

СМЫСЛ ЖИЗНИ И АКМЕ

РАЗВИТИЕ СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ
И СПЕЦИФИКА ЖИЗНЕННОГО
ПУТИ ЛИЧНОСТИ



Московский
институт
психоанализа

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОАНАЛИЗА»



**СМЫСЛ ЖИЗНИ И АКМЕ:
РАЗВИТИЕ СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ
И СПЕЦИФИКА
ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ЛИЧНОСТИ**

Ответственный редактор – Т.А. Попова.
Составитель – М.С. Никанорова.

Москва
2025

УДК 159.99

ББК 88

С52

Рецензенты:

И.В. Дубровина – доктор психологических наук, профессор, академик РАО, советник при ректорате Московского государственного психолого-педагогического университета;

А.В. Торопова – доктор психологических наук, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры методологии и технологий педагогики музыкального образования имени Э.Б. Абдуллина Института изящных искусств Московского педагогического государственного университета, профессор департамента психологии Высшей школы экономики.

С 52 **Смысл жизни и акме: развитие смысловой сферы и специфика жизненного пути личности.** Сборник научных трудов / Отв. ред.: Т.А. Попова; составитель: М.С. Никанорова. – М.: Московский институт психоанализа, 2025. – 434 с.

ISBN 978-5-904677-52-7

В сборнике представлены материалы, посвященные психологическим проблемам смысла жизни и акме. Выделены общепсихологические, социально-психологические, философские, профессиональные, возрастные и социореабилитационные аспекты смысложизненной и акмеологической проблематики. Представлены темы, касающиеся современного образования. Авторы материалов – ученые, исследователи, преподаватели высших, средних учебных заведений, работники научных центров России, Беларуси. В последний раздел сборника включены психологические и педагогические исследования студентов, магистрантов, школьников. Представленные материалы будут интересны философам, психологам, педагогам и широкому кругу читателей.

ISBN 978-5-904677-52-7

© Коллектив авторов, 2025

© Московский институт психоанализа, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Карпова Н.Л., Попова Т.А. Предисловие	10
--	----

Раздел 1.

ОБЩЕПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ СМЫСЛА ЖИЗНИ И АКМЕ

Карпинский К.В.

Психологическая структура и онтогенетическое развитие смысла жизни.....	29
--	----

Сапогова Е.Е.

«Бытийные метаморфозы» как маркеры самотрансформаций во взрослом возрасте.....	36
---	----

Попова Т.А.

Жизненный стресс на жизненном пути личности. Методы артлоготерапии	49
---	----

Мелик-Пашаев А.А.

Путь художника: «уметь» или «быть»?.....	63
--	----

Белова Е.С.

Раскрытие высокого творческого потенциала и определение смысловых ориентиров на начальном этапе жизненного пути неординарной личности	69
--	----

Клементьева М.В.

Идентификация с аватаром: риск или ресурс субъективного благополучия молодежи	75
--	----

Кумышева Р.М.

Ситуация как стимул смыслообразования.....	81
--	----

Чердымова Е.И., Сорокоумова Е.А.

Взаимосвязь синдрома хронической усталости как «болезни цивилизации» и акме	87
--	----

Фанталова Е.Б.	
Экзистенциальность музыки в психологии и психотерапии.....	93
Иванова Д.С.	
Персонафикация смерти в европейском искусстве XIV–XVI вв.: от текста к визуальному образу.....	99
Кулешова Е.Н.	
Отношение к жизни как психологическая основа смысла жизни.....	106
Емельянчук Н.Н., Леонтьев Д.А.	
Многомерные шкалы экзистенциального смысла: виды и адаптация на русскоязычной выборке.....	112
Федорова Е.П.	
Ценностно-смысловые основания трансформации образа жизни человека в изменяющемся мире.....	119
Бажутина С.Б.	
Трудности структурирования социально-значимых и духовно-нравственных смыслов человеком.....	127
Аверьянов А.И.	
Благодарность как «избирательное отношение» к жизни.....	133
Карпова Н.Л.	
Анкеты о смысле жизни и акме в семейной групповой логопсихотерапии.....	142

Раздел 2.

СМЫСЛ ЖИЗНИ, АКМЕ, ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
Митина Л.М.	
Смысл жизни как ресурсная составляющая личностно-профессионального развития субъектов непрерывного образования.....	156

Благова Т.Ю.

Духовные и творческие ценности
художественного образования в развитии
потенциала студента-дизайнера 163

Кагермазова Л.Ц., Масаева З.В.

Ценностно-смысловая сфера личности
студента в практике обучения в вузе..... 169

Персиянцева С.В.

От смысла к стратегии: психологическое благополучие
и выбор способов совладания со стрессом
в студенческой среде..... 176

Ярмак К.В.

О соотношении цифрового сопровождения
учебного процесса с гуманистическими
принципами образования 183

Катыкова И.М.

Опыт использования объемных метафорических
ассоциативных карт в виде миниподушек
на психологическом мастер-классе «Сказка эмоций».... 189

Семенова Н.А. Смысловое соотношение жизненной
и профессиональной успешности личности 196

Лебедева Н.В., Федосеева П.М. Экзистенциальные
аспекты смысловых кризисов в профессиональной
деятельности..... 202

Казакевич Т.А. Перевоспитание человека
сверхъестественного 208

Велиева С.В.

Ценности и стратегии смыслообразования
у начинающих воспитателей детских садов..... 217

Леменц Т.

Экзистенциальные смыслы педагогической профессии
как миссии в контексте «заботы о себе» 222

Шачинова М.А.

Духовная направленность личности волонтеров
и поиск смысла жизни 228

Раздел 3.

**СМЫСЛ ЖИЗНИ, АКМЕ, СЕМЬЯ, ВОЗРАСТ,
ПРОБЛЕМЫ ПСИХОТЕРАПИИ, ЛОГОТЕРАПИИ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Кретьова Л.А.	
Акме, «уход в лес» и психотерапия.....	234
Олейникова О.А., Попова Т.А.	
Адаптация методов артлоготерапии в формат фототерапии в работе с креативностью и экзистенциальной исполненностью личности.....	240
Рязанцева Е.Ю.	
Личностные проекты современных молодых людей в контексте жизненного пространства	247
Морозенко А.А.	
Имплицитные концепции жизни после смерти и жизненная позиция личности	253
Чернова И.С.	
Лидерство через смысл: коучинг осмысленного лидерства как инструмент развития руководителей.....	259
Пашукова Т.И.	
Психологические проблемы исследования смысла жизни и смысложизненного кризиса.....	267
Будников М.Ю.	
Работа с ценностями как элемент трансдиагностического подхода в когнитивно-поведенческой терапии	274
Рейнвальд Ю.А.	
От ценностей к смыслам: логотерапевтическая практика в школе	280
Захарова А.В.	
Дистанционная артлоготерапия в профилактике кризисных состояний у людей в период средней взрослости	287
Меташева О.Г., Попова Т.А.	
Экзистенциальный аспект беременности: «В ожидании чуда»	293

Никанорова М.С. Психологические особенности переживания одиночества в подростковом и юношеском возрасте.....	300
Парфёнова Т.В. Личностный смысл теракта и осознаваемые личностные изменения его косвенных свидетелей: опыт исследования теракта в «Крокус Сити Холл».....	306
Пассер Е.В., Дубинина Е.А. Болезнь как экзистенциальное событие.....	313
Подругина В.В. Категория «здоровье» как смысл жизни на разных этапах онтогенеза.....	321
Шабельницкая М.К. Исследование взаимосвязи субъективного благополучия и смысловых ориентаций у представителей помогающих профессий.....	326
Стоцкий А.И. «Дело жизни» как экзистенциальный фактор принятия решения о миграции из Арктической зоны Российской Федерации.....	333
Титкова А.Д. История развития цифровых технологий в процессе формирования поколений X, Y, Z: влияние на развитие ценностно-смысловых характеристик.....	339

Раздел 4. СМЫСЛОВОЕ ПРОСТРАНСТВО ЖИЗНИ. ИССЛЕДОВАНИЯ И ЭССЕ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ

Гормаш В.П., Солодуха В.В. Взаимосвязь склонности к анорексии с потребностью в одобрении и эмоциональной дисрегуляцией.....	347
--	-----

Исакова М.А., Попова Т.А.	
Разбор кейса Саула из книги Ирвина Ялома «Три нераспечатанных письма» с точки зрения принципов феноменологической редукции.....	353
Кургузов М.В., Клементьева М.В.	
Расширение Я и статусы виртуальной идентичности в условиях геймификации виртуального пространства.....	360
Мирзоян М.Ц.	
Музыкальные жанры как предпочтения в эмоциональных переживаниях	367
Некрасов Д.А.	
Трансформация коммуникативной стороны общения студентов в цифровой среде и акме.....	372
Полюшкин Д.М.	
«Бытие друзьями»: феноменологическое исследование экзистенциальных характеристик дружбы	378
Пономарёва Ю.В.	
Анализ кейса В. Франкла из книги «Воля к смыслу» сквозь призму феноменологической редукции	384
Родонич В.А., Клементьева М.В.	
Взаимосвязь профессиональной идентичности и биографической рефлексии личности	390
Гиль А.	
Смысложизненный кризис. Возможен ли он у молодого человека, подростка?	398
Анисимова Ю.	
Возрастная динамика смысла жизни.....	406
Прикуп З.	
Совесьть – актуальное или забытое понятие?	413

СТУДЕНТЫ И ШКОЛЬНИКИ ПИШУТ ЭССЕ

Майорова М.	
Совесьть – актуальное или забытое понятие?	418

Новожилова К.	
Общение как главный смысл жизни.....	420
Альфиссени М.К.	
L'amitié comme valeur importante de la vie	422
Мохамед С.С.	
L'amitié comme valeur importante de la vie	423
Альмустафа К.	
L'amitié comme valeur importante de la vie	425
Умар Д.	
L'amitié comme valeur importante de la vie	427
Тарба В.А.	
Возможности достижения высшей точки развития личности – это реально?.....	428

ПРЕДИСЛОВИЕ

Рассмотрение вопросов развития смысловой сферы и специфики жизненного пути личности в контексте смысло-жизненных проблем невозможно без обращения к опыту последних 30 лет исследований современных отечественных и зарубежных психологов– участников симпозиумов «Психология смысла жизни и акме», которые с 1995 года ежегодно проводились в Психологическом институте Российской академии образования. При этом особо следует отметить вклад в развитие данной проблематики основоположников симпозиума – профессоров В.Э. Чудновского и А.А. Бодалева: анализ их выступлений и опубликованных работ, а также основные вехи жизненного пути каждого из них позволяют говорить о гармоничном единстве у них смысловой и жизнедеятельностной сферы личности, что может служить наглядным примером для каждого из нас.

Обратимся к началу: именно со статьи Вилена Эммануиловича Чудновского «К проблеме соотношения «внешнего» и «внутреннего» в психологии», опубликованной в «Психологическом журнале» 1993 года, которую предложил коллективно обсудить А.А. Бодалев, началось с 1995 года проведение ежегодных симпозиумов «Психология смысла жизни и акме». И оба наших дорогих профессора стали вдохновителями отечественных исследований конца XX-начала XXI века по психологии смысла жизни и в течение почти 20 лет, вплоть до своего 90-летия, руководили симпозиумами в Психологическом институте РАО по данной проблематике.

И еще об одном выдающемся человеке, причастном к началу работы симпозиумов, необходимо сказать сегодня. Это – единст-

венный в мире слепоглухой ученый А.В. Суворов, который дважды подтвердил свое научное звание, защитив не только кандидатскую (1994), но и докторскую диссертацию (1996). В январе 2024 года Александра Васильевича не стало, а он с самого начала был одним из активных участников всех симпозиумов и основателем значимого направления симпозиума: смысл жизни и проблемы социореабилитации.

С самого начала работы симпозиумов в них принимала участие Галина Александровна Вайзер. Бессменный член оргкомитетов, председатель симпозиума Галина Александровна тщательно и трепетно собирала все материалы, была ответственным редактором всех сборников симпозиума, состояла в переписке со всеми участниками научного мероприятия, активно привлекала новых участников и вела свои исследования в области смысло-жизненных ориентаций. В феврале 2025 года Галина Александровна Вайзер ушла от нас. Светлая и благодарная память ученому и замечательному человеку!

Об основателях симпозиума «Психология смысла жизни и акме»

Вилен Эммануилович Чудновский (1924-2016), названный родителями в честь вождя Октябрьской революции Виленом, после переезда из Ташкента в Москву в 1964 году, более 50 лет проработал в Психологическом институте, где защитил кандидатскую и докторскую диссертации и стал одним из ведущих его сотрудников. Он создал оригинальную психологическую концепцию нравственной устойчивости личности, был автором многочисленных работ по проблемам психологии личности, воспитания и развития способностей, а с начала 90-х годов прошлого века, ознакомившись с книгой Виктора Франкла «Человек в поисках смысла», глубоко погрузился в исследование феномена

смысла жизни, поскольку это совпадало с его интересом к проблеме отдаленной ориентации. Данная тема была центральной в его монографии «Нравственная устойчивость личности» (1981), и, как он отметил в своем интервью к 90-летию, естественным было желание «рассмотреть проблему смысла жизни как важнейшего психологического механизма отдаленной ориентации».

Подчеркнем, что великая заслуга Вилена Эммануиловича состоит не только в том, что он сам начал всесторонне анализировать феномен смысла жизни. Он стал одним из организаторов и вдохновителей коллективных исследований по этой проблематике, которые с 1995 года докладывались и обсуждались на возглавляемом им ежегодном симпозиуме, традиционно завершавшемся публикацией материалов. Проблема смысла жизни с начала 90-х годов для нашей страны стала особо актуальной: время разрушения великой социалистической державы и трагического слома веры в коммунистическую идеологию требовало ответа на вопросы смысла жизни и поиска новых нравственных ориентиров. В.Э. Чудновский с коллегами на площадке главного психологического центра страны начал с научных позиций открыто обсуждать эти проблемы. Считая профессию Учителя основной в смысловом становлении подрастающего человека, в 2004 году он создал авторский коллектив для подготовки учебного пособия для студентов педагогических вузов «Смысл жизни, акме и профессиональное становление педагога». В 2008 году под его редакцией пособие было опубликовано.

Мы знаем фундаментальные исследования В.Э. Чудновского 1990-2010-х гг. по психологии смысла жизни: уже на первом симпозиуме 1995 года после тяжелых общественно-политических событий в стране 1991 и 1993 годов он определил феномен «смысла жизни» не только как «особое психическое образование, имеющее свою специфику возникновения, этапы становления и психологическую структуру», но и как «буферный» механизм, позволяющий человеку держаться и сохранять духовную стойкость даже

в самых сложных жизненных обстоятельствах. Показывая *связь феномена смысла жизни с другими личностными образованиями*, В.Э. Чудновский подчеркнул, что именно феномен смысла жизни – наиболее адекватное, наиболее концентрированное проявление личности, личностной позиции человека. Он выделил и описал ряд фундаментальных характеристик феномена смысла жизни: «*субстанциальность*», «*амбивалентность*», «*полимотивированность*», «*иерархичность (сочетание «больших» и «малых» смыслов)*», пришел к понятию «*адекватного*» и «*оптимального*» смысла жизни, а также показал «*интеграционный*» аспект этого феномена: он способствует преобразованию представлений субъекта о собственной жизни как совокупности отдельных возрастных этапов в единую «*линию жизни*» и во многом определяет «*судьбу*» человека, что доказывает высокий «*коэффициент полезного действия*» феномена смысла жизни.

Об этом он докладывал на всех симпозиумах, а также к своему 90-летию на расширенном заседании Учёного совета Психологического института РАО в сентябре 2014 года. И всегда Вилен Эммануилович с великой благодарностью говорил о самом *Психологическом институте*, называя его «храмом науки, которая была ведущей жизненной ценностью, а получение реальных, ощутимых результатов в избранной области исследования – одной из главных составляющих смысла жизни сотрудника института...».

Судьбоносным для организации симпозиума явился переход Вилены Эммануиловны Чудновской в научно-исследовательскую группу «Психология общения и реабилитации личности» под руководством академика РАО А.А. Бодалева в 1994 году, где вместе мы проработали почти 20 лет, с 1995 года проводя коллективные исследования различных аспектов смысла жизни, а затем и акме, и ежегодно организуя симпозиумы по данной проблематике.

Алексей Александрович Бодалев (1923-2014). В 2023 году, отмечая 100-летие А.А. Бодалева, все говорили о нем как о выдающемся отечественном психологе, ученом, организаторе науки

и в Ленинграде (туда семья Бодалевых переехала из Удмуртии в 1931 году, где их застала война), и в Москве, куда А.А. Бодалев переехал уже доктором психологических наук в 1976 году.

Символично, что юноша Алексей Бодалев из-за очень слабого зрения не смог попасть на фронт, но награжден медалью «Защитник Ленинграда», так как все блокадное время отстаивал родной город в пожарной команде и своим пайком помог семье выжить. Видя массовый героизм, но порой и низкие поступки жителей, он задумался о причинах такого поведения и в 1945 году поступил на отделение психологии философского факультета ЛГУ. Первые два года он был студентом вечернего отделения, а днем работал учителем психологии и логики в мужской школе, помогая матери растить младших брата и сестру. После успешного окончания университета в 1950 г. был рекомендован в аспирантуру, в 1953 г. защитил кандидатскую диссертацию на тему «Формирование требовательности к себе у старшего школьника» и по рекомендации В.Н. Мяснищева был оставлен преподавателем на кафедре психологии ЛГУ. Здесь А.А. Бодалев стал организатором коллективных исследований по восприятию и пониманию человека человеком и в 1966 г. защитил по этой теме докторскую диссертацию. В 1967 г. профессор Б.Г. Ананьев передал ему заведывание кафедрой психологии, а в 1972 г. после кончины Б.Г. Ананьева А.А. Бодалев был избран деканом факультета психологии ЛГУ и в этой должности работал до переезда в Москву.

Как видно из вышесказанного, ленинградский период жизни Алексея Александровича Бодалева – это неуклонное последовательное восхождение увлеченного наукой человека и авторитетного организатора и по «административной лестнице», которое также было продолжено в московский период. В 1976 г. А.А. Бодалев был избран академиком-секретарем Академии педагогических наук СССР (АПН СССР) и организовал первую в стране лабораторию социальной перцепции в НИИ Общей и педагогической психологии АПН СССР (НИИ ОПП АПН СССР), которая

стала центром исследований проблем психологии общения для ученых всей страны. В этом НИИ, которому в 1992 году вернули первоначальное имя «Психологический институт», Бодалев проработал почти до последних лет своей жизни (об этом еще скажем ниже), параллельно в 1979-1986 гг. возглавив после смерти А.Н. Леонтьева психологический факультет МГУ и создав на его основе, а также на основе лаборатории НИИ ОПП, первую в стране службу психологической помощи населению. В 1986-1989 гг. он являлся вице-президентом АПН СССР.

С начала 90-х годов А.А. Бодалев обратился к проблеме психологии акме, поставленной в свое время еще Б.Г. Ананьевым. В 1996-2006 гг. он также был профессором кафедры акмеологии Российской академии госслужбы (РАГС) и помогал разработке нового научного направления «акмеология». И здесь еще раз отметим, что именно инициативе А.А. Бодалева мы обязаны началу проведения с 1995 года в Психологическом институте ежегодных симпозиумов по проблемам смысла жизни, которые он организовал совместно с профессором В.Э. Чудновским. Уже на первых симпозиумах А.А. Бодалев выступил по теме соотношения понятий смысла жизни и акме, подчеркнув, что феномен смысла жизни является механизмом, помогающим человеку подниматься к своему «вершинному» Я. С 2000 года симпозиумы уже проводились по проблеме «Психология смысла жизни и акме». А.А. Бодалев провел анализ соотношения понятий «смысл жизни» и «акме», показав их взаимозависимость и взаимообусловленность, рассмотрел соотношение «будничного» и «высшего» Я в решении смысложизненных проблем; проанализировал проблемы формирования смысла жизни и становления личности; рассмотрел соотношение смысла жизни и условия достижения профессионального акме.

Анализируя психологические характеристики людей, достигших личностного акме, А.А. Бодалев выделил группы качеств, объясняющих причины большого успеха и в познавательном плане, и

в сфере общения, и в профессиональной деятельности. Подчеркнем, что почти все названные им лучшие качества были присущи и самому Алексею Александровичу. Исследуя феномен акме и продолжая начатое Б.Г. Ананьевым системное изучение взрослого человека на ступени зрелости и условий достижения им наиболее высокого уровня в развитии физических, психических и социальных функций, А.А. Бодалев всей своей жизнью давал пример восхождения к вершинам научно-педагогической, профессиональной и общественной деятельности. Правильнее сказать, что это были не отдельные «взятые» вершины, после которых предполагается некий спуск, а постоянное устремление вверх, что позволило масштабно проявить свое «Я» и остаться на главных позициях во многих значимых научных и общественных событиях и начинаниях.

Александр Васильевич Суворов (1953-2024). Жизнь А.В. Суворова, слепоглохого ученого – полного тезки нашего великого полководца XVIII-начала XIX века – также заслуживает анализа для понимания роли и значения 30-летия работы симпозиума по проблемам смысла жизни и акме.

А.В. Суворов родился в 1953 г. во Фрунзе (ныне Бишкек, Киргизия) в семье служащих. В 3 года он ослеп, а к 9 годам потерял слух. В 1960-1964 гг. учился во Фрунзенской республиканской школе для слепых, в 1964-1971 гг. в Загорском детском доме для слепоглохонемых, где в начале 1970-х гг. стал участником научного эксперимента подготовки 4-х воспитанников к поступлению в университет. Все четверо (Юрий Лернер, Сергей Сироткин, Наталья Корнеева и самый младший – Александр Суворов) выдержали вступительные экзамены и были приняты в 1971 г. на психологический факультет МГУ, который они успешно закончили в 1977 г., после чего трое из них были приняты научными сотрудниками НИИ ОПП АПН СССР, а С. Сироткин – в Институт философии РАН.

Начав научную работу, А.В. Суворов объявил себя «исследователем детства» на планете «Слепоглухота» и постепенно начал

разработку программы «Совместная педагогика», помогая единомышленникам организации в 1988 г. в летнем детском лагере первой смены отдыха слепоглухих детей со здоровыми. В 1993 г. он стал научным консультантом «Детского Ордена Милосердия» (ДОМ) и получил звание «Рыцаря Детского Ордена Милосердия», чем всегда гордился. В 1994 г. А.В. Суворов защитил кандидатскую диссертацию «Саморазвитие личности в экстремальной ситуации слепоглухоты» и стал одним из организаторов постоянно действующей «Школы взаимной человечности». В этом же году он стал сотрудником научно-исследовательской группы «Психология общения и реабилитации личности» под руководством А.А. Бодалева и активно включился с 1995 г. в работу ежегодных симпозиумов «Психология смысла жизни» (ПИ РАО), выступая с докладами и в обсуждениях.

С приходом А.В. Суворова важным направлением в работе симпозиума стало изучение процессов социореабилитации в русле смысложизненной проблематики, что также проводилось при анализе работы групп логопсихотерапии под руководством Ю.Б. Некрасовой и Н.Л. Карповой. В своих обобщающих докладах В.Э. Чудновский отмечал, что участники симпозиума успешно выделили смысложизненный и акмеологический потенциал социореабилитации и психокоррекции: «потеря смысла жизни рассматривается как духовно-нравственный и медико-психологический феномен». Здесь особо значимой была разработка А.В. Суворовым концепции «совместной педагогики», основанной на специально организованном общении здоровых детей и детей-инвалидов, что ускоряло личностный рост всех участников, создавая доброжелательную среду общения и совместной деятельности для становления смысложизненных ориентаций. А.В. Суворов рассмотрел соотношение категорий «смысл жизни» и «акме» с другими понятиями: «философера» и «смысл жизни»; «смысл жизни» и «человеческое достоинство»; «смысл жизни» и «воля к жизни»; «смысл жизни», «акме» и «человечность». Так-

же он участвовал в коллективных исследованиях по разработке новых путей социореабилитации людей с различными формами нарушенного общения.

