PSIXOLOGIK YORDAMGA MUROJAAT QILGAN YOSHLARNING HAYOTIY VA KASBIY O‘Z-O‘ZINI ANIQLAB IFODALASHI IJODIY LOYIHA SIFATIDA

Klyuchko O. I.[1], Masterova L. G.[2]

[1]Moskva davlat pedagogika universtiteti,
Pedagogika va ta'lim psixologiyasi institute (Rossiya)
Psixologiya departamenti professori falsafa fanlari doktori
[2]Moskva davlat pedagogika universtiteti, doktorant
Ruhiy buzilishlar va xulq-atvor buzilishlari bo‘lgan
shaxslarni qo‘llab-quvvatlash xayriya jamg‘armasi
«RAVNOVESIE», psixolog
https://doi.org/10.5281/zenodo.18073889

ANNOTATSIYA

Maqolada psixologik yordamga murojaat qilayotgan yoshlarning hayotiy va kasbiy jihatdan o‘z-o‘zini aniqlab ifodalay olishi muammosi zamonaviy ijtimoiy transformasiyalar kontekstida nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotning dolzarbligi ijtimoiy beqarorlik, raqamlashtirish va individual tanlovlar spektrining kengayishi sharoitida hayotiy va kasbiy trayektoriyalar noaniqligining ortib borishi bilan izohlanadi. O‘smirlik yoshi va ilk ulg‘ayish davri o‘ziga xoslik, individuallik sifati, qadriyatlar va ma’nolar doirasining shakllanishi hamda kelajakni mustaqil ravishda loyihalashga tayyorlikni rivojlantirishda asosiy davrlar sifatida qaraladi. O‘z-o‘zini aniqlab ifodalash va individuallikning mahalliy hamda xorijiy konsepsiyalari (E. Erikson, J. Marsia, J. Arnett, S.Rubinshteyn, N.Pryajnikov, M. Savikas va boshqalar) tahlil qilingan. Qayd etilishicha, o‘z-o‘zini aniqlab ifodalay olishdagi qiyinchiliklar ko‘pincha psixologik maslahatlashuvdagi murojaatlarning markaziy mazmuniga aylanadi va subyektiv farovonlikning pasayishi, xavotirlanish hamda ichki ziddiyatlar bilan birga kechadi. O‘z-o‘zini ifodalash shaxsning ijodiy loyihasi sifatida talqin etiladi, uning doirasida inson o‘z hayotiy biografiyasining muallifi sifatida namoyon bo‘ladi, psixologik maslahatlashuv esa ongli tanlovni qo‘llab-quvvatlash, javobgarlikni shakllantirish va shaxsiy resurslarni integratsiya qilish makoni sifatida qaraladi.

KALIT SO‘ZLAR

o‘z-o‘zini aniqlab ifodalash, yoshlar, o‘ziga xoslik, psixologik maslahat.

ЖИЗНЕННОЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ КАК ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, ОБРАТИВШИСЬ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ

Ключко О. И.[1], Мастерова Л. Г.[2]

[1]Московский городской педагогический университет,
Институт педагогики и психологии образования,
профессор департамента психологии, д. филос.н.
[2]Московский городской педагогический университет, аспирант
Благотворительный фонд поддержки людей с психическими

расстройствами и расстройствами поведения «РАВНОВЕСИЕ»
(г. Санкт-Петербург), психолог

АННОТАЦИЯ

В статье представлен теоретический анализ жизненного и профессионального самоопределения молодых людей, обращающихся за психологической помощью, в контексте современных социальных трансформаций. Актуальность исследования обусловлена ростом неопределённости жизненных и профессиональных траекторий в условиях социальной нестабильности, цифровизации и расширения спектра индивидуальных выборов. Юношеский возраст и ранняя взрослость рассматриваются как ключевые периоды формирования идентичности, ценностно смысловой сферы и готовности к самостоятельному проектированию будущего. Проанализированы отечественные и зарубежные концепции самоопределения и идентичности (Э. Эриксон, Дж. Марсиа, Дж. Арнетт, С.Л. Рубинштейн, Н.С. Пряжников, М. Савикас и др.). Показано, что трудности самоопределения нередко становятся центральным содержанием запросов в психологическом консультировании и сопровождаются снижением субъективного благополучия, тревожностью и внутренними конфликтами. Самоопределение интерпретируется как творческий проект личности, в рамках которого человек выступает автором собственной биографии, а психологическое консультирование рассматривается как пространство поддержки осознанного выбора, формирования ответственности и интеграции личностных ресурсов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

самоопределение, молодежь, идентичность, психологическое консультирование.

