal of Occupational Health Psychology*[4], полноценное восстановление после работы – это не просто «лежание тюленем» у бассейна. Важно структурировать отдых (например, отключать рабочие уведомления, ставить реальные цели на отпуск, заниматься активностями, которые вас по-настоящему радуют), иначе мозг не успевает перезагрузиться и продолжает «вариться» в стрессе.

Поговорим о счастье (и почему оно сбежало)

Не только профессия определяет, чувствуете ли вы себя счастливым человеком. Есть множество факторов – социальные связи, умение радоваться мелочам, хобби, здоровье, отношение к собственной внешности и даже климат, в котором вы живёте. Психологические исследования[5] подтверждают, что субъективное благополучие складывается из целого набора «кирпичиков», а «работа» – лишь один из них.

Спросите себя: «Если я прямо сейчас уволюсь и пойду на другую работу, стану ли я действительно счастливым?»

Если ответ – «Не уверен», возможно, стоит покопаться чуть глубже. Ведь, как мы помним, перемена декораций (даже если это переход в ультрасовременный IT-офис с кофе-машиной, выдающей капучино с пенкой в форме смайлика) не спасёт, если выгорание на самом деле связано с вашими личными установками или эмоциональным состоянием.

Что делать, если подозреваете «другие причины»?

Пройдите психологические тесты.

Многие исследования[6];[7] подтверждают, что тестиро-

вание может помочь выявить депрессию, тревожность или повышенный уровень стресса. Это не заменяет визит к специалисту, но даёт начальное понимание.

Поговорите с близкими.

Часто люди со стороны видят ситуацию яснее. Может, ваш друг или супруг(а) давно заметили, что вы совсем не отдыхаете или всё время переживаете из-за мелочей?

Обратитесь к психологу или коучу.

Если чувствуете, что сами не справляетесь, не бойтесь попросить о помощи. Современная психология давно перестала быть чем-то «стыдным» – она помогает быстрее найти и «разминировать» глубинные проблемы.

Отдельно проверьте здоровье.

Хроническая усталость может быть связана и с физиологическими причинами: анемией, дисбалансом гормонов щитовидной железы. Если есть сомнения – лучше сделать анализы.

Профессиональная переоценка и «примерка» новой сферы

Если все проверки показали, что со здоровьем и личной жизнью у вас всё «окей», а вы по-прежнему ненавидите свою работу (вставать по утрам – боль, видеть коллег – мука, жизнь – тлен), это серьёзный знак. Значит, самое время задать себе вопрос:

«Как долго я готов(а) это терпеть?»

Помните, решение менять профессию – не из простых. Но иногда оно действительно спасает вашу ментальную стабильность.

Однако прежде чем уходить в неизвестность, имеет смысл провести «примерку» новой сферы – пообщаться с людьми, которые уже там работают, попробовать курсы, посмотреть «бэкстейдж». Любое исследование требует данных, и ваша карьера не исключение[9]. Вы же не хотите потом сказать: «Да что ж я натворил(а)?»

Итог: отговорки кончились, пришло время честности

Чтобы понять, что у вас за выгорание и почему вы на самом деле хотите поменять профессию, попробуйте искренне ответить на несколько вопросов:

- Какие моменты в вашей жизни приносят радость, помимо работы? И есть ли у вас на них время?
- Часто ли вы чувствуете вину или ощущение, что «ничего не успеваете»?
- Считаете ли вы себя «должником» – перед семьёй, обществом, коллегами?
- Есть ли у вас объективные причины быть недовольным работой (такие как низкая оплата, токсичный коллектив, опасные условия труда)? Или работа, в принципе, неплоха,

но радости от неё – ноль?

Если вы нашли ответы, указывающие, что дело не в профессии, – замечательно! Значит, можно работать над другими сферами жизни, чтобы вытащить себя из болота рутины.

Но если каждое утро внутренний голос нашёптывает: «Беги, Форрест, беги!» и вы действительно чувствуете, что ваша деятельность вам больше не подходит, значит, пора ставить парус и выходить в открытое море новой карьеры.

Вернёмся к тетрадам и ручкам

Теперь вернёмся к тетрадам и ручкам. Я знаю – вам лениво, это же надо отрывать своё тело от дивана и тащиться к столу, искать вечно теряющуюся ручку и писать... но вспомните: сейчас в этой тетради решается ваша дальнейшая судьба. Я думаю, ваша жизнь стоит того, чтобы написать несколько слов от руки.

В левой части листа пишем свои яркие качества, как человека, без привязки к работе. Если вы педант, так и запишите; если вы расторопны и собраны – тоже фиксируйте. Выпишите всё, что считаете в себе сильным и чем гордитесь. Возможно, для каких-то качеств вы не найдёте в русском языке одного слова – ничего страшного, напишите несколько.

А теперь фокус

Начнём разбираться, а что же такое сильные и слабые стороны? Не спешите, не всё так просто. То, что мы часто принимаем за слабые или сильные стороны, таковыми могут не являться.

Сильные качества

В контексте работы сильные качества – это те ваши внутренние способности или особенности личности, которые помогают и позволяют вам качественно выполнять свою работу.

Например, вы пунктуальны до секунды, но работаете в сфере, где пунктуальность не влияет ни на что. Вы искренне считаете себя молодцом и каждый день приходите «как штык» в восемь утра, а все коллеги подтягиваются через пятнадцать минут. Только вот коллеги выполняют свои обязанности отлично, а от вас толку мало. Значит, в контексте вашей работы пунктуальность не является сильным качеством.

