

**Проблема личностного и профессионального самоопределения в юношеском возрасте и пути ее преодоления в рамках телефонного консультирования**

*Смирнова Л.М.*

Проблема личностного и профессионального самоопределения в юношеском возрасте обусловлена возрастающим количеством обращений на детский телефон доверия от юношей и девушек, переживающих кризис становления профессиональной идентичности.

Актуальность работы определяется также необходимостью преобразования существующих профконсультативных психотехник, учитывая специфику телефонного консультирования. Принято считать, что психотерапевтические услуги «не входят в обязанности профконсультанта». Работа со страхами, неуверенностью, зависимостью от близких людей, внутренними конфликтами и т.п. для психолога-профконсультанта считается скорее вынужденной, чем необходимой. Чаще всего эти психологические проблемы просто игнорируются в профконсультировании. Автор статьи ставит эту проблему в центр внимания, как попытку преодолеть назревающее **противоречие** между теорией и практикой профконсультирования, обусловленное рядом причин, в частности отсутствием системного подхода при решении данной практической задачи. Для целенаправленного оказания высококвалифицированной психологической помощи психологу детского телефона доверия нужно понимать механизмы развития самосознания в юношеском возрасте и возможные пути психологического воздействия.

### **Особенности развития самосознания в юношеском возрасте**

В раннем юношеском возрасте (15-16 лет) в процессе развития самосознания формируется относительно устойчивое представление о самом себе, Я-концепция. Для ранней юности характерна устремленность в будущее. К 16-17 годам возникает особое новообразование личности, которое в психологии обозначается термином «самоопределение» [2].

Личностное самоопределение реализуется посредством определения «Я-концепции» относительно выработанных в обществе норм и идеалов и осознанным принятием человеком критериев становления личности, а также дальнейшая реализация себя на основе этих критериев.

В этот возрастной период формируется профессиональное самоопределение. В процессе профессионального самоопределения развивается самосознание, происходит становление профессиональной идентичности [3,4].

### **Кризисы профессионального самоопределения в юношеском возрасте**

Изучение профессиональной идентичности в отечественной и зарубежной литературе осуществлялось в рамках психологии профессионального самоопределения многими известными авторами: Зеером Э.Ф., Климовым Е.Н., Митиной Л.М., Пряжниковым Н. С., Пряжниковой Е. Ю., Г.В. Резапкиной, Чистяковой С.Н., Шнейдер Л. Б., современными отечественными исследователями: Азбель А. А., Ивановой Н.Л., Кузнецовой И. В., Кошелевой А.О. и зарубежными: Бергом В. Д. Сьюпером, М. Хейвигхерстом и др.

Джеймс Марсиа (James Marcia, 1966, 1980, 1993) развивал взгляды Эриксона и выделил четыре статуса идентичности: мораторий, достижение, предрешенность, диффузия идентичности. Молодые люди, которые находятся в статусе предрешенности, взяли на себя ряд обязательств, но не пошли через процесс принятия решения. Они сделали

выбор профессии, идеологии, религиозных взглядов, однако этот выбор был сделан ими ранее и определен скорее значимыми людьми – родителями, учителями, друзьями. Переход ко взрослости проходит без конфликтов, гладко, однако в нем нет активного экспериментирования [6].

Молодежь, которая находится в диффузном статусе, еще не определилась с выбором профессии и других жизненных ориентиров. Одни концентрируются на удовлетворении сиюминутных желаний и потребностей; другие экспериментируют с различными установками и видами поведения, не продумывая конкретный план и цели. Юноши и девушки, находящиеся в статусе моратория, продолжающегося кризиса идентичности или периода принятия решений, заняты «поиском самих себя» [6,7].

На высшей стадии развития достижение идентичности является конечным статусом, достигается теми, кто прошел через кризис и принял свои обязательства. Как итог – самостоятельный выбор работы и свой собственный сформулированный моральный кодекс. Достижение идентичности обычно рассматривается как наиболее желаемый и зрелый статус (Marcia, 1980).

Отечественная психология развивала традиционные представления об идентичности в рамках исследований самосознания и самоотношения.

В.В. Столин определяет идентичность как самосознание личности, которое имеет многогранную структуру. С его точки зрения самосознание личности в аспекте идентичности включает в себя выявление индивидом своей социальной целостности, формирование представлений о своем будущем, прошлом и настоящем [5].

### ***Рекомендации психологам для работы с проблемой профессионального самоопределения на телефоне доверия:***

На первый взгляд может показаться, что профконсультирование по телефону без диагностики и очного контакта не может дать эффективного результата. Однако это не так. Перед консультантом телефона доверия стоит важная задача – проработка внутренних конфликтов и неуверенности в себе, мотивация на дальнейшую проработку этой проблемы.

Принятие решения о конкретном выборе порождает у абонента чувства неуверенности и психической напряженности, страхи, зависимость от близких людей, внутренние конфликты. Эти чувства могут привести к иррациональному поведению при выборе профессии. Преодоление неуверенности, помощь в рациональном профессиональном выборе составляют содержание работы консультанта на телефоне доверия.

Консультируя по данной проблеме, следует придерживаться основных принципов:

1. Принцип активности. Во-первых, консультируемый должен испытывать потребность в получении помощи и информации от психолога; во-вторых, он должен самостоятельно принимать решение о

способах преодоления проблем профессионального становления, консультант же только помогает ему осознать свои интересы и способности и выработать сценарий профессионального развития.

2. Принцип комплексного подхода к субъекту профессионального становления. Согласно этому принципу, должны исследоваться различные по сложности психические свойства и их взаимосвязи.