LIFE AND PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION AS A CREATIVE PROJECT OF YOUNG PEOPLE SEEKING PSYCHOLOGICAL HELP

Olga I. Klyuchko[1], Lina G. Masterova[2]

[1]Moscow City University, Institute of Pedagogy and Psychology of Education, Department of Psychology, DSc in Philosophy, professor
[2]Moscow City University, PhD student, Charitable Foundation for Support of People with Mental and Behavioral Disorders “BALANCE” (Saint Petersburg, Russia), psychologist

ABSTRACT

Abstract. The article presents a theoretical review of life and professional self-determination among young people seeking psychological help in the context of contemporary social transformations. The relevance of the study is determined by increasing uncertainty of life and career trajectories under conditions of social instability, digitalization, and expanding individual choice. Adolescence and emerging adulthood are considered key developmental periods for identity formation, value–meaning systems, and readiness for autonomous life design. The paper analyzes major Russian and international theoretical approaches to self-determination and identity (E. Erikson, J. Marcia, J. Arnett, S.L. Rubinstein, N.S. Pryazhnikov, M. Savickas). It is shown that difficulties in self-determination often become central themes in psychological

KEYWORDS

self-determination, youth, identity, psychological counseling.

counseling and are associated with decreased subjective well-being, anxiety, and internal conflicts. Self-determination is interpreted as a creative personal project in which an individual acts as the author of their own biography, while psychological counseling is viewed as a supportive space for conscious choice, responsibility formation, and integration of personal resources.

В условиях стремительных социальных изменений, нестабильности, цифровизации и расширяющейся вариативности жизненных маршрутов проблема жизненного и профессионального самоопределения молодых людей приобретает особую актуальность. Для современной молодежи характерна ситуация постоянной неопределенности – множественность возможностей сочетается с отсутствием устойчивых социальных ориентиров и образцов взрослости, что существенно осложняет процесс выбора жизненного и профессионального пути. Именно на этапе завершения образования и вхождения во взрослую жизнь молодые люди особенно остро переживают необходимость самостоятельного принятия решений, связанных с карьерой, личной жизнью и дальнейшей жизненной траекторией.

Исследование Е.А. Сергеенко показывает [6], что более 60% опрошенной молодежи в период самоопределения находятся в состоянии частичной или полной неудовлетворенности жизнью, что сопровождается стрессом, внутренними конфликтами, снижением психологического благополучия и затрудняет построение реалистичной перспективы будущего. О.И.Ключко отмечает, что именно на последних курсах у студентов возникает вопрос о правильности выбора специальность растёт неопределённость самоопределения, особенно у юношей [4].

Особенно важно учитывать возрастные особенности данного периода. Юность в отечественной психологии традиционно рассматривается как ключевой, критический период становления личности, когда формируется потребность в жизненном и профессиональном самоопределении. Л. И. Божович подчеркивала, что именно в юношеском возрасте объединяются представления о мире и о себе в целостную систему смыслов; это становится психологическим центром развития и определяет динамику взросления [7]. Юноши и девушки стараются отвечать на вопросы личностного самовыражения: «какой друг», «какие цели я перед собой ставлю», «как мне жить в этом мире», «какие ценности и смыслы мне подходят» и др.

И. В. Дубровина также указывала, что в юности формируется готовность к выбору жизненной и профессиональной траектории, развиваются рефлексия, ценностно–смысловая ориентация и способность к осознанному построению будущего [2]. Эти идеи подтверждаются и современными эмпирическими данными, согласно которым именно в юности субъективная картина мира и образ себя испытывают значительную перестройку, а уровень удовлетворённости жизнью нередко оказывается сниженным, что осложняет процессы самоопределения.

Ключевое положение о юности как периоде формирования идентичности перекликается с классическими зарубежными концепциями. Э. Эриксон определял подростково–юношеский возраст как стадию «идентичность – ролевое смешение», где основная задача состоит в обретении устойчивого ответа на вопрос «кто я?» (Э.Эрисон, 2006). Благодаря усилиям Дж. Марсиа, была осуществлена операционализация понятия «идентичность», опирающаяся на анализ двух феноменологических проявлений этого конструкта. По Дж. Марсиа [10], становление идентичности характеризуется наличием или отсутствием кризиса и наличием или отсутствием единиц идентичности – личностно значимых целей, ценностей, убеждений. На основе этих двух факторов выделяются четыре статуса (или состояния) идентичности: достигнутая идентичность (кризис завершен и решения приняты осознанно и самостоятельно на основе анализа рассмотренных альтернатив), мораторий (кризис не завершен, решения пока не приняты, осознанно осуществляется самостоятельный выбор из имеющихся альтернатив), предрешенная идентичность (кризис отсутствует, решения приняты без самостоятельного и достаточно осознанного выбора, например, под влиянием родителей), диффузная идентичность (отсутствуют и кризис, и решения, и готовность к осознанию и рассмотрению каких–либо альтернатив).