Пример с документами

Вы скрупулёзно выкладываете на полках подшитые папки с документацией, у вас всё разложено по алфавиту и по номерам. На рабочем столе нет ничего лишнего и каждые полчаса вы вытираете пыль. Вы всегда знаете где найти нужный документ. Вы делаете это расторопно, облизываете кончик

большого пальца, медленно открываете тетрадь и ищете литер нужного вам документа. Затем поднимаетесь со стула, подходите к полке, берёте охапку всех документов с таким литером, возвращаетесь к столу и медленно, вникая в написанные титулы на каждом документе ищете искомое. Вы аккуратно достаёте документ, протираете его сухой тряпкой от пыли и возвращаете все оставшиеся бумаги на полку... долго описываю, правда? Заскучать можно. А напротив вашего стола стоит очередь и зло смотрит на вас, когда же эта черепаха отдаст мне то что нужно? В ваши обязанности входит выдавать коллегам интересующие их документы. За столом напротив сидит молодая девушка, только закончила университет. Локон её волос вылетел из-под заколки и неуместной прядью торчит вверх, её стол закидан бумагами, на полке неразбериха. Она слушает что от неё хотят, резко поднимается, ловким точным движением вытаскивает документ и передаёт ждущему. Возле её стола очереди нет и нет злых матерящихся лиц. Она всё успевает.

В итоге ваша педантичность и перфекционизм, которые вы считали «сильным» качеством, в этой конкретной работе могут обернуться слабостью.

Теперь в правой части листа пишем сильные качества, которые требуются на вашей работе. В левой ничего не чёркаем! Не подстраиваем свои качества под желаемое.

Какой должен быть специалист в вашей профессии, чтобы быть успешным? У вас получится два столбца.

Далее, ниже слева выпишите свои слабые стороны (только честно!). Справа будет задача посложнее: указать те качества, которые не имеют необходимости на вашей работе, но которыми вы обладаете и которые отлично в вас развиты.

Например, для водителя неважно, насколько он быстро бегаёт или хорошо коммуницирует с людьми; для бухгалтера несущественна его физическая форма. Для курьера не важна усидчивость. Всё что сможете найти в себе и вашей работе – напишите.

Посмотрим на другую сторону медали

Ваши слабые качества... Безответственность? Ваш начальник даёт вам указания, вы их тут же забываете или “забываете” на них. Вас ждут в девять утра в определённом месте, всё обговорено, все уже давно на месте, топчут хрустящий снег, выкуривают пятую сигарету, а вас нет. Вам поручили сделать доклад о проделанной работе, а вы приносите “рыбу”, начальник беснуется, заказчик орёт, подчинённые снисходительно смеются в сторонке. Теперь спросите себя, а я всегда такой? Возможно вы безответственны только в работе, а в семейной жизни или в обязательствах перед друзьями вы самый ответственный человек. Вы всегда держите слово данное другу. Вы не забываете о дне рождения жены, мужа, тёщи, свекрови. Собираясь в гости вы обязательно купите подарок. Вы не опаздываете за своим ребёнком в детский

сад. Отсюда следует, что безответственность не свойственна вам, но в контексте работы она проявляется как маркер безучастности, маркер безынтересности к работе. Вы не виноваты, что ваша работа вам не нравится, вы просто выбрали не своё место.

Моя профессия: Патологоанатом

Плюсы:

- любовь к жизни
- креативность
- общительность
- докажу свою точку зрения
- поддержку в трудную минуту

Минусы:

- не усидчив
- слабая психика
- боюсь крови

Важные качества:

- философский взгляд на жизнь
- знание анатомии
- психическая устойчивость
- умение выполнять рутинную работу

Неважные качества:

- коммуникабельность
- налаживание контактов
- лидерские качества
- весельчак и балагур

Вывод: Срочно сменить профессию!!!
(возможно работать с другой целевой аудиторией)

Дополнение: когда «слабость» – вовсе не слабость

Ещё раз обратите внимание: если вы обнаружили, что на работе ведёте себя «безответственно» или «медлительно», но в жизни вы энергичный и активный человек, не спешите ставить на себе крест. Учёные[8] давно доказали: если деятельность не соответствует вашим внутренним интересам и


ценностям, мотивация быстро улетучивается, а вместе с ней исчезают и «сильные стороны». Вы не «ленивый», вы просто «не видите смысла напрягаться».














Анализ пересечений

Найдём пересечения между написанными вами столбцами. Ваши сильные человеческие качества пересекаются с сильными качествами, требуемыми от профессии? А ваши слабые стороны имеют совпадения с неважными качествами на вашей работе? Сколько пересечений есть в сильных сторонах? Возможно ваших сильных человеческих качеств вообще не требует ваша специальность. Возможно ваши слабые стороны являются полной противоположностью тому, что требует ваша работа. Диапазон пересечений лежит от полного совпадения того, кем вы являетесь и что от вас требуют на работе до полного несоответствия кем являетесь и тому что от вас требуется. Проанализируйте, насколько описание вас самих соответствует тому что от вас ожидается. Возможно вы ругали себя за свою нерасторопность и свою “тупость” на работе, возможно вы прикладываете все свои усилия выполняя обязанности, но ничего не выходит. Теперь смотря на пересечения качеств, вы можете понять, почему так происходит. Вы не виноваты в этом, вы просто не на своём месте и не можете проявить своих сильных сторон, а слабые выпячиваются. В другом месте ваши сильные стороны

будут полностью совпадать с тем, что от вас хотят, а слабые стороны будут совпадать с теми, которые не важны вовсе и об этой вашей тёмной стороне никто и не узнает или не будет обращать внимания, так, как и не важно вовсе. Но будут и те, кто может возмущённо сказать – но как же я? У меня всё совпало и полностью соответствую своей профессии! Такое тоже бывает и значит вы готовы выбрать один из трёх пунктов.

Важное уточнение: эти пересечения не дают вам абсолютного ответа, «что делать». Но они помогают понять, почему вы чувствуете дискомфорт или, наоборот, лёгкость в своей работе.

 Моя профессия: Водитель троллейбуса

	<	Плюсы:	Важные качества:
		- усидчивость	- усидчивость
		- громкий	- устойчивость к однообразию
		- люблю сплетни	- хороший водитель
			- законопослушность
		Минусы:	Неважные качества:
		- не люблю людей	- люблю продавать консервы и макароны
		- отвлекаюсь	- люблю запах бумаги
		- медлительность	- задумчивость
		- грубый	- пунктуальность
		Вывод: во мне скрыт талант работника почты	- к обеденному перерыву
	<<	Мне прямая дорога туда !!!	