В 1996 г. Суворов защитил докторскую диссертацию «Человечность как фактор саморазвития личности», в чем ему помогали, как и с первой диссертацией, все сотрудники научно-исследовательской группы. С конца 1990-х годов и до последних дней он был в своих статьях, поэзии и публицистике страстным проповедником идеи человечности, достоинства и совместной педагогики. С 1996 года читал лекции студентам УРАО, а с 2006 по 2023 год студентам МГППУ, летом постоянно работал в детских лагерях отдыха в сменах с детьми-инвалидами. Его многократно приглашали на различные телевизионные программы, было снято несколько документальных фильмов о нем и с его участием (они представлены на его сайте suvorov.narod.ru). Им было опубликовано 7 глубоких и интересных книг, одну из последних – «Эксперимент длиною в жизнь» (2021) – он посвятил МГППУ. А.В. Суворов имел много общественных наград: в 2013 г. к 60-летию получил звание Почётного члена Московского Психологического Общества; в 2018 стал лауреатом Премии Николая Островского за выдающиеся достижения в литературе и публицистике; в 2023 г. получил звание Почётного профессора Московского городского психолого-педагогического университета.

Анализируя вклад основателей симпозиума – В.Э. Чудновского и А.А. Бодалева и их достойного молодого сотрудника А.С. Суворова – в разработку проблем психологии смысла жизни и акме, подчеркнем, что их теоретические выводы подкреплялись собственной жизненной позицией. Сила личного примера каждого из них убедительно подтверждает высокий *«коэффициент полезного действия»* феномена смысла жизни и значение *«действенно-конструктивного»* типа смысла жизни, а высокая требовательность к себе, социальная направленность профес-

сиональной деятельности и великая самоотдача, которые вели к вершинам акме, оставили нам хорошие ориентиры и в научной, и в профессиональной жизни.

Из 30-летней истории симпозиума

Отмечая веки работы симпозиума, скажем, что в *первом десятилетии – 1995-2005 гг.* – отмечался постоянный рост участников и расширение географии исследований: от 40 человек из Москвы в 1995 году до 120 человек из различных регионов 3 стран (Россия – 14 регионов, Украина – 2, Казахстан – 1) на X симпозиуме. Было выпущено 4 печатных сборника материалов докладов, причем по итогам VIII-X симпозиумов материалы были опубликованы в 3-х книгах.

Во второе десятилетие (2006-2015 гг.) круг участников из различных регионов еще более расширился: так, на XV симпозиум (2010) прибыло 120 человек из многочисленных регионов нескольких стран (Россия – 19 регионов, Украина – 3, Беларусь – 2). Подтверждался Международный статус симпозиума. В 2008 г. под руководством В.Э. Чудновского группой докторов и кандидатов психологии было подготовлено и издано учебное пособие для студентов педагогических вузов «Смысл жизни, акме и профессиональное становление педагога». Отметим также, что с 2006 г. материалы симпозиумов ежегодно стали выходить в электронных сборниках. 15-летию симпозиумов в 2010 году была посвящена специальная брошюра Г.А. Вайзер и В.Э. Чудновского «Смысл жизни и акме: 15 лет поиска» (2010). В 2011 году впервые на симпозиуме выступили старшеклассники со своими докладами о смысле жизни. С 2012 года функционирует научно-образовательный проект для молодежи, где перед участниками стоят задачи проведения исследования и подготовки выступления на симпозиуме.

В третье десятилетие (2016-2025 гг.) интерес к симпозиумам не угас, ежегодно в нем принимало участие более 200 участников, и работа продолжалась по всем основным направлениям: общепсихологические, социально-психологические, философские, культурологические, педагогические, социореабилитационные аспекты смысла жизни и акме. Новым стало приглашение для прочтения лекций на симпозиуме зарубежных специалистов по проблемам смысла жизни, была создана молодежная секция для школьников и студентов. В Психологическом институте РАО продолжается работа научно-образовательного проекта для молодежи «Смысл жизни и судьба. Как построить собственное будущее?» и уже более 350 участников представили свои творческие работы: доклады и индивидуальные проекты, артлогопроекты. Наиболее интересные тезисы и эссе опубликованы в сборниках материалов симпозиума. С 2024 года проект получил новое название «Лаборатория смысла: наука и творчество».

Отметим, что многие участники симпозиума, анализируя развитие в России исследований по проблемам смысла жизни и акме от дореволюционного периода до наших дней, справедливо считают концепцию В.Э. Чудновского о смысложизненной общей и педагогической психологии развития личности важнейшим достижением человекознания рубежа XX-XXI вв., но также считают, что опыт и наработки научной школы В.Э. Чудновского остаются актуальными и требуют более широкого внедрения в процесс профессиональной подготовки преподавателей и в практической работе со школьниками.

Данный сборник «Смысл жизни и акме: развитие смысловой сферы и специфика жизненного пути личности» состоит из четырех разделов. Сохранены традиционные названия. В **первом разделе** читатель знакомится с общепсихологическими, социально-психологическими и философскими аспектами проблемы смысла жизни и акме. К.В. Карпинский в своей статье представляет об-

щую характеристику онтогенетического развития и структурной организации индивидуального смысла жизни. Е.Е. Сапогова описывает концепт «бытийной метаморфозы», переживаемой в 40-45 лет. Взрослость рассматривается как индивидуальный феномен, отражающий осознание личностных трансформаций и необходимость пересамеоопределения. Т.А. Попова рассматривает понятие жизненного стресса и предлагает к применению проективные или авторские артлоготерапевтические методики для исследования данного феномена. Статья А.А. Мелика-Пашаева посвящена проблеме значения духовного опыта человека для его художественного творчества и соотношения этого опыта со специальными способностями и умениями. Е.С. Белова рассматривает в своей статье вопросы раскрытия одаренности и личностного становления в детские и юношеские годы, ею приводятся факты из жизни выдающегося отечественного авиаконструктора – А.Н. Туполева. М.В. Клементьева анализирует роли идентификации с аватаром в субъективном благополучии молодых интернет-пользователей с разными типами виртуальной идентичности.

Р.М. Кумышева раскрывает в статье психологическое понимание ситуации, которое соотносится со смыслообразованием в контексте взаимодействия человека с миром. Современный ритм жизни, новые факторы, влияющие негативно на здоровье, снижают в целом не только трудоспособность человека, но и провоцируют ряд заболеваний, одним из самых распространенных из них стал синдром хронической усталости, проявление которого, в свою очередь, отражается на акме личности – об этом пишут в своей статье Е.И. Чердымова, Е.А. Сорокоумова. О роли экзистенциальности музыки в психологии и психотерапии, а также её значения для лечения отдельных заболеваний и состояний пишет Е.Б. Фанталова. Д.С. Иванова предлагает обзор литературных источников XIV-XVI вв., связанных с темой смерти, и их влияния на визуальное воплощение персонификации смерти в произведениях искусства указанного периода. Е.Н. Куле-

шова раскрывает понятие «отношение к жизни», используемое С.Л. Рубинштейном, А.А. Мелик-Пашаевым, В.Э. Чудновским. Отношение к жизни можно рассматривать как психологическую основу смысла жизни, считает автор. В разделе также представлены исследовательские инструменты. Н.Н. Емельячук, Д.А. Леонтьев представили обзор методик, направленных на измерение смысла жизни, семейства MEMS (The Multidimensional Existential Meaning Scale), а также результаты адаптации вариации методики В. Костина и В. Виньолес на русскоязычной выборке. Е.П. Федорова посвящает статью теоретическому обоснованию исследования ценностно-смысловых характеристик как оснований жизненного мира человека в условиях добровольного или вынужденного изменения образа жизни. В статье А.И. Аверьянова рассматривается феномен благодарности и его влияние на психологическое и социальное благополучие человека. С опорой на позитивную психологию и современные исследования, благодарность представлена как эмоция, как добродетель и моральное обязательство, а также как устойчивая черта личности (диспозиция). Н.Л. Карпова представила анализ и сравнение ответов на анкету (авторы А.А. Бодалев, В.Э. Чудновский) руководителей и помощников групп семейной логопсихотерапии в 2003 и 2024 годы. Оба исследования подтвердили возрастающую актуальность проблемы смысла жизни в профессиональном становлении специалиста помогающей профессии, а также значимость роли осмысленного отношения к своему личностному росту.

Второй раздел «Смысл жизни, акме, профессиональная деятельность и проблемы современного образования» содержит 12 статей.

В статье Л.М. Митиной выявлена специфика содержательного наполнения психологических ресурсов личностно-профессионального развития педагогов. Показано, что основным фактором, детерминирующим личностно-профессиональное развитие педагога, является комплекс психологических ресур-

сов и смысложизненных ориентаций. Т.Ю. Благова посвящает свою статью духовным и творческим ценностям художественных произведений и дизайн-объектов, обосновывает необходимость установки и рефлексии студентов-дизайнеров. Л.Ц. Кагермазова, З.В. Масаева в своей статье обосновывают сложность процесса идентичности человека, дают описание дорефлексивных компонентов этого процесса, возникающих в ранние периоды жизни ребенка, и компонентов зрелой идентичности, появляющихся в сензитивный период развития этого феномена. Авторы исследуют ценностно-смысловая сфера студентов для определения качества сформированности смыслового содержания компонентов зрелой идентичности у обучающихся в вузе. С.В. Персиянцева рассматривает в своей статье связь между смысложизненными ориентирами, уровнем психологического благополучия и выбором стратегий совладающего поведения студентами в ситуациях стресса.

К.В. Ярмак пишет о том, что в условиях глобальной информатизации и технологизации общества особую актуальность приобретает вопрос о том, как цифровые технологии влияют на формирование личности, ее ценностных ориентаций и смысла жизни. И.М. Катыковой представлен опыт применения набора объемных метафорических ассоциативных карт в виде тактильно-звуковых тканевых миниподушек (МАП) в арт-терапевтической работе на мастер-классе в технике «Сказка эмоций». Н.А. Семеновой в статье ставится проблема соотношения жизненной успешности личности как процессуального феномена, с профессиональной успешностью как оценочным феноменом, где жизненная успешность выступает смысловым контекстом для целостного рассмотрения профессиональной успешности.

Л.В. Лебедевой и П.М. Федосеевой проанализированы взаимосвязи экзистенциальных установок, смысловых кризисов и вовлеченности сотрудников в профессиональной сфере. Т.А. Казакевич рассматривает острые вопросы воспитания в современ-

ном непросто мире, где интернет содержит много фейковой информации и где сложно ориентироваться современному ребенку.

С.В. Велиева представила результаты исследования, в котором установлено, что маркером господствующей стратегии образования смыслов личности начинающего воспитателя является осмысленность жизни. Наиболее ресурсной для педагогической деятельности оказывается развивающая стратегия смыслообразования, связанная с ведущими ценностями личности. Т. Леменц в статье рассматривает представленность экзистенциальных смыслов педагогов в осуществлении ими профессиональной деятельности. Обсуждается важность наличия возможности реализации экзистенциальных смыслов педагогами в процессе осуществления ими профессиональной деятельности как реализации личностно значимой миссии в контексте «заботы о себе». Завершается раздел статьей М.А. Шачинова, посвященной духовной составляющей направленности личности волонтеров (речь идет о секулярной духовности), которая охватывает широкий спектр внутренних переживаний и ценностей человека, в том числе стремление к поиску смысла жизни (автор приводит результаты пилотного исследования).

Третий раздел «Смысл жизни, акме, семья, возраст, проблемы психотерапии, логотерапии и психологического консультирования» включает 17 статей, которые посвящены в целом практическому аспекту работы психолога в различных сферах. Л.А. Кретьова исследует феноменологию «ухода в Лес» и феноменологию акме. Представлен опыт работы терапевтической группы. О.А. Олейникова и Т.А. Попова представили результаты исследования креативности и экзистенциальной исполненности личности, ими предложена адаптация методов артлоготерапии в формат фототерапии. Е.Ю. Рязанцевой измерены показатели личностных проектов и целей в жизни в юности и молодости с помощью методики Б.Р. Литтла «Анализ личностных проектов» в авторской модификации. Показано, что с возрастом снижается

детерминированность личностных проектов социальными ожиданиями, при этом возрастает роль ответственности и автономии. В статье А.А. Морозенко раскрывается понятие имплицитных концепций жизни после смерти. Описывается выявленное в ходе эмпирического исследования содержание имплицитных концепций жизни после смерти, представлены результаты эмпирического исследования имплицитных концепций жизни после смерти и жизненной позиции осмысленного лидерства личности. Интеграцию логотерапии и бизнес-лидерства через коучинг предлагает к изучению И.С. Чернова. Осознание смыслов и ценностей помогает руководителям преодолевать кризисы, сохранять устойчивость и формировать вдохновляющую корпоративную культуру, считает автор. Т.А. Пашуковой рассмотрены психологические проблемы исследования смысла жизни и смысложизненного кризиса. В статье описываются основные достижения изучения смысла жизни, демонстрируется роль кризиса в изменении смыслового содержания сознания и стратегии жизненного пути, обсуждаются особенности консультирования по вопросам реализации планов и смысла жизни. М.Ю. Будниковым предлагается в практике работы с клиентом усилить устойчивую терапевтическую мотивацию, рефокусировать внимание на важном и выработать более адаптивные копинг-стратегии, позволяющие действовать в соответствии с системой личностных ценностей. В статье Ю.А. Рейнвальд рассматривается проблема формирования нравственных ориентиров и смысложизненных установок у современной молодежи. Представлены результаты экспериментального исследования эффективности логотерапевтических методов в нравственном самоопределении старшеклассников. А.В. Захарова представляет результаты формирующего эксперимента по исследованию эффективности дистанционной артлоготерапии в профилактике кризисных состояний у взрослых. О.Г. Меташева, Т.А. Попова в своей статье описали результаты исследования, в котором в формирующем эксперименте была применена медита-

тивная арт-терапевтическая программа «В ожидании чуда», которая способствовала снижению уровня тревожности у беременных женщин и формированию позитивного образа материнства.

М.С. Никанорова посвятила статью исследованию специфики переживания одиночества в подростковом и юношеском возрасте, а также возможностям его психологической коррекции методами артлоготерапии. Т.В. Парфёнова в своей статье представила результат эмпирического исследования взаимосвязи личностного смысла теракта в «Крокус Сити Холл» и воспринимаемых и осознаваемых личностных изменений его косвенных свидетелей. Е.В. Пассер и Е.А. Дубинина рассматривают тему психологического консультирования людей, находящихся в экзистенциальном кризисе в связи с переживанием соматического заболевания.

В.В. Подпругиной в статье «Категория «здоровье» как смысл жизни на разных этапах онтогенеза предпринята попытка проанализировать отношение к категории «здоровье» на разных этапах онтогенеза, роль механизма интериоризации в приобщении к здоровому образу жизни, а также определена значимость здоровья как смысла жизни с позиции геронтологии. М.К. Шабельницкая исследует взаимосвязь субъективного благополучия и смысложизненных ориентаций у представителей помогающих профессий. А.И. Стоцкий приводит результаты эмпирического исследования факторов миграции населения в Арктической зоне Российской Федерации (АЗРФ). В статье А.Д. Титковой анализируется социализация представителей поколений X, Y, Z в условиях трансформации цифровой среды и рассмотрено ее влияние на ценностно-смысловые характеристики. Описывается процесс вхождения и включенности представителей разных поколений в развивающуюся цифровую реальность.

В четвертый раздел входят исследования, которые представлены студентами и школьниками.

В статье В.П. Гормаш (научный руководитель В.В. Солодухо) проанализирована распространенность склонности к ано-

рекции среди парней и девушек 17-21 лет, а также представлено исследование взаимосвязи склонности к анорексии с потребностью в одобрении и эмоциональной дисрегуляцией. Несколько студенческих работ, выполненных под научным руководством Т.А. Поповой, посвящены анализу кейсов, представленных в художественной или специальной литературе: М.А. Исакова рассматривает случай из книги Ирвина Ялома «Три нераспечатанных письма», Ю.В. Пономарева исследует случай из книги В. Франкла «Воля к смыслу» сквозь призму феноменологической редукции. Под научным руководством М.В. Клементьевой студенты разрабатывают актуальную современную тематику виртуальной и цифровой среды. М.В. Кургузов исследует уровни расширения «Я» у геймеров с разными статусами виртуальной идентичности. В.А. Родонич изучает взаимосвязи компонентов биографической рефлексии и процессов развития профессиональной идентичности: уровень развития и функция биографической рефлексии как ресурса развития были различны по статусам: достигнутый и поиск моратория. М.Ц. Мирзоян представляет результаты эмпирического исследования предпочтений музыкальных жанров, автором выявлены предпочтения музыкальных жанров некоторыми типами акцентуаций личности. Д.А. Некрасов акцентируется на фокусе общения, которое приобретает новые формы, трансформируется, изменяется и влияет на акме. Д.М. Полюшкин посвящает свою работу исследованию экзистенциальных характеристик дружбы.

Школьники из дзержинского лицея №3 под научным руководством С.С. Анисимовой подготовили проекты-исследования. Анастасия Гиль изучала тему смыслового кризиса, отвечала на вопрос: «Возможен ли он у молодого человека, подростка?». Юлия Анисимова исследовала возрастную динамику смысла жизни. Злата Прикуп под научным руководством Г.И. Кузнецовой выполнила проект, в котором задалась вопросом: «Совесть – актуальное или забытое понятие?» и исследовала эту

тему через анализ ответов анкеты-опросника своих одноклассников-подростков. В сборнике представлен еще один вариант работ – эссе. Под руководством Г.А. Бухтияровой воспитанницы Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения центра для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Центр содействия семейному воспитанию №14» подготовили эссе – Мария Майорова про совесть и Кира Новожилова про общение.

Под руководством Е.В. Федосенко курсанты Альфиссени Мохамед Кейта, Мохамед Сираул Сидибе, Альмустафа Камара, Умар Диар представили эссе на французском языке на одну тему: «Дружба как важная ценность жизни», где поделились своими мыслями и эмоциями. Курсант Владимир Тарба (научные руководители Е.В. Федосенко и Г.В. Косяков) размышляет над акме и возможностью достижения высшей точки развития личности.

Представленные в сборнике материалы отражают актуальность и значимость смысложизненной проблематики и темы акме.

*Доктор психологических наук Карпова Н.Л.,
кандидат психологических наук Попова Т.А.*

Раздел 1 ОБЩЕПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ СМЫСЛА ЖИЗНИ И АКМЕ

УДК 159.9 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА И ОНТОГЕНЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СМЫСЛА ЖИЗНИ

Карпинский Константин Викторович, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой экспериментальной и прикладной психологии, Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», Гродно, Республика Беларусь; e-mail: karpkostia@tut.by.

Аннотация. Представлена общая характеристика онтогенетического развития и структурной организации индивидуального смысла жизни. Обосновано, что развитие индивидуального смысла жизни в онтогенезе подчиняется универсальному дифференционно-интеграционному (ортогенетическому) закону, вследствие чего его психологическая структура к определенному возрасту приобретает иерархически-уровневое строение. В психологической структуре смысла жизни выделены три основных уровня: уровень базовой ценности, уровень конкретных смысло-жизненных ценностей, уровень производных жизненных смыслов. Валидное исследование индивидуального смысла жизни на разных уровнях его структурной организации обеспечивается разработанными психодиагностическими методиками: «Шкала базовой ценности», «Источники смысла жизни», «Смыслометрический психобиографический анализ» (в сокращении – «Смыслометрия»).

Ключевые слова: дифференционно-интеграционный закон, смысл жизни, базовая ценность, источники смысла жизни, жизненные смыслы

**THE PSYCHOLOGICAL STRUCTURE
AND ONTOGENETIC DEVELOPMENT
OF MEANING IN LIFE**

Karpinski K.V., Doctor of Science (Psychology), Professor, Head of Experimental and Applied Psychology Department, Educational institution «Grodno State University named after Yanka Kupala», Grodno, Belarus; e-mail: karpkosta@tut.by.

Abstract. The article provides a general description of the ontogenetic development and structural organization of individual meaning of life. It is argued that the development of individual meaning of life in ontogenesis follows the universal differentiation-integration (orthogenetic) law, resulting in its psychological structure acquiring a hierarchical-level organization by a certain age. Three main levels are identified within the psychological structure of meaning of life: the level of basic value, the level of specific life-meaning values, and the level of derived life meanings. Valid research into individual meaning of life at different levels of its structural organization is facilitated by the developed psychodiagnostic tools: the «Basic Value Scale», «Sources of Meaning in Life», and «Smyslometria».

Keywords: differentiation-integration law, meaning of life, basic value, sources of meaning in life, life meanings

Общая закономерность развития сложных объектов и явлений, имеющих разный масштаб (нано, микро, макро, мега) и различную природу (физическую, биологическую, социальную, психическую), универсально описывается *дифференционно-интеграционным или ортогенетическим законом*. Согласно данному закону, процесс развития любой сложной системы сочетает в себе тенденции дифференциации и интеграции: система эволюционирует от

нерасчлененного целого к дифференцированным частям, которые интегрируются между собой в качественно новую – более сложную и внутренне связную – целостность. В свете данного закона развитие предстает как движение от целого к частям, от общего к частному, от гомогении к гетерогении, от гетерархии к иерархии, от синкретичности к дискретности, от диффузности к когерентности, от неопределенности к определенности, от ригидности к подвижности, от лабильности к стабильности [9; 12].

Этот обобщенный закон в полной мере распространяется на субъектно-личностное развитие человека в онтогенезе, в ходе которого он проходит путь от первичного субъекта (протосубъекта) внешне и внутренне недифференцированной активности к субъекту многочисленных и отдельных форм поведения и видов деятельности, а далее превращается в субъект целостной жизнедеятельности (целой жизни), охватывающей и связывающей множество освоенных и практикуемых им видов произвольной активности. Дифференционно-интеграционному закону подчиняется развитие как внешней стороны индивидуальной жизнедеятельности, интегрирующей множество прижизненно выполняемых человеком форм поведения и видов деятельности, так и ее внутренней стороны, объединяющей многочисленные контуры их психической регуляции [1; 4].

Смысл жизни служит системообразующим структурно-функциональным звеном в контуре *психобиографической саморегуляции* – системе психических структур, процессов и механизмов, которые обеспечивают человеку возможность овладения, управления и распорядка собственной жизнью как единым целым. В этой связи генеральной функцией смысла жизни является *субъектообразующая функция*, которая выражается в том, что данное психическое новообразование сознания и личности конституирует человека в качестве субъекта собственной жизни. В силу названной функции психологическое «рождение» человека как субъекта жизни совпадает с обретением (формированием) индивидуального смысла жизни, а психологическая «смерть» – с его утратой (распадом).

В онтогенетически поздних развитых формах индивидуальный смысл жизни представляет собой сложную психическую

систему, которая характеризуется поликомпонентным составом и многоуровневым строением [5; 6; 8; 10; 11]. Сложносоставной и многоуровневый характер смысла жизни как психического новообразования, а также гетерогенность (разномодальность) и гетерохронность (разновременность) образующих его психических компонентов, свидетельствуют о том, что его развитие на протяжении онтогенеза осуществляется в соответствии с общим дифференционно-интеграционным законом.

Действие дифференционно-интеграционного закона единообразно прослеживается во всех основных аспектах – содержательном, структурном и функциональном, по которым происходит онтогенетическое развитие смысла жизни. В содержательном аспекте смысл жизни выступает как качественно определенное эмоционально-оценочное отношение человека к собственной жизни, а его развитие в онтогенезе совершается в виде перехода от недифференцированной (синкретически-холистической) оценки жизни как тотальной целостности к разветвленному комплексу отношений к отдельным сторонам и обстоятельствам жизни. В структурном аспекте онтогенетическое развитие смысла жизни идет от глобальных и монолитных смысловых образований к внутренне расчлененной динамической системе, объединяющей множество разнопорядковых и дискретных смысловых структур. В функциональном плане смысл жизни на протяжении онтогенеза превращается из психического образования, которое обеспечивает диффузную неспецифическую побудительную регуляцию, в иерархически высший и мультифункциональный регулятор, который выполняет широкий спектр специализированных функций в жизнедеятельности человека [4].

