



**Уральский
федеральный
университет**

имени первого Президента
России Б.Н.Ельцина

**Институт физической
культуры, спорта и
молодежной политики**

И. С. КРУТЬКО

ПСИХОТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ

Учебное пособие

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ Б. Н. ЕЛЬЦИНА

И. С. Крутько

ПСИХОТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ

Учебное пособие

Рекомендовано методическим советом УрФУ
для студентов, обучающихся по программам бакалавриата
и магистратуры по направлению подготовки
39.03.03, 39.04.03 «Организация работы с молодежью»

Екатеринбург
Издательство Уральского университета
2017

УДК 159.923(075.8)
ББК Ю937.4я73-1
К846

Рецензенты:
кафедра социальной психологии
АНО ВО «Гуманитарный университет»
(заведующий кафедрой доктор психологических наук О. Ю. Зотова);
доктор психологических наук, профессор Е. С. Набойченко
(Детская клиническая больница восстановительного лечения
Научно-практический центр «Бонум»)

Научный редактор
доктор педагогических наук А. В. Пономарев

Крутько, И. С.
К846 Психотехнологии в работе с молодежью : учеб. пособие /
И. С. Крутько ; [науч. ред. А. В. Пономарев] ; М-во образования
и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург :
Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 188 с.

ISBN 978-5-7996-2188-9

В учебном пособии рассмотрены психологические аспекты технологий работы с молодежью в период перехода от подросткового возраста к юности и ранней зрелости.

Предназначено для студентов, аспирантов, преподавателей и специалистов, работающих в сферах организации работы с молодежью, психологии личности, психологии развития, психологического консультирования и превентологии.

УДК 159.923(075.8)
ББК Ю937.4я73-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	4
1. Психологические особенности молодежи	
1.1. Возрастные границы молодости.....	7
1.2. Кризис перехода к молодости	15
1.3. Развитие самосознания молодежи	24
1.4. Трансформация личных отношений как составляющая молодости.....	37
1.5. Профессиональная деятельность в период молодости	49
2. Путь взросления: новообразования и проблемы молодости. Зрелая личность	
2.1. Кризис молодости «на выходе»	56
2.2. Новообразования молодости.....	62
2.3. Проблемы взросления в молодости	77
2.4. Зрелая и инфантильная личность	94
3. Психотехнологии поддержки взрослеющей личности	
3.1. Общий обзор психологических практик и психотехнологий поддержки молодежи	102
3.2. Психологические практики поддержки кризисной личности	115
3.3. Психотехнологии сопровождения формирования ответственности и осознанности как центральных признаков молодости	135
3.4. Практики коучинга для достижения ресурсных состояний и навыков саморегуляции молодого человека	146
Заключение	154
Словарь использованных терминов	155
Рекомендуемая литература	157
Приложение 1.....	159
Приложение 2.....	163
Приложение 3.....	167
Приложение 4.....	169
Приложение 5.....	170
Приложение 6.....	176
Приложение 7.....	179

ОТ АВТОРА

Изучение психологических основ работы с молодежью необходимо специалистам ряда помогающих профессий. Бакалавры, магистры, слушатели программ профессиональной подготовки по специальности «Организации работы с молодежью» должны разбираться в психологических аспектах взросления личности. Особенно важно учитывать, что под влиянием социальных, культурных, исторических факторов различные периоды взросления человека хронологически сдвигаются, меняется их содержание. Удлинение переходного периода к взрослости связано с обучением в вузе, службой в вооруженных силах, затянувшимся поиском работы. Пролонгированный переход к взрослению сказывается на процессах развития личности в этот период. С одной стороны, общество предоставляет молодежи мораторий для поиска себя и самоопределения, с другой стороны — не предлагает достаточно адекватного и конструктивного образа будущего, без которого сложно определить направление развития. Именно этот период в силу формирования таких важнейших личностных новообразований, как эго-идентичность, рефлексия, автономия, жизненный замысел, высок риск нарушения социально-психологического развития и формирования типичных либо индивидуальных проблем, девиаций, сложностей, которые требуют профессионального сопровождения.

Специалисты по работе с молодежью разного уровня образования, будучи вооруженными соответствующими знаниями, смогут помочь молодому человеку в процессах взросления, откорректировать траекторию личностного взросления, оказать квалифицированную помощь с целью предотвращения критической формы проявления возрастных проблем и девиаций. Знание психологии молодости и использование психосоциальных технологий в работе с молодежью — путь оказания профессиональной помощи, которому и посвящено данное учебное пособие.

Это учебное пособие разработано для слушателей и студентов очного и заочного отделения специальности 39.03.03 — бакалавриат и 39.04.03 — магистратура «Организация работы с молодежью». В нем раскрывается содержание дисциплин М.1.4.4 «Психологические основы работы с молодежью» (входит в базовый блок «Основы психологии молодежи» Государственного образовательного стандарта) и М.1.6.3 «Психотехнологии работы с молодежью» (входит в вариативный блок «Социальные технологии в молодежной практике»). Следовательно, это пособие для студентов является базово необходимым и профессионально системообразующим.

Несмотря на актуальность рассматриваемых в пособии вопросов, до сих пор не существует доступного студентам учебного пособия, где было бы дано целостное представление о психологической специфике работы с молодежью. Большинство изданий характеризуют лишь особенности молодежи, исходя из возрастной психологии. Все это обуславливает необходимость издания предлагаемого пособия. Оно составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования № 1173 от 20.10.2015 г. к освоению основных образовательных программ бакалавриата и магистратуры № 1046 от 23.09.2015 г. по направлению подготовки «Организация работы с молодежью». В пособии в краткой форме изложены основные проблемы курса.

Состоит учебное пособие из трех глав. В первой главе освещены основные психологические особенности молодости; во второй — новообразования и проблемы молодости, особенности зрелой личности; в третьей — психотехнологии поддержки взрослеющей личности.

Курс «Психотехнологии в работе с молодежью» является интегративным, имплицитно включающим в себя синтетические знания по курсам педагогики, общей, возрастной, социальной психологии. В основу курса мы закладываем личностно-деятельностный подход в общем контексте новых тенденций развития современного образования; студентам необходимо помимо знакомства с содержанием данного учебного пособия выполнить ряд заданий практического характера и на основе помещенных в пособие приложений отработать необходимые навыки и компетенции.

Адресовано это учебное пособие прежде всего студентам, обучающимся по направлению бакалавриата «Организация работы с молодежью», и магистрантам программ «Превентология в молодежной среде», «Управление социальной активностью молодежи», «Профилактика экстремизма», однако им могут воспользоваться и студенты смежных направлений.

1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ

1.1. Возрастные границы молодости

Личность человека формируется не одновременно; в течение жизни она может как расти, развиваться, так и деградировать, разрушаться. В более распространенном варианте личность просто функционирует, «плывет по течению жизни», не деградируя, но и не развиваясь.

Если же говорить о явных, социально выражаемых моментах внутреннего ответственного выбора и развития, то личность в этом смысле формируется (не всегда) к юности, расцветает в молодости, «дает плоды» в зрелости, «усыхает» к старости.

Если человек не развивает свою личность сознательно, то она развивается, пока ее развитие сопровождают социальные институты, и начинает деградировать, когда за его личностью перестают «ухаживать» он сам или окружающие. Примерно с 30 лет у большей части населения развитие и рост личности прекращаются, а лет через 10 появляются признаки застревания в развитии, а затем — деградации.

Предметом нашего рассмотрения выступает молодость как психологический период в жизни человека. Личность, как ведущий инструмент развития человека, в молодости активно формируется, определяя качество его жизни. Для более полного рассмотрения технологий работы с молодежью необходимо определить с точки зрения психологии возрастные границы молодости и ее психологические особенности.

Возраст — одна из фундаментальных и сложных категорий психологии развития. Он подразделяется на возраст абсолютный и возраст условный.

Личность — психологический инструмент, позволяющий человеку идентифицировать себя в обществе.

Абсолютный (хронологический) возраст выражается количеством временных единиц (минут, дней, лет, тысячелетий и т. п.), отделяющих момент возникновения объекта до момента его измерения. Это — количественное, абстрактное понятие, обозначающее длительность существования объекта, его локализацию во времени. Определение хронологического возраста объекта называется *датировкой*.

Условный возраст (или возраст развития) определяется путем установления местоположения объекта в конкретном эволюционно-генетическом ряду, в некотором процессе развития, на основании каких-то качественно-количественных признаков. Установление условного возраста — элемент периодизации, которая предполагает выбор не только хронологических единиц измерения, но и самой системы отсчета и принципов ее расчленения.

И. С. Кон предлагает разграничить главные системы отсчета, в которых наука описывает человеческий возраст. Первая система

Психологический возраст — уровень психологического развития человека по сравнению со среднестатистическими данными уровня развития личности людей такого же хронологического возраста.

отсчета — это индивидуальное развитие, описываемое в таких понятиях, как «онтогенез», «течение жизни», «жизненный путь», «жизненный цикл», «биография»; его составляющие («стадии развития», «возрасты жизни» и т. п.) и производные («возрастные свойства»). Вторая система отсче-

та — социально-возрастные процессы, описываемые в таких терминах, как «возрастные группы», «поколение», «когортные различия» и т. д. Третья система отсчета — возрастной символизм, т. е. осмысление возрастных процессов в культуре, того, как их воспринимают и символизируют представители разных социально-экономических и этнических общностей и групп («возрастные обряды», «возрастные стереотипы» и т. п.)¹. В рамках данного учебного пособия понятие молодости используется с позиции психологического возраста.

Л. С. Выготский рассмотрел динамику переходов от одного возраста к другому. На разных этапах взросления изменения в психике человека могут происходить медленно и постепенно,

¹ См.: Кон И. С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 256 с.

а могут — быстро и резко. Соответственно выделяются стабильные и кризисные периоды развития².

Стабильный период развития характеризуется плавным течением, без резких сдвигов и перемен в личности. Незначительные, минимальные изменения, происходящие на протяжении длительного времени, обычно незаметны для окружающих. Но они накапливаются и в конце периода дают качественный скачок в развитии: появляются *возрастные новообразования*. Только сравнив начало и конец стабильного периода, можно представить себе тот огромный путь, который прошел в своем развитии взрослеющий человек.

Стабильные периоды составляют большую часть развития. Они длятся несколько лет. И возрастные новообразования, появляющиеся медленно и долго, оказываются устойчивыми, фиксируются в структуре личности.

Кроме стабильных существуют и кризисные периоды развития. В возрастной психологии нет единого мнения по поводу кризисов, их места и роли в психическом развитии человека. Большая часть психологов утверждает, что наличие кризисов в развитии закономерно. Более того, по некоторым представлениям, человек, не переживший по-настоящему кризис, не будет полноценно развиваться дальше.

Л. С. Выготский придавал кризисам большое значение и рассматривал чередование стабильных и кризисных периодов как *закон детского развития*. В настоящее время говорят о переломных моментах в развитии человека, а собственно кризисные, негативные проявления относят на счет особенностей его воспитания, условий жизни. Близкие взрослые могут эти внешние проявления смягчить или, наоборот, усилить.

Кризисы, в отличие от стабильных периодов, длятся недолго, несколько месяцев, при неблагоприятном стечении обстоятельств растягиваясь до года/двух лет. Это краткие, но бурные стадии, в течение которых происходят значительные сдвиги в развитии, и взрослеющий человек резко меняется во многих своих чертах. Развитие может принять в это время катастрофический характер, критичный для жизни человека.

² См.: *Выготский Л. С.* Психология развития человека. М. : Смысл : Эксмо, 2005. 1136 с.

Кризис начинается и завершается незаметно, его границы размыты, неотчетливы. Обострение наступает в середине периода. Окружающим людям оно дает о себе знать признаками изменения поведения, появлением «трудновоспитуемости». Взрослеющий человек становится непредсказуемым, выходит из-под контроля взрослых, и те меры педагогического воздействия, которые раньше имели успех, теперь перестают действовать. Аффективные вспышки, бунт против существующих системы и правил, реакция эмансипации, конфликтность — типичная картина симптомов кризиса.

Кризис — период несоответствия между появившимися потребностями и старыми операционально-техническими возможностями личности.

У находящегося в кризисе человека падает работоспособность, ослабляется интерес к занятиям, снижается успеваемость, иногда возникают мучительные переживания, внутренние конфликты.

Однако у разных людей кризисные периоды проходят по-разному. Поведение одного становится труднопереносимым, а в поведении второго изменений мало. Индивидуальных различий в период кризисов гораздо больше, чем в стабильные периоды. И все же в любом случае изменения есть даже во внешнем плане. Чтобы их заметить, нужно сравнивать взрослеющего человека не с ровесником, тяжело переживающим кризис, а с ним самим — таким, каким он был раньше. Каждый взрослеющий человек испытывает трудности в общении с окружающими, у каждого снижается темп продвижения в учебной работе.

Главные изменения, происходящие во время кризиса, — внутренние. Развитие приобретает негативный характер. Что это значит? На первый план выдвигаются инволюционные процессы: распадается то, что образовалось в предыдущем периоде. Взрослеющий человек теряет интересы, еще вчера направлявшие всю его деятельность, отказывается от прежних ценностей и форм отношений. Но наряду с потерями внутри социальной ситуации развития создается нечто новое. Новообразования, возникшие в бурный, непродолжительный период, оказываются неустойчивыми и в следующем стабильном периоде трансформируются, поглощаются другими новообразованиями, растворяются в них и исчезают.

В кризисные периоды обостряются основные противоречия: с одной стороны, между возросшими потребностями взрослеющего

человека и его все еще ограниченными возможностями, с другой — между новыми потребностями и сложившимися ранее отношениями. Эти противоречия рассматриваются как движущие силы психического развития.

Кризисные и стабильные периоды развития чередуются. Поэтому возрастная периодизация кризисов Л. С. Выготского имеет следующий вид:

- кризис новорожденности — младенческий возраст (2 месяца — 1 год);
- кризис 1 года (раннее детство, 1–3 года);
- кризис 3 лет (дошкольный возраст, 3–7 лет);
- кризис 7 лет (школьный возраст, 7–13 лет);
- кризис 13 лет (пубертатный возраст, 13–17 лет);
- кризис 17 лет.

Кризисы дальнейшего возраста Л. С. Выготский не рассматривал. Продолжая логику Л. С. Выготского, правомерно считать, что возрастные границы молодости также очерчены кризисами «на входе» (17–18 лет) и «на выходе» (около 30 лет).

Возрастные границы молодости разными авторами определяются в разных промежутках возрастного развития. Так, согласно В. Н. Квинн это период от 18 до 40 лет³; Г. Крайг включает молодость в раннюю зрелость (20–40 лет)⁴. Молодость охватывает период жизни от окончания подросткового возраста (около 18 лет) примерно до 30 лет, когда человек «более или менее утверждается во взрослой жизни» (А. В. Толстых)⁵. Условно определяя молодость в пределах от 18 до 30 лет, необходимо иметь в виду, что «молодежь» — понятие не столько возрастное, сколько социальное и историческое.

Определение возрастных границ молодости, как и решение многих проблем, относящихся к «молодежному», до сих пор остается предметом научных дискуссий. У современной психологии данных о специфических именно для молодости закономерностях несравнимо меньше, чем информации о развитии в детских возрастах.

³ См.: *Квинн В. Н.* Прикладная психология: учеб. пособие для студентов вузов и слушателей курсов психол. дисциплин: [пер. с англ.]. 4-е междунар. изд. СПб.: Питер, 2000. 558 с.

⁴ См.: *Крайг Г.* Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 992 с.

⁵ См.: *Толстых А. В.* Возрасты жизни. М.: Мол. гвардия, 1988. 334 с.

Показательно даже то, что в отличие от детской психологии или геронтопсихологии у психологии молодости нет общепринятого в науке «имени», а в общественном мнении вообще бытует слишком расширительное понимание молодости (до 40 лет), когда к нему относят и «молодого ученого» за тридцать, и «молодого поэта» за сорок, и даже «молодого режиссера» за пятьдесят. Тем не менее период от 18–20 до 30 лет изучается в последнее время более интенсивно, поскольку это — один из продуктивных и смыслонасыщенных возрастов человека.

Желая точно очертить хронологические рамки периода молодости, исследователи сталкиваются с трудностью его отграничения, с одной стороны, от юности, а с другой — от взрослости. Так, ряд авторов считает, что молодость — это третья фаза переходного периода между детством и взрослостью, следующая за фазами отрочества и юности; что молодость не следует за юностью, а начинается с нее, включая ее в себя как этап. Первой из этих трех фаз переходного периода к возрасту взрослости отпочковалась фаза отрочества.

Отрочество оформилось как особое возрастное явление в связи с прогрессом всеобщего образования, с формированием типа подростка-школьника как своеобразного переходного звена от ребенка к взрослому человеку. Формирование понятия юности потребовало еще больше времени. В XII в., когда статусно закреплялись другие возрасты, понятие «юность» полностью отсутствовало, да и сейчас процесс его дифференциации не завершен. Не случайно молодость часто называют ранней взрослостью, подчеркивая ее двоящийся характер: обладая желанием и всей совокупностью прав вести взрослую жизнь, молодые люди не всегда способны найти и реализовать в ней себя.

Двойственность усугубляется одной особенностью фазы отрочества — выраженным инфантилизмом молодежи, состоящим в сохранении относительно взрослым человеком черт характера, свойственных детям и подросткам. Эта особенность — «великовозрастное иждивенчество», т. е. социальная, нравственная и гражданская неразвитость, незрелость молодого человека. Как проблема она осознается тогда, когда закрепляется и превращается во внутреннюю позицию личности. В такой форме инфантилизм молодежи становится социальным явлением со всеми своими последствиями. Чтобы понять это, необходимо вспомнить о законе

гетерохронности развития, согласно которому различные стороны личности развиваются неравномерно. Б. Г. Ананьев указывал на несовпадение во времени наступления зрелости человека как индивида (физической зрелости), как личности (гражданской зрелости), как субъекта познания и труда (умственная зрелость и трудоспособность)⁶. Тем не менее, как показывают современные исследования, именно в молодости происходит выравнивание темпов развития отдельных сторон личности, поскольку осуществлять полноценную жизнь человек не может, развиваясь только в одном каком-то направлении: и в молодости, и во взрослости ему потребуются все ресурсы его личности.

Почему так размыты возрастные границы? Причиной может быть отсутствие объективных критериев в определении молодости, по поводу которых у психологов нет единого мнения. Это могут быть:

- начало самостоятельной трудовой деятельности;
 - завершение образования, получение профессии;
 - приобретение материальной независимости;
 - приобретение гражданских и политических прав;
 - вступление в брак;
 - осознание ответственности за свои поступки, принимаемые решения;
 - возможность ведения самостоятельной, не зависимой от родителей жизни;
 - определенная физиологическая зрелость;
 - жизненная и творческая активность.
- «Нижняя граница» молодости может быть инициирована:
- обстоятельствами, которые заставляют повзрослеть раньше;
 - войной, смертью близких, ранней трудовой деятельностью;
 - инфантилизмом — сохранением у взрослых физических и психических черт, свойственных детскому возрасту (эмоциональная неустойчивость, незрелость суждений, капризность).

«Верхняя граница» может быть также определена кризисом перехода к периоду зрелости, а может быть незафиксированной, тогда наблюдаются такие явления, как «молодые старики» и «вечная» молодость.

⁶ См.: Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. 288 с.

Одной из периодизаций, четко определяющих границы молодости, является периодизация Э. Эриксона, который считает, что для человека ведущая потребность — стремление к сохранению идентичности, целостности Эго, а его трансформации знаменуют переход от этапа к этапу⁷. Поскольку Эго, самосознание человека развиваются в течение всей его жизни, то и потребность в сохранении идентичности остается всегда актуальной; следовательно, периодизация должна не оканчиваться на юношеском возрасте, а охватывать весь жизненный путь. По учению Э. Эриксона, молодость как этап длится с конца юности до начала среднего возраста; это период ухаживания и ранние годы семейной жизни. Задачей этапа молодости Э. Эриксон видит разрешение дуальности «близость / изоляция». Молодому человеку важна близость — не только физическая, но и как способность заботиться о другом, делиться с ним всем существенным без боязни потерять при этом себя. Новоиспеченный взрослый готов проявлять нравственную силу и в интимных, и в товарищеских взаимоотношениях, оставаясь верным, даже если потребуются значительные жертвы и компромиссы. Проявления этого этапа — и в сексуальном влечении, и в дружбе, и в более широком диапазоне. Например, между однополчанами, сражавшимися бок о бок в тяжелых условиях, образуются тесные связи — образец близости в широком смысле. Ценные качества, приобретаемые на этапе молодости, — аффилиация и любовь. Опасность данного этапа заключается в избегании контактов, которые обязывают к близости.

Избегание опыта близости из-за страха утратить с трудом заработанную эго-идентичность приводит к чувству изоляции и последующему самопоглощению. Если ни в браке, ни в дружбе молодой человек не достигает близости, — он погружается в одиночество, при котором не с кем разделить свою жизнь и не о ком заботиться. Опасность этапа молодости состоит в том, что и интимные, и соперничающие, и враждебные отношения человек испытывает к одним и тем же людям. Остальные для него безразличны. И только научившись отличать схватку соперников от сексуального объятия, человек осваивает этическое чувство — отличительный признак взрослого

⁷ См.: Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис : [пер. с англ.] / общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. М. : Прогресс, 1996. 344 с.

человека. Только теперь проявляется «истинная генитальность» (И. С. Кон), что не является чисто сексуальной задачей; ее значение шире — это компетентность в способах подбора партнера, выборе сотрудничества и/или соперничества.

Основное внимание Э. Эриксон уделял кризису подростково-юношеского этапа, который сопровождается важными биологическими и психологическими изменениями, так как с изменением образа собственного тела меняется и образ собственного Я подростка. Кризис идентичности, происходящий на этом этапе, составляет основу личностной и социальной идентичности, которая начинает осознаваться с этого времени.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. В связи с чем переход от одного этапа развития человека к другому сопровождается кризисами?
2. В чем проявляются симптомы кризиса? Чем кризис отличается от педагогической запущенности?
3. Пересмотрите фильм «Все умрут, а я останусь». Определите черты кризиса у героев.
4. Как вы понимаете, что человек, очевидно по возрасту немолодой, молод душой? Назовите 5–7 измеримых индикаторов, по которым это можно определить.

1.2. Кризис перехода к молодости

Итак, в психологии понятие «возраст» плавает. Поэтому границы психологического возраста «молодость» можно определить по специфическим признакам, точнее, системе признаков, наличие которых указывает на состояние перехода возрастной границы. Как уже говорилось выше, любой кризис характеризуется симптоматикой; кризис перехода к молодости также не является исключением. Родители, близкие, учителя замечают то, что «лежит на поверхности».

1. «Философская интоксикация» сознания — молодой человек становится задумчив, сомневается, размышляет. Объясняется это

тем, что в 18 лет происходит ценностно-смысловая саморегуляция поведения. Человек научается объяснять, а следовательно, регулировать свои действия.

2. Обострение потребности к обособлению, стремления оградить свой внутренний мир от вторжения сторонних и близких людей для того, чтобы через рефлексию укрепить чувство личности, чтобы сохранить свою индивидуальность, реализовать свои притязания на признание.

3. Невротизация, эмоциональное напряжение, нестабильность, связанные со сменой привычного хода событий, с необходимостью жизненного определения (выбора профессии, поступления в учебное заведение или поиска работы). В нашем обществе принято, что по окончании школы человек уже знает, что ему делать дальше, так как общество уже ожидает от него профессионального самоопределения. Такие ожидания могут очень напрячь нервную систему и психику юного человека, а учитывая трудности, ныне связанные с окончанием школы, можно констатировать, что это стрессовый период, механизмов переживания которого у выпускника пока нет.

4. Появление особых страхов. Ответственность перед собой и своими родными за выбор, реальные достижения в это время — уже большой груз. Плюс прибавляется страх перед новой жизнью, перед возможностью ошибки, перед неудачей при поступлении в вуз, а у юношей — еще и страх перед армией. Высокая тревожность и на ее фоне — выраженный страх могут привести к возникновению невротических реакций, таких как повышение температуры, головные боли, вегетососудистая дистония, психотические явления и т. п. Может начаться обострение гастрита, нейродермита или другого хронического заболевания.

5. Проявления *эмансипации*. Эмансипация — стремление освободиться от руководства, опеки, противопоставить себя старшим по возрасту. В случае психологической оппозиции ко всему «старшему», неблагополучия в семье и (или) невысокого уровня интеллекта «отравление свободой» может осложняться асоциальным поведением. Взрослеющий человек вместо неактуальных для него на данный момент систем семьи, образования и др. включается в неформальные группы, которые выполняют ряд важных функций:

- адаптируют к обществу;
- присваивают первичный статус;

- облегчают потерю связей с родительским домом;
- передают специфические для данного молодежного социокультурного слоя ценностные представления;

— сплачивают «силы сопротивления» авторитаризму взрослых.

Социально-психологический механизм становления неформальных молодежных объединений примерно одинаков и мало зависит от направленности их деятельности и от социокультурной среды. Главное значение группы для участника — «твое слабое Я поддерживается сильным МЫ».

В поведении взрослеющего человека проявляется внутренняя неуверенность в себе, часто сопровождающаяся внешней агрессивностью, развязностью или чувством непонятности и даже представлением о собственной неполноценности либо, наоборот, крикливыми заявлениями: «Я сам!» В этот период молодые люди впервые сталкиваются с экзистенциальным кризисом — кризисом смысла жизни. Для них становятся актуальны вопросы о смысле жизни вообще и смысле своей жизни, о назначении человека, о собственном Я. Отсюда — интерес к нравственно-этическим проблемам, психологии самопознания и самовоспитания. Отсутствие внутренних средств разрешения кризиса приводит к негативным вариантам развития, аддикциям, девиациям. Крайняя форма неспособности справиться с кризисом приводит к суициду. Из протеста против массовости и обезличенности отношений взрослой жизни вырастают неформальные объединения и экстремистские движения.

Однако не все внутренние механизмы прохождения кризиса имеют внешние индикаторы; многое остается «за кадром» для внешнего наблюдателя и либо никогда не станет достоянием гласности, либо, внутренне консолидировавшись, получит критическое воплощение.

Причина состоит в появлении у взрослеющего человека новых потребностей, удовлетворение которых серьезно затруднено. С одной стороны, вследствие быстрого физического и умственного развития молодой человек становится способным размышлять и самостоятельно принимать решения относительно своей жизни. С другой стороны, родители и другие взрослые по инерции продолжают относиться к нему как к ребенку, не замечая, что в некоторых сферах ему уже вполне можно передать ответственность. В этой ситуации страдают обе стороны: молодой человек — от недоверия

родителей его личностным силам, родители — от расширения зоны ответственности, ведь по мере взросления в жизнь вчерашнего подростка включаются все новые сферы деятельности. Можно предположить, что противоречие между ощущением взрослости и прежним отношением родителей было бы не таким острым, если бы родители вовремя передали ответственность молодому человеку и перестроили свое отношение к нему исходя из его новой потребности в самостоятельности. С учетом непростой ситуации жизненного выбора, который необходимо согласовывать с родителями, и ценности самостоятельности, свободы, завоеванной молодым человеком, еще вчера — подростком, становится понятно его нелогичное поведение: он как будто специально нарывается на запреты, преднамеренно «принуждает» родителей к ним, чтобы иметь возможность собственными усилиями раздвинуть рамки старых норм и правил, задающих границы его возможностям. В этом есть свой позитивный смысл: в борьбе за независимость в относительно безопасных условиях у молодого человека формируются и чувство уверенности в себе, и способы поведения, позволяющие ему и в дальнейшем справляться с жизненными трудностями. Это позволяет рассматривать кризис независимости как конструктивный с точки зрения заложенных в нем возможностей для формирования личности. Вместе с тем крайние проявления кризиса независимости чаще всего непродуктивны.

Кризис перехода к молодости не всегда протекает в форме кризиса независимости. Иногда молодые люди предпочитают не ввязываться в борьбу за свою личностную автономию, которая может закончиться не в их пользу. Они выбирают сохранение прежней системы отношений с родителями, которая давала им эмоциональное благополучие и чувство защищенности. Эту форму протекания кризиса перехода к молодости определяют как кризис зависимости, для которого характерен выбор (часто неосознанный) самоопределения по типу «Я ребенок и хочу оставаться им». Родители обычно воспринимают такой вариант взросления положительно, радуясь тому, что им удалось сохранить благоприятные отношения с ребенком. Однако для личностного развития человека это вариант неблагоприятный, его результатом является затяжная инфантильная позиция «ребенка», сохраняющаяся не только в период молодости, но и в зрелом возрасте.

Выбор зависимой по отношению к родителям позиции может определяться как внутренними, так и внешними причинами. К внутренним причинам можно отнести такие личностные особенности молодого человека, как тревожность, неуверенность в себе. Такой взрослеющий человек будет избегать ситуаций с неопределенными последствиями (в том числе конфронтации со взрослыми), поскольку у него нет уверенности в том, что он сможет добиться своего. Внешней причиной выбора занимаемой позиции может являться принятый в семье стиль взаимодействия родителей с ребенком. Авторитарный родитель может заставить молодого человека смириться со своим подчиненным положением, что приведет к неизбежному искажению его личностного развития.

Еще одним следствием сглаженного, бесконфликтного протекания кризиса перехода к молодости может быть его смещение во времени. Не прошедший в положенный срок кризис настигает человека позже. Кризис независимости и у 17–18-летнего обычно протекает бурно, а будучи смещенным на более поздний возраст, он осложняется еще и необходимостью решения задач, свойственных периоду молодости.

Дж. Марсиа, профессор психологии в Колумбийском университете, сделал важное дополнение к трудам Э. Эриксона, экспериментально выявив и предложив четыре «нормальных» положения, в которых оказываются люди, переживающие кризис перехода к молодости. В соответствии с этими положениями взрослеющих людей можно разделить на 4 группы.

Первая группа — это молодые люди, придерживающиеся моратория. Они еще не приняли на себя никаких обязательств и не определились в своих ценностях, но находятся в процессе активного их поиска. Эти люди переживают кризис, который еще не разрешился, и переживают.

Вторая группа — люди с predetermined судьбой личности, твердо знающие, кем они хотят стать. Они выбрали свой дальнейший путь, и этому не предшествовал напряженный поиск. Эти люди пассивно приняли путь, проложенный их родителями.

Третья группа — молодые люди с подавленным собственным Я, уклонившиеся от выбора своего жизненного пути. Родители, учителя, друзья ожидают от них чего-то большего, нежели то, что они могут выполнить. Они не способны восстать против родителей,

норм и принятых правил или бороться за право самим принимать решения. Внешне преуспевающие, они постоянно ощущают себя неудачниками. Часто при попытках определиться в жизни у них развивается комплекс неполноценности и появляется чувство отчуждения. По сравнению с представителями группы моратория

Подавленное Я — сформированное неумение /нежелание проявлять себя, свои желания, предпочтения и чувства. Формирование подавленного Я представляет собой непосредственный результат проживания «тихого» кризиса без психологической поддержки. Варианты: подавленность, проявляющаяся в виде робости, нерешительность и неуверенность в себе, «забитость», послушание вплоть до саморазрушения, отказа от себя.

они не находятся в состоянии кризиса, но ни к чему не стремятся.

Четвертая группа — молодые люди с определившейся личностью, они переживают кризис и успешно его проходят. Эти люди сформировали жизненные цели и приоритеты в соответствии со своим мировоззрением. Они, вероятно, чувствуют себя очень повзрослевшими.

Кризис перехода к молодости — это начало становления подлинного авторства в определении и реализации своего собственного взгляда на жизнь и индивидуального способа жизни. Обособляясь от образа себя в глазах ближайшего окружения, преодолевая профессионально-позиционные и политические детерминации поколения, человек становится ответственным за собственную субъектность, которая зачастую складывалась не по воле и без ведома ее носителя. Этот мотив пристрастного и неустанного рассекречивания собственной самости, переживания чувств утраты прежних ценностей, представлений, интересов и связанное с ними разочарование и позволяют квалифицировать данный период как критический.

Переход к взрослой жизни, как и всякий переходный этап, содержит в себе внутренние противоречия, обусловленные особенностями развития личности. С одной стороны, молодой человек, начинающий самостоятельную жизнь в обществе, приобретает статус взрослого человека. Но, с другой стороны, опыта «взрослой» жизни у него еще нет, молодому человеку еще только предстоит его приобрести. Различные «взрослые» роли усваиваются им не сразу

и не одновременно. Молодые люди стараются всячески подчеркнуть свою самостоятельность в выборе и принятии решений, однако сам этот выбор нередко осуществляется импульсивно, под влиянием обстоятельств. Взрослеющий человек болезненно воспринимает ситуации, когда, как ему кажется, ограничивают его самостоятельность, когда критикуют его непродуманные решения, однако внутренний самоконтроль у него развит еще недостаточно.

Как и всякий критический период в психическом развитии, кризис перехода к молодости имеет свои негативные и позитивные стороны. Негативные моменты связаны с утратой налаженных форм жизни (взаимоотношений с другими, способов и форм учебной деятельности, привычных условий жизнедеятельности) и вступлением в новый период жизни, для которого нет еще необходимых механизмов жизнедеятельности. Позитивное начало кризиса перехода к молодости связано с новыми возможностями становления индивидуальности человека, формирования гражданской ответственности, сознательного и целенаправленного самообразования. *Начало ступени индивидуализации* (по периодизации В. И. Слободчикова) означает вступление человека в период не только возрастного (общего для всех), но и индивидуального становления и поиска ответа на вопрос: «А кто же я сам?».

Л. С. Выготский перечислил несколько основных групп наиболее ярких интересов молодых людей, которые он назвал доминантами. Это «эгоцентрическая доминанта» (интерес к собственной личности); «доминанта дали» (установка на обширные, большие масштабы, которые для молодого человека гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние); «доминанта усилия» (тяга к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда выражаются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, в протесте и других негативных проявлениях); «доминанта романтики» (стремление к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму)⁸.

Центральным моментом кризиса перехода к молодости Л. И. Божович считает развитие самосознания молодых людей. Развитие самосознания и его важнейшей стороны — самооценки — это

⁸ См.: *Выготский Л. С.* Педагогическая психология. М. : Педагогика, 1991. 480 с.

сложный и длительный процесс, сопровождающийся у человека целой гаммой специфических (часто внутренне конфликтных) переживаний, на которые обращали внимание буквально все психологи, занимавшиеся возрастом перехода к молодости. Они отмечали свойственную этому возрасту неуравновешенность, вспыльчивость, частые смены настроения, иногда подавленность и пр.⁹

Незрелые попытки анализа своих возможностей у молодого человека сопровождаются то взлетом самоуверенности, то, напротив, сомнениями в себе и колебаниями. Такого рода неуверенность в себе часто приводит к ложным формам самоутверждения (бравированию, развязности, нарушению дисциплины, нелогичным поступкам) исключительно с целью показать свою независимость.

Пьянствовать, предаваться любовным забавам, заниматься спортом, болтаться с компанией по улицам, уйти в армию, присоединиться к миротворческим силам, вступить в университетский женский клуб и студенческую организацию, употреблять наркотики, курить марихуану, увлечься йогой, религиозными сектами, буйствовать, упрямяться, искать ощущение блаженства — каждое из этих действий удовлетворяет некоторые потребности молодых людей, которые стремятся испытать себя и найти свою собственную правду (*Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб. : Ювента, 1999. С. 222*).

Часто самооценка оказывается у молодого человека внутренне противоречивой; сознательно он воспринимает себя как личность значительную, даже исключительную, верит в себя, в свои способности, ставит себя выше других людей. Вместе с тем внутри такой молодой человек испытывает сомнения, которые он старается не допустить в свое сознание. Но эта подсознательная неуверенность дает о себе знать в переживании, подавленности, плохом настроении, упадке активности и пр. Причину данных состояний взрослеющий человек сам не понимает, но они находят свое выражение в его обидчивости («ранимости»), грубости, частых конфликтах с окружающими взрослыми.

⁹ См.: *Божович Л. И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды / под ред. Д. И. Фельдштейна ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. М. ; Воронеж, 2001. 349 с.*

В основе развития *самосознания* — центрального новообразования на «входе» в молодость лежит развитие *рефлексии*¹⁰, побуждающей у взрослеющего молодого человека потребность понять самого себя и быть на уровне собственных к себе требований, т. е. достигнуть избранного образца. А неумение удовлетворить эти потребности определяет целый «букет» психологических особенностей, специфичных для людей, переживающих кризис перехода к молодости.

Переходный критический период завершается возникновением особого личностного новообразования, которое можно обозначить термином «самоопределение». С точки зрения самосознания субъекта данное новообразование характеризуется тем, что человек осознает себя в качестве члена общества, и конкретизируется в новой, общественно значимой позиции. Центральной деятельностью 18-летнего человека является социальное взаимодействие.

Постепенно отходя от родительской ядерной семьи, человек начинает поиск самого себя. Цель этого поиска достигается не тогда, когда человек определяется с решением, кто он такой и что собирается делать в этом мире, — подобные решения переоцениваются со временем. К. Юнг называет отход от родительской ядерной семьи индивидуализацией, А. Маслоу — самоактуализацией, другие авторы — интеграцией или автономией.

По сути, дистанцирование от ядерной семьи есть достижение подлинности, достижение того внутреннего состояния, в котором мы узнаем обо всех наших потенциальных возможностях и обретаем силу, позволяющую полностью их реализовать.

Вне зависимости от формы протекания кризиса перехода к молодости его симптомы не проявляются постоянно, это, скорее, эпизодические, хотя порой и достаточно длительные явления, различающиеся по интенсивности и способам выражения. И еще раз: если человек не испытал кризиса в период, когда он должен иметь место, этот кризис разразится на более поздней ступени развития и будет протекать более тяжело. Кризис необходим для полного становления личности.

¹⁰ См. помещенный в конце пособия Словарь использованных терминов.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Составьте эссе по художественным фильмам на выбор о кризисе перехода к молодости (фильмы: «Тринадцать», «Пропавшая Августа», «Жгучая тайна», «Остров детей», «Игры мотыльков», «Детки», «Домашняя работа», «Куколка», «Неадекватные люди», «Хорошо быть тихоней» или другие).

2. Вспомните и опишите собственный кризис перехода к молодости. Кто помог и что помогло вам пережить его, что мешало и осложняло переживания? Сделайте выводы.

3. Укажите, чем отличается кризис перехода к молодости от более раннего подросткового кризиса (по материалам курса «Психология развития»).

1.3. Развитие самосознания молодежи

Итак, развитие самосознания — центральное новообразование в период молодости. Под **самосознанием** в психологии понимают совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности, а его представления о самом себе складываются в определенный «образ Я». Самосознание может выступать и как процесс, и как результат деятельности. В качестве результатов В. В. Столин выделяет систему «образов Я», И. И. Чеснокова — систему самооценок, И. С. Кон — «образ Я».

Рассмотрим некоторые особенности формирования самосознания в период молодости (по исследованиям В. С. Мухиной)¹¹.

В основу структуры личности ложится **выделение взрослеющим человеком себя как персоны**. Становится значимым собственное имя. В отличие от подросткового возраста, для которого характерно экспериментирование с именами, употребление так называемых подростковых имен (Димон, Серый и т. п.), в юношестве закрепляется неотделимость имени от человека, полное отождествление с ним. Но наиболее сильно меняется отношение

¹¹ См.: Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития : учеб. для студентов высш. учеб. заведений. 15-е изд. М. : Академия, 2015. 656 с.

к своей фамилии — общесемейному имени. Она становится знаком принадлежности к роду, связующим звеном с живущими или уже ушедшими из жизни родственниками. Независимо от того, имеет ли человек знания об обстоятельствах получения фамилии, ее толковании, она становится объектом оценивания. Может быть, поэтому название по фамилии теперь употребляется не только в официальных ситуациях, но и в дружеских компаниях как знак особой близости. Иногда становятся болезненными ситуации смены фамилии, связанные с новым браком родителей, поскольку смена фамилии может символически восприниматься как смена семейного рода. Вызывают интерес однофамильцы.

Притязание на признание. По сравнению с подростковым возрастом в молодости меньшее значение придается внешним параметрам: одежде, обуви, фигуре. Уязвимыми и важными становятся притязание на профессиональный успех, собственная способность к созданию чего-то значимого. Поэтому для многих молодых людей особый характер могут приобрести успеваемость / участие в профессиональных конкурсах или конференциях, где есть возможность профессионального самопредъявления, иные способы притязания на признание. Кроме того, для молодых людей остается важным признание в сфере межличностных отношений, в особенности признание другими своей индивидуальности.

