

Т. Г. Киселева, М. А. Зайцева

### Психолого-педагогическое сопровождение жизненного самоопределения в юношеском возрасте

В статье представлен теоретический анализ понятия «жизненное самоопределение», обоснованы возрастные особенности самоопределения в юношеском возрасте. В ходе эмпирического исследования были выделены особенности в структуре ценностных ориентаций юношей, обуславливающие проблемы и внутриличностные противоречия, возникающие на этапе жизненного самоопределения. Ведущими противоречиями в системе ценностных ориентаций авторы называют следующие ценности – признание и уважение со стороны окружающих людей и приятное времяпрепровождение, которые получили одинаковые весовые коэффициенты в структуре ценностных ориентаций. Теоретические выводы были положены в основу реализованной на практике модели психолого-педагогического сопровождения жизненного самоопределения юношей.

Проведенное авторами исследование процесса жизненного самоопределения в юношестве, выполненное методом включенного наблюдения, позволило выделить специфические этапы, характерные для психолого-педагогического сопровождения жизненного самоопределения: подготовительный, мотивационный, конвенциональный, этап практической реализации и деятельности, аналитико-рефлексивный и диагностический. Разработанная и реализованная авторами программа психолого-педагогического сопровождения жизненного самоопределения в юношеском возрасте показала свою эффективность.

Ключевые слова: юношество, жизненное самоопределение, система ценностей, структура самоопределения, социальная активность, психолого-педагогическое сопровождение, этапы сопровождения, программа психолого-педагогического сопровождения.

Т. G. Kiseleva, M. A. Zaitseva

### Psychological and Pedagogical Support of Self-Determination in Adolescence

The article presents a theoretical analysis of the notion of «life self-determination». The authors have substantiated the age peculiarities of self-determination in adolescence. The empirical study was conducted. Here were highlighted features of young men's value orientations. These features lead to problems, and intrapersonal conflicts that arise at the stage of self-identification. Leading contradictions in the system of value orientations are the following values: recognition and respect from other people and good time. These values had the same weights in the structure of value orientations. The theoretical conclusions formed the basis of the model of psychological and pedagogical support of the youth's self-identification. This model was implemented in practice with students.

The authors conducted a study of the process of self-identification in adolescence, using the method of participant observation. Observation allowed identifying the specific stages typical for the psychological-pedagogical support of self-determination: preparatory, motivational concept, to implementation and operation, analytical, reflective and diagnostic phase. The authors have developed and implemented a programme of psycho-pedagogical support of self-identification in adolescence. This programme has proven its effectiveness.

Keywords: youth, life-determination, value system, structure of self-determination, social activity, psychological-pedagogical support, support phases, the programme of psychological and pedagogical support.

Юношеский возраст – один из важнейших периодов в жизни человека, когда он стоит перед большим количеством выборов, от которых зависит вся его дальнейшая жизнь, при этом наиболее значимой, несомненно, является проблема жизненного самоопределения. По мнению Шарлотты Бюлер, жизненное самоопределение – это длительная и напряженная внутренняя работа личности, направленная на понимание смысла жизни; ее результатом является индивидуальная концепция смысла жизни, которой руководствуется личность при построении жизненного пути [10]. Только человек, нашедший себя, может

стать полноправным членом общества, добиться успеха в жизни, реализовав свои стремления и способности. Классические труды по проблемам самоопределения принадлежат К. Роджерсу, Э. Фромму, Э. Эриксону, В. Франклу, С. Л. Рубинштейну, Л. И. Божовичу.

В разных областях знаний самоопределение трактуется по-разному. Так, в философии самоопределение понимается как «процесс и результат выбора личностью своей позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах жизни; основной механизм обретения и проявления человеком свободы» [8]. В педа-

гоике самоопределение трактуется как механизм становления личностной зрелости, состоящий в осознанном выборе человеком своего места в системе социальных отношений [6]. Психология трактует самоопределение как сознательную активность личности по выявлению и отстаиванию отчетливо субъектной позиции в ситуациях, не имеющих жестко нормативных решений. Самоопределение напрямую зависит от таких устойчивых личностных характеристик, как локус контроля, ответственность, полнезависимость [3].

Для подхода, намеченного С. Л. Рубинштейном, К. А. Абульхановой-Славской, центральный момент самоопределения определяют самодетерминация, собственная активность, осознанное стремление занять определенную позицию [1].