Динамика онтогенетического развития смысла жизни в структурно преобразованном и как бы «застывшем» виде представлена в его иерархически-уровневом строении. В обоснованной нами психологической концепции выделяются три уровня структурно-функциональной организации индивидуального смысла жизни. Первый уровень представлен *базовой ценностью* – генерализированным и совершенно недифференцированным эмоционально-оценочным отношением человека к собственной жизни как

таковой, в котором кристаллизован и обобщен опыт удовлетворения-неудовлетворения потребностей в раннем онтогенезе. В зависимости от качества ухода и условий жизни человека в этот период развития его ранний опыт может иметь преимущественно позитивную (жизнеутверждающую) либо негативную (жизнеотрицающую) модальность, формируя ценностное либо нигилистическое отношение к жизни в целом. Сензитивными периодами развития базовой ценности/нигилизма в психологической структуре индивидуального смысла жизни являются возраста новорожденности, младенчества и раннего детства [3; 6].

Базовая ценность или нигилизм составляют психологический фундамент индивидуального смысла жизни, на котором в более поздние периоды онтогенеза и уже по другим принципам формируются *конкретные смысложизненные ценности, или ценности-источники смысла жизни*. Если базовая ценность выражает пристрастно-оценочное отношение человека к жизни как тотальной целостности, то конкретные смысложизненные ценности отражают предельную личностную значимость отдельных ее сторон, объектов и явлений. В отличие от базовой ценности, которая складывается имплицитно, безрефлексивно и непроизвольно, генезис ведущих жизненных ценностей опосредован механизмами рефлексии, выбора и поступка, с помощью которых созревающая личность решает смысловые задачи собственной жизнедеятельности. Сензитивный период формирования ведущих смыслообразующих ценностей приходится на подростковый и юношеский возраст [2].

Третий уровень психологической структуры смысла жизни конституируют *жизненные смыслы* – личностные смыслы всевозможных условий, ситуаций и событий жизни, производные от ведущих смыслообразующих (смысложизненных) ценностей человека. Эти смыслы наиболее множественны, дифференцированы и изменчивы, поскольку отражают (в форме субъективного понимания, переживания и побуждения) объективное отношение различных жизненных обстоятельств к процессу и результатам практической реализации главных смысложизненных ценностей человека [2; 5].

Психологическая диагностика смысла жизни должна быть комплексной и многометодной процедурой сообразно с многокомпонентным составом и многоуровневым строением данного психического образования. Для изучения каждого уровня структурно-функциональной организации смысла жизни необходимы специализированные методические приемы, техники и методики, которые приспособлены к специфике соответствующих психических структур и процессов. В наших исследованиях психометрически разработаны и валидизированы диагностические инструменты, адресованные разноуровневым составляющим индивидуального смысла жизни:

– стандартизированный личностный опросник «Шкала базовой ценности» – для измерения ценностного отношения испытуемого к собственной жизни как таковой [3];

– методика «Источники смысла жизни» – для выявления содержательного репертуара, а также формальных (структурных, функциональных, темпоральных и др.) свойств конкретных смысложизненных ценностей испытуемого [2];

– методика «Смыслометрический психобиографический анализ» (сокращенно – «Смыслометрия») – для изучения жизненного смысла для испытуемого произвольно определяемых (выбираемых в качестве стимульного объекта) обстоятельств его жизни [7].

Таким образом, смысл жизни является сложной психической системой, которая имеет гетерогенный состав и иерархически-уровневое строение, причем каждый ее уровень складывается и развертывается в определенный период онтогенеза. В соответствии с интеграционно-дифференционным законом его развитие начинается с вызревания общего недифференцированного отношения человека к жизни как таковой, что наблюдается в первые месяцы и годы онтогенеза. Такое слитное, синкретическое смысловое отношение к жизни как целому закладывает ранний онтогенетический «фундамент», на котором в последующем выстраиваются другие компоненты индивидуального смысла жизни. С возрастом это нерасчлененное отношение постепенно приобретает дифференцированный характер, что связано, во-первых, с выделением человеком наиболее значимых аспектов жизни, приобретающих для него

смысл ведущих жизненных ценностей, во-вторых, с непрерывным осмыслением и переосмыслением текущих жизненных обстоятельств через призму этих ценностей, что ведет к образованию множества производных от них жизненных смыслов.

Литература

1. *Карпинский К.В.* Жизнедеятельность как форма активности субъекта жизни / К.В. Карпинский // *Методология и история психологии.* – 2010. – Т. 5. – № 1. – С. 184–203.
2. *Карпинский К.В.* Источники смысла жизни: новый метод психодиагностики личности / К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2021. – 219 с.
3. *Карпинский К.В.* Оценочная функция смысла жизни / К.В. Карпинский // *Психология смысла жизни: методологические, теоретические и прикладные проблемы* / Под ред. В.Э. Чудновский, К.В. Карпинский. – Гродно: ИЦ ГрГУ им. Я. Купалы, 2014. – С. 71–118.
4. *Карпинский К.В.* Психология смысложизненного кризиса / К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2019. – 623 с.
5. *Карпинский К.В.* Психологическая структура индивидуального смысла жизни / К.В. Карпинский // *Веснік ГрДУ імя Янкі Купалы. Сер. 3. Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія.* – 2016. – Т. 6. – № 3 – С. 129–139.
6. *Карпинский К.В.* Развитие смысла жизни в онтогенезе: основные психологические закономерности // *Психология смысла жизни: школа В.Э. Чудновского: коллективная монография* / под ред. Т.А. Поповой, Н.Л. Карповой, Г.А. Вайзер, К.В. Карпинского. – М.: Смысл, 2021. – С. 376–391.
7. *Карпинский К.В.* Смыслометрический психобиографический анализ / К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2024. – 211 с.
8. *Чудновский В.Э.* Смысл жизни: некоторые итоги и перспективы исследования / В.Э. Чудновский // *Психологический журнал.* – 2015. – Т. 36. – № 1. – С. 5–19.
9. *Чуприкова Н.И.* Дифференционно-интеграционная теория как методологическая основа консолидации исследований в обла-

- сти психологии развития / Н.И. Чуприкова // Мир психологии. – 2016. – № 1(85). – С. 17–27.
10. *George L.S.* Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions / L.S. George, C.L. Park // *Rev. Gen. Psychol.* – 2016. – Vol. 20. – P. 205–220.
11. *Martela F.* The three meanings of meaning in life: Distinguishing between coherence, purpose, and significance / F. Martela, M.F. Steger // *J. Posit. Psychol.* – 2016. – Vol. 11. – P. 531–545.
12. *Werner H.* Comparative psychology of mental development / H. Werner. — N. Y.: Percheron Press, 2004. – 604 p.

УДК: 159.922.6

**«БЫТИЙНЫЕ МЕТАМОРФОЗЫ»
КАК МАРКЕРЫ САМОТРАНСФОРМАЦИЙ ВО
ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ**

Сапогова Елена Евгеньевна, доктор психологических наук, профессор, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет», Москва, Россия; e-mail: esapogova@yandex.ru.

Аннотация. Аргументирован концепт «бытийной метаморфозы», переживаемой в 40–45 лет. Описаны маркеры осознания себя взрослым (событийные, рефлексивные, эмоциональные, потребностные и «концептуальные»). Взрослость рассмотрена как индивидуальный феномен, отражающий осознание личностных трансформаций и необходимость пересамопределения.

Ключевые слова: «бытийная метаморфоза», личность, жизненный путь, «бытие взрослым», самотрансформация

«EXISTENTIAL METAMORPHOSIS» AS MARKERS OF SELF-TRANSFORMATION IN ADULTHOOD

Sapogova E.E., Doctor of Psychology, Professor, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Moscow Pedagogical State University», Moscow, Russia; e-mail: esapogova@yandex.ru.

Abstract. The concept of «existential metamorphosis» experienced at the age of 40–45 is substantiated. Markers of self-awareness as an adult (event-based, reflexive, goal-oriented, emotional, need-based and «conceptual») were described. Adulthood is considered as an individual phenomenon reflecting the awareness of personal transformations and the inner need for re-selfdetermination.

Keywords: «existential metamorphosis», personality, life path, «being an adult», self-transformation

XIX в. считал взрослость стадией «окаменения», застывания и даже завершения развития. XX в. вернул ей статус этапа жизни с продолжающимися и усложняющимися изменениями. Но принятое им понимание взрослости как специфической фазы жизни и как своеобразного социально-психологического статуса личности претерпевает в XXI в. настолько глубокие изменения [5–10], что исследователи вынуждены ставить вопросы, когда и в связи с чем человек становится (или не становится) взрослым, что значит им быть и стоит ли вообще выделять взросление в качестве особого процесса развития – современные попытки однозначно определить взрослость являются «предательски трудными» [2, с. 62].

В последние годы интерес к взрослости в гуманитарных науках увеличивается, но столь необходимая в транзитивных условиях общая теория развития взрослых и даже само содержание понятия «взрослый человек» все еще находится в процессе становления: для выявления и описания специфической феноменологии взрослости по-прежнему отсутствует устойчивая

терминология и методология (постепенно на статус возрастной психологии взрослости претендует экзистенциальная психология с ее феноменологическими основаниями и сложноопределенными реалиями); широкие временные рамки этого периода затрудняют отслеживание значимых трансформаций в психическом развитии, его личности и способах взаимодействия с реальностью.

Глобальные изменения самой среды обитания и развития человека (информатизация и виртуализация жизненных ресурсов, стирание возрастных, гендерных, этнических и прочих границ между людьми, социальная атомизированность, прекарность, высокий уровень неопределенности будущего существования и т.д.) не могли не повлиять на характеристики человеческой психики, ассимилирующей их с целью эффективной адаптации, и дали новые стимулы к анализу взрослости. Они стимулировали разработку новых объяснительных конструктов («настраиваемая взрослость», «фрагментарная идентичность» взрослого человека, «текучая идентичность») и концепций, среди которых: теория жизненного цикла (П.Б. Балтес, У. Линденбергер, У.М. Стаудингер), теория «формирующейся взрослости» (Дж. Арнетт), теория иерархической сложности задач, к решению которых становится способным взрослеющий субъект (М. Коммонс), теория психосоциальных стадий, значимых для ранней и средней взрослости (Д. Левинсон), концепция «эволюционных равновесий», связанных с процессами отыскания смысла в ходе обнаружения и разрешения встающих перед конкретным человеком проблем (Р. Кеган) и др.

Вопрос о критериях «взрослого бытия» и отличительных характеристиках взрослости является не только теоретически дискуссионным, но и практически значимым: его решение во многом определяет то, на что будет опираться социализация новых поколений. К сожалению, многочисленные современные работы указывают на взрослый инфантилизм, на отсутствие у взрослых по паспорту людей внутреннего локуса контроля, позволяющего принимать на себя ответственность за собственную жизнь, на снижение процессов управления реализацией собственной жизни, на недостаточность «горизонта планирования», на сверхбыстрое устаревание накапливаемого опыта, на снижение «чувства

перспективы» в мировоззрении и адекватности социальных оценок и т.д. [1; 5; 6].

На фоне того, что современные варианты жизненного пути перестали «быть «стандартными», институционализированными, одинаковыми для всех и становятся индивидуализируемыми или «настраиваемыми» [3, с. 55], совокупность таких характеристик фиксируется сегодня понятием «нарождающейся взрослости» [8]. Изменившаяся парадигма изучения взрослого возраста привела к пониманию, что в нем не только качественно трансформируются характеристики, обретенные на предшествующих этапах развития, но под эгидой самоуправления развитием в нем в индивидуальном порядке появляются новые феномены. Это делает взрослость не сводимой к единому сценарию развития, делая, как кажется, вообще бесполезным поиск общего алгоритма развития (профессиональный труд, семья, дети, финансовая независимость и т.п.).

Сегодня взрослость рассматривают с разных исследовательских ракурсов: с позиций поколенческих различий, с точки зрения сепарации и ответственности за собственные поступки и выборы, в ракурсе освоения новых жизненных сценариев, поведенческих моделей и жизненных стратегий, возникновения метапатологий развития и т.д. Обращая внимание на высокий потенциал обучаемости в этом возрасте, принципиальную ориентацию представителей новых поколений на постоянное самоизменение, способствующее ветвлению потенциально возможных траекторий развития и его индивидуализации, а также на становление персональной среды развития вплоть до образования личностью специфической персональной субкультуры, исследователи обнаруживают *неравномерность вхождения людей во взрослый статус*, подчеркивают отсутствие в процессе «бытия взрослым» единой, «ядерной», подчиняющейся общему алгоритму одноправленности, а также констатируют вариативность пребывания в ней, высокий уровень индивидуализации и мультисубъектности (Э.Л. Деси и Р.М. Райан, М. Твенге, У.К. Кэмпбелл, Дж. Арнетт).

Эти данные в целом согласуются с современными идеями о необязательности и даже невозможности взросления (О. Мар-

квард), связанной с высоким уровнем изменчивости информационной среды, в которой осуществляется развитие. «Новая взрослость» заставляет социум отказываться и от устойчивых Я-проектов, использовавшихся в социализации на протяжении долгого времени в качестве образцов структурирования жизненного пути и определения содержания возрастных фреймов, и переходить к поиску и построению индивидуальных моделей развития, опоры для которых обретается в собственном опыте и потребностях личности.

Можно ли вообще стать взрослым и тем более зрелым только под воздействием критериев и оценок, заданных извне, или, как мы полагаем, для этого требуется специфическое совпадение внутренней готовности (решимости как *избрание выбора быть из своей самости* – термин М. Хайдеггера) и реализуемых во вне возможностей в освоении реальности? По сути, сегодня сама взрослая жизнь становится *индивидуальным выбором*: решение войти в нее и принять все ее атрибуты (ответственность, осознанное долженствование, самодетерминация, открытость миру и пр.) или отказаться от следования традиционным маркерам взрослости (вступление в брак, обретение материальной независимости, рождение первенца и т.п.) в пользу модели «невзрослеющего Я» требует иных экзистенциальных опор, чем, например, просто способность к решению социально-возрастных задач и/или готовность социума признать субъекта взрослым на основании каких-либо общих для всех критериев.

Сказанное делает актуальным обращение к субъективному переживанию себя взрослым, опирающемуся на рефлексию имеющегося опыта – и не просто жизненного опыта, принципиально доступного каждому в силу общих исторических или хронологических условий существования, а опыта экзистенциального, то есть опыта определенного типа, имеющего отношение к конкретной личности, именно и только к ней. В частности, речь идет об опыте активного управления собственной жизнью (принятие решений, осуществление индивидуально значимых выборов, культивирование в себе определенных личностных потенциалов и пр.), совершения прецедентных поступков, осуществления пси-

хологических инвестиций в развитие других людей, демонстрация себя в качестве идентификационного (профессионального, личностного, социального и др.) образца, герменевтического осмысления смысла пережитых событий, выхода за рамки нормативного поведения с целью расширения собственных горизонтов жизни, опыта самоподдержки в трудных жизненных ситуациях, защиты собственных ценностей и т.д.

Ставя вопрос об упорядочивании и амплификации такого опыта, мы обращаемся, по сути, к вопросу *о субъективных критериях самотрансформаций и саморазвития*.

Переход от «возрастов взросления» (юношество, молодость) к собственно взрослости – процесс лиминальный (пользуясь выражением Х.-Г. Гадамера, можно назвать его временем своеобразного «опрашивания бытия»). В нем можно пребывать сколь угодно долго, накапливая указанный опыт до некоей критической массы (что и наблюдается сегодня, например, в форме известного «синдрома Питера Пэна»), поэтому особую значимость для развития здесь обретают субъективные внутренние толчки, склоняющие личность к убеждению в том, что она из двойственной неопределенности переходит к самостоятельно создаваемой новой определенности – усматривает в своих потребностях, целях, переживаниях уже не черты Я-взрослеющего (или Я-молодого, Я-ребенка), а Я-взрослого (разумеется, в границах собственных культурно обусловленных представлений/стереотипов о том, что вообще значит быть взрослым). Это помещает в фокус исследования взрослости анализ осознания самим субъектом ключевых точек своего внутреннего возрастного и личностного преобразования, то есть процессов субъективного осознания себя взрослым.

Для обозначения таких точек мы предложили метафору «бытийной метаморфозы», понимая под ней индивидуальный когнитивно-волевой акт, осуществляемый в лиминальной точке жизненного пространства, мыслимой как переход к «уже [взрослый]», как невозможность возврата к «еще не [взрослый]» [4, с. 393]. Также эта метафора может быть, на наш взгляд, приложена к переходу от детства к отрочеству и от зрелости к старости, когда очевидны качественные трансформации жизни и личности.

Вводя понятие «бытийной метаморфозы» [4], мы, по сути, фиксируем им значимость самоинтерпретации экзистенциального опыта, стимулирующей следующие за ним процессы экзистенциального *пересамопределения* (или доопределения, дополнения уже имеющегося внутреннего содержания): постановки новых целей, реализации (пусть даже пробной) иных смыслов, выработки креативных жизненных стратегий, ассимиляции новых ценностей (ценностей ассертивности, ценности времени жизни, ценности индивидуальной сложности, ценности самоэффективности и т.д.).

В моменте «бытийной метаморфозы» человек «по собственному велению, по собственному хотению» «нарекает себя» взрослым, накладывая своеобразный самозапрет на продолжение «бытия незрелым» и тем самым распахивает пространство «бытия взрослым». В этой точке накопленный опыт порождает импульс развития, склоняющий человека от «Я-наличного [еще не взрослого]» к «Я-иному [уже взрослому]» и пресекающий актуализацию предыдущих интенций жизни и использование предшествующей версии «Я-концепции» [4]. В этом «зазоре длящегося опыта» (термин В.П. Зинченко) человек «примеряет» на себя иные, мыслимые как необходимые для следующего этапа развития, характеристики и «идеи для жизни».

Накопление, рефлексия, амплификация и интерпретация каскада качественно своеобразных преобразований, воспринимаемых субъектом как *сигналы к необходимости изменения собственного бытия* (поведения, целеполагания, смыслообразования, самовосприятия и т.д.) [пере]настраивает человека на иное самоотношение (настроенность – категория М. Хайдеггера) – он становится чувствительным к новым и ставшим значимым для него аспектам реальности. Здесь, как думается, в полной мере проявляется функция «бытийной метаморфозы» как метки, индикатора саморазвития и жизнетворчества: человек слышит внутреннего себя и, *исходя из самого себя*, дает себе самокоманду становиться другим = взрослым.

Таким образом, «бытийная метаморфоза» может быть понята как точка самоперехода за границы исчерпавшего свои психоло-

гические ресурсы предшествующего возрастного фрейма, воспринимаемая *самим субъектом* как своеобразная «точка невозврата». Это – некий семантически определенный для него рубеж, добровольно зайдя за который он уже не может и – главное – не хочет возвращаться к прежнему состоянию незрелости. За этим рубежом он начинает принимать себя иным = взрослым (и уже не принимать не взрослым), строит и осваивает новую зону бытийного комфорта («принятие себя взрослым позволяет мне быть/не быть... делать/не делать... считаться/не считаться...»), принимает систему связанных с этим обязательств и начинает воспринимать последующие жизненные процессы как новую самозадачу.

По своей психологической природе «бытийная метаморфоза» есть внутриличностный акт трансгрессии (самовыноса себя за собственные границы) и акт одновременно индивидуальной свободы, и в этом качестве она, на наш взгляд, выступает как составная часть феномена «заботы о себе».

Эмпирическим приложением к высказанным предположениям стало проведенное нами в 2023-2025 гг. исследование, в котором мы попытались определить, что же именно респонденты воспринимают в качестве точек пересамопределения, и тем самым конкретизировать психологическое содержание понятия «бытийная метаморфоза». Мы предлагали респондентам, считавшим себя уже состоявшимися взрослыми, в письменном биографическом воспоминании максимально подробно ответить на вопрос, когда и в связи с чем они впервые почувствовали себя бесповоротно взрослыми, и приняли свою зрелость как новую данность существования.

Ограничительным условием, фиксированным в инструкции, была субъективная уверенность респондентов в своей зрелости, опирающаяся на фактически подтвержденное решение респондентами возрастно-социальных задач этого периода (наличие сферы профессиональной занятости, семьи и детей, самостоятельное, без помощи извне обеспечение собственной жизнедеятельности, экономическая, юридическая, психологическая независимость от поддержки других; по возможности, мы просили указать возраст, в котором эти характеристики были отмечены

самими респондентами). Эти традиционные маркеры взрослости были перечислены в виде предварительного списка на листе, где предлагалось написать биографический текст, и респонденты отмечали те характеристики, которые отвечали их самоощущениям. Мы обрабатывали только те тексты, авторы которых отметили все перечисленные пункты как знаки состоявшейся взрослости.

Контент-анализ текстов 76 респондентов (36 мужчин и 40 женщин в возрасте от 50 до 60 лет) позволил установить, что возрастной диапазон осознания себя взрослым сосредоточен на короткой дистанции от 40 до 45 лет, что говорит о достаточно позднем старте переживания себя психологически (не социально, экономически или демографически) взрослым в сравнении с имеющимися периодизациями развития, в среднем относящими его к 25-30 годам. Любопытно, что даже если респондент считал, что основные задачи возраста уже им решены, это не всегда приводило к внутреннему переживанию себя взрослым. Факт субъективного отрицания собственной взрослости («бегство от взрослости») получил эмпирическое подтверждение у трети респондентов нашей выборки: в своем тексте они прямо или косвенно высказывали предположение, что «не выросли, потому что не хотели взрослеть», «гнали от себя мысль, что молодость закончилась», «долго пытались молодиться» и т.п. Второй заслуживающий внимания факт: женщины указывали на точку «бытийной метаморфозы» взрослости чуть раньше, чем мужчины (ближе к 40 годам, на что указали 64% женской части выборки, в то время как мужская часть выборки в 84% случаев указывала на точку обретения взрослого статуса ближе к 44-45 годам).

