Боднар Виола Олеговна
психолог
ФГБОУ ВО «Херсонский государственный
педагогический университет»
г. Херсон, Херсонская область

DOI 10.31483/r-169542

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ ИЗ ВОССОЕДИНЁННЫХ РЕГИОНОВ РФ В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Аннотация: *в статье рассматриваются теоретические и прикладные аспекты формирования жизненной перспективы у старших школьников из воссоединённых регионов Российской Федерации в системе психолого-педагогического сопровождения. Жизненная перспектива понимается как системное представление личности о будущем, включающее когнитивный, эмоционально-ценностный и деятельностный компоненты. Особое внимание уделяется специфике социально-исторической ситуации развития обучающихся, последствиям пролонгированного стресса и роли смысложизненных ориентаций как системообразующего ресурса жизнестойкости. Обосновывается необходимость интеграции диагностического и развивающего инструментария, в частности игрового комплекта «Навигатор жизни», в практику психолого-педагогического сопровождения старших школьников.*

Ключевые слова: *жизненная перспектива, старшие школьники, воссоединённые регионы, психолого-педагогическое сопровождение, жизнестойкость.*

Исследование выполнено по заказу Министерства просвещения РФ на тему: «Разработка модели построения жизненной перспективы студентами педагогических университетов воссоединенных регионов Российской Федерации» (№ 073-00108-26-01) на 2026 г.

Проблема построения жизненной перспективы личности в современной психологии занимает одно из центральных мест, поскольку именно способность

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

человека осмысленно проектировать собственное будущее определяет уровень его психологической устойчивости, субъектности и социальной адаптации. Особую значимость данная проблема приобретает в отношении старших школьников, проживающих в условиях социально-исторической нестабильности. Для обучающихся воссоединённых регионов Российской Федерации процесс формирования жизненной перспективы осложняется последствиями пролонгированного стресса, изменением социальной среды, необходимостью адаптации к новым образовательным стандартам и переосмыслением жизненных ориентиров.

Значительная часть современных школьников испытывает трудности при попытке сформировать реалистичный и эмоционально значимый образ будущего. Традиционные методы профориентационной и воспитательной работы оказываются недостаточно эффективными, поскольку преимущественно затрагивают когнитивную сферу личности и практически не работают с эмоционально-ценностными аспектами самоопределения. Это послужило причиной разработки учёными Херсонского государственного педагогического университета игрового комплекта «Навигатор жизни».

Цель статьи: систематизировать теоретические основания формирования жизненной перспективы у старших школьников из воссоединённых регионов и обосновать психолого-педагогические условия эффективности этого процесса в системе сопровождения.

Теоретические основания изучения жизненной перспективы.

В отечественной психологии жизненная перспектива рассматривается как целостная картина будущего, включающая систему целей, планов, ценностей и представлений человека о собственной жизни. Е.И. Головаха [5] определял её как взаимосвязь программируемых и ожидаемых событий, с которыми личность связывает индивидуальный смысл своего существования. Жизненная перспектива включает не только рациональное планирование, но и эмоциональное переживание будущего.

Структура жизненной перспективы включает три компонента: когнитивный, эмоционально-ценностный и деятельностный. Когнитивный отражает систему

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

жизненных целей и представлений о способах их достижения; эмоционально-ценностный связан с субъективной значимостью будущего; деятельностный проявляется в способности реализовывать цели, планировать деятельность и осуществлять волевую регуляцию [4].

Теоретическую основу такого понимания составляют работы Ж. Нюттена [7], утверждавшего, что поведение человека направляется не только актуальными стимулами, но и целями, которые ещё не достигнуты, но когнитивно представлены и эмоционально окрашены. Существенный вклад внесла К.А. Абульханова-Славская [1], предложившая разграничение психологической, личностной и собственно жизненной перспективы. Психологическая перспектива – способность сознательно предвидеть будущее; личностная – готовность к будущему в настоящем, способность организовывать время жизни; жизненная – совокупность объективных условий и возможностей. Данное разграничение принципиально понимать для практики сопровождения старших школьников: консультируя школьника, испытывающего трудности с построением будущего, необходимо понимать, с каким именно уровнем мы имеем дело – с дефицитом прогностических способностей, с отсутствием волевой готовности или с объективно суженными возможностями среды.

