

**Субъектогенетический подход разрешения жизненных проблем**  
**Гончар Светлана Николаевна**

*ПГУ им. Т.Г. Шевченко, факультет педагогики и психологии, Тирасполь, Молдова*  
*E-mail: s-gonchar@mail.ru*

**Субъектогенетический подход разрешения жизненных проблем**  
**Гончар Светлана Николаевна**

*Старший преподаватель*

*Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко*

*факультет педагогики и психологии, Тирасполь, Молдова*

*E-mail: s-gonchar@mail.ru*

В современном мире свобода, независимость и выбор считаются неперемными условиями психического здоровья. Вместе с этим отмечается феноменальный рост депрессий. Как показывают исследования зарубежных авторов (Lewinsohn и др., 1993) во всем мире среди молодых людей широко распространяется депрессия. Почти 20 % молодежи к концу средней школы испытывают клиническую депрессию. Сегодня депрессия встречается приблизительно в десять раз чаще, чем это было 50 лет назад. Кроме того, исследования показывают, что депрессия помолодела и все чаще встречается в подростковом и юношеском возрасте [2,6].

Свобода, предоставляемая современным миром, достается нам дорогой ценой - за нее приходится платить постоянной ответственностью. Цена многочисленного выбора— необходимость принимать решения. Барри Шварц отмечает, что повсеместное распространение выбора и свободы в современном обществе ведет к трем основным проблемам [2]:

- *информационные проблемы* — как получить информацию, позволившую сделать обоснованный выбор?

- *проблемы ошибки* — как из всего многообразия вариантов не совершить ошибку?

- *психологические проблемы* — избыточный выбор заставляет людей беспокоиться, тревожиться, что не приводит людей к психологическому благополучию. Чем больше выбора, тем меньше благополучия.

В психологии под проблемой понимается осознание невозможности разрешить противоречия, преодолеть трудности, возникшие в данной ситуации, средствами наличного знания и опыта. И.Кондаков рассматривает проблему как задачу, решение которой ориентировано на выработку новой или рефлексии уже использующейся методологической позиции [3].

Разрешение жизненных проблем возможно с помощью субъектогенетического подхода. Проблема субъектности в отечественной науке представлена фундаментальными исследованиями Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, В.М. Теплова и др. В последние десятилетия проблема субъектности по-прежнему остается ведущей в отечественной психологии и педагогике (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, В.И. Моросанова, А.С. Огнев, А.К. Осницкий, В.А. Петровский, В.И. Слободчиков).

У молодых людей необходимо формировать психологические механизмы разрешения проблем: умение четко формулировать свои собственные стратегические цели, способность подразделять движение к цели на промежуточные вехи; умение определять необходимые для достижения своих целей средства; способность строить реалистичные планы; умение предвидеть возможные риски и подбирать меры к их предупреждению [5]. В данном случае молодой человек отходит от ситуативной жизненной стратегии, когда он в большинстве случаев полагался на случай, везение, друзей, не прилагает своей активности для преодоления тех или иных обстоятельств, разрешения жизненных проблем, и у него формируется личностная жизненная стратегия, предполагающая проявление активности в процессе своей жизнедеятельности, он становится режиссером своей жизни. Таким образом, человек становится субъектом своей жизнедеятельности, что позволяет ему не уходить от многочисленных жизненных проблем, а уметь их разрешать. Неразрешенные проблемы тянут человека назад, в негативное прошлое и не позволяют ему саморазвиваться, самосовершенствоваться. Очень важно формировать личностную жизненную стратегию, умение разрешать свои проблемы у молодых людей на этапе самоопределения.

Средством становления студента вуза как субъекта профессионального образования является инновационная программа, разработанная и внедренная в МГГУ им. М.А. Шолохова профессором, доктором психологических наук А.С. Огневым и получившая название «Жизненная навигация» [4].

Основная цель данного курса - формирование умений и развитие навыков практического применения знаний о закономерностях развития личности в ходе профессионального становления и реализации жизненных планов.

Нами было проведено экспериментальное исследование, в котором приняли участие 130 студентов ПГУ им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь. Проведенная статистическая проверка различий по данным показателям между экспериментальной и контрольной группами до и после эксперимента с помощью критерия Стьюдента показала, что наиболее существенные статистически значимые отличия между тестированием до и после практических занятий были обнаружены в экспериментальной группе по таким шкалам, как: - осмысленность жизни (СЖО); - самооффективность в деятельности и в общении (методика Маддукс-Шеер); - активность (САН); - субъективное благополучие (Эмоциональный тест Фордайса).

Полученные результаты наглядно демонстрируют существенное влияние данной программы, содействующей успешному осуществлению поиска решений жизненных проблем, на развитие тех личностных характеристик, которые входят в число основных показателей субъектного потенциала человека.

Полученные данные подтверждают и результаты контент-анализа письменного сочинения на тему: «Как я разрешаю свои проблемы». Количественно-качественный анализ материалов сочинений позволяет констатировать, что студенты прошедшие курс «Жизненная навигация», в отличие от студентов, не принимавших участие в эксперименте, стали лучше себя понимать. У них появилось умение разрешать свои личностные проблемы, умение организовывать свою деятельность по разрешению своих жизненных проблем. Они выстраивают стратегии выхода из сложившихся проблемы и не ждут, что проблемы сами разрешатся.

Становление студента вуза как субъекта профессионального образования (на при-

мере курса «Жизненная навигация»), на наш взгляд, в будущем позволит не уходить специалистам из своей сферы профессиональной деятельности, а искать и находить новые аспекты применения своим знаниям и талантам, гибко реагировать на конъюнктуру рынка.

### **Литература**

1. Абульханова К.А. С.Л.Рубинштейн – ретроспектива и перспектива // Проблема субъекта в психологической науке. М., 2000. С.13 – 22.
2. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер. с англ. Маши Бабичевой. — М., 2009. — 192 с.
3. Кондаков И. Психологический словарь, 2000 г. [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/478>
4. Огнев А.С. Жизненная навигация (электронное издание). – М., изд-во МГГУ им. М.А Шолохова, 2009. – 165 с.
5. Огнев А.С. Теоретические основы психологии субъектогенеза. – Воронеж, 1997 – 121
6. Lewinsohn, P.M., Rohde, P., Seeley, J.R. & Fischer, S.A. ( 1993) Age-cohort changes in the lifetime occurrence of depression and other mental disorders, *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 110-120.

### **Слова благодарности**

Выражаю благодарность научному руководителю профессору, доктору психологических наук Александру Сергеевичу Огневу.