

УДК 316.64

*Чурило Наталья Вячеславовна*

### Основные задачи и направления психологической помощи юношам и девушкам на этапе выбора и построения жизненной стратегии

Работа посвящена определению основных этапов, задач и направлений психологической помощи юношам и девушкам на этапе выбора и построения жизненной стратегии. Жизненная стратегия - это искусство ведения собственной жизни, главной целью которой является поиск и осуществление своего уникального смысла. У современных юношей и девушек выделяются три основных типа жизненной стратегии: «Материального благополучия», «Социального престижа» и «Самореализации и творчества». Наиболее распространенной в молодежной среде является стратегия жизни, основанная на ценностях материального достатка и комфорта. Основными задачами программы психологического сопровождения юношей и девушек на этапе выбора жизненной стратегии являются: обновление жизненной стратегии, построение жизненной стратегии, социальная презентация и согласование жизненной стратегии с другими участниками жизненного процесса.

В условиях глобальных социальных перемен, интенсивных социально-экономических и психологических изменений, происходящих в обществе, проблема выбора молодым человеком определенной жизненной стратегии приобретает особую актуальность. В юношеском возрасте молодой человек оказывается перед необходимостью выбора своего жизненного пути, идеалов, способов самоопределения и самореализации. На основе соотношения своих ценностей и отношений к окружающему миру с личностной активностью и жизненными требованиями молодой человек выбирает индивидуальный закон самоосуществления в различных сферах жизни, который в психологии определяется как «жизненная стратегия». Вместе с тем, по мнению российских и белорусских исследователей (Ю.Р. Вишневский, С.Г. Климова, В.Т. Лисовский, К.Т. Мяло, Т.И. Яковук), нестабильность общества, изменяющиеся во времени ситуации и условия существования приводят к тому, что молодой человек перестает ощущать себя субъектом

своего жизненного пути, теряет смысл своей жизни, приходит к ощущению разочарованности и неудовлетворенности собой и своей жизнью [1; 2].

Анализ научной литературы по проблеме жизненного ориентирования позволяет понимать стратегию жизни как сознательный способ конструирования человеком собственной жизни в соответствии на основе присущих ему ценностей и отношений. Жизненная стратегия является основным регулятором социального поведения личности, организует целостность жизнедеятельности, определяет способ бытия, выступает важнейшим критерием зрелости и психологического благополучия [1]. В самом общем виде, выбор жизненной стратегии проявляется, по мнению Э. Фромма, в ориентации на обладание «Иметь» или бытие «Быть», как «два основных способа существования, два разных вида самоориентации в мире..., преобладание одной из которых является определяющим для всего, что человек думает, чувствует, делает» [2, с.203].

Таким образом, анализ феномена жизненной стратегии включает в себя решение задач, связанных с выявлением структурных и типологических особенностей жизненных стратегий в юношеском возрасте и определением доминирующих тенденций распространенности основных типов жизненных стратегий в молодежной среде. Контингент исследования составили юноши и девушки в возрасте 16-18 лет, учащиеся 10-11 классов средних школ г. Минска, учащиеся 2 курса индустриально-педагогического колледжа г. Минска (всего 242 человека). В качестве психологического инструментария использовались методики: «Выявления перспективной жизненной стратегии» (К.А. Абульханова-Славская), «Определение основных жизненных ценностей» (П.Н. Иванов, Е.Ф. Колобов); «Морфологический тест жизненных ценностей» (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина), «Уровень субъективного контроля» (Е.Г.Ксенофонтова); МИС; ОМО (В. Шульц), «Шкала субъективного благополучия» (М.В. Соколова).