Поскольку в период молодости активно идет процесс формирования новой, взрослой, идентичности, необходимым становится ее признание другими людьми, особенно значимыми взрослыми, родителями, референтной группой. Большая часть конфликтов с ними как раз и происходит в случае депривации ими притязания на признание взрослой идентичности, т. е. когда родители не принимают во внимание новую взрослую идентичность молодых людей.

Временное осознание. Наиболее важная особенность временного осознания в молодости — это изменение отношения к настоящему и будущему. Вспомним, как активно подростки стремятся быстрее повзрослеть, стараются выглядеть старше. Престижным для них является наличие более взрослых друзей. Молодость же — это последний возраст, когда у части молодых людей остается желание стать старше. Остальные или хотели бы подольше побыть в настоящем, или уже с некоторой ностальгией думают о прошлом. Может быть, поэтому впервые происходит осмысление

собственного возраста, появляются вопросы к самому себе, касающиеся времени прожитой жизни.

В отличие от подростков и с их устремленностью в будущее для молодых людей особую значимость приобретает настоящее. Однако потребность обращаться к будущему сохраняется, она становится особой формой жизни в настоящем. Размышления о будущем во многом определяют основные формы активности молодых людей, направленные на обеспечение будущего жизненного успеха. Для кого-то это обучение в вузе, работа по специальности, т. е. создание предпосылок профессионального успеха. У тех, для кого жизненный успех связывается, прежде всего, с семейной жизнью, идет активный поиск семейного партнера. Таким образом, идеальный образ будущего определяет активность в настоящем.

У многих молодых людей переход к такому восприятию взаимосвязи между настоящим и будущим сопровождается внутренним конфликтом. Содержание его определяет необходимость выбора между желанием жить настоящим, получением удовольствия от богатых возможностей юности и мыслями о будущем: о построении карьеры, профессиональном росте, создании семьи и т. п. Во многом усиливают этот внутренний конфликт имеющиеся в обществе установки на период юности и студенчества в особенности как на самый счастливый жизненный этап, с одной стороны, и на самый важный для будущего профессионального роста — с другой. Получается, что молодой человек должен получить в это время удовольствие на всю оставшуюся жизнь и обеспечить предпосылки своего будущего благосостояния и профессионального успеха.

Если молодой человек не в состоянии осуществить выбор между жизнью в настоящем и направленностью в будущее, то возможно либо полное пренебрежение интересами будущего в различных формах (отрицание будущего вплоть до ухода в алкоголь, наркотики), либо абсолютное лишение радостей в настоящем (полный уход в учебу, в построение профессиональной карьеры). Однако достижение гармонии между ориентацией на будущее и умением жить в настоящем необходимо не только в период молодости, но и на протяжении всей последующей жизни, поэтому осмыслению данного вопроса следует уделить особое внимание.

Понятно, что достижение гармонии происходит не сразу. Обычно преобладают акцент на настоящем и некоторое пренебрежение

интересами будущего сразу после окончания школы, на 1–2-м курсах института. Отсюда — ощущение замедления скорости течения времени, некой «законсервированности» во времени. Настоящее не бережется, потому что оно кажется бесконечным.

К старшим курсам института постепенно появляется направленность на будущее. Остро чувствуется бег времени, его начинает не хватать.

Таким образом, через колебания от направленности на будущее к настоящему, опять только к будущему и снова на настоящее молодые люди ищут и находят гармонию между «завтра» и «здесь и сейчас».

Важной особенностью самосознания молодости помимо изменения отношения к настоящему и будущему является **реальное осознание конечности бытия**. Безусловно, конечность бытия понимается намного раньше, впервые с ней знакомится еще дошкольник. Остро это переживает подросток. Но для подростков это происходит в воображении, как бы не с ними, поэтому так часто они и экспериментируют с различными рисками. Ощущение реальности ограниченности жизни, т. е. возможности собственной смерти, появляется именно в молодости.

Изменяется отношение к собственному прошлому. Появляется интерес к своему детству, стремление к его анализу. Вместо подросткового отрицания в себе детских черт из-за стремления казаться взрослее появляется их принятие. Полная уверенность в своей взрослости, формирование взрослой идентичности дают возможность открытому проявлению «внутреннего ребенка».

Подводя итоги обсуждению специфики осознания прошлого, настоящего и будущего в юности, можно заключить, что молодость — это период, когда человеку нужно научиться думать о времени, осмысливать его течение, управлять им.

Однако необходимо иметь в виду, что одного осознания течения времени недостаточно. В юности берет начало индивидуальный способ организации времени жизни — способ практического волевого воздействия на объективные условия и обстоятельства собственной жизни и деятельности. Эти жизненные условия и обстоятельства иногда безразличны, а иногда противостоят устремлениям и идеалам личности, поэтому их освоение является не приспособлением, а, скорее, преодолением и борьбой. Поэтому

стремление к регуляции жизненного времени может потребовать большого напряжения всех душевных и физических сил человека.

Самооценка. Молодой человек имеет более или менее адекватные представления о себе, это является его реальным Я-образом. Реальный Я-образ может совпадать с идеальным Я-образом; расхождения между реальным и идеальным Я-образами могут приводить как к позитивным, так и к негативным последствиям. Рассогласование между реальным возрастом человека и его самооценкой объясняется закономерностями трансформации социально-временных отношений в жизнедеятельности личности (Е. И. Костромина)¹².

На самооценку человека влияет уровень его достижений, она повышается при успехах и понижается при неудачах. По мере взросления личности, приобретения ею опыта самооценка становится более дифференцированной. Возможно, единая Я-концепция с возрастом распадается на ряд независимых друг от друга Я-концепций. Я-концепция формируется в связи с самоактуализацией личности (красивый — некрасивый, здоровый — нездоровый и т. д.). Мотивирующим стимулом развития Я-концепции является стремление к актуализации. В период молодости этот процесс контролируется в основном принятием личностью социальных (нравственных, культурологических и др.) понятий и ценностей. В первую очередь — понятий и ценностей социальных групп, к которым относится личность.

Если выбранная профессия соответствует Я-концепции молодого человека, то он добивается самоактуализации. А. А. Реан вводит понятие «профессиональная Я-концепция личности» и выделяет в нем реальную и идеальную составляющие¹³. В структуре профессиональной самооценки это:

- а) самооценка результата (оценка достигнутого);
- б) самооценка потенциала (оценка своих профессиональных возможностей отражает веру в себя, свои силы).

Низкая самооценка результата наряду с высокой самооценкой потенциала являются фактором профессионального саморазвития

¹² См.: Костромина Е. И. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. М. : Ось-89, 1997. 203 с.

¹³ См.: Реан А. А. Психология изучения личности : учеб. пособие. СПб. : Питер, 1999. 288 с.

личности. В период молодости Я-концепция продолжает обогащаться опытом активного самопроявления личности как сексуального партнера, супруга, родителя, профессионала и гражданина. В целостную Я-концепцию включаются новообразования, отражающие уровень зрелости личности. На общей самооценке отражается степень удовлетворенности человеком своим телесным образом. Собственная физическая привлекательность рассматривается как основание для счастья в большей мере женщиной, нежели мужчиной.

Мотивы поведения молодых людей в основном обусловлены личными и социальными причинами:

- поиском своего места в жизни, учебой;
- выбором профессионального пути и работы;
- браком и рождением детей.

События в жизни человека могут быть как ожидаемыми (учеба, поиск работы и т. д.), так и неожиданными (болезнь, разочарование в любимом и т. д.). Неождаемые события способны побуждать молодого человека к необдуманным поступкам, меняющим подчас всю последующую жизнь. На своих поступках молодой человек учится принимать взвешенные решения. Происходит становление социально зрелой личности.

Права и обязанности. Молодым людям, в отличие от подростков, уже нет необходимости отстаивать свои права. Более того, выпускники школ сразу же получают множество прав, и не факт, что все эти права они смогут использовать. Некоторым молодым людям начинает казаться, что обязанности для них вообще перестали существовать, хотя на самом деле просто снижается количество обязанностей, выполнение которых строго контролируется авторитетными взрослыми. Отсюда выраженное переживание чувства свободы и стремление различным образом экспериментировать со своими правами.

Основная задача и трудность данного периода — научиться действовать в соответствии с интериоризированными обязанностями, что выглядит как возможность выполнять необходимое с опорой на внутренний, а не на внешний контроль. Такая возможность появляется на основе понимания приоритета обязанностей человека над его правами. Об этом убедительно писал Н. А. Бердяев. Обязанности человека, по его мнению, глубже прав, и именно они

обосновывают права. Сами права вытекают из обязанностей. Если все будут сознавать только права, но не обязанности, то права ни- кем не будут уважаться и поэтому не смогут быть реализованы¹⁴. Путь, на котором права человека отрываются от его обязанностей, чреват и опасен.

Важным для юности является также осознание и принятие обязанностей перед самим собой, т. е. принятие ответственности за собственную жизнь. Сегодня много говорится об этом, однако само понятие ответственности не раскрывается.

О т в е т с т в е н н о с т ь — это осознание собственных выборов как предпосылок тех или иных жизненных событий; ответственность предполагает понимание того, что события происходят по- тому, что «я выбрал, чтобы они произошли».

Появление ответственности за свою жизнь — необходимая предпосылка и одновременно возможность принятия ответственности за другого человека. Это очень важная характеристика, по- скольку, как отмечал Э. Фромм, умение принять ответственность за другого — необходимая составляющая любви, к которой активно стремятся все люди. По его мнению, любящий всегда чувствует себя ответственным. Быть ответственным — это добровольная потребность отвечать и заботиться о другом на основе достижения собственной независимости и возможности «стоять на ногах» без посторонней помощи. При принятии ответственности за другого человека может появиться искушение переделать, переучить дру- гого в соответствии с собственными желаниями и требованиями¹⁵. Как отмечают многие авторы, необходимо научиться позволять человеку быть таким, каким он хочет, не требовать соответствия своим ожиданиям.

Говоря об ответственности, нельзя не подчеркнуть наличия в ней и моральных аспектов. Л. Шестов полагал, что ответственность и есть нравственное начало, живущее в сердце каждого, и приводил размышления Ф. М. Достоевского и Л. Н. Толстого о Наполеоне, не ставившем вопроса о собственной ответственности

¹⁴ См.: *Бердяев Н. А.* О рабстве и свободе человека (Опыт персоналистической философии). Париж : YMCA-Press, 1939. С. 19.

¹⁵ См.: *Фромм Э.* Человек для самого себя. Исследование психологических проблем этики (1947) / пер. Э. М. Спириной. М. : АСТ, 2010. 352 с.

за бедствия, которые он принес в мир¹⁶. Бесспорно, ответственность должна быть нравственной, хотя к нравственности она не сводится и имеет самостоятельную сферу приложения.

Итак, в области прав и обязанностей в молодости происходят очень важные изменения, во многом они являются фундаментом будущей полноценной жизни молодого человека.

Однако у той части молодежи, которая вплоть до окончания школы жила в ситуации жесткого внешнего контроля или гиперопеки, может наблюдаться слишком резкое стремление к экспериментированию правами или же подростковое острое отстаивание своих прав при отвержении обязанностей. Это проявляется, к примеру, в уходе из дома, не вызванном необходимостью, или же в стремлении наполнить свою жизнь только развлечениями без желания учиться или работать и т. д. Тогда установление баланса между правами и обязанностями будет происходить несколько медленнее и с большими трудностями. В некоторых случаях понимание роли обязанностей приходит через столкновение с тяжелыми жизненными обстоятельствами, но довольно часто проблема обязанностей (в частности, принятие ответственности за себя и других) остается неразрешенной до старости, и тогда она встает перед человеком с особой остротой.

Половая идентификация. Обсуждение возрастной специфики этого структурного компонента самосознания сложно из-за многоаспектности данного феномена. В последнее время появилось большое количество так называемых гендерных исследований. *Гендер* — это социальный пол. В отличие от пола биологического он рассматривается как социальный конструкт, в основе которого лежат три группы характеристик: биологический пол; полоролевые стереотипы, распространенные в том или ином обществе; «гендерный дисплей» — многообразие проявлений, связанных с предписанными обществом нормами мужского и женского взаимодействия. Однако часто под гендерными исследованиями понимают исследования феминистские. Мужская психология только зарождается, поэтому мужская часть выборки обычно выступает

¹⁶ См.: *Шестов Л. И.* Исцеление для неизлечимых. Эпистолярный диалог Льва Шестова и Макса Эйттингера / сост., подгот. текста В. Хазана, Е. Ильиной. М.: Водолей, 2014. 280 с.

как статистический фон, по отношению к которому анализируются результаты, полученные на женской части выборки. Такое положение затрудняет выделение собственно возрастной специфики гендера, поэтому специфику сексуальности в молодости мы рассмотрим лишь кратко.

Вопреки распространенному мнению половое созревание в подростковом возрасте отнюдь не завершается. Это происходит позднее: у женщин — примерно к 20 годам, у мужчин — к 25 годам. В этот период закрепляются преобразования физиологического плана, возникшие в подростковом периоде. А *сексологическое созревание* только начинается, частично оно продолжается всю жизнь по мере накопления опыта межполовых отношений.

Ценнейшее психологическое приобретение ранней молодости — **открытие своего внутреннего мира**.

Открытие себя — не адаптация под социальные лекала, а самоактуализация, т. е. успешное воплощение талантов, склонностей и творческих устремлений. Пример: молодой человек окружен любящими людьми, но он ощущает, что любят не его, а кого-то другого, с тем же именем и внешностью. Любящие и любимые лучше него про него знают и иногда возмущены его неразумностью. С помощью специалистов человек реставрирует свой жизненный смысл и прочерчивает личностные границы. Перед ним стоит задача сохранять и развивать свою силу в контексте, который этому пока не благоприятствует. За открытием внутренней территории следует ее освоение. Открыть себя — значит понимать, что с нами происходит и почему. Почему мы мечтаем об одном — и делаем другое? Почему не получается то, что кажется таким простым и незатейливым? Почему мы не счастливы, когда, по здравому разумению, должны быть всем довольны?

Для ребенка единственной сознаваемой реальностью является внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию. Вполне отдавая себе отчет в своих поступках, ребенок обычно еще не осознает собственных психических состояний. Напротив, для юноши и молодого человека, внешний физический мир — только одна из возможностей субъективного опыта, сосредоточением которого является он сам. Обретая способность погружаться в себя и наслаждаться своими переживаниями, взрослеющий человек открывает целый мир новых чувств, красоту природы, звуки музыки, ощущение собственного тела. Он начинает воспринимать

и осмысливать свои эмоции уже не как производные от каких-то внешних событий, а как состояния своего собственного Я. Даже объективная, безличная информация нередко стимулирует молодого человека к интроспекции, размышлению о себе и своих проблемах.

Молодость особенно чувствительна к «внутренним», психологическим проблемам. Чем старше человек становится (не только по возрасту, но и по уровню развития), тем больше волнует его психологическое содержание происходящего, действительности, и тем меньше начинает значить «внешний» событийный контекст.

Открытие своего внутреннего мира — очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Молодое Я еще не определено, расплывчато, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить. Отсюда растет потребность в общении и одновременно повышается его избирательность, потребность в уединении.

До перехода к подростковому возрасту свое отличие от других привлекает внимание ребенка только в исключительных, конфликтных обстоятельствах. Его Я практически сводится к сумме его идентификаций с разными значимыми другими людьми. У подростка картина меняется. Ориентация одновременно на нескольких значимых других делает его психологическую ситуацию неопределенной, внутренне конфликтной. Бессознательное желание избавиться от прежних идентификаций активизирует у него рефлексию, а также чувство своей особенности, непохожести на других, что вызывает весьма характерное для ранней юности чувство одиночества и страха одиночества.

Развитие самосознания, как и развитие любого сложного психического новообразования, проходит ряд сменяющих друг друга стадий. С этой точки зрения возраст молодости можно охарактеризовать как период формирования нового уровня самосознания, как период развития и углубления интегративных качеств. Интенсивное развитие этого уровня самосознания будет осуществляться и далее. Специфические черты данного уровня самосознания (повышение значимости для формирования Я-концепции системы собственных ценностей и усиление личностного, психологического,

динамического аспекта восприятия) позволяют оценивать его как уровень, характерный для зрелой личности.

Основной механизм самопознания молодым человеком самого себя, своего внутреннего мира — личностная рефлексия, которая, в отличие от логической рефлексии, направленной на решение задач, понимается как деятельность личного самопознания, как особый исследовательский акт, при котором человек не просто постигает свой внутренний мир, но при этом еще и изучает самого себя как исследователя. Феноменом личностной рефлексии являются рефлексивные ожидания, т. е. представления человека о том, что о нем думают люди, составляющие круг его общения, другие люди. Рефлексия в этот период выполняет большую духовную работу, именно с ее помощью совершается самое главное открытие юности — открытие своего внутреннего мира¹⁷. Развитая рефлексия молодого человека полифонична: она дает возможность и тонко отобразить игру собственных чувств и переживаний, и с холодной логикой просчитать меру искренности чувств кого-то другого по отношению к себе, и с философской отстраненностью балансировать мыслью на проблеме бренности своего существования. У находящегося в периоде взросления человека рефлексия заполняет все пространство внутреннего мира, делая его динамичным, живым, а порой и драматичным.

Изучение особенностей ранней рефлексии у молодежи, проведенное Н. И. Гуткиной, показало, что стимулом к выходу в рефлексивную позицию служат конфликтные ситуации в общении (для 82 % испытуемых), которые становятся у молодых людей объектом самоанализа¹⁸.

В социальном контексте рефлексия конструктивна: она помогает личности определить собственную позицию по отношению к внешнему миру. В молодом возрасте человек сознательно выбирает путь своего дальнейшего развития: либо в направлении духовного и личностного роста, либо с ориентацией на приоритет материального благополучия. Этот выбор определяет разрыв между молодыми людьми как в сфере ценностных ориентаций, так и в их способности к рефлексии. Богатейший по своему духовному

¹⁷ См.: *Кон И. С.* Психология ранней юности. М. : Просвещение, 1989. 256 с.

¹⁸ См.: *Гуткина Н. И.* Личностная рефлексия в подростковом возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1983. 22 с.

потенциалу возраст может ничего не дать человеку в плане развития способности к рефлексии и духовности. Как замечает В. С. Мухина, «прожив этот период, выросший человек может остаться в психологическом статусе подростка»¹⁹.

Сенситивный период в развитии рефлексии — подростковый возраст и молодость. Исследования по изучению рефлексивных способностей взрослых показывают, что дальнейший прирост в развитии рефлексии не так уж значителен по сравнению с его динамикой в молодости и является результатом специально организованного обучения²⁰. Иными словами, с годами взрослый человек может прибавлять в мере своей житейской мудрости как форме организации интеллектуального опыта, но не в рефлексивных свойствах своего ума: «автоматического» развития рефлексии не происходит²¹. К тому же, как показывает опыт, юношеская рефлексивная устремленность ума с годами притупляется (как случается, например, с юношескими чувствами).

В связи с этим возникает вопрос: как сохранить и развить эту замечательную способность к внутреннему диалогу с самим собой? Не только здравый смысл, но и результаты исследований свидетельствуют, что единственное средство сохранения способности к рефлексии — культурно обогащенная, насыщенная пытливей мыслью среда²². Установлено также, что прогрессирующие изменения рефлексии обусловлены постоянным и целенаправленным подкреплением, отражающим сознание человека «на себя».

Что это значит в практическом плане? Современная литература по рефлексии предлагает широкий диапазон методов и приемов ее развития. Далее некоторые из них будут рассмотрены. Здесь же мы приведем лишь один, пожалуй, наиболее доступный и вместе с тем эффективный способ побуждения человека к рефлексии. «Первым

¹⁹ Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития. С. 19.

²⁰ См.: Тульviste П. Культурно-историческое развитие вербального мышления. Таллинн :Валгус, 1988. 144 с.

²¹ См.: Холодная М. А. Психологическое тестирование и право личности на собственный вариант развития // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2004. Т. 1, № 2. С. 66–75.

²² См.: Найденов М. И. Процесс и процедура групповой рефлексии. Доклад на Всесоюзном семинаре-практикуме «Рефлексивно-творческая культурадиigma в педагогике». Запорожье, 1991. [Электронный ресурс]. URL: http://iris-psy.org.ua/publ/st-dk_0059.pdf (дата обращения: 18.04.2016).

ключом к мудрости является постоянное и частое вопрошание», — говорил французский философ Пьер Абеляр. Иными словами, путь к рефлексии — задавать себе вопросы, искать на них ответы, а затем анализировать — и свои вопросы, и свои ответы.

Молодость — это период, когда человек ценит свои рефлексивные упражнения, содержанием которых является он сам, его друг, его возлюбленный(ая), все человечество.

1. Молодой человек продолжает открывать путем постоянного размышления свою ускользающую сущность. Он остается легкоранимым — ироничный взгляд, меткое слово другого человека могут разом обезоружить его и сбить с него так часто демонстрируемый апломб.

2. Развитая рефлексия дает возможность для тонкого вчувствования в собственные переживания, побуждения, взаимодействующие мотивы и одновременно — для холодного анализа и соотнесения интимного с нормативным.

3. Рефлексия выводит молодого человека за пределы его внутреннего мира и позволяет понять собственную позицию в этом мире. Именно в этом возрасте человек либо обращается к нравственному цинизму, становясь «нравственным пылесосом», либо начинает сознательно стремиться к духовному росту, к построению жизни на основе традиционных и новых нравственных ориентаций.

Развитие рефлексии в молодости определяется дальнейшим развитием *механизма идентификации/обособления*. Идентификация-обособление в этот период имеет свою специфику: молодой человек одновременно и «горячее», и «холоднее», чем человек в других возрастных периодах. Это проявляется в непосредственном общении с другими людьми, с животными, с природой. Молодость — пора возможной безоглядной влюбленности и возможной неудержимой ненависти. Любовь — всегда идентификация в высшей степени. Ненависть — всегда отчуждение в крайней степени.

Итак, в молодости процесс формирования самосознания личности продолжается. Много из того, что человек как личность приобретает еще в школьные годы, остается с ним на всю жизнь и в значительной степени определяет его судьбу

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Какую психологическую задачу возраста решает рефлексия в период ранней юности? Что чаще всего побуждает юношу к рефлексивному анализу своей личности?

2. Каковы особенности развития рефлексивной способности взрослого человека? Влияет ли опыт на развитие рефлексии? Попробуйте определить главное условие развития способности человека к рефлексии.

3. Проведите краткий рефлексивный анализ своей юности. Как вы думаете, какое место занимала рефлексия в развитии вас как личности? В каких формах находила выражение рефлексивная ориентация вашего сознания (участие в дискуссиях, спорах с одноклассниками и учителями, исповедальные беседы с близкими друзьями, самоанализ «про себя» или в дневниковых записях, увлечение поэзией, познание духовной литературы)?

4. Как вы считаете, какой след оставила юношеская рефлексия в вашем последующем личностном развитии? (Выполните упражнение 1, помещенное в Приложении 1).

1.4. Трансформация личных отношений как составляющая молодости

В рассматриваемый период адекватное взросление происходит через отраженную оценку, т. е. «отзеркаливание» себя, своей личности, поступков и поведения глазами референтных лиц, а, как известно, к ним начинают относиться уже не члены семьи или социально значимые фигуры взрослых, а ровесники, друзья, новые авторитеты, появившиеся любимые.

Молодость часто называют возрастом любви. Для нее характерно оптимальное сочетание психологических, физиологических, социальных и других факторов, благоприятствующих выбору спутника жизни и созданию семьи. В этот период подавляющее большинство людей заключают первые браки, это обычно возраст наибольшей половой активности, время, когда организм женщины лучше всего приспособлен к рождению первого ребенка. В молодости люди легче всего знакомятся и узнают друг друга, легче

адаптируются к условиям совместной жизни. Молодость с полным основанием можно считать возрастом, сенситивным к созданию семьи. После 30 лет первые браки заключаются редко. Социологические исследования показывают, что люди, не создавшие семьи до 28–30 лет, в дальнейшем, как правило, этого сделать уже не в состоянии. Они привыкают жить в одиночестве, становятся излишне требовательны к другому человеку, у них появляется ригидность привычек, что часто делает совместную жизнь трудной.

Создание семьи чрезвычайно важно для личностного развития. Человек реализует очень значимую для себя и других составляющих своего предназначения, приобретает новый общественный статус, связанный с ответственностью за продолжение рода и воспитание будущего поколения, вступает в новый этап своего жизненного устройства. Одновременно он удовлетворяет одну из своих главных потребностей (для многих — главную) в сфере отношений с другими людьми. От того, как складывается семейная жизнь, во многом зависит общее развитие человека — его духовный рост, реализация способностей и т. д.

Особенно большое значение имеет рождение детей. С появлением ребенка родители уже не просто женщина и мужчина, они становятся матерью и отцом. Созданная ими семья приобретает новое качество, получает окончательное завершение как важнейший институт продолжения человеческого рода и преемственности поколений. Меняется весь строй и уклад семейной жизни, у супругов появляются новые обязанности, новые аспекты ответственности друг перед другом и новая общая ответственность за судьбу человека, которому они дали жизнь.

Выбор спутника жизни и создание семьи — один из элементов социальной ситуации развития в молодости. Соответствующая этой ситуации деятельность является в жизни одной из главных.

Несмотря на сенситивность молодости к созданию семьи и все сопутствующие данному возрасту благоприятные факторы, задача выбора спутника жизни далеко не всегда решается успешно. Статистика разводов, совершаемых в молодости же, очень красноречива — более 50 %.

В отличие от родительской любви в любви между мужчиной и женщиной безусловность сущностных отношений встречается крайне редко. Здесь единение сутью происходит в первую очередь

на основе созвучия, близости качественных связей с миром. Обязательно должны быть какие-то очень значимые, важные стороны жизни, которые объединяли бы обоих. Прежде всего это касается, конечно, самой их любви. Она должна быть не только взаимной, но и одинаково значимой, ее роль в жизни каждого из них должна быть равноценной. Иначе невозможна полная, подлинная разделенность.

Выше было отмечено, что каждая связь с миром раскрывает какую-то грань личности человека. Это относится, безусловно, и к любви между молодыми мужчиной и женщиной. В то же время любовь между мужчиной и женщиной означает гораздо больше, чем одна из — пусть и чрезвычайно важных — качественных связей с миром.

Следует отметить, что представления об обязательности в любви между мужчиной и женщиной дополняющих друг друга противоположностей обычно не подтверждается жизненной практикой. В счастливых парах между любящими гораздо чаще наблюдается сходство, а не различие. Конечно, бывает, что «крайности сходятся». Вполне понятно, что это можно объяснить и взаимным дополнением противоположностей. Но не в этом заключается главная особенность любви мужчины и женщины.

Мужчина и женщина во взаимной любви действительно становятся более завершенными, взаимно дополняют друг друга. Другие связи с миром тоже завершают человека, но каждая из них раскрывает какую-то одну сторону его личности. В любви же между мужчиной и женщиной раскрывается, находит свое отражение вся суть каждого из них. В этой любви человек проявляется весь, целиком.

Любовь между мужчиной и женщиной нельзя противопоставлять другим видам любви, поскольку она в определенном смысле синтезирует их, ее содержание определяется их наличием. Гипотетический человек, не знающий никаких других видов любви, был бы не способен на это чувство.

Итак, любовь между мужчиной и женщиной, как и все другие сущностные связи с миром, имеет две главные особенности: разделенность и непреходящность. С разделенностью связана самая важная для любящих функция любви — понимание. Любовь дает знание объекта любви. В любви, в сущностном единении мужчина и женщина обретают знание друг друга, и это взаимное знание рождает между любящими понимание, так необходимое каждому человеку.

Понимание со стороны близкого тебе человека предполагается во всех сущностных связях с миром, в том числе и не являющихся отношениями между людьми. Оно выступает ключевой составляющей чувства разделенности и способности быть самим собой. Но если понимание в любви к природе, своему делу, родным местам принимается безусловным, то понимание со стороны любимой женщины (мужчины) целиком зависит от сущности ответного чувства. В. Франкл писал, что любовь позволяет наиболее глубоко проникнуть в личностную структуру любимого человека, понять его «духовное ядро»²³.

В то же время распространено мнение, что «любовь слепа», что она вводит в заблуждение, «ослепляет» любящего. Стендаль, например, полагал, что для любви характерна «особая деятельность ума, который из всего, с чем он сталкивается, извлекает открытие, что любимый предмет обладает новыми совершенствами»²⁴. «Достаточно подумать о каком-нибудь совершенстве, чтобы увидеть его в любимом существе»²⁵. Этот процесс Стендаль назвал «кристаллизацией»²⁶.

Различают два феномена пристрастности.

Первый феномен — особая зоркость любящего. Вспомним секрет Лиса, поведенный им Маленькому принцу: «Зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь». Видение любящим положительных сторон личности любимого и даже их преувеличение не есть ослепление. С. Л. Рубинштейн отмечал, что любовь выступает как пристрастный проявитель всех хороших качеств в двойном смысле: делает их более видимыми для любящего (делает его более зорким) и, кроме того, вызывает их к жизни²⁷.

Согласно В. С. Соловьеву идеализированное восприятие любимого человека — это не неправильное, а другое восприятие, при котором любящий видит в объекте своей любви не только то, что там есть на сегодняшний день, но и то, что там будет или, по крайней мере, может быть. Идеализация в данном случае не противоречит

²³ См.: Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 266 с.

²⁴ Стендаль. О любви / пер. М. Левберг и П. Губера // Собрание сочинений. В 12 т. Т. 7. М.: Правда, 1978. С. 22.

²⁵ Там же.

²⁶ Там же.

²⁷ См.: Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2000. 712 с.

знанию, знание любимого человека — действительно другое, отличное от представлений о нем беспристрастных людей и, в определенном смысле, более точное знание.

Второй феномен связан именно с «ослеплением», когда, по выражению Стендаля, «действительность спешит придать себе форму, соответствующую желаниям»²⁸. Здесь пристрастность не делает человека более зорким, не способствует формированию у него более точного знания объекта своих чувств, а, наоборот, вводит в заблуждение, воплощает в воображении не существующие в настоящем и невозможные в будущем идеальные качества. Идеализация выступает не как проявление, открытие потенциала другого человека, а как самообман.

Этот феномен имеет место тогда, когда нет единения сутью, когда чувства, направленные на другого человека, целиком определяются лишь их субъектом — его собственными личностными особенностями, идеалами, ожиданиями. В таких случаях, в случаях отсутствия главного признака любви — единения сутью, правильно говорить не о любви, а о влюбленности.

Влюбленности свойственно бурное, интенсивное проявление. С этим обстоятельством во многом связано наделение объекта желаемыми для влюбленного идеальными чертами. Любовь тоже обычно начинается бурным «половодьем чувств», что позволяет говорить о влюбленности и как о первоначальной фазе собственно любви.

В аспекте феноменологии переживания чувства влюбленность достаточно близка любви. Этому способствует механизм веры — актуализация ощущения единения сутью с объектом, который наделяется желаемыми качествами. Тем не менее и в этом плане между любовью и влюбленностью существуют очень важные принципиальные различия.

Единение сутью — термин, обозначающий такие глубинные отношения между противоположными полами, которые связывают мужчину и женщину психологически, по существу, на более высоком уровне, чем уровень физиологический или материальный (см.: Кулагина И. Ю. Возрастная психология. М.: Сфера, 1999. С. 21).

²⁸ Стендаль. О любви. С. 118.

Механизм веры не может дать знания; оно появляется только тогда, когда есть действительное единение сущью. Даже при взаимной влюбленности (не говоря уже о безответном чувстве) отсутствие единения сущью не позволяет прийти к знанию, а значит, и к пониманию друг друга. Сама взаимность при обоюдной влюбленности оказывается, таким образом, неполной. А главное, отсутствие полного понимания означает невозможность до конца раскрыться, быть до конца самими собой в отношениях друг с другом.

Отсутствие единения сущью и обусловленного им знания определяет еще одно существенное отличие влюбленности от истинной любви. Важнейшим свойством любви между мужчиной и женщиной, как и всех других сущностных отношений, является непреходящесть. Непреходящесть своей любви осознается любящими, дана им как непосредственное знание. Это знание является очень значимой характеристикой субъективного переживания чувства любви. Непосредственное знание непреходящесть своей любви вместе с ощущением полной ее разделенности, понимания со стороны любимого человека до конца раскрывают любовь, делают ее полноценной и завершенной.

При влюбленности нет непосредственного знания непреходящесть чувства, и этот дефицит вынужденно восполняется верой. Но у веры совсем другая феноменология, поэтому указанный дефицит также сказывается на полноте и завершенности чувства.

Даже утрата любимого человека не способна перечеркнуть связанную с ним сторону сущности любящего. Она продолжает жить в нем, оставаясь очень важной частью его самого. Она остается частью его самого и в том случае, если спустя время будет встречена другая любовь, произойдет единение сущью с другим человеком. Но это будет уже другая сторона, другая часть его сущности.

Есть еще один принципиальный аспект: в отношениях между мужчиной и женщиной нередко присутствует ревность. Согласно распространенной точке зрения ревность — признак подлинности любви («ревнует, значит, любит»). Вместе с тем ревность обычно признается чувством негативным, чувством, очень осложняющим отношения.

Вопреки приведенной выше точке зрения ревности нет места там, где отношения основаны на полной разделенности, на единении сущью. Единение сущью дает знание сущности объекта и взаимности

его ответного чувства. Знание же исключает сомнения и подозрительность, не оставляет места ревности. Как справедливо подчеркнул В. Франкл, «истинная любовь несовместима с ревностью»²⁹.

Ревность проявляется в тех случаях, когда отсутствует единение сутью, когда отношения нельзя назвать полностью взаимными. Она вполне может быть при обоюдной влюбленности, если отношения основаны лишь на страстной потребности любить. Она тем более вероятна в случае безответного чувства, чувства невостребованного и потому еще более неполного. Наконец, ревность легко расцветает и там, где эротические отношения вообще не имеют ничего общего с любовью.

Итак, ревность не является непременным атрибутом любви. Если мужчину и женщину объединяет любовь, ревность исключена, во всех остальных случаях она вероятна, но не обязательна. Ревность особенно характерна для людей с демонстративной и возбуждаемой (эпилептоидной) психикой, причем независимо от их собственного отношения к эротическому партнеру. У эпилептоидов она выступает как одно из проявлений чувства собственности, распространяемого ими и на отношения с людьми.

Таким образом, все главные особенности любви между молодыми людьми вытекают из ее сущностного характера. Любовь по природе своей может быть только разделенной, она завершает человека, делает его более целостным, более самим собой, она дает ему чувство понимания со стороны любимого (любимой), она непреходяща, вечна, ей чужда ревность.

Эти свойства любви исключают крах основанных на ней семейных отношений по наиболее часто называемым причинам. Ни проблемы, связанные с различиями в характерах, ни тем более неурядицы быта не в состоянии разрушить отношения, соединяющие любящих сутью. К такому же выводу приводит и библейское понимание любви, изложенное в Новом завете: «Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит»³⁰.

²⁹ См.: Франкл В. Человек в поисках смысла. С. 120.

³⁰ 1 Коринфянам (13 : 4–7).

Несостоявшиеся семейные отношения, начинавшиеся «по любви», — это результат влюбленности, принимавшейся за любовь, но не ставшей ею. Там, где супружеский союз не основан на сущностном единении, во всей полноте проявляются трудности в этих отношениях: становятся очень значимыми все негативные черты характера партнера, в нем вообще может неодобрительно восприниматься все, что не свойственно характеру второй половины, появляется отчужденность, во весь голос заявляют о себе проблемы быта, все более осложняется коммуникация.

В этих условиях раньше или позже обнаруживается несостоятельность веры в гармонию, в духовное созвучие. Влюбленность проходит, и совместная жизнь сама по себе теряет смысл. Предотвратить распад семьи может высокая ответственность обоих супругов за судьбу детей.

Причины того, что семьи создаются не на основе любви, а на основе преходящей влюбленности, исследуются. Так, Э. Фромм указывает на страстное стремление человека преодолеть свое одиночество, отчужденность от себя и от мира³¹. По-видимому, можно говорить и о более общей причине, не обязательно связанной с одиночеством, — о стремлении реализовать свою потребность любить, которая в молодости проявляется особенно сильно. Нередко, будучи в данном возрасте доминантной, эта потребность реализуется вне зависимости от того, насколько соответствует данному человеку выбранный им объект любви. И уже потом, по мере узнавания друг друга, обнаруживается случайность выбора, несоответствие сущностных характеристик супругов.

Проходящая со временем влюбленность — это вынужденная, ложная реализация потребности в любви к женщине (мужчине). Ее вынужденность, ошибочность адресности, имеет не только те социальные причины, о которых говорит Э. Фромм: тотальную коммерциализацию общественного и индивидуального сознания, примат материальных ценностей над духовными³². Очевидна и более глубинная причина — современное развитие общества еще не дает большинству людей возможности проявить свою индивиду-

³¹ См.: Фромм Э. Человек для самого себя. Исследование психологических проблем этики. С. 201.

³² См.: Там же.

альность, раскрыть свою сущность, реализовать потребность стать самим собой. Отсюда и неразвитость отношений между мужчиной и женщиной, случайность выбора, ведущая к угасанию влюбленности, к феномену несостоявшейся любви.

Выше было отмечено, что для гармонии в семейных отношениях большое значение имеет одинаковая значимость любви в жизни супругов, созвучность их отношения к ней. Для большинства людей любовь между мужчиной и женщиной является чрезвычайно важным, решающим фактором создания семьи. В связи с этим проблемы любви обычно считаются центральными в проблеме семьи в целом.

В то же время надо иметь в виду, что как отношение к любви, так и сама любовь для разных людей различны.

В этом многообразии «родов любви» в качестве одной из крайностей встречаются случаи, когда человек вообще не способен к полноценным, включающим духовную близость, эротическим отношениям. Такое бывает, в частности, по причине общей неразвитости духовной сферы, что обычно при гедонистической направленности личности. Но бывает и так, что неспособность к полноценной эротической любви сочетается с общей развитостью эмоционально-мотивационной сферы.

Аналогичным образом ряд молодых мужчин, при разнообразных жизненных интересах, видят в женщине главным образом средство продолжения рода, обеспечение удобного уклада жизни (если она посвящает себя семье) либо источник чувственных удовольствий.

В случае отсутствия потребности в любви, но присутствия потребности создать семью и иметь детей условием благополучия семьи является общий принцип: семья должна завершать человека, делать его более самим собой. Если каждый из супругов получает от семьи то, что ему необходимо получить, если он чувствует себя в ней более самим собой, значит, их семейный союз не случаен. Супруги должны соответствовать друг другу, взаимно удовлетворять свои потребности в отношении брака и семьи. Они могут быть очень похожи друг на друга, близки во всем, могут быть и во многом противоположны. Но если они взаимно удовлетворяют друг друга, если оба в семье больше раскрываются, получают возможность стать более самими собой, их отношения стабильны и прочны.

Большинство людей, как уже отмечалось, связывают стабильность семьи с отношениями взаимной супружеской любви, имея в виду прежде всего духовную близость. Однако существует мнение, что основа устойчивости семьи — гармония в сексуальных отношениях. Данное мнение не подтверждается практикой: психологи, занимающиеся семейным консультированием, нередко отмечают распад семей и при полной сексуальной гармонии супругов.

Сексуальная гармония не может быть гарантией стабильности семьи по той причине, что все потребности, подконтрольные принципу удовольствия (в том числе все биологические потребности, к которым относятся и сексуальные), подвержены пресыщению и привыканию. Н. В. Самоукина отмечает, что при физической близости может возникнуть сексуальная зависимость, «которая связывает людей на какой-то период даже тогда, когда они психологически не подходят друг другу»³³.

Уровень развития психики человека определяет доминирование в его жизни психологического, а не физиологического начала. А. В. Толстых обращает внимание на то, что «так называемый психологический пол сильнее пола физиологического, то есть можно с помощью медицины изменить свой физиологический пол в соответствии с самоощущением (кем вы себя считаете — мужчиной или женщиной?), и практически невозможно поменять само это самоощущение»³⁴.

Исследования транссексуалов свидетельствуют о том, что они в своей первоначальной половой принадлежности люди совершенно нормальные с точки зрения физиологии. К смене пола их побуждают чисто психологические причины. Эти факты, так же, как и практика семейного консультирования, убедительно показывают, что сексуальная гармония не может быть гарантией благополучия семьи.

