

РАЗВИТИЕ АДЕКВАТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНЕННОМУ ПУТИ И ВРЕМЕНИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

*Работа представлена кафедрой психологии развития и акмеологии
Астраханского государственного университета.*

Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент И. А. Еремицкая

В статье рассматриваются условия развития адекватного отношения к жизненному пути и времени. Автором представлены разработки, способствующие формированию такого отношения в юношеском возрасте.

Ключевые слова: жизненный путь, время жизни, юношеский возраст.

The article deals with the conditions for development of adequate attitude to a life course and time. The author presents the ideas contributing to formation of this attitude in the youthful age.

Key words: course of life, time of life, youthful age.

В настоящее время в психологической науке активно исследуются проблемы жизненного пути личности, среди которых выделяются вопросы смысла жизни, жизненных целей, ответственности за

свою жизнь и многие другие (Ш. Бюллер, А. Адлер, В. Франкл, С. Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Анцыферова, Б. Г. Ананьев, Е. И. Головаха, А. А. Кроник, Т. Н. Березина, Н. А. Логи-

нова, Л. А. Регуш, Г. А. Архангельский). Отдельно нам бы хотелось остановиться на вопросе возрастных и половых особенностей отношения личности к своему жизненному пути и времени жизни. На наш взгляд, это особенно актуально применительно к юношескому возрасту, поскольку данный возраст является тем периодом, когда появляется способность строить жизненные планы, утверждается самостоятельность личности, более устойчивым становится мировоззрение и, наряду с осознанием свободы выбора жизненного пути, принимается ответственность за свою жизнь.

Как известно, жизненный путь — индивидуальная история развития личности во времени жизни, содержащая все факты, поступки, события, изменения, происходившие с личностью, и характеризующаяся сознательным и целенаправленным формированием через формулирование и реализацию жизненных планов. Одной из важнейших характеристик жизненного пути является степень удовлетворенности жизнью, которая предполагает состояние общего психологического комфорта, социально-психологическую адаптированность, положительное отношение к событиям собственного жизненного пути. Под адекватным отношением к жизни мы понимаем такое отношение, при котором личность в целом удовлетворена своим жизненным путем, а адекватное отношение ко времени предполагает неразрывность и преемственность для личности прошлого, настоящего и будущего.

Изучая отношение юношей и девушек ко времени и собственной жизни, мы можем понять, какие затруднения испытывает современная молодежь в организации своего жизненного пути и в оптимальном использовании такого столь ценного ресурса, как время.

В частности, нами было проведено эмпирическое исследование, выявившее

особенности отношения к собственному жизненному пути у юношей и девушек, обучающихся в вузе.

Результаты исследования показали, что юноши и девушки, не принимая на себя в полной мере ответственность за свою жизнь и не веря в свои силы контролировать происходящие с ними события, характеризуются средним уровнем осмысленности жизни, низкими способностями к прогнозированию, но при этом имеют довольно высокую степень социально-психологической адаптированности и общее комфортное психологическое состояние. Пройденный этап жизненного пути воспринимается юношами и девушками в целом положительно, будущее вызывает беспокойство. Ориентация студентов на настоящее и будущее свидетельствует об их адекватной временной направленности.

По результатам указанного исследования нами были выделены условия развития адекватного отношения к собственному жизненному пути и времени, а также была разработана программа занятий по развитию прогностических способностей и самоактуализации во времени.

Эмпирическим путем нами было установлено, что отношение юношей и девушек к своему жизненному пути и времени неоднозначно. Получая долгожданную самостоятельность и огромные возможности к дальнейшему развитию, молодежь оказывается не готовой к реализации этих возможностей.

Мы считаем, что одной из важнейших задач школы и вуза должна стать помощь юношам и девушкам в развитии адекватного отношения к жизненному пути и времени. Важными для развития такого отношения являются следующие условия.

Во-первых, это *осознание себя субъектом собственной жизни*. Поскольку «личность как субъект жизни конституируется функциями выделения себя из

потока жизни – динамики жизненных отношений, а также функциями выделения, презентации и структурирования этих отношений с дальнейшим подчинением устойчивой структуре этих отношений своей жизнедеятельности» [4, с. 188], человек является не просто исполнителем, но создателем жизненного пути.

Во-вторых, *активность*. Активность личности – «способность производить общественно значимые преобразования в мире на основе освоения богатств материальной и духовной культуры. Проявляется в творчестве, волевых актах и общении. Ее интегральная характеристика – активная жизненная позиция» [8, с. 219]. Активность представляется как некая способность личности реализовать свои намерения, желания через действия, поступки. Анализируя значение активности в жизни человека, К. А. Абульханова-Славская отмечает, что именно благодаря активности личность не впадает в зависимость от социальных требований и установок, а приобретает новые способы соотнесения себя с другими людьми, утверждает в правильности своей позиции, убеждается в ее адекватности жизни [1, с. 79].