Раскрывая феномен самоопределения, Л. И. Божович выделяла двуплановость. [2]. Изучая феномен самоопределения, А. В. Мудрик определил его как единство двух составляющих – адаптации и обособления. Идентификация вслед за подражанием и конформностью выступает ведущим началом, обуславливая персонификацию личности [5].

Рассматривая проблему самоопределения, М. И. Рожков говорит о формировании готовности к социальному самоопределению молодежи. Самоопределение понимается как «выбор намеченного пути и процесс, характеризующийся отношением человека к реалиям его бытия» [7]. Задача молодого человека – найти свою дорогу в жизни, вовремя на нее повернуть, а в качестве критериев готовности к социальному самоопределению выступают социальная активность, адекватность реализации социальных ролей и способность к рефлексии. На основании этих критериев можно определить четыре уровня такой готовности:

1. Первый уровень характеризуется отрицательной мотивацией, стремлением избежать совершения выбора. Как правило, такой уровень свойственен тем молодым людям, которые недостаточно осведомлены о своих возможностях, способностях, поэтому их выбор скорее ситуативен, нежели осознан.

2. Второй уровень характеризуется слабой мотивацией на совершение выбора, при которой возможно постороннее влияние на выбор альтернативы. На таком уровне интересы слабо соотносятся с возможностями личности, поэтому появление первых трудностей сопровождается отказом от решения.

3. Третий уровень характеризуется наличием положительного настроения на совершение выбора. В такой ситуации, как правило, цель молодых людей не подкреплена соответствующими умениями и навыками.

4. Четвертый уровень проявляется в положительной мотивации к совершению выбора, отсутствии страха при наличии альтернатив. На данном уровне решение принимается на основе осознания объективных и субъективных условий ситуации.

В зарубежной психологии в качестве аналога понятия «личностное самоопределение» выступает категория «психосоциальная идентичность», разработанная Эриком Эриксоном [9]. Рассматривая юношеский возраст, Э. Эриксон вводит понятие «нормативный кризис идентичности» [9]. Данный кризис характеризуется противоречием между незащищенностью, уязвимостью личности и обладанием ею наибольшим потенциалом для принятия важных жизненных решений.

Значительный вклад в рассмотрение феномена самоопределения внес экзистенциальный анализ Виктора Франкла. Рассматривая самоопределение, он подчеркивал, что каждая личность обладает свободой выбора. Он отмечал, что в «любых условиях у человека есть возможность выбора: одни становятся свиньями, а другие святыми» [4]. Основа человеческого существования, по В. Франклу, – осознание собственной ответственности. Жизненное самоопределение – это сугубо личный, экзистенциальный выбор человека, оно включает в себя личностное и профессиональное самоопределение

Рассматривая данную проблематику, можно выделить главное противоречие, которое характеризуется тем, что общество требует от юношества принятия его ценностей и следования им, но при этом система ценностей, на которые можно ориентироваться, не сформирована, постоянно претерпевает изменения. Особенностью психологического подхода к пониманию самоопределения является его положение о самодетерминации. Важно отметить, что этот подход не исключает влияния внешних факторов, которые можно охарактеризовать как механизмы «запуска» процесса самоопределения. Проблема самоопределения – это проблема взаимодействия личности и общества в целом.

Проанализировав концепции самоопределения, можно выделить ряд важнейших особенностей в процессе самоопределения:

1. Потребность в самоопределении обуславливается определенным этапом онтогенеза (старший подростковый – ранний юношеский возраста).

2. В основе процесса самоопределения находится потребность в формировании ценностно-смысловой системы личности, с помощью которой человек обретает смысл существования.

Для исследования процесса психолого-педагогического сопровождения жизненного самоопределения важным является вопрос о структуре, компонентах данного феномена. В своей работе мы опирались на мнение Д. А. Леонтьева, который выделяет следующие составляющие:

1. Цели в жизни (являются «источником» смысла жизни, который может быть найден человеком в будущем).

2. Процесс жизни (отражает удовлетворенность личности жизнью в настоящем).

3. Результат жизни (отражает удовлетворенность прошлым).

4. Локус контроля – Я (характеризует степень ответственности личности за свою жизнь).

5. Локус контроля – Жизнь (компонент характеризует то, насколько личность верит в свою «судьбу», убеждена в иллюзорности контроля над своей жизнью).

Осмысленность жизни – интегративная характеристика, которая объединяет все предыдущие компоненты.

