

- 3 Пол натурщиков не влияет на характер оценок и использование наблюдателями механизмов межличностного восприятия
- 4 Предикторами адекватных оценок выступают женский пол и высокий уровень экзистенциальной наполненности наблюдателей.
- 5 В процессе межличностного восприятия, наблюдатели с низким уровнем ЭН чаще используют проекцию и резонанс, с высоким уровнем ЭН – атрибуцию и интроекцию. Женщины чаще обращаются к проекции, мужчины – к атрибуции. Полученные данные, в целом, подтверждают предположение о возможности адекватного восприятия наблюдателями глубинных свойств личности человека по выражению лица.

## Литература

- Барabanщиков В. А. Восприятие выражений лица. М.: Изд-во ИП РАН, 2009.
- Барabanщиков В. А., Носуленко В. Н. Системность. Восприятие. Общение. М.: Изд-во ИП РАН, 2004.
- Майнина И. Н., Васанов А. Ю. Стандартизация опросника «Шкала экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 1. С. 87–99.
- Холл К. С., Лундсей Г. Теории личности / Пер. с англ. И. Б. Гриншпун. 2 изд. М.: Психотерапия, 2008.
- Langley A., Orgler Ch. Existence Scale. Wien: GLE-Werlag, 1989.
- Langley A., Orgler Ch., Kundi M. Die Existenzskala. Manual. Göttingen: Hogrefe, 2000.

## ОПЫТ ИССЛЕДОВАНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ ЛИЧНОСТИ

М. А. Белугина

Смоленский государственный университет (Смоленск)

*mbel11r@gmail.com*

Статья посвящена исследованию этапов формирования жизненных стратегий личности в юношеском возрасте методом психологического тренинга с элементами игрового моделирования. А также изучению психологических механизмов, обуславливающих отдельные варианты построения стратегий жизни. Приведены данные апробации авторской модели формирования стратегий и выявлено три механизма, которые определяют отклонения от предполагаемой модели.

*Ключевые слова:* жизненная стратегия, тренинг, игровое моделирование, каузометрия, психологические механизмы.

Одним из умений зрелой личности является способность планировать собственный жизненный путь, однако в юношеском возрасте немногие реализуют это умение. Часто молодым людям требуется помощь в построение подобного плана. Именно поэтому целью нашего исследования мы поставили выявление этапов формирования жизненных стратегий и психологических механизмов, которые обеспечивают индивидуальные варианты формирования стратегий жизни.

Для ее решения мы организовали групповое занятие с участниками эксперимента таким образом, чтобы наблюдать процесс построения жизненной стратегии.

Нами использовались следующие методы: психотренинг с элементами игрового моделирования по формированию жизненной стратегии, квалификационное наблюдение, методика «оценивание пятилетних интервалов», ручной вариант каузометрии А. А. Кроника.

Мы определили основные критерии сформированности жизненной стратегии, которые можно оценить математическими методами.

- 1 Содержание жизненной стратегии: событийная структура образа будущего, наличие структурированных целей на различные жизненные периоды, наличие конфликтов между событиями и содержательных или временных нестыковок между отдельными событиями будущего.
- 2 Организационные характеристики: протяженность временной перспективы и структурированность (насыщенность событиями) будущего жизненного пути.

В тренинге участвовали 200 студентов. Чтобы игровой тренинг был эффективным, мы разделили всех испытуемых на группы произвольно по 15 человек в каждой.

Игровое моделирование заключается в том, чтобы искусственно создать специальные условия, провоцирующие нужные ответные реакции, действия или отношения естественных носителей психики. Т. е. исследователь в зависимости от предмета и задач исследования создает для изучаемого объекта специфическую психогенную ситуацию, в результате чего моделируется его поведение.