На первом этапе исследования была выявлена структурная организация жизненной стратегии в юношеском возрасте, которая включает три основных блока. Первый блок составляют 4 взаимосвязанных компонента, которые являются основными характеристиками жизненной стратегии и определяют ее содержательное своеобразие: система ценностей личности, интернальность, самоотношение и отношение к другим. Вторым блоком структурной организации – блок эффективности жизненной стратегии – составляют факторы, характеризующие субъективное благополучие личности: открытость, самопринятие, потребность в совместной деятельности, ответственность, удовлетворенность своей жизнью, продуктивная жизнь, жизнерадостность, стремление к личностному и духовному росту, духовное удовлетворение, здоровье, познание, любовь. В третий выделенный блок – блок реализации жизненной стратегии – вошли факторы, характеризующие самореализацию и творчество личности. Все три выделенных блока взаимосвязаны между собой.

На втором этапе исследования были определены основные типы жизненных стратегий современных юношей и девушек. Названия типов определены в связи с доминирующими жизненными ценностями, которые составляют ядро жизненной стратегии: стратегия материального благополучия («Иметь»), стратегия самореализации и творчества («Быть») и стратегия социального престижа («Подчинять»). Основу стратегии материального благополучия составляют ценности материально обеспеченной жизни и комфорта. Стратегия самореализации и творчества построена на основе ценностей личностного роста, познания, продуктивной деятельности, самосовершенствования и творчества. Основу стратегии социального престижа составляют ценности власти и влияния, известности, привлекательности, служения людям, профессионализма и компетентности в общении. Дальнейший анализ полученных данных позволил установить, что жизненная стратегия материального благополучия («Иметь») включает в себя

три подтипа: «Иметь и не Быть», «Иметь, чтобы Быть», «Не Иметь, не Быть».

В ходе исследования были выявлены основные тенденции распространенности различных типов жизненной стратегии в молодежной среде, представленные в таблице 1.

Таблица 1. – Распространенность основных типов жизненной стратегии в молодежной среде.

№ класса	Тип жизненной стратегии	Число респондентов, абс. вел.	Число респондентов, относит. вел., %
1	Стратегия материального благополучия «Иметь»	239	98.35
	«Иметь и не Быть»	94	38.6
	«Иметь, чтобы Быть»	39	16.15
	«Не иметь и не Быть»	106	43.6
2	Стратегия самореализации и творчества «Быть»	4	1.65
3	Стратегия социального престижа «Подчинять»	0	0

Данные, представленные в таблице 1, отражают общие тенденции распространенности жизненных стратегий в молодежной среде. У современных юношей и девушек наблюдается преобладание стремлений к достижению материальных ценностей, приоритет потребительских ориентаций над творческими и созидательными. Социально-психологические мотивы поведения современной молодежи отвечают целерациональному типу действия, основным критерием которого является материальный успех.

Вместе с тем, выбор и построение жизненной стратегии в юношеском возрасте является важнейшим психологическим процессом – закладываются основы, осуществляется ее внутреннее принятие согласно при-

сущим личности жизненным ценностям и отношениям. Процесс построения жизненной в юношеском возрасте стратегии включает ряд последовательных стадий: преобразование, переосмысливание, переоценивание, нормативная переориентация, целевая переориентация, на каждой из которых происходит изменение и преобразование структурных компонентов жизненной стратегии – системы ценностей, отношений, ответственности.

На практике психологическая помощь молодым людям на данном этапе направлена на построение целостной системы жизненного ориентирования личности, осознание жизненных смыслов и ценностей, увеличение репертуара социального поведения и развитие субъектной активности. Решение данных задач предполагает разработку программы психологического сопровождения юношей и девушек, которая включает четкую последовательность этапов.

1. Постепенное обновление жизненной стратегии – реконструкция – путем последовательной «разборки» и «сборки» ее исходных компонентов – жизненных ценностей и отношений.

2. Актуализации социально-психологического опыта личности, изучение личностных особенностей, затрудняющих или ограничивающее процесс реализации жизненных стратегий, а также использование внутреннего личностного потенциала для формирования эффективной жизненной стратегии.

3. Согласование и соотнесение индивидуальной жизненной стратегии с ожиданиями и поведением других участников жизненного процесса, что предполагает развитие навыков позитивного общения и взаимодействия, способствующих эффективной социальной презентации и реализации жизненной стратегии.