Проведенное нами исследование процесса жизненного самоопределения в юношестве (выборку составили более 800 студентов со средним профессиональным образованием в возрасте от 16 до 18 лет), выполненное методом включенного наблюдения, позволило выделить следующие этапы психолого-педагогического сопровождения жизненного самоопределения:

1. *Подготовительный этап*, который предусматривает в качестве обязательного компонента проведение диагностики ценностных ориентаций, иерархия ценностей в структуре личности. Итогом данного этапа становится выявление юношей «группы риска», которые имеют противоречивую структуру личности, размытые жизненные цели и не обладают средствами достижения поставленных целей.

2. *Мотивационный этап*, на котором должна преобладать индивидуальная работа с юношами, находящимися в «группе риска». На данном эта-

пе важно замотивировать на участие в процессе саморазвития, при котором психолого-педагогическое сопровождение выступает как неотъемлемая часть.

3. *Конвенциональный этап*, требующий согласования и договора между субъектами взаимодействия об условиях сопровождения, его границах и формах, временных возможностях; конечный результат данного этапа – договор сопровождения.

4. *Этап практической реализации и деятельности*, на котором реализуется совместно составленная программа сопровождения. Сопровождающий создает условия для осознания юношей собственной проблемы, активизирует его внутренний потенциал для самостоятельного выбора решения данной проблемы.

5. *Аналитико-рефлексивный этап*, в рамках которого сопровождающий организует процессы анализа и рефлексии, в ходе которых происходит совместный анализ реализованной программы, выявляются успехи и трудности, прогнозируются варианты дальнейшего решения проблемы.

6. *Диагностический этап*, в ходе которого проводится повторная диагностика, оцениваются изменения, намечаются перспективы дальнейшего движения.

В основе всех видов самоопределения лежат ценностные ориентации человека. Ценности занимают доминирующее положение в структуре самоопределения юношества, они – «фундамент» личности, с учетом которого она принимает решения, выбирает цели в жизни, обретает смысл жизни. Именно ценностные ориентации как основа самоопределения стали предметом нашего исследования.

Исследование особенностей ценностных ориентаций юношества проводилось на базе Ярославского государственного педагогического университета им. К. Д. Ушинского. В исследовании приняли участие студенты в возрасте от 17 до 22 лет. Объем выборки составил 60 человек, при этом представителей первого курса – 15 человек, второго – 15, третьего – 15 и четвертого тоже 15 человек. В качестве диагностического материала была использована методика «Диагностика реальной структуры системы ценностных ориентаций личности» С. С. Бубнова. Данная методика позволяет определить выраженность каждой из одиннадцати ценностей, среди которых приятное времяпрепровождение, материальное благосостояние, поиск и наслаждение прекрасным, помощь и милосердие к окружающим людям, любовь, по-

знание, высокий социальный статус и управление людьми, признание и уважение со стороны окружающих, социальная активность, общение, здоровье.

В ходе исследования получены следующие результаты. Доминирующими ценностями юношества являются признание и уважение со стороны окружающих людей и приятное времяпрепровождение. Эти ценности можно считать антагонистами, поскольку трудно завоевать уважение людей, если основную часть свободного времени проводить праздно. С одной стороны, юношество пытается утвердиться в жизни, занять «свое место» в обществе. С другой стороны, большинство представителей юношеского возраста обладают большим количеством свободного времени, в сравнении с представителями зрелого возраста, что позволяет им жить «в свое удовольствие», распределять время в соответствии с потребностями, желаниями и способностями. Этим внутрличностным противоречием мы объясняем повышенную раздражительность юношества, неудовлетворенность собой и своей жизнью. Изменение ситуации возможно при условии активной, деятельной жизненной позиции, поэтому мы более детально анализировали такую ценностную ориентацию, как социальная активность. Статистически значимые результаты между младшими и старшими курсами выявлены по шкале «социальная активность» ( $U=316$ ,  $p \leq 0,05$ ). По этой шкале социальная активность на третьем и четвертом курсах значительно ниже, чем на первом и втором. Ценностные ориентации претерпевают существенные изменения по мере взросления, но изменения не всегда конструктивны, поэтому нами была предложена программа психолого-педагогического сопровождения.

Содержательно программа психолого-педагогического сопровождения включала 4 смысловых блока:

1 блок был направлен на установление контакта с сопровождаемыми, выработку норм и правил взаимодействия в рамках программы;

2 блок программы предусматривал создание условий для осознания структуры собственных ценностных ориентаций через анализ жизненных сценариев, как собственных, так и других людей;

3 блок предполагал создание условий для осознания ценности жизни и необходимости наличия целей в ней как важнейшего компонента жизненного самоопределения, включал обсуждение вопросов о соотношении жизни и смерти,

вопросов эвтаназии, протяженности жизненного пути;

4 блок был направлен на развитие у сопровождаемых чувства ответственности за свою жизнь, за свои успехи и неудачи, предполагал проектирование ближайшей и отдаленной перспектив собственной жизни.