Для старших школьников воссоединённых регионов нарушение хотя бы одного из указанных компонентов может приводить к деформации жизненной перспективы. Длительное пребывание в условиях социального напряжения способствует развитию тревожности, эмоциональной нестабильности, снижению чувства контроля над собственной жизнью и утрате жизненных ориентиров.

Анализ специфики формирования жизненной перспективы в условиях социально-исторической трансформации требует обращения к эмпирическим данным последних лет. Воссоединённые регионы Российской Федерации (ДНР, ЛНР, Запорожская и Херсонская области) – представляют собой уникальный случай, когда процесс становления жизненной перспективы молодёжи протекает в условиях наложения нескольких разнонаправленных факторов.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Исследования последних лет показывают, что длительное проживание в зоне вооружённого конфликта приводит к глубоким изменениям ценностно-смысловой сферы личности. А.М. Богачев, Г.И. Теплых и П.Н. Кавчук [3] вводят понятие «социальное стрессовое расстройство» (ССР), характеризующее психологическое состояние значительной части жителей воссоединённых территорий. Авторы подчёркивают необходимость особого подхода, связанного с актуализацией созидательных установок на основе традиционных для России ценностей.

Особую роль приобретают смысложизненные ориентации личности. По данным И.Ф. Мухановой и И.В. Пузь [6], наличие целей, жизненных смыслов и ощущения управляемости жизнью выступает важнейшим фактором жизнестойкости подростков и молодёжи. Установлена положительная корреляция между показателями смысложизненных ориентаций и компонентами жизнестойкости.

В.А. Смирнов на основе кластерного анализа (N = 1100 студентов) выделил три модели ресоциализации молодёжи новых регионов: спонтанную (диффузность ценностей и планов), протестную (фиксация на прошлом) и конгруэнтную (согласованность ценностей с новой реальностью). Типология имеет прикладное значение для дифференциации стратегий сопровождения [8].

В системе психолого-педагогического сопровождения старших школьников из воссоединённых регионов выделяются ключевые условия эффективности. Первое – приоритет ценностно-смысловой работы: в экстремальных условиях смысложизненные ориентации становятся системообразующим ресурсом, поэтому работа с жизненной перспективой должна начинаться с их диагностики и коррекции. Второе – обеспечение психологической безопасности: во избежание ретравматизации предпочтительны метафорические и проективные формы. Третье – ресурсная ориентация: актуализация внутренних и внешних ресурсов вместо концентрации на дефицитах. Четвёртое – интеграция диагностического и развивающего компонентов, требующая инструментария, выполняющего обе функции одновременно [2].

Игровой комплект «Навигатор жизни» как инструмент психолого-педагогического сопровождения.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Игровой комплект «Навигатор жизни» представляет собой систему карточек-образов, карточек-вопросов, ориентированных на развитие рефлексии, осознание собственных ценностей и моделирование жизненного пути. В основе методики лежит синтез метафорического и навигационного подходов.

Метафорический подход позволяет активизировать эмоционально-образное мышление подростков, снижает психологические защиты и способствует более свободному выражению внутренних переживаний. Навигационный подход ориентирован на осознание жизненного маршрута, формирование целей и поиск способов их достижения.

Примечательным является тот факт, что использование карточек-образов особенно эффективно в подростковом возрасте, поскольку именно в этот период активно формируются процессы рефлексии, самоопределения и временного проектирования. Как отмечает М.Р. Гинзбург, юность является сензитивным периодом для формирования жизненной перспективы, поскольку подросток начинает осмыслять себя не только в настоящем, но и в будущем.

Одним из ключевых механизмов построения жизненной перспективы является рефлексия прошлого опыта. Карточки-образы помогают школьнику осмыслить значимые события собственной жизни, увидеть причинно-следственные связи между прошлым, настоящим и будущим. Через работу с метафорическими образами подросток получает возможность безопасно говорить о собственных переживаниях, страхах и ожиданиях [9].

Не менее значимым механизмом выступает антиципация – способность прогнозировать последствия собственных действий и представлять возможные варианты будущего. Использование игровых техник способствует развитию навыков прогнозирования, поскольку школьник учится моделировать различные жизненные сценарии, оценивать риски и ресурсы.