Каждый из указанных выше этапов направлен на решение определенных задач развития личности и предполагает основание конкретных приемов, техник и средств. В таблице 2 представлены основные направления и технологии психологической помощи и поддержки юношей и девушек.

Таблица 2 - Основные задачи и направления программы психологического сопровождения молодежи на этапе выбора и построения жизненной стратегии

Стадии формирования жизненных стратегий	Основные задачи		
	Обновление жизненной стратегии	Построение жизненной стратегии	Социальная презентация и согласование жизненной стратегии
1. Преобразование	Основные направления психологической помощи		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Установление исходных образных представлений о жизни;</li> <li>- отбор эмоционально привлекательных картин жизни;</li> <li>- выявление эмоциональных предпочтений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Построение предполагаемого образа жизни на основе эмоционального отношения к ней</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование позитивного эмоционального отношения к другим участникам жизненного процесса</li> </ul>
2. Переосмысление	Техники		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбор эмоционально привлекательных картин будущего;</li> <li>- выявление эмоциональных предпочтений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Построение образа будущего;</li> <li>- построение образа «Я» в будущем;</li> <li>- определение позитивного и негативного эмоционального фона будущей жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Восприятие себя как другого;</li> <li>- принятие другого как себя;</li> <li>- анализ ситуаций общения Я-Другой</li> </ul>
2. Переосмысление	Основные направления психологической помощи		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение привлека-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение смыслового</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соотнесение внутренней</li> </ul>

	<p>тельных жизненных смыслов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретация определенных значений;</li> <li>- выбор оптимального варианта смысла жизни</li> </ul>	<p>содержания жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- конкретизация основного смысла жизни;</li> <li>- разработка системы смысложизненных ориентаций</li> </ul>	<p>позиции с позициями других участников взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выработка общего контекста значений для достижения взаимопонимания в ситуациях взаимодействия</li> </ul>
	<i>Техники</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбор символических жизненных смыслов;</li> <li>- рефлексивная оценка смыслов будущей жизни</li> </ul>	<p>Смыслообразование;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- структурирование личностных смыслов;</li> <li>- построение иерархии личностных смыслов;</li> <li>- определение символических значений смысловых образов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимание другого человека в собственном контексте значений;</li> <li>- понимание другого человека в контексте его значений</li> </ul>
3. Переоценивание	<i>Основные направления психологической помощи</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка существующих жизненных стандартов и образцов;</li> <li>- формирование ценностных предпочтений относительно собственной жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение ценностных приоритетов жизни;</li> <li>- построение иерархии ценностей;</li> <li>- характеристика ценностного содержания будущей жизни ее различных событий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обмен ценностными ориентациями между участниками жизненного процесса;</li> <li>- организация ценностного взаимодействия;</li> <li>- выработка общих ценностных представлений.</li> </ul>
	<i>Техники</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ценностная рефлексия предыдущей жизни;</li> <li>- отбор ценностных образцов;</li> <li>- создание новых ценностных образцов»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Образование фундаментальных ценностей жизни»;</li> <li>- конкретизация ценностей;</li> <li>- построение ценностной иерархии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка ценностного содержания общения;</li> <li>- оценка ценностей другого с точки зрения собственных;</li> <li>- оценка своих ценностей с точки зрения другого</li> </ul>
4. Нормативная переориентация	<i>Направления социально-психологической помощи</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение и сравнение жизненных норм и правил;</li> <li>- формирование нормативных предпочтений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Создание новых жизненных правил, рассчитанных на долговременную перспективу;</li> <li>- выработка новых принципов и правил жизненного поведения для различных ситуаций</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обмен нормативными ориентациями с другими участниками жизненного процесса;</li> <li>- адаптация выбранных норм к различным ситуациям общения</li> </ul>
	<i>Техники</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рефлексия прежних нормативных ориентаций;</li> <li>- оценка нормативных ориентаций референтных людей;</li> <li>- определение доминирующих ожиданий в будущем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Построение обобщенных жизненных принципов и правил;</li> <li>- построение ситуационных жизненных правил</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проигрывание роли другого на основе собственных жизненных правил;</li> <li>- проигрывание роли другого на основе его правил и принципов;</li> <li>- проигрывание собственной роли на основе общепринятых правил и принципов</li> </ul>
5. Целевая переориентация	<i>Направления социально-психологической помощи</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка и сравнение наиболее эффективных целей;</li> <li>- создание предпосылок для создания жизненных целей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение перспективных жизненных целей;</li> <li>- формирование целевых ориентаций как практических жизненных устано-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обмен целевыми ориентациями с другими участниками взаимодействия;</li> <li>- выработка общих целей.</li> </ul>