Психологический тренинг как основная форма игрового моделирования процесса формирования жизненных стратегий был выбран в силу двух причин:

- 1 Это активная форма работы, когда личность активизирует свои ресурсы для решения индивидуальных и групповых задач.
- 2 Групповая форма работы позволяет использовать не только ресурсы одной личности, но и ресурсы всей группы, что существенно расширяет пространство каждой конкретной личности.

В качестве центральной проблемы тренинга необходимо было выбрать моделирование собственного будущего каждым участником группы отдельно и использовать групповой ресурс для корректирования жизненных стратегий.

Как мы говорили выше, сформированность жизненной стратегии тесно взаимосвязана с уровнем развития способностей к глубокой личностной рефлексии, прогнозированию, личностной активности, насыщенности планируемого образа будущего и определение значимых других, на кого ориентируется личность при планировании жизненного пути.

Задания в тренинге были построены таким образом, чтобы увидеть, как решается проблема формирования жизненной стратегии при реализации предложенных нами этапов модели, а также каким образом реализуется данная модель у разных участников.

Опираясь на исследования К. А. Абульхановой-Славской, Г. П. Куликова, Ю. М. Резника, Е. А. Смирнова, А. А. Тюкова, Г. П. Щедровицкого, П. Г. Щедровицкого, мы выделили предполагаемые этапы формирования жизненной стратегии, которые мы и активизировали у участников игрового тренинга: 1. Выход в рефлексивную позицию и принятие установки на формирование будущего своей собственной жизни. 2. Выбор культурных и принимаемых человеком ценностных ориентаций. 3. Целеопределение – как процесс постановки цели (образа желаемого будущего). 4. Планирование или конструирование системы событий для достижения

желаемого будущего. 5. Создание структурного плана будущего жизненного пути как результат.

Основным методом работы в тренинге по активизации процесса формирования жизненных стратегий была выбрана каузометрия как метод самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути в разработке исследователей Р. А. Ахмерова и А. А. Кроника. Данный метод основан на формировании списка событий будущего жизненного пути и значит построение субъективной картины жизненного пути. Далее респондент устанавливает причинно-следственные взаимосвязи между событиями жизни. А также выделяет наиболее и наименее актуальные для себя жизненные сферы.

Глубина и адекватность анализа жизненного пути и эффективность каузометрического опроса зависели от заинтересованности опрашиваемого, от уровня его познавательных способностей и биографической рефлексии. Критериями оценки необходимых феноменов являются организованное наблюдение за реакциями, отношение и особенности опрашиваемого в ходе опроса, некоторые психобиографические показатели.

Объективация значимых событий жизни в прошлом, настоящем и будущем предполагает наличие у человека биографической рефлексии, т. е. способности осмысливать свой жизненный путь, находить взаимосвязи между событиями жизни, обобщать опыт и намечать будущую линию развития. Эффект каузометрического опроса выявляется в свободной беседе по высказываниям опрашиваемого.

Таким образом, для психологического моделирования этапов формирования жизненных стратегий личности мы использовали тренинг. А также квалификационное наблюдение для регистрации и описания случаев, когда испытуемый в процессе формирования жизненной стратегии отклоняется от предлагаемой нами модели. В основе построения занятия лежали элементы каузометрического анализа.

Время проведения: 6 часов.

Общий план занятия:

- 1 Организационная часть: цели, знакомство, сплочение группы.
- 2 Первичное произвольное планирование жизненной перспективы (перечисление основных событий).
- 3 Поэтапная активизация основных психологических механизмов через специально подобранные задания.
- 4 Корректирование жизненной стратегии, формирование итогового образа будущего.
- 5 Обратная связь: степень полезности подобного мероприятия для формирования жизненной стратегии.

Тренинг был организован таким образом, что задания постепенно активизировали работу каждого следующего этапа модели формирования жизненной стратегии.

Мы проводили оценку по трем критериальным характеристикам жизненной стратегии:

- 1 Протяженность временной перспективы (насколько далеко испытуемый планирует свою жизнь – возрастные рамки, которыми испытуемый ограничивает свою систему будущих событий).
- 2 Насыщенность событиями различных периодов жизни (какие период характеризуются подробным описанием происходящих событий).

