

Барадакова Нина Викторовна

канд. психол. наук, фрилансер,

практический психолог

г. Краснодар, Краснодарский край

НАПРАВЛЕННОСТЬ НА БУДУЩЕЕ И СТРАХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Аннотация: автор полагает, что в условиях современного мира на молодых людей ложится множество неопределенностей, способных повлиять на благоприятное развитие личности. В статье рассматриваются стратегии и подходы, которые помогут молодым людям преодолеть страх неопределенности и сосредоточиться на своей направленности планирования будущего.

Ключевые слова: будущее, страх, неопределенность, студенты, молодые люди.

В современном мире, где технологии развиваются с невероятной скоростью, а экономические и социальные условия постоянно меняются, молодые люди все больше ощущают страх перед неопределенностью будущего. Вопросы о выборе профессии, успешной карьере и финансовой стабильности становятся особенно актуальными для них. Молодежь задает себе вопросы: «Куда я пойду после окончания университета?», «Смогу ли я реализовать свои мечты?», «Что делать, если все планы рушатся?».

Направленность на будущее и страх неопределенности являются важными аспектами жизни молодых людей. В современном обществе, где быстрые изменения и неопределенность стали нормой, молодые люди часто испытывают тревогу и беспокойство относительно своего будущего. Также это может парализовать действия молодых людей.

Страх перед неизвестным – это естественная реакция человека на неопределенность. Однако, он может препятствовать личностному росту и развитию. Молодые люди должны осознавать, что страх – это всего лишь эмоция и не должен определять их жизнь. Направленность на будущее должна быть замечательным

мотиватором для достижения целей и реализации своих потенциальных возможностей. Важно учиться принимать неопределенность, адаптироваться к переменам и быть готовыми к тому, что жизнь может преподнести сюрпризы. Только так молодые люди смогут преодолеть страх и добиться успеха в будущем.

Направленность на будущее представляет собой стремление к достижению определенных целей и планированию своей жизни в долгосрочной перспективе. Она помогает молодым людям ориентироваться в своих действиях и принимать решения, основанные на своих целях и амбициях.

Анализ проблемы показывает, что обладание ориентацией на будущее может ограничиваться или пустыми утопиями, или включать конкретную деятельность по своему воплощению. Полученные нами эмпирические материалы наглядно демонстрируют, что при обладании студентами направленностью на будущее с некоторой долей неопределенности, характерной для ничем не подкрепленных надежд (64,3%) или мечтаний (53,0%), она, избавляясь от всего иллюзорного, не имеющего под собой реальной основы, постепенно приобретает большую конкретику. Более характерными для студентов становятся обдумывание складывающейся ситуации (65,2%), ментальное проектирование ожиданий (71,3%), разработка конкретных планов на будущее (72,2%).

Отметим, обнаруживающуюся у молодых людей студенческого возраста ценностную двойственность направленности на будущее. С одной стороны, определяя для них работу над собой и необходимость личностных достижений, данная направленность выступает в качестве мотивирующего фактора. С другой стороны, приводя к девальвации ценности настоящего, она начинает играть роль ограничивающего фактора. Подобное происходит, если ориентация на будущее приобретает излишнюю силу, искажая восприятие настоящего в ситуации «здесь-и-теперь», снижая переживание удовольствия от реальной жизни. В итоге, молодые люди начинают воспринимать свое настоящее в качестве некоторого жизненного «черновика», который позволяет многое попробовать, а в случае неуспеха – попробовать в настоящей жизни, т. е. в своем будущем. Непрерывно стремясь воплотить идеализированное будущее, воплотить свои

мечты в жизнь, скорейшим образом получить ожидаемое, реализовать планы и т. п., молодые люди многое теряют уже в настоящем, лишаются значительной части того, что ценно само по себе, вне зависимости от актуальной выгоды. В результате этого будущее воспринимается на эмоциональном уровне в качестве некоторого фрустрирующего фактора, требующего значительных усилий, изменений, активности, высокой тревожности, постоянной нервозности [1].

С другой стороны, возникает страх неопределенности из-за неизвестности того, что ждет молодых людей в будущем. Этот страх может привести к сомнениям, отсутствию уверенности в принимаемых решениях и даже парализации перед лицом возможностей.

Понимание этих факторов является ключевым для разработки подходов, которые помогут молодым людям успешно ориентироваться в сложных условиях современного мира. В этой статье мы рассмотрим различные стратегии и подходы, которые помогут молодым людям преодолеть страх неопределенности и сосредоточиться на своей направленности на будущее.

Причины и факторы, влияющие на направленность на будущее у молодежи, являются сложной и многогранной проблемой. Однако, существует несколько ключевых аспектов, которые оказывают значительное влияние на формирование этой направленности.