		вок.	
	<i>Техники</i>		
	- Рефлексия целей прошлой жизни; - установление приоритетных жизненных ориентиров	- Стратегическое целеполагание (выработка долгосрочных жизненных целей); - тактическое целеполагание (выработка целей на ближайшее будущее); - построение «дерева целей»	- Принятие целей другого как своих собственных; - признание своих целей как целей другого; - согласование целевых ориентаций

Таким образом, психологическая помощь молодым людям на этапе выбора и построения жизненной стратегии предполагает реализацию трех основных задач: диагностики и анализа социальной ситуации и отношений, в которые включена личность; социально-психологическое содействие выбору, построению и реализации жизненной стратегии; психологическую помощь в решении проблем, связанных с субъективным благополучием.

Проблема формирования эффективных жизненных стратегий в юношеском возрасте связана с идеей возрождения и утверждения в обществе идей бытия и личностного развития, так как именно в юношеском возрасте очерчиваются отношения молодого человека к собственной жизни, к судьбе своей страны и нации, вырабатываются ценности и идеалы, которые со временем становятся ценностями и идеалами всего общества в целом, и в дальнейшем – транслируются последующим поколениям. Научные и практические разработки в области стратегического жизненного ориентирования молодежи являются важной предпосылкой формирования социальной сплоченности гражданского общества, реализации национальной идеи духовной консолидации и гарантируют для общества в будущем на-



личие высококвалифицированных творческих кадров, способных обеспечить экономическое, политическое и социальное развитие страны.

#### Библиографический список

1. Мяло, К.Т. Время выбора: Молодежь и общество в поисках альтернативы / К.Т.Мяло.- М., 1991.- с.200
2. Яковук, Т.И. Меняющаяся молодежь в меняющемся обществе / Т.И. Яковук // Е.М.Бабосов; под научн. ред. Е.М.Бабосова – Брест: БГТУ, 2003.- 354 с.
3. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А Абульханова-Славская. – Минск: Мысль, 1991. - 299с.
4. Фромм, Э. Человек для себя: Иметь или быть? / Э.Фромм – Мн.: Изд-во «Ильин», 1997. - 415 с.

Предметом исследования в данной статье являются основные задачи в области психологической помощи молодым людям на этапе выбора и построения жизненной стратегии. Цель работы – определить основные направления и технологии психологического сопровождения процесса формирования жизненной стратегии в юношеском возрасте. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости разработки программы психологического сопровождения молодежи, которая предполагает реализацию трех основных задач: диагностический анализ социальной ситуации и отношений, в которые включена личность; социально-психологическое содействие выбору, построению и реализации жизненной стратегии; психологическую помощь в решении проблем, связанных с субъективным благополучием.

#### Сведения об авторе

<i>Фамилия, имя, отчество</i>	Чурило Наталья Вячеславовна
<i>Место</i>	БГПУ им. М. Танка
<i>Должность</i>	доцент
<i>Ученая степень</i>	кандидат психологических наук
<i>Ученое звание</i>	доцент
<i>Контактные данные -</i>	220092 РБ, г. Минск, ул. Одоевского, д. 52, кв. 714
<i>Электронный адрес -</i>	<a href="mailto:anv-96@tut.by">anv-96@tut.by</a>
<i>Контактные телефоны -</i>	8(017)2152619, 8(0296) 512620