Об этом говорят и результаты систематизации названных респондентами маркеров взросления, позволившей ранее описать несколько типов «бытийных метаморфоз» (событийное, рефлексивное, целевое, эмоциональное, потребностное и «концептуальное» осознание перехода к взрослости [4]). Осознание некоего индивидуально пережитого момента жизни как «бытийной метаморфозы» («после этого/в этот момент я [понял, что] стал взрослым/совершенно изменился») может быть стимулировано внешними происшествиями или событиями внутреннего мира, в том

числе эмерджентными пик-переживаниями (А. Маслоу), встречами со значимыми Другими, но более всего – индивидуальными, часто единичными, ментальными инсайтами. Все они имеют статус исключительно индивидуальных значимостей, *персональных символов* (индивидуальных метафор), примерами которых могут быть совершенно непонятные и даже непостижимые для внешнего восприятия моменты. Вот несколько примеров из ответов наших респондентов (событийное осознание):

- «Я долго упрашивала мужа поехать на море, в Алушту, где мы бывали с родителями в моем детстве. Он согласился, и вот однажды летом мы всей семьей (с нашими близнецами, которым было лет 12-13) отправились туда. Все было прекрасно – одновременно ностальгично и все же по-новому, но в какое-то утро я проснулась и внезапно, как бы ниоткуда поняла, что те ощущения я все равно не могу повторить, нет той безмятежности, свежести впечатлений, восторга от моря, ракушек, рыбок, креветок в газетных кульках, вареной кукурузы... Ничего этого больше не будет, ушло куда-то глубоко в меня и никому, кроме меня, это не важно. Вот в этот момент я поняла, что все – я взрослая. Прошлого немного жаль, конечно, но надо получать удовольствие от своей взрослости» (О.Б., 56 лет);
- «Я точно помню этот момент. Мы с женой отмечали годовщину свадьбы в Париже. И вот у фонтана Медичи я вдруг пережил чувство, что я стал взрослым, что уже хватит мне читать книжки про мушкетеров и воображать себя Д'Артаньяном. Я вдруг почувствовал, что это перестало мне быть интересно. Как отсекло! Баста! Там вокруг фонтана еще стулья белые стояли, на них сидели туристы, и я подумал – я вот теперь из этих. Которые присаживаются, потому что устали. Взрослый я, ноги болят, спина болит, хочу сидеть, пить кофе из термоса и сверять маршрут по карте, а не носиться в поисках романтики» (И.К., 54 года);
- «Мне было года 42-43, когда меня неожиданно сильно повысили в должности. То я все был Игоряша-то, Игоряша-сё, рядовой товарищ, вроде, всегда молодой, Фигаро. Уж и

волосы седые, а я все Игоряша – а тут раз и в начальники самого мощного отдела позвали. И я сразу – такой... в общем, взглянул на себя и свои достижения другими глазами. Вот в этот момент и понял, что уже никакой я не Игоряша, а Игорь Павлович, так что будьте любезны» (И.Я., 59 лет);

- «Гулял с младшим сыном, он у меня третий, на детской площадке, и вдруг услышал: “Это твой дедушка?” – вот тогда и понял, что надо завязывать с молодостью и признать, что я взрослый» (А.Д., 51 год);
- «Перечитывал лет в 45 «Анну Каренину», и понял, что сочувствую именно Каренину, что я на его стороне. Что я – такой же взрослый, как и он, с такими же чувствами, желаниями и пониманием, что такое жизнь. А молодость... что ж, она другая» (А.Ш., 54 года);
- «Наверное, это случилось после того случая, когда на кассе в супермаркете какой-то бабушке передо мной не хватило денег на покупки. Она и купила-то всего-ничего, я запомнил, что у нее были хлеб, маргарин, что-то еще и два небольших красных яблока в пакете, от которых кассирша ей предложила отказаться. Понимаете, всего два крошечных красных яблока. Вот тогда оно и пришло то чувство, о котором вы спрашиваете – что я взрослый, я за такое в ответе. Оно было острым до слез. Мне хотелось закричать: “Да что же это за жизнь, когда ты яблоко себе позволить не можешь?!”. Я заплатил за все ее покупки, она отказывалась и плакала от стыда и беспомощности, наверное, но я напором посадил ее в машину, чтобы до дома довезти, а сам, боясь, что она уйдет, оставив все покупки, понесся и в пять минут скупил полмагазина. Понимаете, я не деньгами хвастался, я просто почувствовал боль в сердце. Вот не могу, не хочу, чтобы так было, не должно такого быть, и я, именно я должен исправить. Чтобы никогда ничего плохого, если я могу сделать мир лучше. Ни с кем. Простите за пафос. Я в ответе за то, за что могу ответить» (Е.Ф., 58 лет).

Кстати, подобные переживания могут быть результатом предшествующих усилий личности по саморазвитию – обучения (в

том числе и с целью социального лифтинга), участия в духовных практиках, чтения философской (религиозной, эзотерической и даже просто классической) литературы. Итогом переживания становится самозапрет на детское/юношеское поведение и перестройка собственных внутренних структур в новый режим функционирования.

Обсуждая разные варианты «бытийных метаморфоз» [4], мы отметили, что содержание каждого из них фиксирует переход от субъективного «Я-еще-не-взрослого» к субъективному же «Я-уже-взрослому». Любой вариант опирается на механизм *смысловой амплификации*, состоящий в том, что к значению определенного жизненного события субъект добавляет свои собственные семантические фрагменты экзистенциального опыта, тем самым усиливая его значимость для самого себя. В результате такие события превращаются в индивидуальные символы, с помощью которых субъект структурирует и упорядочивает жизнь по-новому. Интересно, что в ряде случаев событийное осознание перехода к взрослому статусу происходит через переживание некоего испытания, заданного субъектом самому себе и успешно преодоленного (самоинициацией).

Также стоит отметить, что осознание самоперехода во взрослый статус тесно связано с обретаемой во взрослом возрасте новой структурой отношений со временем – транспективной, ориентированной на факт принятия конечности собственной жизни и необходимости его максимально полно и индивидуально использовать.

Все эмпирически выделенные виды «бытийных метаморфоз» опираются на факты самопознания и некоего «отпускания» себя (как выразился один из респондентов, «сказал себе перестать цепляться за то, чем ты уже не являешься и никогда уже не будешь являться»), принятие решения о культивировании собственной самобытности (больше «идентифицироваться с самим собой»). В потребностно ориентированных «бытийных метаморфозах» респонденты говорили об осознании необходимости удовлетворения своих наиболее специфических, часто неординарных, потребностей – «в детском философствовании», в наивном твор-

честве, в авантюрных видах активности и т.д. Сюда же, как разновидность, мы отнесли и то, что может быть обозначено как самостное осознание, выступающее как острое чувствование своей самобытности, «яйности», непохожести на других, уникальности, единичности, которые респонденту хочется подчеркивать, демонстрировать, а также анализировать их и потворствовать им («ну вот тепер я и буду/могу/разрешу себе...»).

На наш взгляд, все полученные результаты подтверждают тезис, что взросление сегодня является не столько возрастно-социальным феноменом, сколько *индивидуальным событием жизни*, и соотносится преимущественно с рефлексией собственных ментальных/духовных трансформаций.

Литература

1. Жуков Б. Индустрия недорослей / Б. Жуков // Отечественные записки. – 2014. – № 5 (62). – С. 24–36.
2. Митина А.М. Критериальные основания определения взрослости в зарубежной андрагогике / А.М. Митина // Человек и образование. – 2010. – № 1 (22). – С. 62–65.
3. Митрофанова Е.С. Модели взросления разных поколений россиян / Е.С. Митрофанова // Демографическое обозрение. – 2019. – Т. 6. – № 4. – С. 53–82.
4. Сапогова Е.Е. «Бытийные метаморфозы» как феномен жизненного пути взрослой личности / Е.Е. Сапогова // Психология личности. Методология, теория, практика / Под ред. Д.В. Ушакова и др. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2024. – С. 391–396.
5. Сапогова Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости / Е.Е. Сапогова. – М.: Смысл, 2024. – 767 с.
6. Тихомандрицкая О.А. (Не)взрослое поколение: модель исследования поколенческой относительности оценки взрослости / О.А. Тихомандрицкая, А.М. Рикель // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2022. – Т. 19. – № 2. – С. 209–232. DOI: 10.22363/2313-1683-2022-19-2-209-232.

7. Толстых Н.Н. Современное взросление / Н.Н. Толстых // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – № 4. – С. 7–24.
8. Arnett J.J. Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties / J.J. Arnett // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55. – No 5. – P. 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>.
9. Billari F.C. Towards a new pattern of transition to adulthood / F.C. Billari, A.C. Liefbroer // Adv. Life Course Res. – 2010. – Vol. 15. – No 2. – P. 59–75.
10. Mintz S. The Prime of Life: A History of Modern Adulthood / S. Mintz. – Cambridge (Massachusetts, USA): Belknap Press, 2015. – 432 p.

УДК 159.9

ЖИЗНЕННЫЙ СТРЕСС НА ЖИЗНЕННОМ ПУТИ ЛИЧНОСТИ. МЕТОДЫ АРТЛОГОТЕРАПИИ

Попова Татьяна Анатольевна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии, федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований», доцент кафедры психотерапии качества жизни, руководитель программы магистратуры «Арт-терапия в психологическом консультировании и развитии личности» негосударственного образовательного частного учреждения высшего образования «Московский институт психоанализа», Москва, Россия; e-mail: elenia2@yandex.ru.
ORCID 0000-0001-8772-8990.

Аннотация. В статье рассматривается понимание понятия жизненного стресса отечественными и зарубежными психологами, его различные аспекты. Необходимость преодоления жизненного

стресса рассматривается автором через призму работы с такими феноменами, как жизненный путь/жизненный сценарий. Проективные или артлоготерапевтические методы и методики дают возможность совладания с жизненным стрессом через смыслогенерирующее творчество или через рефлекссию.

Ключевые слова: жизненный стресс, жизненный путь, жизненный сценарий, автографемы, биографемы, мифологемы, методы артлоготерапии, смыслогенерирующее творчество

LIFE STRESS ON A PERSON'S LIFE PATH. METHODS OF ART THERAPY

Popova Tatyana Anatolyevna, Candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher at the Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy at the Federal State Budgetary Scientific Institution Federal Research Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Associate Professor at the Department of Quality of Life Psychotherapy, Head of the Master's degree program «Art Therapy in Psychological Counseling and Personality Development» at the Moscow Institute of psychoanalysis, Moscow, Russia; e-mail: elenia2@yandex.ru
ORCID 0000-0001-8772-8990

Abstract. The article discusses the concept of life stress by domestic and foreign psychologists, various aspects. The need to overcome life stress is considered by the author through the prism of working with such phenomena as a life path/ life scenario. Projective or artlogotherapeutic methods. The techniques make it possible to cope with life stress through meaningful creativity or through reflection.

Keywords: life stress, life path, life scenario, autographes, biographes, mythologems, methods of art therapy, meaning-generating creativity

С каждым годом возрастает количество заболеваний, вызванных стрессом – это не только болезни, связанные с психологическим и эмоциональным состоянием – тревожность, депрессии, ПТСР, но и наоборот, стрессы, вызванные тяжелыми заболеваниями. Относительно недавно появилось новое понятие «*life stress*» –

жизненный стресс. «Жизненный стресс представляет собой сложную конструкцию, которая охватывает широкий спектр различных неблагоприятных социально-средовых переживаний, называемых стрессорами, которые могут различаться по нескольким параметрам, включая их тяжесть, частоту, время и продолжительность» [22, с. 3]. Понятие *life stress* связывается чаще всего с депрессивными состояниями и представляется как переживание конкретных травматических жизненных событий, таких как развод, потеря близких людей, серьезные заболевания или сексуальное насилие в детстве, безработица или финансовые проблемы [22]. Понятие «жизненный стресс» представляется нам немного шире, поскольку жизненный стресс не может ограничиваться исключительно личными событиями, это могут быть сильные переживания по отношению к сообществу, к коллективу, общественному движению, к стране [5]. Особенно сейчас, когда россияне переживают ситуацию, связанную с проведением специальной военной операцией.

Одним из вариантов преодоления жизненного стресса может быть работа с различными аспектами смысложизненных ориентаций. Формирование и развитие представлений о собственном смысле жизни, жизнестойкости, экзистенциальной исполненности. Жизненный стресс – это и переживание, и значение, которое для каждого человека субъективно: ситуация «преломляется», опосредуется смысловыми структурами, в ней выделяются значимые составляющие, имеющие смысл для субъекта. Это влияет на психические функции, вегетативные реакции и другие характеристики субъекта, что проявляется в его поведении и общении в каждой конкретной ситуации.

Переживание как механизм смысловой регуляции рассматривается Ф.Е. Василюком особо, данный феномен определяется как деятельность, «особого рода работа» по перестройке психологического мира своей личности и производству смысла при возникновении критической ситуации, которая порождает сбой, разрыв в жизнедеятельности индивида, ту или иную «невозможность» [2]

Жизненный стресс рассматривается некоторыми исследователями как неспецифический фактор риска психических забо-

леваний. Он занимает видное место в этиологических моделях различных психических расстройств, включая шизофрению [24], зависимость от психоактивных веществ [21], депрессию [20] и посттравматическое стрессовое расстройство [16]. Также было обнаружено, что жизненный стресс связан с повышенным риском психоза [15], употреблением психоактивных веществ и зависимостью от них [17; 19] и депрессией [18].

Для работы с жизненным стрессом необходимо воссоздать картину жизненного пути/жизненного пространства/жизненного сценария. Для определения жизненного пути прибегнем к следующему определению: жизненный путь – это последовательность жизненных событий, формирование человека как личности и субъекта деятельности в конкретном социально-историческом контексте, связанное с разными возрастными этапами. Понятие жизненного пути отвечает задаче целостного описания человека в единстве его качеств индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности [1].

С.Л. Рубинштейн же в своих работах обосновывает событийный подход к анализу жизненного пути и использует понятие человека как субъекта жизни, которое в дальнейшем развивается в исследованиях его учеников и последователей [11]. Проводившиеся исследования жизненного пути как разных этапов развития человека, в основном, отражали возрастные и индивидуально-психологические особенности человека.

Шарлотта Бюлер, поддерживающая идею целостности человека и необходимость самоосуществления, предложила следующие необходимые пункты для описания жизненного пути:

- 1) объективные условия жизни и события жизненного пути человека;
- 2) внутреннюю эволюцию, становление системы ценностей человека, изменение его установок;
- 3) деятельность человека и продукты его творчества [23].

Отметим также, что традиционное для российской психологической науки понятие жизненного пути является наиболее общим понятием в описании активности человека. «Макроуровень» описания психологии субъекта (напомним высказывание

Б.Г. Ананьева: «Для онтопсихологии естественный масштаб измерений – человеческая жизнь в целом» [1, с. 7]) операционализируется в таких категориях, как жизненный мир, жизненное пространство, цели, планы, стратегии жизни и т.д.

В отечественной психологии категорией, основным атрибутом которой считается активность, является категория субъекта. Субъект «обозначает», «определяет» себя своей активностью. Такие характеристики, как жизненные цели, стратегии жизни, смысловые ориентации и др., опосредуют взаимодействие человека с миром, они являются более гибкими (по сравнению с персонологическими), и в условиях быстрых изменений социальной реальности именно они оказываются наиболее важными в решении задач успешного взаимодействия с миром. К этой же области относится и ценностная система человека, которая, по мнению специалистов, имеет «не столько познавательного-гносеологического, сколько экзистенциально-онтологического характера».

Перейдем к рассмотрению различных вариантов макроуровня.

Жизненный сценарий. По мнению Н.В. Гришиной можно выделить несколько видов сценария, например, нормативный жизненный сценарий – как совокупность неких обязательных событий, отвечающих представлениям своего времени, индивидуальный жизненный сценарий – содержащий как нормативные компоненты, так и индивидуальные жизненные события, составляющие биографию конкретного человека и личную историю (как самоописание) [4, с. 5].

С.Н. Костромина, Н.В. Гришина и коллеги утверждают, что жизненные сценарии детерминированы также межпоколенной трансмиссией представлений, ценностей и установок [6].

Нельзя обойти вниманием линию жизни, такую популярную во многих терапевтических подходах методике. Одной из самых разработанных представляется модель Е.И. Головахи и А.А. Кроника. Авторы предлагают различные варианты: время представляется как график жизни или как картина жизни, либо психологическое время представлено в образе часов. Все методики посвящены исследованию времени и жизни. «Субъективная

картина жизненного пути» будучи когнитивно-мотивационным образованием, выполняет функцию жизненных установок и является формой «... существования жизненного замысла человека – готовности к восприятию и реализации тех или иных жизненных перемен, создающих линию его жизни» [3; 7; 8].

Возможен другой ракурс рассмотрения жизни. Так в рамках разрабатываемого Е.Е. Сапоговой экзистенциально-нарративного подхода автобиографирование рассматривается как особый – герменевтический – режим работы сознания («бытие-под собственным-взглядом»), суть которого состоит в порождении «Я» как смысловой системы и осознании человеком собственной аутентичности. Одно из назначений автобиографирования – обращение сознания на самое себя, поиск и обретение аутентичности. «Герменевтически ориентированное автобиографирование конструирует и конституирует «Я» – порождает его как смысловую систему – путем отбора из непрерывно текущего опыта тех фрагментов, которые что-то для человека значат, что-то говорят ему о нем самом, детерминируют его последующие поступки и мысли, задевают его чувства, имеют к нему отношение, одновременно пропуская всё то, что не попадает в индивидуальную область означивания. Строя автобиографию, субъект одновременно строит актуальные для него в данный момент жизни ответы на экзистенциальные вопросы: кто я? куда иду? зачем я существую? ради чего/кого живу? могу/хочу ли жить иначе?» [12, с. 99].

По мнению автора, «биографемы выступают как образно-семантические конструкции сознания – единицы фиксации непосредственного жизненного опыта субъекта, отражающие его взаимодействие с определенным событийным рядом. Фактически это пережитые и семантизированные события, участником или свидетелем которых был человек и которые в той или иной мере соответствовали тому, что происходило и познавалось им на протяжении его жизни. Биографемы образуют внутреннюю карту понимания жизни конкретным субъектом, способ индивидуальной навигации в пространстве жизненных происшествий («моя жизнь – это: обиды детства, разочарования юности, предательства взрослости и потери старости», «чтобы понять мою

жизнь, надо испытать холод, голод, войну и горе)». Объяснение столь объемному цитированию – можно утратить ценность смысла, вложенного автором в определения автографем, биографем, мифологем. «В самом общем смысле мифологема выступает как «авторский образ, построенный на системе традиционных культурологических и литературных парадигм, структура которых формируется на давних мифологических фундаментах». В мифологеме символически аккумулировано все то, что личность хочет думать и/или сообщать о себе и своей жизни, и в любой момент она способна развернуться в бесконечный ряд идентификаций, самосимволизаций и автонарративов» [12, с 109].

Какие существуют проективные или творческие/арт-методики для определения данных категорий? Одна из интересных техник предназначена для диагностики эмоционального состояния человека, некоторых особенностей его темперамента и характера, представлений о своей жизни и отношения к ней, выявления личностных проблем, расширения возможных способов их решения, определения целей и планирования путей их достижения в авторстве И.Л. Соломатина. Методика основана на цветовом тесте отношений А.М. Эткинда, она дает возможность исследовать отношение к себе, к другим людям, к разным видам деятельности и создает цветовую картину жизни человека [13].

Одной из таких методик мы можем назвать авторскую методику Т.А. Поповой «**Дороги, которые я выбираю**», целью которой является исследование смысложизненных ориентаций – «дорог жизни», трансвременной перспективы – из точки сегодня (настоящего) в точку завтра (будущего).

Инструкция: Представь, что ты стоишь перед камнем судьбы, на котором начертано: налево пойдешь... Направо пойдешь... Прямо пойдешь... Ты должен представить те дороги, которые открываются перед тобой, сначала просто представь эти пути в своем воображении. Мысленным взором проследи, куда они ведут. Нарисуй (сделай коллаж, слепи, смоделируй) их. Помни, что нет правильного или неправильного количества – дорога может быть одна, а может быть много. Обозначь дороги (назови их), подготовь обоснование проекта».

Для преодоления жизненного стресса необходимо применение логотерапевтического метода дерефлексии. Виктор Франкл предложил эту методику для того, чтобы клиент смог наладить саморегуляцию – произвольно переключить свое внимание с квазирефлексии на событие в своей жизни, которое может нести положительный эффект [14]. Артлоготерапевтические методики нацелены на исследование собственных ценностно-смысловых аспектов: смысложизненные ориентации, ценностные ориентации, трансцендентность, ответственность, выбор, авторскую позицию и т.д. Такие артлогоупражнения как «Моя Победа», «Открытие», «Погружение», «Соприкосновение», «Рюкзак», «След», «Пространство «Privacy», «Преображение», «Дом со смыслами» помогают рассмотреть либо конкретный этап или событие в собственной жизни, или помогают взглянуть на жизненный путь в целом, как будто сверху, занимая позицию над рутинной, трансцендируя (упражнение «Крылья»). Подробнее с некоторыми можно ознакомиться в ранее опубликованных материалах [9; 10].

Приведем упомянутые упражнения.

***Артлогоупражнение «Дом моего будущего»
или «Дом со смыслами»***

Цель: исследование смысложизненных ориентаций.

Задача: нарисовать свое будущее и через символы найти ответы, что является ценностью для настоящего и будущего.

Возраст: 13+

Материал: свободный выбор автора.

Инструкция: представь дом своего будущего. Теперь перейди к творчеству и воплоти его в виде рисунка или макета. Ты свободен в выборе формата воплощения и материалов. После того, как дом будет готов, надели его смыслами. Возможно, что каждый элемент дома будет что-то означать для тебя, а может быть дом в целом будет нести один смысл. Составь краткое описание своего проекта.

Артлогоупражнение: «Рюкзак.

Что возьму в свой жизненный путь?»

Цель: исследование ценностей.

Задача: определение приоритетов в жизненном пути.

Возраст: 10+

Материал: свободный выбор автора.

Инструкция: Ты отправляешься в свой жизненный путь, и обстоятельства таковы, что ты можешь в свой рюкзак взять только одну вещь. Но это не просто вещь, это либо черта характера, либо жизненная ценность. Символом этого может стать изображение любого предмета.

Артлогоупражнение: «След»

Цель: исследование экзистенциальных данностей, осознанности собственного бытия.

Возраст: 15+

Материал: свободный выбор автора.

Инструкция: Представь себя в точке сегодня, «здесь и сейчас». Погрузись в атмосферу собственной уникальности, прислушайся к себе, ощути глубину своего Я. Уже сегодня у тебя есть то, что дальше поможет тебе оставить свой след. Теперь разреши себе творить – сочини, нарисуй, слепи, смоделируй и вырази то, что представилось и «просится на холст».

НаСЛЕДство – прошлое, исСЛЕДование – настоящее, наСЛЕДие – будущее. Изучи временную транспективу и создай продукт творческой деятельности.

Что интересного, удивительного, нового ты в себе открыл? Какой твой след сейчас? Какой след ты хотел бы оставить?

Артлогоупражнение «Пространство «Privacy» возможно к применению для исследования собственного жизненного пространства, формирования понимания, что важно и ценно именно сейчас.

Цель: исследовать собственное жизненное приватное пространство.

Задача: выявить свои границы.

Возраст: 15+

Материал: свободный выбор автора.

Инструкция: Приватность – это неприкосновенность частной жизни, которая обеспечивается правом человека на защиту личной жизни. Представь свое личное пространство и попробуй ответить на вопросы: «Нужна ли мне приватность? Хочу ли я что-то сохранить только для себя? Для чего мне это пространство?».

Погрузись в свое пространство, рассмотри все внимательно, послушай себя. Теперь разреши себе творить – сочини, нарисуй, слепи, смоделируй и вырази то, что очень хочется сейчас проявить. Подготовь обоснование проекта – 5-10 предложений, отражающих суть твоего творческого самовыражения.

Артлогоупражнение «Погружение»

Цель: исследовать пиковую деятельность.

Задача: рефлексия чувств и состояний.

Возраст: 13+

Материал: свободный выбор автора.

Инструкция: Выдели время для себя. Найди спокойную обстановку. Представь себе процесс погружения. Медленно ты погружаешься в деятельность, которая приносит тебе невероятное удовольствие. Это то, что дарит тебе возможность ощутить важность процесса, дарит ощущение собственной значимости и необходимости. Трудности и сложности не останавливают тебя. Ты знаешь, что это ценно для тебя!

Теперь разреши себе творить – сочини, нарисуй, слепи, смоделируй и вырази то, что представилось и начни творить мир твоего погружения. Образом может быть любой символ, любое творческое отображение твоего представления о погружении в деятельность.

Составь небольшое описание того, что представлено в творческом проекте.

Артлогоупражнение «Преобразование»

Цель: исследовать собственные возможности

Задача: исследовать возможности трансформации

Возраст: 13+

Материал: свободный выбор автора

Инструкция: В начале послушай/прочитай притчу. В одном древнем королевстве был сад, в котором росло удивительное дерево. Оно известно было своими красочными листьями, которые меняли цвета. Однако самым удивительным в этом дереве было то, что в его корнях тлел огонь, который никогда не гас. Люди приходили из далеких земель, чтобы увидеть это дерево и его вечный огонь. Однажды пришел мудрец, чтобы разгадать тайну этого огня. Он медитировал под деревом множество дней и ночей, пока не понял его суть. Мудрец понял, что огонь – это символ внутренней силы и стремления каждого человека к преобразению и просветлению. Он осознал, что так же, как листья дерева меняют цвета, так и человек может изменяться, источая свет и тепло своего сердца, даже в трудные времена.