### 3 Наличие конфликтов между событиями (несоответствие событий по времени или содержанию).

Замеры в начале тренинга дали следующие результаты.

С точки зрения протяженности временной перспективы, т. е. насколько далеко юноша представляет свою жизнь и соотносит ее с какими-то событиями, мы получили результаты от 30 до 70 лет, т. е. разные ребята прогнозируют свою жизнь по-разному. В среднем длительность жизни равна 49,3 года. Однако если смотреть на процентное отношение тех, кто планирует жизнь далеко до 70 лет и тех, чья перспектива ограничивается коротким промежутком, можно выделить три основных группы:

- временная перспектива до 35–40 лет – 35% всех испытуемых – описывается только перспектива становления себя в работе и семейной жизни, начало и развитие пути (подробно описаны события «май 2009 – окончание университета», «июль 2009 – устройство на работу в школу», «сентябрь 2009 – получение второго высшего образования»; но перспектива после 35–40 лет не отражена даже в общем);
- временная перспектива от 40 до 55 лет (т. е. до формального времени выхода на пенсию) – 35% респондентов – представляют себя на более долгий период, однако события характеризуются общими фразами («карьерный рост», «стану на ноги», «получу второе образование», «выйду на пенсию»), слабо структурированы частные действия;
- временная перспектива от 55 до 70 лет (более поздний возраст никем озвучен не был) – 30% – в большей степени описаны события ближайшего времени, структурирован период до 30–35 лет, дальнейшие события представлены размыто («2009 год – получение второго высшего», «2010 год – окончание психологических курсов по дополнительной специальности»; «2040 год – тихая жизнь» или «2038 год – внуки», т. е. события этого периода жизни не представлены четко, образ будущего еще в стадии формирования).

Т. е. только 30% испытуемых представляют себя за пределами пенсионного возраста, остальные 70% в разной степени видят и планируют свое будущее на период трудовой активности, в большей степени согласно социальным нормам в соответствии со стереотипами, которые сложились в современном обществе. И только часть участников, примерно 10%, продумывают достаточно четко хотя бы ближайшую временную перспективу.

По итогам тренинга в соответствии с замерами после корректирования жизненной стратегии протяженность временной перспективы увеличилась в среднем 16,5 лет, в отдельных случаях на период до 35 лет. У всех 100% респондентов протяженность жизненного пути увеличилась, причем рамки раздвинулись не только в будущее, но и в прошлое. Некоторые вспомнили важные события своей жизни, принадлежащие детскому периоду, и все продумывали свою жизнь вперед гораздо дальше. Первый критерий оценки – протяженность временной перспективы – стал выше по своему значению.

Второй критерий – насыщенность событиями различных периодов жизни участников тренинга. Для оценки данного критерия мы взяли общее число событий и разделили их на количество пятилетних интервалов, согласно которым и прописывались события.

Во-первых, у всех 100% респондентов более насыщенными оказались интервалы от 15 до 30 лет, т. е. близкое прошлое и недалекое будущее. Именно на этот период близкого будущего приходится все основные планы юношей и девушек: «выйти замуж», «закончить университет», «родить первого ребенка», «получить высокооплачиваемую работу», «получить повышение на работе», «купить квартиру» и т. д. Дальше цели у большинства отсутствуют, неясно, чего хотеть дальше. Чаще всего на период после 35 лет формулируют такие события, как «спокойно работать», «воспитание детей», «профессиональное развитие». Т. е. уже позиционируется не цель, а процесс налаженной жизни, в которой ничего значительного не происходит. Во-вторых, даже балльная оценка событий это подтверждает: события периода до 35 лет имеют значения от 8 до 10 баллов, т. е. рассматриваются как важные и значимые для жизни в целом, а события периода после 35 лет уже измеряются цифрами 5–7 баллов, как средней степени необходимости и значимости.

