

**Т. М. Буякас**

## **СТАНОВЛЕНИЕ СТОЙКОГО ИНТЕРЕСА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В статье представлены результаты исследования, проведенного автором на основе студенческих работ, выполненных в рамках спецкурса «Психология самоопределения личности» на факультете психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Предметом данного исследования является стойкий интерес к профессиональной деятельности. Предложена методика становления профессионального самосознания.

*Ключевые слова:* чувства, профессиональная деятельность, профессиональное самосознание.

Article presents results of the research carried out by the author on the basis of student's works, executed within the special course "The psychology of personality self-determination" at faculty of psychology of the M.V. Lomonosov Moscow State University. The consistent interest to professional activity became a subject of the given research. The methods of building up the professional self-consciousness is proposed.

*Key words:* sense, professional activity, professional self-consciousness.

Профессиональная деятельность относится к числу главных средств строительства собственного жизненного пути. Однако строительство этого пути идет успешно, лишь когда профессиональная деятельность обретает личностный характер. Только при этом условии реализуется базовая потребность человека выражать и воплощать самого себя в реальных делах, вещах, поступках, мыслях.

Это положение общепризнано как среди отечественных психологов (Е.А. Климов рассматривает призвание как «наивысшую степень взаимосоответствия вот этого человека и его работы» — 1999, с. 426, 427), так и среди зарубежных специалистов в области психологии профессионализма (положение о «конгруэнтности Я-концепции и профессии» Д. Сьюпера). Много раньше о том же самом говорил В. Гёте в «Вильгельме Майстере»: «В глубине человека заложена творческая сила, которая *не даст нам покоя и отдыха*, пока мы не выразим, не воплотим это вне нас тем или иным способом» (цит. по: Зинченко, Моргунов, 1994, с. 6; курсив мой. — Т.Б.).

---

**Буякас Татьяна Марковна** — канд. психол. наук, ст. науч. сотр. лаборатории «Психология профессий и конфликта» ф-та психологии МГУ. *E-mail:* delone@rambler.ru

В реализации этой стойкой потребности выражать, воплощать самого себя в своем деле и состоит выгодное преимущество и отличие профессионала от исполнителя (даже с высшим образованием). Эту суть профессионализма слышит в себе каждый мастер своего дела. В качестве примера приведем слова мастера поэзии Р.М. Рильке: «Ты обречен оставаться не тем, за кого выдаешь себя, до тех пор, пока твоя работа не станет твоей сущностью настолько, что ты уже не сможешь делать ничего иного, как оправдывать себя ею» (цит. по: Хольтхаузен, 1998, с. 291; курсив мой. — Т.Б.).

Талантливые театральные педагоги (К.С. Станиславский, В.И. Немирович-Данченко, М. Чехов и др.) всегда обращали внимание своих учеников на присутствие в них «скрытого, высшего Я», которое «жаждет выразить себя и раскрыться» (М. Чехов). Они неустанно подчеркивали, что в своей профессиональной работе актер «должен использовать силу и власть этого высшего Я». «Какую свободу самовыражения получит такой актер! Как уверенно и независимо почувствует себя на сцене — он нашел себя, обрел в себе художника! Актер будет черпать вдохновение из своего собственного высшего Я, которое станет для него авторитетным судьей — внутренним, а не внешним» (Чехов, 1986, с. 338). И наоборот, если актер не прислушается к голосу своего «высшего Я», оно «рано или поздно отомстит за свое заточение. Ведь его стремление выразить себя обладает поистине вулканической силой. Оно должно выразить себя, а если этого не случится, оно обнаружит себя так, что актеру не поздоровится. Актеры, отрицающие существование этого высшего Я и изгоняющие его из своей работы, становятся жертвами его мести» (там же, с. 336).

Как это видно, самые разные авторы подчеркивают, что прямой контакт с творческой силой в себе имеет для человека статус *внутреннего императива*: «...Ты уже не сможешь делать ничего иного...», эта творческая сила «...не даст нам покоя и отдыха...», «стремление выразить себя обладает поистине вулканической силой» т.д. и т.п.