Какое преобразование было у тебя или как ты можешь/хочешь преобразиться? Что является твоим огнем, дающим силу для преобразования? Нарисуй, сделай коллаж, вылепи скульптуру, сочини стихотворение – вырази любым творчеством то, что является твоим преобразованием.

Артлогоупражнение «Открытие»

Цель: рефлексивное отношение к своему Я.

Задача: сформировать навыки работы с собственным внутренним миром.

Возраст: 13+

Материал: свободный выбор автора.

Инструкция: представь, что у тебя именно сейчас появилась возможность заглянуть в СВОЙ МИР. Погрузись в атмосферу собственной индивидуальности и неповторимости, рассмотри все внимательно, послушай себя.

Теперь разреши себе творить – сочини, нарисуй, слепи, смоделируй и вырази то, что очень хочется, и назови свое творение.

«Какое главное «ОТКРЫТИЕ» сделано тобой? Что интересного, удивительного, нового ты в себе открыл? Какое открытие себя достойно Нобелевской премии?»

Артлогоупражнение «Моя Победа»

«В диалоге с жизнью важен не ее вопрос, а наш ответ»

Марина Цветаева

Цель: осмысление собственных возможностей и внутренних достижений.

Задача: формирование представлений и собственных ответов на вызовы судьбы.

Возраст: 13+

Материалы: свободный выбор автора.

Инструкция: Вступи в диалог со своей жизнью и найди ответ на вопрос: «В чем моя самая настоящая Победа над собой?».

Ответ нарисуй, напиши, слепи – подойдет любая форма творческого самовыражения.

Артлогоупражнение «Соприкосновение»

Цель: исследовать ценностно-смысловую сферу собственной личности

Задача: рефлексия собственного опыта

Возраст: 13+

Материал: свободный выбор автора

Инструкция: Наш жизненный опыт обладает удивительной способностью таить в себе нераскрытые и неразгаданные моменты. Пришло время познакомиться с ними. Это может быть любой твой опыт: соприкосновение как физическое ощущение, когда ты касаешься чего-то (например, перелистываешь страницы книги, гладишь переплет, касаешься струн или клавиш музыкального инструмента или, когда твои ступни касаются пола и ноги готовы сами закружиться в танце, или ты чувствуешь запах красок, и рука касается кисточки и сама начинает выводить узоры), а может быть это прикосновение через воображение – стоит представить, как любимые герои из фильма оживают и начинают жить своей жизнью, как ты сам путешествуешь через время и пространство и как прикосновение души – необъяснимое, тонкое, но ты точно знаешь, что тебе от такого соприкосновения тепло. Какое соприкосновение ближе тебе, что оно рождает, к чему тебя призывает? Какие смыслы и ценности для тебя в этом?

Ответ можно выразить любым творчеством – нарисовать, сочинить стихотворение/сказку/притчу, создать коллаж, слепить скульптуру из пластилина или глины, придумать мелодию, танец.

Творческие методы, включающие артлоготерапевтические, могут быть эффективными при преодолении жизненного стресса, поскольку дают возможность под другим ракурсом взглянуть на собственную жизнь, увидеть ее ценность и смысл.

Литература

1. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Л.: Издательство ленинградского университета, 1968. – 338 с.
2. *Василюк Ф.В.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.В. Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
3. *Головаха Е.И.* Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – М.: Смысл, 2008. – 267 с.
4. *Гришина Н.В.* Жизненные сценарии: нормативность и индивидуализация / Н.В. Гришина // Психологические исследования. – 2011. – № 3(17). – С. 6.
5. *Карпова Н.Л.* Жизненный стресс и возможности его коррекции у подростков и студентов в норме и у лиц с ограниченными возможностями здоровья / Н.Л. Карпова, Т.А. Попова // Комплексные исследования детства. – 2024. – Т. 6, № 3. – С. 165–174. [ht tps://doi.org/10.33910/2687-0223-2024-6-3-165-174](https://doi.org/10.33910/2687-0223-2024-6-3-165-174)
6. *Костромина С.Н.* Идентификация с субкультурой своего поколения и поколения родителей как фактор выстраивания жизненного сценария молодыми людьми / С.Н. Костромина, Н.В. Гришина, Н.Л. Москвичева, Е.В. Зиновьева // Психология субкультуры: феноменология и современные тенденции развития : Материалы международной научной конференции, Москва, 22–23 апреля 2019 года. – Москва: Российский государственный гуманитарный университет, 2019. – С. 67–72.
7. *Кроник А.А.* «Картина жизни»: возможности прогноза / А.А. Кроник // Жизненный путь личности. – Киев: Наукова думка, 1987. – С. 247–258.

8. *Кроник А.А.* Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования, диагностики и коррекции: дис. ... д-ра психол. наук. – М.: ИП РАН, 1994. – 71 с.
9. *Попова Т.А.* Смыслогенерирующее творчество: влияние артлогометодов на самооценку студентов / Т.А. Попова // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. – 2024. – № 2. – С. 68–87. DOI: 10.18384/2949-5105-2024-2-68-87
10. *Попова Т.А.* Артлоготерапия: цели, задачи, принципы, возможности // Смысловая вертикаль человеческой жизни. Сборник научных трудов / Отв. ред.: Г.А. Вайзер, Т.А. Попова, – М.: Московский институт психоанализа, 2024. – С. 120–129.
11. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 1999. – 720 с.
12. *Сапогова Е.Е.* Автобиографирование: «Бытие-под-собственным-взглядом» / Е.Е. Сапогова // Развитие личности. – 2016. – № 1. – С. 92–115.
13. *Соломин И.Л.* Современные методы психологической экспресс-диагностики и профессионального консультирования [Текст] / И.Л. Соломин. – СПб.: Речь, 2006. – 280 с.
14. *Франкл В.* Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 366 с.
15. *Beards S, Gayer-Anderson C, Borges S, Dewey ME, Fisher HL, Morgan C.* Life events and psychosis: a review and meta-analysis. *Schizophr Bull.* 2013 Jul;39(4):740-7. doi: 10.1093/schbul/sbt065.
16. *Brewin C. and Holmes E.* Psychological Theories of Posttraumatic Stress Disorder. *Clinical Psychology Review.* 2003. 23, 339–376. [ht tps://doi.org/10.1016/S0272-7358\(03\)00033-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(03)00033-3)
17. *Enoch MA.* The role of early life stress as a predictor for alcohol and drug dependence. *Psychopharmacology (Berl).* 2011 Mar;214(1):17-31. doi: 10.1007/s00213-010-1916-6.
18. *Hammen C.* Stress and Depression. *Annual Review of Clinical Psychology.* 2005. 1, 293-319. [ht tp://dx.doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938](https://dx.doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938)

19. Hyman SM, Sinha R. Stress-related factors in cannabis use and misuse: implications for prevention and treatment. *J Subst Abuse Treat.* 2009. 36(4):400-13. doi: 10.1016/j.jsat.2008.08.005.
20. Monroe SM, Harkness KL. Life stress, the «kindling» hypothesis, and the recurrence of depression: considerations from a life stress perspective. *Psychol Rev.* 2005 Apr;112(2):417-45. doi: 10.1037/0033-295X.112.2.417.
21. Sinha R. How Does Stress Increase Risk of Drug Abuse and Relapse? *Psychopharmacology.* 2001.158, 343–359. [ht tp:// dx.doi. org/10.1007/s002130100917](http://dx.doi.org/10.1007/s002130100917)
22. Slavich G. M. Stressnology: The primitive (and problematic) study of life stress exposure and pressing need for better measurement. *Brain, Behavior, and Immunity.* 2019. vol. 75, pp. 3–5
23. *The Course of Human Life: A Study of Goals in the Humanistic Perspective*/ed.by C.Buhler, F. Massarik. N.Y., 1968
24. Walker E, Mittal V, Tessner K. Stress and the hypothalamic pituitary adrenal axis in the developmental course of schizophrenia. *Annu Rev Clin Psychol.* 2008. 4:189-216. doi: 10.1146

УДК 159.9

ПУТЬ ХУДОЖНИКА: «УМЕТЬ» ИЛИ «БЫТЬ»?

Мелик-Пашаев Александр Александрович, доктор психологических наук, главный научный сотрудник лаборатории «Психология одаренности», федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований», Москва, Россия.

Аннотация. Статья посвящена проблеме значения духовного опыта человека для его художественного творчества и соотношению этого опыта со специальными способностями и умениями. С этой точки зрения сопоставляется религиозное и светское искусство. Показано, как в том и в другом случае проявляет себя созерцательный опыт художника. Ставится вопрос о возможных

причинах психологических трудностей, переживаемых некоторыми выдающимися художниками, противоречивости их личности и жизни.

Ключевые слова: созерцание, религиозное искусство, светское искусство, умения, талант, автор

THE ARTIST'S PATH: «TO BE ABLE» OR «TO BE»?

Melik-Pashaev Alexander Alexandrovich (Moscow, Russia), Doctor of Psychology, Chief Researcher of the Laboratory «Psychology of Giftedness» of the Federal State Budgetary Scientific Institution «Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, 125009, Moscow, Mokhovaya Street, 9, Building 4

Abstract. The article is devoted to the problem of the significance of a person's spiritual experience for his artistic creativity and the relationship of this experience with special abilities and skills. From this point of view, religious and secular art are compared. It is shown how the contemplative experience of the artist manifests itself in both cases. The question is raised about the possible causes of psychological difficulties experienced by some outstanding artists, the contradictions of their personality and life.

Keywords: contemplation, religious art, secular art, skills, talent, author

Вопрос, вынесенный в заглавие статьи, конечно, риторический: необходимо и то, и другое. Но что – главное, определяющее путь художника? О чем он должен заботиться в первую очередь? О том, чтобы хорошо овладеть профессиональной деятельностью? Тогда главное – «уметь». О том, чтобы должным образом воспитать самого себя? Тогда главное – «быть». В одном случае на первый план выходят такие психологические качества, которые обеспечивают хорошее владение специальными навыками и умениями. В другом речь должна идти, прежде всего, о высших ценностях человека и обо всем образе его жизни.

Вариант «уметь», пожалуй, особых пояснений не требует. Психологи, в частности, отечественные, немало потрудились, изучая конкретные способности, которые необходимы для освоения той или иной деятельности, в том числе музыкальной [7] и изобразительной [4], и которые обеспечивают успешное освоение соответствующих профессиональных навыков. Правда, сам Б.М. Теплов признавал, что изучение подобных качеств еще не есть изучение музыкального *творчества*, и что «не бывает у человека никаких способностей, не зависящих от общей направленности личности» [7, с. 22].

В свою очередь, педагогика искусства практически полностью сосредоточена на том, что будущий профессионал должен *уметь*. И это дает повод задуматься о тех нередких случаях, когда ученик, которого приняли в специальное учебное заведение по конкурсу *как одаренного*, много лет учили и ставили хорошие отметки, оказывается в дальнейшей жизни неспособным породить (воспользуемся пока этим словом) творческие замыслы. А ведь именно для их воплощения и нужны все приобретаемые навыки.

Вариант «быть» гораздо менее привычен для нас. Чтобы сразу понять, в чем он состоит, перенесемся на несколько веков назад и познакомимся с таким текстом: «Подобает живописцу быть смиренну, кротку, благоговейну, не празднословцу и не смехотворцу, не сварливу, не завистливу, не пьянице, не грабёжнику, не убийце. Наипаче же хранить чистоту душевную и телесную со всяким опасением: не могушим же до конца тако пребыть – по закону жениться и браком сочетаться» [2, с. 286-287].

Предполагаю, что максимализм требований и архаичность стиля не способствуют благосклонному восприятию этого текста современным читателем. Для верного его понимания постараемся встать на точку зрения средневекового иконописца. В отличие от мастеров искусств последних столетий, он не считался и сам не сознавал себя *автором*, который произвольно «*порождает*» нечто не бывшее. Он был посредником, который удостоился воспринять высшую реальность, существующую независимо от него и, не исказив, передать её земными средствами.

А для этого он должен иметь душу, не омраченную грехом – иначе он просто *будет не способен* (или *не достоин*, в данном случае это синонимы) увидеть образ, услышать слова или напев.

Достаточно ли одного этого? Конечно, нет. Необходимы умения – их ему передадут опытные мастера. Необходим и дар живописца – его он получил как талант в евангельском смысле слова (Евангелие от Матфея, 25:14-30), чтобы пустить в дело и умножить, воплощая свой духовный опыт в прекрасных и действительных изображениях. Но для этого нужно *быть* созерцателем высшей реальности, которая не откроется тому, кто не хранит «чистоту душевную и телесную».

Этот закон относится не только к христианскому художнику. Так создавалось все великое религиозное искусство мира. Разумеется, духовный опыт художника, ритуальные стороны его деятельности, регламентация его частной жизни – все это могло сильно различаться в разные времена и в разных культурах, но неизменным было главное: самое право и возможность художника создавать священные изображения *определялись тем, каков он сам*, какова его духовная и повседневная жизнь.

Например, индийский храмовый живописец или скульптор мог приступить к делу лишь после того, как в результате духовно-практической работы над собой удостоится увидеть внутренним взором предмет будущего изображения [8].

Но как всё это соотносится с так называемым светским искусством, с творчеством создателей произведений, ни функционально, ни, в большинстве случаев, даже тематически не связанных с богослужебной практикой? Произведений, являющихся отображением и авторским преобразованием впечатлений земной жизни человека.

Может быть здесь достаточно профессиональных умений и специального таланта, который философ И.А. Ильин определял как неразборчивый дар «ярко и метко выражать всё, что проносится через внутренний мир человека» [3, с. 83]?

Нет, здесь тоже не уйти от необходимости «быть» в особых отношениях с миром и обретать особый созерцательный опыт, хотя эта необходимость не столь очевидна, как в предыдущем случае.

«Художник, – пишет Р. Арнхейм, – должен быть такой личностью, для которой все существующее – это проявление жизни и смерти, любви и насилия, гармонии и дисгармонии, хаоса и порядка во всем, что он видит» [1, с. 136].

И дальше он предостерегает от того, чтобы считать это переживание резонансом наших собственных чувств: «...присутствующие в нас силы являются только индивидуальными случаями тех же самых сил, которые действуют во Вселенной. Тем самым мы получаем возможность прочувствовать наше место в едином целом и внутреннее единство этого целого» [там же, с. 379]. Несколькими иначе о том же говорит крупнейший русский философ Н.О. Лосский: человек, в особенности – художник, «обладает не склонностью все ошибочно одушевлять, а способностью действительно видеть во всём разлитую жизнь» [5, с. 155].

Художник, во всяком случае в моменты зарождения творческого замысла, словно переходит границы своего обособленного существования и воспринимает чувственный облик предметов, явлений, даже мира в целом как выражение внутренней жизни, родственной его собственной (М.М. Пришвин, «Я и мир – одно»; Ф.И. Тютчев, «Все во мне, и я во всем!...»).

Крупнейшие мастера искусства разных времен и народов свидетельствуют, что созерцательный опыт такого рода *необходим*, чтобы родилось истинно художественное произведение. И этот опыт ставит художника в такую позицию, которая в одном важнейшем отношении напоминает позицию иконописца: он начинает более или менее осознанно исходить из того, что будущий образ не создается им самим произвольно, «из ничего» и по его усмотрению. Что предмет изображения или описания *в основном*, в каком-то смысле, «уже существует», а он призван найти ту единственно возможную форму – изобразительную, музыкальную, словесную, пластическую – в которой эта «бестелесная» реальность получит адекватное выразительное воплощение («Многое ещё, наверно, хочет/ Быть воспетым голосом моим» – А. Ахматова).

«Каждый человек, творящий в искусстве, призван растить и беречь силу своего созерцания» – подчеркивает И.А. Ильин [3, с. 98]. Действительно, быть (снова это «*быть!*») человеком,

способным к эстетическому созерцанию – главная задача на пути самовоспитания художника, пока никак не решаемая и, похоже, даже не осознаваемая педагогикой искусства.

Чтобы «растить силу созерцания», нужны немалые усилия, направленные не вовне, на осуществление деятельности, а внутрь, на развитие способности, забывая о своих установках, предпочтениях, ожиданиях, отрешаясь от всего своего прежнего опыта, можно сказать – *забывая о себе* – смотреть на мир, «как первый человек, вступивший на новую землю» [6, с. 202]. Нужна постоянная практика «творческого поведения» (выражение того же М.М. Пришвина), охватывающего всю жизнь человека.

Завершая, отметим, что переживание своего глубинного единства, слияние с миром, увиденным не «сверху», с точки зрения вечности», а только в потоке времени и в «горизонтальном» измерении со всеми его несовершенствами, трагедиями, неизбежными потерями того, что дорого – такое переживание может стать для художника не только источником творческих замыслов, но и большой, порой непосильной психологической ношей. Слова Г. Гейне «Когда мир раскалывается надвое, трещина проходит через сердце поэта» оказываются тогда не красивой фразой, а горькой психологической реальностью. С этим, должно быть, связана и противоречивость личности и поведения многих выдающихся людей искусства (вспомним пушкинское «Пока не требует поэта...»), и их драматические судьбы, и неоднозначность воздействия некоторых произведений...

Наверное, избежать этого может такой художник, который не только сочувственно открыт миру со всеми его трагедиями и противоречиями, но способен одновременно видеть мир и «с точки зрения вечности», укрепляясь опытом созерцания высшей реальности. Но эта проблема требует, конечно, отдельного вдумчивого обсуждения.

Литература

1. *Арнхейм Р.* Искусство и визуальное восприятие / Р. Арнхейм. – М.: Прогресс, 1974. – 392 с.

2. Идеи эстетического воспитания: Антология в 2 т. / Ред.-сост. В.П. Шестаков. Т. 1: Античность. Средние века. Возрождение. Т. 1. – 1973. – 407 с.
3. *Ильин И.А.* Собр.соч. в 10-ти тт. Т.6. – М.: Русская книга, 1996.
4. *Киреенко В.И.* Психология способностей к изобразительной деятельности / В.И. Киреенко. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1959. – 304 с.
5. *Лосский Н.О.* Мир как осуществление красоты / Н.О. Лосский. – М.: Прогресс-традиция, 1998. – 412 с.
6. *Пришвин М.М.* Незабудки / М.М. Пришвин. – М.: Издательство художественной литературы. 1969. – 303 с.
7. *Теплов Б.М.* Психология музыкальных способностей / Б.М. Теплов. – М.: Наука, 2003. –377 с.
8. *Cootarasvamy. A.* The transformation of nature in art.NY,1956.9.

УДК 159.9

**РАСКРЫТИЕ ВЫСОКОГО
ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА И ОПРЕДЕЛЕНИЕ
СМЫСЛОВЫХ ОРИЕНТИРОВ
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ
НЕОРДИНАРНОЙ ЛИЧНОСТИ**

Белова Елена Сергеевна, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник, федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований», Москва, Россия; e-mail: elenasbelova@mail.ru.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы раскрытия одаренности и личностного становления в детские и юношеские годы. Приводятся факты из жизни выдающегося отечественного авиаконструктора А.Н. Туполева. Выделяется роль взаимосвязи внутренних и внешних факторов развития в реализации высокого творческого потенциала.

Ключевые слова: А.Н. Туполев, высокий творческий потенциал, одаренность, смысловые ориентиры

**DISCLOSURE OF HIGH CREATIVE POTENTIAL
AND DEFINITION OF MEANING GUIDELINES
AT THE INITIAL LIFE STAGE
OF AN EXTRAORDINARY PERSONALITY**

Belova E.S., candidate of Psychological Sciences, Leading researcher, Federal State Budgetary Scientific Institution «Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research», Moscow, Russia; e-mail: elenasbelova@mail.ru.

Abstract. The article examines the issues of disclosure of giftedness and personal development in childhood and adolescence. Facts from the life of the outstanding Russian aircraft designer A.N. Tupolev are given. The role of the relationship between internal and external development factors in the implementation of high creative potential is highlighted.

Keywords: A.N. Tupolev, high creative potential, giftedness, meaning guidelines

Проблема творческой реализации личности и достижения высоких профессиональных результатов была и остается в фокусе отечественных и зарубежных исследований. Одним из направлений изучения этой проблемы является рассмотрение творческого развития человека в контексте проблемы формирования и реализации его смысложизненных ориентаций.

В.Э. Чудновский выделял смысложизненные ориентации как крайне важные для становления личности, являющиеся, по сути, квинтэссенцией этого процесса. Поиск, определение и преобразование смысловых ориентаций проходит через всю жизнь человека: от дошкольного детства до глубокой старости; составляет сложные формы взаимодействия с индивидуально-возрастными и средовыми факторами. По мнению ученого,

можно выделить и подготовительный период – этап становления «личностного фундамента» смысложизненных ориентаций. На этом этапе взаимодействие определенной совокупности личностных свойств создает основу, благоприятную «психологическую почву» для формирования смысложизненных ориентаций и обуславливает возможности поиска смысла жизни уже на этапе детства. Способности, таланты растущей личности являются важными составляющими этих личностных свойств [6].

Изучение биографий выдающихся людей позволяет получить обширный материал для анализа проблемы.

Целью проведенного исследования являлось выделение особенностей раскрытия высокого творческого потенциала и формирования смысловых ориентиров на начальном этапе жизненного пути выдающихся личностей. **Методы** исследования включали анализ биографических и автобиографических материалов.

Рассмотрим подробнее некоторые факты жизнеописаний.

Андрей Николаевич Туполев (1888–1972) – выдающийся отечественный авиаконструктор и организатор авиационного производства, академик РАН. В возглавляемом им конструкторском бюро разработано свыше 100 типов самолетов, 70 из которых производились серийно. А.Н. Туполев руководил работами по созданию нескольких серийных (принятых на вооружение) торпедных катеров, амфибий, глиссеров, аэросаней, планеров, дирижаблей [1; 2].

Родился в селе Пустомазово Тверской губернии, был шестым ребенком в семье Николая Ивановича Туполева, происходившего из рода сибирских казаков. Николай Иванович в юности учился на юридическом факультете университета, но не получил диплома, так как из-за поддержки идей народолюбцев был выслан из города, лишен права проживания в Москве, Санкт-Петербурге. Некоторое время работал учителем арифметики и геометрии в Угличском уездном училище, переехав в Тверскую губернию, занимал должность нотариуса окружного суда, потом приобрел небольшой участок земли недалеко от Кимр и занялся сельским хозяйством. Мать – Анна Васильевна была дворянского про-

исхождения. Хорошо образованная, свободно владевшая иностранными языками, знала и любила литературу, обладала художественными способностями: музицировала, писала маслом и акварелью. Родители с большим вниманием относились к воспитанию детей, стремились все сделать для их развития. В семье все любили читать, поощрялось стремление к познанию.

Семья жила скромно, материальное положение было трудным, дети с раннего возраста приобщались к труду. Андрей рос крепким, выносливым, сметливым и скоро стал помощником отцу. Постепенно именно благодаря отцу, Андрей овладел столярным и кузнечным искусством, изумительным мастерством подготовки инструмента и обращения с ним, что очень пригодилось и во взрослой жизни. От отца унаследовал сильный характер.

Рано проявился и творческий потенциал мальчика. По воспоминаниям А.Н. Туполева, в Пустомазове игрушек у него никаких не было, потому что они дорого стоили, и поэтому делал их из дерева сам. «Как правило, это были технические игрушки: то я делал по какой-то книге корабль из дерева достаточно большого размера с оснащением, то делал шлюз и поднял воду на какие-то там 400 миллиметров, то построил лодку, которая управлялась при помощи рук, с двумя колесами» [цит. по 2].