В результате работы в тренинге, формирования более далекой временной перспективы и структурирования процесса реализации основной на сегодняшний день цели, мы получили качественное и количественное изменение в факторе насыщенности событиями.

*Количественные изменения:* в начале тренинга средняя насыщенность событиями каждого пятилетнего интервала составляла в среднем 2,2 события на каждый период 5 лет, а в конце после корректирования жизненного пути среднее значение составило 3,4 события на период пяти лет. Естественно практически в возрасте старше 35 лет добавилось в среднем 0,5 события на период, а в возрасте молодом по 2–3 события на каждый возрастной пятилетний промежуток.

Т. е. в жизненной стратегии появилось больше событий и целей, появилась система действий по реализации основной цели и были сформулированы события в поздних жизненных периодах, таких как в возрасте после 55 лет и в старости.

*Качественные изменения:* в ходе эксперимента изменилась субъективная картина будущего и качественно.

Если в молодом возрасте мы наблюдали только общие цели без описания пути достижения, такие как «найти хорошую работу», «выйти замуж», то теперь появился путь достижения цели, например, чтобы «найти хорошую работу», надо: «закончить университет с красным дипломом», «получить второе высшее по менеджменту», «поработать 2–3 года в школе для наработки опыта», «открыть частный центр по развитию детей младшего школьного возраста»; или, чтобы выйти замуж, необходимо пройти следующие шаги: «познакомиться с молодым человеком», «полгода – встречаемся», «приобретение собственного жилья», «свадьба».

Говоря о возрасте пожилым, то в эти периоды мы не можем говорить о структурном планировании, но появились отдельные события и в этом время жизни: «рождение внуков», «смена работы», «занятия домом», «поехать отдыхать», «написать книгу» и т. д. Результаты, полученные по данному критерию, также подтверждают эффективность работы выявленных и активизированных психологических механизмов.

Получается, что при целенаправленной активизации нормативной модели формирование жизненной стратегии происходит эффективнее, и, главное, жизненная стратегия в большей степени соответствует внутренним особенностям характера, темперамента, мировоззрению и стремлениям личности, чем стихийно складывающаяся.

Третий критерий, который мы отслеживали, – наличие конфликтов между различными событиями будущего, а именно ситуации, когда какое-либо событие

будущего либо вообще не подкреплено предыдущими событиями в прошлом, либо когда одно событие будущего противоречит другому.

Мы наблюдали наличие подобных конфликтов у 70% (140 студентов) респондентов. Чаще всего это были события, связанные со стремительным карьерным ростом, не связанным с личными достижениями или какими-то переменами резкими в жизни, также, например, наличие внуков в возрасте 40 лет, когда при этом рождение детей или вообще пока не планируется, или планируется только в возрасте после 30 лет. Большое значение для корректирования стратегии имела приоритетность для личности событий: иметь внуков в пожилом возрасте и, следовательно, построить жизнь, идя к этой цели, или построение карьеры сейчас, а внуков можно отложить на более поздний период. В первом случае корректируется ближайшая перспектива, в последнем – пожилой возраст выхода на пенсию.

Такие нестыковки в событиях нарушают общий план жизненной стратегии, так как уже заранее демонстрируют конфликтные ситуации в реальной жизни, когда или, в лучшем случае, станет выбор, а психологически личность еще будет к нему не готова, или какое-то событие будущего является важным, а путь его подготовки отсутствует. Этот вариант влечет за собой разочарования и может обесценить в будущем все сегодняшние достижения.

В ходе тренинга нам удалось разрешить практически все обозначившиеся конфликтные ситуации, мы виртуально с помощью группового ресурса преодолели прогнозируемые проблемы в жизни ребят и скорректировали жизненный путь с учетом прогноза.

Таким образом, очевидно, что тренинг способствовал анализу жизненной ситуации, учет современных обстоятельств жизни, социальных и экономических особенностей российской действительности, пересмотрены более реальные сроки приобретения профессионального опыта, накопления денег, получения соответствующих знаний и образования. Перестройка целей в соответствии с более гармоничным решением ситуации.