Современный социальный контекст расширяет временные рамки юности. В работах Дж. Арнетта предложено понятие «emerging

adulthood» – периода от 18 до 29 лет, характеризующегося активным поиском себя, экспериментированием с жизненными и профессиональными ролями и высокой степенью неопределённости. Эта концепция объясняет, почему профессиональное самоопределение современных молодых людей часто растягивается во времени и превращается не в одномоментный выбор, а в процесс непрерывного формирования идентичности [8].

В теориях профессионального развития (Л. Гоффредсон, М. Савикас, Д. Супер) выбор профессии рассматривается как часть общего жизненного пути личности. Л. Гоффредсон показала [9], что процесс выбора профессии связан с постепенным ограничением круга приемлемых вариантов и с последующими компромиссами между желаниями и реальными возможностями. М. Савикас в своей нарративной теории карьеры рассматривает профессиональное самоопределение как процесс конструирования жизненного сюжета, в котором человек связывает свои интересы, способности и жизненные смыслы в согласованную историю [11].

Российская традиция также подчеркивает, что профессиональное самоопределение является частью жизненного. В работах С. Л. Рубинштейна самоопределение рассматривается как взаимодействие внешних обстоятельств с внутренними условиями личности, благодаря которому человек становится субъектом собственной жизни. По данным Д.А. Исаевой, сенситивным периодом становления личностной идентичности является возраст 19–20 лет [3]. Достигнутая личностная идентичность в юности и ранней взрослости выступает предпосылкой «инициации» кризиса профессиональной идентичности – повышается значимость Я–профессионального в структуре Я–концепции, усиливается тревожность из–за профессионального будущего, увеличивается интенсивность кризисных переживаний по поводу профессионального самоопределения.

Это положение органично связано с идеями Н. С. Пряжникова, определяющего профессиональное самоопределение как самостоятельное и осознанное построение профессиональной перспективы, включающее не только выбор профессии, но и формирование жизненных целей, ценностей и личностных смыслов в сфере труда [7]. Современный социально–психологический анализ показывает, что профессиональное самоопределение может пониматься как осознанный выбор, как проявление свободы и ответственности, как жизненная ориентация или как новообразование, возникающее в юности и обеспечивающее субъективное чувство направленности будущего.

Таким образом, в отечественной и зарубежной психологии юность рассматривается как возраст, в котором формируется целостное жизненное и профессиональное самоопределение. Оно включает развитие рефлексии, формирование идентичности, становление жизненных ценностей и смыслов, определение профессиональных интересов, осознание своих возможностей и ограничений, а также построение личного жизненного проекта. Это делает самоопределение не только психологическим процессом, но и творческим актом, требующим от молодого человека способности анализировать себя, принимать решения и брать ответственность за собственное будущее.

Это делает обращение за психологической помощью важным ресурсом для взращивания самоопределения. Консультирование обеспечивает пространство, где молодой человек может осмыслить собственные выборы, исследовать субъективную картину мира, повысить психологическое благополучие и сформировать чувство авторства своей жизни.

Опыт психотерапевтической практики подтверждает, что молодые люди не редко обращаются за помощью именно в ситуациях, когда процессы жизненного и профессионального самоопределения оказываются затруднены внутренними конфликтами, неопределённостью и внешним давлением. В терапевтическом пространстве эти сложности проявляются в самых разных формах – от тревоги перед выбором профессии до ощущения собственной «несформированности», трудностей принятия решений, конфликтов с родителями или неуверенности в своих способностях. В таблице 1 приведена типология самоопределения и как эти темы могут быть отражены в запросах клиентов психолога:

Таблица 1. Типология самоопределения на примерах запросов клиентов

Тип самоопределения	Пример запросов из практики
Жизненное	*«я не понимаю, куда мне двигаться дальше»; «я не могу представить своё будущее»; «я чувствую, что живу не своей жизнью».* **Ключевой фокус:** поиск жизненной траектории, смысла, образа будущего.
Личностное	*«не понимаю, кто я такой(ая)»; «хочу понять, чего я хочу».* **Ключевой фокус:** формирование идентичности, внутренних опор и личностной позиции.
Профессиональное	*«не знаю, чем хочу заниматься»; «мне не подходит моя профессия»; «сложно выбрать между несколькими сферами»; «не представляю, как развиваться дальше».* **Ключевой фокус:** выбор или пересмотр профессиональной траектории.