Начальное образование Андрей Туполев получил в семье, а также посещая церковно-приходскую школу. В 1901 году он поступил в Тверскую губернскую мужскую гимназию. Позже Андрей Николаевич с большой теплотой вспоминал преподавателя физики в гимназии – Николая Федоровича Платонова, сумевшего пробудить и развить интерес к физике, астрономии. Он давал книги пытливому ученику, организовал кружок по астрономии, где Андрей принимал деятельное участие и даже сделал доклад о происхождении мира. Учитель помог способному, думающему ученику определиться и с выбором дальнейшего пути: поддержал его интерес к технике, техническому творчеству.

После окончания гимназии Андрей Туполев принял решение ехать в Москву и осенью 1908 года успешно сдал в Москве экзамены сразу в два учебных заведения: Императорское Московское техническое училище (ИМТУ, ныне МГТУ им. Н.Э. Баумана)

и Институт инженеров путей сообщения. Прошел по конкурсу и в итоге выбрал ИМТУ.

Учиться было интересно, Андрей старательно занимался. Однажды в училище организовали выставку воздухоплавания. Особо глубокого интереса к воздухоплаванию у первокурсника Туполева тогда не было, привлекала новизна. Однако именно на этой выставке воздухоплавания состоялась судьбоносная встреча Андрея Туполева со своим будущим наставником – Николаем Егоровичем Жуковским, основоположником русской авиации, выдающимся ученым, организатором, педагогом. По признанию А.Н. Туполева, с этой встречи началась его жизнь в авиации [2; 3].

Необходимо отметить, что в эти годы во всем мире резко возрос интерес к воздухоплаванию. Первые полеты аэропланов, авиационные состязания производили неизгладимое впечатление, вдохновляя энтузиастов на дерзкие решения и создание оригинальных летательных конструкций.

В ИМТУ по инициативе Н.Е. Жуковского была создана аэродинамическая лаборатория. Заведующим был назначен А. Туполев, которому было дано задание на проектирование и постройку аэродинамической трубы. Также с большим интересом Андрей участвовал в работе воздухоплавательного кружка, реализуя идею постройки планера, на котором потом совершил свой первый полет, перелетев с одного берега Яузы на другой. Андрей Туполев стал первым «летчиком» ИМТУ, заслужив похвалу Н.Е. Жуковского: «Смею утверждать, что наш студент, господин Туполев, – редкий талант, Туполев – будущее отечественной авиации» [цит. по 5].

Пройдет время, и в 1923 году с Елизаветинского плаца взлетит в воздух первый самолет-авиетка Туполева, а в 1968 году взмлет ввысь созданный под руководством А.Н. Туполева первый сверхзвуковой пассажирский лайнер – Ту-144. Как отмечает Н. Бодрихин, судьба Андрея Николаевича обусловлена его творческой конструкторской деятельностью, являя пример исключительной целеустремленности, работоспособности, ответственности. Большую часть жизни А.Н. Туполев отдал самолетостроению, последовательно создавая все более совершенные, новаторские самолеты, нередко опережавшие свое время [2].

Согласно концепции «Творческая одаренность» А.М. Матюшкина, высокий творческий потенциал составляет основу творческой одаренности, которую можно рассматривать как предпосылку развития творческой личности [4]. Приведенные факты из жизни А.Н. Туполева свидетельствуют о высоком творческом потенциале, проявившемся уже в детские годы и последовательно успешно реализуемом на протяжении всего жизненного пути. Выделяется многогранность творческой одаренности А.Н. Туполева.

Прослеживая жизненный путь выдающегося авиаконструктора, можно выделить уже на начальном этапе формирование смысловых ориентиров. Высокий творческий потенциал, трудолюбие, ответственность, сообразительность, целеустремленность в совокупности создали основу, благоприятную «психологическую почву» (следуя определению В.Э. Чудновского) для формирования смысловых ориентаций. Вместе с тем этот процесс обусловлен был и воздействием средовых факторов. Семейные ценности, пример родителей в преодолении жизненных трудностей, их чуткое и заботливое отношение к детям оказали большое влияние на личностное становление Андрея Николаевича. Талантливые педагоги, ученые, создавая творческую атмосферу на занятиях, пробуждая и поддерживая интерес к наукам, техническому творчеству, способствовали раскрытию его потенциала, осмысленному выбору направления профессиональной реализации.

Литература

1. *Туполев А.Н.* Грани дерзновенного творчества / Ред.-сост. М.С. Листов. – М.: Наука, 1988. – 248 с.
2. *Бодрихин Н.* Туполев / Н. Бодрихин. – М.: Молодая гвардия, 2011 [Электронный ресурс]. – URL: <https://libking.ru/books/nonf/nonf-biography/366347-nikolay-bodrihin-tupolev.html> (Дата обращения: 20.03.2025).
3. *Кербер Л.Л.* Туполев / Л.Л. Кербер. – СПб.: Политехника, 1999. – 340 с.
4. *Матюшкин А.М.* Концепция творческой одаренности [Электронный ресурс] / А.М. Матюшкин // Вестник практической

- психологии образования. – 2012. – Т. 9. – № 4. – С. 83–86.
– URL: [ht tps://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2012_n4/Matyushkin](http://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2012_n4/Matyushkin) (Дата обращения: 24.03.2025).
5. *Нурмухаметова А.* Андрей Николаевич Туполев / А. Нурмухаметова. – М.: Комсомольская правда, 2016 [Электронный ресурс]. – URL: [ht tps://royallib.com/read/nurmuhametova_adel/andrey_tupolev.html#0](http://royallib.com/read/nurmuhametova_adel/andrey_tupolev.html#0) (Дата обращения: 20.03.2025).
6. *Чудновский В.Э.* Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды / В.Э. Чудновский. – М.: МПСИ; Во-ронезж: НПО «МОДЕК», 2006. – 768 с.

УДК 159.9

ИДЕНТИФИКАЦИЯ С АВАТАРОМ: РИСК ИЛИ РЕСУРС СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МОЛОДЕЖИ

Клементьева Марина Владимировна, профессор кафедры психологии и развития человеческого капитала, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», Москва, Россия; e-mail: marinaklementyva@yandex.ru.

Аннотация. Представлен анализ роли идентификации с аватаром в субъективном благополучии молодых интернет-пользователей с разными типами виртуальной идентичности. Идентификация с аватаром имеет лишь косвенный эффект в риске субъективного благополучия, вызванный недостаточностью осмысленного принятия виртуальной идентичности пользователя.

Ключевые слова: идентификация, аватар, виртуальная идентичность, благополучие

**THE AVATAR IDENTIFICATION:
RISK OR RESOURCE FOR SUBJECTIVE WELL-BEING
AMONG YOUTH**

Klementyeva M.V., doctor of psychology, professor at the Federal State-Funded Educational Institution of Higher Education «Financial University under the Government of the Russian Federation», Moscow, Russia; e-mail: marinaklementyeva@yandex.ru.

Abstract. The paper presents an analysis of the role of identification with an avatar in the phenomena of subjective well-being of young Internet users with different types of virtual identity is presented. The avatar identification has only an indirect effect on the risk of subjective well-being, caused by the lack of meaningful acceptance of the user's virtual identity.

Keywords: identification, avatar, virtual identity, well-being

Популярность и распространение интернет-технологий в постпандемийный период увеличивается. В России, по данным ВЦИОМ [2], к 2024 году насчитывалось 130,4 млн интернет-пользователей, из них молодые люди 18-35 лет составили 66%. За последние 5 лет наблюдается рост цифровой грамотности населения, однако группу риска составляет молодежь в возрасте 18-25 лет, обладающая невысоким индексом цифровой грамотности и дефицитностью компетентности цифровой безопасности, чем взрослые (35-55 лет) [4].

Стремительная цифровизация повседневной жизни связана с расширением и интеграцией виртуальных сред, декарнацией физического мира в формирующейся «метавселенной» – «сети повсеместно встречающихся взаимосвязанных виртуальных миров, частично перекрывающихся и улучшающих физический мир. Эти виртуальные миры позволяют пользователям, представленным аватарами, подключаться и взаимодействовать друг с другом, испытывать и потреблять созданный пользователями контент в захватывающей, масштабируемой, синхронной и постоянной среде» [9].

Аватары как визуальные образы, воплощающие пользователей в виртуальных мирах, все чаще привлекают внимание психологов-исследователей и психологов-практиков в связи с оценкой ресурсов и возможностей благополучия (психологического, цифрового и пр.) в цифровой среде, однако вопросы направленности влияния идентификации с аватаром на показатели психологического благополучия и идентичности пользователей не имеют однозначного решения. Аватар, как отмечают исследователи, часто воплощает идеализированное представление пользователя о себе: своих личностных свойствах, стратегиях взаимодействия и коммуникации, ценностях и смыслах [6]. Мера идентификации с аватаром – один из типов связи пользователь-аватар (*user-avatar bond, UAB*) – рассматривается как степень когнитивной и эмоциональной привязанности пользователя к виртуальному образу, используемому в онлайн-играх или на социальных онлайн-платформах, участвует в формировании «цифрового фенотипа» пользователя [7]. С одной стороны, как отмечают исследователи, идентификация с аватаром выступает фактором риска для психологического благополучия, аддиктивного поведения и развития идентичности [8]. С другой стороны, идентификация с аватаром является ресурсом психологических интервенций, направленных на улучшение качества жизни и благополучия [1].

И хотя в современной психологической науке исследованы процессы идентификации с аватаром и их роль в механизмах психологического благополучия, однако остаются не ясными медиаторы, объясняющие позитивные и негативные эффекты идентификации с аватаром в связи с субъективным благополучием пользователей.

В разрабатываемой модели виртуальной идентичности она понимается как «технологически опосредованный образ «Я», моделируемый самим пользователем в виртуальной среде [3]. Мы полагаем, что виртуальная идентичность и процессы её развития – *осмысленное принятие идентичности и активный поиск идентичности* в виртуальных средах – могут выступать медиаторами, опосредующими связь между идентификацией с аватаром и субъективным благополучием. По-видимому, статус и процес-

сы виртуальной идентичности определяют степень риска или ресурса благополучия пользователей, демонстрирующих привязанность к аватару.

С целью изучения связей между идентификацией с аватаром и показателями субъективного благополучия у молодых пользователей с разными статусами виртуальной идентичности (диффузная, мораторий, достигнутая, принятая) мы провели исследование. Выборку составили данные, полученные от 350 интернет-пользователей 18-25 лет (48,5% мужчины). Были измерены показатели субъективного благополучия [5], виртуальной идентичности [3] и идентификация с аватаром [10].

Сравнительный анализ (с использованием Н-критерия Краскала-Уоллиса) показал, что наиболее низкий показатель субъективного благополучия у пользователей, демонстрирующих мораторий виртуальной идентичности, а наиболее высокий – у пользователей с предрешенной виртуальной идентичностью (при $p \leq 0,01$). Предположительно, пользователи, которые находятся в поиске виртуальной идентичности менее благополучны, чем те, которые обладают подтвержденной виртуальной идентичностью, принятой ими без выбора. Ожидаемо, что наиболее низкий показатель идентификации с аватаром демонстрировали пользователи с диффузной виртуальной идентичностью, а наиболее высокий – пользователи с достигнутой виртуальной идентичностью (при $p \leq 0,01$). Можно предположить, что аватар воплощает виртуальную идентичность, помогает лучше понять и принять себя в виртуальной среде.

Корреляционный анализ показал значимую (при $p \leq 0,01$) положительную линейную связь поиска виртуальной идентичности с идентификацией с аватаром и отрицательную – с субъективным благополучием, а также положительную линейную связь принятия виртуальной идентичности с субъективным благополучием и идентификацией с аватаром. Кроме того, обнаружена отрицательная линейная связь на уровне тенденции (при $p = 0,052$) между субъективным благополучием и идентификацией с аватаром.

В результате регрессионного анализа выявлен вклад процессов виртуальной идентичности в вариативность субъективного бла-

гополучия ($F = 15,53$, при $p < 0,001$). И хотя показатель регрессии ($R^2 = 0,07$) невысок, влияние виртуальной идентичности на благополучие личности присутствует. Учитывая β -коэффициенты в регрессионной модели, можем предположить, что осмысленное принятие виртуальной идентичности выступает позитивным ресурсом психологического благополучия пользователя, а интенсивный поиск виртуальной идентичности сопряжен с рисками психологического благополучия. Анализ медиации показал, что присутствует косвенный эффект связи идентификации с аватаром с субъективным благополучием, опосредованный смягчающим эффектом влияния показателя осмысленного принятия виртуальной идентичности ($t = -2,35$ при $p = 0,02$).

Таким образом, процесс осмысленного принятия виртуальной идентичности является личностным ресурсом, поддерживающим субъективное благополучие пользователя и смягчающим негативную связь с идентификацией с аватаром за рамками физической среды. Декорация физического тела в виртуальных мирах сопряжена с функциональным дополнением аватара. Однако функция риска или ресурса идентификации с аватаром обусловлена не прямым влиянием меры привязанности пользователя к аватару, а опосредовано функцией идентификации с аватаром – исследовательской стратегией поиска виртуальной идентичности в цифровых средах. Предположительно, снижение психологического благополучия при высоких уровнях привязанности пользователя к аватару возникает лишь в условиях *низкой осмысленности виртуальной идентичности*, компенсируя недостаточность возможностей для экспериментирования с «Я» в Интернет-пространстве.

Литература

1. *Барabanщиков В.А.* Редукция тревоги и депрессии через программы на гарнитуре виртуальной реальности высокой иммерсивности / В.А. Барabanщиков, В.В. Селиванов // Экспериментальная психология. – 2023. – Т. 16. – № 2. – С. 36–48.
2. Индекс цифровой грамотности–2024: цифровая грамотность россиян не растет третий год подряд // НАФИ. – URL: [ht tps://nafi.ru/](https://nafi.ru/) (дата обращения: 15.03.2025).

3. *Клементьева М.В.* Статусы виртуальной идентичности: понятие и методика оценки («Статус ВИ») / М.В. Клементьева // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2024. – Т. 21. – № 1. – С. 79–100.
4. Наша цифровая повседневность // ВЦИОМ. – URL: [ht tps://wciom.ru/](https://wciom.ru/) (дата обращения: 15.03.2025).
5. *Осин Е.Н.* Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1. – С. 117–142.
6. *Mancini T.* Does avatar’s character and emotional bond expose to gaming addiction? Two studies on virtual self-discrepancy, avatar identification and gaming addiction in massively multiplayer online role-playing game players / T. Mancini, C. Imperato, F. Sibilla // *Computers in Human Behavior*. – 2019. – Vol. 92. – P. 297–305.
7. *Stavropoulos V.* Deep learning(s) in gaming disorder through the user-avatar bond: A longitudinal study using machine learning / V. Stavropoulos [et al.] // *Journal of behavioral addictions*. – 2023. – Vol. 12. – No 4. – P. 878–894.
8. *Szolin K.* Gaming Disorder: A systematic review exploring the user-avatar relationship in videogames / K. Szolin, D. Kuss, F. Nuyens, M. Griffiths // *Computers in Human Behavior*. – 2022. – Vol. 128. – Art. 107124.
9. *Weinberger M.* What Is Metaverse? – A Definition Based on Qualitative Meta-Synthesis / M. Weinberger // *Future Internet*. – 2022. – Vol. 14. – No 11. – Art. 310.
10. *Yang S.* The Double-Edged Influence of Self-Expansion in the Metaverse: A Two-Wave Panel Assessment of Identity Perception, Self-Esteem, and Life Satisfaction / S. Yang [et al.] // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2024. – Vol. 27. – No 1. – P. 37–46.

СИТУАЦИЯ КАК СТИМУЛ СМЫСЛООБРАЗОВАНИЯ

Кумышева Римма Мухамедовна, кандидат педагогических наук, доцент, федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова», Нальчик, Россия; e-mail: rkumysh@mail.ru.

Аннотация. Психологическое понимание ситуации соотносится в статье со смыслообразованием в контексте взаимодействия человека с миром. Опираясь на классические труды отечественных психологов и работы современных исследователей ситуации, автор определяет алгоритм действий человека по отношению к ситуации, приводящий к образованию смыслов познания, самопознания и саморазвития. Ситуация стимулирует действия, способствующие смыслообразованию и придающие смысл деятельности в контексте жизненного пути.

Ключевые слова: ситуация, жизненный путь, смыслообразование

SITUATION AS A STIMULUS OF MEANING-FORMATION

Kumysheva R.M., Associate Professor of Federal State Budgetary Institution of Higher Education «Kabardino-Balkarian State University named after. HM. Berbekova», Nalchik, Russia; e-mail: rkumysh@mail.ru.

Abstract. The psychological conception of the situation is related in the article to the meaning formation in the context of human interaction with the world. Based on the classical works of Russian psychologists and the work of modern situation researchers, the author defines an algorithm of human actions in relation to the situation, leading to the formation of knowledge, self-knowledge and self-development meanings. The situation stimulates actions that contribute to the for-

mation of meaning and give meaning to the activity in the context of the life path.

Keywords: situation, life path, meaning formation

Структура жизненного пути включает события и внутренние преобразования субъекта жизни. Н.В. Гришина со ссылкой на Ш. Бюлер наряду с объективными условиями жизни и событиями выделяет в жизненном пути внутреннюю эволюцию субъекта жизни в части ценностей, установок, продуктов деятельности [3]. В числе атрибутов жизненного пути отдельные исследователи рассматривают жизненную ситуацию как единицу взаимодействия человека с миром и как единицу жизненного пространства.

Психологические понятия, пришедшие в науку из обыденного языка, часто воспринимаются как не требующие уточнений определения. В таком статусе долгое время находилось понятие «ситуация», определяемое в Словаре русского языка под редакцией А.П. Евгеньевой как совокупность условий и обстоятельств, создающих те или иные отношения, обстановку, положение. Однако в качестве научного понятия «ситуация» вбирает в себя много уточняющих термин характеристик. Понимание ситуации в психологии также имеет свою специфику.

Т. Хеймескамп называет ситуацией такое соотношение среды и организма в ней, когда среда представляет собой возможности для действий, а организм – потенциального субъекта этих действий [9]. Шон Галлахер полагает, что действие человека возможно только по отношению к ситуации [8]. Т. Хеймескамп интерпретирует ситуации как крупномасштабные возможности, но выявить и использовать их может только сам человек. На этом основании Т. Хеймескамп выделяет четыре оси анализа ситуаций: 1) сложность в пространственном, временном и структурном планах; 2) детерминированность действий по отношению к ситуации; 3) установка на ожидаемое повеление или действие; 4) ограниченность действий, доступных субъекту [9]. Он исходит из того, что среда в целом содержит большое количество возможностей для деятельности человека, а ситуация этот круг

сужает и предоставляет возможность действовать с оптимальным результатом.

С точки зрения Дж. Дьюи, все суждения об объектах и событиях формулируются в ситуации, определяемой им как контекстуальное целое, в пределах которого могут совершаться действия [7]. Д. Молден и К. Дуэк исходят из того, что люди взаимодействуют с миром на основе значения, которое они приписывают событиям в их социальной и физической среде [10]. Все три автора находят ситуацию отрезком во взаимодействии человека с миром, Д. Молден и К. Дуэк дополняют это взаимодействие необходимостью определять смысл, который люди придают своему опыту и отношениям с окружающим их миром.

Ситуация содержит возможности для действий, но не призывает к ним. Стимулирующая функция ситуации актуализируется только смыслом, который придают ей субъекты. Однако и смысл изначально не является стимулятором действий по отношению к ситуации.

Каждая ситуация представляется уникальной субъекту. Восприятие одной и той же ситуации разными субъектами тоже разное. Следовательно, в любой ситуации содержится некий алгоритм действий, при регулярном повторении которого субъект обретает опыт действий, структурирует его и формулирует общий алгоритм для всех последующих ситуаций.

Необходимость действий особенно актуальна в ситуации неопределенности. Человек действует инстинктивно или начинает думать о ситуации и о том, что можно сделать. Т.е. начинается процесс познания. Познание, по Г. Баллу, – средство ориентировки в мире. Главным в этом познании Г.А. Балл считает организацию знаний в модели. Только тогда они будут способствовать решению практических задач и стимулировать дальнейшее познание [2].

По Б.Г. Ананьеву, главным фактором жизнестойкости, жизнеспособности и общего долголетия является тренируемость интеллектуальных функций [1].

Осмысление ситуации человеком происходит, когда человек выделяет из ситуации то, что для него значимо (А.А. Леонтьев) [4]. А когда объекты ситуации связываются с содержанием со-

знания и деятельности человека, они обретают для него личностный смысл (Д.А. Леонтьев) [5]. Человек в ситуации обретает его уже когда исследует и оценивает ситуацию, определяет возможности, которые она ему предоставляет. Осознание возможностей ситуации влечет за собой исследование человеком собственных возможностей. А потом появляется мотив действовать.

На протяжении жизненного пути человеку приходится выполнять разные по содержанию, но одинаковые по форме и функциям действия, что превращается постепенно в опыт действий по отношению к ситуации. Если следовать позиции С.Л. Рубинштейна, то любое взаимодействие с внешним миром изменяет сознание человека, его отношение ко всему, что составляет его жизнь [6]. Соответственно, изменяется и смысловая система.

В рамках исследования параметров взаимодействия современного молодого человека с миром испытуемым было предложено описать их первые четыре действия, которые они совершили бы, оказавшись на необитаемом острове. В опросе участвовало 165 студентов трех институтов и одной академии Кабардино-Балкарского государственного университета им. Х.М. Бербекова.

Менее 22% опрошенных не нашли ответа на этот вопрос: написали или «ничего», или «не знаю».

Менее 5% опрошенных написали, что постараются выжить без уточнения способов выживания или будут искать возможности выживания.

Немногим более 36% опрошенных в первую очередь начнут выполнять действия для выживания: поиск воды, пищи, укрытия. Их действия импульсивные, неосмысленные.

Более 28% опрошенных начнут с «оценки ситуации», «исследования местности», «оценки обстановки» и т.д. Т.е. они начнут с ориентации в ситуации. Последующие их действия будут осмысленными. У них же обнаружены действия: изучение ресурсов острова и собственных возможностей. Дальнейшие их действия связаны с преобразовательной деятельностью.

Выявились и некоторые закономерности. У половины опрошенных, склонных к импульсивным действиям, действия носят потребительский характер. У второй половины действия связаны

с поиском возможностей ситуации. Следовательно, их действия тоже связаны с познанием ситуации.

В количественных значениях выбора изучения ситуации, изучения своих и острова ресурсов у студентов разных подразделений значимых различий не выявлено. Однако 56 студентов из опрошенных 165 в течение семестра в рамках изучения дисциплины «Психология и педагогика» выполняли ситуационные и исследовательские задачи, связанные с познанием и самопознанием, решением проблемных задач, сформулированных по их наблюдениям реальной действительности. В этом контингенте склонность к осмысленным действиям, направленным на внешние и внутренние преобразования, выявлена у 55% опрошенных.

Показатели по поведению в ситуации неопределенности у данного контингента опрошенных мы сравнивали с их ответами в другом блоке анкеты: как бы они построили свою жизнь, если бы изначально обладали возможностью мыслить и принимать решения. Более 70 процентов из них выбрали самообразование, саморазвитие, образование, осознание ценностей, постановку целей и планирование будущего.

Ответы на данный вопрос продемонстрировали, что из ситуаций прожитой части жизни данные респонденты обрели личностные смыслы в познании, самопознании и преобразовательной деятельности, причем направленной большей частью на внутренние преобразования.

Результаты данного опроса привели к выводам:

- опыт действий в различных ситуациях изменяет сознание человека, его смысловую систему;
- действия в ситуациях систематизируются и превращаются в модель взаимодействия с миром в случае, когда ситуация воспринимается субъектом как контекст его действий;
- уникальность каждой ситуации вынуждает использовать для ее анализа интеллектуальные функции и весь предшествующий опыт познания.

В итоге жизненный путь человека обретает осмысленность и планомерность. Как выяснилось, для ориентации и осмысленных действий в ситуации требуется не только натренированность

умственных сил, но тренировка посредством ситуационных и исследовательских задач в образовательной деятельности.