В то же время сексопатологи утверждают, что практически нет таких проблем в сексуальных отношениях молодых людей, которые нельзя было бы преодолеть при обоюдном желании. Определяющая роль в судьбе брака принадлежит не физиологическим, а психологическим факторам. Даже если молодые супруги быстро разводятся

³³ Самоукина Н. В. Экстремальная психология. М. : Эксмо, 2000. С. 128.

³⁴ Толстых А. В. Наедине со всеми: о психологии общения. Минск : Полымя, 1990. С. 2.

по причине сексуальных затруднений, это свидетельствует лишь о том, что ничто существенное их не объединяло.

Важной стороной жизни в молодости является также установление и развитие дружеских связей. По мнению многих психологов, дружба в этот период, как и любовь, выходит на новый качественный уровень. Дружба, в отличие от простых приятельских отношений, предполагает ту или иную степень духовной близости. Согласно Словарю русского языка С. И. Ожегова (М., 2016), дружба — это «близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов». В словаре «Психология» под ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского (М., 2003) дружба определяется как «вид устойчивых, индивидуально-избирательных межличностных отношений, характеризующийся взаимной привязанностью их участников...».

Будем понимать под дружбой вид сущностных отношений, в которых также имеет место единение сутью (по крайней мере, в отношении какой-то одной общей для их участников важной стороны жизни). Соответственно этому любовь между мужчиной и женщиной включает в себя и дружбу. Любовь обычно выступает как более полная сущностная связь с миром, она придает целостность личности, делает человека более самим собой. В отдельных ситуациях, при единении сутью по многим сторонам жизни, дружба может быть в этом отношении близка любви. В общем же случае в дружбе человек раскрывается и становится самим собой в рамках одной или нескольких значимых для него «единиц» жизни.

Дружба — это личные бескорыстные взаимоотношения между людьми, основанные на любви, доверии, искренности, взаимных симпатиях, общих интересах и увлечениях. Обязательными признаками дружбы являются взаимность, доверие и терпение.

И. С. Кон, обсуждая вопросы возникновения дружбы, отмечает, что питательной средой для нее являются товарищеские отношения, складывающиеся в совместной деятельности. С одной стороны, возникающее чувство групповой солидарности, сопричастности к целому (идентификация с коллективом) невозможно без взаимной поддержки и заботы. «Недаром большую часть своих друзей люди приобретают именно в процессе совместной деятельности, в своих

производственных или учебных коллективах...»³⁵ Роль совместной деятельности в появлении дружбы установлена многими социально-психологическими экспериментальными исследованиями.

С другой стороны, для дружбы помимо созвучия в той или иной значимой «единице» жизни имеет значение и общее сходство. Чаще всего у друзей близкий возраст, социальное положение, культурный уровень, ценности и социальные установки. Кроме того, дружба обычно возникает между лицами одного пола. Характерность для дружбы общего сходства участников данных отношений тоже подтверждается экспериментальными данными.

Наряду с этим довольно обычны дружеские отношения молодых людей с представителями старшего возраста, чаще всего — поколения отцов или дедов. Эти отношения складываются, как правило, также в совместной деятельности, прежде всего — в производственной. И здесь, как и в других видах дружбы, решающее значение принадлежит «созвучию» в тех или иных сторонах жизни. Следует отметить, что дружба с представителями старших поколений более характерна для тех молодых людей, у которых не было соответствующих отношений в семье, например для выросших в неполных семьях либо испытывающих дефицит внимания со стороны родителей. Определение дружбы как вида сущностных связей с миром позволяет говорить о спонтанности, естественности ее появления. Дружба, как и любовь, не возникает по желанию, она есть результат того или иного значимого для ее субъектов «созвучия». Нельзя замыслить, нельзя выбрать близкого человека, можно лишь встретить его, открыть его для себя.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Как вы считаете, что может означать выражение «любовь по-взрослому» с психологической точки зрения?
2. В чем суть дружеских отношений?
3. «Неважно, сколько у тебя хороших отношений, важно, чтоб не было плохих». Значит ли это, что если есть друзья, то обязательно будут и враги? Можно ли обойтись без врагов, а если они есть, то как строить отношения/взаимодействовать с ними?

³⁵ Кон И. С. Психология ранней юности. С. 52.

1.5. Профессиональная деятельность в период молодости

Специфика молодости как возрастного периода не исчерпывается развитием самосознания, выбором спутника жизни, дружбой. Вторая составляющая социальной ситуации развития в этот период — овладение выбранной профессией. Напомним, что в юности происходит личностное и профессиональное самоопределение, выбирается жизненный путь. В молодости человек утверждает себя в выбранном деле, обретает профессиональное мастерство. В молодости завершается профессиональная подготовка, сроки которой в связи с научно-техническим прогрессом сейчас значительно расширены. А. В. Толстых подчеркивает, что в молодости человек максимально работоспособен, выдерживает наибольшие физические и психические нагрузки, наиболее предрасположен к овладению сложными способами интеллектуальной деятельности³⁶. В молодости легче всего приобретаются все необходимые для выбранной профессии знания, умения и навыки, развиваются требуемые специальные личностные и функциональные качества (организаторские способности, инициативность, мужество и находчивость, нужные для ряда профессий, четкость и аккуратность, быстрота реакции и т. д.).

Серьезного внимания заслуживает пора студенчества, так как она непосредственно влияет на качество профессиональной подготовки, на формирование личности профессионала. Назовем некоторые мотивы учебной деятельности студента:

- познавательные;
- профессиональные;
- потребность в творческих достижениях;
- потребность в личном престиже;
- потребность в сохранении и повышении статуса;
- потребность в самореализации;
- потребность в самоутверждении (доминировании);
- материальные мотивы.

Существенным мотивационным фактором эффективности учебной деятельности студентов является потребность в творческих достижениях. Потребность в достижениях стимулирует

³⁶ См.: Толстых А. В. Возрасты жизни. С. 102.

поиск человеком таких ситуаций, в которых он мог бы испытывать удовлетворение от того, что добился успеха. Поскольку учебная деятельность (обычные занятия, зачет, экзамен и т. д.) содержит много возможностей для реализации данных ситуаций, можно предположить, что лица с высокой потребностью в достижениях должны испытывать большее удовлетворение от учения, вкладывать больше усилий в учебный процесс, что приведет и к более высоким результатам в учении (к более высокой успеваемости студента).

Обратная сторона потребности в достижениях — потребность в избегании неудачи, которая лежит в основе рутинного выполнения деятельности, догматического следования инструкциям как в молодости, так и в дальнейшей жизни. Для студентов с преобладающей потребностью в избегании неудачи характерны повышенная тревожность, неконструктивное отношение к учению (чаще проявляется защитная установка относительно учебной деятельности).

Согласно Э. Эриксону особое значение в жизни взрослеющих людей имеет выстраивание интимных отношений и продуктивность (генеративность), связанная с любой созидательной работой. Некоторые исследователи подчеркивают значение мотивов аффилиации (причастности к некоей группе) и достижений, в то время как другие основное внимание уделяют потребностям в признании другими людьми и в приобретении компетентности. Большое место в молодости занимает общение. Учебная деятельность (прежде всего аудиторные занятия) проходит в группе, в среде однокурсников. Обнаружился, например, такой факт: у лиц с высокой потребностью в аффилиации и низким социометрическим статусом в группе довольно высокая частота психосоматических заболеваний³⁷. Потребность в общении, мотив аффилиации значительно влияют на учебную деятельность студентов, либо затрудняя ее, либо улучшая, вызывая удовлетворенность учением.

Потребность в самоутверждении (доминировании), зародившаяся в отрочестве, интенсивно продолжает развиваться в молодости. Данная потребность проявляется в стремлении человека влиять на других людей, контролировать их поведение, быть авторитетным, убедительным. В студенческой учебной деятельности эта

³⁷ См.: *Творогова Н. Д.* Практикум по психологии. Общая и социальная психология. М.: Мед. информ. агентство, 1997. С. 20.

потребность повышает удовлетворенность учением, облегчает его, стимулирует ответственность в отношении к учению. Стремление доминировать усиливает эффективность учебной деятельности, особенно тогда, когда в нее вносится элемент соревновательности, а также тогда, когда оно сочетается с потребностью в достижениях.

Одним из адекватных мотивов учения (в том числе и студентов) является познавательная потребность. Она проявляется в том, что человек стремится расширить свой опыт, знания, упорядочить то и другое, ставит перед собой цель быть компетентным, свободно оперировать знаниями, фактами, понимать существо проблемы, вопроса, систематизирует опыт посредством умственных действий, старается создать логически непротиворечивую и обоснованную картину мира. Познавательная потребность в сочетании с потребностью в достижениях оказывает очень сильное влияние на повышение успеваемости, создает глубокую удовлетворенность учебой в вузе (или ином специальном учебном заведении, готовящем специалистов-профессионалов в той или иной области деятельности).

Время учебы в вузе условно можно разделить на два основных этапа: этап младших курсов, когда происходит адаптация молодого человека к учебному заведению, к деятельности в условиях вуза, и этап старших курсов (обычно начиная с третьего) — этап профессионального самоопределения студента как будущего специалиста. Наиболее сложный — первый этап вузовского периода. Он связан порою с коренной ломкой сложившихся представлений, привычек школьника, с необходимостью менять и перестраивать свое поведение и деятельность, адаптироваться к новым условиям. Именно на этом этапе происходит наибольший отсев из вузов. И поскольку младшекурсник еще не участвует в решении реальных задач, возникающих в условиях производства (в том числе и в условиях педагогического труда), главной и вполне осмысленной его целью становится овладение способами и приемами учебной деятельности, приобретение нужной системы фундаментальных знаний, адаптация к социальному статусу студента. У студентов младших курсов отношение к будущей профессии не носит еще выраженного характера и, соответственно, мало влияет на их успеваемость. Постепенно с приобретением профессиональных знаний студенты глубже осмысливают тонкости своей будущей специальности, у них

формируется определенное отношение к ней. У многих студентов, достигших достаточно высокого уровня социальной зрелости, наступает пора выраженного профессионального самоопределения. Главными признаками этого являются осмысленная и твердая готовность к активной самостоятельной деятельности по выбранной специальности, стремление постоянно совершенствоваться в ней.

Наряду с анализом динамики профессионального самоопределения студента существенную роль для понимания процесса формирования его личности играет анализ противоречий, присущих студенческому возрасту.

1. Социально-психологические противоречия. Это противоречия между расцветом физических и интеллектуальных сил студента и строгим лимитом времени и имеющихся экономических возможностей для удовлетворения возросших потребностей; противоречия между результатами деятельности студента, проявившимися у него индивидуально-психологическими свойствами и складывающимися в группе межличностными отношениями, отношением к нему окружающих сокурсников. К группе социально-психологических противоречий могут быть отнесены и противоречия адаптационного процесса: между новыми для студента требованиями, условиями и сложившимися у него до вуза стереотипами поведения.

2. Противоречие между стремлением к самостоятельности в отборе знаний и способов их приобретения и довольно жесткими формами и методами подготовки специалиста определенного профиля. Это противоречие имеет дидактический характер и может порождать неудовлетворенность студентов и преподавателей результатами учебного процесса.

3. Противоречие между поступающим через разные источники огромным количеством информации, расширяющей знания студентов, и ограниченным временем для ее осмысления. Это противоречие может привести как к поверхностным знаниям, так и к поверхностному мышлению. Речь здесь должна идти, вероятно, о развитии, формировании и совершенствовании информационной культуры в широком смысле этого слова (т. е. о разработке, создании информации и о ее восприятии, осмыслении, использовании).

При всем многообразии моделей подготовки учащихся и студентов в учебных заведениях различного уровня необходимо всегда помнить о некоторой выходной модели, которая характеризует

образ личности специалиста в соответствии с потребностями современного общества и производства. Под моделью принято понимать совокупность обобщенных качеств, которыми должен обладать специалист определенного профиля для успешного решения всех задач, возникающих в условиях производственной деятельности, а также для саморазвития и самосовершенствования.

Ориентация на карьеру и профессиональное самоопределение во многом влияют на выбор жизненного пути молодого человека.

При удачном выборе жизненного пути человек уже в молодости достигает в своей профессии достаточно высокого уровня мастерства и его объективного признания. Нередко именно в молодости люди приходят к наиболее интересным идеям и успешно развивают их в дальнейшем. Во всех видах искусства новые таланты тоже в основном заявляют о себе в молодости. Те, кто решил посвятить себя научной деятельности, как правило, становятся в молодости кандидатами наук, а выбравшие инженерно-техническую деятельность уже в молодости проявляют себя организаторами производства, высококвалифицированными специалистами-технологами, конструкторами и т. д. Наиболее талантливые из них в молодые годы становятся руководителями производственных коллективов или главными специалистами предприятий по соответствующим направлениям.

Не составляют исключения и те, кто предпочел рабочие профессии. Если выбор сделан не случайно, уже в молодости рабочий становится мастером в своем деле и получает заслуженное признание в производственном коллективе. Как и при других вариантах удачного профессионального самоопределения, вместе с мастерством обретается чувство профессиональной компетентности, чрезвычайно важное для личностного развития в молодости.

Например, молодой человек работает столяром-краснодеревщиком. Все, что он делает, он делает с душой — и на мебельном комбинате, и для себя, и по личным заказам, на которые у него очередь. Работа для него всегда в радость, он старается никому не отказывать. Несмотря на то, что его изделия имеют успех, он не склонен поднимать цены, напротив, в ряде случаев готов уступить. И на производстве, и среди клиентов и знакомых он пользуется уважением, проявляется это даже в том, что к нему обращаются по имени-отчеству. В нем ценят не только мастера-профессионала, но и личность.

Особенно благотворно развитие по этой линии идет в том случае, когда выбранная профессия соответствует призванию, становится сущностной связью с миром.

Для удачного самоопределения и реализации в профессии, развития профессионального потенциала необходимо использовать специальные курсы и методики выбора профессии как призвания. В рамках учебного пособия обратим внимание на следующие рекомендации для молодых людей.

1. Необходимо работать с собой. Существует огромное количество психологических техник, тестов, способных объективировать интерес. Взрослеющему человеку нужно понять, чем ему нравится заниматься в значении «делать». Это создаст поле для обозначения типа деятельности.

2. Нужно отслеживать тенденции, профессии существующие и профессии появляющиеся (мир меняется, возникают новые специальности, часто на стыке направлений). Это поможет не потерять

Задумайтесь о том, кем вы будете через 10 лет. От вас не требуется распланировать всю свою дальнейшую жизнь, но вам важно понять, кем вы хотите стать. Вы хотите иное образование? Вы изучаете то, что вы хотите изучать, и у вас есть планы на будущее? Вы хотите начать зарабатывать деньги как можно раньше? Собираетесь ли вы путешествовать? Составьте список ваших приоритетов и целей, которые вы хотите достичь. Если вы уже работаете, задайтесь мыслью о том, сколько вы хотите зарабатывать (в день, месяц, год), и изучите варианты трудоустройства, которые позволят вам получать требуемую сумму. Затем выясните, какие знания и навыки для этого нужны, и переходите к их изучению и получению.

имеющийся «багаж» и одновременно укрепиться профессионально. И тогда реально сделать новый шаг в развитии, учитывая риски, и стать обладателем уникального конкурентного преимущества на рынке труда.

3. Важно выходить «в среду». Участвовать в проектах (в качестве волонтера, удаленного работника), проходить стажировки. Не забывать про любительские клубы и профессиональные сообщества.

Молодому человеку необходимо пробовать новое; только опыт помогает понять, правильным ли курсом идет профессиональное развитие. Часто требуется сделать несколько таких шагов, чтобы очертить более точный контур «работы мечты».

Таким образом, в молодости, в существующей социальной ситуации развития, происходит формирование нескольких важных новообразований, позволяющих человеку адекватно перейти на следующий этап развития: формируются рефлексия, самосознание и отшлифовывается образ Я; выбирается self-объект для дружбы, создания семьи, человек развивается и реализуется, утверждая себя в выбранном деле, приобретая профессиональное мастерство и компетентность. Центральными возрастными новообразованиями этого периода можно считать близкие (семейные) отношения и чувство профессиональной компетентности.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Выполните упражнение «Контрольные списки», помещенное в Приложении 2.
2. Перечислите признаки, по которым можно определить, что вы в профессии — на верном пути.
3. Задайте себе вопросы: «Чего я хочу от жизни? Чем НА САМОМ ДЕЛЕ я хочу заниматься? Какую профессию я ХОЧУ получить?» Искренние ответы на них позволят вам не потерять годы собственной жизни.

2. ПУТЬ ВЗРОСЛЕНИЯ: НОВООБРАЗОВАНИЯ И ПРОБЛЕМЫ МОЛОДОСТИ. ЗРЕЛАЯ ЛИЧНОСТЬ

2.1. Кризис молодости «на выходе»

При выходе из периода молодости (равно как и при входе в него), т. е. в возрасте около 30 лет, большинство людей переживают кризисное состояние. Оно выражается в изменении представлений о своей жизни, иногда в полной утрате интереса к тому, что раньше было в ней главным, в некоторых случаях — даже в разрушении прежнего образа жизни.

А. В. Толстых отмечает, что у человека «на границе третьего десятилетия своей жизни самоанализ имеет особое значение... Оглядываясь на пройденный путь, на свои достижения и провалы, он видит, как при уже сложившейся и внешне благополучной жизни несовершенна его личность, сделано мало, хотя пройден уже изрядный отрезок жизненного пути, как много времени и сил потрачено “напрасно”, насколько мало он реализовал свои способности и возможности... Происходит переоценка ценностей, влекущая за собой самоанализ и критический пересмотр собственной личности»³⁸.

Кризис тридцати иногда называют вторым переходным (после подросткового) возрастом. Но лучше его назвать кризисом достижений: к этому времени человек, как правило, активно осваивает социальное пространство, строит семью, карьеру и, прожив уже половину активной жизни, начинает задаваться вопросами: «Что получилось? Что я смог сделать и чего не сделал? Что, пока не поздно, можно исправить?» Эти вопросы и выступают индикатором кризиса, а его содержание связано с реализацией жизненного замысла.

Возможны различные сроки наступления кризиса, но, как правило, он протекает в период с 28 до 33 лет. Время начала кризиса

³⁸ Толстых А. В. Наедине со всеми: о психологии общения. Минск : Полымя, 1997. С. 125.

зависит от наличия семьи, возраста детей, профессиональных и карьерных успехов, и главное — от отношения к себе.

В чем проявляется кризис? Практически все переживающие кризис люди ощущают бесцельную потерю собственного времени: «жизнь уходит, а я все делаю не так», «я стою, а все меня обгоняют», «не вижу вариантов, как жить дальше».

Итак, кризис 30 лет возникает вследствие нереализованности жизненного замысла. Если же при этом происходят «переоценка ценностей» и «пересмотр собственной личности», то речь идет о том, что жизненный замысел вообще оказался неверным. Только в этом случае развитие могут «сковывать» семья, профессия, привычный образ жизни, может (хотя и не обязательно) сузиться реальное поле отпущенных человеку возможностей. Если же жизненный путь выбран верно, то привязанность к определенной деятельности, определенному укладу жизни, определенным ценностям и ориентациям не ограничивает, а, наоборот, развивает его личность. Ведь при удачном выборе жизненного пути другие возможности в меньшей степени отвечают особенностям человека и его личностному развитию.

Кризис 30 лет нередко называют кризисом смысла жизни. Действительно, именно с периодом кризиса 30 лет (границы которого могут сдвигаться в ту или другую сторону) обычно связаны поиски смысла существования. Эти поиски, как и весь кризис в целом, знаменуют переход от молодости к зрелости.

В то же время проблема смысла жизни возникает не только в рассматриваемом кризисном периоде. Зачастую она появляется уже в начале молодости, а иногда, при личностной неразвитости, — даже в подростковом возрасте. Довольно часто стоит эта проблема и в период зрелости.

Что же представляет собой смысл как психологическая категория? Согласно В. Франклу «смысл — это то, что имеется в виду: человеком, который задает вопрос, или ситуацией, которая тоже подразумевает вопрос, требующий ответа»³⁹. Эта формулировка хорошо согласуется с феноменологией смысла, вытекающей из психологической теории деятельности. Смысл как психологический феномен возникает тогда, когда в составе деятельности появляются операции

³⁹ Франкл В. Человек в поисках смысла. С. 38.

и соответствующие им цели, не совпадающие с мотивом. Напомним, что операция — это действие, выполняемое определенным способом в зависимости от условий (ситуации). Составляющие операцию действия, в отличие от деятельности, обычно направлены не на сам предмет потребности (мотив), а на цели, которыми опосредствуется его достижение. Достижение цели опосредствует, или, по В. Франклу, «имеет в виду» достижение мотива. Подчеркнем, что речь идет не о самом мотиве, а именно о его достижении, ведь словосочетание «имеет в виду» в данном случае означает опосредствование мотива целью. Смысл, таким образом, это то, что связывает цель и стоящий за ней мотив, это отношение цели к мотиву (если цель и мотив, как это обычно бывает, не совпадают).

Отсюда следует, что проблема смысла во всех своих вариантах, от частных до глобального — смысла жизни, — возникает тогда, когда цель не соответствует мотиву, когда ее достижение не приводит к достижению предмета потребности, т. е. когда цель была поставлена неверно. Если речь идет о смысле жизни, то ошибочной оказалась общая жизненная цель, т. е. жизненный замысел.

В действительности, следовательно, мы имеем проблему не смысла как такового, а проблему депривации мотива. Она возникает из-за неверно поставленных целей, достижение которых по замыслу должно было реализовать мотив. Но что же это за мотив, депривация которого вызывает проблему смысла жизни?

Человек обретает способность быть самим собой, согласие с миром только в сущностных сторонах жизни. К целостности личности, общему согласию с миром он приходит при сущностной форме жизни, когда любовь, привязанности, глубокие непреходящие интересы и т. п. начинают определять ее основное содержание.

При гедонистической направленности личности в ее крайнем выражении, при отсутствии каких-либо иных мотивов и при непосредственном удовлетворении мотивов удовольствий и развлечений (паразитическом существовании) тоже в известном смысле можно говорить о согласии с миром, но на самом первичном, по существу, — допсихическом уровне мотивации. Но даже в этом случае согласие с миром весьма относительно, ведь это атавистическая форма жизни, человек и при полной личностной неразвитости подвержен пресыщению всем тем, что подконтрольно принципу удовольствия. Появление же при данной направленности личности

хотя бы одного потенциального (нереализованного) мотива иного характера приводит к «экзистенциальной фрустрации», потере смысла жизни.

Во всех других случаях (при эгоистической направленности личности, промежуточной между нею и гедонистической, духовно-нравственной, а также промежуточной между духовно-нравственной и эгоистической) человек со сложным и трудным или сложным и «как бы легким» жизненным миром стремится к своей личностной целостности, вследствие чего появляется жизненный замысел.

Ж и з н е н н ы й з а м ы с е л представляет собой совокупность целей, направленных на оптимальный (с точки зрения субъекта) вариант жизни, на преодоление сложности внутреннего мира и (если она есть) трудности внешнего, т. е. на максимально возможную гармонизацию жизни. По существу, речь идет о целях, направленных на обретение согласия с миром и способности быть самим собой, хотя и в субъективном их понимании, далеко не всегда адекватном развитию сущности человека.

Согласие с миром, способность быть самим собой — тот мотив, депривация которого оборачивается потерей смысла жизни. Полная потеря смысла жизни («экзистенциальный вакуум») возможна тогда, когда в жизненном мире нет ни одного значимого сущностного мотива. Только сущностные мотивы адекватны согласию человека с миром, только в сущностных сторонах жизни он становится самим собой. Чем больше в его жизни таких сторон, тем меньше его экзистенциальные проблемы.

Эгоистические мотивы, как и мотивы удовольствий, неадекватны согласию с миром, ведь они входят в структуру сложного и обычно трудного жизненного мира, для которого характерны внутренние противоречия и внешние трудности. Кроме того, они подвержены пресыщению. Исключение составляют случаи, когда тот или иной эгоистический мотив приобретает гипертрофированную, несопоставимую с другими побуждениями значимость. Это случаи патологического «опрощения» жизненного мира — он превращается в простой и трудный, без внутренних ограничений. Сложность (внутренние препятствия) исчезает, но возрастает значимость трудности, с которой связан страх потери предмета потребности (вспомним последние годы, да и всю жизнь обладавшего огромной властью диктатора Сталина).

В зависимости от личной истории прохождения взросления в период молодости у некоторой части молодых людей выход из кризиса может затягиваться. В этом случае кризисные явления становятся постоянными спутниками жизни взрослеющего человека. Далее, согласно законам диалектики, количество неизбежно переходит в новое качество, и кризис перерастает в те или иные личностные или психосоматические расстройства; человеку при этом может потребоваться психологическая помощь.

Подробное рассмотрение технологий психологической поддержки в период кризиса будет представлено в третьей главе, а здесь отметим: часто молодому человеку достаточно лишь узнать о том, что его неустойчивое состояние нормально и именуется кризисом, и он сможет самостоятельно помочь самому себе.

Необходимо учитывать, что затянувшийся кризис в молодости может протекать настолько остро, болезненно, мучительно, что приводит к невозвратным психическим реакциям, например к самоубийству. Как отмечал Н. А. Бердяев, «молодость более склонна к меланхолии, чем это принято думать, но это не есть меланхолия от бессилия и изжитости, как меланхолия старости. Самоубийство в молодости бывает результатом бурных душевных кризисов, в которых силы человека не находят исхода»⁴⁰. По его мнению, потеря детской веры, кризис мирозерцания могут породить бурные душевные процессы и вызвать меланхолию, что заставляет с особой бережностью подходить к кризисам молодости.

Схожая точка зрения и у известного суицидолога Э. Гроллмана. Он отмечает, что молодежь в настоящее время сводит счеты с жизнью почти в эпидемических масштабах, и в 2000-х годах частота суицидов в молодости возросла в три раза. И ведущим фактором при суициде, пишет Э. Гроллман, является не какая-то конкретная причина, а чувство безнадежности, беспомощности, когда проблемы кажутся непреодолимыми, а душевная боль — нестерпимой⁴¹. Суицидальная молодежь на самом деле хочет не умереть, а уйти

⁴⁰ Бердяев Н. О рабстве и свободе человека (Опыт персоналистической философии). С. 139.

⁴¹ См.: Гроллман Э. Суицид: превенция, интервенция, поственция // Суицидология : Прошлое и настоящее : Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. М. : Гардарики, 2001. С. 21–22.

от обстоятельств, которые считает невыносимыми. Исследователи указывают, что молодые люди, предпринимающие попытки самоубийства, отличаются сниженной самооценкой, испытывают чувство ненужности, малоценности, хотя внешне это может быть и незаметно. Усугубить ситуацию могут острое переживание собственного несоответствия требованиям и ожиданиям окружающих, а также дефицит доверительных отношений со значимыми людьми.

Мужчины и женщины по-разному реагируют на кризис. К женщинам социум лояльнее: чтобы считать себя реализованной, женщине достаточно хотя бы раз побывать замужем и родить ребенка. Как правило, к 30 годам большинство представительниц слабого пола уже выполняет данную «программу», а остальные в этом возрасте стараются завести ребенка, пусть и внебрачного. Мужчины же в большинстве своем переживают кризис молодости «на выходе» намного болезненнее, поскольку общество ожидает от них социальных достижений: определенного профессионального, статусного и финансового положения, которых достигают далеко не все. Кстати, женщины с «мужским» характером также могут остро переживать кризис молодости «на выходе».

Решение кризиса зависит и от индивидуальных особенностей человека, от особенностей ситуации (предшествующей, настоящей). Разрешение профессионального кризиса молодости возможно несколькими путями:

- 1) стабилизация на имеющемся уровне, ограничение притязаний и смещение основных мотивов на другие сферы жизни;
- 2) конструктивное решение — найти новые пути развития, приводящие к выходу на качественно иной, более высокий уровень;
- 3) деструктивное разрешение — срыв, выражающийся в конфликтах, смене работы, попытке начать все сначала⁴².

У проходящего через кризис 30-летия человека романтические ценности (любовь, творчество) сменяются более практичными (семья, здоровье, материальное благополучие). Уверенность в собственных силах и осознание собственной компетентности, с одной стороны, и признание ограничений и установление адекватного уровня притязаний на основе жизненного опыта — с другой

⁴² См.: *Абрамова Г. С.* Практическая психология. М. : Академический Проект, 2001. 286 с.

обеспечивают человеку ощущение целостности и удовлетворенности. Люди перестают верить в чудо, и их действия во всех сферах жизни мотивируются следующим образом: «Мой успех напрямую связан с тем, сколько сил я готов на него потратить».

Еще раз отметим, что этот кризис ожидаем и нормален. Прохождение через рубеж 30-летия позволяет человеку изменять свою жизнь, чтобы в дальнейшем иметь перед собой ясные цели и приоритеты. Это возраст расцвета личности, время, когда корректировка жизненных целей позволяет осуществлять самые смелые замыслы.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Какие симптомы могут свидетельствовать о наступлении кризиса 30 лет у мужчин? У женщин?
2. Смоделируйте сюжеты, при которых кризис 30-летия проходит болезненно.
3. Подберите литературных героев, киногероев, находящихся в кризисе 30 лет. Опишите их состояние и пути выхода из него.

2.2. Новообразования молодости

Самым важным новообразованием молодости можно считать **достижение социальной зрелости**. Понятие зрелости употребляется в психологии часто, но понимается по-разному. Мы полагаем, что это обусловлено тем, что не существует универсальной зрелости для людей разных возрастов, ее содержание как раз и должно определяться задачей развития в том или ином возрастном периоде. Поскольку в период молодости человек впервые непосредственно вступает в контакт с обществом, то, как уже говорилось, главным для него становится решение социальных задач: приобретение профессии, определенного социального статуса, создание семьи. Таким образом, молодой человек, в отличие от подростка, не только в своем сознании включает себя во взрослую жизнь, но и начинает принимать в ней реальное участие. Поэтому под достижением социальной зрелости нужно понимать, с одной стороны, возможность выполнения социальных обязанностей, с другой — принятие

ответственности за собственную жизнь, за свои решения и поступки на самого себя. Иными словами, социальная зрелость — это овладение полным комплексом социальных функций взрослого человека, формирование новой взрослой идентичности. Субъективно достижение социальной зрелости ощущается молодым человеком как появление у него чувства взрослости.

Для некоторых молодых людей достаточно сложным становится столкновение с требованиями реальной жизни, которые не всегда соответствуют их собственным представлениям. Если у молодого человека есть иллюзии, не соответствующие действительности, то сразу наступают и проблемы. Часто это связано со слишком большими ожиданиями, с недооценкой внешних трудностей, с необоснованным оптимизмом или, наоборот, с негативизмом. Молодой человек начинает постепенно осознавать, что мир — это не только счастье и удовольствие. Запускается процесс распада его детской веры и оптимизма. Нередко он довольно долго продолжает цепляться за детскую позицию, ожидая, что все придет к нему само собой в соответствии с его желаниями. Как писал К. Юнг, хотелось бы ничего не делать, а если уж что-то делать, так ради собственного удовольствия⁴³. Но основатель аналитической психологии не рассматривал вопрос о том, как же все-таки молодой человек преодолевает застревание на детской ступени сознания. Мы считаем, что это происходит лишь тогда, когда он в силу тех или иных обстоятельств вынужден перейти в отношении внешнего мира с позиции «дайте мне, я хочу» на позицию «я отдаю, я могу». Под «я отдаю» понимается отдача в широком смысле этого слова, т. е. создание материальных и культурных ценностей, необходимых обществу. Следует, однако, отметить, что позиция «я отдаю, я могу» не является сегодня общекультурным символом взрослости. Для современной России таким символом можно назвать финансовые достижения, т. е. сферу материальных благ и сферу власти. Но и этот символ не определяет субкультуру молодости. Скорее, он транслируется миром более старших поколений, т. е. происходит так называемая межпоколенческая передача «эгоизма». Может быть, поэтому некоторые специалисты указывают, что массовый

⁴³ См.: Юнг К. Г. Душа и миф: шесть архетипов [пер. с англ.]. Киев : Государственная библиотека Украины для юношества, 1996. С. 224.

инфантилизм — это одна из характерных черт современного российского общества. И наша страна во многом состоит из детей разных возрастов, стремящихся укрыться от ответственности либо в лоне государства, либо в семье. Интересно, что наличие у человека позиции «я отдаю, я могу» рассматривается Э. Фроммом как необходимая составляющая умения любить. «Любить, — писал он, — это прежде всего давать, а не брать! В этом воплощается сила человека, его духовное богатство. Способность давать, таким образом, является высшим проявлением жизнеспособности человека. Она приносит радость, потому что позволяет почувствовать себя нужным другим»⁴⁴. По мнению Э. Фромма, «человек, не умеющий бескорыстно давать, не способен к любви»⁴⁵. Поэтому на необходимость смены в молодости позиции «дайте мне, я хочу» на «я отдаю, я могу» нужно смотреть не только в аспекте взросления человека, но и через призму возможности любить и быть любимым, без чего невозможно человеческое счастье.

Для достижения социальной зрелости молодому человеку нужно, чтобы у него сформировалось еще одно новообразование переживаемого им периода — **чувство личностного самоопределения**.

Эта проблема имеет многовековую историю. Еще в известном литературном памятнике Древнего Вавилона — «Сказании о Гильгамеше» звучала тема смысла жизни человека и его взаимоотношений с другими людьми. Необходимость представления человеком своего места в мире подчеркивалась древнекитайскими философами. А Сократ не только отмечал важность проблемы самоопределения человека в этом мире, но и указал на его предпосылку. По его мнению, это познание самого себя, без которого самоопределение становится невозможным.

Автор теории идентичности Э. Эриксон писал, что формы идентичности пластичны и имеют возрастную динамику. При переходе с одной стадии, характеризующейся определенной формой идентичности, на другую неизбежно возникает кризис идентичности. Таким образом, кризис идентичности проявляется на всех стадиях возрастного развития, в том числе и в молодости. Тем более что

⁴⁴ Фромм Э. Искусство любить. Исследование природы любви — The Art of Loving. An Enquiry into the Nature of Love (1956) / пер. Л. А. Чернышевой. М. : Педагогика, 1990. С. 42.

⁴⁵ Там же.

молодые люди часто пребывают в состоянии неустойчивости идентичности, которая находится в процессе формирования. Поэтому они столь часто испытывают сомнения в своем тождестве самим себе. Следует еще раз подчеркнуть, что, согласно Э. Эриксону, для кризиса идентичности нормален и, более того, необходим период так называемой спутанности идентичности, т. е. потери ориентиров в самом себе. А результатом кризиса идентичности в юности является приобретение взрослой идентичности⁴⁶.

Формирование идентичности в молодости дополняется или же последовательно сменяется кризисом интимности, т. е. развития истинной открытости, близости в межличностных контактах. Нужно отметить, что неуверенность в своей идентичности, т. е. неполное разрешение кризиса встречи со взрослостью, может привести к формированию изолированности, невозможности установления устойчивых близких контактов с другими людьми, что необходимо для ощущения жизненного счастья. «Образ Я» оказывается не настолько прочным, чтобы соединиться с другим. Человек как бы боится потерять свою идентичность, вступая в близкую связь с кем-либо. Возникает особого рода напряжение, не выдерживая которого, молодой человек «изолирует» себя или же вступает в формальные связи.

Однако ряд авторов полагает, что необходимым условием разрешения кризиса интимности является не только успешное разрешение кризиса встречи со взрослостью, но и наличие определенных характеристик в «образе Я». Как утверждал Дж. Пауэл, эти характеристики можно описать, используя различные термины: «самопринятие», «положительное самоотношение», «положительная Я-концепция», «любовь к себе» и т. д. Он приводит описание этого феномена, данное Р. Фексом, по мнению которого так называемая любовь к себе — это «чувство собственного достоинства, собственной ценности», осознание собственной уникальности и вера в свои возможности⁴⁷.

По мнению Э. Фромма, себялюбие не только не тождественно любви к себе, но и обусловлено именно отсутствием последней.

⁴⁶ См.: Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. М.: Прогресс, 1996. С. 93.

⁴⁷ См.: Пауэл Дж. Почему я боюсь любить? / пер. с англ. А. Борисова. М.: Лига-Фолиант, 1993. С. 119.

Себялюбец любит себя не слишком сильно, а слишком слабо, вернее, он ненавидит себя. С этим положением хочется не просто согласиться, но и подчеркнуть его особую значимость. Себялюбие действительно исключает какой-либо искренний интерес к другим людям, т. е. оно несовместимо с любовью к другим. Реальная же любовь к себе и любовь к другим, как утверждает Э. Фромм, коренным образом взаимообусловлены.

Успешному разрешению кризиса интимности, т. е. развитию истинной открытости, близости в межличностных контактах, должна предшествовать серьезная внутренняя работа по принятию самого себя.

Межличностные отношения могут при этом стать стереотипными, а сам человек — оказаться в состоянии психологической изоляции. Особое значение приобретает в этот период чувство одиночества. Нужно отметить, что это именно чувство, а не фактическое одиночество. Вокруг молодого человека может быть много друзей, родных и даже любимый (любимая), но при этом он ощущает себя оторванным от людей и мира. И он, с одной стороны, глубоко страдает от одиночества, а с другой — всячески стремится к нему. Нередко ощущение одиночества сопровождается чувством ненужности. Молодой человек при этом то и дело задает сам себе вопрос: «Нужен ли я кому-нибудь сегодня, завтра, послезавтра?»

В этот период изменяется отношение к одиночеству — оно перестает тяготить и рассматривается как необходимое условие для того, чтобы пообщаться с самим собой.

Многие по-новому открывают богатство самих себя. Можно сказать, что в молодости происходит принятие своей индивидуальности и неповторимости, осознание своего собственного пути: личностного, профессионального, социального, своих стремлений и надежд.

Появляется умение осмысливать происходящее, складывается индивидуальное мировоззрение, впервые не заимствованное у кого-либо.

Меняется отношение и к жизни в целом. Теперь уже молодой человек понимает, что происходит не подготовка к жизни, а сама жизнь. По-другому воспринимается и прошлое, и будущее. Уходит желание казаться взрослым, стыд проявить детские черты. Наоборот, просыпается интерес к собственному детству, а детская непосредственность реакций расценивается как достоинство.

Приходит понимание того, что ты сам строишь свою жизнь и твое будущее начинается уже «здесь и сейчас».

Естественно, что несколько по-другому складываются отношения с друзьями, которых теперь уже не хочется переделать. Они принимаются такими, какие они есть. Становится интересным не только то, что в тебе, но и то, что в других. Коренным образом меняются отношения с родителями.

Меняется позиция в общении со взрослыми разных возрастов. Если раньше оно осуществлялось с детской позиции, то теперь это общение взрослого со взрослым. Поначалу новая позиция может затруднять и удивлять молодого человека, но потом она становится привычной и приносит чувство удовлетворения.

Итак, итогом «встречи со взрослостью» является обретение *взрослой идентичности*. Поиск личностной идентичности — центральная задача периода взросления. Проблемной ситуацией в данном случае является трудность согласования собственных переживаний, переживаний окружающих и приспособления к общественным нормам.

Ощущение личностной идентичности предполагает среди прочего чувство стабильности и неизменности во времени, снижает тревогу перед различного рода неопределенностью. Роль специалиста по работе с молодежью — способствовать интеграции новых устойчивых ощущений идентичности.

На протекание периода молодости и формирование ее новообразований напрямую влияют итоги развития в подростковом возрасте. Д. Марсиа выделял четыре основных варианта (статуса) формирования идентичности в подростковом возрасте: предрешенность, диффузия, мораторий и достижение идентичности⁴⁸. Оптимальным результатом прохождения подросткового кризиса является достижение идентичности, задержку его разрешения называют мораторием. Однако часть подростков по разным причинам кризис идентичности не проходит. Некоторые некритично следуют предписаниям родителей, значимых взрослых, не проходя через период принятия самостоятельных решений (статус предрешенности). Другие же просто не ставят перед собой вопросов, характерных для

⁴⁸ См. об этом: *Джеймс У. Психология* / под ред. Л. А. Петровской. М. : Республика, 1991. С. 362.

кризиса идентичности, ориентируясь в основном на получение удовольствия от жизни доступными им способами (статус диффузии). Схема Д. Марсиа позволяет понять, что кризис встречи со взрослостью будут переживать лишь те молодые люди, что достигли в подростковом возрасте идентичности или все еще находятся в статусе моратория, т. е. продолжают поиск самих себя. Причем последние будут переживать этот кризис наиболее остро. И, возможно, именно этим молодым людям потребуется психологическая поддержка, поскольку им придется решать проблемы двух кризисов одновременно. Таким образом, кризис встречи со взрослостью свойствен, вероятнее всего, молодым людям, решившим или поставившим в подростковом возрасте проблемы поиска собственной идентичности.