Три конечных варианта

В конце вы, возможно, снова убедитесь, что готовы выбрать один из трёх вариантов:

- **Люблю свою профессию, получаю удовольствие** (Ситуация связана с усталостью и временным спадом).
- **Люблю профессию, но ненавижу место работы** (Токсичность, неадекватное начальство, неинтересные задачи).
- **Полный ноль к профессии** (Не вижу будущего в этой сфере, вне зависимости от места и людей).

Исправьте неточности

Перечитайте все записи. Если видите неискренность – исправьте. Удалите лишнее, добавьте детали, если что-то ещё вспомнили. Помните: эти записи только для вас, никто их не увидит и не осудит.

Упражнение с пересечениями – это лишь инструмент, а не готовое решение. Оно толкает к размышлениям, чтобы вы сами пришли к выводу.

Если вы выбрали первые два пункта...

Поздравляю: есть несколько относительно «малокровных» вариантов выхода из ситуации.

1-й вариант: просто нужен отдых

Если вы выбрали первый вариант, значит, вам просто нужен отдых. Да, банально, просто. Мы часто недооцениваем роль переключения внимания на другую сферу. Многие переоценивают свои возможности и свою роль в общем процессе работы. Вам кажется, что без вас ничто не будет сделано правильно, вы скрупулёзно выполняете все поручения, докапываясь до мелочей, и тратите слишком много энергии. Ваш КПД (коэффициент полезного действия) когда-то стремился к 100 %, и вы всегда гордились этим. Теперь же энергия закончилась, сил больше нет.

Как логичный выход из ситуации: возьмите отпуск, если есть возможность, то на целый месяц.

Если в чулках, заначках, банках есть деньги, отправьтесь куда-нибудь (от дачи до другой страны). Смените обстановку.

Даже для тех, кто не любит путешествовать, вариант переехать на время к родителям или снять другую квартиру тоже может помочь. Или просто гуляйте по городу, ходите в музеи и парки – много можно придумать, чтобы переформатировать жизнь.

Пока отдыхаете, не думайте о работе. Найдите или вспомните своё старое хобби. Возможно, вы хотели с детства собрать модель парусника – вперёд! В магазинах детских игрушек полно всего, что хотелось бы купить и взрослым. Осуществите какую-нибудь детскую мечту, до которой не доходили руки. Дайте возможность мозгу отдохнуть.

Если занимаетесь спортом, наверняка знаете технику «цикла отдыха» для мышечной массы: после серии тренировок вес снижают, мышцы дают отдохнуть – и она растёт. Аналогично и с вашим мозгом: многолетний рутинный, однообразный труд его истощает. Нужно переключиться на другие задачи.

Вернувшись обратно в офис или к рулю служебной машины, вы удивитесь своей трудоспособности и, улыбнувшись себе под нос, подумаете: «Хех! А я хотел профессию менять – ни за что!»

2-й вариант: профессию любите, место – нет

Если вы выбрали второй вариант, то всё сложнее. Отпуск нужен, как и в первом случае, но теперь его надо разделить на две части:

- отдых,
- поиск нового места работы по специальности.

Помните, не только вы ищете работу – работодатель тоже заинтересован найти квалифицированного специалиста. Умейте «продать» себя правильно. Вы уже знаете свои сильные и слабые стороны – используйте это. Сейчас есть много ресурсов по поиску работы (тот же HeadHunter и др.). Составьте правильное резюме, изучайте вакансии, рассылайте отклики, проходите интервью и ищите! Не нужно соглашаться на первый же вариант. Сравните условия труда с вашим текущим местом, не стоит менять «шило на мыло». Вспом-

ните, что вас заставило выгореть на предыдущей работе и не соглашайтесь на подобное.

Важно – не бойтесь временной паузы. Перебирая вакансии в течение месяца или двух, вы неизбежно найдёте то, что устроит вас на данном этапе жизни.

Если же вы выбрали последний пункт...

Добро пожаловать! Вы такой же, как и я: поняли, что больше не можете и не хотите работать в этой профессии, даже если отдохнуть или сменить место работы.

Эта книга, по большей части, для вас.

Свою первую задачу – отговорить менять работу для предыдущих двух категорий – я выполнил. Теперь вторая задача, для тех, кто остался: принять решение о полноценной смене профессии.

Удачи в самоанализе и дальнейшем выборе!

Главная мысль

Определившись, совпадают ли ваши сильные стороны с тем, что требуется от вас на работе, вы сможете понять, что именно вас приводит к усталости и какой из трёх путей дальше выбрать. И помните: иногда достаточно простой передышки, а порой помогает лишь кардинальная смена маршрута. Выбирайте осознанно – и будет вам счастье!

Рекомендуемая литература и исследования

[1] Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. В G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior* (стр. 351–357). Academic Press.

[2] Hakanen, J. J., & Schaufeli, W. B. (2012). Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study. *Journal of Affective Disorders*, 141(2–3), 415–424.

[3] Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.

[4] Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221.

[5] Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305–314.

[6] Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561–571.

[7] PHQ-9 (1999). Patient Health Questionnaire (версия 9). Pfizer Inc.

[8] Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The «what» and «why»

of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

[9] Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282–298.

Принятие решения

Шаг первый

Ещё задолго до увольнения и сжигания мостов в строительной сфере, когда мне было тридцать три года (2014 год) мою голову постоянно грыз червь сомнений. Я занимаюсь чем-то не тем. Имея уже большой опыт в своей сфере, я думал, что эти мысли временное явление, я просто устал и со временем всё пройдёт. Но не проходило. У меня не было системного мышления в этом направлении. Я просто каждую ночь ложился спать и задумывался, а как могло быть иначе, если бы в далёком две тысячи четвертом я не устроился на работу монтажником? Всё на что меня хватало это рефлексия и думать о том, как могло бы быть если бы да кабы. Фантазия рисовала разные картинки, от известного рок музыканта с особняком на берегу Средиземного моря в тёплой солнечной Испании, до Питерского бомжа, ночующего в подвале “хрущёвки” на Академическом проспекте. Прошлое не подразумевает выбора вариантов. Выбор, это всегда вопрос настоящего и будущего. Уже тогда я начал выгорать, но запал ещё был. Я понял, что не хочу иметь дело со стройкой и решил стать предпринимателем. В этой картине будущего я видел себя в кресле директора инженерной компании в тёп-