Во-первых, роль играет образование. Молодые люди, имеющие возможность получить качественное образование и развить свои навыки и способности, часто более уверены в своих перспективах и имеют более четкое представление о своих целях. Образование также открывает двери к новым возможностям и помогает развивать критическое мышление.

Во-вторых, социальная среда играет значительную роль в формировании направленности на будущее. Влиятельные ролевые модели, поддержка со стороны семьи и друзей могут стимулировать молодых людей стремиться к достижению своих целей. Кроме того, доступность профессиональных консультаций и программ поддержки является важным фактором для определения направленности на будущее.

В-третьих, готовность рисковать, пробовать свои возможности в новом деле, менять свой ориентир.

Также, самосознание и самоопределение играют роль в формировании направленности на будущее у молодежи. Молодые люди, осознающие свои интересы, ценности и страсти, обычно имеют более ясное представление о том, чего они хотят достичь в жизни.

Страх неопределенности является естественной реакцией на будущность, особенно для молодых людей, стоящих перед важными выборами и переходами. Психологические аспекты этого страха связаны с недостатком опыта и ограниченным представлением о том, что может произойти в будущем.

Первый аспект – это потеря контроля. Молодые люди часто беспокоятся о том, что не могут предсказать или контролировать свое будущее. Они опасаются принимать неправильные решения или попасть в ситуации, которые могут повлиять на их жизнь негативно. Это может вызывать тревогу и стресс.

Второй аспект – это страх перед неудачей. Молодые люди часто боятся не достичь своих целей или разочароваться в себе. Они опасаются, что не смогут устроиться на работу по своей специальности, не сумеют построить успешную карьеру, встретить хорошего партнера. Этот страх может отрицательно влиять на их самооценку и мотивацию.

Третий аспект – это социальное сравнение. Молодые люди часто сравнивают свои достижения и успехи с другими людьми, особенно со сверстниками.

Страх перед неопределенностью может быть одной из основных преград на пути молодых людей к достижению своих целей и укреплению направленности на будущее. Однако, существуют различные стратегии и подходы, которые помогают преодолеть этот страх и наладить верное направление.

Во-первых, важно осознать, что неопределенность является неизбежным аспектом жизни. Будущее всегда будет содержать элементы неожиданности и перемен. Что никто не даст гарантий от жизни. И это нормально. Понимание этого помогает молодым людям принять неизбежность страха и перестать бояться его.

Во-вторых, понять, что можно контролировать в своей жизни. В этом может помочь техника «Круг контроля», которая показывает нам на что мы можем повлиять, а что нам неподвластно. Сфокусироваться на своем внутреннем круге и составить план действий.

В-третьих, разработка конкретных планов действий может помочь снизить страх перед неопределенностью. Молодые люди могут составить список своих целей и подумать о том, какие шаги им нужно предпринять для достижения этих целей. Это создаст чувство контроля над своим будущим и снизит страх перед тем, что приходит «случайно».

Кроме того, саморазвитие и образование играют важную роль в укреплении направленности на будущее и снижении страха неопределенности. Молодым людям стоит постоянно учиться новому, развивать свои навыки и компетенции. Это поможет им быть готовыми к переменам и преуспевать в переменчивом мире

Значение развития направленности на будущее и преодоления страха неопределенности для молодежи. В современном обществе, где изменения происходят быстро и непредсказуемо, развитие направленности на будущее и преодоление страха неопределенности играют важную роль для молодых людей. Эти навыки позволяют им успешно адаптироваться к переменам, стремиться к своим целям и создавать лучшую будущую жизнь.

Прежде всего, развитие направленности на будущее помогает молодым людям определить свои цели и задуматься о том, что они хотят достичь в жизни. Благодаря этому они могут установить приоритеты, разработать план действий и принять решения, которые соответствуют их долгосрочным стремлениям. Это помогает им избегать отклонений от выбранного пути и сфокусироваться на достижении поставленных целей.

Кроме того, способность преодолевать страх неопределенности является важной чертой для молодых людей. В условиях быстро меняющегося мира, они сталкиваются с неизвестностью и возникающими проблемами. Однако те, кто умеет справляться со своими страхами и принимать решения в условиях неопределенности, имеют больше шансов на успех и личностный рост.

Список литературы

1. Сейм М.Н. Я должен знать наверняка. Как перестать все контролировать и ждать от жизни гарантий. КППТ / М.Н. Сейм, С.М. Уинстон. – СПб.: Весь, 2023. – 208 с.

2. Ткаченко И.В. Психологические представления о ценностях частной жизни у студентов ВУЗа / И.В. Ткаченко, Н.В. Барадакова. – Ставрополь: Логос, 2016. – 147 с.