Очень важно *наличие смысла жизни*. Д. А. Леонтьев определяет смысл жизни как «концентрированную описательную характеристику наиболее стрессовой и обобщенной динамической смысловой системы, ответственной за общую направленность жизни субъекта как целого» [5, с. 250]. Значимость смысла жизни, его наличия и развития была озвучена в трудах многих отечественных и зарубежных психологов. Особо отметим работы Ф. Франкла, Р. Мэйя, К. Ясперса, К. Г. Юнга, Э. Фромма, А. Н. Леонтьева, Д. А. Леонтьева, А. А. Бодалева, В. Э. Чудновского и др.

Принятие ответственности за свою жизнь. Обнаружив в результате нашего исследования у юношей и девушек

довольно выборочное принятие ответственности за отдельные события, мы считаем такое положение дел нежелательным. Принятие ответственности за свои поступки и способность увидеть связь происходящих событий с собственными действиями и поступками дает возможность в той или иной степени контролировать свою жизнь, прогнозировать ее и строить более реалистичные (как краткосрочные, так и долгосрочные) жизненные планы.

Наличие способности к прогнозированию. Низкие результаты по способности к прогнозированию у студентов всех пяти курсов, полученные в ходе нашего исследования, дают нам повод предположить, что неспособность (или низкий уровень способности) предвидеть характер и особенности предстоящих событий вызывают у юношей и девушек тревогу и снижают уровень субъективного контроля.

Самоактуализация во времени. Понимая самоактуализацию вслед за А. Маслоу [6], как стремление личности к развитию, к реализации своего потенциала, под самоактуализацией во времени мы подразумеваем развитие компетентности во времени, а именно: способность ориентироваться во времени жизни, выявлять те связи, которые существуют между событиями и явлениями прошлого, настоящего и будущего, способность выбирать наиболее подходящее время для реализации задуманного, воплощения планов в жизнь.

Кроме того, мы предлагаем ряд теоретических вопросов для обсуждения со студентами на занятиях.

Жизненный путь личности. Понятие о жизненном пути. Основные этапы и события жизненного пути личности. Человек как субъект жизненного пути. Смысл жизни и его значение. Активность личности, ее влияние на особенности жизненного пути. Удовлетворенность жизнью, ее составляющие, понятие об адекватном отношении к жизненному

пути. Судьба. Вопросы возможности контроля жизни и т. д.

Человек и время. Жизненный путь как явление, существующее во времени. Время жизни человека. Биологический, социальный и психологический возраст личности. Временные ориентиры жизни (основные вехи и события жизненного пути). Особенности переживания времени и т. д.

Организация времени. Восприятие времени и чувство времени. Время в кризисных ситуациях. Тайм-менеджмент как одно из перспективных направлений современной психологии. Понятие о временной компетентности. Рациональные способы организации времени и т. д.

Обсуждение предполагается в виде круглых столов на семинарских занятиях по таким учебным дисциплинам, как «Психология», «Психология развития и возрастная психология», «Гендерная психология», «Психология личности», «Психологическое консультирование по проблемам жизненного пути» и др. Каждый студент готовится по заданной теме, а потом все присутствующие делятся своими мнениями и найденной (подготовленной к занятию) информацией. Приветствуется использование источников художественной литературы, притч, сказок и других конкретных примеров по рассматриваемым проблемам, а также примеров (событий, ситуаций, случаев) из реальной жизни.

Кроме того, на наш взгляд, важно обратить внимание на то, что современные юноши и девушки испытывают множество трудностей, среди которых высокая степень неопределенности жизни, неясность перспектив социального развития общества, материальные трудности, они с тревогой смотрят в будущее и не хотят или не могут самостоятельно решить, что желают получить от жизни. Поэтому очень важной становится «задача психологической помощи в развитии способностей самому определять цели своей

жизни, в освоении практически полезных навыков планирования, соотнесения ближней и дальней перспектив и т. п.» [7, с. 387].

По мнению Л. А. Регуш, к настоящему времени накоплено достаточно много фактов, которые позволяют говорить о личностном уровне прогнозирования. «Здесь имеются в виду особенности временных аспектов самосознания: осознание своего “Я” во времени, “экстраполяция себя в будущее”, временные центрации личности, осознание своей ответственности за последствия своих решений и действий и др.» [7, с. 265].

Работу по самоактуализации во времени будем рассматривать в большей мере с точки зрения развития временной перспективы будущего, которая является «ментальной проекцией мотивационной сферы человека» [4, с. 388]. По мнению ученых, эта проекция представляет собой (в разной мере) осознанные надежды, планы, проекты, стремления, опасения, притязания, связанные с более или менее отдаленным будущим [4, с. 388].

Целью программы является формирование адекватного и позитивного отношения к своему жизненному пути и времени жизни через развитие прогностической способности и самоактуализации во времени.

Среди задач сформулированы следующие.

1. Содействовать осознанию собственного жизненного пути и времени и расширению представлений о них.
2. Сформировать навыки прогнозирования.
3. Содействовать развитию временной перспективы будущего.