Если подытожить, то получается, что поиск жизненного самоопределения будет заключаться в выборе направления жизни, вектора, поиск смыслов, образа будущего, а ключевой формулировкой клиентов станет: «куда мне идти?». Самоопределение личностное же ближе к поиску идентичности, личных ценностей и определение ролей, формулировку обнаруживаем следующую: «кто я?». Профессиональное самоопределение проявляется через осмысления себя в профессии, определении профессионального пути и находит отражение в запросе «какая профессия подходит для меня?».

Самоопределение как творческий акт в процессе психологического консультирования.

Ситуация самоопределения в психологическом консультировании — это процесс, в ходе которого клиент, при поддержке психолога, делает выбор своей жизненной позиции, целей и средств самореализации.

Цель консультирования:

— Помочь клиенту принять решение, которое будет соответствовать его личности, интересам и ценностям.

— Облегчить процесс адаптации к выбранному пути.

— Сформировать чувство ответственности за свой выбор.

— Помочь клиенту стать более уверенным в себе и своих решениях.

В этом контексте самоопределение может рассматриваться как творческий проект личности. Речь идёт о способности человека выстраивать свою жизнь как авторскую биографию, соединять ценности, смыслы, переживания и уникальные черты личности в более или менее цельную историю.

В психологическом консультировании самоопределение рассматривается как процесс активного конструирования человеком собственной жизни. Такой подход опирается на современные идеи о субъективности и авторстве, представленные в исследованиях М. Савикаса, С.Л. Рубинштейна, Ф.Е. Василюка и Н.С. Пряжникова.

В нарративной теории карьеры М. Савикаса [11] профессиональное и жизненное самоопределение трактуется как история, которую человек создаёт о самом себе, а консультирование — как пространство, где клиент учится «переписывать» и «проектировать» свой жизненный сюжет. В этой логике выбор не обнаруживается, а создаётся в процессе диалога, что подчёркивает его творческую природу.

С позиции С.Л. Рубинштейна самоопределение [5] — это акт самодетерминации, через который человек становится автором собственной жизни. Психологическая помощь здесь выступает как среда, где этот акт может быть осознан и реализован.

Ф.Е. Василюк [1] в своей ключевой работе «Психология переживания» показывает, что в сложных ситуациях выбора человек не просто ищет решение — он преобразует внутренний мир, создавая новые смысловые структуры. Это также, по сути, творческий процесс, в котором психолог помогает удерживать пространство рефлексии.

Мы выделяем следующие препятствия клиента при работе с психологом по теме самоопределения: отсутствие своей четко сформулированной цели или ориентация на чужие цели; устойчивые когнитивные схемы; жесткие поведенческие паттерны; тяжелые

эмоциональные переживания; обесценивание достигнутого. При работе с темой необходимо их учитывать.

Таким образом, в консультативной работе самоопределение понимается как творческий проект, поскольку человек не выбирает готовую роль, а конструирует собственную жизненную траекторию. Задача психолога — создать условия, в которых клиент сможет занять позицию автора: расширить ролевые и жизненные возможности, обратиться к ценностям, справиться с внутренними конфликтами и сформировать интегральный образ будущего.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк – СПб.: Питер, 2024. – 288 с.
2. Дубровина, И.В. (2024). Профессиональное самоопределение в контексте непрерывного образования. Вестник практической психологии образования, 21(2), 9–16.
3. Исаева Д.А. Особенности личностной и профессиональной идентичности в юности и ранней взрослости // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2013. №2.
4. Ключко О.И. Развитие жизненных перспектив студентов педагогического вуза // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. 2013. №4 (26).
5. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - Санкт-Петербург : Питер, 2018. - 713 с.
6. Сергиенко Е. А. Субъектные факторы самоопределения современной молодежи // Южно-российский журнал социальных наук. 2014. №2.
7. Черменская М.А. Подходы к пониманию профессионального самоопределения в социальной психологии // Национальный психологический журнал. 2024. №1 (19).
8. Arnett, J. J. “Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties.” American Psychologist, 2000, 55, 469–480.
9. Gottfredson, L. S. (2005). Using Gottfredson’s theory of circumscription and compromise in career guidance and counseling. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), Career development and counseling: Putting theory and research to work (pp. 71-100). New York: Wiley
10. Marcia, J.E. (1980) Identity in Adolescence. Handbook of Adolescent Psychology. Ed. J.Adelson. N.Y.: John Willey, 213–231.
11. Savickas, M.L. (2013). Career construction theory and practice. In R.W. Lent, S.D. Brown (Eds.), Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work (pp. 147–183). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

SCIENCE & EDUCATION IN THE 21ST CENTURY