лом кабинете, а не бегающим по стройке в морозы и жару. Но так не получалось. Я всё также носился по строй площадкам, ругался с монтажниками, доделывал или переделывал за них работу, от чего сильно расстраивался, так как предполагал, что работа руками давно должна была покинуть мою жизнь. Проекты в основном были неудачные и много прибыли не приносили – директором я не стал. Максимум – про-раб из “нашей Раши”. В 2017 в моём мозгу что-то щёлкнуло, я скачал книгу по Python Лутца и принялся изучать язык. Практических задач действительно интересных не было. Я выучил циклы, условия, типы данных, но совершенно не понимал, что с этим делать. Курсов (платных, бесплатных) либо тогда ещё не было, либо я просто особо не заморачивался и не искал их. Короче, через четыре месяца я забросил эту затею. Я сдал хороший объект, купил машину, телескоп и мог себе позволить какое-то время не работать. Так я и сделал. Я выезжал в поля с астро сетепом и фотографировал с друзьями галактики, туманности и планеты. Мне предлагали объекты и даже неплохие, я отказывался, ссылаясь на незаконченность или неадекватность проектов, а на самом деле я просто уже не хотел этим заниматься. Деньги подходили к концу. Я решил таксовать. Меня хватило на пару месяцев – не моё это. В автомобиле коробка автомат, приложение в смартфоне само рисует маршрут – мне делать нечего. Мне было скучно, да и постоянное пересечение с незнакомыми людьми меня напрягало. Я не против работы таксиста, все

профессии хороши – выбирай на вкус, но конкретно для меня, это адская скука. Не всем быть таксистами. Например, Чайковский гениальный композитор, но совершенно бестолковый тракторист. Он так и не стал водителем.



Я пробовал себя в другой сфере – закупка и поставка обо-

рудования для МГН (маломобильные группы населения) но особого восторга эта работа тоже во мне не вызывала. Я пробовал участвовать в гос закупках, но и тут потерпел крах из-за полного своего равнодушия. В конце концов я вернулся к тому, что умел. Я вернулся на стройку. Но теперь каждый объект всё больше и больше вызывал во мне сопротивление. Во мне нарастала депрессия. Я понимал, что занимаюсь тем чем не хочу, но ничего другого не умею.

Последней каплей моего внутреннего сопротивления был детский сад в Нижнем Новгороде. Всё – баста! Убивайте меня, не буду больше строителем. Бомжевать буду, но только не буду работать и если буду бомжевать, то места ночёвок буду выбирать не на стройках. От одного слова стройка – меня воротило. Тогда, сидя в квартире студии в Питере на Васильевском острове я принял для себя решение – я меняю профессию. Но на какую? До этого уже несколько месяцев я изучал интернет и искал то, чем бы я хотел заниматься. Одной из сфер было конечно же IT, но и остальные варианты я не обходил стороной. Я не спешил, я понимал, что выбираю свою новую жизнь и поэтому выбор должен быть единственно верным, мне не двадцать лет и поменять свою профессию ещё раз будет ой как тяжело. Нужно рассмотреть все варианты. Я не очень дисциплинированный человек и не очень усидчивый, но я осознавал, что выбираю не ботинки в магазине, а решаю свою жизнь, поэтому подошёл к этому вопросу с холодным расчётливым умом. Я завёл себе тетрадь и выпи-

сывал всё что знаю о себе и чего бы я хотел от жизни. Я вспоминал своё детство, как я любил проводить исследования. Я ловил несчастных улиток и пытался без вреда для них, выковырять их из панциря. Результаты исследований я записывал в тетрадь. Я проводил химические опыты и тоже всё записывал. Я исследовал влияние спирта на мух и скрупулёзно записывал происходящие изменения с подопытными бессловесными насекомыми. Мне нравилось исследовать. Мне нравилось всё записывать. Я любил анализировать и делать выводы. Я любил придумывать проекты и планы. В голове я строил космические аппараты, зарисовывал их в тетради и подписывал где что будет – где бак с водой, где игровая площадка, где кухня и где спальни.

Изучая рынок труда и отмечая всё то что мне не интересно, я останавливался на профессиях, могущих меня заинтересовать. Я изучал профессии и тоже отметил их. Стать генетиком – поздно, стать математиком – мой мозг не осилит такого, лётчиком – шанс есть, но тоже сложно и долго учиться и где брать деньги на жизнь? Я старался найти совпадения пересечений моих желаний и моих возможностей. Сфера выбранных направлений всё сужалась и сужалась, пока я не понял для себя – IT. Это и про исследования, и про математику (не самую замудрённую), это про космические корабли. В строительной сфере я пришёл к определённому порогу того что уже знаю и что осталось узнать. В этой сфере я знал многое и то что осталось мне не было интересно. В

IT нет предела познанию и пределу новым направлениям. IT это острое современной цивилизации. Быть на вершине волны развития человечества? – такая перспектива мне нравилась. В этот момент я окончательно для себя решил – я иду в IT.

Немного науки

Мы часто говорим о трудностях, которые возникают, когда человек стоит на перепутье и ему нужно принять решение, способное кардинально повлиять на его судьбу. Научные исследования последнего столетия показывают, что наше мышление гораздо менее рационально, чем мы склонны полагать. Ниже приведены некоторые примеры работ, анализирующих, почему нам так сложно делать серьёзный выбор и как мы склонны ошибаться или, напротив, находить оптимальные решения.

1. Ограниченная рациональность (Herbert Simon)

Гипотеза «bounded rationality» (ограниченной рациональности), предложенная Гербертом Саймоном в середине XX века, утверждает, что люди не могут учитывать все факторы и полностью оптимизировать свой выбор. Мы ограничены информацией, временем, когнитивными ресурсами. Вместо

идеального «максимизирующего» решения мы часто выбираем «удовлетворяющее» (satisficing) – то, которое кажется достаточно хорошим при данных условиях[1].

Вывод:

Даже если мы стараемся всё учесть и «взвесить все за и против», в реальности мы не можем обрабатывать бесконечный объём данных и часто идём путём наименьшего сопротивления.