Важнейшим новообразованием молодости является не просто позитивное разрешение противоречий, принятие изменений в себе и нового себя, а **появление готовности к изменениям** в течение всей последующей жизни, предвосхищающее принятие всех своих будущих изменений. Более того, именно в этот период начинает активно и осознанно формироваться психологическая приспособляемость к стрессовым ситуациям, которая в позднем зрелом возрасте обеспечит отсутствие психосоматических заболеваний, а еще позже станет основой здорового и счастливого старения.

Еще одно важное достижение и новообразование периода молодости — **обретение личностной рефлексии**, которая представляет собой целостное, поступательно развивающееся психологическое образование, состоящее из ряда взаимодействующих компонентов: когнитивного, аффективного, оценочно-регулятивного.

Когнитивный компонент определяется характеристиками уровня сформированности когнитивной сферы личности включая уровень сформированности мыслительной деятельности, мышление в понятиях. Основу когнитивного компонента составляют знания о себе, приобретаемые человеком посредством личностной рефлексии. Знания человека могут быть отчетливыми и неотчетливыми (широта самоописания), глубокими и поверхностными (глубина самоописания), предполагающими умение строить прогноз последствий своего поведения, видеть проблемы, возникающие в жизни, и своевременно их анализировать.

Аффективный компонент представлен аутосимпатией и самообвинением. Аутосимпатия, в отличие от самоуважения, интегрального

самоотношения и самоуверенности, связанных с процессами самооценивания, представляет собой эмоционально-ценностное отношение субъекта к себе, которое определяется смыслообразующими мотивами и практически не зависит от успехов и неудач субъекта⁴⁹. В основе аутосимпатии лежит самопривязанность (чувство привязанности к актуальному образу Я, удовлетворенность собой, общее положительное отношение к себе), самооценность (заинтересованность в собственном Я, любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемой ценности своего Я для других) личности, выражающие те или иные чувства или переживания в адрес собственного Я. Согласно В. В. Столину аутосимпатия отражает враждебность-дружелюбность собственного Я⁵⁰. В содержательном плане она объединяет одобрение себя в целом и в существенных частях, доверие к себе и позитивную самооценку. Аутосимпатии противоположно самообвинение, т. е. видение в себе преимущественно недостатков, готовность к самопорицанию, сопровождающемуся такими эмоциональными реакциями на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров.

Оценочно-регулятивный компонент состоит из интегрального самоотношения, самоуважения, самоуверенности, самопринятия, представляющих его оценочную составляющую, и оценки результата, планирования, моделирования, программирования, общего уровня саморегуляции, отражающих регулятивную составляющую. Интегральное самоотношение представляет собой глобальное самоотношение как внутренне недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя, принятия-непринятия своей персоны. Самоуважение предполагает процесс обобщенной оценки себя в сравнении с некоторыми социально значимыми критериями, нормами, эталонами (целеустремленностью, успешностью и пр.), т. е. с представлениями о благополучном и эффективном индивиде, заложенными в идеальном образе Я субъекта. Самоуверенность характеризуется удовлетворенностью своими возможностями,

⁴⁹ См.: *Монахова И. А., Кайгородов Б. В.* Психологические основы развития самопонимания в юношеском возрасте. Астрахань : Изд-во АГПУ, 1999. 159 с.

⁵⁰ См.: *Столин В. В.* Самосознание личности. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1983. 345 с.

ощущением силы собственного Я, отношением к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, которому есть за что себя уважать. Интегральное самоотношение, самоуважение и самоуверенность сочетаются с самопринятием как чувством симпатии к себе, согласием со своими внутренними побуждениями, безусловным принятием себя таким, какой Я есть. Регулятивная составляющая этого компонента представлена четким и развернутым планированием собственного поведения в различных ситуациях, осознанием преград, которые могут возникнуть на пути достижения намеченной цели, программированием собственных действий с учетом этих препятствий, объективной и реалистичной оценкой результатов собственной деятельности.

Рефлексия в молодости выполняет большую духовную работу, именно с ее помощью совершается самое главное открытие этого периода — открытие внутреннего мира. Развитая рефлексия молодого человека полифонична: она дает возможность и тонко отобразить игру собственных чувств и переживаний, и с холодной логикой просчитать меру искренности чувств кого-то другого по отношению к себе, и с философской отстраненностью балансировать мыслью на проблеме бренности своего существования⁵¹. Рефлексия заполняет все пространство внутреннего мира, делая его динамичным, живым, а порой и драматичным. В итоге она выступает инструментом, в результате воздействия которого у молодого человека формируется некий план жизни.

Согласно определению Б. Г. Ананьева, жизненный путь человека — это история формирования и развития личности в определенном обществе, современника определенной эпохи и сверстника определенного поколения⁵². При построении собственной жизни человек пользуется теми моделями, которые предлагает ему социум. Он познает их в рамках семейной социализации, в общении с другими людьми, впитывает со школьной программой. Эти люди «разбросаны» в культурном наследии, активно транслируются обществом через средства массовой информации, пропагандируются субкультурами. Некоторые образцы становятся «модными», другие

⁵¹ См.: *Кон И. С.* В поисках себя. Личность и ее самосознание. М. : Политиздат, 1984. 336 с.

⁵² См.: *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. СПб. : Питер, 2001. С. 214.

активно порицаются. Зависит это от исторической, политической, социальной ситуации, от того конкретного периода, в котором живет человек, от тех задач, которые стоят перед педагогикой и системой воспитания.

Сознательный или бессознательный выбор образца для идентификации, жизненного замысла в период с 18 до 30 лет человек осуществляет в разных видах деятельности, через установление контактов; процесс выбора носит пока предварительный, диффузный характер, однако это и есть начало самоопределения. Особенностью жизненного замысла молодого человека являются надежды — эскизы возможных путей дальнейшей жизни. Рассмотрим основные образцы, паттерны, лежащие в основе жизненного замысла человека.

1. Молодой человек расстуждает с позиции длительной перспективы. Для него впереди «еще три раза по столько же», а сейчас он находится в начале пути, что позволяет пробовать, рисковать, пытаться. Ощущением большого временного запаса часто объясняется довольно типичная модель «черновика» жизни, который «пишется» в молодости, а потом начнется настоящая, истинная, «чистовая» жизнь. Это свидетельствует о большом жизненном потенциале, большом запасе энергии, который молодость готова использовать для жизненных достижений, для преодолений и свершений.

Таким образом, можно говорить о том, что у молодых людей довольно популярен образец преодоления, готовности бороться и достигать, открыто смотреть в глаза опасности и не пасовать перед

Жизнь как проект — рассмотрение своей жизни как творения своих рук, как того, что делаешь ты, ее автор. Один человек составил план, рассчитал ресурсы, оценил рентабельность — и вдумчиво построил свою жизнь. Другой — жил как живется, работал где работается — и жизнь прошла... Твоя жизнь может быть твоим проектом: тем, что планируешь и создаешь ты. Но если ты этого не сделаешь, вы поменяетесь с жизнью местами, и «строить» тебя начнет твоя жизнь. Жизнь, которая будет просто процессом, в котором ты барахтаешься. Жизнь как проект предполагает постановку целей жизни и видение плана жизни. Документ, в котором это записано, — твой Максимум жизни. Максимум жизни складывается из трех проектов: проекта Личной жизни, проекта Дела и проекта себя как Личности. Разработай их!

неприятностями. Все эти характеристики воплощаются в архетипе героя, основного персонажа русского фольклора, сказок и литературных произведений. Данный сценарий самопостроения носит название «путь героя».

2. Сильная тенденция к самоактуализации, достижению внутреннего единства и согласованности, желание обрести независимость порождают некое пограничное состояние, противоречивое по своей сути, поскольку чувство взрослости уже появилось, а независимости еще нет. Студенчество является той порой, когда молодые люди еще не могут похвастаться ни материальной, ни жилищной, ни личностной автономией. Родительские установки и поведение часто носят опекающий и ограничивающий характер, что противоречит внутреннему ощущению молодости.

Здесь проявляется некое Идеальное Я, приближение к которому лелеет большинство индивидов. Некоторые готовы достигать своего идеала всю жизнь, другие, потерпев ряд неудач или разочаровавшись в жизни и в себе, оставляют попытки. Вероятно, для молодости более типичен первый вариант.

Итак, можно подчеркнуть ценность для современной молодежи самосовершенствования, самовыражения, обретения идентичности, раскрытия своего внутреннего Я, достижения Эго-идеала, что мы условно обозначим как «путь личности».

3. Сфера учения и учебы — одна из самых актуальных для людей молодого возраста. На данный момент это то, что определяет их жизнь, область интересов, задачи, требующие решения. Можно предположить, что новые знания не ограничиваются для молодых людей рамками учебы или учения, а выходят за их пределы: в жизнь, в интересующие области, в сферу опыта и житейских знаний. Вероятно, такая тенденция говорит о значимости когнитивного развития как такового, расширении кругозора, совершенствовании эрудиции, лучшем понимании жизненных закономерностей и т. п. Мы назовем этот образец как «путь ученика», которому интересно все новое.

4. Проблемы выстраивания отношений с другими людьми в молодости весьма актуальны. Молодой индивид психологически нуждается в другом человеке, в социальной взаимности. Важными являются проблемы групповой принадлежности, товарищества, дружбы. Многие заявляют о желании «уметь общаться», легко устанавливать контакты и заводить связи. Иными словами, можно

говорить о нацеленности молодежи на новые контакты, об открытости новым дружеским связям, что соответствует «пути друга». Именно в молодости человек готов к переживанию братской любви, предполагающей уважение, знание другого человека, ответственность и заботу, желание помочь.

5. Образец «путь семьянина» видится молодежи менее привлекательным и менее значимым по сравнению с описанными выше («путь героя», «путь ученика», «путь личности», «путь друга»), хотя с точки зрения возрастной психологии именно в молодости решаются задачи создания собственной семьи, сепарации от родителей, освоения ролей мужа/жены и родителя. Именно на данном этапе сформировавшейся идентичности молодому человеку уже не угрожает диффузия в результате слияния с другим. Однако процесс личностной зрелости еще не достиг своего апогея, и молодой человек сосредоточен именно на нем, другой индивид может быть опасен для формирования зрелой идентичности.

6. Образец «путь богача», основывающийся на значимости материального достатка и комфорта, связанный со стремлением к их достижению, признается молодыми людьми как желаемый, но при этом не является актуальным, главенствующим. Можно отметить желание материальных благ без готовности подкреплять его действиями (во всяком случае, собственными).

7. Сфера духовности, веры, религии носит ценностный характер, и молодые люди ждут от происходящего с ними в большей степени духовного удовлетворения, но их собственное поведение и жизнь не организуются ими с целью достижения духовности. «Путь праведника», похоже, не свойственен современным молодым людям, хотя при этом бездуховное отношение к жизни ими не приветствуется.

8. В отношении деятельности, работы, карьеры образец «путь профессионала» для молодых людей актуален, но на данный момент он не автономен и смыкается с ученичеством. В настоящее время стратегия поведения молодежи — скорее брать (знания, умения, навыки, опыт и пр.), нежели продуцировать, создавать, отдавать.

9. Самая значимая для молодых людей потребность — это потребность в признании, что говорит о важности таких сфер, как власть, слава, популярность, влияние и пр. Назовем этот образец жизненного замысла как «путь влиятельного».

Молодые люди проявляют бóльшую склонность к индивидуализму, нежели к коллективизму. Хотя традиционно русский этнос характеризуется как культура коллективистическая, в настоящее время можно предполагать сдвиг в сторону индивидуализма, что ведет к преобладанию мотивации к достижениям над мотивацией принадлежности к группе.

10. Достаточно оптимистичное отношение к жизни, а точнее, избегание пессимистичного, высокая надежда на удачу и почти единодушная ее желательность позволяют выделить в качестве паттерна молодости «путь счастливирика». Он предполагает ориентацию на удачу, традиционные для русских «авось, небось и как-нибудь», надежду на счастливое стечение обстоятельств. Так, молодежь невысоко оценивает вероятность выигрыша, но желание возникновения данного события в жизни высказывает большинство.

Данная стратегия у современных молодых людей популярна, как и для большинства русских, она находится в сфере мечтаний. В глубине души русские надеются на чудо.

11. Как распространенную модель построения жизни в молодости можно отметить «путь странника». Молодые люди желают путешествовать, находить новое в иных местах, также их привлекают сама идея поиска, встреч, опасностей и расставаний и самосовершенствования на этом пути.

12. В модель жизненного замысла в молодости не включен паттерн «путь немощного». Данный вариант пути предполагает страдания, ожидание помощи от других, ощущение ограниченных возможностей, невысокий уровень притязаний, оправдательную стратегию и пр.

Например, болезнь — это событие, которым трудно управлять и которое достаточно трудно прогнозировать, особенно если специально не заниматься этим вопросом.

Низкая доля вероятности появления болезни в ожиданиях от жизни у молодых людей объясняется: 1) «верой в справедливый мир» (мир справедлив, поэтому все плохое, что случается с другими, не может приключиться со мной); 2) работой защитных механизмов, таких как вытеснение и отрицание. Желанность болезни как будущего события сводится к нулю.

13. В жизненном замысле молодости прослеживается образец отношений с законом; при этом перевес симпатий молодых

людей — на стороне несоблюдения законов, возможности обойти их. Вообще, для русских понятие «закон» относится к разряду особенных, так же, как и понятие «государство», которое, собственно, эти законы и устанавливает. Наблюдаемая тенденция свидетельствует о присутствии в жизненном замысле молодых людей черт архетипа трикстера; возможно включение в «путь героя» деятельности, присущей трикстеру, плуту, шуту и обманщику, тому, кто готов использовать самые разные средства, в том числе и противоправные, для достижения своих целей. Условно данный образец можно обозначить как «путь трикстера».

Таким образом, построение замысла собственной жизни, выступающее смыслообразующим новообразованием молодости, имеет несколько основных вариантов: это «путь героя», сложный, трудный, но благородный, который, возможно, перекликается с «путем трикстера» и носит его черты; «путь личности», заключающийся в раскрытии своей внутренней сущности; «путь ученика», ищущего новых знаний и открытого для нового опыта; «путь друга», готового для общения и новых контактов. Можно констатировать также преобладание стремления к самореализации и саморазвитию с отсроченным решением задач образования семьи.

Итогом происходящих процессов и системным новообразованием молодости выступает **личностная зрелость** человека.

Л и ч н о с т н а я з р е л о с т ь — это совокупность характеристик, формируемых у человека в разные периоды его развития, позволяющая организовать его жизнь таким образом, чтобы он успешно смог проявить себя в период взрослости.

Тезаурус личностных черт семантического поля «зрелый», «взрослый» включает в себя следующий набор характеристик: разумный, самостоятельный, компетентный, объективный, логичный, реалистичный, дальновидный, цельный, волевой, целеустремленный. Психология зрелой личности рассматривается нами далее.

Личностная зрелость без формирования *осознанности* невозможна.

Осознанность человека жестко связана с компетентностью — только так формируется научение, в результате которого приходит осознанность. Этот процесс представляет собой четырехстадийный переход от бессознательной некомпетентности к бессознательной компетентности (см. помещенную далее схему).



Стадии взросления и осознания

Бессознательная некомпетентность. При бессознательной некомпетентности человеку не известно, что он чего-то не знает или не умеет делать что-либо (стадия «я не знаю о том, что я не знаю»). Возможно, практически он не испытывает потребности или нужды в приобретении этого знания или умения и поэтому еще не осознал дефицит собственной компетентности. Так, например в раннем детстве ребенок при переезде на автомобиле из одного места в другое осознает факт путешествия, но не понимает, что сам он машину водить не умеет, и, таким образом, остается в неведении по поводу собственной некомпетентности.

Осознанная некомпетентность. При осознанной некомпетентности человек приобретает знание о своем «незнании». Обычно это происходит вследствие появления потребности или желания совершить то или иное действие. Это стадия «я знаю о том, что я не знаю». Пример: подросток, не умеющий водить машину, постоянно вынужден просить кого-нибудь, чтобы его подвезли, и остро переживает свою некомпетентность в вождении.

Осознанная компетентность. Для того чтобы стать осознанно компетентным, человеку нужно пройти через обучение (либо формальное, либо неформальное). Часто на этой стадии он в точности копирует действия своего учителя (если это позволяет память). В каждый момент человек осознает то, что делает, ибо он находится в стадии «знаю о том, что я знаю». Например, успешно окончив курсы и получив права, 17-летний водитель в течение некоторого времени все еще будет шептать себе: «Зеркало, сигнал, поворот», испытывая потребность напоминать себе, как правильно вести машину.

Бессознательная компетентность. При бессознательной компетентности знания и умения в силу частого использования становятся «привычками». Выполняя то или иное действие, человек уже не испытывает нужды в продумывании каждого последующего шага, ибо алгоритм этого действия заложен в бессознательное (или подсознательное). Такой человек может сказать: «Я не знаю о том, что я знаю». Скажем, имеющий многолетний опыт вождения человек управляет машиной на «автопилоте». А теперь представим, например, что водитель со стажем учит вождению своего ребенка. Показывая ему тот или иной прием, он не осуществляет скрупулезного анализа своих действий, ибо они «впитались» в его сознание.

Процесс взросления тоже проходит эти 4 стадии; задача специалистов — обеспечить адекватную поддержку на каждой из них.

Несомненно, развитие можно рассматривать в виде прогрессии, последовательного перехода с одной стадии на другую. Но движет развитием именно усвоение новых знаний, приобретение нового понимания, овладение новыми навыками и моделями поведения.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Попытайтесь провести краткий рефлексивный анализ своей молодости. Какое место занимает рефлексия в развитии вас как личности? В каких формах находила выражение рефлексивная ориентация вашего сознания?

2. Побеседуйте со взрослым человеком о том, кто повлиял на его личностное и профессиональное самоопределение.

3. Перечислите главные новообразования молодости. Проанализируйте их проявления у себя и у своих друзей.

2.3. Проблемы взросления в молодости

Взросление в любом периоде жизни человека может быть личностным, а может — критическим. Критические фазы взросления в ряде случаев сопровождаются не только качественными новообразованиями, позволяющими перейти на следующий уровень

развития, но и симптомами застревания на предыдущем уровне — негативными новообразованиями. Проявления последних встречаются у современной молодежи нередко. Рассмотрим их.

Личностный инфантилизм

Достижению личностной зрелости как системному новообразованию молодости препятствует ряд причин, среди которых выделяются влияние родительских моделей, социальные и личностные трудности созревания. В данном случае можно говорить о «за-

стревании» процесса личностного созревания и формирования либо незрелой личности, либо личности с проблемами в развитии.

Рассмотрим признаки незрелой личности и личности зрелой⁵³.

1. Незрелая личность пытается изменить других людей, приспособить их к себе. Зрелая же личность пытается изменить себя, переходит на саморегуляцию.

2. При конфликтах незрелая личность говорит: «Надо мной издевались!» Зрелая личность утверждает: «Я позволил над собой издеваться».

3. Незрелая личность пытается изменить обстоятельства, зрелая — приспособиться к ним. Предполо-

жим, два человека одновременно отдохали на море. Один вернулся с убеждением, что отдохнул отвратительно, так как на море все время были волны. Второй же посчитал, что отдохнул отлично, так как на море все время были волны. Понятно, что второго человека можно отнести к зрелым личностям.

4. Незрелая личность часто знает, но не умеет. Зрелая и знает, и умеет. Поэтому незрелая личность критикует, а зрелая делает.

Инфантильность — это свойство личности, означающее ее психологическую незрелость, неумение принимать серьезные решения. Существует также термин «инфантилизм», но он означает практически патологическое состояние, предполагающее задержку становления личности, а также несоответствие поведения человека возрастным характеристикам. По сути, инфант — это психологически нездоровый человек, а инфантильный человек вполне здоров и ведет себя ненормально ради своего комфорта.

⁵³ Приводится по: *Литвак М. Е.* Психологический вампиризм. М. : Феникс, 2008. С. 65.

5. Незрелая личность пытается устроить в первую очередь свою личную жизнь, а потом — дела. В результате не удается ни то ни другое, и такой человек попадает в зависимость от других людей. Зрелая личность в первую очередь налаживает свои дела и приобретает независимость. Личная жизнь устраивается сама по себе.

6. Потребности зрелой личности вытекают из ее успехов, из ее дел. Незрелая личность, не делая дел, копирует потребности зрелой личности, увеличивая их масштабы (пример чему — потребности великовозрастных детей, сидящих на шее своих стареющих родителей).

7. Незрелая личность думает о результате, а зрелая — о деле.

8. Незрелая личность хочет больше, чем имеет и заслуживает, а в итоге нередко теряет и то, что у нее есть. Зрелая личность довольна тем, что имеет, и тогда к ней прибывает.

9. Незрелая личность хочет, чтобы ее дела ей устроил кто-то, а зрелая устраивает их сама.

10. Незрелая личность надеется, зрелая действует.

11. Незрелая личность пытается управлять другими людьми, а зрелая управляет собой.

12. Незрелая личность — декорация, которая хочет стать фигурой. Зрелая личность — фигура, которая не задумывается, как она выглядит.

13. Незрелая личность вначале принимает решение, а потом подгоняет под принятое решение факты (отсюда подозрительность незрелой личности). Зрелая личность вначале собирает факты, а потом на их основании принимает решение (отсюда — открытость зрелой личности).

14. Незрелая личность хочет занять высокое положение, не работая над личностным ростом. Зрелая личность заботится о личностном росте. Высокое положение приходит само по себе.

Понятию «зрелый» противостоит понятие «инфантильный». Инфантилизм включает в себя незрелость, легкомысленность, легковерность, бездумность; инфантильный — значит непутевый, недотепа и т. д.

Установлено, что инфантильная личность характеризуется психической и интеллектуальной незрелостью, которая проявляется, в частности, в постоянном использовании в жизни незрелых критериев оценки, на основе которых строится поведение; в снижении уровня самокритики и в низкой степени самоконтроля.

Типичны также ограниченность суждений, интересов и взглядов; конкретный образ мышления, функционирующий по типу «черное — белое»; упрямство; склонность к преувеличению, лжи и привлечению внимания к собственной персоне; погоня за сильными ощущениями; трудность сосредоточения внимания; ситуационно обусловленные обманы памяти и резкие, часто неожиданные перемены настроения.

Вся сфера познания, поведения и чувств инфантильной личности обнаруживает отчетливую стереотипность. Эмоциональные переживания довольно просты, бедны, интенсивны, кратки, непосредственны, быстро забываются и т. д.

По И. Ялом, в основе инфантильности помимо нежелания и неспособности человека брать на себя ответственность зачастую лежат также детские убеждения: с одной стороны, убеждение в своей исключительности, рассматриваемое как нарциссизм и эгоцентризм, а с другой — поиск «спасителя», на которого естественным образом можно перенести ответственность буквально за все⁵⁴.

Причины инфантилизма и незрелости возникают вследствие отставания в психическом развитии ребенка: происходит задержка становления личности, вызванная задержкой развития эмоциональной и волевой сфер. Эмоционально-волевая сфера — это база, на которой строится личность. Не имея такой базы, человек в принципе не может повзрослеть и в любом возрасте остается «вечным ребенком».

По мнению психологов, инфантильность — это качество не врожденное, а приобретенное в процессе воспитания. Так что же такое делают родители и воспитатели, что ребенок вырастает инфантильным?

Психологическая несепарированность

С е п а р а ц и я — отделение взрослеющего человека от родительской семьи, его становление как самостоятельной, независимой личности.

Когда мы говорим о сепарации, речь идет о родителях и их детях, перешагнувших 18-летний рубеж. Часто повзрослевшие

⁵⁴ См.: Ялом И. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы. М.: Класс, 2007. С. 288..

дети продолжают жить с родителями или с одним из родителей и, соответственно, — с братьями, сестрами, другими родственниками. Отделения не происходит вследствие отсутствия соответствующего побуждения у молодого человека либо разрешения со стороны родителей. То есть либо идет инициатива «снизу», либо «сверху» дается соответствующее «благословение» на самостоятельную жизнь. Парадокс же в том, что некоторые, даже покидая родительское гнездо и живя автономно, все равно не в состоянии по-настоящему отделиться от родителей. Речь идет о психологической, эмоциональной, интеллектуальной, духовной зависимости.

Если молодой человек не стремится к автономии, а продолжает придерживаться ценностей оберегающих его родителей, сепарация начнется у него позже и будет проходить с большей болезненностью (хотя у многих сепарация не происходит и до конца дней). Тем не менее именно поиски автономии и есть первый шаг по направлению к независимости. Разумеется, со временем, молодой человек может вернуться к родительским идеалам, переработав много информации и дойдя до них собственным умом, воспринимая их уже в качестве своего личного капитала.

Часто родители сами проявляют инициативу и не отпускают детей в самостоятельную жизнь. Существуют исторические причины этого: в аграрной России испокон веков было принято жить большими семьями, общинами. Лояльность семье обеспечивала выживание и взаимную поддержку на фоне потенциальных опасностей. Это означает, что родители, имеющие «под рукой» выросших детей, отчетливо ощущают свою власть и авторитетность, пребывая на вершине иерархической семейной пирамиды. Ребенок при этом играет подчиненную роль. Отсюда родители виртуозно манипулируют ребенком, по желанию включая или выключая чувство вины, совести и пристыживая просто с помощью интонации, взгляда или пантомимы. При необходимости эти «механизмы» включаются моментально.

Осуществляют это родители для того, чтобы сохранить свою власть, а значит, ощущать себя значимыми, сильными и могущественными. Пока длится срок подобного «президентства», представители старшего поколения могут позиционировать себя как относительно молодые активные родители, полные энергии, у которых еще многое впереди. От ребенка, пусть уже и повзрослевшего,

требуется лишь лояльность, следование родительскому сценарию и соответствующим предписаниям.

Помимо этого родители, отказывающие ребенку во взрослении и сепарации, удерживающие его рядом с собой, часто заглушают таким образом свои экзистенциальные страхи: одиночества, покинутости, смерти и другие. Наряду с этим к родителям приходит и понимание того, что если ребенок отделится, то им придется остаться наедине друг с другом и решать собственные задачи, расставлять иные приоритеты, корректировать отношения. Альтернативой этому может стать ангажирование выросшего ребенка в качестве посредника в семейных коммуникациях. Другой вариант — попытаться перевалить на ребенка заботы по дому или сделать ответственным за свои проблемы.

Таким образом, переход в мир взрослых может быть отягощен самыми разными обстоятельствами. Чтобы приобрести самостоятельность, детям приходится перерубать «пуповину», а это чревато осуждением. Нередко решивший отделиться ребенок предается семьей «анафеме» как не оправдавший ожиданий. В случае неполной семьи инфантильный родитель может пытаться получить от взрослеющего ребенка дефицитное для него тепло. Сохраняя лояльность своего взрослого сына или дочери, родитель может компенсировать имеющийся у него психологический дефицит, продолжая «есть зубами ребенка», т. е. повторно и паразитарно проживая вместе с ним вторую молодость. Иными словами, он решает свои проблемы за счет ребенка.

Часто родители говорят, что они в детей «вкладывают», надеясь на получение дивидендов. Что стоит за этим родительским шантажом? А вот что:

— надежда на то, что старость не придется встречать в одиночестве.

— попытка реализовать свои перфекционистские амбиции за счет детей.

Другой аспект этой проблемы — взрослые дети, не желающие сепарироваться. Часто это происходит из-за прививаемого «вируса» вины и безынициативности (как правило, «шантажные» стратегии поведения наследуются, переходя из поколения в поколение). И рано или поздно ребенок понимает, что ему попросту удобно жить с родителями, которые заботятся о нем. А если ребенку

«сухо и комфортно», он может десятилетиями жить в отчем доме, где к стираным носкам и рубашкам прилагается свежесваренный борщ. Так удобства быта побеждают возможные риски небезопасной жизни.

Инфантилизм, нежелание взрослеть и принимать ответственность зачастую поощряются родителями, которые быстро решают все возникающие у ребенка проблемы. Принимая такие условия игры, взрослые дети жертвуют своей личной жизнью, любовью, близкими отношениями, возможностью иметь семью и детей. Можно сказать, что потребительский подход формируется на протяжении ряда лет. К тому же всегда можно сослаться на особенности местной ситуации — не каждый в 20 лет может позволить себе снимать жилье. Стоит ли говорить, что выбор, на что потратить потенциально заработанные деньги, часто склоняется в сторону компьютерных игр/видео или развлечений. Также существует еще одно обстоятельство, которое позволяет откладывать сепарацию, — это страх конкурентной борьбы с другими. Если же отделение все-таки происходит, молодые люди часто ощущают нестабильность, испытывая субъективное ощущение того, что родители перестали быть поддержкой для них.

Родитель взрослых отделившихся детей:

— лишается ощущения нужности, чувствует себя немолодым и одиноким. Он утрачивает власть над ребенком и остается один на один с проблемами супружеских отношений, теряет структурированность своего бытия, оказывается в новом мире с массой освободившегося времени и нерастраченных душевных сил. Нужно выстраивать новые приоритеты, находить новые интересы в жизни, а это страшит своей неизвестностью;

— испытывает чувство исполненного родительского долга и гордость за своего ребенка. В его жизни становится больше свободы, можно начинать какие-то новые проекты. Открывается возможность заниматься тем, что действительно интересно, без каких-либо ограничений. Отделившийся ребенок тоже получает свободу и возможность жить самостоятельной жизнью. Перед ним раскрываются новые перспективы для развития, а ответственность становится вполне конкретным понятием.

Если рассматривать вопрос о помощи на данном этапе и родителю, и ребенку, отметим следующее. Сначала нужно осознать

наличие проблемы, ощутить от несепарированности дискомфорт. Первыми проблему осознают взрослые дети. Выстраивая новые отношения с родителями, им необходимо строго отстаивать границы своей автономии. Но это должно происходить не резко, по-подростковому, а плавно, чтобы родитель не чувствовал себя обделенным, несчастным, заброшенным и покинутым. Можно постепенно ограничивать вмешательство родителей в собственную жизнь, при этом подтверждая свои добрые чувства. Речь идет о соблюдении взрослых равноправных паритетных отношений (см. далее параграф 3.4).

Комплекс неполноценности

Кроется данный комплекс в компенсационном убеждении молодого человека в собственной полноценности и необыкновенности. А когда восприятие его другими людьми с этим убеждением не совпадает, результатом становятся страдания и униженность.

У такого человека существует страх быть отраженным негативно. Он зависит от отражения и постоянно беспокоится о том, чтобы быть воспринятым другими согласно своей идее о собственной полноценности. Если его полноценность отражена, он человек, если нет, если кто-то воспринимает его не так, как он хочет, то у него возникают злость, защитная ненависть, бравада, такой человек начинает конфликтовать.

Формируется комплекс неполноценности только тогда, когда происходит отказ от самого себя. Это случается в раннем возрасте, когда ребенок начинает сравнивать себя с другими детьми, когда родители, учителя, воспитатели провоцируют ребенка на такое сравнение: «Вовочка лучше, чем ты, — он аккуратен, а ты неаккуратен. Он отличник, а ты троечник, он усидчив, а ты нет».

Взрослые, воспитывая ребенка на сравнениях («другой хороший, а ты — плохой»), делают его невротиком. Пока ум ребенка не навели определенным способом, он сам не будет сравнивать себя с другими, обязательно должен появиться кто-то, кто подскажет идею данного сравнения. По сути, это неприятие родителями собственных детей, которое маскируется под воспитание. И вот таким образом, сверяя собственных детей с другими детьми, с достижениями других детей, взрослые приговаривают ребенка к ощущению своей неполноценности.

Ребенок полноценен, невинен и простодушен. Ему обязательно будут доступны все его внутренние богатства, весь его внутренний потенциал, однако для этого требуется время. Взрослые же сразу делают ребенка невротичным, чтобы можно было им управлять, манипулировать и обладать. При этом у ребенка теряется уникальность, она безвозвратно уходит. И ребенок уже не сможет узнать самого себя, свою индивидуальность, свой талант, он теперь не встретится с собой, если не начнет свое самопознание. Так теряется каждый ребенок... Он мог бы мягко и постепенно раскрывать свой собственный потенциал, то, что так необходимо человечеству, но он не в силах этого сделать, потому что ему не дают возможности развиваться согласно его природе.

Искажение начинается очень рано. Сознание ребенка формируют так, чтобы он сравнивал, чтобы ребенком можно было манипулировать, чтобы он жил все время в страхе. И в результате у маленького еще человечка возникает комплекс неполноценности. А что такое неполноценность? Это наш страх сделать что-нибудь «не так», это неуверенность в себе, это робость, это смущение, это постоянная тревога о том, так ли мы одеты, так ли мы выглядим.

На самом деле речь должна вестись не о полноценности, а о целостности. Полноценности как таковой не существует, полноценность — это претензия. Есть целостность, и человек обязательно станет целостным, если не сломать его в самом начале. Как же вырастить целостную личность? Для этого к ребенку нужно относиться с любовью, действительно любить его, а не ограничиваться лишь старанием накормить, одеть и обуть. За ребенком требуется осознанно и внимательно наблюдать, направлять его на нужный путь. Идти за ним следом и подсказывать, как сделать правильно.

Если из целого выбирается лишь фрагмент, то целое упускается. Не живя в целостности, человек отказывается от своей судьбы. Именно целостность позволяет нам реализовать наше собственное предназначение на земле.

Акцентуации характера

В случаях социальной дезадаптации, возникающей при несбалансированном прохождении подросткового и юношеского возраста, у молодых людей формируются определенные особенности

личности и поведения, ярко различимые в период пубертата и постепенно компенсирующиеся в период молодости, и тогда говорят о наличии у человека акцентуаций характера.

Ниже рассматриваются свойственные различным акцентуациям характера черты, определяющие доминирующие мотивы и направленность личности. Будучи присущи именно акцентуациям, указанные черты приобретают выраженную заостренность. В то же время, проявляясь в виде всего лишь тенденций и склонностей, они определяют структуру характера молодого человека и наиболее свойственные ему особенности мотивации.

Каждая акцентуация и каждая тенденция характера имеют как положительные, так и отрицательные аспекты. Причем в случае акцентуаций более сильно проявляются отрицательные, а в случае тенденций — положительные свойства личности⁵⁵.

1. Демонстративный (истероидный) тип. Главной чертой представителей данного типа является беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда постоянного внимания к своей особе, восхищения, удивления, почитания, сочувствия. Характерны поверхностность эмоциональных проявлений, их направленность на внешний эффект, стремление позировать, не быть, а казаться. Отмечаются непостоянство привязанностей, неразвитость духовной сферы, склонность к ревности и зависти. Характерна повышенная внушаемость.

В прямом смысле благоприятные для развития сущностных мотивов черты не отмечаются. Тенденцию к ним можно предполагать в высокой значимости отношения к себе окружающих и в характерной для истероидов способности к перевоплощению.

Проявления сущностных связей с миром не характерны, «увлечь может лишь то, что дает возможность покрасоваться перед другими»⁵⁶. Доминирующий мотив демонстративных личностей — слава во всех ее значениях и всех возможных проявлениях, от детского желания привлечь к себе внимание любой ценой и тяги иметь модные и престижные вещи, одежду, прическу до жажды широкой известности в той или иной сфере деятельности.

⁵⁵ См.: *Леонгард К.* Акцентуированные личности. М. : ЛитМир, 1999. 301 с.

⁵⁶ *Личко А. Е.* Психопатия и акцентуация характера у подростков. Л. : Медицина. Ленингр. отд-ние, 1983. С. 48.

Стремление к первенству, карьере, власти также опосредствует этот главный мотив.

2. Сенситивный (тревожный) тип. Представители данного типа обладают весьма широким набором черт, благоприятных для развития сущностных отношений. Это способность к сильным и глубоким чувствам, постоянство привязанностей и увлечений, их широта и многообразие; естественная (внутренняя) склонность к высоким нравственным нормам в оценках и в поведении; легкая, естественная усвояемость социальных ценностей, восприимчивость к интересам, обычаям, вкусам старшего поколения. Важной положительной чертой является склонность к интуитивному восприятию и мышлению.

Одновременно представителям сенситивного типа свойствен и ряд черт, неблагоприятных для сущностных связей с миром. К ним относятся повышенная впечатлительность, тревожность и боязливость, трудности с контактностью, склонность к чувству собственной неполноценности, сильное переживание неудач, повышенная утомляемость. Увлечения в основном интеллектуально-эстетические, в них привлекает сам процесс занятий.

Доминирующие мотивы у людей данного типа связаны с духовно-нравственными ценностями. В то же время становление сущностной формы жизни, возможной лишь при *определяющей* роли сущностных связей в общем ее содержании, затруднено вследствие вышеуказанных отрицательных черт.

3. Гипертимный тип. У представителей этого типа также отмечается целый ряд черт, благоприятных для обретения сущностных связей с миром. Прежде всего, это встречающееся почти исключительно у людей данного типа оптимистическое отношение к своему будущему, а также постоянно приподнятое настроение, «солнечность». Соответственно самочувствие у них, как правило, хорошее. Следует отметить общительность, стремление быть в компании, уверенность в своих силах, живой интерес ко всему новому, стойкость к неудачам, богатство и разнообразие увлечений. К положительным чертам относятся также целеустремленность, активность и предприимчивость, малая утомляемость, способность рисковать, отходчивость, умение легко прощать обиды.

Значимыми недостатками, затрудняющими развитие сущностных отношений, являются непостоянство, отвлекаемость (в том

числе и в увлечениях), беззаботность, нечеткое видение грани между дозволенным и недозволенным, стремление к лидерству, командованию, нехватка основательности, легкомыслие, непреносимость критических замечаний в свой адрес.

Доминирующие мотивы у гипертимов могут быть самыми различными. В благоприятных условиях, способствующих преодолению непостоянства, отвлекаемости и других отрицательных черт, они будут связаны с сущностными сторонами жизни. При таком развитии мотивации определяющая роль сущностных связей и соответственно становление сущностного жизненного мира облегчаются свойственной гипертимным личностям оптимистическим отношением к жизни. В менее благоприятных условиях развития доминирующими могут стать мотивы первенства (престижная мотивация), карьера, власть и даже гедонистическая установка — удовольствия и развлечения как основной мотив.

4. Астеноневротический (дистимный) тип. Представителям данного типа свойствен ряд крайне неблагоприятных черт — склонность к пессимизму, ощущение непрочности жизненной радости, повышенная утомляемость и раздражительность, ипохондричность, пониженное настроение. Характерны недостаток уверенности в себе и напряженность при преодолении трудностей.

В то же время у астеноневротиков имеются черты, благоприятствующие развитию сущностных жизненных отношений, — потребность в близких друзьях и в общении с окружающими, отзывчивость (хотя и избирательная), вдумчивость, склонность к творческому мышлению, ответственность в работе. К. Леонгард указывает, что «личности этого типа по натуре серьезны», в связи с чем им свойственны «тонкие, возвышенные чувства, несовместимые с человеческим эгоизмом». Кроме того, «серьезная настроенность ведет к формированию серьезной этической позиции»⁵⁷.

У личностей дистимного типа есть все предпосылки для доминирования сущностных мотивационных отношений и общей ориентации на духовно-нравственные ценности. Однако свойственные им отрицательные черты, прежде всего пессимизм, сильно затрудняют становление сущностного жизненного мира.

⁵⁷ Леонгард К. Акцентуированные личности. С. 123.

5. Эпилептоидный (возбудимый) тип. У представителей эпилептоидного типа резко преобладают черты, неблагоприятные для сущностного развития. Такие люди тяготеют к властолюбию, к сведению отношений, в основном к выяснению, кто выше, кто важнее. Соответственно у них имеется склонность подчиняться тем, кто сверху, к лести, к лицемерию и ханжеству. Отмечаются злопамятность, мстительность, предрасположенность к дисфориям, к ссорам. Типично грубое преследование личных интересов. Характерны также ревнивость, мелочность, придирчивость. Эпилептоиды обычно четко проводят грань, делящую мир на «мое» и «не мое».

Положительные черты в связи с проведением вышеуказанной грани в аспекте развития сущностных мотивов также приобретают отрицательный оттенок. Да, эпилептоидам свойственны основательность, способность всегда найти пользу, но именно *свою* пользу. Аккуратность, бережливость тоже проявляются по отношению к своему — своим вещам, своим порядкам. В известном смысле к положительной черте можно отнести скрупулезность, если ее очистить от мелочности и тенденции превращаться в самоцель.

А. Е. Личко отмечает у эпилептоидов тягу к спортивным занятиям, позволяющим развивать физическую силу, а также возможность увлечений прикладным искусством, ювелирной работой. Он указывает, что многие эпилептоиды любят музыку и пение, получая от занятий ими удовольствие⁵⁸.