Работа по программе осуществляется с помощью игровых методов, метода групповой дискуссии, проективных методов рисуночного и вербального типов, а также с помощью элементов психологических тренингов.

Программа состоит из 6 занятий, каждое продолжительностью около 2–3 часов.

Первая встреча начинается с упражнений на формирование мотивации для занятий, поскольку очень важно показать юношам и девушкам значимость определения собственных жизненных целей, необходимость обладать теми навыками и «инструментами», которые позволят им добиваться поставленных целей, достигать желаемого результата.

Далее нами предложен ряд упражнений, способствующих расширению представлений о собственном жизненном пути, осознанию себя в разные периоды жизни (занятие 1), развитию положительного самоотношения, формированию умения позитивно мыслить, осмыслению событий жизненного пути (занятие 2), развитию навыков прогнозирования (занятие 3), выстраиванию позитивной перспективы жизни, работе со временем жизни (занятие 4), формированию положительного отношения ко времени (занятие 5), работе над личной стратегией (занятие 6). Данная программа была опробована на студентах Астраханского государственного университета, обучающихся по специальности «Психология» ($n = 32$).

За несколько месяцев до проведения программы испытуемым было предложено заполнить пакет анкет. Те же методики были проведены через несколько дней после прохождения юношами и девушками занятий программы.

Для пакета были выбраны следующие методики:

- тест самоактуализации во времени [2], направленный на изучение компетентности во времени;

- методика «Прогностическая задача» Л. А. Регущ, Н. Л. Сомовой [7], позволяющая выявить способности к прогнозированию;

- методика «Временные децентрации» А. А. Кроника, Е. И. Головахи [2; 3] –

для изучения временной направленности человека;

- методика «Шкалы переживания времени» А. А. Кроника, Е. И. Головахи [2; 3] – для изучения особенностей переживания времени.

Для обработки полученных данных использовался статистический пакет STATISTICA 6.0, в частности, критерий Колмогорова–Смирнова, непараметрические критерии (Манна–Уитни, Краскала–Уоллеса), коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

В целом были получены средние результаты по методике «Прогностическая задача» и результаты выше среднего по тесту самоактуализации во времени.

Выявлены значимые различия между результатами юношей и девушек, полученными до прохождения программы (т. е. за несколько месяцев до ее прохождения) и после нее. Так, наблюдается улучшение показателей по способности к прогнозированию ($p = 0,00521$) и по самоактуализации во времени ($p = 0,004711$).

Для дополнительной проверки действенности программы мы предложили студентам, не посещавшим программу, заполнить аналогичный пакет анкет. С этой целью нами были выбраны сокурсники (параллельная группа) наших испытуемых в количестве 26 человек. Между результатами групп выявлены значимые различия в способности к прогнозированию ($p = 0,023218$), а также тенденция к различию по самоактуализации во времени ($p = 0,055693$). Таким образом, студенты, прошедшие программу, показали значимо более высокие результаты по методикам.

Значимых различий по методикам «Временные децентрации» и «Шкалы переживания времени» выявлено не было.

Полученные результаты дают нам основание утверждать, что разработанная нами программа, целью которой является формирование адекватного и позитивного

отношения к своему жизненному пути и времени жизни, вполне эффективно может быть применена для работы с юношами и девушками, в частности, программа содействует развитию способности к прогнозированию, а также самоактуализации во времени.

Кроме того, занятия по программе вызвали живой интерес и готовность к подобной работе у юношей и девушек. Об этом свидетельствуют их записи в разработанных нами анкетах, предложенных им для оценки программы по ряду критериев. Программа получила высокие оценки и положительные отзывы от испытуемых. Так, средняя оценка, выставленная проведенным занятиям,

составила 7,5 из возможных 10 баллов. Испытуемые отметили, что многие вопросы и упражнения программы заставили их задуматься о ряде проблем собственной жизни и в какой-то степени решить некоторые из них. Также было отмечено, что программа заинтересовала участников, им понравилась доброжелательная атмосфера проведения занятий, содержание заданий.

Показателями готовности к работе у молодых людей можно считать, на наш взгляд, их обстоятельные ответы на вопросы анкеты, среди которых встречаются прямые указания на желательность для молодежи проведения подобного рода мероприятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Абульханова-Славская К. А.* Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
2. *Болотова А. К.* Психология организации времени. М.: Аспект Пресс, 2006. 254 с.
3. *Головаха Е. И., Кроник А. А.* Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984. 208 с.
4. *Карпинский К. В.* Психология жизненного пути личности. Гродно: ГрГУ, 2002. 167 с.
5. *Леонтьев Д. А.* Психология смысла : природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 1999. 487 с.
6. *Маслоу А.* По направлению к психологии бытия / Пер. с англ. Е. Рачковой. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 272 с.
7. *Резуни Л. А.* Психология прогнозирования : успехи в познании будущего. СПб.: Речь, 2003. 352 с.
8. *Шапарь В. Б.* Словарь практического психолога. М.: ООО «Изд. АСТ»; Харьков: Торсинг, 2004. 734 с.