2. Эффект «перегрузки выбором» (Iyengar & Lepper)

В исследовании Шины Айенгар и Марк Леппер (Sheena Iyengar & Mark Lepper, 2000) показали, что, когда у людей слишком много опций, они... парадоксальным образом реже совершают покупку (или выбор) и чаще испытывают сомнения. Подобная «перегрузка» опциями приводит к тому, что мы затягиваем принятие решения или вообще отказываемся решать[2].

Вывод:

Перегруз в виде множества путей и сценариев для будущего часто парализует. Иногда меньше вариантов – значит лучше и быстрее принимается судьбоносное решение.

3. Эффект неоправданного риска и «Prospect Theory» (Kahneman & Tversky)

Даниэль Канеман и Амос Тверски (Daniel Kahneman & Amos Tversky, 1979) создали теорию перспектив (Prospect Theory), которая демонстрирует, что люди склонны переоценивать вероятность редких событий и, наоборот, недооценивать типичные риски. Мы сильнее боимся потери, чем радуемся равнозначному приобретению («loss aversion»). При важных жизненных решениях (например, смене профессии, переезде в другую страну) это может заставлять нас избегать изменений, даже если они потенциально выгодны[3].

Вывод:

Страх потерять (текущее положение, стабильность) часто сильнее потенциальной выгоды, и мы откладываем серьёзные перемены «на потом».

4. «Парадокс выбора» (Barry Schwartz)

Барри Шварц в книге «Парадокс выбора» (Schwartz, 2004) описал феномен, схожий с перегрузкой: обилие альтернатив не только усложняет выбор, но и после принятия решения мы чаще сожалеем, мучаемся мыслью «а вдруг стоило выбрать иначе?». Особенно тяжело это бьёт по людям, склонным к перфекционизму[4].

Вывод:

При больших жизненных развилках (например, когда человек выбирает новую карьеру, место жительства, партнёра) «парадокс выбора» может приводить к постоянным сомнениям и страху «неправильности» решения.

Итоговые выводы о сложности судьбоносных решений

Когнитивные ограничения[1] не дают нам учесть все факторы, и мы выбираем «первое подходящее» решение вместо оптимального.

Перегрузка опциями[2] тормозит нас: обилие возможностей парализует.

Страх потери[3] и диспропорция восприятия риска заставляют нас избегать изменений.

Избыточные альтернативы и «парадокс выбора»[4] часто приводят к неуверенности и «сожалению после покупки».

При кардинальных жизненных решениях (переезд, смена профессии, крупные инвестиции) эти эффекты могут усиливаться. Понимание природы принятия решений помогает трезвее смотреть на собственную ситуацию, понимать, когда вы застряли в нерешительности, и каково происхождение ваших сомнений.

Главная мысль: осознание собственной уязвимости перед когнитивными и эмоциональными искажениями позволяет

лучше подготовиться к судьбоносным шагам, искать объективные данные и помнить, что не бывает абсолютно «идеального» выбора. Самое важное – действовать при достаточном объёме информации и не мучить себя «а вдруг надо было иначе?».

Рекомендуемая литература и исследования

[1] Simon, H. A. (1955). A Behavioral Model of Rational Choice. *The Quarterly Journal of Economics*, 69(1), 99–118.

[2] Iyengar, S. S., & Lepper, M. R. (2000). When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 995–1006.

[3] Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk. *Econometrica*, 47(2), 263–292.

[4] Schwartz, B. (2004). *The Paradox of Choice: Why More Is Less*. New York: HarperCollins.

Все профессии хороши

Если вы читаете эту главу, то скорее всего уже решили сменить профессию

Для этого может быть много причин:

- выгорание,
- низкий уровень дохода,
- выбор текущей профессии был неосознанным (так захотели родители или получился «рандомный» выбор),
- желание работать удалённо,
- несоответствие своих способностей,
- несбывшаяся мечта,
- просто не нравится профессия, и вы стыдливо говорите о том, кем работаете,
- своя причина.

В любом случае весь этот набор объединяет одно – желание изменить сложившийся образ жизни. Надеюсь, после прочтения предыдущих глав вы выяснили для себя эту причину, точно в ней уверены и точно решили сменить профессию. Вы спрыгнули с порога и делаете первый шаг, оставив всё остальное в прошлом.

Снова берём тетрадь в руки, садимся за парту... за письменные столы и начинаем писать. Есть такая вещь – диаграмма Венна. Если кто не слышал – загуглите, по картинкам сразу поймёте, о чём речь.



Разберём три «круга» для такой диаграммы

Первый – это ваши желания в профессиональной сфере.

Не надо ограничиваться выбором только одной профессии. О конкретной профессии забудьте. Выберите для себя спектр занятий, которые вам интересны. Не конкретное за-

нятие, а лишь направление.

Например, «Люблю мусолить одну и ту же тему несколько раз» (значит, вы любите анализировать), «обожаю придумывать в голове проекты и прописывать их шаг за шагом», «люблю болтать с людьми и они любят говорить со мной», «мне нравится находить ошибки в мелочах и грозно ругать провинившегося», «обожаю ковыряться во всяких железных штуках и подписан(а) на каналы мастеров-рукодельников».

Вспомните всё, что вам нравится, и составьте первый список – то, что вы любите.

Второй круг – это ваши возможности.

Вспомните первые свои записи в тетради: какие предметы в школе вам давались легче всего? Какую домашку вы делали с удовольствием? В каких олимпиадах или школьных мероприятиях участвовали?

Не корите себя, если не было любимых предметов и в олимпиадах вы не участвовали. Вспомните детство, что вы любили делать вне школы. Казаки-разбойники? Футбол? Вы были вратарём или нападающим?

Проанализировав прошлое (детство и студенческие годы), вы поймёте, какие знания вам даются с наименьшим сопротивлением. Возможно, не в знаниях сила, а в навыках – например, вы усидчивы и можете спокойно выполнять рутинную работу, или умеете болтать часами напролёт так, что все заслушиваются. Найдите свои возможности, которые може-

те развивать, и у вас это точно получится. Составьте список – то, что вы умеете.

Третий круг – это спектр направлений профессий.