Исходя из этого *потребность выражать, воплощать самого себя в своем деле видится нам как базовое условие становления стойкого интереса к профессиональной деятельности* — этого главного свойства мотивации профессионала — и *успеха в ней*.

Устойчивость во многом связана, кроме того, и с тем чувством радости и трепета, которое испытывает душа, когда найдена точка соответствия себя своему делу. Когда известному художнику А.П. Остроумовой-Лебедевой после долгих лет напряженного поиска «явилась определенность», что ее место в гравюре, она записала в своем дневнике: «Я нашла себя! Боже, как я рада! Я нашла себя! И как долго я искала себя! И никто мне не мог помочь в этих исканиях. Я не понимала себя, не знала, чего хочу, чего ищу, что чувствую, к чему меня склоняет моя натура, мои вкусы, мои наклонности... Я не могла

дождаться осени и возможности на деле выразить все, что открылось в моей душе художника» (Остроумова-Лебедева, 2003, с. 171—173). Как настойчивы требования творческой силы в себе! А как же иначе: ведь никто извне «не может помочь в этих исканиях».

Как открыть студентам возможность встретиться с творческой силой в себе и в полной мере оценить ее? Силой, которая, обладая качеством внутреннего императива, пробудит у них *потребность воплотить себя в деле, мысли, поступке*? Именно тогда профессиональная деятельность обретет для них личностный характер.

В рамках спецкурса «Психология самоопределения личности» мы создаем для студентов IV курса факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова условия встречи с этой потребностью. Мы просим их обратиться к своему личному опыту и написать домашнее сочинение на тему «Деятельность, в которую я вовлечен(а) всем своим существом, в которой я наиболее полно выражаю и воплощаю себя». Просим описать, как протекает такая деятельность, какие чувства, мысли и переживания она вызывает. Мы исходим из предположения, что в процессе внутренней работы студенты смогут пережить и ясно осознать эту творческую силу в себе, сумеют встретиться и раскрыть себя такого, в котором этой потребности дано осуществиться.

Студенты пишут охотно, даже вдохновенно. Опыт такой деятельности имеет практически каждый. Как правило, эта деятельность еще не профессиональная. Это танцы, вышивание, игра на гитаре, пианино, пение, сочинение текстов, художественных, поэтических, музыкальных, рисование, взаимодействие с животными, собакой, лошадью, игра с детьми и т.д. и т.п.

Приведем в качестве примера отрывок текста, который убедительно свидетельствует, что в процессе деятельности автор встретился с властью этой творческой силы:

«Однажды я понял, что стал неразлучен с гитарой. Я обрел что-то очень ценное для себя — постоянное стремление, постоянный поиск. Самозабвенный поиск мелодии, которая была бы способна выразить все самое важное полностью, без остатка. Когда я по-настоящему сочиняю музыку, я остаюсь один на один с гитарой. Полностью сосредоточенный, погруженный в себя. Внутри есть чувство, которое должно быть выражено во всей своей полноте, во всей своей мощи и тончайших оттенках ощущений. Я начинаю поиск. Я иду ощупью. Я не знаю, что это будет, и знаю одновременно. Перестает существовать все: нет больше ни меня, ни гитары, нет ничего вокруг. Есть только мелодия. Я стал мелодией. Бесконечно свободной, бесконечно красивой, выходящей за пределы самой себя вновь и вновь, подобно разродившейся реке. Мелодия разрывается в бешеном ритме, затрагивает до самых костей. Каждый звук — окончание задетого нерва. В моей груди пульсирует энергия, по спине пробегает дрожь... Мое состояние выражается в мелодии или мелодия выражается во мне? Я так долго ждал этой встречи. Я переживаю невероятную полноценность. Что еще может иметь значение, когда все, что должно быть выражено, было выражено

без остатка? И мне становится так спокойно, так хорошо. Лицо расслабляется. Я откладываю гитару и не проявляю к ней никакого интереса. В момент самозабвенного творчества жизнь обретает глубину. Время течет иначе. Исчезает привычное “Я” и появляется что-то, что никогда не может быть схвачено какой-либо формулой или определением».