Доминирующие мотивы эпилептоидов — карьера, власть, возможность первенствовать. Кроме того, для них значимы материальные стороны жизни — достаток, богатство, ценные вещи, все формы владения и собственности (часто они тоже становятся доминирующими мотивами). Сущностные мотивы возможны, но их развитие, особенно в сфере отношений между людьми, обычно затруднено свойственными личностям этого типа чертами. При достаточной выраженности данной тенденции характера общая ориентация на духовно-нравственные ценности маловероятна, жизненный мир остается для эпилептоида сложным и трудным.

6. Психастенический (осторожный) тип. Для представителей данного типа характерно сочетание как благоприятных, так

⁵⁸ См.: Личко А. Е. Психопатия и акцентуация характера у подростков. С. 49.

и неблагоприятных в плане развития сущностных мотивов черт. К положительным чертам относятся сильная привязанность к близким, легкая усваиваемость социально-нравственных норм, широкий круг интеллектуальных интересов и увлечений. Однако указанные благоприятные черты сопровождаются весьма существенными неблагоприятными — тревожной мнительностью и впечатлительностью, предрасположенностью к обсессиям, пессимизмом, футуристической направленностью мнительности и тревоги, недоверием к себе, к своим собственным решениям и действиям, нерешительностью, склонностью к сомнениям и колебаниям, трудностями с контактностью.

Увлечения, как правило, интеллектуально-эстетические. А. Е. Личко отмечает «потребность» в них⁵⁹.

Доминирующие мотивы личностей психастенического типа связаны с сущностными сторонами жизни. Вместе с тем при общей ориентации на духовно-нравственные ценности переход к сущностному жизненному миру затруднен свойственными психастеникам отрицательными чертами, в первую очередь это пессимизм и тревожная мнительность.

7. Лабильный тип. Представители этого типа характеризуются многими чертами, благоприятными для развития сущностных мотивов, и в то же время противоречивостью, наличием затрудняющих их развитие отрицательных свойств. Среди благоприятных характеристик отмечаются способность к глубоким чувствам, к искренней и постоянной привязанности, преданной дружбе; повышенная синтонность; общительность, тяга к компании, легкая контактность, причем склонность к эмоциональным контактам; способность интуитивно чувствовать отношение окружающих и отвечать открытой и искренней взаимностью.

Неблагоприятными чертами являются крайняя изменчивость настроения, непостоянство увлечений, легкая внушаемость, исключительная тяжесть переживания неприятностей и несчастий, зависимость отношения к своему будущему от настроения.

Увлечения обычно ограничиваются общением с товарищами, художественной самодеятельностью, домашними животными. Ни одно не длится долго и быстро сменяется другим. В то же

⁵⁹ См.: Личко А. Е. Психопатия и акцентуация характера у подростков. С. 60.

время этим личностям свойственны глубокие, стойкие чувства привязанности.

Доминирующими обычно являются мотивы, связанные с духовно-нравственными ценностями. Однако отрицательные черты характера сильно затрудняют становление сущностной формы жизни.

8. Шизоидный (застревающий) тип. Представителям данного типа свойственны черты, сильно затрудняющие развитие сущностных мотивов. К ним относятся замкнутость, отгороженность от окружающего, сниженная потребность в общении, низкая синтонность и низкий эмоциональный контакт с окружающими, отсутствие «внутреннего единства», холодность и сдержанность.

В то же время людям шизоидного типа свойствен и целый ряд черт, весьма благоприятных для развития сущностных сторон жизни. Это богатство внутреннего мира, способность к сильным привязанностям, сила и постоянство увлечений, их широта, богатство и значимость, высокая потребность в самовыражении, способность к творчеству, созиданию. Кроме того, характерны целеустремленность и склонность к организаторской деятельности.

Доминирующие мотивы этих индивидов нередко связаны с сущностными сторонами жизни, особенно в сфере увлечений и глубоких интересов (эстетические и познавательные мотивы). При этом сущностные отношения с людьми весьма затруднены. Даже сильные постоянные привязанности, любовь часто остаются неразделенными (т. е. несущностными) вследствие замкнутости, отгороженности, низких синтонности и контактности. Постоянство отношений обусловлено в таких случаях не сущностностью, а застреваемостью. Сущностная форма жизни весьма затруднена свойственными этим личностям отрицательными чертами (отгороженностью от окружающего, сниженной потребностью в общении и т. д.).

Следует иметь в виду, что тенденции характера, как и резко проявленные акцентуации, чаще всего образуют различные сочетания из особенностей двух или трех типов. Предрасположенность к проявлению любой тенденции в той или иной степени заложена в каждом человеке и может реализоваться в соответствующих условиях. Например, epileптоидная тенденция в крайне жестких внешних условиях (война, криминальная среда и т. п.) проявляется даже у тех, в ком степень расположенности к ней весьма слаба. Таким образом, даже сильно выраженные задатки той или иной

тенденции при определенных условиях развития могут быть за-
тушеваны, не найти возможностей для проявления, и, наоборот,
слабо выраженные задатки — развиваться.

Девиантное поведение и маргинализм

Девиантное поведение может быть и созидательным (социаль-
ная инновация, нововведение), и разрушительным (асоциальным).
Границы между ними подвижны, ибо меняются идеалы и ценности,
нормы и правила. Если отклоняющееся поведение членов общества
становится стойким, то обществу следует переоценить социаль-
ные нормы. В то же время следует расширить доступ к законным
способам социализации личности молодого человека, соблюдать
социальное равенство всех членов общества, постоянно совершен-
ствовать законодательство, стремиться к адекватности наказаний.

С одной стороны, особенность нашего времени — увеличение
числа молодых людей, вынужденных рисковать в условиях услож-
ненной реальности и возрастания частоты встречаемости неизвест-
ных ситуаций. Практика показывает, что все больше девиантное по-
ведение становится рациональным — это сознательный выбор риска
при опоре на профессионализм и творческую интуицию. В этом
случае девиантное поведение способствует самоактуализации,
самореализации и самоутверждению личности. Как показывают
данные института Бехтерева, основные причины мотивационных
конфликтов, вытесненных в подсознание, определяются в насто-
ящее время социальными факторами, жестким регулированием
каналов социальной мобильности, что и ведет к переписыванию
сценария социально-ролевых интеракций.

С другой стороны, девиантное поведение и преступность связа-
ны с маргинальностью, с феноменом состояния личности, которая
подвергается определенным испытаниям, вызванным переходом
индивида из одной социокультурной среды в другую, когда и воз-
никает состояние отчужденности, отверженности от общества.
К маргиналам относятся не только бродяги, алкоголики, прости-
тутки, наркоманы, социально не адаптировавшиеся субъекты, но
и, в определенном смысле, молодежь.

В настоящее время под маргиналами понимаются личности,
социальные слои или группы, находящиеся на «окраинах», на «обо-
чинах» или попросту за рамками характерных для данного общества

основных структурных подразделений или господствующих социально-культурных норм и традиций.

Маргинальность свойственна молодым людям на стадии незавершенной социализации, особенностью которой является изменение, развитие личности в социальном времени. Молодой человек, будучи внешне прикреплен к определенным социальным общностям (к семье, школе, малым группам дворовых, спортивных и других товариществ), вместе с тем внутренне испытывает духовно-нравственную нестабильность, неопределенность, пребывает в процессе поиска самого себя и своего места в социуме и в его конкретных подсистемах. Эта внутренняя изменчивость, вовлеченность, связанная со взрослением, и есть тот возрастной, молодежный маргинализм, что порождает основную массу проблем.

В условиях морально-правового конфликта молодому человеку чаще всего нелегко совершать выбор и принимать решение, которое бы отвечало необходимым нравственным критериям. Постоянно вторгающиеся в мотивационную сферу разнообразные факторы имморального, эгоистического и корпоративного характера препятствуют его действиям, отвечающим нравственным и правовым предписаниям. Молодой человек, находящийся в конфликтной ситуации, требующей от него взвешенного самоопределения, может реагировать на требования внешних обстоятельств, выбирая: адаптивное поведение (подчиниться и приспособиться), дезадаптивное (проявить пассивность) и контрадаптивное (принять волевое решение).

Дезадаптивное поведение наблюдается в том случае, когда молодой человек еще не совершил выбора, переживает внутреннее конфликтное состояние сомнений, колебаний, борьбы мотивов. Процесс принятия решений затормаживается, личность как бы застревает перед альтернативой: либо смирение и покорность, либо опасный конфликт, чреватый непредсказуемыми последствиями. Это поведение ведет не к разрешению проблемно-конфликтных ситуаций, а к их усугублению.

Так, наркомания среди молодежи служит показателем ее дезадаптивности. Стремление к активному познанию окружающего мира и себя, сам процесс социализации, адаптации к жизненным условиям, утверждение себя в среде и возникновение в связи с этим проблем, непонимание окружающими, попытка вызвать сочувствие

к себе, действия «назло», «от нечего делать» приводят к наркотикам. Необходима работа по профилактике психотравмирующих ситуаций, возникающих в процессе социализации молодого человека в семье, в учебном заведении, в группах сверстников и т. д., которые и толкают его к наркотикам, а также целенаправленное разъяснение молодежи ее противоправных действий в этой сфере. Лавинообразное распространение наркомании можно оценить как психоэпидемический феномен, который по причине исходящей от него угрозы для общества требует адекватного реагирования со стороны государства, социума, личности. Проблема наркомании навязывается нам и обусловлена экономическими и политическими интересами различных политических групп, находящимися как в нашей стране, так и за рубежом.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Как вы понимаете утверждение маркиза де Сада, что человек, научившийся быть равнодушным к чужим страданиям, становится нечувствительным к своему собственному страданию?

2. Какие проявления девиантного поведения возможны в молодом возрасте?

3. Проведите диагностику и определите собственный тип акцентуации по классификации К. Леонгарда; для этого необходимо использовать опросник Г. Шмишека (Приложение 5).

2.4. Зрелая и инфантильная личность

Для определения личностной зрелости необходимы критерии. Согласно работам Ф. Перлза о личностной зрелости человека свидетельствуют два важнейших критерия:

1) он определяет свои границы в социальном окружении — не растворяется в социуме и не замыкается в себе, а именно определяет границы и «умеет обращаться с собой и со своей средой»;

2) он опирается только на себя— не бросается на поиск внешней поддержки, а изыскивает ресурсы в себе самом, чтобы жить, действовать и решать встающие перед ним задачи (это можно

объяснить и так: тот, кто чувствует контактную границу между собой и обществом, умеет отделять, что принадлежит ему, а что — окружающей среде, тот находится в равновесии, которое и формирует личностную зрелость)⁶⁰.

Психологический инфантилизм — это детские черты в поведении, мышлении и эмоциональных реакциях личности, не соответствующие возрастным требованиям к человеку (к ребенку, подростку, молодому человеку, якобы взрослому человеку).

Инфантилизм психический и инфантилизм психологический отличаются друг от друга не внешними проявлениями, а причинами возникновения.

В отличие от психического инфантилизма, где детские черты — следствие задержки в развитии психики, при психологическом инфантилизме ребенок имеет вполне здоровую и без отставаний психику. Такой ребенок может быть для своего возраста достаточно взрослым — может теоретически, а практически этого нет. Психологически инфантильные дети несамостоятельны и привыкли к тому, что другие все решают за них. Взрослый человек с психологическим инфантилизмом — это человек-ребенок.

Дети растут правильно, когда в их воспитании присутствует и материнское (женское), и отцовское (мужское) начало. Сегодня в российском обществе явный перекося в женское начало, и, как следствие, пышно расцветает инфантилизм.

Профилактика инфантилизма и воспитание взрослости

Психологический инфантил — это человек, который настоял на своем праве оставаться ребенком всегда. Чтобы этого не происходило, родители должны быть сильнее ребенка и последовательны в своих требованиях.

Психологический инфантил — это человек, которого родители приучили к тому, что он только и исключительно ребенок. Чтобы этого не произошло, у родителей должна быть программа развития ребенка, приучения его к самостоятельной и взрослой жизни.

Психологический инфантил — это человек, которого родители или общество соблазнили к игре «я — маленький ребенок». Чтобы

⁶⁰ См.: Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальттерапии : [пер. с англ.]. СПб. : Петербург — XXI век, 1995. 448 с.

этого не случалось, общество и родители должны быть заинтересованы в воспитании по-настоящему взрослых людей.

Основные внутренние возможные причины развития у ребенка (и далее — у взрослого) психологического инфантилизма:

- неумение быть взрослым (нет умения, опыта и навыков);
- отсутствие привычки быть взрослым (умение есть, а привычки может не быть);
- отсутствие желания быть взрослым (быть ребенком интереснее и легче).

Основные внешние возможные причины психологического инфантилизма:

- сдерживание самостоятельности ребенка в то время, когда он самостоятельности хотел;
- нежелание человека быть самостоятельным и разрешение ему близкими (вольное или невольное) быть несамостоятельным. Такое возможно в любом возрасте. Чтобы этого не происходило, родителям требуется быть сильнее ребенка и уметь добиваться выполнения им предъявляемых к нему требований;
- отсутствие необходимости быть взрослым и самостоятельным. Жизнь такая, что ни за что не отвечающим ребенком прожить легко, взрослеть ни смысла, ни нужды нет.

Люди начинают вести себя как взрослые, когда:

- они имеют для этого необходимый опыт, умения и навыки;
- взрослое поведение для них стало привычным;
- у них есть интерес или выгода вести себя по-взрослому;
- у них имеется убеждение, что взрослым быть надо, взрослым быть хорошо;
- у них есть убеждение (верование), что в данной ситуации именно так и следует себя вести;
- у них выработана соответствующая личностная самоидентификация («Я — взрослый человек! У меня получается быть самостоятельным и ответственным!»);
- взрослое поведение ребенка получает подкрепление и поддержку.

Воспитание самостоятельности

Для того чтобы молодые люди взрослели не только физически, но и социально (психологически), нужно создавать для них ситуации, в которых самостоятельность:

- возможна и им по силам;
- престижна и привлекательна;
- обязательна или даже вынуждена.

«Учить ребенка плавать, бросая его в воду» — тактика ошибочная.

Этапы становления у ребенка навыка самостоятельности выглядят так:

- 1) ребенок участвует в деле, которым заняты родители, помогая им и под полным их контролем;
- 2) ребенок участвует в деле совместно с родителями;
- 3) ребенок делает, родители ему помогают;
- 4) ребенок делает все самостоятельно!

Важнейший вопрос — разделение ответственности: в каких ситуациях родители должны помогать ребенку, а в каких — ставить его перед необходимостью самому решать свои проблемы?

Чтобы ребенок привыкал действовать самостоятельно, нужны три условия: 1) его собственное желание; 2) препятствие на пути к предмету желания, которое можно преодолеть; 3) длящееся вознаграждение.

Для развития у ребенка навыка самостоятельности необходимо придерживаться изложенных ниже рекомендаций.

1. Приучить к послушанию. Это звучит парадоксально, но это именно так: надежнее всего вырастить своего ребенка самостоятельным, если вначале приучить его слушаться родителей.

2. Увлекать самостоятельностью. Если перед глазами ребенка будут красивые и яркие примеры самостоятельных, успешных детей, ребенок захочет быть на них похожим.

3. Создавать ситуации, когда самостоятельность возможна и ребенку по силам. Отдать ребенку на откуп какие-то области, в которых он может осваивать незнакомые, непривычные для него действия. Как эти области наметить, например, для ребенка пяти лет? Записать, что он должен уметь делать самостоятельно и хорошо в шесть лет. Например, накрывать на стол, содержать в порядке игрушки и так далее... Тем самым ребенку будет создана возможность самостоятельно это делать изо дня в день и оттачивать свое умение до состояния, когда эту область новых для него действий он сможет контролировать полностью сам.

4. Создавать ситуации, показывающие, что самостоятельность престижна и привлекательна.

5. Создавать ситуации, когда самостоятельность обязательна и просто вынуждена. Детей нужно приучать ко взрослой жизни, ответственности и самостоятельности, включая во взрослую жизнь, дела и заботы.

Коррекция психологического инфантилизма

Основные меры коррекции — лишение психологического инфантила привычных для него уюта и удобств, помещение его в ситуацию реальных трудностей, предъявление к нему все нарастающих требований. Например, следует прекратить (или последовательно уменьшать) денежное содержание, потребовать (обязать) учиться и работать, обслуживать себя (ходить в магазин, готовить себе еду, прибирать за собой вещи), заботиться о близких и родных. Все это вещи предельно простые, житейские, но именно из этого и состоит взрослая жизнь, и именно выполнение этих требований начинает превращать инфантила во взрослого человека.

Вопреки распространенному мнению свободное воспитание, предоставление взрослому человеку полной самостоятельности вовсе не приводят к ее развитию. Ребенок, которому предоставлена полная самостоятельность, — это просто ребенок, предоставленный для любых других влияний.

Психологическая зрелость

Личностной зрелости предшествует зрелость психологическая.

Психологическая зрелость — это полное, состоявшееся психологическое развитие человека, способность свободно и гибко пользоваться основным личностным инструментарием.

Укажем некоторые (далеко не все) более-менее общие критерии, которые говорят о психологической зрелости.

1. Умение быть самопричиной в разных жизненных ситуациях, т. е. умение жить и действовать исходя из своих собственных ценностей, правил и убеждений, моральных и этических норм, но обязательно при этом соотносить их с законами и нормами, имеющимися в данном обществе, стране, культуре.

2. Осознание человеком своей личной ответственности за свои поступки плюс понимание их смысла, способность отдавать себе отчет, ради чего он совершает (или не совершает) то или иное в своей жизни. И, соответственно, принятие «на свой счет» всех

последствий совершенных поступков (и тех, которые его удовлетворяют, и тех, которыми он недоволен) — как порожденных в первую очередь самим человеком, его желаниями, мыслями, стремлениями, а не кем-то посторонним, внешним окружением, правительством, некими неподвластными ему высшими силами и т. п.

3. Понимание относительности своего мировоззрения, равно как и мировоззрения других людей. Отсюда толерантное отношение к иным точкам зрения при одновременном умении не отказываться от своей без особых на то причин. А также готовность к изменению своих знаний, своей картины мира.

4. Гибкость, т. е. готовность (но не обязательность!) к изменению своего поведения в соответствии с имеющимся окружением и наличными условиями, чтобы быть более адекватным данному моменту (и, в том числе, чтобы лучше понимать происходящее).

5. В эмоциональной сфере — владение одновременно двумя умениями — умением быть всегда в нужном состоянии и умением отделять себя от своих состояний и настроений (когда нужно — я есть эмоция; в другой же ситуации моя эмоция — это одно, а я — это другое).

6. В рациональной сфере — аналогично. Человек должен четко осознавать: есть мои мысли, мои размышления, моя позиция, мое мнение, они принадлежат мне, а не я — им; более того, многое мне было навязано или «попало» ко мне случайно, и поэтому я могу это при необходимости изменить, дополнить, отказаться от этого. Такой подход вырабатывает иммунитет против закостеневания, ригидности мышления, догматизма, фанатизма и прочих «измов».

Личностная зрелость

Личностная зрелость формируется медленно, на всем протяжении молодости, и к тридцати годам человек начинает демонстрировать ее признаки:

- развитое чувство ответственности;
- потребность в заботе о других людях;
- способность к активному участию в жизни общества, к психологической близости с другими людьми;
- умение эффективно использовать свои знания и возможности, решать различные жизненные проблемы на пути к полной самореализации;

- высокий уровень общей жизнедеятельности;
- толерантное отношение к трудностям и способность их преодолевать.

Сама личностная зрелость определяется как наиболее продолжительный период онтогенеза, характеризующийся тенденцией к наивысшему развитию духовных, интеллектуальных и физических сил.

Немаловажное значение для достижения личностной зрелости имеет высокий уровень общей жизнедеятельности, обуславливающий образ жизни человека. Образ жизни определяет особенности повседневной жизнедеятельности людей и непосредственно связан с тем, каким образом происходит конвергенция (сближение) социального контроля и саморегуляции в поведении и развитии личности. Стабилизация образа жизни наступает, как правило, при достижении человеком 30-летия, когда он определяется с решением личных и профессиональных проблем. Деятельность, быт, досуг, способы удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения — все эти составляющие образа жизни приобретают относительно устойчивый характер. Если в молодые годы образ жизни строится в соответствии с образом жизни родителей или, наоборот, по негативистской модели, противопоставляется им, то к зрелости он формируется как собственно индивидуализированный, отражающий сущностные характеристики самого человека.

Достижение личностной зрелости иногда связывают с кризисом среднего возраста, или кризисом середины жизни. Следует заметить, что хронологические рамки кризиса середины жизни, в зависимости от контекста изучения, охватывают примерно десятилетие. В то же время между исследовательскими подходами к вопросу о конкретизации возраста кризиса середины жизни, или кризиса среднего возраста, существуют значимые различия. Можно ограничивать данный кризис хронологическими рамками от 35 до 40 лет; можно выделять два кризиса, которые имеют совершенно разные социальные возможности и последствия, — кризис тридцати (новые выборы) и кризис сорока (подведение определенных итогов). Э. Эриксон тоже выделяет два кризиса: первый кризис, свойственный молодым взрослым людям, связан с поиском близости и приобретением данного опыта или с изоляцией и уходом

в себя (близость против изоляции и одиночества); второй кризис (сорока лет) связан с развитием чувства сохранения рода и с продуктивной деятельностью или, наоборот, с застоём (генеративность против стагнации).

Нет сомнения в том, что молодость весьма продуктивна для различных направлений жизнедеятельности. Если в период молодости человек конструктивно решает стоящие перед ним проблемы, то он тем самым создает оптимальные условия для дальнейшего своего развития.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Найдите черты инфантилизма у сказочных героев. Как «лечится» у них инфантилизм?
2. В чем разница между психическим инфантилизмом и психологическим инфантилизмом?
3. Составьте в качестве основания для сравнительного анализа таблицу «Черты зрелой и инфантильной личности».

3. ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ПОДДЕРЖКИ ВЗРОСЛЕЮЩЕЙ ЛИЧНОСТИ

3.1. Общий обзор психологических практик и психотехнологий поддержки молодежи

Термин «психотехнология» имеет широкое распространение, однако психологические словари и энциклопедии трактуют его по-разному. Одни понимают под психотехнологией тренинговую форму обучения, другие — нейролингвистическое программирование или транзактный анализ, третьи — разработку и испытание психотронного оружия, четвертые — методы контроля сознания и т. д.

На наш взгляд, отвечающее задачам практики рабочее определение понятия «психотехнология» можно сформулировать

Психотехнология — это совокупность методов и приемов прикладной психологии, направленная на решение определенной задачи.

следующим образом: психотехнология — это организованная и продуктивная деятельность людей в различных сферах социальной практики, ориентированная на эффективное решение психологических задач с заранее определенным

социальным эффектом и представляющая собой совокупность приемов, средств и методов психологического воздействия и влияния, объединенных определенным алгоритмом их применения.

Таким образом, под психотехнологиями работы с молодежью понимается специальная деятельность, ориентированная на эффективное решение психологических проблем взрослеющего человека.

По направленности психотехнологии работы с молодежью подразделяются⁶¹:

— на превентивные (профилактика психических и социальных девиаций);

⁶¹ Подробнее см.: Социальная работа с молодежью : учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. М. : Дашков и К°, 2008. С. 20–21.

- реабилитационные (восстановление психики, подвергшейся деструктивному влиянию);
- социализирующие (повышение социальной адаптации человека);
- коррекционные (исправление негативных тенденций в психике);
- интегративные (повышение целостности психики).

Под целостностью психики понимается взаимосвязанность, согласованность, системность всех уровней психической деятельности, а также непротиворечивость содержания субъективного опыта индивида. Интегративные психотехнологии представляют собой комплексные программы групповой и индивидуальной психологической работы, направленные на все уровни психики: двигательную сферу, эмоционально-волевую сферу, сознание и самосознание, социальные и личные отношения, духовную сферу. В интегративных психотехнологиях используются разнообразные оптимизирующие, развивающие, катарсические и трансформационные методы, конструктивно сочетающиеся между собой таким образом, чтобы обеспечить *системный результат воздействия*, а именно:

- 1) улучшение здоровья (физического, психического и социального);
- 2) развитие психических функций и способностей;
- 3) повышение уровня самостоятельности и независимости личности.

Целостная психика функционирует и развивается эффективно, а психика нарушенная — неэффективно.

В жизни это проявляется в дезадаптации, в неспособности справляться с проблемами. Молодой клиент специалиста-психотехнолога — это человек с дезинтегрированной психикой, и для оказания ему помощи необходимо целостность психики восстановить.

Нарушают целостность психики такие факторы, как травмы, болезни, физические и моральные страдания, недостаток любви и ласки в детстве, негативные эмоции (страх, горе, вина, неприятие, злость, ненависть, зависть), одиночество, унижение, отверженность, эмоциональная и физическая незащищенность, насмешки окружающих, обесценивание личности, а также результатов творчества и деятельности, включение в антисоциальные и девиантные группы, неблагополучие в семье, стыд за родителей, деструктивные

внушения и установки («я никому не нужен», «из меня ничего не выйдет», «я слабый», «я тупой», «я буду всех ненавидеть» и т. д.).

При оказании молодому человеку психологической и социальной помощи нужно исключить или нейтрализовать действие негативных факторов, а также устранить последствия их влияния. Необходимо извлечь молодого человека из деструктивной среды и обеспечить ему нормальные социальные условия, основанные на уважении к его личности и чувствам, воспитывать его в духе преодоления негативного жизненного опыта и веры в свои возможности. Кроме того, требуется восстановить целостность психики, а для этого следует оптимизировать интегративные механизмы, при помощи которых психика сама восстанавливает свою целостность.

Основные интегративные механизмы психики — сон, ровное дыхание, спонтанное движение, положительные эмоции, творчество и созидательная деятельность, проговор, социальная востребованность.

Восстановление глубокого, спокойного *сна* и ровного *дыхания* позволяет оптимизировать нарушенную психическую деятельность и эмоциональную сферу, для этого применяются методы релаксации и дыхательные методы. Подавленные эмоции (невыраженный плач, смех, гнев) нарушают психическую деятельность, «застревают» в бессознательной сфере, а при их выражении наступает успокоение. На этом основаны методы эмоционального катарсиса (очищения), а также игровые и боевые виды спорта.

Расслабление и *спонтанное движение* тела оптимизируют психическое и физическое состояние. Этому способствуют танцы, подвижные игры на свежем воздухе, особенно с использованием спортивных снарядов.

Положительные эмоции интегрируют психику и служат предпосылкой для творчества и созидательной деятельности. События, приносящие ребенку и подростку радость, — наилучший способ психологической реабилитации.

Творчество и *созидательная деятельность*, особенно коллективная, помогают гармонизации психики, преодолению негативного опыта, являются необходимой предпосылкой для адаптации в коллективе, для развития мышления и сознания.

Проговор событий жизни внимательному собеседнику позволяет проявить эмоции и лучше осознать жизненный опыт.

Социальная востребованность, включенность в жизнедеятельность социальной группы — важнейший фактор интеграции человека в общество, развития личности и самосознания. Особенно важным является ощущение успеха и собственной значимости для группы.

Особенность психотехнологий работы с молодежью заключается в том, что многие психологические проблемы преодолимы методами социального воздействия и не требуют специальных средств из арсенала психотерапевта. Для обеспечения эффективного использования психотехнологий в работе с молодежью необходимо соблюдение следующих организационных и методических принципов.

1. *Добровольность*. Психологическая диагностика, психологическая коррекция должны осуществляться на строго добровольной основе.

Если психологическая помощь требуется несовершеннолетнему, необходимо согласие родителей или лиц, их заменяющих. Исключением могут быть ситуации, когда за помощью обращается сам ребенок.

2. *Научность*. Методы, применяемые для оказания психологической помощи, должны быть научно обоснованы.

3. *Профессионализм*. Психологические технологии должны применяться профессиональными психологами.

4. *Внерелигиозность*. В психосоциальном сопровождении взросления молодежи недопустимо применение религиозных практик, техник и ритуалов в качестве оказания психологической помощи, недопустима подмена психологической помощи отправлением религиозных культов, равно как и недопустимо привлечение священнослужителей в качестве агентов психологической помощи.

5. *Принцип постепенности*. Любое психологическое воздействие является определенной нагрузкой на психику, и к этой нагрузке человек должен адаптироваться. Мера нагрузок на психику выражается в длительности и интенсивности воздействия, в глубине погружения в бессознательный материал, в количестве новых психологических навыков, в количестве коммуникаций и т. д. Все эти нагрузки должны возрастать постепенно.

6. *Принцип последовательности*. Начинать интенсивное психологическое воздействие необходимо с проработки телесного уровня

(дыхания, сна), а затем — эмоционального и творческого. Интегративный результат при этом проявится на всех уровнях психики.

7. *Учет возрастных особенностей.* При работе с молодежью необходимо принимать во внимание психологические особенности представителей данного возраста.

8. *Комплексное использование психотехнологий.* В рамках одной психосоциальной программы для обеспечения оптимального результата могут сочетаться различные психотехники. При этом необходимо учитывать совместимость психотехник в рамках одной программы.

9. *Наблюдаемость результатов.* Использование психотехнологий должно приводить к очевидному и для самого человека, и для окружающих улучшению физического, психического и социального здоровья. ненаблюдаемый результат есть отсутствие результата.

10. *Применимость.* Важная цель психотехнологий — научить человека применять полученные психологические навыки для улучшения своей жизни.

11. *Просоциальная ориентация.* Все психокоррекционные программы независимо от их целей должны включать технологии коммуникации и технологии взаимопомощи.

12. *Культуросообразность.* При использовании психотехник необходимо учитывать культурную среду: язык, религию, доминирующую идеологию. Использование чуждых данной культуре терминов, идей и способов коммуникации деструктивно.

13. *Психологический климат.* Специалист должен создать общий психологический климат принятия другого человека, климат, в котором отсутствуют осуждение и оценивание.

Помимо указанных принципов *профессиональная этика психолога*, в том числе и *специалиста по работе с молодежью*, предполагает неукоснительное соблюдение специфических нравственных требований и норм поведения. В первую очередь это касается взаимоотношений с людьми, обращающимися за помощью по решению психологических проблем.

При применении психотехнологий необходимо соблюдать требование конфиденциальности — неразглашения сообщенных сведений. Следует также информировать человека о целях работы с ним и о ее сути. Проводя психотерапевтические процедуры, специалист исходит из принципа ненанесения вреда, соблюдает

принципы деонтологии и этики. И никогда не использует клиентов для решения своих личных проблем!

В практической психологии вычленяются следующие виды психопрактик: психотерапия, психологическая коррекция, психологическое консультирование, психологическая помощь, психогигиена, психопрофилактика, психологическое сопровождение, психологическая поддержка, психотренинг, психодиагностика, практики личностного роста, практики саморегуляции, психологическое просвещение, обучающие психологические практики и др.

Психотерапия. Психотерапия представляет собой «особый вид межличностного взаимодействия, при котором пациентам оказывается профессиональная помощь психологическими средствами при решении возникающих у них... затруднений психического характера»⁶². За этим очень общим определением психотерапии кроется ряд проблем.

Так, все дефиниции психотерапии можно разделить на 1) медицинские (психиатрические) и 2) психологические. Приведем примеры психологических дефиниций: психотерапия — это процесс, в котором личность, желающая изменить свои симптомы или жизненные проблемы либо стремящаяся к личностному росту, явно или неявно вступает в соглашение, чтобы взаимодействовать так или иначе предписанными способами с личностью, которая представляется как помогающая; психотерапия — это опыт роста, и им должен обладать каждый.

Психотерапия является самостоятельной областью практики, и ею занимаются как специалисты, имеющие высшее медицинское образование, так и (в еще большей степени) специалисты, получившие специальное психологическое образование. Кроме того, надо иметь в виду, что закрепление термина «психотерапия» за медицинской сферой не отменяет той социальной психологической практики, которая продолжает существовать и отвечает определенным критериям. В советский период такая практика именовалась психологической коррекцией, хотя, по сути, являлась психотерапией, которой занимались психологи, не имеющие высшего медицинского образования. Таким образом, рассмотрение

⁶² Карвасарский Б. Д. Психотерапия : учеб. для вузов. Изд. 2-е, перераб. СПб. : Питер, 2002. С. 149.

психотерапии как вида психологической практики является вполне правомерным. Однако специалисты по работе с молодежью не могут применять психотерапию, поскольку в область их компетенций не входит это специфическое поле деятельности. Лишь некоторые неглубокие методики возможны в виде исключения для использования в рамках психотехнологий.

Психологическая коррекция. Термин «психологическая коррекция» широко используется с 1970-х годов, когда психологи стали активно заниматься психотерапией, хотя по закону на это имели право только лица с высшим медицинским образованием. Данная коллизия была разрешена таким образом: врач занимается психотерапией, а психолог — психологической коррекцией, хотя в содержательном отношении это одна и та же деятельность. Тем не менее и сегодня продолжаются дискуссии, связанные с уточнением и разграничением данных понятий, а психокоррекция получила право на автономное существование.

Психологическое консультирование. Данное направление психологической практики традиционно считается основным в психотехнологиях работы с молодежью. Обычно психологическое консультирование рассматривают как профессиональную помощь пациенту (клиенту) в поиске разрешения проблемной ситуации.

Как область профессиональной деятельности психологическое консультирование сформировалось на Западе в 1940–1950-е годы, вырастая в основном из психотерапии и отвечая созревшей социальной потребности в разнообразных формах психологической помощи. В настоящее время психологическое консультирование получило широкое распространение и в нашей стране.

Основным критерием разграничения психотерапии и психологического консультирования выступает степень проблемности ситуации, с которой сталкивается клиент. Потребность в психотерапии возникает тогда, когда страдания личности непосильны ей, и только профессиональная помощь специалиста способна разрешить или ослабить проблему. Потребность в психологическом консультировании имеет место тогда, когда клиент осознает наличие определенной проблемы и в принципе проблема эта является для него посильной, т. е. она не создает особых сложностей в адаптации и деятельности, но тем не менее нуждается в разрешении.

О психологическом консультировании также говорят в тех случаях, когда для человека актуальны вопросы личностного развития. Очевидно, что это та практика, которой может и должен пользоваться специалист по работе с молодежью.

Степенью проблемности обуславливаются также особенности взаимоотношений специалиста в области практической психологии и клиента, используемые методы и т. п. Психологическое консультирование — это, в первую очередь, совместное с клиентом рассмотрение ситуации, поиск выхода, причем клиенту отводится ведущее место: он принимает решения и осуществляет их. Хотя, как уже отмечалось, нет непреодолимой границы между этими видами практики: элементы психотерапии обнаруживаются в консультировании и наоборот.

Практика психологического консультирования разнообразна и специализирована; она подразделяется на несколько видов.

1. Семейное консультирование, применяющееся преимущественно для решения проблем взаимоотношений супругов, а также родителей и детей.

2. Личностное консультирование, применяющееся преимущественно для решения проблем обретения смысла жизни, определения и изменения жизненного пути, проблем личностного роста и т. п. Этот вид консультирования часто соприкасается с психотерапией.

3. Управленческое консультирование, применяющееся преимущественно в качестве психологической помощи менеджерам в решении их проблем и проблем взаимодействия с персоналом, а также в вопросах профконсультирования и профориентации (как помощь в решении проблем профессионального самоопределения и выбора профессии).

4. Специфическим видом консультирования является «телефон доверия», позволяющий человеку обратиться за психологической помощью в наиболее трудные моменты его жизни и предупредить, а часто и предотвратить нежелательные действия и поступки (вплоть до суицидов).

Каждый вид психологического консультирования требует специальной практической подготовки в силу специфичности как его формы, так и методов проведения, а смена специализации влечет за собой необходимость серьезного дополнительного обучения.

Психологическая помощь. Понятие психологической помощи охватывает значительное пространство психологической практики, этим термином обозначаются все случаи профессиональной помощи, имеющей психологическое содержание. Можно сказать, что психологическая практика разворачивается в первую очередь как психологическая помощь. В качестве основных видов психологической помощи рассматривают психогигиену, психопрофилактику, психологическое сопровождение, психологическую поддержку, психологический тренинг, в отдельных случаях — психодиагностику, практики личностного роста, практики саморегуляции, в ряде случаев — психологическое просвещение, обучающие психологические практики.

Психологическая гигиена представляет собой комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья. Цель психогигиены — сохранение и укрепление психического здоровья, если иметь в виду неярко выраженные отклонения от состояния здоровья в рамках психической нормы и переходные формы от нормы к патологии. Основная задача психогигиены — устранение причин, приводящих к психическим отклонениям и к психической патологии, и создание условий, способствующих душевному равновесию и благополучию.

Психологическую профилактику часто относят к одной из областей психиатрии или медицинской профилактики. Различение психопрофилактики и психогигиены довольно условно и не всегда представляется возможным. В контексте психологической практики их можно рассматривать как тождественные понятия, хотя в рамках психиатрии критерии их различения являются более определенными.

Психологическое сопровождение — это вид психологической практики, который не является самостоятельной деятельностью, а дополняет другую, непсихологическую, деятельность как необходимый ее элемент. В то же время психологическое сопровождение является видом психологической практики, имеющим свои особенности, специфический набор инструментов и задач. Основная цель психологического сопровождения — максимальная эффективность обслуживаемой деятельности.

Психологическая поддержка. Данный термин имеет не вполне ясное, точнее, размытое содержание в силу различных смыслов,

которые в него вкладывают те или иные специалисты. Более узкое и более точное значение имеет термин «поддерживающая психотерапия», обозначающий продолжение психологической работы после завершения основного курса. Существует также общее семантическое поле значений слова «поддержка» и его различных сочетаний (например, «дружеская поддержка»), позволяющее до определенной степени очертить и круг значений термина «психологическая поддержка». При этом, конечно, необходимо различать психологическую поддержку, которую оказывает специалист-психолог, и психологическую поддержку, оказываемую другими людьми, хотя в содержательном отношении и то, и другое может совпадать. Психологическую поддержку можно определить как специальную психопрактическую деятельность, направленную на поддержание ранее достигнутого или существовавшего уровня психического благополучия в период после прохождения основного психопрактического курса (терапии, тренинга личностного роста) или в период сложных, но посылных для личности обстоятельств, когда нет необходимости в психотерапевтических процедурах или в консультировании.

Психологический тренинг. Термин «тренинг» вошел в русский язык позже термина «тренировка». Являясь прямым заимствованием из английского (training — обучение, тренировка, дрессировка, воспитание), он, согласно Толковому словарю С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой, означает систему, режим тренировок. В 1950-е годы М. Форверг стал использовать в своей практике новый метод, основанный на ролевых играх с элементами драматизации. Этот метод был назван социально-психологическим тренингом. Круг методов, относимых к психологическому тренингу, значительно шире. В то же время не существует общезначимых дефиниций понятия «психологический тренинг», хотя по совокупности множества имеющихся определений можно говорить об интуитивном понимании большинством авторов некоторого общего его содержания. Психологический тренинг, а также тренинг социально-психологический (под которым понимают интенсивный групповой метод, направленный на развитие компетентности в общении) получили в России распространение. Пытаясь по возможности охватить все практики, причисляемые к психологическому тренингу, исследователи вынуждены давать этому виду психологической помощи

максимально абстрактные характеристики, что затрудняет его эмпирическую идентификацию.

На наш взгляд, психологический тренинг есть вид психологической практики, выражающийся в активных упражнениях (тренировках), направленных на формирование, развитие и совершенствование психологических навыков и умений.

Психологическая диагностика. Несмотря на определенное разнообразие мнений касательно объема и содержания понятия «психодиагностика», в целом это наименее дискутируемая в отношении своего предмета область психологической практики. Различают психодиагностику как науку (сферу знаний) и психодиагностику как практическую деятельность. Предметом нашего рассмотрения является психодиагностика как психологическая практика, хотя понятно, что базируется она на психодиагностике как науке. Обычно психодиагностику (как психопрактику) определяют как постановку психологического диагноза, далее разъясняя, что психологический диагноз — это распознавание психологического (социально-психологического) состояния конкретного психологического (социально-психологического) объекта (индивида, группы, организации) или отклонения его от некоторого нормативного состояния.

Нужно понимать психодиагностику как вспомогательную, вторичную, несамостоятельную практическую деятельность, как элемент той или иной самостоятельной психологической практики. Она также может приобретать черты психологической практики в том случае, когда ее данные оказывают какое-то практическое действие, например на обследуемый объект.