Не конкретная профессия, а лишь направление: медицина, наука, искусство, IT, музыка, автомобили, строительство, архитектура и так далее. Выпишите всё, что вспомните. Теперь зачеркните то, в чём вы точно не хотите работать (для меня, например, это строительство).

Пример: «Медицина – шесть лет учиться, для меня нереально» (это мои мысли, а не ваши. Вы решайте сами).

Теперь перед вами три списка. Думаю, вы догадались, что делать дальше. Нужно найти пересечения кругов так, чтобы осталось то, что совпадает во всех трёх. Для этого не поленитесь и изучите направления профессий в сети. Выпишите, какие знания и качества нужны для каждого направления. Это займёт не так много времени, не пугайтесь – нужны лишь поверхностные описания.

Например:

Архитектура: знания геометрии, пространственное мышление, отличная память, усидчивость и т. д.

Сравниваем: «Любил я геометрию? – обожал»; «Любил чертить дома? – часто делал»; «Возможно, архитектура – моё направление». Оставляем её (хотя это и сложная профессия, требующая долгих лет обучения).

И так далее по всем пунктам. Сейчас не надо выбирать

конкретное занятие, а лишь ищем спектр профессий.

Не спешите только с выбором IT

Я понимаю, что вы хотите оставить только IT – но не спешите. Даже если вы думаете, что всё для себя решили, лучше ещё раз проанализировать все за и против. Я уже видел многих людей, которые выбрали IT (ибо модно, молодёжно и зарплаты высокие), убили кучу времени и денег и спустя несколько месяцев понимают, что зря это сделали. На данном этапе мы ещё не выбираем профессию в IT, мы пытаемся найти своё единственно верное направление, от которого ещё десятилетиями будем получать удовольствие, будем расти в профессиональном и как следствие в финансовом смысле. Не спешите принимать решение. Вас никто не торопит. Потратьте на этот этап несколько недель или даже месяцев. Изучите в сети все возможные направления, возможно вы откроете для себя то, что точно станет вашим. Возможно вы увидите видео, как выращивать сверчков и делать из них муку и вас это так завлечёт, что вы бросите всё, возьмёте грант на новый бизнес и уже через два года ваша сверчковая мука будет экспортироваться в Аргентину и Бразилию, а вы на каждой встрече с друзьями будете всем загружать мозг этими сверчками, так как будете любить своё дело, а друзья в ужасе станут шарахаться от ваших горячих речей. Пока что нужно выключить порыв “хочу!”, вам не пять лет, чтобы

выпячивать хотелки. Вы взрослый человек. У вас трезвый, холодный мозг. Два плюс два равно четыре и никак иначе. Сверчки? Значит сверчки и никак иначе, что значит не хочу? Конечно шучу, если не хотите заниматься сверчками – бог вам судья, я не настаиваю.

Теперь из оставшихся направлений профессий оставьте только два (подозреваю, что это будет ИТ и что-то ещё). Вот это второе направление будет уравнивающим грузом на весах принятия решения – ИТ или не ИТ? Нам оно нужно для того чтобы позволить себе посмотреть по сторонам, а не только в одну сторону.

«Красное яблоко» и сад с белым наливом

Представьте, что вы находитесь в яблочном саду и вдали перед собой вы увидели красное сочное, спелое яблоко. Сквозь ветви деревьев, ярким светлым пятном яблоко отражает свет пробивающегося солнца. Хрустящий плод висит на уровне лица, свежие весенние ярко зелёные листья на яблоне служат прекрасной драпировкой и завершают картину. Вы смотрите на сочное яблоко и в голове из лимбической системы кричит сигнал – хочу! Оно вас манит и зовёт. Яблоко далеко, и вы плохо его видите, но свет от солнца и яркие краски лучше всякой рекламы. Вы не смотрите по сторонам и шагаете к заветной цели. Ваше критическое мышление шепчет вам – подожди, посмотри по сторонам, возмож-

но есть яблоко поближе и сочнее, но вы не слышите неуверенного, неокрепшего голоса своего неокортекса и оглушены только эмоцией желая здесь и сейчас сорвать именно тот красный плод. Вы не смотрите под ноги и наступаете в грязь. Страхиваете матерясь ноги и опуская голову, не замечаете веток перед собой и чуть не выкалываете себе глаз. Вы подносите руку к лицу и чувствуете большую царапину. Вы пробираетесь сквозь жёсткие ветви деревьев и подходите к цели. На вас смотрит ржавая банка из-под кофе “Нескафе”. Она подвешена алюминиевой проволокой к ветке яблони, в открытой банке в зелёной жиже плавают мёртвые бабочки и гусеницы и резко пахнет химикатами. Заботливые руки садовника повесили её сюда для борьбы с насекомыми. Если бы в начале пути, вы не поддались эмоциям и огляделись по сторонам, то увидели несколько спелых яблок белого налива. Да, в этом саду нет красных яблок, здесь только сладкий воздушный белый налив.

Суть: IT сейчас звучит как, то самое «красное яблоко» для многих. Но надо убедиться, что это действительно яблоко, а не «банка с ядовитыми химикатами». Выбор профессии должен основываться на данных, а не на эмоциях.

Примеряем два направления: IT и «не IT»

Читая эту книгу, вы точно захотели узнать, как попасть в IT и возможно на данный момент, даже не видите других пу-

тей. Внимательный перебор наиболее интересных направлений и концентрация своего внимания на двух основных, позволит вам прислушаться к себе хладнокровному. Позволит вам сделать выбор. Выбор подразумевает минимум два объекта для анализа предпочтения. Если вы решили поменять профессию и задали себе вопрос – на какую? И сразу же нашёлся ответ – IT, то вы не выбирали вовсе. Вы просто ответили так, потому что ваш мозг нашёл первый же попавшийся шаблонный ответ. Все видели в просторах интернета рекламу курсов по IT, и все читали маркетинговые выкладки этих компаний. Везде обещают заработную плату до небес и везде гарантируют трудоустройство. Ни одна другая сфера не рекламирует себя так агрессивно и так заманчиво. Поэтому в нашей голове закрепился шаблон про “очевидный” выбор профессии. Но возможно для вас IT станет ржавой красной банкой с химикатами. Выбор профессии должен начинаться с накопления информации, сбора данных, анализа данных и уже только потом принятие решения. Так работает наука.