Текст обнаруживает, как воля творческой силы порождает постоянное стремление, самозабвенный поиск мелодии. Что-то в глубинах нашего существа настойчиво стремится к тому, чтобы стать обнаруженным. Будто некий источник или корень должен явить себя здесь, установиться в своем собственном хронотопе. И какую «невероятную полноценность» испытывает человек, когда, ведомый волей своей внутренней целостности, наконец находит мелодию, которая «способна выразить все самое важное полностью, без остатка».

Как удастся человеку стать причастным этой воле целого? С этой точки зрения мы проанализировали тексты студентов. Иногда это происходит спонтанно, вдруг, но чаще человек проделывает какую-то определенную внутреннюю работу. Некоторым из студентов удалась рефлексия этой работы. Обратимся к одному из таких текстов:

«Когда я сижу в зрительном зале, я совершаю огромную работу. Сначала я как бы размываю границы себя: я полностью плыву по реке, сотканной из моих чувств. Я перетекаю от смеха к слезам, от восторга к удивлению, ужасу, облегчению. Я просто слеую за потоком своих эмоций. Я вся только здесь, внутри процесса, я позволяю себе двигаться в нем по его законам. Какое-то время я лишь плыву по реке моих чувств, которые захватывают меня настолько, что лишают способности анализировать то, что совершается на сцене. С какого-то момента замечаю, что совершенно произвольно я вынырываю из этого потока. В моей голове начинают звучать слова, я ловлю какую-то мысль, какую-то объединяющую идею или же конкретный смысл. По ходу представления такие моменты схватывания смысла, возвращения в более аналитическое русло случаются все чаще. Рожденный в итоге смысл соединяет меня в одну точку. Так я иду от состояния полной погруженности к ощущению собственной целостности, завершенности. Это состояние возникает, когда я ловлю тот самый смысл, который автор такой постановкой именно для меня представляет... Я начинаю тоньше чувствовать себя, могу более точно определить себя в итоге спектакля».

Прекрасная рефлексия своей внутренней работы! На что обращает внимание студентка? На полную погруженность в свои чувства и эмоции, на то, что она следует за их потоком, «полностью плывет по реке, сотканной из своих чувств». Иначе говоря, на то, что она находится внутри процесса и движется по его собственным законам, никак не управляя им и не контролируя его. Она, можно сказать, движется за самой собой. Двигаясь в поле своего собственного внутреннего опыта, встраиваясь в его поток, она открывает возможность внутренней целостности, —

той, что порождает этот опыт, — в полной мере сообщить себя. Чувства становятся как бы проводником для полноценного проявления творческой силы. Через полноту высказанности открывается возможность вступить в прямой контакт со своей целостностью. Прямой контакт с целым есть условие произведения смысла. Студентка, говоря словами О. Мандельштама, становится и садовником и цветком одновременно: «Я и садовник, я же и цветок». Что это значит? Она одновременно «удерживает» себя и в процессе, и в порождаемом им результате — явлении смысла. Она не предшествует смыслу спектакля, а совершается вместе с ним. На такой способ появления новых смыслов указывал Б.М. Теплов, говоря о смысле, рожденном «в едином акте с переживанием». И именно такое качество внутренней работы позволяет целому каждый раз по-новому конкретизировать себя, устанавливаться в своем собственном хронотопе. В прошлом примере этой конкретизацией была мелодия, в данном — смысл.

Особым проводником целого может стать опыт тела. Особым, ибо язык тела есть сообщение целостного «Я» (ср. с греческим «телос» — целостность), ведь в теле «представлен и собран весь человек» (М. Мармрашвили). Такого опыта у студентов было особенно много:

«Я люблю импровизировать в танце. Через эти импровизации я нахожу обычно решение трудной для меня ситуации. Я начинаю с движения, которое рождается из внутреннего импульса. Самым тщательным образом я отслеживаю его. Я позволяю этому движению развиваться, усложняться, переходить в другую форму, в другую часть тела. Я не тороплюсь. И так, не спеша, я позволяю телу высказаться так, как оно хочет. И тело творит. И даже ничего придумывать не надо — все за меня скажет тело. Я чувствую себя породительницей чего-то нового, осмысленного, но изначально идущего от самого тела. Мне и 5 минут хватает, чтобы точно все понять и воспринять».