Психодиагностика является весьма развитой, но подчиненной деятельностью. Эта деятельность может приобретать относительные черты самостоятельности в качестве этапа более широкой практики, но это не изменяет ее статуса составляющей конкретной психологической практики.

Практики личностного роста. Сфера личностного роста и духовного развития представляет собой весьма широкий и разнообразный спектр различных индивидуальных и групповых практик. Определения личностного роста и развития тоже многообразны и определяются концептуальными основами и субъективными предпочтениями как групп-лидеров, так и участников. Существенно

то, что в принципе к развивающим и личностного роста практикам, в отличие от психотерапии и психологического консультирования, обращаются вполне благополучные в психологическом отношении молодые люди, испытывающие по тем или иным причинам потребность в самопознании и саморазвитии. Сюда же могут входить оккультные, эзотерические, духовные и т. д. практики, если в них превалирует психологический компонент. Многие тренинги являются практиками личностного развития.

Если при психотерапии одной из базовых концепций выступают представления о психической норме и психическом благополучии, свои для каждой психологической школы и для каждого подхода, то в практиках личностного роста ведущей концепцией является представление об идеальной, совершенной личности, также свое в каждой психологической школе. Сама практика организуется как процесс реализации, достижения этого совершенства. В более слабой трактовке развития личности речь может идти о развитии и совершенствовании отдельных ее качеств и способностей. Сюда же относятся практики роста личности как развития профессиональных качеств, в частности акмеологические практики.

Психологические практики саморегуляции. Близко к практикам личностного роста примыкает такой вид психологических практик, как практики психической саморегуляции. Разница между ними состоит в том, что если первые направлены на развитие личности, приобретение новых психических умений и навыков, расширение освоенной зоны психических сфер, то вторые представляют собой завершенный результат первых. То есть личность, освоившая некоторый набор психических, психодуховных практик, систематически использует их для саморегуляции, они становятся привычным, повседневным навыком. Это могут быть навыки, усвоенные в процессе аутогенной тренировки, молитвы, медитации, тренинга коммуникативности, ассертивности, в практиках самоосознания, образно-эмоциональных и ролевых тренингах, в дыхательных и телесно-ориентированных процессах и т. п.

Психологическое просвещение. Психологическое просвещение — это передача, распространение психологических знаний. Оно имеет различные формы, типы и способы своей реализации. Психологической практикой психологическое просвещение является при условии, что распространение психологических знаний

включает в себя момент воздействия на аудиторию, знания несут в себе практический преобразующий потенциал.

Обучающие психологические практики (практики обучения психологическим практикам). Среди всего множества психологических практик существует также такой их вид, как психологические практики обучения будущих профессионалов тем или иным конкретным практикам. От практик других видов обучающие практики отличаются тем, что в них упор делается на методологическую, методическую, технологическую, техническую и обучающую стороны процесса. Хотя и другим аспектам внимание уделяется достаточное, так как считается, что практический психолог должен неоднократно сам пройти через весь психопрактический процесс, узнать его изнутри, прежде чем вести через него других.

Завершая обзор психологических практик, отметим такое их свойство, как динамичность. Это и личностная динамика, и групповая динамика, и динамика психопрактического процесса. Личностная и групповая динамика в целом может быть оценена как позитивная или как негативная. Она также имеет определенные стадии, связанные с началом развертывания процесса, с решением его основных задач, с достижением его цели и с его завершением.

Предложенная модель психопрактической деятельности позволяет исследовать содержание различных практик, сравнивать их между собой, оценивать, развивать, а также осуществлять разного рода классификации. Основная классификация опирается на содержание деятельностнообразующих психопрактических аспектов и включает указанные нами виды психопрактик. Другие классификации строятся по таким критериям, как концептуальные, реляционные, методологические основания психопрактической деятельности, ее аспекты и особенности динамики. Так, концептуальные основания позволяют осуществлять классификации психопрактик по направлениям и школам в психологии (например, бихевиоральные, психоаналитические, когнитивные, гуманистические, трансперсональные и другие). Исходя из реляционных оснований практики делятся по ценностным ориентациям (манипулятивные, самоактуализирующие, просоциальные, трансцендентные). Согласно методологическим основаниям практики классифицируются по уровням психопрактического воздействия

и трансформации (телесные, энергетические, эмоциональные, ментальные, духовные). Существует и множество других классификаций психологических практик, в основе которых лежит рассмотренная нами модель.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Дайте определение психологической помощи молодежи в целом.
2. В чем заключаются основные этические принципы деятельности специалиста по работе с молодежью в рамках применения психотехнологий?
3. Перечислите основные задачи, решаемые специалистами при оказании экстренной психологической помощи в целом и на каждом этапе.

3.2. Психологические практики поддержки кризисной личности

Кризис — острое состояние в жизни молодого человека, рассматривающееся как сложная, многоуровневая система, разбалансированная под воздействием внутренних или внешних факторов.

Выделяют возрастные кризисы «входа» в период молодости и «выхода» из него (подростковый кризис и кризис 30-летних), ситуационные кризисы, кризисы, вызванные форс-мажорными обстоятельствами, несчастными случаями или болезнями. Травмирующие факторы могут быть как единичным катастрофическим происшествием, так и серией небольших неудач, обладающих кумулятивным эффектом.

По мере того как кризисное состояние личности и кризисная личность все более интегрируются в сферу деятельности специалиста по работе с молодежью, становится очевидно, что термин «кризис» употребляется в двух смыслах:

- 1) для обозначения закономерных состояний, выступающих эволюционными этапами онтогенеза личности, ибо развитие характеризуется качественными изменениями, появлением новообразований, новых механизмов, новых структур, новых процессов

(Л. С. Выгодский, например, считал, что возрастной кризис обусловлен возникновением новообразований предшествующего стабильного периода, которые приводят к разрушению одной стабильной системы и возникновению другой, адекватной новому психологическому облику человека);

2) для обозначения вероятностных (ситуативных) состояний, вызванных такими травмирующими ситуациями, как смерть близкого человека, потеря значимого статуса, развод, насилие, катастрофа и др.

Ситуативное кризисное состояние на уровне личности или малых групп может иметь следующие формы:

- соматический кризис (болезнь, травматизация);
- нервно-психологический кризис (фрустрации, стрессы, конфликты между базовыми структурами личности, фобии, депрессии, астении);

- социально-психологические нарушения коммуникативных функций и механизмов адаптации к социальной среде;

- кризис, вызванный изменением факторов среды — жилищно-бытовых условий, уровня материального благосостояния, физических условий на работе и т. д.;

- кризис отношений (семейный кризис, ценностные конфликты, ресурсные конфликты, ролевые конфликты);

- кризисные состояния души (страх, горе, гнев, кризис утраты), они могут быть вызваны несчастными случаями, катастрофами и др.

- экзистенциальные кризисы, связанные с поиском смысла жизни;

- мотивационные кризисы (кризис осознания побуждения, кризис принятия мотива, кризис реализации мотива, кризис закрепления мотива, кризис актуализации побуждения).

Кризис — это зов перехода в новое качество, это некая прерывность в линейной области эволюции личности как сложной системы; это противоречие, при котором старые операционно-технические возможности не обеспечивают новые потребности личности.

Векторы дезинтеграции при кризисе полярно противоположны.

Дезинтеграция позитивная — это скачок в развитии и в психодуховной эволюции, когда происходит исчезновение старого, изжившего себя образа Я и его обновление, возрождение и замещение новым, более действенным. Позитивную дезинтеграцию можно рассматривать как некое возрождение, процесс обновления является

естественным циклом, обладающим благотворным потенциалом для роста и трансформации личности.

Дезинтеграция негативная — углубление кризиса с потерей витальности, т. е. с преобладанием отрицательных эмоций, носящих астенический, пассивно-бессильный характер. Человеком овладевают тоска, отчаяние, неверие в преодоление тяжелой ситуации с возможным переходом в невроз, срыв. Наступают те негативные последствия, которые кризисное состояние оставляет в организме, — депрессия, начальные стадии психосоматических заболеваний, чреватые переходом обратимых нарушений в нарушения стойкие, органические.

Широкая распространенность кризисных состояний и тенденция к их хронизации вызывают пристальное внимание психологов, психиатров, психотерапевтов, социальных работников. Разработаны кризисные теории, на основе которых создаются различные методы и технологии, помогающие справиться с кризисом.

Методологически методы коррекции кризисных состояний подразделяют на 5 групп:

1) рефлексивные методы (работа с психикой происходит через осознание психического содержания ежедневной жизни). Важными элементами рефлексивных методов являются замена негативных мыслей позитивными, техника позитивных утверждений — аффирмаций, технология переключения психических состояний, медитация, сопровождающаяся словесным самовнушением и визуализациями;

2) нерефлексивные методы (компонент саморефлексии выражен слабо); к данным методам относятся многие телесно-ориентированные, ролевые и шоковые практики;

3) интегративные практики (оказывают комплексное воздействие);

4) целевые методы (решают определенные узкие задачи или формируют конкретные качества);

5) метапсихотехнологии (обучают владению психотехнологиями, методологически и практически грамотному их применению).

В практическом и операциональном отношении в человеке можно выделить пять уровней: телесный (физический, соматический), энергетический (витальный), эмоциональный (чувственный), ментальный (интеллектуальный) и духовный (психодуховный).

С каждого из этих уровней может быть осуществлена интервенция на любой другой уровень, и, соответственно, психологические практики можно классифицировать по базисному уровню, с которого осуществляется воздействие, и уровню, на котором по преимуществу происходит трансформация, хотя многие практики по существу полиномны.

По базисным уровням воздействия выделяют следующие виды психологических практик: телесные, энергетические, эмоционально-образные, ментальные и духовные.

1. Телесные практики. С телесного уровня возможна интервенция на энергетический уровень или в психические сферы. К этого рода процедурам относятся различные бихевиоральные методики, телесно-ориентированные техники (танцевально-двигательные, техника аутентичного движения, театр прикосновений, холистический палсинг, биоэнергетика по А. Лоуэну и др.), дыхательные техники (холотропное дыхание, ребефинг, вайвейшн, свободное дыхание), разного рода йогические практики, психоделические практики, звукотерапия, музыкотерапия, цветотерапия, ароматерапия, массаж, биосинтез и др.

2. Энергетические практики. К ним относятся цигун, некоторые техники раджа-йоги, кундалини-йога, биоэнерготерапия, аутотренинг, большой ряд дыхательных техник и др.

3. Эмоционально-образные практики. Они включают игровые, ролевые техники, визуализации, элементы аутотренинга, частично — техники пересмотра, вербальные методики, часть техник раджа-йоги и др.

4. Ментальные практики. К психопрактикам этого вида причисляют практики психоаналитические, когнитивные, ментальную визуализацию, медитацию, самоанализ, рационализацию, структурализацию, частично — пересмотр, вербальные методы и др.

5. Духовные практики. Представлены молитвой, медитацией, техниками ряда эзотерических и религиозных учений и др.

В определенных психопрактиках те или иные уровни являются преобладающим модусом действия, но чаще всего имеет место определенное сочетание разноуровневых способов воздействия, иногда неотделимых друг от друга.

Специалист по работе с молодежью не имеет достаточно компетенций для того, чтобы воздействовать на личность, находящуюся

в состоянии глубокого кризиса, наступившего в результате психологической травмы. Понятие «психологическая травма» получило большое распространение в рамках теории посттравматического расстройства, появившейся в конце 1980-х годов в кризисной психологии. Особенность психотравмы состоит в том, что она расстраивает нормативную организацию психики и способна вводить ее в клиническое или пограничное состояние. На пограничном уровне появляются как преходящие ощущения дискомфорта, так и стабильные состояния с присутствием преобразованных изменений, ослабляющих иммунитет, адаптивные способности мышления, работоспособность. Пограничное состояние — относительно слабый уровень выраженности психического расстройства, не доходящий до уровня выраженной патологии⁶³.

Итак, психологическая травма — это переживание или потрясение вследствие особого взаимодействия человека с окружающим миром. Самыми яркими примерами психотравм выступают угроза жизни и здоровью, а также унижение человека.

Важно: психическая и психологическая травма — это не одно и то же!

Психическая травма — это повреждения (кем-то или чем-то) психики, приводящие к заметному нарушению ее нормального функционирования. Человек перестает узнавать близких, его внимание плавает, речь со странностями, в памяти пробелы, мышление становится спутанным. При психологической травме патологических нарушений функций психики нет, у человека остаются возможности быть адекватным и успешно адаптироваться к среде, однако состояние его при этом оказывается пограничным.

Рассмотрим некоторые признаки психотравмы.

1. Наличие события, которое оценивается человеком как сильный удар.

2. Навязчивость воспоминаний. Среднее время угасания навязчивых воспоминаний у здорового человека — три дня. Если же человек возвращается к пережитому снова и снова, спустя неделю, месяц, а то и годы, причем все новые (да и прошлые события)

⁶³ См.: Мак-Вильямс Н. Уровни развития организации личности // Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: Класс, 1998. С. 112.

видятся теперь сквозь призму негатива, — это важный признак психотравмы.

3. Вовлеченность. Человек не разделяет себя и ситуацию, которая привела к психотравме, не может от нее дистанцироваться, посмотреть на происшедшее спокойно, со стороны. Думая о ситуации, человек думает о себе и наоборот.

4. Серьезные затруднения в обычном душевном функционировании, остановка в развитии личности.

5. Предрасположенность к реализации жизненных сценариев, направленных на саморазрушение (склонность к суициду, алкоголизму, наркотикам, тяга к правонарушениям).

Итак, человек с признаками психической или психологической травматизации не может быть клиентом специалиста по работе с молодежью в силу ограниченности функционала последнего. Однако кризисные состояния, не перешедшие еще в клиническую или пограничную форму, объектом воздействия для специалиста по работе с молодежью выступать могут.

Покажем на примере психологического консультирования модель работы такого специалиста с кризисными состояниями личности. Реализуя эту модель, консультант помогает своему клиенту «раскрыться, прорваться сквозь защиту, препятствующую познанию им собственных ресурсов, помогает ему вновь обрести себя»⁶⁴.

Суть психологического консультирования состоит в том, чтобы консультант, пользуясь своими специальными профессиональными, научными знаниями, создал для молодого человека условия, в которых он обнаружит новые возможности для выхода из кризисного состояния.

Критерием эффективности этого вида профессиональной деятельности служит появление у консультируемого новых ресурсов для выхода из кризиса. С точки зрения самого консультанта критерий эффективности этого вида деятельности может быть найден по показателям соответствия его работы задаче молодого человека.

В ходе консультирования молодой человек учится находить новое видение жизненной ситуации и способы ее изменения. Психологическое консультирование позволяет развить у клиента способность к принятию решения и полнее использовать свой потенциал.

⁶⁴ Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. : Питер, 2008. С. 111.

Специалист по работе с молодежью не ставит целью реконструкцию личности — это задача психолога; его цель — развитие того, что уже существует. Он может помочь найти и принять решение, касающееся прежде всего интерперсональных личных, жизненных затруднений человека.

Консультирование — это сфера практической деятельности специалиста по работе с молодежью, в которой он использует знания о поведении, закономерностях развития психики личности.

Начиная работу с клиентом, специалист по работе с молодежью должен отдавать себе отчет в том, что его деятельность является фактором дальнейшего развития молодого человека, а ее последствия чаще всего можно увидеть лишь по прошествии времени.

Независимо от того, проводится ли разовая консультация или осуществляется пролонгированная работа в виде ряда консультативно-коррекционных сессий, консультирование можно рассматривать как процесс, состоящий из четырех стадий.

1. Заключение «контракта» между клиентом, от которого поступает добровольный заказ на консультацию, и консультантом, дающим согласие оказать помощь, обеспечивая клиенту безопасность и поддержку в ходе консультирования.

2. Прояснение запроса и анализ проблемной ситуации. На этой стадии консультанту необходимо сориентироваться в проблеме клиента, внимательно слушая его, используя открытые вопросы, перефразирование и переспрашивание для получения достаточной информации.

3. Переформулировка проблемы, уточнение контракта. На третьей стадии по мере выяснения условий и ситуации возникновения проблемы, анализа чувств и отношений клиента к ней определяется суть проблемы, т. е. та психологическая трудность, которая мешает клиенту найти выход из сложившейся ситуации. При этом главным является осознание самим клиентом сути проблемы.

4. Поиск способов решения проблемы. На данной стадии необходимо получить согласие клиента на исследование его психологических трудностей, на поиск и принятие на себя ответственности за выбираемые решения.

В процессе консультирования специалист по работе с молодежью опирается на реализацию трех основных позиций.

1. Исходная позиция (выявление уровня резервов креативного потенциала личности, прогнозирование динамики ее саморазвития).

2. Желаемая позиция (моделирование программы будущего или желаемого психического развития).

3. Корректирующая позиция (построение программы или путей движения по переводу исходной позиции в желаемую).

Психосоциальное консультирование должно быть нацелено на развитие у клиента самосознания в процессе самонаблюдения, самоанализа, самооценки и самореализации.

В процессе консультирования у клиента происходят изменения, которые могут в той или иной мере повлиять на его личность и жизнь в целом.

Современный специалист по работе с молодежью по своему профессиональному назначению должен стремиться, по возможности, предотвратить проблему, своевременно выявить и устранить причины, порождающие ее, обеспечить превентивную профилактику различного рода негативных явлений (нравственного, физического, социального плана), отклонений в поведении и общении людей и таким образом оздоровить их окружающую среду.

Специфика работы с молодыми людьми такова:

1) психические нарушения в этом возрасте часто не сопровождаются субъективными эмоциональными переживаниями негативного характера, поэтому нередко для самого молодого человека неочевидны;

2) молодые люди не всегда соглашаются с необходимостью психоконсультационной работы добровольно (лейтмотив этих рассуждений примерно таков: «Если я приму помощь — я потеряю самостоятельность»); советы, получаемые от взрослых, ими воспринимаются как ущемление своей независимости. Отсюда — необходимость недирективного подхода в работе;

3) молодежи свойственно считать свои проблемы явлением исключительным. Консультант в связи с этим должен быть ориентирован на усиление у клиента чувства Я, ему следует избегать завышенных требований, сильных фрустраций, долгих пауз, морализаторских оценок и др.

Интервью является в консультировании главным методом практической деятельности. Описывая интервью, нужно подчеркнуть: консультант работает с заказом другого человека. Консультант

не занимается постановкой диагноза, он анализирует ситуацию как уникальную, применяя для этого специальные знания. Интервью — это один из специальных методов анализа уникальной ситуации с целью создания для клиента альтернативных вариантов действий, переживаний, чувств, мыслей, т. е. с целью повышения мобильности его психической реальности.

Что отличает интервью от других методов работы? Прежде всего, интервью всегда индивидуализировано, оно предполагает построение предмета взаимодействия между консультантом и клиентом. Таким предметом будет психическая реальность клиента; модальности, в которых она может быть представлена, становятся темой взаимодействия. Например, темой интервью могут стать переживания молодого человека или его мысли.

Процесс интервью направлен на то, чтобы в ходе обсуждения различных тем сделать более динамичным отношение клиента к различным свойствам его психической реальности.

Интервью предполагает оказание воздействия на клиента с помощью вопросов и специальных заданий, раскрывающих его актуальные и потенциальные возможности. Вопросы — основной способ воздействия в ходе интервью.

Обычно описывается пятистадийная модель интервью.

Первая стадия интервью — структурирование, достижение взаимопонимания. Часто эту стадию маркируют как «Привет!».

Какие цели достигаются на первой стадии, которая может длиться от нескольких секунд до нескольких минут? Консультант структурирует ситуацию, определяя, что будет темой его взаимодействия с клиентом. Он дает клиенту информацию о своих возможностях. При этом он решает проблемы установления контакта, соответствия, раппорта с клиентом. Конкретные варианты решения данных проблем зависят от индивидуальных и культурных особенностей интервьюируемого. Клиент на этой стадии интервью решает задачи достижения психологического комфорта, т. е. задачи эмоционального и когнитивного принятия ситуации интервью и личности консультанта.

Эта стадия интервью завершается, когда достигается соответствие, которое может быть выражено следующими формулировками: «Я его чувствую, понимаю» (консультант), «Меня слушают, я доверяю этому человеку» (клиент).

Если в течение первых минут отношения не сложились, то ситуацию консультирования, как показывает практика, исправить трудно. На первой стадии интервью консультант показывает клиенту свою позицию во взаимодействии. Она может быть, как и любая позиция, описана в понятиях равенства и неравенства. Варианты здесь следующие: 1) консультант занимает позицию «над» клиентом; 2) консультант занимает позицию равенства с ним; 3) консультант изредка предлагает клиенту занять позицию «над» ним, т. е. он готов следовать за клиентом.

В ходе интервью может осуществляться изменение позиций, и это служит показателем профессионализма консультанта, показателем того, что он рефлексивен на тему взаимодействия с клиентом и дает ему возможность следовать логике беседы.

Обычно критериями хорошего интервью считают следующие: клиент понимает логику беседы, и это повышает его активность; клиенту интересно в ситуации интервью. Позиция ведущего может быть реализована с помощью тестов, игровых приемов, проективных ситуаций. Темп ведения беседы должен у клиента и у консультанта совпадать.

Интервью может начаться со вступления консультанта:

— Слушаю Вас...

— Расскажите о себе или о том, что Вас привело ко мне...

Создается возможность разговора о себе, т. е. определяется предмет взаимодействия — молодой человек и события его жизни. Специалисту по работе с молодежью при установлении контакта необходимо использовать имя клиента в обращении к нему, так как употребление имени собеседника — это средство управления им. Повторение имени создает условия как для индивидуализации контакта, так и для воздействия на клиента.

Вторая стадия интервью обычно начинается со сбора информации о контексте темы. На этой стадии происходит выделение проблемы, решается вопрос об идентификации потенциальных возможностей клиента. Маркировка данной стадии интервью такова: «В чем проблема?».

Консультант решает следующие вопросы: «Зачем клиент пришел? Как он видит свою проблему? В чем заключаются его возможности в решении этой проблемы?» На материале заявленной темы консультант уясняет позитивные возможности клиента в решении

проблемы. Получив четкий ответ на эти вопросы, консультант возвращается к определению темы.

На второй стадии интервью, когда происходит сбор информации о клиенте и определяется, в чем же состоит его проблема, консультант может, а часто и должен выступать в роли следователя, стремясь как можно больше узнать о человеке, восстанавливая все детали контекста, в котором появился заказ клиента. При этом он задает клиенту конкретные вопросы о ходе событий, об участниках этих событий и их конкретных действиях. Вся информация направлена на осознание клиентом контекста заказа и своей роли в формировании беспокоящей его психологической ситуации. Примерно 15–20 минут идет широкий рассказ клиента о себе. В это время консультант определяет строение внутреннего мира клиента, то, какими модальностями этого мира клиент владеет. Анализ контекста позволяет выяснить, как клиент воспринимает свое Я и что он знает:

- о возможности своих действий;
- о своих целях;
- о своих чувствах;
- о своих мыслях.

При этом консультант одновременно решает, что нужно знать клиенту о содержании своего внутреннего мира, чтобы сделать его более мобильным.

Задавая вопросы, консультант ориентируется на сообщаемую клиентом информацию, в которой имеются ключевые слова, отражающие содержание его проблемы. В каждой фразе клиента есть свои ключевые слова, фиксирующие тему взаимодействия с психологом — модальности психической реальности.

Ключевое слово в любом тексте может быть определено по следующему критерию: его нельзя заменить синонимом. Если ключевое слово заменить, то смысл всего высказывания или отдельной фразы в тексте нарушается. Ключевое слово — это фиксация темы взаимодействия. Консультант, задавая вопросы, производит переориентацию анализа ситуации индивидуальной жизни человека на предмет профессионального взаимодействия с ним. Он говорит с клиентом о его внутреннем мире, о его роли в происхождении событий его жизни. Посредством профессионального воздействия консультант показывает клиенту его собственное

участие в событиях его жизни. При этом он идентифицирует потенциальные возможности клиента, специально обращаясь к нему с оптимистическими суждениями: «Изменяясь сами, Вы будете изменять других», «Нужно время и терпение, чтобы изменился тот, кто рядом» и т. п.

В ходе интервью консультант выдвигает несколько гипотез о внутреннем мире клиента и проверяет их, задавая вопросы.

Отвечая на вопросы, клиент анализирует и осознает и свое поведение в рассматриваемой ситуации, и поведение других людей. Гипотезы, которые консультант будет обсуждать с клиентом, должны быть сформулированы просто и адекватно. Это возвращает консультанта к проблеме адекватного языка интервью. Он должен отвечать следующим требованиям, обращенным к самому консультанту; 1) «Не сгущай краски, употребляя оценочные слова»; 2) «Не навязывай свою точку зрения»; 3) «Используй для передачи информации простые слова и образы»; 4) «Говори кратко».

Во время интервью консультанту не следует сообщать клиенту все, что он узнал о нем, выдавать ему всю собранную информацию. Достаточно четко изложить одну проверенную фактами гипотезу, чтобы показать человеку логику его поведения. Чтобы довести до клиента эту гипотезу, консультант демонстрирует ему разные стороны обсуждаемой проблемы посредством задаваемых вопросов. Иными словами, используется принцип обратной связи: консультант задает вопросы, исходя из высказываний клиента, а клиент, отвечая на эти вопросы, осознает и принимает доводимую до него информацию. На этом этапе интервью консультант прибегает к повторению основных параметров решаемой им задачи. Повторение — один из принципов консультирования, позволяющий продемонстрировать клиенту разные стороны его проблемы, чтобы он мог эту информацию принять и проверить.

Консультирование методом интервью — это в известном смысле упрощение поведения клиента по заданной логике, это структурирование его внутреннего мира. Оно не будет эффективным без эмоциональной включенности человека в рассказ о себе. Консультанту важно собрать факты, подтверждающие его гипотезу и упрощающие ее для клиента. Эмоциональная включенность клиента в эту ситуацию — залог успешности процесса структурирования. Разговор консультанта с клиентом на основе выдвинутой гипотезы,

по мнению многих психологов, не должен превышать 10 минут. Рекомендуется прервать рассказ интервьюируемого, если консультанту уже ясна рабочая гипотеза. Когда цели обращения клиента за помощью становятся консультанту понятны, следует вернуться к определению беспокоящей человека проблемы. Клиенту это позволит увидеть свою проблему, а консультанту — уточнить его позитивные возможности.

После этого начинается **третья стадия интервью**, которую можно обозначить как «желаемый результат». Маркировка данной стадии интервью — «Что вы хотите добиться?».

Возможные варианты формулировки проблем:

- 1) «Я не как все»;
- 2) «Я хочу, но не могу»;
- 1) «Я чувствую, но не знаю»;
- 2) «Я могу, но не чувствую» и т. п.

Консультант квалифицирует задачи интервьюируемого, ориентируясь на строение его психической реальности и ее возможные модальности. Целесообразно и эффективно использовать алгоритм фиксации в интервью задач клиента, это организует для консультанта процесс активного слушания с точки зрения его профессиональных возможностей, уменьшает вероятность профессиональной ошибки (табл. 1).

Таблица 1

Модальности психической реальности человека и их словесное проявление в ходе интервью (ключевые слова)

Модальность	Ключевые слова (примеры утвердительных суждений)
Я-концепция	Неудачник; глупец, как все; плохая мать; бездарность
Могу (возможности)	Умею; получается; выходит; делаю; способен и др.
Хочу (цели)	Стремлюсь; стараюсь; достигаю; наметил; загадал и др.
Думаю	Решаю; сочиняю; смекаю; прикидываю и др.
Чувствую	Напрягаюсь; замираю; расслабляюсь; грущу; веселюсь и др.

Формулировка проблемы для интервьюируемого позволяет повысить эффективность третьей стадии интервью, поскольку консультант получает возможность обозначить клиенту вектор требующихся изменений. Консультант предлагает клиенту определить свой идеал, решить вопрос о том, каким он хочет быть. Обсуждается также вопрос о том, что произойдет, когда желаемый результат будет достигнут. Некоторые клиенты начинают именно с этого этапа. Если консультанту уже ясны цели клиента, то рекомендации должны быть даны немедленно.

Третья стадия интервью предполагает обязательное воздействие консультанта — это основное содержание консультирования. Для клиента эта стадия не выглядит по-особому. В интервью происходит как бы инсайт, клиент переживает изменения, происходящие с ним, как результат собственных усилий (он сам все понял). Опора консультанта на потенциальные возможности клиента приводит к тому, что переживаемые клиентом изменения в ситуации интервью вызовут и изменение его поведения.

Итак, повторим: воздействие консультанта обязательно должно быть произведено (чаще всего это вопросы, которые он задает о желаемом для клиента результате интервью). Конкретные же методы воздействия — самые разные (табл. 2).

Таблица 2

Методы воздействия на клиента в третьей стадии интервью

Название метода	Описание	Результат
Метод интерпретации	Формирование у клиента нового взгляда на ситуацию	Альтернативное видение клиентом реальности, изменение его настроения
Метод директивы	Побуждение клиента к действию	Достижение желаемого для консультанта эффекта
Опрос	Домашнее задание; пожелание возможного действия	Получение новых сведений о клиенте
Самораскрытие	Консультант делится личным опытом или показывает, что он разделяет нынешние чувства клиента	Установление раппорта на предложения консультанта

Название метода	Описание	Результат
Метод обратной связи	Позволяет выяснить, как клиента воспринимают консультант и окружающие	Получение клиентом конкретных данных для самовосприятия
Метод логической последовательности	Формирование у клиента последовательности мышления и поведения	Клиент получает возможность предвидеть результаты своих действий
Резюме	Суммирует суждения консультанта	Проясняет, до чего договорились консультант и клиент в ходе беседы
Открытые вопросы	Кто? Как? Почему?	Выяснение основных фактов и событий жизни клиента
Закрытые вопросы	Вопросы содержат частицу «ли», отличаются краткостью	Сокращение длинных монологов
Поощрение	Повторение ключевых фраз клиента	Проработка специфических слов и их смысла для клиента
Пересказ	Повторение сущности слов клиента и его мыслей с использованием ключевых слов	Активизирует обсуждение, показывает уровень понимания консультантом клиента
Метод отражения чувств	Выделение эмоциональной стороны интервью	Открывает чувства клиента
Обобщающее резюме	Повторение основных фактов, выявленных в ходе интервью, и изложение чувств клиента	Проясняет направление беседы

Направленное воздействие на клиента осуществляется также следующими приемами: ссылкой на авторитеты, апелляцией к литературным источникам, обращением к научным данным, к мифологии. Кроме того, возможна опора на обыденную психологию, которая может быть использована как информация для клиента.

В любом случае речь консультанта должна быть краткой, ясной, в ключе размышлений о жизненной ситуации клиента.

Если клиент оказывает сопротивление воздействию или не реагирует на него, то консультант указывает на это в следующей форме: «Вам это трудно принять; вам не хочется согласиться...» Данный прием позволяет обозначить ситуацию сопротивления интервьюируемого и одновременно продемонстрировать, что консультант не стремится во что бы то ни стало переориентировать клиента, что он признает за клиентом право на сопротивление как его естественное свойство, проявляющееся в отношениях с другим человеком.

Важный аспект воздействия состоит в том, что обычно интервью идет на фоне негативной информации о клиенте, позитивную информацию о себе самом человеку дать трудно, так как он часто просто ничего не может придумать. Консультанту очень важно проговорить с клиентом возможные позитивные варианты его поведения. В ненавязчивой манере нужно воссоздать такой вариант. Можно даже настоять на его проговаривании.

Тестирование в ситуации воздействия позволяет клиенту обнаружить не известные ему ресурсы его личности, сфокусировать внимание на возможностях, о которых он не думал. Позитивное обсуждение может быть не очень четким, но обозначить его следует обязательно. Ему можно посвятить отдельную консультацию. На этом фаза воздействия завершается. Длится она примерно 15 минут.

Четвертая стадия интервью представляет собой выработку альтернативных решений. Маркировка этой стадии — «Что еще можно сделать?».

Консультант и клиент работают с разными вариантами решения проблемы. Поиск альтернатив осуществляется с помощью исследования личностной динамики клиента, это необходимо для того, чтобы избежать ригидности.

Данная стадия может быть длительной. Во-первых, консультант должен учитывать, что верное для него решение может быть неверным для клиента, во-вторых, некоторым клиентам нужны четкие директивные рекомендации (табл. 3).

Директивы, применяющиеся в консультировании

Вид директивы	Содержание директивы
Конкретное пожелание	«Я предлагаю вам сделать следующее...»
Парадоксальная инструкция	«Продолжайте делать то, что вы делаете; повторите свои действия, мысли, поступки по крайней мере еще три раза»
Фантазии	«Представьте себе...» «Закройте глаза и опишите, что вы видите, слышите, чувствуете...» «Опишите ваш идеальный день (работу, партнера)...» «Представьте, что вы путешествуете внутрь своего тела...»
Ролевое указание	«А сейчас вернитесь к той ситуации и вновь проиграйте ее». «Если вы не против, то пусть роль останется прежней, но измените поведение...»
Гештальт-метод «горячего кресла»	«Поговорите со своими родителями, они сидят в этом кресле. А сейчас пересядьте в это же кресло и ответьте за них...»
Гештальт-невербальное поведение	«Посмотрите, одна ваша рука сжата, а другая — раскрыта. Пусть одна рука поговорит с другой...»
Свободные ассоциации	«Запомните это чувство и расскажите о связанных с ним ассоциациях из воспоминаний детства. Перейдите к тому, что происходит в вашей повседневной жизни»
Переоценка (концентрация Гендлина)	«Обозначьте сами для себя свои негативные чувства и мысли. А теперь — свои негативные переживания. Отыщите в вызывающих их ситуациях что-то для себя положительное и сконцентрируйтесь в этом направлении. Объедините это положительное с решаемой проблемой»
Релаксация	«Закройте глаза и “плывите”. Сожмите кулаки покрепче, теперь отпустите»
Систематическое снятие напряжения	1. Глубокая мышечная релаксация. 2. Построение иерархии беспокойства. 3. Увязывание объектов тревоги с релаксацией

Вид директивы	Содержание директивы
Языковые замены	«Замените “хотелось бы” на “я хочу”». «Замените “нельзя” на “желательно”» и т. п.
Принятие чувств, эмоциональный потоп, медитация	«Вернитесь к испытанному вами чувству, примите его полностью. Спокойно фокусируйте внимание на одной точке. Расслабьтесь, следите за дыханием. Пусть все мысли уйдут»
Групповая работа (обучение)	«Сейчас я хочу, чтобы вы все делали то-то и то-то»
Домашняя работа	«Попрактикуйтесь в этом упражнении на следующей неделе и расскажите о достигнутых результатах при нашей очередной встрече». «Заполните этот тест» и т. п. «В течение (указывается срок) вы будете вести ежедневные записи...»
Письмо психолога клиенту	Пишется с учетом длительности и неоднозначности воздействия письменного текста на контекст жизни клиента
Личный кодекс поведения	«Составьте для себя жизненные правила и следуйте им»
Введение юридических норм отношений	«Ваша ответственность регламентируется...» «Ваше право состоит в том, чтобы...» «Ваша обязанность состоит в том, чтобы...»
Обсуждение ролевых ограничений	«Как взрослый человек вы должны...» «Как будущий отец вы имеете все основания для того, чтобы...» «Как учитель вы...»

Пятая стадия интервью — обобщение предыдущих стадий, переход от обучения к действию. Маркировка этой стадии — «Вы будете делать это?».

Консультант предпринимает усилия по изменению мыслей, действий, чувств клиента в его повседневной жизни, вне интервью.

Степень обобщения, доступная консультанту, зависит от учета им индивидуальных и культурных особенностей клиента, выявленных на первых стадиях интервью.

На пятой стадии интервью задача консультанта состоит в том, чтобы способствовать изменению мыслей, действий, чувств молодого

человека в повседневной жизни. Из практики консультирования известно, что многие люди ничего не делают для изменения собственного поведения.

Консультанту надо относиться к этому спокойно, так как эффект интервью определяется теми переживаниями, которые были у клиента во время его проведения. Изменения состояния клиента в ходе интервью — главный показатель его эффективности. Для консультанта умение выделить эти изменения и сделать их доступными для клиента являются основным профессиональным правилом работы. Консультанту нет смысла бояться (хотя нет смысла и злоупотреблять этим) отрицательной оценки клиентом эффекта интервью.

Не разрушая эффекта интервью, можно провести еще две-три встречи. Это иллюзия, что от частоты встреч усиливается помощь. В ситуацию взаимодействия с клиентом будут включаться все более сложные формы отношений, и она будет все больше и больше проблематизироваться.

Завершать интервью лучше всего домашним заданием, обязательно сообщая клиенту о необходимости отчета о его выполнении (невыполнении). Это позволяет мобилизовать средства контроля за содержанием изменений, происходивших с клиентом во время интервью. Домашнее задание должно быть сформулировано в простой, доступной для понимания и выполнения форме и направлено на конкретную ситуацию и действия в ней.

Обсуждая задание на очередной встрече с клиентом, можно по-новому увидеть исследуемую ситуацию. Если клиент домашнее задание не выполнил или выполнил его частично, с ним обсуждаются причины этого.

Кроме обсуждения задания завершить консультацию можно рекомендацией обратиться к специалисту из смежной области или к книге. Рекомендация в этом случае должна содержать четкую информацию о специалисте, месте и времени его работы, а если речь идет о книге, то следует указать ее точные выходные данные.

В заключение беседы консультант спокойно, не торопясь прощается с клиентом, обещая ему потенциально будущую встречу.

Интервью, как уже указывалось, является основным методом психологического консультирования и одновременно — ситуацией, заставляющей консультанта принимать профессиональное решение

в отношении проблем клиента. Именно интервью позволяет специалисту по работе с молодежью выработать в себе важнейшую способность — способность к личностной и профессиональной рефлексии в отношении взаимодействия с клиентом.

Консультирование состоит из анализа не только вербальных реакций как самого психолога, так и клиента; не менее важна и рефлексия невербальных интеракций с клиентом во время интервью. При этом необходимо учитывать, что невербальный язык отражает условия взаимодействия с клиентом (время и место интервью, оформление кабинета и т. п.), информационный поток (смысл речевого высказывания может быть выражен невербально), интерпретацию содержания темы участниками взаимодействия. Основные навыки внимательности консультанта проявляются в его визуальном контакте с клиентом (фиксации, когда и почему последний перестает смотреть в глаза), в анализе языка тела (считается, что наиболее информативным является изменение наклона туловища), интонации и темпа речи, ее громкости, тембра произносимого и т. п., а также в учете всех изменений темы.

У специалистов по работе с молодежью часто возникает вопрос об оценке эффективности интервью. Особенную остроту — как профессиональная проблема — этот вопрос приобретает в ситуациях отрицательной оценки клиентом результатов интервью.

Деятельность специалиста по работе с молодежью в качестве консультанта требует постоянной личностной и профессиональной рефлексии, что предъявляет высокие требования к энергетическим возможностям профессионала, к его нервно-психической устойчивости.

Остается отметить, что работа с кризисными состояниями у молодых людей может также осуществляться с помощью остальных перечисленных ранее психотехнологий.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Охарактеризуйте специфику поведения молодого человека в период кризиса.
2. Разработайте ролевые игры с целью консультирования «трудных» клиентов: молчаливых, чрезмерно разговорчивых, выражающих сомнение в компетентности консультанта и др.

3. Составьте подробную инструкцию о правах, обязанностях, поведении специалиста по работе с молодежью на всех стадиях консультативной беседы.

3.3. Психотехнологии сопровождения формирования ответственности и осознанности как центральных признаков молодости

Чувство ответственности — внутреннее ощущение обязанности отвечать и готовность отвечать за то или иное.

У конкретного молодого человека чувство ответственности может быть в одной области и отсутствовать (быть не выраженным) в другой. Человек может быть исключительно ответственным в своих обязательствах перед другими и мало ответственным в отношении собственного здоровья, своей судьбы и жизни.

Для деятельного и позитивного молодого человека чувство ответственности — это настрой на дело, понимание, что все договоренности и все обязанности должны быть им выполнены. Для «переживательного» и негативно настроенного человека чувство ответственности выливается в тревогу, боязнь возможной неудачи и в чувство вины в случае невыполнения того, что от него требуется.

При любом настрое чувство ответственности говорит о готовности человека честно и старательно выполнять договоренности и свои обязанности (готовности нести то, что положено) плюс о готовности платить за «проколы». А также — о готовности и способности при разумной необходимости самому отвечать за трудные моменты жизни.

Когда говорят о формировании **ответственности** как новообразовании молодости, обычно имеют в виду и социальную ответственность, и ответственность личную, т. е. внутреннее понимание человеком того, что данное дело необходимо сделать, и сделать это должен именно он. Человек с развитым чувством ответственности — ответственный человек.