3. Принцип индивидуального подхода. Следует подходить к каждой личности индивидуально. Психолог при этом должен исходить из интересов консультируемого, не навязывая ему своих суждений и оценок, а содействуя осознанию им собственных интересов и способностей, адекватному выбору профессии.

4. Принцип персональной ответственности. В соответствии с ним психолог несет персональную ответственность за правильность и адекватность используемых психотехник и коррекционных методик [1].

Существуют различные профконсультативные психотехники, которые можно использовать в телефонном консультировании.

#### 1. Стадия знакомства.

При проведении консультации используются следующие приемы психотехники:

- использование фраз единомыслия и местоимения «мы»;
- демонстрация уважения к личности абонента;
- присоединение (неявное повторение) к невербальным элементам, слабо поддающимся его сознательному контролю, таким как дыхание, темп и громкость речи;
- искреннее переживание, перечисленных выше составляющих присоединения.

2. На второй стадии идет сбор информации о контексте темы, происходит формулирование запроса.

Проблема может быть описана с помощью следующих характеристик:

- содержание проблемы;
- область профессионального становления;
- уровень владения проблемой;
- возможная степень интенсивности влияния проблемы на поведение абонента;
- временные параметры (как долго существует данная проблема).

Основываясь на собранном материале, психолог уясняет позитивные возможности абонента в решении проблемы.

3. Третью стадию можно обозначить как желаемый результат. На этом этапе выясняется, чего хочет добиться абонент в результате взаимодействия с психологом.

Существуют требования, которые следует соблюдать для достижения желаемого результата:

- конкретность цели (если цель очень велика, необходимо ее разбить на ряд подцелей, достижение которых приведет к достижению основной цели);
- определение показателей достижения результата (следует ответить на вопрос: как узнать, что желаемый результат получен?);
- определение контекста результата (когда и в каких условиях хотел бы консультируемый реализовать предполагаемый результат?);
- выяснение осознаваемых резервов достижения результата (что может способствовать достижению результата: уровень образования, способности, черты характера; что можно сделать уже сегодня, а что через неделю, месяц, год?);
- гармоничность цели, ее непротиворечивость другим личностно значимым целям.

Эта стадия консультирования предполагает обязательное воздействие на абонента. Оно осуществляется разными приемами: посредством ссылки на авторитеты, апелляции к психологической литературе, опоры на опыт. Чтобы инициировать самораскрытие абонента, психолог делится личным опытом или разделяет его эмоциональное состояние. Психолог также дает возможность консультируемому предвидеть последствия желаемого результата, суммирует его суждения, поощряет абонента путем повторения ключевых фраз. Весьма важно обсудить с абонентом возможные позитивные моменты его поведения и деятельности. Если абонент оказывает сопротивление воздействию психолога, то последний обозначает это такими, к примеру, фразами: «Вам, должно быть, трудно принять...» или «Вам, наверное, не хочется согласиться...». Это позволяет выявить ситуацию сопротивления; одновременно психолог показывает, что признает за абонентом право на сопротивление.

Эту стадию можно завершить позитивным обобщением возможных путей достижения желаемого результата.

3. Четвертая стадия – альтернативная. Психолог должен осознавать, что правильное для него решение не является таковым для абонента. Однако часто абонент ждет от психолога четких директивных рекомендаций. В психологическом консультировании используются различные директивы в виде 2-конкретных пожеланий «Я предлагаю Вам сделать следующее...»:

- фантастическое предложение: «Представьте себе...», «Опишите идеальную профессиональную деятельность...»;
- свободные ассоциации: «Расскажите, какие ассоциации вызывает у Вас эта профессия...», «Перейдите к тому, что происходит в Вашей профессиональной жизни...»;
- обсуждение ролевых позиций: «Как учитель Вы...» или «Как адвокат Вы имеете право...»;
- языковые замены: «Замените «хотелось бы» на «я хочу»», «Замените «нельзя» на «желательно»» и т.п.

Особо следует подчеркнуть, что именно за абонентом остается право на выбор альтернативного решения, а также способа его реализации и направления изменения.

5. На пятой стадии проводится процедура, которая называется присоединением к будущему. На этой стадии задачи психолога состоят в том, чтобы способствовать переходу личности на уровень конкретных действий, изменению ее мыслей, намерений, чувств, поведения и деятельности.

Из практики консультирования известно, что не всегда удается добиться желаемого результата. Главным достижением консультации считаются изменения психологического состояния абонента. Если негативные эмоциональные переживания уменьшились или исчезли, можно сделать вывод, что результат консультации успешен. Однако нередко абонент противится принятию решения, изменениям, что обуславливается рядом причин, среди которых выделяют отсутствие убежденности в необходимости изменений, желание избежать неожиданностей, страх перед неизвестностью и возможной неудачей. При завершении консультации психолог может рекомендовать обратиться за очной консультацией к специалистам в области профконсультирования [1].

### *Литература*

1. Зеер Э.Ф. Психология профессий: учеб. пособие для вузов - 2-е изд., М.: Деловая кн. ; Екатеринбург : Акад. проект, 2003. - 330 с.
2. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов.- 9-е изд. стереотип.- М.: Издательский центр «Академия», 2004 - 456с.
3. Пряжникова Е. Ю. О развитии профессионального самоопределения в России//Школьный психолог №40, 2000. с. 3-6.
4. Пряжникова Е. Ю. Профессиональное самоопределение: проблема соотношения образовательного госстандарта и уникальности личности//Журнал практического психолога, №4, 1999. с. 28-35.
5. Столин В.В. Самосознание личности. - М.: Издательство Московского Университета, 1983 – 288 с.
6. Marcia J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.). Handbook of adolescent psychology. New York: Wiley.
7. Marcia J. E., Friedman M. L. (1970). Ego identity status in college women. Journal of Personality, 44, 675-688.