Здесь самое время снова вспомнить О. Мандельштама. У него мы находим массу свидетельств того, насколько определяющим для его поэзии был личный опыт переживания своего тела и насколько мучительно искал он слова, чтобы передать это «бессловесное». Опыт телесности непосредственно подвел Мандельштама к видению тех серьезных и глубоких смыслов, которые мы находим в его поэзии. Анализ творчества Мандельштама, выполненный В.Н. Топоровым, свидетельствует, что опыт тела был для Мандельштама «Божественным откровением Души» (Топоров, 1995).

О чем свидетельствуют эти примеры? Если человек следует за своим внутренним опытом так, что позволяет ему установиться во всей его полноте, то он создает условия, открывающие ему возможность вступить в прямой контакт со своей внутренней целостностью. Не следует вмешиваться в этот процесс и контролировать его. Необходимо лишь двигаться по его собственным законам. Иначе говоря, встраиваться в

тот язык, через который творческая сила настойчиво открывает путь прямого контакта с собой. Результатом такого контакта может стать мелодия или смысл текста, живописный портрет или видение существа проблемы клиента. Путь здесь один — стать «и садовником и цветком» одновременно. Этот путь нам открывается через анализ деятельности в состоянии полного присутствия или «Потока», как его называет М. Чиксентмихайи (Csikszentmihalyi, 1990). В чем преимущества этого состояния? Здесь ярче проявляется воля творческой силы в нас. Она настойчиво стремится высказать себя и найти для этого высказывания соответствующую форму. Этой формой может стать некий текст (живописный, музыкальный, вербальный), танец, некий смысл или символ. В профессии психолога ею может стать, например, особая форма диалога с клиентом.

Итак, анализ, выполненный на материале собственного опыта студентов, обнаруживает условия, открывающие возможность стать причастным воле творческой силы в себе. Только когда деятельность человека станет причастна этой Воле, она обретет для него личностный характер. Так человек становится на путь соответствия себя своей деятельности. Вспомним А.П. Остроумову-Лебедеву: «И никто мне не мог помочь в этих исканиях».

Такая деятельность, как следует из анализа студенческих работ, явилась событием для студентов. Почему? Она открыла им особое качество себя и своих возможностей. Каких?

Анализ большого массива текстов (проанализировано более 100 работ) позволяет выделить ведущие характеристики опыта в состоянии полного присутствия. Ими являются:

1. Предельная концентрация на деле, чувство полного слияния, единения с ним («в это время я ни о чем другом не думаю — для меня существует только танец», «у тебя появляется ощущение, что ты как будто частица льющихся звуков»).

2. Чувство полного владения предметом деятельности и как следствие этого высокая продуктивность («Я не совершала ни одного неточного движения», «я чувствовала себя властелином, чувствовала, что я могу все, могу сделать что-то выдающееся»).

3. Полное доверие к себе, чувство собственного достоинства («мне было все равно, имеет ли эта работа какое-то значение для окружающих, но для меня она была бесценна»).

4. Инициальный опыт: попадание в точку творчества, рождения новых умений, личностных свойств («ты видишь, что действие само развивается и ты вместе с ним, но без каких-либо особых усилий, а само собой. Ты чувствуешь, что становишься кем-то другим, не таким, как обычно, ты познаешь себя в новом, неизвестном тебе ранее качестве»).

5. Возникают условия для со-творчества, понимания другого, гармонии с окружающим миром («ты словно сливаешься со своим

противником, лучше понимаешь его, вы словно движетесь, дышите и думаете в одном ритме»).

6. Положительные эмоции («какое же это удовольствие — вкладывать всю душу в то, что ты делаешь!»).

7. Состояние внутреннего очищения, успокоения («мои тревоги, беспокойства, плохое настроение, обиды — все теряло смысл, отступало»).

Студенты встретились со *своим собственным* конкретным опытом, со своими собственными возможностями. Очевидно, что такой опыт оказался для них убедительным и продуктивным — ведь он не привнесен в готовом виде кем-то со стороны, а порожден самим автором.