Литература

1. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
2. *Балл Г.А.* Психология в радиогуманистической перспективе. Избранные работы / Г.А. Балл. – Киев: Изд-во «Основа», 2006. – 408 с.
3. *Гришина Н.В.* Жизненные сценарии: нормативность и индивидуализация [Электронный ресурс] / Н.В. Гришина // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 3(17). – URL: [ht tp://psystudy.ru](http://psystudy.ru) (дата обращения: 14.04.2025).
4. *Леонтьев А.А.* Деятельный ум (Деятельность. Знак. Личность) / А.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2001. – 392 с.
5. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.
6. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 1998. – 705 с.
7. *Dewe, J.* Human Nature and Conduct. An Introduction to Social Psychology / J. Dewey. – New York: Henry Holt and Co, 1922. – Access: [ht tps://w ww.gutenberg.org/files/41386/41386-h/41386-h.htm](http://www.gutenberg.org/files/41386/41386-h/41386-h.htm) (the date of visit: 01.03.2025).
8. *Gallagher S.* Action and Interaction / S. Gallagher. – Oxford: Oxford University Press, 2020. – Access: [ht tps://w ww.academia.edu/93199579/Gallagher_S_2020_Action_and_Interaction_Oxford_Oxford_University_Press](http://www.academia.edu/93199579/Gallagher_S_2020_Action_and_Interaction_Oxford_Oxford_University_Press) (the date of visit: 10.10.2024).
9. *Heijmeskamp T.* Grasping the Situation: analyzing how situational dynamics shape agency / T. Heijmeskamp // Front. Psychol. – 2024. – Vol. 15. – Art. 1392995. – doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1392995.
10. *Molden D.C.* Finding «meaning» in psychology: a lay theories approach to self-regulation, social perception, and social development / D.C. Molden, C.S. Dweck // American Psychologist. – 2006. – Vol. 61. – No 3. – P. 192–203.

УДК 316

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СИНДРОМА
ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ
КАК «БОЛЕЗНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ» И АКМЕ**

Чердымова Елена Ивановна, доктор психологических наук, профессор кафедры социологии и культурологии факультета социологии социально-гуманитарного института, федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева», Самара, Россия; e-mail: cheiv77@mail.ru.

ORCID: 0000-0002-0392-8483.

Сорокоумова Елена Александровна, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии труда и психологического консультирования, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет», Москва, Россия; e-mail: cea51@mail.ru.

ORCID: 0000-0002-2060-7657.

Аннотация. Современный ритм жизни, новые факторы, влияющие негативно на здоровье, снижают в целом не только трудоспособность человека, провоцируют ряд заболеваний, среди которых одним из самых распространенных стал синдром хронической усталости, и его проявление, в свою очередь, отражается на акме личности.

Ключевые слова: синдром хронической усталости, акме, помогающие профессии

**THE RELATIONSHIP BETWEEN
CHRONIC FATIGUE SYNDROME
AS A «DISEASE OF CIVILIZATION» AND ACME**

Cherdymova E.I., Doctor of Psychology, Professor, Department of Sociology and Cultural Studies, Faculty of Sociology, Social Sciences

and Humanities Institute, Samara National Research University, Samara, Russia; e-mail: cheiv77@mail.ru.

ORCID: 0000-0002-0392-8483.

Sorokoumova E.A., Doctor of Psychology, Professor, Department of Labor Psychology and Psychological Counseling, «Moscow Pedagogical State University», Moscow, Russia; e-mail: cea51@mail.ru.

ORCID: 0000-0002-2060-7657.

Abstract. The modern pace of life, new factors that negatively affect health, reduce not only the working capacity of a person, but also provoke a number of diseases, one of the most common of which is chronic fatigue syndrome, the manifestation of which, in turn, is reflected in the acme of the individual.

Keywords: chronic fatigue syndrome, acme, helping professions

Специфика деятельности специалистов помогающих профессий, которая связана с оказанием помощи людям в сложный жизненный период, безусловно, провоцирует напряжение, что сказывается на общем самочувствии специалистов и является благоприятной почвой для развития синдрома хронической усталости. Синдром хронической усталости можно назвать болезнью современной цивилизации, которая, несомненно, отражается на акме личности, если под акме понимать достижения на личностном жизненном пути. Как правило, синдром хронической усталости испытывают специалисты с достаточно высокой квалификацией, их труд требует высокой сосредоточенности, больших умственных и нервных затрат.

Синдром хронической усталости как патология стоит обособленно от других заболеваний, поскольку не имеет специфической симптоматики. С одной стороны это усложняет диагностику, а с другой, не дает возможности вовремя принимать меры для предотвращения хронического течения болезни. Основные симптомы: постепенное снижение работоспособности, дисбаланс эмоциональной сферы и ряд явлений, которые принято именовать вегето-сосудистой дистонией, лежат на стыке двух наук:

медицины и психологии, поэтому вполне естественно, что психиатры и психотерапевты одними из первых проявили интерес к этому заболеванию. Заболевание может быть вызвано многими факторами. Например, факторами, предрасполагающими к развитию синдрома хронической усталости, можно считать недавно перенесенную болезнь, травму или утрату, неразрешимые жизненные трудности, тупиковые ситуации, неблагоприятную атмосферу в семье или на работе, тяжелые переживания в период формирования личности [2; 4]. Все вышеперечисленные симптомы будут оказывать влияние на мировосприятие человека, на его желание действовать, творить и достигать все новых и новых вершин в своей профессиональной и личной жизни. Таким образом, страдает акме на разных уровнях: на физическом, психическом и социальном.

Специалист помогающих профессий должен быть профессионалом в своей деятельности, способным вызывать симпатию и доверие у людей, соблюдать профессиональную тайну, быть деликатным, должен уметь общаться, принимать быстро решение, брать ответственность на себя, а все это требует высокой работоспособности [1; 6].

Специфика деятельности специалиста помогающих профессий приводит к появлению и формированию синдрома хронической усталости, а отсутствие эффективных средств его профилактики способствует значительному распространению и восприятию его сотрудниками как неизбежного сопутствующего эффекта их профессиональной деятельности.

Поэтому у специалистов помогающих профессий очень высок риск возникновения синдрома хронической усталости, а значит, очень важна своевременная профилактика [5; 7].

В настоящее время отечественными учеными стал широко изучаться синдром хронической усталости и связанные с ним вопросы о предупреждении и своевременной коррекции симптомов этого заболевания.

К особой группе риска можно отнести специалистов, деятельность которых связана с людьми, имеющими заболевания, социальные и психологические проблемы. К этой группе относятся

и специалисты, работающие в сфере помогающих профессий, имеющие специфические профессиональные риски, которые могут провоцировать ряд изменений, приводящих к развитию патологий. В связи с этим одним из важных направлений в исследовании социальной работы как особой сферы профессиональной деятельности является изучение и выявление проблем, связанных с обеспечением здоровых и безопасных условий, в которых протекает деятельность специалистов, выявление причин профессиональной деформации и ее профилактика. Одной из самых распространенных проблем, приводящих специалистов к профессиональным дисфункциям, является синдром хронической усталости. Отсутствие эффективных средств профилактики синдрома хронической усталости способствует его значительному распространению и восприятию сотрудниками социальных служб данного синдрома как неизбежно сопутствующего профессиональной деятельности [3; 9; 10].

Однако при наличии синдрома хронической усталости специалист уже не может адекватно оценить ситуацию, принять важное решение, оказать помощь не только клиенту, но и самому себе. Вот почему столь актуален поиск путей профилактики синдрома хронической усталости. Любая трудовая деятельность имеет свои профессиональные риски. Вместе с тем, независимо от сферы деятельности, организм может испытывать утомление, усталость. Причины для этого самые разнообразные. Однако, сама по себе усталость это далеко не патология. Но большинству людей удается эту усталость преодолеть. Несмотря на это, в современном мире диагностируется большое количество больных синдромом хронической усталости.

При синдроме хронической усталости больной чаще всего попадает к узким специалистам. Из-за нарушения сна он обращается к невропатологу, из-за нарушения работы желудочно-кишечного тракта – к гастроэнтерологу, из-за кожных проявлений – к дерматологу. Специалист будет подбирать терапию, назначать лекарства, но это лечение не приносит долгожданного успеха, т.к. причина кроется ни в каком-либо одном заболевании, а в дисбалансе работы многих систем человеческого организма [5; 8].

Проведенные исследования показывают, что более чем у половины специалистов помогающих профессий присутствуют симптомы синдрома хронической усталости. Усталость – это одно из худших состояний, которое способен испытывать человек. Чувство усталости может появиться в любой момент, от него нет лекарственных препаратов, его невозможно предвидеть. И все-таки, усталости можно противостоять, если иметь представление о природе этого состояния.

Таким образом, можно выделить средства профилактики синдрома хронической усталости у специалистов помогающих профессий с целью дальнейшего отражения на акме личности. К ним относятся: организация консультаций специалистов по социальной работе с независимым психологом, проведение психологических тренингов; проведение регулярных профилактических осмотров в организациях социальной сферы, выдача санаторно-курортных путевок для лечения и оздоровления; организация культурно-массовых мероприятий вне стен учреждения, посещение театров, концертов. Необходимо формировать корпоративную культуру для сплочения коллектива и создания психологически комфортного микроклимата и организовывать для сотрудников помогающих профессий комнаты отдыха и психологической разгрузки.

Литература

1. *Банищикова Т.Н.* Саморегуляция и жизнестойкость на разных стадиях профессионального становления / Т.Н. Банищикова, М.Л. Соколовский, Е.А. Фомина // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2022. – Т. 15. – № 2. – С. 67–92.
2. *Багрова Е.А.* Психофизиологическое здоровье в структуре иерархической индивидуальности: Критерии и программа коррекции: диссертация кандидата психологических наук: 19.00.02 / Е.А. Багрова. – Уфа, 2002. – 195 с.
3. *Бычкова М.В.* Воспитание как необходимый фактор профессиональной подготовки специалистов помогающих профессий / М.В. Бычкова // Воспитание и социализация в современной

- социокультурной среде: сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2019. – С. 684.
4. *Вермель А.Е.* Синдром хронической усталости / А.Е. Вермель // Клиническая медицина. – 1999. – № 7. – С. 11–15.
 5. *Гехт Б.М.* Синдром хронической усталости / Б.М. Гехт, Л.Ф. Касаткина, О.В. Гильванова // Неврологический журнал. – 2003. – Приложение № 1. – С. 52–55.
 6. *Лотарева Т.Ю.* Факторы жизнеспособности профессионалов социальной сферы / Т.Ю. Лотарева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016. – Т. 5. – № 4(17). – С. 376–381.
 7. *Махнач А.В.* Жизнеспособность специалистов помогающих профессий / А.В. Махнач, О.А. Плющева // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2020. – Т. 17. – № 4. – С. 68–78.
 8. *Тарасова Е.В.* Представления психологов-консультантов об этических ценностях, профессиональной устойчивости и жизнеспособности в деятельности [Электронный ресурс] / Е.В. Тарасова, А.Д. Черемухин // Universum: психология и образование. – 2017. – № 4(34). – 6 с. – URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/4615> (дата обращения: 13.02.2025).
 9. *Черников В.А.* Образ специалиста «помогающей» профессии в представлениях студентов-первокурсников как фактор их профессиональной ориентации и подготовки / В.А. Черников // Известия Волгоградского государственного педагогическо-го университета. – 2017. – № 2(115). – С. 21–27.
 10. *Шкугаль Я.А.* Жизнестойкость, эмоциональный интеллект и карьерные ориентации сотрудников в современных условиях бизнеса [Электронный ресурс] / Я.А. Шкугаль // Современные стратегии и цифровые трансформации устойчивого развития общества, образования и науки: сб. материалов V Международной научно-практической конференции. – Махачкала: АЛЕФ, 2023. – С. 135–139.11.

УДК 159.9

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОСТЬ МУЗЫКИ В ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

Фанталова Елена Борисовна, кандидат психологических наук, профессор, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет», Москва, Россия; e-mail: elenafantal@yandex.ru.

Аннотация. В настоящей статье рассматривается роль экзистенциальности музыки в психологии и психотерапии, а также значение ее для лечения отдельных заболеваний и состояний.

Ключевые слова: музыка, экзистенциальность, психотерапия, музыкотерапия

EXISTENTIALITY OF MUSIC IN PSYCHOLOGY AND PSYCHOTHERAPY

Fantalova E.B., Candidate of Psychological Sciences, Professor, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Moscow State Psychological and Pedagogical University», Moscow, Russia; e-mail: elenafantal@yandex.ru.

Abstract. This article examines the role of the existentiality of music in psychology and psychotherapy, as well as its importance for the treatment of certain diseases and conditions.

Keywords: music, existentiality, psychotherapy, music therapy

Роль музыки во внутреннем мире каждого человека известна с древности (Пифагор, Платон, Аристотель. Авиценна). В настоящее время считается уже общепризнанным, что самое сильное влияние на духовное начало человека, на его эмоциональную сферу оказывает именно музыка, способная изменить его душевное состояние, настроение и иногда даже судьбу. В отличие

от литературы и живописи, музыкальная экзистенциальность заключается в том, что не требует от слушателя дополнительных когнитивных усилий, она импрессиивно отдается ему и легко, с помощью звуковой палитры, воспринимается им. Безусловный интерес в плане отражения музыки во внутреннем мире человека мы обнаруживаем, в частности, из дневников великих русских писателей, Толстого [4; 3; 7] и Чехова [8].

Толстой говорил, что «музыка – это стенография чувств». Он ценил в музыке выражение искренних чувств, их неподдельность, ясность, простоту.

Более всего ему нравилась музыка с определённо выраженным ритмом, мелодически ясная, иногда весёлая, иногда полная страстного возбуждения. Меньше нравилась ему музыка с сентиментальным оттенком. При этом Толстой отмечал особую глубину чувств в музыке Шопена. Известным осталось его высказывание: «Шопен в музыке – то же, что Пушкин в поэзии».

Прежде, чем садиться за работу, Толстой стремился ощутить вдохновение в музыке, садился за рояль и импровизировал в согласии со своими мыслями.

Среди множества примеров, отражающих любовь Толстого к музыке, приведем такой случай. Однажды, гуляя по Люцерну, Толстой увидел уличного скрипача, все слушали артиста с удовольствием, но никто не бросил ему денег. Это возмутило Толстого. И тогда он пригласил юношу в ресторан. Позднее этот эпизод будет отражен в рассказе «Люцерн».

В Яснополянской школе Толстой сам руководил уроками музыки. В домашней обстановке писателя музыка никогда не смолкала, о чем позднее рассказывала жена писателя, Софья Андреевна Берс.

Чехов также отмечал особое значение музыки в русской культуре и ментальности: «Большие композиторы всегда и прежде всего обращали внимание на мелодию как на ведущее начало в музыке. Мелодия – это музыка, главная основа всей музыки, поскольку совершенная мелодия подразумевает и вызывает к жизни своё гармоническое оформление». Музыкальная составляющая проявилась в его пьесах и рассказах, в письмах и дневниках.

Историко-культурный контекст музыки ощущается в «Вишневом саду», в рассказе «Ионыч» и других произведениях Чехова. В музыкальном быте интеллигенции его времени присутствуют популярные песни, романсы.

Не следует забывать, что существуют разные виды музыки, которые известны каждому современному человеку.

Это народная музыка, духовная музыка, классическая европейская музыка, джаз, поп-музыка, рок-музыка, электронная музыка и др. Поскольку в своей экзистенциальности мир каждого человека уникален, то и музыкальные предпочтения у каждого слушателя тоже свои, созвучные его пониманию и эмоциональному состоянию. Условно можно выделить *три аспекта* отражения своего Я и идентификации с ним в музыкальном пространстве в зависимости от социальной ситуации.

Первый аспект. Это музыка в миру. Речь идет о прослушивании любимых музыкальных произведений у себя дома или в концертном зале, получении умиротворения, радости, красоты и осмысленности жизни. Это духовное растворение в ноктюрнах Шопена, в сонатах Бетховена, в симфониях Моцарта.

Второй аспект. Это музыка в стрессовых ситуациях, обеспечивающая уход от травматичности жизни и реализующая внутренний, духовный смысл существования в ней. Известная политзаключенная пианистка Вера Лотар–Шевченко, несмотря на отмороженные на лесоповале пальцы, смогла благодаря музыке уцелеть в лагерях в течение 17 лет, оставив нам свое высказывание, выбитое на ее могильном камне: «Жизнь, в которой есть Бах, благословенна» [2].

Третий аспект. Это музыкальная психотерапия (музыкотерапия), являющаяся методом целительного воздействия на психическое состояние человека. Еще в 19 веке французский врач Эскироль начал внедрять прослушивание музыки в психиатрических лечебницах. Тогда доктор опирался лишь на собственную интуицию, но впоследствии терапия получила весомые научные обоснования. В настоящее время в специально оборудованных кабинетах проводятся регулярные сеансы музыкотерапии, которые применяются при лечении неврозов, бессонницы, а также

ряда психических заболеваний, включая психозы и шизофрению. Кроме того, целительное влияние музыки можно наблюдать и вне сеансов, в рабочем или домашнем кабинете. В настоящее время созвучная ситуации музыка применяется врачами при выполнении хирургических операций, в кабинетах стоматологии, а также при лечении психосоматических расстройств. В православном мире известен случай, когда женщина, решившая покончить жизнь самоубийством, остановила свое намерение, услышав случайно песнопение Иеромонаха Романа (Матюшина), которое помогло ей уйти в иную, духовную реальность и получить тем самым, поддержку Свыше [5].

По высказываниям Андрея Белого «...в музыке происходит наибольшее приближение глубин духа к поверхностям сознания» [1]. Непременная ценность музыки заключается в том, что она воздействует на любого человека в независимости от его возраста, пола, социального положения, образования, поскольку является выражением взаимосвязи между человеком и миром. Можно наблюдать предпочтения различной музыки в художественной культуре. Лица высокого духовного уровня предпочитают подолгу находиться на просторах классической и духовной музыки, обретать в ней свое внутреннее Я, свою идентичность. При этом немало людей предпочитает эстрадно-развлекательную музыку, которая не требует интеллектуальных и нравственных усилий для постижения. Она просто служит для них фоном.

В целом музыка оказывает различное воздействие на человека, в частности, на его эмоции, когнитивные процессы, физическое и психическое состояние.

Автору данной статьи довелось ощутить на себе влияние виолончельной музыки при создании с ее помощью стихов, посвященных виолончелисту Степану Хаузеру. Звучание виолончели на фоне природы позволило родиться таким стихам как «Крыльев взмах», «Лебединое озеро», «Подвешенность», «Реквиему Степана Хаузера» [6]. Закончим написание данного текста одним из авторских стихотворений, созданным под впечатлением звуков виолончели Хаузера на фоне природы:

Виолончелисту Степану Хаузеру

Крыльев взмах

Крыльев взмах, душа взлетает
Над лазурною волной,
И в полете улетает
С музыкальною струей.

То на суше, то на море
Разыгралась виолончель,
Притупила чье-то горе
Как волшебная свирель.

То ручей прозрачный льется,
То заплакали луга,
В звуках сердцу отдается,
Что запели берега.

Ты уходишь от печали
В мир духовный, в мир иной,
Звуки душу привечали
И несли ее с собой.

И она им покорялась
Как духовная любовь,
Та, что в жизни не встречалась,
Только в снах являлась вновь...

*2 октября 2021,
суббота по Воздвижению*

Литература

1. *Белый А.* Символизм как миропонимание / А. Белый. – М.: Мыслители XXI века, 1994. – 266 с.
2. *Данилин Ю.В.* Умри или будь. (Вспоминая Веру Лотар-Шевченко) / ред.-сост. Ю.В. Данилин [Электронный ресурс]. –

2012. – URL: [ht tps://mikat75.livejournal.com/438862.html](https://mikat75.livejournal.com/438862.html)
(дата обращения: 23.02.2025).
3. Тимофеева Л.П. Лев Толстой обожал Шопена и плакал над музыкой Бетховена [Электронный ресурс] / Л.П. Тимофеева. – URL: [ht tps://myslo.ru/city/tula/tulyaki/lev-tolstoj-obozhal-shopena-i-plakal-nad-muzykoj-bethovena](https://myslo.ru/city/tula/tulyaki/lev-tolstoj-obozhal-shopena-i-plakal-nad-muzykoj-bethovena) (дата обращения: 23.02.2025).
 4. Толстая С.А. Дневники в двух томах. Том 1: 1862-1900 годы; Том 2: 1900-1910 годы / С.А. Толстая. – М.: Художественная литература, 1978. – (Серия литературных мемуаров). – Т. 1: – 695 с.; Т. 2: – 610 с.
 5. Фанталова Е.Б. Духовный опыт в психотерапии. «Душа песнопений» или творчество Иеромонаха Романа как возможный источник духовно-ориентированной психотерапии (личный опыт автора) [Электронный ресурс] / Е.Б. Фанталова // Профессиональная Психотерапевтическая газета. – 2013. – Вып. 4. – URL: [ht tp://w ww.oppl.ru/cat/vyipusk-4.html](http://www.oppl.ru/cat/vyipusk-4.html); [ht tps://oppl.ru/vyipusk-4/fantalova-duhovnyiy-opyit-v-psihoterapii.html](https://oppl.ru/vyipusk-4/fantalova-duhovnyiy-opyit-v-psihoterapii.html) (дата обращения: 23.02.2025).
 6. Фанталова Е.Б. Крыльев взмах: сборник стихотворений / Е.Б. Фанталова. – М.: Директ-Медиа, 2024. – 416 с.
 7. Эйгес И. Воззрения Толстого на музыку [Электронный ресурс] / И. Эйгес. – URL: [ht tp://tolstoy-lit.ru/tolstoy/kritika-otolstom/ejges-vozzrenie-tolstogo-na-muzyku.htm](https://tolstoy-lit.ru/tolstoy/kritika-otolstom/ejges-vozzrenie-tolstogo-na-muzyku.htm) (дата обращения: 23.02.2025).
 8. Эйгес И. Музыка в жизни и творчестве Чехова / И. Эйгес. – М.: МУЗГИЗ, 1953. – 96 с.

УДК 7.045.5

**ПЕРСониФИКАЦИЯ СМЕРТИ
В ЕВРОПЕЙСКОМ ИСКУССТВЕ XIV–XVI ВВ.:
ОТ ТЕКСТА К ВИЗУАЛЬНОМУ ОБРАЗУ**

Иванова Дарья Сергеевна, старший хранитель фондов, «Музей Российского университета транспорта (МИИТ)», независимый исследователь, Москва, Россия; e-mail: dariaivanovastudent@gmail.com.

Аннотация. В исследовании обозреваются литературные источники XIV–XVI веков, связанные с темой смерти и их влияние на визуальное воплощение персонификации смерти в произведениях искусства указанного периода. В связке с созданными в то время памятниками миниатюры и живописи прослеживается линия развития представлений о смерти в обществе в эпоху перехода от средневековья к Новому времени.

Ключевые слова: персонификация смерти, триумф смерти, пляска смерти, Ars Moriendi

**IMAGES OF DEATH
IN XIV-XVI CENTURY EUROPEAN ART:
FROM TEXTS TO VISUAL INTERPRETATIONS**

Ivanova D.S., head curator «Museum of the Russian University of Transport (MIIT)», independent researcher, Moscow, Russia; e-mail: dariaivanovastudent@gmail.com.

Abstract. The article reviews significant XIV–XVI century texts, related to the topic of dying, and their influence on the image of death in visual arts. Texts and their visual interpretations at that time illustrate the timeline of development of ideas about death in society in the era of transition from the Middle Ages to the New Age.