Важным психологическим эффектом карточек-образов является снижение уровня тревожности. В условиях неопределённости старшие школьники нередко избегают размышлений о будущем, поскольку оно ассоциируется с опасностью и нестабильностью. Игровая форма взаимодействия позволяет снизить

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

эмоциональное напряжение и создаёт безопасное пространство для обсуждения жизненных планов.

В пособии игрового комплекта описаны различные техники работы с карточками-образами и карточками-вопросами: «Мой жизненный путь», «Карта профессионального пути», «Мой рюкзак ресурсов», «Перекрёсток выбора», «Карта моего года» и другие. Каждая из них направлена на развитие определённых аспектов жизненной перспективы. Так, техника «Мой рюкзак ресурсов» помогает школьнику осознать собственные внутренние и внешние ресурсы, необходимые для достижения целей. Техника «Перекрёсток выбора» способствует развитию навыков принятия решений и ответственности за собственный выбор.

Особую ценность игровой комплект приобретает в групповой работе. Совместное обсуждение жизненных планов и ценностей способствует развитию коммуникативных навыков, эмпатии и чувства принадлежности к группе. В условиях социальной дезадаптации это становится важным фактором психологической поддержки.

Заключение.

Построение жизненной перспективы у старших школьников из воссоединённых регионов Российской Федерации представляет собой сложный и многокомпонентный процесс, тесно связанный с особенностями социально-исторической ситуации, эмоциональным состоянием личности и уровнем сформированности смысложизненных ориентаций.

В системе психолого-педагогического сопровождения необходимо учитывать, что для данной категории обучающихся смысложизненные ориентации выступают системообразующим ресурсом жизнестойкости, а работа с жизненной перспективой должна начинаться с ценностно-смыслового компонента. Традиционные методы профориентационной и воспитательной работы, ориентированные преимущественно на когнитивную сферу, оказываются недостаточно эффективными.

Игровой комплект «Навигатор жизни» обладает значительным развивающим потенциалом и позволяет эффективно работать с когнитивным,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

эмоционально-ценностным и деятельностным компонентами жизненной перспективы. Использование игровых методов способствует развитию рефлексии, снижению тревожности, формированию позитивного образа будущего и повышению субъектной активности школьников. Практическая ценность игровых технологий заключается в их возможности применения в образовательных организациях, центрах психологической помощи и системе психолого-педагогического сопровождения подростков. В современных условиях эти методы представляют собой важный ресурс поддержки школьников, находящихся в условиях социальной трансформации и неопределённости, способствуя укреплению их психологической устойчивости и личностного развития.

Список литературы

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская -. – Москва : Мысль, 1991. – 299 с.

2. Баева, И. А. Ресурсы психологической безопасности студентов в напряженной социокультурной среде: обзор теоретических и эмпирических исследований / И. А. Баева, Е. Б. Лактионова, И. В. Кондакова // Психолого-педагогические исследования. – 2024. – Т. 16, № 2. – С. 3–29.

3. Богачев, А. М. Формирование общероссийской гражданской идентичности на освобожденных в ходе СВО территориях: риски и перспективы / А. М. Богачев, Г. И. Теплых, П. Н. Кавчук // Психология и Психотехника. – 2023. – № 3. – С. 44–52.

4. Коржова, Е. Ю. Жизненный путь личности как психологический феномен / Е. Ю. Коржова // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2024. – № 4 (28). – С. 28–38.

5. Психология личности в трудах отечественных психологов : хрестоматия / сост. Л. В. Куликов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 460 с.

6. Муханова, И. Ф. Смысложизненные ориентации как психологический ресурс жизнестойкости молодежи Донбасса, проживающей в зоне военного

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

конфликта / И. Ф. Муханова, И. В. Пузь // Ученые записки университета Лесгафта. – 2026. – № 2 (252). – С. 227–235.

7. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен ; под ред. Д. А. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2004. – 608 с.

8. Смирнов, В. А. Модели ресоциализации студенческой молодёжи новых российских регионов / В. А. Смирнов // Высшее образование в России. – 2025. – Т. 34, № 5. – С. 87–102.

9. Кац, Г. Метафорические карты. Руководство для психолога / Г. Кац, Е. Мухаматулина. – Москва : Генезис, 2016. – 168 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)