

УДК 316.64

**А.З.ДЖАНАШИЯ**

Республика Беларусь, Могилев, УО «МоГУ им. А.А. Кулешова»

## **ВЫБОР ЦЕЛЕЙ КАК УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ**

Проблема психологического здоровья личности, живущей в нестабильном, изменяющемся мире, сложных, экстремальных социо-экологических условиях, выступает на первый план.

Начало подходов к пониманию психологического здоровья, как известно, было положено З.Фрейдом, который понимал многие психические нарушения как следствие внутриличностных конфликтов, которые тревожат даже здоровых людей. Он полагал, что все негативные эмоциональные переживания (депрессия, тревожность, и др.) – субъективная сторона этих конфликтов. Возникают эти состояния при расогласовании целей, которые ставит перед собой человек, и средств их достижения. Активность человека как сложной живой системы является важным условием развития.

Ш.Бюлер считает, что в качестве движущей силы развития выступает врожденное стремление человека к самоосуществлению, самоисполненности. Полнота самоосуществления прямо связана, по ее мнению, со способностью человека ставить перед собой цели, адекватные его внутренней сущности и что обладание такими жизненными целями – условие сохранения психологического здоровья. По ее видению, причиной неврозов, потери «равновесия», чувства неустроенности, обочины жизни выступают не столько сексуальные проблемы и чувство неполноценности (как считает психоанализ), сколько недостаток самонаправленности, самоопределения. Отсутствие осмысленной цели в жизни является одной из причин потери психологического равновесия в отношениях субъекта и внешнего мира.

По мнению В.Франкла, отсутствие целей, смыслов жизни – причина ноогенного невроза, проявляющегося в апатии, скуке, во внутренней пустоте (образуется «экзистенциальный вакуум»). Необходимым условием психического и психологического здоровья является определенный уровень напряжения, возникающий между человеком, с одной стороны, и локализованным во внешнем мире объективным смыслом, который ему предстоит осуществить, с другой стороны. Человек стремится обрести смысл и ощущает психологический дискомфорт, если это стремление остается нереализованным. Поиск и нахождение смысла своего существования, определения своих жизненных целей является важным условием психологического здоровья человека в любом возрасте. Только есть период в

жизни каждого человека, когда проблема поиска смысла своей жизни становится ключевой, определяющей – это период юности.

В подростковом и юношеском возрасте человек строит временную перспективу, проецирует свое «Я» в будущее. Но не всем легко дается формирование этой временной перспективы. Нередко обостренное чувство необратимости времени сочетается с нежеланием замечать его течения, с представлением о том, что время остановилось (Кон И.С., 1989). По мнению Э.Эриксона, чувство остановки времени означает как бы возврат к детскому состоянию, когда время еще не существовало в переживании и не воспринималось осознанно, т.е. не имело экзистенциального оттенка. Иногда юноши совсем не хотят задумываться о будущем, откладывая трудные вопросы, проблемы на потом, всячески желая отсрочить столкновение с ними. По мнению И.С.Кона, установка на продление детства с его весельем и беззаботностью не только социально вредна, но и опасна для самой личности. Это посылка в будущее себе самому.

К этой психологической проблеме, которую испытывают молодые люди во всем мире, в странах бывшего СССР добавляются трудности, обусловленные непростой сегодня социальной ситуацией развития детей и молодежи. Достаточно высокая степень неопределенности жизни, материальные трудности, остаточные явления советского воспитания ведут к тому, что многие люди с тревогой смотрят в завтрашний день, не хотят или не могут самостоятельно решить, чего же они ждут от жизни. Советская система воспитания «думай как все» сформировала особый тип личности, одной из важных особенностей которой является отсутствие у человека потребности самому выбирать собственные жизненные ценности, самому строить свои жизненные планы. Это было удобно и создавало определенный комфорт. В постсоветский период, когда старая система ценностей рухнула, а новая еще на пути формирования, возникли трудности, прежде всего психологические, связанные с тем, что теперь каждому нужно думать самому, нужно самому выбирать жизненные ценности, решать вопросы, выбирать. А выбор этот не всегда прост и легок.