Развитое чувство ответственности — признак взрослости. Неготовность брать на себя что-либо серьезное и за что-либо отвечать — признак человека-ребенка. Избегающий что-либо нести и за

что-либо отвечать (платить) — безответственный человек, человек с позицией иждивенца.

Ответственности можно и нужно учиться, как и любому другому жизненному навыку, и хорошим ориентиром для этого могут служить **уровни личной ответственности**.

Нулевой уровень — жизнь в формате Иждивенца, отказ от любой ответственности. Иждивенец уверен, что кто-то обязан о нем заботиться и решать его проблемы.

Первый уровень — Исполнитель. Человек живет по принципу: сказали — сделал, не сказали — не сделал, причем качество сделанного его не волнует. Порученное он стремится выполнить побыстрее, относится к нему формально. «Работа не волк, в лес не убежит» — любимая присказка Исполнителя.

Второй уровень — Специалист. Если такой человек берется за дело, он выполняет его качественно, без халтуры, но и без души. Инициативы Специалист не проявит, не подскажет и не поможет. Если Специалист найдет дело более для себя выгодное, он возьмется за него, несмотря на ранее заключенные договоренности. Фраза «Мне за это не платят» надежно защищает Специалиста от дел, на которые он не подписывался.

Третий уровень — Ответственный сотрудник. Этот человек работает с душой, заботится о повышении своей квалификации и быстро становится уважаемым профессионалом. Ему не безразличны результаты его деятельности, он проявляет инициативу, он поможет, напомним и подскажет. К делу Ответственный сотрудник относится как к своему, коллеги для него — как его семья, клиенты — люди, ради которых он работает. Он никогда не скажет фразы: «Мне за это не платят!» Если нужно что-то сделать — он сделает, а если за это не платят, он поговорит с руководством, чтобы заплатили — и ему, и его коллегам.

Четвертый уровень — Локальный руководитель. Это человек, находящийся на новом личностном уровне. Главная задача Локального руководителя — так организовать работу сотрудников, чтобы обеспечить выполнение поставленной ему задачи. Это уже личная ответственность иного порядка — не только за себя, но и за других. Это отсутствие страха отдавать распоряжения, это смелость принимать решения, касающиеся многих. Можно сказать, что человек в статусе Локального руководителя уже меньше любит свою работу,

потому что отдает ее на выполнение другим людям, зная, что они сделают это хуже, чем он... Да, ему проще все сделать самому, но правильное — обучить делу сотрудников и организовать их работу должным образом на порученном ему участке.

Пятый уровень — Директор, руководитель руководителей. Он отвечает за дело в целом, решает не тактические, а стратегические задачи, может открывать новые направления и закрывать старые, он — Главный. Это профессионал, который умеет решать поставленные перед ним большие задачи, но за результат он отвечает в самом неблагоприятном случае лишь своей должностью и зарплатой.

Шестой уровень — Владелец. Он решает открыть свое дело, вкладывать в него свою душу, время и деньги, он готов отвечать за результат уже не только деньгами, но иногда и жизнью. Потому что это его дело, потому что это его ребенок. Он находит Директора, который будет рулить в его проекте, но может этого Директора заменить, если тот не справится. Владелец не всегда виден, все знают Директора, но именно Владелец та шея, которая поворачивает голову в нужную сторону.

Несмотря на используемую терминологию, данные уровни отражают уровни развития именно личности. Молодой человек в личностно-психологическом плане может оказаться одновременно и Иждивенцем, и Владельцем. Нередко молодые люди, на работе проявляющие себя как Локальные руководители, дома погружаются в состояние Исполнителей, а то и Иждивенцев. Девушки зачастую являются Владельцами, подбирая и воспитывая хорошего Директора семьи.

Ответственность — это мощный инструмент изменения человеком качества своей жизни и действенное средство формирования в ней желаемых событий.

Будучи социальным навыком, ответственность объективно нужна молодому человеку для закладки фундамента успешной взрослой жизни. Однако для молодых людей с инфантильным мировосприятием ответственность выглядит малопривлекательно и воспринимается как нечто внешнее, зачем-то навязываемое взрослыми.

Как правило, ответственность берет на себя тот, у кого есть представление об ответственности, представление о том, что от него в данной ситуации конкретно требуется, что от него ждут. Кроме того, требуется и способность взять на себя ответственность (для

этого нужны необходимый опыт, умения и навыки), и привычка это делать, и наличие той или иной мотивации.

Многие молодые люди не хотят взрослеть, потому что не видят в этом ничего привлекательного. Инфантильным быть выгодно. Что с этим делать? Ответ таков: ответственность можно развивать, а при ее отсутствии — воспитать.

Воспитание ответственности заключается в привитии вначале способности, а потом — желания и привычки брать на себя трудные моменты жизни.

Как любой навык, навык ответственности нуждается во внешней поддержке и в умении (готовности) человека учиться — как на своих, так и на чужих ошибках.

Ответственными не рождаются, ответственными — становятся. Любая способность, любой навык развиваются в процессе тренировки, поэтому и ответственность развивается тогда, когда человек так или иначе берет ее на себя или когда ответственность на него возлагают. Не надо перегружать молодого человека ответственностью, но нельзя и отступать перед нежеланием взрослеть и брать на себя дополнительные нагрузки.

Рассмотрим приемы воспитания у молодого человека ответственности.

1. Поставить его в такое положение, когда нет другого жизненного выхода, кроме как оказаться ответственным. Хочешь выжить — принимай ответственность. Обстоятельства требуют. И тогда приходит понимание: за тебя никто ничего не сделает. Или ты накормишь себя сам, или останешься голодным.

2. Нагрузить ответственностью. Назначить ответственным в ситуации, когда неудобно отказаться.

3. Обменять ответственность на права. Новые, привлекательные права даются в обмен на ту или иную новую ответственность.

4. Организовать ситуацию, когда ответственность оказывается морально обязательной. Например, оставить без помощи вместе с кем-либо младше/слабее. Результат — молодой человек берет за него ответственность.

5. Принимать ответственность помогает тренировочное упражнение «Если бы я любил». Отвечать за близких и любимых людей естественно, такая ответственность не висит грузом и не давит, а воспринимается легко. Каждый раз, когда произошло что-то

неприятное или возникла какая-то трудность, молодой человек должен спрашивать себя: а если бы рядом был мой отец? Мой брат? Мой близкий друг? Как бы я тогда поступил? И — поступать соответственно своим ответам.

В трудных или неприятных ситуациях ответственность берут на себя молодые люди с высоким уровнем психологической культуры. А молодые люди с низким уровнем психологической культуры в этих ситуациях либо переживают, либо ищут виновного, чтобы сбросить на него свою агрессию, снять с себя ответственность.

Ответственность любого человека имеет две составляющие — обязательную и произвольную. К обязательной составляющей относится все то, что возлагается на человека законом и моралью (гражданская и уголовная ответственность, ответственность перед родителями и детьми, деловые обязательства и пр.).

Взрослый человек обычно берет на себя личную ответственность за то, что для него целесообразно, что входит в круг его интересов, за свои личные цели.

Брать на себя личную ответственность — это значит видеть себя источником и всех поступков в своей жизни, и их последствий. Для многих молодых людей более привлекательна разделенная ответственность, когда многое можно «списать» на семейные сценарии, подавленные эмоции, закрытый характер, загрязненные чакры и родовые травмы.

Как же молодому человеку самому воспитать в себе личную ответственность?

Воспитание чувства ответственности заключается в том, чтобы приучить себя видеть свои обязательства, а также уметь выполнять их и расплачиваться за последствия. Причем плата может выражаться во времени или в деньгах. Молодой человек должен уметь платить за собственные ошибки даже тогда, когда у него нет желания делать это.

Поскольку воспитать личную ответственность сразу бывает непросто, можно предложить молодым людям выполнять задания для приобретения этого качества.

В первую очередь необходимо сделать ответственность одной из своих ценностей. Нужно осознать, что это качество — очень важный социальный навык, который дает шанс заметно улучшить свою жизнь. Развитие личной ответственности — процесс, который

требует только желания и дисциплины. У человека должно появиться стремление воспитывать в себе это качество.

Можно практиковать развитие личной ответственности, задавая себе такие вопросы: что я могу сделать именно сейчас и какие у меня есть для этого возможности? Очень полезно заменять требования типа «я хочу» на вопрос: а что необходимо сделать для того, чтобы получить то, что хочется?

Можно взять на себя ответственность за семейную жизнь. Это позволит осознать, к примеру, что «автором» любой обиды, которая возникает в отношениях, являетесь только вы.

Развить ответственность можно, если чаще спрашивать себя: «Что мне следовало бы сделать, чтобы быть в полной мере ответственным за свои действия?»

Поскольку развить личную ответственность в одиночку не всегда просто, хорошо бы выбрать себе наставника. Оптимальный вариант — когда наставником является человек, который может адекватно оценивать ваше развитие и контролировать вашу жизнедеятельность. Задача наставника — мотивировать вас следовать определенной трудовой дисциплине, не откладывая при этом какие-то задания на потом.

Не будет лишним отправлять наставнику отчеты о своем развитии. Достаточно делать это 2 раза в неделю. Можно организовать штрафы за несоблюдение установленных сроков и методы поощрения за ответственный подход к этому вопросу. Практикуя отчетность в течение трех недель, можно выработать в себе полезную привычку (привычка формируется за 21 день). Приложите усилия, и вскоре в вашей жизни наступят определенные изменения. Развитие личностной ответственности по вышеуказанному сценарию позволит вам в ближайшее время достичь хороших результатов.

Ответственность за результат — частный случай ответственности. Это тоже развиваемый навык.

О формировании ответственности за результат говорят следующие индикаторы:

- молодой человек способен самостоятельно правильно сформулировать цель на определенный период и на перспективу;
- понимает поставленные задачи и при необходимости может их правильно уточнить / детализировать;

— умеет преобразовывать проблемы в задачи и готов решать проблемы по мере их возникновения;

— правильно определяет точки промежуточного контроля на пути к цели;

— планирует работу по задаче (точно прогнозирует сроки выполнения задачи и результат); собирает в необходимом объеме информацию, необходимую для решения задачи; может использовать различные источники информации;

— анализирует различные способы решения задачи и выбирает оптимальный способ; при необходимости предлагает новые способы решения; умеет при этом отойти от шаблонов и стереотипов, предложить нестандартный способ;

— выполняет поставленную задачу с надлежащим качеством; старается не допускать ошибок; выявив ошибку, стремится ее устранить;

— самостоятельно проверяет свою работу на наличие ошибок; при исправлении ошибки выявляет и устраняет ее причины;

— прогнозирует последствия своего решения и принимает ответственность за эти последствия;

— сталкиваясь с задачами повышенной сложности и находясь в ситуации цейтнота, грамотно расставляет приоритеты (например, определяет, какие задачи необходимо решить в первую очередь, а чем можно пожертвовать);

— открыт для обратной связи (с клиентами, коллегами, руководством); конструктивно реагирует на критику;

— предлагает и реализует инициативы, позволяющие достигать выдающихся результатов не только для себя, но и для коллег;

— прилагает существенные усилия для достижения результата; сталкиваясь с трудностями, проявляет упорство и настойчивость;

— гибок в достижении результата: не закичивается на единственном (или запланированном) варианте реализации поставленной цели.

Формируется ответственность за результат с помощью такой психотехнологии, как тренинг личностного развития.

Ответственность связана со вторым новообразованием молодого возраста — **осознанностью**. Ответственность — первый шаг к осознанности и процветанию. Те, кто стремится перенести

ответственность за свою жизнь на других, напрасно теряют драгоценное время и энергию.

Осозна н н о с т ь — это способность к рациональному, опосредованному сознанием, отстраненному от эмоций адекватному анализу внешней действительности и внутреннего субъективного состояния, к формированию моделей поведения на основе выводов из этого анализа, умение отслеживать эмоции и бессознательные порывы психики и противостоять им. Иными словами, осознанность предшествует всякой разумной оценке и всякой разумной деятельности.

Развитие осознанности — это развитие способности, умения и привычки осмысливать свои состояния, свои действия, свою деятельность, течение своей жизни.

Осознанность «включается» у разных людей в разное время; период молодости — сенситивный период для появления осознанности; раз «включившись», это качество развивается в течение всей жизни человека. Данный процесс может быть и постоянным, и прерывистым, и затухающим, но он не имеет какой-то конечной точки. Развитие осознанности — это всегда процесс, протекающий в определенной сфере человеческой жизни, в той деятельности, где эта осознанность востребована. Единой технологии, помогающей развитию осознанности, нет и быть не может. Ни один тренинг не в состоянии охватить все компоненты данного новообразования молодости.

Как и развитие любого навыка, развитие осознанности имеет свои уровни и свои направления.

Развитию осознанности базового уровня способствуют все практики, помогающие владеть своими эмоциями, в первую очередь это практика «спокойного присутствия», практика расслабления и практики медитации, которые удачно объединяют первые две.

Если человек живет сегодняшним днем, осознает только свои сиюминутные или ближайшие потребности и желания, то это осознанность низкого уровня. Если же человек смотрит на жизнь шире, чем через призму своих желаний, учитывает не только себя любимого, но и других людей, планирует свое будущее, умеет загружать голову нужными мыслями, а душу — нужными чувствами, то уровень его осознанности уже значительно выше.

Осознанность можно развивать, но ее нельзя развить. Смысл этого парадокса в том, что развитие осознанности — это

не определенный процесс с определенным завершением, а ветвящийся бесконечный путь, очередные этапы которого открываются только тем, кто прошел уже его часть. Фраза Сократа: «Чем больше я знаю, тем больше понимаю, как мало я знаю», в полной мере применима и к осознанности: чем более осознанно начинает жить человек, тем в большей мере он начинает понимать, сколько еще неосознанного в его жизни.

Тем не менее человека с развитой в той или иной мере осознанностью несложно отличить от человека, живущего неосознанно. Внешние признаки осознанности таковы: внимательный взгляд, отсутствие чрезмерно резких, импульсивных движений, собранность в расслабленном теле. В общении осознанность проявляется в способности четко сформулировать свои мысли, в контроле своих эмоций и в возможности повторить то, что говорит собеседник. Об осознанности действий говорит планирование дел на день, продуманность целей на год и т. д.

Человек, осознающий свою жизнь, всегда может ответить на вопросы: «Кто я? Откуда я? Что я делаю? Куда я иду?» (и в мелочах, и в большой жизненной перспективе). Осознающие люди видят, что они делают, слышат, что они говорят и как они разговаривают друг с другом.

Чем выше у человека уровень осознанности своих действий и своего поведения, тем яснее у него понимание своих мотивов и целей, своих проблем и своих возможностей.

Развивать осознанность можно и нужно, но делать это следует осмысленно.

В первую очередь необходимо определиться с направлением данной работы. Все осознавать и невозможно, и не нужно, а вот осознанность в важных делах — важна. Требуется также учитывать, что развитие осознанности во многом напоминает развитие физическое, предполагающее и общефизическую подготовку, и оттачивание специальных навыков.

Перечислим приемы, помогающие развитию осознанности.

Общая осознанность. Отработайте практику «спокойного присутствия», освободитесь от резкой импульсивности и кривляния.

Осознанность речи. Отработайте практику «Тотальное Да». Начните слышать других, а главное — себя (см. Приложение 1, упражнение 2).

Осознанность поведения. Научитесь одновременно направлять один вектор своего внимания вовне, на окружающую жизнь, а второй — на себя и при этом фиксируйте, что вы чувствуете в каждый момент времени.

Осознанность движений. То, что вы делали импульсивно, резко, быстро, начните делать медленно и плавно, видя и ощущая все свои движения, повороты, напряжение и расслабление. Только после этого следует нарабатывать скорость.

Осознанность деятельности. Научитесь раскладывать сложные действия на простые, элементарные операции и выполняйте каждую такую операцию наилучшим образом: красиво и вовремя.

Осознанность поступков. Прежде чем что-либо предпринять, приучитесь рассматривать предполагаемое деяние с разных позиций восприятия: действительно ли это то, что вы хотите; насколько это соответствует интересам окружающих и т. д.

Осознанность своих ценностей. Определитесь с тем, что вам по-настоящему дорого, каковы ваши цели и ценности.

Осознанность своей работы и своей жизни в целом. Каждый день начинайте с составления списка дел. Продумывая дела дня, ориентируйтесь на задачи недели и месяца. Задачи недели и месяца должны отвечать вашим целям на год. Соответственно продумайте свои цели на год, на три года и на пять лет, впишите эти цели в видение всей своей жизни.

Осознанность мышления. Постоянно мысленно проговаривайте то, что происходит внутри и вокруг вас, ищите точные формулировки, новые точки зрения. Признавая наличие эмоций, думайте о фактах и выводах из них, а не об эмоциях.

Осознанное — альтернатива неосознанному, тому, в чем мы не отдаем себе отчета.

Так, например, неосознанное поведение — это поведение, неподконтрольное сознанию. Возразил — но не заметил этого. Повысил голос — и удивился, когда ему на это указали. Занялся одним, а через какое-то время понял, что занимается уже совсем другим... Большинство людей большую часть своей жизни проводят в неосознанном состоянии. Живут, «не приходя в сознание».

Из дневника Л. Н. Толстого, запись от 1 марта 1897 года:

«Я обтирал пыль в комнате и, обойдя кругом, подошел к дивану и не мог вспомнить, обтирал ли я его или нет. Так как движения эти

привычны и бессознательны, я чувствовал, что это уже невозможно вспомнить. Так что если я обтирал и забыл это, то есть действовал бессознательно, то это все равно как не было. Если бы кто осознательный видел, то можно было бы восстановить. Если же никто не видел или видел, но бессознательно; если целая жизнь многих пройдет бессознательно, то эта жизнь как бы не была»⁶⁵.

В психологии осознанность понимается как сумма восприятия, внимания, мышления и памяти, результат их слаженной совместной работы. Если внимание человека пребывало в стороне от того, что он говорил или делал, осознанности в его словах или поступках не было. Если человек, говоря или делая что-либо, не думал, не сопоставлял это со своими намерениями и целями, с представлением о должном, не квалифицировал это никак, не анализировал и не осмысливал — осознанность отсутствовала. Если человек действовал в беспамятстве, не помнит ничего о том, что он говорил или делал, об осознанности тоже говорить не приходится.

Строго говоря, осознанность может не сопровождаться произвольностью, возможностью как-то влиять на происходящее, однако чаще, говоря об осознанности, люди имеют в виду как раз возможность вмешиваться в то, что мы осознаем, будь то осознанные поступки, осознанное дыхание, осознанные мысли, осознанные эмоции или осознанные сновидения. Таким образом, для целей практики осознанность можно понимать как совместную, командную работу всех психических функций. Качество и уровень осознанности определяются как развитостью каждой из этих функций, так и слаженностью их работы.

Формируется и развивается осознанность с помощью тренинговых психотехнологий.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. В течение 21 дня (это срок формирования привычки) ведите дневник ответственности (см. Приложение 4).
2. Разработайте и апробируйте на одногруппниках тренинг ответственности для молодежи.

⁶⁵ Толстой Л. Н. Собрание сочинений. В 22 т. Т. 9. М. : Худож. лит., 1985. С. 221.

3. Выполните упражнения, помещенные в Приложении 3, и потренируйте собственную осознанность. Каких результатов вы достигли?

3.4. Практики коучинга для достижения ресурсных состояний и навыков саморегуляции молодого человека

Ресурсное состояние — сложный комплекс ощущений человека, выражающийся в чувстве наличия физических, душевных и духовных сил и энергии для решения предстоящих задач.

Обеспечивается ресурсное состояние неким фундаментом личности, без которого любые ее «стены и крыши» в критический момент могут рассыпаться. Для успешного взросления, обеспечения собственного ресурсного состояния и эффективной саморегуляции молодому человеку не-

обходим разумный баланс трех компонентов: знаний, практических навыков и набора специфических личных качеств.

Перечислим наиболее существенные специфические личные качества.

Принятие себя. Корни поведения человека, в каких бы ситуациях он не оказался, уходят в его представление о самом себе. Можно ли гармонично взаимодействовать с окружающим миром, зная, что с тобой что-то не в порядке? Конечно, у каждого есть свои плюсы и свои минусы, но многие успешные люди осознают, что присущие им явные или кажущиеся недостатки — всего лишь часть их оригинальности и неповторимости в этом мире. Это, впрочем, не мешает успешным людям уделять время такому занятию, как саморазвитие.

Саморазвитие. Люди, добившиеся больших должностей и общественного признания, утверждают, что они постоянно чему-нибудь учатся. И не только по книгам и лекциям. Полезные уроки можно извлечь из успехов и неудач других людей, из общения с людьми самых разных социальных статусов и даже (или особенно) из собственных ошибок. Впрочем, собственные ошибки не заставляют этих людей опускать руки, ибо они обладают еще одним важным качеством, а именно настойчивостью в достижении цели.

Настойчивость в достижении своих целей. Эдисону для того, чтобы изобрести электрическую лампочку, потребовалось больше 1000 экспериментов. Но он знал, к чему стремиться! Действительно, очень важно, прежде чем начинать проявлять настойчивость, понять, к какой цели ты движешься. Ведь если ты не знаешь, в какую гавань хочешь приплыть, любой ветер кажется попутным. Но поставленная цель не предполагает, что к ней можно добраться только одним способом. И история подтверждает, что одна из важнейших особенностей успешных людей — гибкость и способность иметь дело с неопределенностью.

Гибкость и способность иметь дело с неопределенностью. Именно эта особенность человека лежит в основе всех открытий, новшеств и изобретений. Если посадить несколько виноградных улиток, привыкших ползать друг за другом, на ободок цветочного горшка с травой, они могут умереть от голода и истощения, будучи не в состоянии изменить свой маршрут. Мы — не улитки и способны понять, когда не стоит следовать проторенным путем. Успешный человек должен быстро реагировать на изменения и вносить коррективы в свои планы даже в самый последний момент. Но что нужно для того, чтобы эффективно действовать в условиях неопределенности? Ответ очевиден — требуется коммуникация с внешним миром.

Коммуникация с внешним миром. Коммуникация подразумевает как отправку сообщений, так и получение ответа на них, т. е. обратную связь. Полноценная коммуникация — одно из условий гармоничного развития личности.

Заметим, что достижение ресурсных состояний и навыков саморегуляции крайне затруднено без прохождения сепарации, при которой молодой человек должен использовать технологии отделения. Процесс формирования автономной личности, способной достигать гармонии, может быть осложнен, и этим препятствием служат особенности родительской семьи.

1. Определенная роль ребенка в семье (например, «козел отпущения», «светлый рыцарь-спаситель», «умник», единственное чадо, лицо, ухаживающее за пожилым человеком, нянька для младших детей и др.). В этом случае вместо нормальной сепарации (которая, по сути, довольно эгоистичный процесс и требует времени, внимания, сил родителей, посвященных ребенку) накладывается своеобразный запрет на те или иные формы ее проявления.

2. Недостаток ресурсов у родителей (тяжелые времена, плохие условия). Тогда вместо поддержки своему отделению ребенок получает готовые команды: «туда не ходи», «с теми не гуляй», «учись, а то дураком помрешь», т. е. его начинают винить («своей сепарацией ты приносишь ущерб, а не пользу») или же стыдить («такой, какой ты получаешься, — ты нам не подходишь», «ты не нашего роду-племени», «в кого ты такой уродился?»).

3. В целом отсутствие здоровых границ в семье на протяжении нескольких поколений, отсутствие нормальной сепарации (опознается как по «благостному слиянию» с бабушками-дедушками, единокровию с ними, так и по вечным склокам в семье — бесплодным попыткам уже взрослых родителей отсепарироваться от собственных родительских семей).

Помощь специалистов по работе с молодежью должна быть направлена:

— на восстановление границ («За что ты ответственен, а за что — нет? Что реально в твоих силах изменить, а что — нет?»);

— на нахождение ресурса («К кому, кроме заинтересованных в слиянии с тобой родителей или партнера, начальника, работы, бутылки, ты можешь прибегнуть за помощью? Что бы тебя могло поддержать, утешить, восстановить силы и веру в себя?»);

— на «доразивание» в необходимом возрасте — легализацию права уйти и вернуться (кризис 2–3 лет), права иметь собственные убеждения (проживается подростковый кризис) и т. п.

Для достижения адекватного отделения, сепарации, а также для развития и поддержания собственных ресурсных состояний необходимо обучить молодого человека практикам **коучинга**. В современном мире коучинг является едва ли не самым эффективным способом достижения поставленных целей. Работа с коучем — специалистом по работе с молодежью — позволяет разрешить множество вопросов, предотвратить возникновение трудностей в будущем, обеспечить выбор и реализацию оптимальных стратегий личностного и профессионального развития.

Наиболее популярный метод, используемый в коучинг-обучении, — это *метод «вопрос — ответ»*. Иногда его еще называют наставничеством. Базируется наставничество на уверенности, что каждый человек хранит в себе потенциал, достаточный для достижения сколь угодно высокого результата. Соответственно

при использовании данного метода коучинга обучение заключается в том, что наставник задает ученику ряд проясняющих или наводящих вопросов, предоставляя ему возможность объективно оценить сложившуюся ситуацию и самостоятельно найти пути выхода из нее. Одним словом, эта технология коучинга заключается в умении коуча задавать правильные вопросы, побуждающие клиента к самоанализу.

Приведем для иллюстрации технологию коучинга GROW⁶⁶, в основе которой лежит определенная последовательность постановки эффективных вопросов.

Goal — постановка цели. В каком направлении мы хотим работать? Чего мы хотим? Какова наша долгосрочная цель? Измерима ли наша цель? Действительно ли мы этого хотим?

Reality — анализ реальности. В какой ситуации мы сейчас находимся? Какими ресурсами мы располагаем? Чего мы опасаемся? Что произойдет, если мы достигнем желаемого? Кто еще может повлиять на ситуацию?

Options — определение возможностей к действию. Что может помочь нам в решении вопроса? Каким методом мы будем действовать? Что еще мы можем сделать? Какое решение задачи нам наиболее приятно?

Will — воспитание воли к действию. Что мы выбираем для достижения цели? Как выбранные варианты работают? Что поможет достичь цели? Силен ли мотив? Какова самоорганизация и правильно ли мы управляем временем для достижения цели?

При этом принципиально важно начинать с определения цели, а не с анализа существующего положения, которое может стать «тормозом» для постановки цели.

Помимо метода «вопрос — ответ» существуют и другие коучинг-технологии: обучение с помощью системы тренингов, занятия консультативной направленности и прочие. Эти технологии могут быть не менее, а порой и более эффективными, чем «классическое наставничество».

Коучинг-тренинг помогает обеспечить продуктивный обмен знаниями и эффективную отработку навыков. В отличие от обычных

⁶⁶ См.: Уитмор Дж. Coaching — новый стиль менеджмента и управления персоналом : практическое пособие. М. : Финансы и статистика, 2001. 206 с.

тренинговых занятий этот инструмент коучинга предполагает общение *tet-a-tet*, в ходе которого специалист по работе с молодежью помогает человеку поверить в свои силы и настроиться на нужный лад.

Консалтинг имеет одно важное отличие от коучинг-тренинга. Во время обучения специалист не просто направляет усилия своего подопечного на достижение нужного результата, предоставляя ему полную свободу в выборе метода, а консультирует, предлагая возможные схемы действия. При этом сам коуч является компетентным специалистом в той области, в которой клиент испытывает трудности.

Еще одна разновидность коучинга — *процессинг*. Данный метод заключается в проведении коучем определенного процесса, наглядно демонстрирующего клиенту, как следует поступать для достижения желаемого результата. При этом широко используются такие психологические техники, как НЛП, энергетическая терапия ПЭАТ, мозговые штурмы и другие не менее эффективные инструменты.

Рассмотрим, как работает такая технология, как планирование жизни.

Шаг № 1 — сформируйте БОЛЬШОЕ ВИДЕНИЕ (представьте, например, что через 30 лет вы будете владеть собственным островом, самолетом, коллекцией автомобилей и др.). Необходимо записать это; верить совсем не обязательно. Контрольное задание: перенеситесь в ту жизнь и спросите себя: «Доволен ли я тем, чего достиг?» Если ответите да, то оставляйте все как есть и переходите к следующему шагу. Если ответите нет, увеличьте масштаб видения (или сфокусируйтесь на целях, которые нужно достичь за меньший промежуток времени, например за 10 лет).

Шаг № 2 заключается в том, чтоб разбить жизненные цели на промежуточные. Скажем, на 10-летний период.

1. Разбиваем этот период на промежутки — 5 лет, 3 года, 1 год, 6 месяцев. Приступаем к планированию целей на 5 лет, отталкиваясь от целей на 10 лет. Запишите, чего бы вы хотели достичь через 5 лет. Реальность и осуществимость запланированного никакого значения не имеют, следует руководствоваться только одним критерием: будете ли вы удовлетворены, когда достигнете желаемого.

2. Далее, отталкиваясь от целей на 5 лет, аналогично формулируете цели на 3 года.

3. Отталкиваясь от целей на 3 года, аналогично формулируете цели на 1 год.

4. Отталкиваясь от целей на 1 год, аналогично формулируете цели на ближайшие 6 месяцев.

Это необходимо сделать письменно! Не беда, если вы в чем-либо ошиблись, формулируя свои цели. Самая большая ошибка, которую вы можете совершить, — это отдать свою жизнь на волю случая. Планированием лучше заниматься в отдельном блокноте.

Еще пример. Проект «Карьерная коуч-сессия» помогает молодому человеку ответить на следующие вопросы: «С чего начать свою карьеру? Какой путь нужно пройти от молодого специалиста до руководителя среднего звена, от управленца до топ-менеджера? Как определить свою карьерную цель и какие надежные инструменты помогут достичь ее?»

Методика «Коуч-сессия» с использованием инструментов «Лестница роста», «Колесо баланса» и др. способствует формированию у молодых людей мотивации на достижение определенных целей, новых позитивно сформулированных результатов в жизни, учебе и работе. А главное — формирует осознанное и ответственное отношение к будущей работе.

«Лестница роста» (ЛР) — это способ пошагового приближения к поставленной цели / результату, последовательный переход от одной подцели к другой. Подцели, промежуточные результаты данного приближения, называются шагами ЛР. В бизнесе это «план проекта». В теории Ньютенна — это один из видов «поведенческого проекта». В контексте карьерной коуч-сессии это проектирование шагов к достижению первых карьерных успехов, связанных с определением будущего места работы и должности, и построение плана действий по достижению желаемого. Участникам мастер-класса предлагается ответить на вопросы в двух ключевых областях:

— где я нахожусь сейчас? что я уже знаю, что умею? как это связано с моей будущей работой, должностью?

— куда я стремлюсь прийти? что мне еще надо освоить, чему научиться?

Как показывает практика, молодым людям пока еще трудно оценить свой реальный потенциал (самооценка у них обычно либо заниженная, либо завышенная). Еще сложнее им определить

уровень знаний и личностных компетенций, который требуют от них планируемая должность и место работы. Для того чтобы участники мастер-класса смогли объективно взглянуть на собственные возможности, у каждого из них проводится оценка реального и субъективного потенциала.

В ходе коуч-тренинга результаты своей работы молодые люди записывают в специальный блокнот.

В этом блоке тренинга рассматриваются следующие ключевые вопросы:

- в чем состоят требования современного бизнеса к работникам;
- как организована процедура отбора персонала в компаниях (малый бизнес / крупный бизнес, производство / сфера услуг / торговля / госслужба и пр.);
- на что может рассчитывать молодой специалист в первые годы работы в зависимости от типа организации (бизнеса) и отрасли экономики, в которой он работает;
- особенности карьерного пути менеджера, специалиста и собственника;
- типичные ошибки выпускника вуза при поиске работы;
- типичные ошибки молодого специалиста в начале карьеры.

По завершении данного тренингового блока участникам предлагается дать оценку объективности «имеющегося багажа» и реальности поставленной цели в отношении первого карьерного шага. Далее разрабатываются шаги «Лестницы роста». Также на коуч-сессии рассматривается применение инструмента «Колесо баланса», который в цвете, наглядно, образно демонстрирует, к чему прилагать усилия, что изменять, совершенствовать, дополнять, чтобы карьерные устремления не оказывали деструктивного влияния на такие важные области, как духовность и личностный рост.

В результате участники коуч-сессии получают ценную информацию о том, что реально их ждет за порогом вуза, как им не допустить промахов при смене учебной деятельности на профессиональную, и объективную картину своих способностей и потенциала, а также разрабатывают план действий в отношении желаемых места работы и должности.

Эта и другие методики коучинга помогают молодым людям жить ярче и гармоничнее. А специалист по работе с молодежью — наставник (коуч) может подсказать и помочь тем самым сделать выбор.

Работая с молодыми людьми, специалист не ограничивается одним конкретным методом, а предлагает комплексное коучинг-обучение. Индивидуальный подход вкупе с инновационными разработками — принцип деятельности специалистов по работе с молодежью.

Главная награда для учителя — успех ученика. А что касается коучинга, то лучший результат специалиста — это самореализация его подопечного.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Составьте план жизненных целей согласно плану, приведенному в параграфе 3.4.
2. С помощью методики «Колесо баланса» (Приложение 6) разработайте план вашего следующего года. Возьмите на себя обязательства, рассказав кому-либо из доверенных лиц об этом плане, и попросите о контроле.
3. Составьте на ближайший год список того, чего вы хотите, из 100 пунктов. В список могут войти вещи, события, отношения, деньги — все что угодно. Единственное требование — четко и конкретно формулируйте свое желание. Это нужно для того, чтобы вы на самом деле поняли, чего вы хотите.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Молодость — период, который принято связывать с развитием способности принимать важные решения, со становлением самостоятельности и ответственности за свои поступки, с закреплением ценностных ориентаций, с построением устойчивого «образа мира», с определением перспектив и целей жизни. И не случайно молодость называют ранней взрослостью, в этом проявляется ее двойкий характер: обладая всей совокупностью прав вести взрослую жизнь (за которую боролась юность), молодой человек далеко не всегда способен найти и реализовать в ней себя. Двойственность молодости усугубляется частыми проявлениями инфантилизма, при котором у взрослого человека сохраняются черты характера, свойственные подросткам, проявлениями «великовозрастного иждивенчества», т. е. социальной, нравственной и гражданской незрелости человека. Этим проблемам в данном пособии уделено повышенное внимание.

Центральными возрастными новообразованиями молодости мы считаем ответственность, осознанность и профессиональную компетентность. Период молодости ограничен двумя кризисами — на границах с подростковым возрастом и со зрелостью. Кризисы «входа» в молодость и «выхода» из нее преодолеваются взрослеющим человеком непросто — он решает экзистенциальные проблемы, уясняет смысл своей жизни, подводит ее первые итоги. Помощь специалистов по работе с молодежью в этом периоде крайне важна, и данное пособие, надеемся, повысит эффективность их деятельности.

СЛОВАРЬ ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ТЕРМИНОВ

Аффилиация — стремление находиться в обществе других людей, потребность в создании теплых, доверительных, эмоционально значимых отношений с другими людьми. Стремление к сближению с людьми, дружба, любовь, общение — все это попадает под понятие аффилиации.

Аттракция — возникновение при восприятии человека человеком привлекательности одного из них для другого.

Возраст — продолжительность периода от момента рождения живого организма до настоящего или любого другого определенного момента времени.

Депривация — состояние, возникающее при невозможности удовлетворения важнейших витальных потребностей, а также при лишении человека тех обстоятельств, к которым он привык как к жизненно необходимым.

Идентификация — процесс отнесения человеком самого себя к известным объектам и установление тождественности; формирование образа Я, самоидентичности.

Интерииоризация — формирование внутренних структур человеческой психики посредством усвоения внешней социальной деятельности, присвоения жизненного опыта, становления психических функций и развития в целом.

Кризис — переворот, пора переходного состояния, противоречие, при котором существующие средства достижения целей становятся неадекватными новым потребностям, в результате чего возникают непредсказуемые ситуации.

Психологические новообразования — психологические приобретения, которые появляются у человека за определенный период времени; периодами, как правило, являются возрастные ступени развития.

Рефлексия — обращение внимания субъекта на самого себя и на свое сознание, в частности на продукты собственной активности, а также на какое-либо их переосмысление.

Референтная группа — социальная группа, которая служит для индивида своеобразным стандартом, системой отсчета для себя и других, а также источником формирования социальных норм и ценностных ориентаций.

Самосознание — полное понимание субъектом самого себя, понимание своего отличия от иного — других субъектов и мира вообще; понимание человеком своего взаимодействия с объективным миром и миром субъективным (психикой), своих важных потребностей, мыслей, чувств, мотивов, инстинктов, переживаний, действий.

Сенситивный период — период наивысших возможностей для наиболее эффективного развития какой-либо стороны психики, создающий наиболее благоприятные условия для формирования определенных психологических свойств и видов поведения.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия / Э. Берн. — СПб. : Братство, 1994. — 350 с.

Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. — М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2000. — 160 с.

Волков Б. С. Психология юности и молодости : учеб. пособие / Б. С. Волков. — М. : Академический проект : Трикста, 2006. — 120 с.

Вуйчич Ник. Жизнь без границ. Путь к потрясающе счастливой жизни / Н. Вуйчич. — М. : Эксмо, 2012. — 620 с.

Гордеев В. И. Методы исследования развития ребенка: качество жизни (QOL) — новый инструмент оценки развития детей / В. И. Гордеев, Ю. С. Александрович. — СПб. : Речь, 2001. — 121 с.

Доценко Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Е. Л. Доценко. — М. : ЧеРо : Изд-во Моск. ун-та, 1997. — 342 с.

Драгунова Т. В. О некоторых психологических особенностях подростка / Т. В. Драгунова // Вопросы психологии личности школьника. — М. : Мир, 1961. — С. 135–136.

Журавлева Н. А. Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе / Н. А. Журавлева ; Ин-т психологии РАН. — М., 2006. — 241 с.

Золотухина М. Взросление по-американски: смена вех / М. Золотухина // Отечественные записки. — 2014. — № 5 (62). — С. 20–28.

Корнелиус Х. Выиграть может каждый / Х. Корнелиус, Ш. Фэйр. — М. : Стрингер, 1992. — 312 с.

Кузьмина Е. Взрослый китаец: супергерой или вечный ребенок? / Е. Кузьмина // Отечественные записки. — 2014. — № 5 (62). — С. 17–24.

Модель подготовки специалиста по профилактике наркоманий в системе высшего профессионального образования : учебные программы / под науч. ред. Л. М. Шишицкой. — СПб., 2003. — 72 с.

Никандров В. В. Метод моделирования в психологии / В. В. Никандров. — СПб. : Речь, 2008. — 362 с.

Осипова А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. — М. : Сфера, 2005. — 510 с.

Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт [пер. с англ., нем.] / Н. Пезешкиан. — 2-е рус. изд. — М. : Март, 1996. — 283 с.

Психология развития. Хрестоматия. — СПб. : Питер, 2001. — 350 с.

Ремшмидт Х. Г. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Г. Ремшмидт. — М. : Мир, 1996. — 372 с.

Толстых А. В. Возрасты жизни / А. В. Толстых. — М. : Мол. гвардия, 1988. — 182 с.

Харчев А. Т. Трудный путь к зрелости / А. Т. Харчев. — М. : Владос, 2001. — 194 с.

Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / О. В. Хухлаева. — М. : Академия, 2002. — 310 с.

Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис [пер. с англ.] / Э. Эриксон ; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. — М. : Прогресс, 1996. — 380 с.

РЕФЛЕКСИВНЫЙ ПРАКТИКУМ*

Упражнение 1. Сто вопросов

1. Составьте список из 100 вопросов, которые являются особенно важными для вас. Это могут быть вопросы любого рода, лишь бы они содержали в себе нечто такое, что действительно волнует вас. Начните, к примеру, с вопроса: «Как мне изменить мою жизнь к лучшему?» Или: «Как мне научиться уделять больше времени людям, которых я люблю?»

Вы можете составить данный список за один присест, если уделите этому занятию достаточное время и ничто другое не будет занимать ваше сознание. Пишите быстро, фиксируя на бумаге приходящие в голову мысли, не беспокоясь о правильности правописания или повторения одного и того же вопроса другими словами. Можно также формировать список постепенно, возвращаясь к нему несколько раз.

2. Когда список будет готов, приступайте к следующему этапу работы над собой. Просмотрите свои записи с начала до конца и выделите маркерами вопросы, затрагивающие повторяющиеся темы (для каждой темы — свой цвет). Теперь проанализируйте то, что получилось. О чем большинство ваших вопросов? О ваших делах? О взаимоотношениях с другими людьми? О материальных проблемах? О смысле жизни? О вашем будущем? Не пытайтесь оценивать, хороши или плохи проявившиеся в вопросах темы. Ведь важна вам не их оценка, а анализ собственного сознания.