В процессе последующего обсуждения текстов у студентов открылась возможность рассмотреть свою деятельность и себя в ней с новой, порой малоизвестной стороны. Осознание такого качества деятельности и себя в ней произошло у них практически впервые: будучи пережитым, опыт прежде не был извлечен, он как бы проскакивал мимо. После проделанной работы и ее обсуждения стало очевидно, что состояние полного присутствия является во многих отношениях *инициальной точкой* — точкой рождения новых чувств, умений и личностных качеств. Крайне важно, что студенты увидели: *внутри самой деятельности* есть все необходимые условия, чтобы реализовать себя во всем богатстве и многообразии своих возможностей, есть условия для рождения чего-то нового и следующего в себе.

В процессе обсуждения мы всегда обращаем внимание студентов на то, что со временем подобной деятельностью может стать и профессиональная. Случится это, однако, при условии полного присутствия в ней. В процессе обсуждения мы обычно просим студентов сделать попытку использовать обретенный опыт в процессе предстоящей профессиональной деятельности прежде всего в работе над дипломом.

Так, опираясь на опыт присутствия в любой пока еще не профессиональной деятельности, мы даем в руки студентов, если можно так сказать, нить Ариадны, следуя за которой они открывают ориентиры и возможности своей будущей профессии и себя в ней.

Чтобы проверить, насколько действенна проделанная нами работа, через год мы обращаемся к тем же самым студентам, которые в это время находятся уже на стадии завершения работы над дипломом. Мы просим их выполнить сравнительный анализ своей деятельности над дипломом (профессиональной) с той, в которой они переживали опыт полного присутствия (не профессиональной). Чтобы некоторым образом структурировать анализ профессиональной деятельности, мы предлагаем использовать выявленные выше характеристики опыта «Потока». Результаты проделанной работы студенты представляют в виде домашнего текста. Приведем пример типичного текста:

«Когда я начала работу над дипломом, то невольно стала сравнивать свои чувства с теми, которые я испытываю в танце. Это был очень новый подход к себе и к своей работе. Раньше, на младших курсах, мне и в голову не приходило так подумать. Действительно, а почему бы и нет? У меня нет сомнений, что психология станет моей профессией. Раз это так, попробую поискать здесь то качество опыта, которое я испытываю, танцуя. Я начала присматриваться к себе. Я стала соотносить себя-в-танце с собой-в-профессии. Я как бы примеривала себя, танцующую, на себя, профессиональную. Предложенный опросник очень помог: он предложил конкретное содержание опыта, к которому я стала прислушиваться. Наиболее трудными оказались две первые характеристики: “чувство полного слияния” и “чувство полного владения предметом деятельности”. Но, по мере углубления в работу, я начала замечать, что время от времени появляются какие-то “проблески” этих чувств. Пусть даже я вижу, что полного присутствия пока еще нет, что в потоке танца во мне все органично, но я чувствую — у меня появился какой-то внутренний “гештальт”, на который я стала ориентировать себя в работе».

Утверждение нового ориентира в себе и возможность анализировать качество внутреннего опыта, используя его ведущие, выделенные выше характеристики, подчеркивали студенты в своем большинстве.

Мы считаем, таким образом, что в результате проделанной работы студенты обрели ценную опору — собственный опыт и условия, открывающие возможность совершаться в творчестве.

Результаты проведенной работы показывают, что она способствует личностной ориентации в профессиональной деятельности. В этой связи мы можем рекомендовать описанную выше работу со старшекурсниками как продуктивную методику становления профессионального самосознания.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Зинченко В.П., Моргунов Е.Б.* Человек развивающийся. М., 1994.  
*Климов Е.А.* Общая психология. М., 1999.  
*Остроумова-Лебедева А.П.* Автобиографические записки. Т. 1. М., 2003.  
*Чехов М.А.* Литературное наследие. Т. 2. М., 1986.  
*Топоров В.П.* Миф. Ритуал. Символ. Образ. М., 1995.  
*Хольтхаузен Г.Э.* Райнер Мария Рильке. Челябинск, 1998.  
*Csikszentmihalyi M.* Flow: The psychology of optimal experience. N.Y., 1990.