Результаты выходной диагностики, самоотчеты и рефлексия юношей, участвовавших в программе сопровождения, показали значимые изменения в целемотивационном компоненте, устойчивости и гармонизации структуры личности, а также наличие инструментальных целей на ближнюю, среднюю и дальнюю перспективу. О произошедшей положительной динамике участников программы сопровождения говорили и педагоги, работавшие с данными студентами. По совокупности результатов можно говорить об эффективности разработанной программы психолого-педагогического сопровождения жизненного самоопределения в юношеском возрасте.

#### Библиографический список

1. Абульханова-Славская, К. А. Деятельность и психология личности [Текст] / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Наука, 1980. – 336 с.
2. Божович, Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе [Текст] / Л. И. Божович // Вопросы психологии. – 1979. – № 4. – С. 24–28.
3. Кондратьев, М. Ю., Ильин, В. А. Азбука социального психолога-практика [Текст] / М. Ю. Кондратьев, В. А. Ильин. – М. : ПЕР СЭ, 2007. – 464 с.
4. Литвак, М. Е. Из ада в рай: избранные лекции по психотерапии [Текст] : учебное пособие [Текст] / М. Е. Литвак. – Ростов н/Д : Феникс, 2015. – 477 с.
5. Мудрик, А. В. Время поисков и решений или старшеклассникам о них самих [Текст] / А. В. Мудрик. – М., 1990. – 192 с.
6. Педагогический терминологический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://pedagogical\\_dictionary.academic.ru](http://pedagogical_dictionary.academic.ru)
7. Рожков, М. И. Педагогическое обеспечение работы с молодежью. Юногика : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности: «Организация работы с молодежью» [Текст] / М. И. Рожков. – М. : ВЛАДОС, 2008. – 264 с.
8. Философский словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.onlinedics.ru/slovar/fil.html>
9. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст] / Э. Эриксон; под ред. А. В. Толстых. – М., 1996. – 344 с.
10. Charlotte Bühler: Selbstdarstellung. In: Ludwig Pongratz u. a. (Hrsg.): Psychologie in Selbstdarstellungen. Band 1. Huber, Bern u. a. 1972.

**Bibliograficheskiy spisok**

1. Abul'hanova-Slavskaja, K. A. Dejatel'nost' i psihologija lichnosti [Tekst] / K. A. Abul'hanova-Slavskaja. – M. : Nauka, 1980. – 336 s.
2. Bozhovich, L. I. Jetapy formirovanija lichnosti v ontogeneze [Tekst] / L. I. Bozhovich // Voprosy psihologii. – 1979. – № 4. – S. 24–28.
3. Kondrat'ev, M. Ju., Il'in, V. A. Azbuka social'nogo psihologa-praktika [Tekst] / M. Ju. Kondrat'ev, V. A. Il'in. – M. : PER SJe, 2007. – 464 s.
4. Litvak, M. E. Iz ada v raj: izbrannye lekicii po psihoterapii [Tekst]: uchebnoe posobie [Tekst] / M. E. Litvak. – Rostov n/D : Feniks, 2015. – 477 s.
5. Mudrik, A. V. Vremja poiskov i reshenij ili starsheklassnikam o nih samih [Tekst] / A. V. Mudrik. – M., 1990. – 192 s.
6. Pedagogicheskij terminologicheskij slovar' [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: [http://pedagogical\\_dictionary.academic.ru](http://pedagogical_dictionary.academic.ru)
7. Rozhkov, M. I. Pedagogicheskoe obespechenie raboty s molodezh'ju. Junogogika : ucheb. posobie dlja studentov vuzov, obuchajushhihsja po special'nosti: «Organizacija raboty s molodezh'ju» [Tekst] / M. I. Rozhkov. – M. : VLADOS, 2008. – 264 s.
8. Filosofskij slovar' [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <http://www.onlinedics.ru/slovar/fil.html>
9. Jerikson, Je. Identichnost': junost' i krizis [Tekst] / Je. Jerikson; pod red. A. V. Tolstyh. – M., 1996. – 344 s.
10. Charlotte Bühler: Selbstdarstellung. In: Ludwig Pongratz u. a. (Hrsg.): Psychologie in Selbstdarstellungen. Band 1. Huber, Bern u. a. 1972.