В ходе занятия подтвердилась гипотеза о том, что в ходе реализации разработанной нами модели идет процесс формирования жизненных стратегий личности в юношеском возрасте.

Кроме того, в ходе тренинга мы наблюдали особые виды формирования жизненных стратегий, которые отличались своим содержанием от вышеописанных. Эти отклонения в ходе квалификационного анализа мы интерпретировали действием психологических механизмов.

Проведенное исследование способствует более полному представлению об особенностях планирования жизненного пути современными студентами. А также открывает перспективы дальнейшему более глубокому анализу вопроса о психологических механизмах, обеспечивающих процесс формирования жизненных стратегий, методов формирования эффективных стратегий.

## Литература

- Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991.
- Кроник А. А., Ахмеров Р. А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: Смысл, 2003.
- Никандров В. Д. Метод моделирования в психологии: Учеб. пособие. СПб.: Речь, 2003.

Резник Ю. М., Смирнов Е. А. Жизненные стратегии личности (опыт комплексного анализа). М.: Институт человека РАН; Независимый институт гражданского общества, 2002.  
Щедровицкий Г. П. Избранные труды. М.: Школа культурной политики, 1995.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ С ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ НАПОЛНЕННОСТИ**

А. Ю. Васанов

Институт психологии РАН, Центр экспериментальной психологии МГППУ (Москва)  
a\_vasanov@mail.ru

В работе рассматривается проблема изучения взаимосвязи ценностных ориентаций с основными характеристиками экзистенциальной наполненности. Проведена оценка связей экзистенциальных характеристик личности (Франкл, Лэнгле) с ценностными ориентациями (Рокич, Шварц).

*Ключевые слова:* ценности, ценностные ориентации, самодистанцирование, самотрансценденция, внутренняя свобода, ответственность.

### **Введение**

Проблема ценностей и ценностных ориентации является предметом изучения ряда наук о человеке и обществе, в частности философии, социологии, психологии, педагогики. «Понятие ценности скорее, чем любое другое, должно занять центральное место... способное объединить интересы разных наук, касающихся человеческого поведения» (Карандашев, 2004, с. 4). Эти слова, утверждающие центральное положение понятия «ценность», принадлежат перу психолога Рокича, но сходного мнения придерживались также социологи и антропологи. Эти ученые рассматривали ценности как критерии, которые используются людьми для выбора и обоснования своих действий, а также для самооценки и оценки других людей и событий. Таким образом, ценности представляют собой в большей степени критерии оценки, чем качества, присущие самим объектам.

Особую роль при изучении личности играют понятия, отражающие интегральные характеристики человека. Термин «экзистенциальная наполненность» (нем. Existentielle erfülltheit, англ. existential fulfillment) относится к этому «ряду терминов, которые можно найти в работах персонологов, ориентированных на терапию» (Хьелл, Зиглер, 2003, с. 448), например, у Р. Мэя, Дж. Бьюдженталя, К. Роджерса, С. Мадди, А. Маслоу, которые определяют условия, делающие возможной «хорошую жизнь» (по-русски, точнее – «настоящую, полноценную жизнь»). В психологии личности уже хорошо известны такие интегральные свойства личности, как способность к личностному росту, стремление к самоактуализации, жизнестойкость (hardiness), осмысленность жизни. Так, к примеру, в феноменологической теории личности К. Роджерса описывается такая интегральная характеристика, как экзистенциальный образ жизни. «Это тенденция жить полно и насыщенно в каждый момент существования, так чтобы каждое переживание воспринималось как свежее и уникальное» (Хьелл, Зиглер, 2003, с. 549). Эту характеристику Роджерс дополняет организмическим доверием и открытостью переживанию, креативностью и эмпирической свободой. В сумме они дают полноценно функционирующую лич-