Посмотрите вокруг себя – смартфоны, электрический свет, самолёты, автомобили. Всё это сделала наука, потому что наука это про то, что работает. Тысячелетиями человечество искало ответы на различные вопросы и тысячелетиями не могло хоть сколько заметно сдвинуться с места, так как не существовало научного подхода. Все гипотезы строились на философских, схоластических рассуждениях авторитетных старцев и на личных предпочтениях и переживаниях. Две

тысячи лет просуществовала гипотеза, что Земля находится в центре вселенной, а все остальные планеты и Солнце вертятся вокруг. Гипотеза была кривая и неработоспособная, по ней сложно было что-либо предсказать на какой-нибудь значимый срок. Но она существовала, и никто не смел предположить иное, так как авторитет Птолемея был незыблем. Важнее был авторитет древнегреческих мыслителей и устои, чем расчёты и строгая математика. Два плюс два равно четыре? В средние века в зависимости от ваших взглядов, политических и религиозных предпочтений могло быть и пять шесть, да сколько угодно. Доказательства базировались не на исследованиях и знаниях, а на том, кто умеет более красиво и без трещин надевать сову на глобус. В эпоху Возрождения, после накопления большого количества данных о вращении планет и звёзд, было уже очевидно о несостоятельности геоцентрической системы и после появления трудов Ньютона, Кеплера и Коперника, эта теория с грохотом рухнула с двухтысячелетнего пьедестала. Стало очевидно, что в науке нужны иные подходы: накопление данных, исследование данных, анализ, рождение гипотез, подтверждение гипотезы и рождение рабочей теории. Исследования должны были быть описаны и воспроизводимы.

Сейчас мы стараемся подойти научно к проблеме выбора профессии. Мы накапливаем данные, мы исследуем данные, анализируем себя и мир вокруг, строим гипотезы и стараемся получить работающую теорию. Ваше решение уравнения

два плюс два, к концу этой главы должно дать решение – четыре. Вам нужен правильный ответ. С человеческой жизнью сложнее чем с числами, по крайней мере уравнение человеческой жизни куда сложнее, чем просто сумма двух чисел, и тем сложнее обрабатывать информацию и строить гипотезы, но тем не менее это возможно и нужно сделать. К концу главы вы должны себе уверенно сказать – да, я был не прав по поводу IT, я с детства мечтал точить железяки, я кайфую от этого и именно эта работа принесёт мне счастье. Оборудую свой гараж станками и стану делать детали на заказ. Или – да, на фиг всю эту математику и обучение сложной для меня профессии разработчика, я каждое утро прохожу мимо частной швейной мастерской и каждый раз захожу вовнутрь под предлогом, что-нибудь зашить. На самом деле я хочу делать детскую одежду. Открою свой бизнес по кройке костюмчиков зайчиков и лисичек. Или – да, я прав, я хочу в IT. Автор, ты зодолбал меня переубеждать, я решил, и я так хочу. Я буду разработчиком мобильных приложений.

Сбор данных, анализ и решение

Итак, вы оставили два направления. Например, IT и искусство. Поиграем в актёров. Станиславский говорил, что для хорошей игры актёр должен прожить жизнь героя и почувствовать себя в его шкуре[1]. Возьмём направление искусство и представим себя в роли историка искусствоведе-

ния или экскурсовода, или реставратора или что там ещё есть (это для примера – каждый представляет себя в той роли, которую он выбрал, но не IT). Вживаемся в эту роль и перебираем все профессии. Представляем перед собой приглушённые звуки музея изобразительных искусств, на стульях спят специально посаженные сюда бабушки, вокруг висят полотна, пахнет маслом, вечно кто-то кашляет, слышны скрипучие шаги по паркету, за полукруглыми окнами сыпет снег. Вы только что пришли из архива, где нашли старые записи Кандинского и теперь водите иностранную публику по залам и заворожённо рассказываете о творческих страданиях вот этого бородатого художника с взлохмаченными волосами и вечно красными глазами – вы указываете на автопортрет. Представили? Ощутите свой рабочий день, что вы будете делать? (если не знаете – интернет в помощь). Где ваша работа, с чего она начинается, в чём смысл этой работы? Постарайтесь искренне влюбиться в свой выбор. Не бегите за красным яблоком, персики на том столе возле сидящей девочки с картины Валентина Серова ничем не хуже. Запишите для себя в тетрадь оценку этой работы по стобалльной шкале. 75 баллов? Хорошо, пусть будет так.

Представьте себя реставратором. Вы в Москве. Между роскошными современными исполинами офисных зданий стеснительно спряталась церквушка из шестнадцатого века и по-старчески бурчит о “понаехавших”. Вокруг зима. Вы внутри церквушки, здесь тоже тихо. Одинокие бабушки в

платках неистово крестятся, молодые зеваки смотрят на старинные иконы и только вы знаете историю этого строения и только вы знаете, что вот за этими “новодельными” фресками девятнадцатого века прячутся старинные мазки художника из шестнадцатого века. Вы старательно сколупываете “свежие” краски и вам сантиметр за сантиметром открывается история, которую кроме вас никто не видел уже пятьсот лет. Нравится? 85 баллов? Отлично. Пробежитесь по всем профессиям из этой сферы, кратко запишите, как вы видите себя на этой работе, поставьте каждой профессии баллы. Не жалейте времени и не торопитесь. Нужно внимательно всё обдумать.

Возвращаемся к реальности. Вы уже чётко видите себя в роли реставратора или кого-нибудь ещё. Теперь нужно понять, насколько реально для вас стать реставратором. Надо изучить какие навыки вы уже имеете. Например, вы заканчивали художественную школу или училище, вы хорошо знаете историю искусств, вам нравится ковыряться в старине, вы фанатеете от Рублёва и всех иконописцев. Вы точно уверены, что немного поучившись и набравшись терпения сможете закончить курсы реставратора (а есть ли такие? – тоже узнайте). Возможно вы не умеете писать картины, но любите писать и говорить, возможно экскурсовод для вас более предпочтителен. Нужно вникнуть в выбранную вами сферу и понять насколько реально в неё попасть. Что нужно учить, какие экзамены сдавать и есть ли у вас к этому желание и

навыки (смотри свои таблицы выше).