3. Далее определите в вашем списке десять вопросов, которые кажутся вам наиболее важными. Выпишите эти вопросы отдельно в порядке их значимости для вас — от первой позиции до десятой. Теперь вдумчиво проанализируйте эти вопросы. Почему они у вас возникли и как давно? Задают ли себе такие же вопросы ваши друзья? Какой ответ вы можете дать на них? Почему именно такой ответ? Могут ли поставленные вопросы побудить вас к принятию каких-то важных решений?

* По материалам издания: *Бизяева А. А.* Психология думающего педагога : Рефлексия / ПГПИ им. С. М. Кирова. Псков, 2004. 216 с.

Упражнение 2. Овладение «тотальным Да»

Исходное состояние, первый уровень в отношении конструктивного слушания — это **неосознанная некомпетентность**. Не задумываясь о стиле своего общения и не слыша себя, большинство людей привычно «некает», даже в согласии из них вылетает: «Не, ты прав», а способность возразить обычно на порядок опережает способность понять и согласиться; впрочем, от этой неспособности слышать другого мало кто страдает ровно потому, что о возможности другого стиля общения люди попросту не догадываются или необходимость его — не понимают. «Нет, а что, я со всеми должен соглашаться? Что за бред!» И привычно, не утруждая извилин, народ бодается налево и направо.

Человек в общении некомпетентен, но он этого не осознает. Человек возражающий похож на трактор с широким зацепистым плугом: трактор прет, задевая сарафаном плуга все подряд коряги и зарываясь по уши во все канавы. Есть дорога рядом, но дикий водитель, похоже, не ищет легких путей.

Если рассматривать состояние неосознанной некомпетентности внимательнее, то внутри его можно различить свои этапы.

Поначалу, на первом этапе, свое коммуникативно-дикое состояние человек не видит (хотя бы за счет того, что возникающие в его собственной жизни проблемы он полностью списывает на окружающих: «Уроды!»).

Позже, на следующем этапе, у него все-таки возникает ощущение, что он здесь все-таки — при чем. Осознанностью это назвать трудно, но с человеком на эту тему уже можно разговаривать. На этом этапе можно спросить себя: «А в чем я все еще — такой же дикий? Чего я еще не умею, ответственность за что сбрасываю на окружающих?»

Второй уровень в выработке нужного умения — это **осознанная некомпетентность**. Например, почитав соответствующую литературу и пообщавшись с умными людьми, вы свою колючесть разглядели и свою привычку возражать замечаете (впрочем, гораздо проще на первом этапе замечать ошибки чужие: «Да нет, послушай... Нет, ты прав... Нет, конечно...»).

Способность замечать свои собственные ошибки вырабатывается обычно позже, и многие на этом этапе начинают серьезно напрягаться: действительно, раньше свои «нетки» вы не замечали (замечали редко) и беседовали расслабленно, а теперь каждое ваше «нет» сбивает вас с темы.

На самом же деле переживать тут оснований нет, напротив, можете за себя порадоваться: вы уже знаете, чему вам нужно учиться.

Третий уровень — **осознанная компетентность**. Вы уже привыкли слушать свою речь и строите ее, внимательно отслеживая свои внешние и внутренние «да», однако на первом этапе эти успехи «уравновешиваются» серьезными минусами. Во-первых, это неестественность речи. Думающий над каждым своим словом человек беседует очень правильно, даже слишком правильно, что создает не очень естественное впечатление; кроме того, часто приходится делать паузы и зависать, прежде чем находится нужное позитивное продолжение. Вы говорите фразы правильные, но с задержкой и производите впечатление «тормозного» («У тебя это не выйдет!» — «...Верно, мне очень пригодится твоя помощь. Я смогу на нее рассчитывать?»).

Дополнительная трудность еще и в том, что если постоянно думать, как ответить правильно, ни на что другое ни ума, ни внимания не хватает. Именно поэтому слишком энергоемкий отработываемый навык имеет смысл иногда отключить и общаться естественно, так, как вы умеете наилучшим образом. Не каждый собеседник готов вам простить, когда вы не самым уклужим образом отработываете на нем новые навыки и приемы.

Впрочем, эти трудности характерны только для начального этапа уровня осознанной компетентности, на заключительном этапе слова уже подбираются легко, и хотя внимание еще занято построением правильных фраз, его вполне достаточно и для общего схватывания ситуации, и для считывания подтекста, и для милых улыбок. Особенно выручают уже наработанные к этому времени полезные шаблоны, помогающие в типовых ситуациях реагировать, практически не задумываясь:

- Вы выходите?
- Я вас пропущу!
- Это «Витязь»?
- Вы ошиблись номером.
- Закурить есть?
- Бросил!

Четвертый уровень — **неосознанная компетентность**. Это то, к чему вы стремитесь. Когда культура общения в вас уже «встроилась», вы ведете разговор легко и без задержек, думаете уже не о формулировках, а о деле и смотрите на собеседника, а не в себя. Речь вообще перестала вас занимать, вы обращаете на нее внимания не больше, чем на собственное дыхание или на пользование столовыми приборами (во время еды вы попадаете себе ложкой в рот, не задумываясь над тем, под каким углом держать ее).

И если на первом этапе этого уже мастерского общения вы говорите еще несколько формализованно, то в конце концов к вам возвращаются изначальные свобода и озорство, вы снова разрешаете себе говорить «нет», но это происходит настолько изящно, настолько на другом уровне, что только подчеркивает естественность вашего понимания и поддержки собеседника.

Есть еще высшее проявление: неосознанная компетентность с возможностью объяснить технологию. Это позволяет почти мгновенно менять привычное действие в изменившейся ситуации. Плюс учить других.

Кроме того, со временем и опытом расширяется веер направлений использования этого приема. «Тотальное ДА» в руках лично развитого человека оказывается не только способом понимания партнера, но и способом формирования ситуации, средством максимально эффективного продавливания своей позиции, когда это действительно необходимо. Личностно развитый человек умеет всегда так согласиться с вами, что нужное ему мнение в вас формируется автоматически. Когда таким человеком становитесь вы, ваше «тотальное ДА» работает на вас в качестве секретной смазки, позволяющей без скрипа сдвигать позицию собеседника.

Резюме

Любое новое дело, пока вы его не освоили, кажется длинным, страшным и противным.

Начиная учить себя новому и лучшему, на некоторое время разучиваешься делать по-старому и поэтому делаешь все только хуже.

Новое умение будет тем лучше сформировано, чем лучше оно было развернуто и осознано на этапе формирования и лучше свернуто на этапе отработки.

Хорошо освоив новое дело, начинаешь удивляться всем окружающим: почему же они не пользуются этим таким простым и полезным навыком?

УПРАЖНЕНИЕ «КОНТРОЛЬНЫЕ СПИСКИ»

Цель: осознание уровня информированности относительно своей будущей профессии; овладение инструментом контрольной проверки своего выбора.

Необходимый материал: готовый контрольный список вопросов, эти вопросы нужно осмыслить и дать на них ответы:

О профессиях и содержании труда

1. Насколько те профессии, которые вы избрали как возможные для себя, распространены на рынке труда?
2. Какие из этих профессий распространены наиболее широко, а какие — наименее?
3. Популярны ли они?
4. Это новые профессии или они традиционны для нашего рынка труда?
5. Что конкретно входит в профессиональные обязанности представителей избранных вами профессий и каково содержание их труда?
6. Какой уровень квалификации и образования необходим для выполнения этой работы?
7. Какая дополнительная информация о профессиях и содержании труда вам нужна?

О возможностях трудоустройства

1. Много ли существует рабочих мест, где необходимы избранные вами профессии?
2. Велика ли конкуренция за эти рабочие места?
3. Много ли сегодня безработных, имеющих эту профессию?
4. Каковы требования работодателей к претендентам на рабочие места по этим профессиям? (Образование? Опыт работы? Возраст? Какие-то особые требования? Что-то еще?)
5. Где можно получить информацию о возможностях трудоустройства по избранным вами профессиям?

О перспективах (о будущем)

1. Насколько выбранные вами профессии перспективны, т. е. будут ли они распространены и популярны через 10–15 лет?
2. Увеличится ли конкуренция за рабочие места по этим профессиям?

3. Какие возможности открываются перед вами лично, если вы будете работать по интересующим вас профессиям? (Материальное благополучие? Карьера? Спокойствие и стабильность жизни? Познание нового? Известность и популярность? Уверенность в завтрашнем дне? Общение с интересными людьми? Что-то еще?)

Обучение профессии

1. Требуют ли избранные вами специальности профессионального обучения?

2. Какого профессионального образования требует выбранная вами специальность (начальное профессиональное, среднее профессиональное, высшее профессиональное)?

3. Сколько времени займет обучение?

4. Можно ли совмещать работу и обучение (повышение квалификации)?

5. Известны ли вам учебные заведения, где обучают этим специальностям?

6. Сколько таких учебных заведений вы можете назвать?

7. Велика ли конкуренция за места в этих учебных заведениях?

8. Каковы эти учебные заведения? (Они частные или государственные? Имеется ли у них лицензия на право ведения профессиональной образовательной деятельности? Имеется ли у них государственная аккредитация? Они известны и имеют хорошую репутацию? Они дают достаточный уровень подготовки? Обучение бесплатное или платное? Они помогают в последующем трудоустройстве?)

9. Какая дополнительная информация об учебных заведениях вам нужна?

10. Где можно получить эту дополнительную информацию?

О предприятиях (организациях, фирмах)

1. Известны ли вам предприятия, на которых используются работники избранных вами профессий?

2. Сколько таких предприятий вы можете назвать прямо сейчас?

3. На каких еще предприятиях могут потребоваться работники, обладающие избранными вами профессиями?

4. Известны ли вам предприятия, где имеются свободные места для работников, обладающих избранными вами профессиями?

5. Сколько их?

6. Каковы эти предприятия? (Частные или государственные? Крупные или мелкие? Они хорошо известны? Они имеют хорошую

репутацию? Они существуют давно? Они динамично развиваются или испытывают трудности? Есть ли у них будущее?)

7. Какие возможности предоставляют эти предприятия для профессионального роста? Для увеличения зарплаты? Для продвижения по службе? Для повышения квалификации? Какие-то иные возможности?

8. Известны ли вам режим и характер труда на этих предприятиях? Кратко опишите их.

9. Известны ли вам требования, которые предъявляются к работникам этих предприятий? Перечислите их.

10. Какая дополнительная информация о предприятиях, организациях, фирмах и возможных местах работы вам нужна?

О положительных примерах

1. Известны ли вам люди, достигшие успеха в тех профессиях, о которых вы мечтаете?

2. Как вы о них узнали?

3. Кто они?

4. Каков уровень их профессиональной квалификации, образования?

5. Каков их жизненный путь, как они пришли к успеху?

6. Можете ли вы воспользоваться их жизненным опытом, их примером?

7. Что вам нужно, чтобы достичь такого же успеха?

8. Что для вас наиболее интересно, важно, полезно или поучительно в профессиональном пути этих людей?

Инструкция студентам

1. Эти списки предназначены для вашей самопроверки, для того, чтобы оценить себя на предмет основательности вашего профессионального выбора.

2. У вас уже есть какой-то выбор? Для наших учебных целей сейчас неважно, уверены вы в своем выборе или нет. Укажите ваш выбор (название профессии или род деятельности) в верхней части листа.

3. Последовательно читайте контрольный список вопросов и отмечайте их знаком «+», если вам кажется, что вы сможете ответить на данный вопрос, и знаком «-», если с ответом затрудняетесь.

4. Подсчитайте количество плюсов и минусов в каждом тематическом разделе и запишите результат. Чего у вас больше — плюсов или минусов?

5. Теперь поработайте в паре и проверьте себя: действительно ли вы можете ответить на вопросы, которые вы отметили знаком «+». Вопросы выбирайте сами произвольно и выступайте по очереди.

Указания преподавателю

Можно попросить студентов провести дома эту процедуру со своими родителями и взять для контрольной проверки их профессии.

В качестве темы общегруппового обсуждения можно попросить студентов назвать (найти) источники, из которых они могут черпать информацию для ответов на контрольные вопросы.

Упражнение 1. Присутствие

Понаблюдайте за собой: действительно ли вы присутствуете там, где находитесь физически?

Когда вы пьете чай, вы действительно пьете чай (чувствуете его аромат, вкус, ощущаете исходящее от чашки тепло) или мысленно находитесь в это время в другом месте? Может быть, в голове у вас крутится вчерашний день? Или вы поглощены размышлениями о дне завтрашнем? Когда вы едете в троллейбусе, вы действительно едете в троллейбусе или мысленно вы уже на каникулах и рассекаете на водных лыжах морскую гладь?

Хотя бы несколько дней наблюдайте, насколько часто вы отсутствуете там, где находитесь физически. Скорее всего, вы обнаружите, что в большинстве случаев вы далеко от своего тела. Что делать? Возвращаться!

Упражнение 2. Возвращение

Следующий шаг в наблюдении себя — это возвращение «в момент», в «здесь и сейчас». Для этого достаточно придумать призыв и окликать себя, как только вы обнаружите, что вас нет на месте. Например: «Вернись в момент!» Или любую другую фразу, которая будет восприниматься вами как команда.

Вот вы чистите утром зубы, а мысленно уже беседуете в чате с приятелем. В руках вместо зубной щетки вы ощущаете телефон, а вместо зеркала перед вами его экран. Обнаружив такое раздвоение, вы командуете: «Вернись в момент!» Тут же вы почувствуете вкус зубной пасты, уютность мягкого халата, и ваши механически выполняемые манипуляции превратятся во вполне осознанный утренний ритуал. Повторяйте это упражнение несколько раз в день не менее недели.

Упражнение 3. Чистое осознанное наблюдение

Вы уже получили первый опыт наблюдения себя. Вы наблюдали свое отсутствие и присутствие. Теперь пора распространить наблюдение на мысли и эмоции, которые вы переживаете.

В каждый момент времени вы испытываете какие-то эмоции, вы о чем-то думаете, вы совершаете какие-то действия или остаетесь в бездействии, например лежите. Теперь вы наблюдаете (осознаете) все, что с вами происходит, не оценивая то, что вы видите. Вы просто смотрите на это. Или смотрите на это параллельно всему.

Например, через час у вас важная встреча или публичное выступление. Но уже в этот момент вы видите свою заинтересованность в предстоящем событии, видите, как из-за желания не подвести, подать себя в выгодном свете в вас поднимаются беспокойство и страх, что может произойти что-то непредвиденное. Что вы можете опоздать или забыть сказать что-то важное. Ваш ум подстраховывает вас, подсказывая заранее нужные слова; вы репетируете предстоящее выступление или диалог. В это время вы замечаете, что напряжение давит на виски, что оно передается телу. При этом вы не даете тому, что наблюдаете в себе, никаких оценок. Наблюдение расширяется: вы видите свои переживания, вы видите свои мысли, вызванные этими переживаниями, вы видите свое тело, напряженное от переживаний, видите свои действия: как суетливо вы складываете бумаги, как меняется тембр вашего голоса. Вы знакомитесь с собой, вы постигаете себя. Впервые вы осознаете свою тревогу. Вы принимаете ее. И это самое главное.

Если при наблюдении вы замечаете, что хотите оценить себя, что возникает отношение к реальности данного момента, то вы осознаете и этот порыв и классифицируете оценку именно как оценку, тем самым разотождествляясь с ней.

Важно помнить, что:

— наблюдение — это не анализ, а лишь видение, свидетельствование того, что есть;

— в каждый новый момент наблюдение ведется как бы впервые, весь прошлый опыт необходимо отложить в сторону;

— важно само наблюдение (получение навыка наблюдения), а не то, что вы наблюдаете;

— что бы вы в себе ни увидели, не устраивайте самодиверсий (т. е. не впускайте в голову мысли, что вы не хотите быть таким, что вам не нравится то или иное переживание), просто исследуйте. Если есть необходимость что-то менять или планировать изменения, то есть смысл выделить для этого определенное время и, занимаясь этим, продолжать самонаблюдение.

Исследовать — это безоценочно наблюдать каждый раз, когда возникает определенное переживание, все, что оно в вас вызывает, позволить подняться ему в сознание и пройти перед вашими глазами. Само исследование изменит это. Оно имеет силу изменять. В традициях других школ это трактуется как вынесение бессознательной информации на уровень сознания и перепросмотр ее. Или же как направление потока энергии в «засоренный» канал.

ДНЕВНИК ОТВЕТСТВЕННОСТИ И УСПЕХА

Каждый вечер необходимо записывать в дневник все положительное, что было у вас в течение дня. Пишите о том, что у вас получилось сделать особенно хорошо или просто хорошо, чему вы научились, что узнали полезного, что вы сделали такого, за что вас похвалили другие или от чего у вас возникло чувство гордости за себя. Например:

- позвонил Х., и я успешно решил с ним все вопросы, хотя сильно волновался и долго не мог снять трубку;
- вышел на утреннюю пробежку;
- сделал на улице комплимент незнакомому человеку;
- разобрался с компьютерной программой;
- воздержался от критики в адрес ближнего.

Нужно вспоминать и записывать таких событий побольше. По крайней мере, их должно быть не менее трех.

Одновременно вы планируете события следующего дня, особенно те, которые максимально значимы для вас и вашей жизни. Вечером следующего дня вы их оцениваете по 100-балльной шкале и делаете выводы.

Если не все пункты плана оказалось возможным выполнить, резонно провести в дневнике небольшую «работу над ошибками». Дневник послужит вам для озарения, для рождения идеи, как можно превратить минус в плюс. Самое малое — это понять, какой урок дает вам эта неудача.

Как только вы поймете, что случилось, извлечете урок из неудачи, вы тут же продвинетесь к успеху. И это — ваше достижение.

Итак, сформулируйте и запишите, в чем состоит ваша неудача.

1. Поставьте слева знак «минус».

2. Теперь подумайте над приведенными ниже вопросами.

- Какой урок я могу из этого извлечь?
- Какая польза в этом для меня?
- Что я могу сделать дальше?

Ответив на эти вопросы, сформулируйте и запишите свою идею по решению данной проблемы (пометив ее знаком «плюс»).

Пример

“–” Неудачно провел деловую встречу. Проблему решить не удалось, я неверно построил беседу.

“+” Изучить методику эффективного общения и ведения деловых переговоров.

ОПРОСНИК ШМИШЕКА

Опросник Шмишека — личностный опросник. Он предназначен для диагностики типа акцентуации личности и является реализацией типологического подхода к ее изучению. Опубликован Г. Шмишеком (H. Schmieschek) в 1970 г.

Состоит опросник из 88 вопросов, на которые требуется ответить «да» или «нет». Разработан также сокращенный его вариант.

С помощью данного опросника определяются 10 типов акцентуации личности (по классификации К. Леонгарда).

1. **Демонстративный тип.** Характеризуется повышенной способностью к вытеснению.

2. **Педантичный тип.** Лица этого типа отличаются повышенной ригидностью, инертностью психических процессов, неспособностью к вытеснению травмирующих переживаний.

3. **Застревающий тип.** Характерна чрезмерная стойкость аффекта.

4. **Возбудимый тип.** Повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и побуждениями.

5. **Гипертимический тип.** Повышенный фон настроения в сочетании с оптимизмом и высокой активностью.

6. **Дистимический тип.** Сниженный фон настроения, пессимизм, фиксация теневых сторон жизни, заторможенность.

7. **Тревожно-боязливый тип.** Склонность к страхам, робость и пугливость.

8. **Циклотимический тип.** Смена гипертимических и дистимических фаз.

9. **Аффективно-экзальтированный тип.** Легкость перехода от состояния восторга к состоянию печали. Восторг и печаль — основные сопутствующие этому типу состояния.

10. **Эмотивный тип.** Родственен аффективно-экзальтированному, но проявления не столь бурны. Люди этого типа отличаются особой впечатлительностью и чувствительностью.

Максимальный показатель по каждому типу акцентуации — 24 балла. Признаком акцентуации считается показатель выше 12 баллов. Полученные данные могут быть представлены в виде профиля личностной акцентуации.

Инструкция

Вам предлагаются утверждения, касающиеся вашего поведения и характера. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак «+» (да), если не согласны — знак «-» (нет). Не раздумывайте над вопросами долго, отвечайте так, как вам кажется в настоящий момент.

Текст опросника

1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьезный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?
21. Были ли у вас когда-нибудь истерический припадок или истощение нервной системы?
22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?

24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?

25. Смогли бы вы убить человека?

26. Сильно ли вам мешают косо висящая гардина или неровно насланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?

27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?

28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?

29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?

30. Быстро ли вы можете разгневаться?

31. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?

32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?

33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?

34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?

35. Влияет ли на вас вид крови?

36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?

37. Склонны ли вы вступить за человека, с которым обошлись несправедливо?

38. Трудно ли вам входить в темный подвал?

39. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?

40. Являетесь ли вы общительным человеком?

41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?

42. Убегали ли вы ребенком из дома?

43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?

44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?

45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувства юмора?

46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?

47. Любите ли вы животных?

48. Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?

49. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?

50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?

51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?

52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-тоумышленно грубо рассердит?

53. Много ли вы общаетесь?

54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?

55. Нравится ли вам работа организаторского характера?

56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?

57. Может ли вас так захватить кинофильм, что на глазах выступят слезы?

58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или над какой-нибудь проблемой?

59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?

60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?

61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?

62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?

63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?

64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?

65. Часто ли вы смеетесь?

66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?

67. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?

68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?

69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?

70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?

71. Пугливы ли вы?

72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?

73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?

74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?

75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?

76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?

77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?

78. Переносите ли вы злость длительное время?
79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?
80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?
81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?
82. Часто ли вы видите страшные сны?
83. Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна или под приближающийся поезд?
84. Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?
85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?
86. Трудно ли вам сдерживать себя, если вы разозлитесь?
87. Предпочитаете ли вы молчать (да) или вы словоохотливы (нет)?
88. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

Обработка результатов

Производится подсчет ответов, совпадающих с ключом по каждой шкале, характеризующей акцентуированную черту.

Ключ

Шкала опросника	Ответы «да»	Ответы «нет»	Коэффициент
Гипертимность (Г)	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77	—	3
Дистимность (В)	9, 21, 43, 74, 87	31, 53, 65	3
Циклотимность (Ц)	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84	—	3
Возбудимость (В)	8, 20, 30, 42, 52, 64, 75, 86	—	3
Застравание (З)	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	12, 46, 59	2
Эмотивность (Эм)	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	25	3
Экзальгированность (Эк)	10, 32, 54, 76	—	6
Тревожность (Т)	6, 27, 38, 49, 60, 71, 82	5	3
Педантичность (П)	4, 14, 17, 26, 36, 48, 58, 61, 70, 80, 83	39	2
Демонстративность (Де)	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	51	2

Интерпретация результатов

Сумма баллов по каждой из основных шкал умножается на соответствующий коэффициент, указанный в ключе. Максимально возможное количество набранных баллов — 24.

Результат умножения на коэффициент рассматривается исходя из четырех уровней выраженности акцентуированной черты:

- низкие значения — 0...6 баллов;
- средние значения — 7...12 баллов;
- значения выше среднего — 13...18 баллов;
- высокие значения — 19...24 балла (акцентуация).

КОЛЕСО БАЛАНСА

Классическое колесо состоит из 8 секторов: Семья, Здоровье, Карьера, Финансы, Взаимоотношения, Отдых, Личностный рост, Духовное развитие. Иными словами, каждый сектор обозначает значимую сферу жизни человека.

Рассмотрим методику работы с Колесом баланса.

1. Нарисуйте диаграмму в виде круга. Разделите ее на 8 указанных выше секторов (рис. 1).



Рис. 1

2. Представьте, что эта диаграмма отражает вашу идеальную жизнь.

3. Оцените по 10-балльной шкале уровень вашей удовлетворенности каждой сферой:

- 0 баллов — полное отсутствие удовлетворенности;
- 1, 2, 3 балла — удовлетворенность минимальная;
- 4, 5, 6, 7 баллов — удовлетворенность средней степени (что-то уже достигнуто, но до идеала еще далеко);
- 8, 9 баллов — удовлетворенность высокая;
- 10 баллов — удовлетворенность максимальная.

4. Отобразите полученные результаты на диаграмме. Для этого отложите на исходящих из центра сторонах каждого сектора (радиусах) 9 точек на равном расстоянии друг от друга и соедините их линиями.

В результате каждый сектор будет разбит у вас на 10 фрагментов (один фрагмент обозначает один балл). Двигаясь от центра, заштрихуйте (закрасьте) в каждом секторе фрагменты, количественно соответствующие балльной оценке указанной на нем сферы. В идеале заштрихованным (закрашенным) должен оказаться весь круг, но на практике такое случается редко. Возможно, у вас получился вариант, представленный на рис. 2. Катится ли колесо вашей жизни?



Рис. 2

5. Теперь вы знаете, каким сферам вашей жизни нужно уделить больше внимания для того, чтобы колесо «покатилось».

Далее определите:

- что именно необходимо сделать, чтобы повысить уровень удовлетворенности этими сферами хотя бы на 1 балл;
- в каких сферах жизни изменения зависят только от вас;
- сферы, изменения в которых требуют содействия других людей;
- в какой сфере вы хотели бы начать изменения в ближайшее время.

Запишите три шага, которые вы можете совершить для исправления ситуации в каждой из данных сфер.

И начинайте действовать! Сделать первые шаги для изменения собственной жизни — это очень важно. Именно так, небольшими шажками, вы постепенно придадите своему Колесу баланса идеально круглую форму на отметке 10 баллов.

Человек, у которого одинаково успешно идут дела во всех важных для него сферах, ощущает себя целостной и гармоничной личностью, он доволен своей жизнью. Только вот на практике чаще наблюдаются перекосы.

Например, человек успешно поднимается по карьерной лестнице, финансово обеспечен, однако семьи у него нет, здоровье пошаливает, и отдыхал он в последний раз лет 5 назад.

Строя свое Колесо баланса с периодичностью один раз в полгода, вы обязательно увидите динамику изменений.

Колесо баланса — хороший помощник для людей, которые хотят жить полноценно, гармонично и счастливо.

СОВРЕМЕННАЯ МОЛОДЕЖЬ СКВОЗЬ ПРИЗМУ ТЕОРИИ ПОКОЛЕНИЙ

Американские ученые Нейл Хоув и Вильям Штраус в 1991 г. создали теорию поколений. Она возникла на стыке нескольких наук. Н. Хоув был экономистом и специалистом в области демографии, а В. Штраус — историком, писателем и драматургом. Независимо друг от друга они решили изучить такое понятие, как «поколение». И обратили внимание на то, что конфликты поколений обусловлены не разницей в возрасте, а различием ценностей. Если бы было иначе, люди, достигая определенного возраста, приобретали бы ценности, характерные, скажем, для их родителей. Но этого не происходит, дети не становятся точно такими же, как их отцы и матери. Н. Хоув и В. Штраус изучили период всемирной истории с 1584 г. по 1991 г. и сделали прогноз до 2069 г. В XX в. они вычленили пять поколений, а в XXI в. — одно.

Ценности поколения

В основу теории поколений были положены ценности представителей разных поколений. На формирование поколенческих ценностей влияют многие факторы — политические, экономические, социальные, технологические. Особую роль играет модель воспитания, принятая в семье. Формирование ценностей происходит у человека до 12–14 лет. Ребенок не оценивает события с позиции «это хорошо или плохо», «правильно или неправильно». Он просто умеет жить в этих условиях. Глубинные ценности являются подсознательными, большинство из них незаметны, но в дальнейшем поколения живут и действуют под их влиянием.

Механизм работы ценности

Один из примеров влияния ценностей на поведение людей — так называемый феномен «съешь тарелку до конца». Он наблюдается, когда бабушки стремятся накормить своих внуков, утверждая, что «в последнем кусочке — вся сила». Так проявляется одна из ценностей поколения, пережившего голод и тяжелое военное время, — экономность, жизнь «про запас». Механизм «работы» ценности напоминает щелчок на глубинном уровне. Люди слышат что-то, и это сразу привлекает их внимание. Они начинают думать: я понимаю, о чем говорят, я могу быть экспертом, я знаю, как в этом жить.

Классификация поколений

Для удобства рассмотрения классификацию поколений мы представили в табличной форме.

Классификация поколений

Поколение	Годы рождения представителей поколения	События, сформировавшие ценности	Ценности	Год верхней границы формирования ценности
GI (поколение победителей, или поколение выживших)	1900–1922	Революционные события 1905 и 1917 годов, коллективизация, электрификация	Трудолюбие, ответственность, почти религиозная вера в светлое будущее, приверженность идеологии, семья и семейные традиции, доминантность и категоричность суждений	1933
Молчаливое поколение	1923–1942	Сталинские репрессии, Вторая мировая война, восстановление разрушенной страны, открытие антибиотиков	Преданность, соблюдение правил, законов, уважение к должности и статусу, честь, терпение	1953
Бэби-бумеры	1943–1962	Советская «оттепель», поколение космоса, СССР – мировая супердержава, «холодная война», первые пластические операции и создание противозачаточных таблеток, единые стандарты обучения в школах и гарантированность медицинского обслуживания	Оптимизм, заинтересованность в личном росте и вознаграждении, в то же время – коллективизм и командный дух, культ молодости	1973

Окончание таблицы

Поколение	Годы рождения представителей поколения	События, сформировавшие ценности	Ценности	Год верхней границы формирования ценности
X (неизвестное поколение)	1963–1982	Продолжение «холодной войны», перестройка, СПИД, наркотики, война в Афганистане	Готовность к изменениям, возможность выбора, глобальная информированность, техническая грамотность, индивидуализм, стремление учиться в течение всей жизни, неформальность взглядов, поиск эмоций, прагматизм, надежда на себя, равноправие полов	1993
Y (поколение Сети, Миллениум, Next)	1983–2002	Распад СССР, теракты и военные конфликты, атипичная пневмония, развитие цифровых технологий, социальные и Интернет, эпоха брендов	Уже включены гражданский долг и мораль, ответственность, наивность и умение подчиняться. Немедленное вознаграждение. Жажда удовольствий, интерес	Продолжают формироваться
Z	2003–2023	Все впереди	Пока не определены	Начинают формироваться

Активные поколения

В настоящее время работниками, наиболее интересующими бизнес, являются представители самых многочисленных и активных поколений: бэби-бумеры, иксы и игреки. Современных маркетологов в основном интересуют тоже эти три поколения. Именно они составляют сегодня группу основных потребителей.

Глобализация и Интернет стали причиной того, что впервые за многие десятилетия представители одного и того же поколения в мире и России почти не отличаются друг от друга (речь идет о поколении Y, поколении Сети).

Для поколения Y супермаркеты и гипермаркеты из места покупки превращаются в место развлечения. Если представители поколения X обычно приходят в магазин в одиночестве, то поколение Y предпочитает делать это в компании друзей. Магазин для этого поколения — культурный центр, где можно погулять, выпить чашку кофе, посмотреть кино, послушать музыку. Сегодня гипермаркеты и торговые центры включают в себя не только магазины, но и рестораны, кафе, кинотеатры, фитнес-центры. Ожидается, что в скором времени магазины — культурные центры станут еще и обучающими центрами.

Выбор товара. Представителям поколения Y важно попробовать продукт, они хотят принимать решение о покупке легко, играя и развлекаясь.

Еда. Для поколения Y важно, чтобы еда была вкусной и, главное, полезной. Если поколение X было основным потребителем фаст-фудов (быстро, экономия времени), то поколение Y — это вегетарианские рестораны и молекулярная кухня. Поколение Y считает белки, жиры и углеводы. Даже «Макдоналдс» указывает в меню калорийность блюд.

Упаковка. Изучая упаковку, поколение Y обращает внимание на процент жирности, содержание витаминов и минералов, энергетическую ценность продукта.

Лекарства. Поколение Y приобретает брендированное лекарство. Выбирая между ацетилсалициловой кислотой и аспирином, они возьмут последний, причем фирмы Ursal или Bayer. И бэби-бумеры, и поколение X прекрасно понимают, что состав лекарств идентичен, поэтому им все равно, что пить. Разве что поколение X может выбрать брендированное лекарство из-за его быстрого действия.

Систематизированная картина ценностей

Теория поколений — не единственная теория, отражающая законы, по которым живет социум. Помимо ценностей поколений есть разные

уровни ценностей: общемировые (любить детей, не укради), индивидуальные, профессиональные и т. п. Поведение человека определяется большим набором факторов, ценности поколений — лишь один из них. Тем не менее теория поколений — это систематизированное практическое руководство, дающее возможность на основе ценностей каждого поколения определить его базовые потребности и мотивации. Она позволяет улучшить понимание, например, процессов принятия решения при совершении покупки и ценностную ориентацию работников. А зная ценностные ориентиры того или иного поколения, можно использовать их для решения определенных бизнес-задач.

Кто будет формировать тренды

Во многих странах мира (в отличие от России и Украины) поколение Y — самое многочисленное из всех предшествующих, оно обладает самой большой покупательской способностью, которая к тому же растет. Это значит, что поколение Y «заказывает музыку». Оно выходит на вершину влияния, являясь примером в использовании технологий для тех, кто старше, и тех, кто младше. Поэтому будет полезно познакомиться с поколением Y ближе. Вот некоторые характеристики этого поколения.

Нет ничего невозможного!

В отличие от других поколений представители поколения Y очень свободны, их ментальность практически не скована какими-либо ограничениями. У поколения Y отсутствуют представления о фантастике. Глядя на развитие современных технологий, поколение Y убеждается, что нет ничего невозможного — сегодня этого не существует, а завтра это изобретут, вырастят, построят. Воплощать мечты и получать задуманное для игроков в порядке вещей, и само понятие успеха наполняется для них совершенно новым, нестандартным смыслом.

Горизонтальное развитие

Для представителей поколения Y престижная работа и высокая должность не являются мечтой. Игрек развивается по горизонтали, а не по вертикали. Так, вместо того чтобы карабкаться вверх по одиножды выбранной вертикальной лестнице, представитель этого поколения, скорее, будет стараться получить более широкий опыт в нескольких сферах.

Чтобы было интересно

Материальные ценности, влияние и власть игрокам менее интересны, чем разнообразие эмоционального опыта. Престижный

работодатель — это не цель. Игрек хочет знать, что от него что-то зависит. Он хочет двигать механизм, а не просто быть шестеренкой. Все занятия, которые вызывают малейший интерес, тут же «пробуются на вкус», при этом игреки, как правило, отказываются заниматься тем, что им не интересно. Если им что-то не нравится, они тут же это бросают. Раньше подобное непостоянство осуждали. Ценностью считались упорство и целеустремленность, сегодня это уже не так.

Важно все успеть

Люди, принадлежащие к этому поколению, очень ценят свое время. Игреку важно все успеть. Назначая встречу, он всегда спрашивает, сколько будет длиться мероприятие. Сидя на совещании, игрек будет прокручивать в голове одну и ту же мысль: «За это время я сделал бы столько и столько». График игреков расписан поминутно. Задавая конкретный вопрос, молодые люди всегда хотят получить на него конкретный ответ и не любят слушать пространные отвлеченные рассуждения.

Результат и вознаграждение сегодня

Игреки нацелены на результат. Они надеются только на себя. Редко просят помощи у других поколений. И при этом они рассчитывают на вознаграждение, и не в отдаленной перспективе, а здесь и сейчас. Представители поколения Y не умеют думать на большую перспективу и должны знать, во что они вкладывают свое время.

Оптимизм и самоуверенность

Важнейшей чертой игрека является оптимизм. Игреки родились и живут в относительно благополучный период, когда экономическое благосостояние многих семей растет. Этот оптимизм и чрезмерная, на взгляд старших, уверенность в себе могут стать причинами конфликтов с представителями других поколений.

Без героев

Важное отличие поколения Y от других поколений состоит в том, что у него нет героев. Таких, каким, например, был для поколения эбби-бумеров (1943–1962 г. р.) Юрий Гагарин. Предполагается, что у игреков и не будет героев. Они сами станут ими для других поколений, несмотря на то, что не всегда хотят быть героями.

Контактность и социальные сети

Еще одно примечательное качество поколения Y, возникшее в связи с развитием высоких технологий, — контактность. В мире больше нет

четких границ, все слилось в один поток информации. Твой лучший друг, твоё начальство и твой папа — все сидят в одной социальной сети. Поэтому когда ты обновляешь статус в сети, ты общаешься с ними всеми одновременно. В друзьях у игрека в сети около сотни человек, но сами молодые люди признают, что узнают едва ли половину из них на улице.

Большая информированность

Игреки во всем мире получают информацию через социальные сети, а не через телевидение и уж тем более — не через газеты, которые напечатаны вчера. Какой смысл устраивать встречу одноклассников, если мы уже все узнали друг о друге через Facebook, считает игрек. Поколение Y имеет доступ к самой разнообразной информации по любым темам, начиная с секса и заканчивая наркотическими веществами (зادолго до того, как они их могут попробовать).

Не размышлять, а действовать

Игреки не склонны анализировать и перепроверять полученную ими информацию. Если родившиеся в СССР в 70-е годы — это поколение телепрограммы «Что? Где? Когда?», то игреки не пытаются глубоко копаться в интересующих их вопросах. Для них важнее действие. В отношении российских игреков психологи находят этому такое объяснение: поколение X в СССР становилось в годы, когда многое надо было читать между строк, игреки же формировались в эпоху гласности, поэтому легко верят на слово.

Деидеологизированный патриотизм

Уверенное в себе поколение Y готово менять общество, в котором живет. Они заинтересованы в улучшении страны и мира. Правда, их отношение к родине несколько отличается от отношения их родителей, иногда старшие даже упрекают их в отсутствии патриотизма, но на самом деле игреки просто менее идеологизированы.

Новое значение брака

И еще один распространенный стереотип: многие полагают, что игрекам из-за повышенной эгоцентричности не нужна семья. Это не так: представители поколения Y, как и их предшественники, хотят найти свою половинку. По статистике, наименьшее количество разводов — у бэби-бумеров. У поколения X не было внятного понимания, что такое семья, — в СССР, к примеру, плакаты призывали к миру во всем мире, а за рубежом в этот период пропагандировались свободные отношения. Количество разводов у иксов очень высоко. Для

игреков семья снова приобретает значение, но и здесь вносятся свои поправки: половина признает однополые браки. К слову, как полагают исследователи, наивысшая концентрация браков будет у следующего поколения — поколения Z.

Судьба игреков — в их руках

Авторы теории поколений Н. Хоув и В. Штраус открыли закономерность: каждые 80 лет ценности поколений совпадают. Ценности поколения Y во многом совпадают с ценностями поколения GI (1900–1923 г. р.), условно названного поколением победителей или поколением выживших. Поколение GI тоже верило в светлое будущее и было свидетелем выдающихся технологических прорывов. Рожденные в первые два десятилетия XX в. тоже были готовы стоять за правду и несколько скептически относились к деньгам. Их девизом тоже было «Действовать!». Они гордились своим ощущением могущества. Впрочем, может быть, для поколения Y все закончится хорошо? Во многом это зависит от самого поколения Y.

Учебное издание

Крутько Инна Сергеевна

ПСИХОТЕХНОЛОГИИ
В РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ

Учебное пособие

Завредакцией
Редактор
Корректор
Оригинал-макет

*М. А. Овечкина
Е. И. Маркина
Е. И. Маркина
Л. А. Хухаревой*

План выпуска 2017 г. Подписано в печать 24.11.2017. Формат $60 \times 84\frac{1}{16}$.
Бумага офсетная. Цифровая печать. Усл. печ. л. 10,9.
Уч.-изд. л. 10,2. Тираж 50 экз. Заказ 239

Издательство Уральского университета
Редакционно-издательский отдел ИПЦ УрФУ
620083, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4
Тел.: +7 (343) 389-94-79, 350-43-28
E-mail: rio.marina.ovechkina@mail.ru

Отпечатано в Издательско-полиграфическом центре УрФУ
620083, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4
Тел.: +7 (343) 358-93-06, 350-58-20, 350-90-13
Факс: +7 (343) 358-93-06
<http://print.urfu.ru>



КРУТЬКО ИННА СЕРГЕЕВНА

Доктор психологических наук, профессор кафедры организации работы с молодежью УрФУ, руководитель магистерской программы «Превентология в молодежной среде». Автор 138 публикаций, в том числе 19 монографий и 21 учебного пособия. Сфера профессиональных интересов – психотехнологии, управление психосоциальным развитием молодежи.