Не бойтесь того, что у экскурсовода в музее маленькая заработная плата. Если вы будете любить свою профессию экскурсовода, то пару лет поработаете в музее, потом станете водить группы по Санкт-Петербургу. Вы станете лучшим экскурсоводом и к вам будут стоять очереди. Вы любя свою работу погрузитесь в историю лютневой музыки средневековья и напишите бестселлер и заработаете миллионы и в старости, сидя в кресле качалке, под заунывные звуки лютней, будете с улыбкой на лице говорить себе – “правильно, что тогда в далёком 2026 я стал экскурсоводом и жил в коморке, ютясь вместе со сторожем. Теперь у меня собственная вилла, любимая собака Банга и я счастлив”. Я к тому, что любимая работа всегда ведёт к успеху. Нельзя мерилom любимой работы считать деньги. Деньги лишь следствие любимого дела.

Обратим всё-таки свой взгляд на то подозрительно притягивающее взгляд красное яблоко. То близко висящее мы уже рассмотрели и проанализировали, и оно вкусное и манящее. Но не будем спешить. Прodelайте тот же опыт с актёром для IT профессий. Посмотрите видео на ютубе о том чем занимаются айтишники, соберите данные о нескольких основных профессиях в IT. Представьте свой рабочий день и будет ли вам интересно целыми днями прожигать глаза перед экраном монитора. Пообщайтесь с айтишниками, поймите для себя, насколько эти люди близки вам по духу, по характеру, по общим темам. Ищите не только положительные стороны

профессии, но и отрицательные. Рассмотрите IT со всех сторон. Не спешите, посвятите этому столько времени, сколько нужно, пока не поймёте – да, я представляю рабочий день, я понимаю примерно (подробно знать пока что не нужно) что такое IT и какие профессии (приблизительно) там существуют. Поставьте баллы тем профессиям, которые вас заинтересовали. Не надо сильно вдаваться в каждую профессию. Оставьте глубокий анализ IT для следующей главы. Изучать возможности обучения и попадания в профессию для IT пока что тоже не нужно. Эти возможности точно есть и эта тема для следующих глав. Пока что нужно понять, что вам нравится в IT и точно ли вы видите себя в этой сфере...

Хорошо. У вас в тетради записан набор из двух направлений – IT и не IT. Изучите то, что вы написали. Переключайтесь из одной роли в другую и внимательно изучайте свои ощущения. Где вам хорошо? Не перестарайтесь с красками, не надо разукрашивать всё розовым. Вы должны видеть и положительные стороны, но и не упускать из виду рутинность и скучные моменты и даже тяжёлые моменты. Потратьте на это свои выходные или достаточное свободное время. Вернитесь к своим первым записям. Пройдите путь сначала и до этого момента. Взвесьте все за и против. Вы уже достаточно накопили данных, вы уже обработали эти данные. Вы построили гипотезы. Теперь нужно выбрать одну и подтвердить для себя, что именно эта с наибольшей вероятностью (раз уж мы считаем по науке, то в науке нет единственно правильного

варианта, есть вероятности. Нужно выбрать вариант с наибольшей вероятностью) будет для вас единственно верной. Пройдите путь заново и убедитесь, что точно выбрали правильную гипотезу, вы её воспроизвели и результат получили тот же. Если это так... поздравляю! Вы решили одну из сложнейших задач для человека – выбрать свой путь, найти своё место.

Отлично! Пора шагать дальше.

Рекомендуемая литература и исследования

[1] Stanislavski, K. S. (1936). *An Actor Prepares*. New York: Theatre Arts Books.

[2] Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282–298.

[3] Newton, I. (1687). *Philosophiae Naturalis Principia Mathematica*.

[4] Copernicus, N. (1543). *De revolutionibus orbium coelestium*.

[5] Kepler, J. (1619). *Harmonices Mundi*.

(Примечание: Ссылки на классиков науки и искусства даны как исторические ориентиры. Их изучение не обязательно, но может расширить кругозор и понимание, насколько важны «правильные» теории и исследования при принятии жизненных решений.)

Выбор профессии

Шаг второй

Всё. Заявление на увольнение написано, подписано, трудовую вернули. Я больше не строитель. Никогда в жизни я так глубоко не вдохнул и не выдохнул. Я свободен. Я ещё наивно надеюсь на получение своей последней зарплаты и выходного пособия. Конечно ничего я не получил. В строительной сфере это нормальное явление – кидать людей. Здесь нормально работать по двенадцать часов в день без выходных и с задержкой зарплаты в несколько месяцев. Теперь с этим покончено и давно надо было решиться на этот шаг. Я сижу в съёмной квартире студии на Васильевском острове, смотрю видео на “Youtube” о разных профессиях в IT, читаю статьи, изучаю платные и бесплатные курсы по профессиям. Пью чай и мечтательно улыбаюсь парящим чайкам над Финским заливом, я с вами – свободные птицы. Наконец-таки у меня появились планы. Мне стало интересно жить. Осталось выбрать направление, кем именно я стану. У меня в распоряжении два списка – то что я люблю и какими внутренними возможностями обладаю. В третьем списке осталась одна не зачёркнутая строка – IT. Я изучаю сеть и выписываю себе профессии и требования к ним. Я до дыр зачитываю “Типич-

ный программист” и “Хабр”. Я ещё не знаю, чего конкретно я хочу, но точно знаю, что хочу в IT. Если брать укрупнённо, то эту сферу можно разделить на две крупные категории. Те, кто пишет код и те, кто не пишет код. К первым относятся разработчики, DevOps, тестировщики, Data Science и прочие. Ко второй категории относятся менеджмент, дизайнеры, бизнес аналитики, hr-менеджеры и другие. Нет смысла писать список профессий, всё есть в сети и написанные мною специальности через год могут оказаться не полными, да и слишком много их, чтобы все описывать. Специальности, не связанные с написанием кода я отмёл, так как они требуют постоянного общения с заказчиками, клиентами и прочими людьми, а я простите, сыт по горло разговорами на стройке, да и не оратор я вовсе.

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.