Keywords: The image of death, the triumph of death, danse macabre, Ars Moriendi

В XIV-XVI вв. широкое распространение получили проповеди, в которых говорилось об ужасах загробного мира, а также вновь зазвучал призыв *memento mori*, уходящий корнями в классическую античную философию. В воздухе витали идеи о праведной жизни и «правильной» смерти. Среди наиболее значимых произведений, содержащих рекомендации для человека на смертном одре и его окружения, можно выделить трактат *Ars Moriendi*, проповедь фра Иеронима Савонаролы «Об искусстве хорошо умирать» и «О приготовлении к смерти» Эразма Роттердамского. В свое время эти труды переводились на многие европейские языки и имели большое влияние на мировоззрение общества.

В начале XV века появляется *Tractatus artis bene moriendi* (так называемая пространная версия) и его краткая версия *Ars Moriendi*. Из-за возросшего интереса к вопросам о прекращении жизни, анонимное произведение обрело популярность, оно было переведено на ряд европейских языков и получило широкое распространение в виде манускриптов и иллюстрированных печатных изданий. Оба текста представляют собой рекомендации для умирающего человека и его окружающих. *Tractatus artis bene moriendi* можно условно разделить на шесть частей, последовательно изучающих подготовку к «правильной» смерти.

Безымянный автор *Ars Moriendi* концентрируется на утешении умирающего и его окружения, обращая внимание читателя на то, что «правильная смерть» – событие, которого не стоит бояться, которое приведет к спасению души. На смену шокирующим ужасам Средневековья, тесно связанным с трагическими событиями, бушевавшими в Европе, приходят идеи смирения и утешения.

Еще одним важным трактатом, освещающим смерть и подготовку к ней, является работа «Об искусстве хорошо умирать», в основу которой легла проповедь, которую прочитал Иероним Савонарола 2 ноября 1496 года, в день поминовения усопших. Подобно *Ars Moriendi*, данный текст также не включает в себя описаний биологических ужасов умирания и разложения, а описывает смерть как избавление, переход в новую жизнь, качество которой зависит от поступков в жизни земной.

Другой видный деятель гуманистического движения, в трудах которого можно найти мысли о приготовлении к смерти, – Эразм Роттердамский. В 1534 году был опубликован его трактат «О приготовлении к смерти». Рассуждение открывается утверждением, что «вся жизнь есть не что иное, как путь к смерти, и путь очень короткий, но смерть есть дверь в жизнь вечную». Согласно Эразму, жизнь быстротечна, поэтому непозволительно тратить время на утешение материальными благами. «Правильной» жизнью, которая приведет к спасению, мыслитель считает жизнь, посвященную служению Господу. Подобное утверждение продолжает мысль, озвученную в более ранних трактатах, из чего можно сделать вывод о том, что на протяжении 15-16 вв. основной идеей относительно смерти можно назвать предупреждение о вечных загробных страданиях, следующих после смерти во грехе, и уверенность в спасении души после завершения праведной жизни.

Подтверждая свои рассуждения, Эразм Роттердамский обращается к текстам Священного писания, произведениям Платона и другим источникам, в которых содержится идея об отвержении многих благ земной жизни, которые могут привести к адским мукам впоследствии.

Кроме того, Эразм Роттердамский выделяет четыре вида смерти: духовную (отделение души от Бога), природную (отделение души от тела), преобразующую (отделение плоти от духа, преобразование образа ветхого Адама в новозаветного) и вечную (соединение природной и духовной смерти). Говоря об этом, Эразм утверждает, что «смерть – мать жизни духовной, подобно тому, как грех – отец смерти духовной, и даже смерти в геенне». В данном отрывке высказывается мысль о том, что только в течение жизни, до смерти природной, у человека есть надежда на спасение, то есть после биологического завершения жизни искупление грехов и мольбы о прощении не представляются возможными.

Завершается трактат «О приготовлении к смерти» наставлением о том, что стоит сделать перед смертью. В первую очередь автор советует урегулировать дела, связанные с наследством и другие «земные» проблемы. Затем следует очистить душу краткой, но искренней исповедью. Кроме того, в процессе болезни следует

воздержаться от обетов Богу, которые, в случае выздоровления, человек не сможет или не захочет выполнить. Также Эразм, подобно автору *Ars Moriendi*, советует всеми силами сопротивляться искушениям Сатаны, унынию, порождаемому человеческим разумом и сомнениям в вере, твердо уверив себя в силе Господа.

Тексты проповедей и назидательных сочинений оказали влияние на дидактические мотивы в изобразительном искусстве. Так, визуализация «неправильного» поведения перед смертью представлена в картине Иеронима Босха «Смерть скряги», где образы, знаменующие конец земного пути, не могут оторвать скупца от земных благ. На картине изображена узкая и высокая спальня, в открытую дверь которой уже заглядывает Смерть, которая выглядит как скелет, обтянутый кожей и, по сути, не выглядит жестоко и угрожающе, даже в какой-то степени комично.

Одним из более ранних литературных произведений, оказавших наибольшее влияние на развитие образа смерти в культуре, является «Легенда о трёх живых и трёх мёртвых». Упоминания этого сюжета встречаются уже в XIII веке. В XIV веке появляется повесть французского писателя Николая де Марживаля, в начале XV – английская поэма.

«Легенда» повествует о трёх знатных юношах, которые во время охоты встречают трёх мертвецов разной степени разложения, которые рассказывают им о конечности и бренности бытия. Вначале юноши пугаются, думают, что повстречали демонов, однако те уверяют, что они сами когда-то были живыми, и что все ныне живущие однажды станут такими же тлеющими мертвецами, как и они. Основная идея «Легенды» состоит в том, что рано или поздно каждый человек предстанет перед смертью и столкнется со страшными ее последствиями. Помимо страха самого процесса умирания, «Легенда» затрагивает такой важный для средневековой культуры аспект, как тление телесной красоты. Согласно Й. Хейзинге [3, с. 372], именно страх и невечная природа прекрасного лежит в основе многих средневековых произведений, связанных со смертью. Тем не менее, Кристина Кралик [4, с. 65] в своей монографии «Вопрос жизни и смерти: формы, функции и аудитория «Легенды о трёх живых и трёх мер-

твых» в позднесредневековых манускриптах» пишет, что целью натуроподобных текстовых и визуальных изображений тления и разложения является не столько порождение страха перед неизбежной смертью, сколько повод для размышлений о неизбежности конца, что перекликается с идеями трактатов о приготовлении к смерти.

Визуальные воплощения «Легенды о трёх живых и трёх мёртвых» в миниатюре соответствуют духу времени. Основная мысль заключается именно в изображении ужаса умирания и тления. Ни в самой «Легенде», ни на миниатюрах не встречается упоминаний духовной загробной жизни, показаны только процессы, происходящие с физическим телом.

Следующее литературное произведение – «Богемский пахарь» Иоганна фон Тепля. Оно было написано ок. 1401 г. богемским немецкоязычным поэтом, о биографии которого почти ничего неизвестно. Поэма «Богемский пахарь» стала ярчайшим произведением мастера и в настоящее время считается одним из важнейших литературных памятников, предвещающих появление гуманизма.

Сюжет «Богемского пахаря» заключен в 34 главы и представляет спор Смерти и Пахаря, недавно пережившего смерть своей жены Маргариты. В произведении мысли о тщетности бытия, высказываемые Смертью, проставлены жизнелюбивым рассуждениям Пахаря, отвергающем боязнь жить. Стоит отметить, что в поэме также затронута важная для того времени идея о том, что Смерть уравнивает бедных и богатых, знать и простолюдинов и создает условия для будущей, новой жизни.

Визуальное воплощение произведения фон Тепля, как правило, представляет из себя изображения Смерти и Пахаря, ведущих диалог на равных.

В конце XIV – начале XV века формируется термин «*masabre*», не имеющий точного перевода. В настоящее время не утихают споры относительно значения этого слова. Хейзинга в «Осени Средневековья» [3, с. 242] трактует *masabre* как позднесредневековое представление о смерти, Ф. Арьес в монографии «Человек перед лицом смерти» [1, с. 124] называет словом «*masabre*» груп-

пу произведений, связанных с темой смерти. В.Б. Мириманов в статье «Приглашение на танец. Danse macabre» [2, с. 40] вместо термина «Пляска смерти» пользуется словосочетанием «Данс макабр», объясняя это тем, что слово «macabre» не имеет отношения к смерти, а лишь обозначает определенную стилистику.

Текст вюрцбургской «Пляски смерти» был создан в 1350-х годах в Германии, впоследствии переведен на латынь. Этот текст содержал 24 сюжета, ряд которых будет значительно расширен со временем. В нем упомянуты люди разных рангов и сословий. Важной особенностью «Пляски смерти» является то, что основные действующие лица – мертвецы. В текстах они произносят реплики, в художественных произведениях изображены в ярком, динамичном действии и кажутся более подвижными и «живыми» по сравнению с живыми людьми, которые, как правило, изображаются либо в оцепенении, либо с ярким выражением ужаса на лице.

В том же XIV веке широкое распространение получает сюжет «Триумф смерти». В каком-то смысле он разделяет идейное наполнение «Пляски смерти», однако, в отличие от макабрического образа смерти, сюжет «Триумф смерти» лишен какой-либо сатиры и несет в себе серьезные назидательные смыслы, тем не менее, и «Пляска», и «Триумф смерти» имеют схожие корни.

Говоря о «Триумфе смерти» как о сюжете, оказавшем влияние на развитие традиций изображения мёртвого тела, нельзя не упомянуть многочисленные иллюстрации к «Триумфам» Франческо Петрарки. Обратим внимание на третью часть произведения, которая носит название «Триумф смерти». В иллюстрациях к петраркианскому «Триумфу» персонификация смерти, несмотря на то что в тексте она представляется женщиной в черных одеждах, изображается в виде скелета, сидящего на колеснице, запряженной двумя черными быками.

В заключение стоит сказать, что дидактические трактаты о смерти, созданные в XIV-XVI вв., оказали значительное влияние на культуру того времени, формируя не только визуальное воплощение образа смерти и процессов умирания, но и философские подходы к теме смертности. В художественных текстах и произведениях искусства того периода воплощаются идеи, из-

ложенные в трактатах: необходимость помнить о смерти и готовиться к ней, важность утешения умирающего, а также идея о равенстве перед лицом смерти.

Литература

1. *Арьес Ф.* Человек перед лицом смерти / Ф. Арьес. – М.: Прогресс-Академия, 1992. – 526 с.
2. *Мириманов Б.В.* Приглашение на танец. Danse macabre / Б.В. Мириманов // Мировое дерево - Arbor mundi. – 2001. – № 8. – С. 39–73.
3. *Хёйзинга Й.* Осень средневековья / Й. Хёйзинга. – СПб.: Азбука–Аттикус, 2018. – 720 с.
4. *Kralik C.M.* A Matter of Life and Death: Forms, Functions and Audiences for «The Three Living and Three Dead» in Late Medieval Manuscripts / C.M. Kralik. – Toronto: Department of Art University of Toronto, 2013. – 278 p.

УДК 159.99

ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА СМЫСЛА ЖИЗНИ

Кулешова Екатерина Николаевна, кандидат психологических наук, независимый исследователь, Москва, Россия; e-mail: kuleshova711@yandex.ru.

Аннотация. В статье раскрывается понятие «отношение к жизни», используемое С.Л. Рубинштейном, А.А. Мелик-Пашаевым, В.Э. Чудновским в своих научных работах. Отношение к жизни можно рассматривать как психологическую основу смысла жизни.

Ключевые слова: отношение, отношение к жизни, потенциал, «вертикаль», смысл жизни

THE ATTITUDE TO LIFE AS PSYCHOLOGICAL BASIS OF THE MEANING OF LIFE

Kuleshova E.N., Candidate of Psychological Sciences, independent researcher, Moscow, Russia; e-mail: kuleshova711@yandex.ru.

Abstract. In article is revealed the concept «attitude to life» which was used by S.L. Rubinstein, A.A. Melik-Pashaev, V.E. Chudnovsky in their scientific works. The attitude to life can be considered as the psychological basis of the meaning of life.

Keywords: attitude, the attitude to life, potential, «vertical line», meaning of life

В психологической литературе нередко можно встретить понятие «отношение к жизни». Наравне с ним часто используются «отношение к действительности», «отношение к миру», «отношение к бытию» и т.д. Многие понятия исследователями выводятся одно посредством другого, что и затрудняет понимание тех или иных терминов, высказываний. Так, А.А. Мелик-Пашаев справедливо замечает, что причина неоднозначности, взаимопроникновения родственных терминов (в его исследовании – это «отношение», «установка», «доминанта», «направленность») заключается, «во-первых, в том, что области психологической реальности, обозначаемые этими терминами, хотя и не совпадают вполне, в значительной степени перекрывают друг друга. Во-вторых, трудность коренится в специфике самой этой психологической реальности: конкретное многообразие субъективного мира человека противится попыткам свести его к однозначным дефинициям» [3, с. 132-133].

Особенности в толковании учёными одних и тех же понятий могут возникать из-за разных исследовательских контекстов или вследствие того, что понятие (как и психологическое образование, психологическая реальность или психологическая система) может быть как самим целым, так и частью одноимённого

целого [2, с. 232]; «целое», по Аристотелю, имеет не одно значение, при этом «целостность есть некоторого рода единство» [1, с. 174-175, 252-255]. Поэтому в данной статье понятие «отношение к жизни» будет рассматриваться в соответствии с конкретными авторскими работами.

С.Л. Рубинштейн, характеризуя «отношение к жизни», в работе «Проблемы общей психологии» рассматривал разные аспекты этого понятия. Но в первую очередь он отмечал необходимость различать два отношения человека к жизни: 1) отношение к жизни, «не выходящей за пределы непосредственных связей, в которых живёт человек» и 2) отношение «к жизни в целом», «общего отношения к жизни», «обобщённого, итогового отношения человека к жизни» [8, с. 347-349]. На формирование первого «отношения к жизни» оказывают влияние отношения сначала с родителями, потом с друзьями, учителями, собственной семьёй. Существующее, но неосознаваемое как таковое, такое отношение со сложившимся бытом, укладом жизни отличается от второго, характеризующегося *осознанием* жизни. «Поворотным моментом», переходом от непосредственного отношения к жизни, «отношения к отдельным явлениям» к осознанному отношению является «философское осмысление жизни», выход мысленно за пределы сложившегося процесса жизни, «разрыв непосредственных связей жизни и их восстановление на новой основе» [8, с. 348].

Подвергая анализу здесь и в последующем изложении понятие «отношение к жизни», нельзя не затронуть вопроса, что же такое сами по себе «жизнь» и «отношение». У термина «жизнь» широкая палитра определений и значений. Ему, как и многим подобным сложным понятиям, трудно дать однозначную характеристику. Так, например, «жизнь», по С.И. Ожегову, – это «реальная действительность» (одно из пяти значений) [7, с. 190]. В.Э. Чудновским жизнь определялась как «единое смысловое пространство» [10, с. 12, 16]. Жизнь – это и жизненный путь с выделением *фаз* (Рубинштейн С.Л., Ананьев Б.Г.), «событий» – узловых моментов и поворотных этапов (Рубинштейн С.Л.).

Что касается «отношения», В.Н. Мясищевым помимо множественных характеристик было предложено несколько определе-

ний этого понятия. Например, такое: «Под понятием «отношения» подразумевают то латентное состояние, которое определяет основанный на прошлом опыте характер действия или переживания человека по поводу каких-либо обстоятельств. В развитом плане отношения человека характеризуются их сознательностью, выраженной избирательностью и сложностью» [6, с. 134]. Затрагивая вопрос о психических образованиях и *потенциальном* психическом, В.Н. Мясищев отмечал, что в потенциальном плане именно отношения, а не знания, умения, навыки (все четыре вида представляют собой *опыт* – «психический потенциал») *характеризуют* личность [5, с. 67].

По мнению В.Н. Мясищева, личность – это высший уровень психики, сложнейшее и высшее в психике человека образование. Спустя десятилетия произошли изменения в понимании этой междисциплинарной категории, и личность может быть охарактеризована как *психологическое образование*. Косвенно к такому пониманию личности пришёл и В.Н. Мясищев в конце 60-х гг. прошлого столетия, когда отметил, что отношение «реализуется или проявляется во внешнем факте, но вместе с тем отношение выражает внутренний «субъективный» мир личности» [5, с. 68].

Возвращаясь к анализу понятия «отношение к жизни», нужно отметить, что А.А. Мелик-Пашаев в исследовании возникновения, проявления и развития способностей к творчеству, или творческих способностей («Мир художника», 2000), которые, с его точки зрения, не есть способности в традиционном понимании, также использует это понятие, но так, что упоминаемые выше сходные «отношения» нередко «перекрывают друг друга». Из текста книги остаётся непонятным: если в основе способностей к тому или иному виду творчества лежит особое отношение к жизни [3, с. 71], то что же такое само по себе «отношение к жизни».

Рассуждения автора книги «Мир художника» о *личности* позволили выдвинуть предположение о возможном занимаемом «месте» понятия «отношение к жизни» в вертикальном измерении развития человека. «Уже существующей», исходной психологической реальностью для возникновения способностей к творчеству, по мнению А.А. Мелик-Пашаева, является «целост-

но-личностная характеристика человека), «целостная характеристика личности» [3, с. 54, 58, 73]. Наряду с эмпирическим, наличным Я существует высшее, творческое Я человека. «Отношение между эмпирическим и высшим Я, их встречное движение создают, образно говоря, «вертикальное» измерение *развития* как такового в отличие от «горизонтали» *изменений*, которые мы все претерпеваем постоянно и которые могут не быть развитием в ценностно положительном смысле слова» [3, с. 33]. Тогда здесь, *внутри* этого «вертикального» измерения развития, *внутри* этого *отношения*, по-видимому, нужно искать «отношение к жизни».

В своём научном поиске источника возникновения, проявления и развития способностей человека к творчеству А.А. Мелик-Пашаев обращается к «системе координат» (как когда-то он предпринял попытку наметить «систему координат» смысла жизни на основе философского знания [4, с. 86]): «...вертикаль творческого потенциала уникальной личности пересекается с горизонталью исторически выработанных способов деятельности, и в точке пересечения рождается творчество» [3, с. 44]. Из данного высказывания остаётся неясным, каким содержанием наполняется нижняя часть «вертикали творческого потенциала» и что в целом характеризует «система координат». (Можно предположить, что речь идёт о *творческой личности* – личности, стремящейся к развитию у себя способностей к творчеству.)

Здесь, по-видимому, необходимо добавить то, что именно «потенциальным» – возможностью (от лат. «*potentia*»), которая, будучи скрытой, может проявиться как актуальная, – В.Н. Мясищев определял *отношения*: «...можно рассматривать их как потенциал избирательной активности человека в связи с различными сторонами действительности» [5, с. 66]. А.А. Мелик-Пашаев также неоднократно использует в своём тексте термин «потенциал» и его производные. В качестве примера можно привести следующее высказывание этого учёного: «Можно сказать, что единым неспецифическим стержнем разных видов творчества является... стремление человека привести в соответствие своё эмпирическое Я – с высшим, слиться со своей неповторимой человеческой ипостасью. Благодаря этому стремлению, даже

не вполне осознанному, не вполне успешному, человек делается способен синергически – совместно с Творцом – реализовать свой творческий потенциал в искусстве, в науке, в других сферах культуры» [3, с. 250]. С учётом, что целостная характеристика личности, по мнению А.А. Мелик-Пашаева, представляет собой «векторную величину» (курсив – Е.К.) [3, с. 73], можно опять же предположить, что «вертикальный стержень» между эмпирическим Я и творческим Я имеет в своём *содержании* множество «отношений», одним из которых, можно полагать, является «отношение к жизни».

Вертикальная и горизонтальная пересекающиеся линии, по Е.Н. Трубецкому, автору книги «Смысл жизни», написанной на рубеже эпох в 1918 году, «представляют собою исчерпывающее изображение всех возможных жизненных направлений», и их скрещение – ««наиболее универсальное, точное схематическое изображение жизненного пути» [9, с. 69]; «всякие иные пути представляют собою лишь видоизменения этих двух» [там же, с. 70]. Схематическое изображение того или иного психологического образования, той или иной психологической категории, вероятно, должно наполняться определёнными *содержанием* и *смыслом*.

В.Э. Чудновским, так же как и С.Л. Рубинштейном, и А.А. Мелик-Пашаевым, не предлагалось какого-либо определения понятия «отношение», но им использовалось понятие «отношение к жизни» в рассмотрении «смысловой вертикали» – важнейшей характеристики субъектной составляющей жизненного пространства личности – при изложении содержания так называемого «смыслового квартета». В «смысловой квартет», помимо «смысловой вертикали», входят смысловые категории настоящей, прошлой и будущей жизни. «Смысловой квартет» определялся В.Э. Чудновским психологической основой смысла жизни [10, с. 16–17], следовательно, и «отношение к жизни», являясь одной из характеристик психологической основы смысла жизни, входит в её содержание.

В конкретно взятых научных работах известных учёных «отношение к жизни» наполняется различным *содержанием* на разной *основе*. Осознание человеком отношения к жизни может

помочь ему выйти мысленно за её пределы и продолжить жизненный путь на новой сознательной основе (С.Л. Рубинштейн). Для человека как личности также важно, чтобы развивалась «вертикаль творческого потенциала» (А.А. Мелик-Пашаев), но... не слишком далеко отстояла от «смысловой вертикали» его жизненного пространства (В.Э. Чудновский).

Литература

1. *Аристотель*. Сочинения. В 4-х т. Т. 1. Метафизика / Аристотель; под ред. В.Ф. Асмуса. – М.: Мысль, 1976. – С. 63–367.
2. *Кулешова Е.Н.* Отношение к действительности на пути к смыслу жизни / Е.Н. Кулешова // Психология отношения человека к жизнедеятельности: проблемы и перспективы: сб. науч. трудов / под ред. В.А. Зобкова, В.П. Познякова, А.В. Зобкова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, Гуманит. ин-т; Институт психологии Рос. акад. наук. – Владимир – Москва: КопиА-Сервис, 2023. – С. 229–233.
3. *Мелик-Пашаев А.А.* Мир художника / А.А. Мелик-Пашаев. – М.: Прогресс-Традиция, 2000. – 271 с.
4. *Мелик-Пашаев А.А.* Над «рекой времён»... (предположение о том, где искать смысл жизни) / А.А. Мелик-Пашаев // Психологические, философские и религиозные аспекты смысла жизни: мат-лы III-V симпозиумов / ред. кол.: В.Э. Чудновский и др. – М.: Ось-89, 2001. – С. 86–91.
5. *Мясищев В.Н.* Личность и отношения человека / В.Н. Мясищев // Проблемы личности: материалы симпозиума. В 2-х т. Т. 1. – М., 1969. – С. 63–73.
6. *Мясищев В.Н.* Теория отношений и принцип доминанты в психофизиологической деятельности человека / В.Н. Мясищев, Н.В. Голиков // Труды международного симпозиума 2–5 июля 1972 г., Ленинград / под общ. ред. Н.П. Бехтеревой. – Л.: Наука, 1974. – С. 130–136.
7. *Ожегов С.И.* Словарь русского языка: ок. 53 000 слов / С.И. Ожегов; под общ. ред. проф. Л.И. Скворцова. – 24-е изд., испр. – М.: ОНИКС 21 век; Мир и Образование, 2005. – 896 с.

8. *Рубинштейн С.Л.* Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн; отв. ред. Е.В. Шорохова. – 2-е изд. – М.: Педагогика, 1976. – 416 с.
9. *Трубецкой Е.* Смысл жизни / Е. Трубецкой. – М.: Грааль, 2001. – 336 с.
10. *Чудновский В.Э.* Смысл жизни: некоторые итоги и перспективы исследования / В.Э. Чудновский // Психологический журнал. – 2015. – Т. 36. – № 1. – С. 5–19.

УДК 159.9.072

**МНОГОМЕРНЫЕ ШКАЛЫ
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО СМЫСЛА:
ВИДЫ И АДАПТАЦИЯ
НА РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЫБОРКЕ**

Емельянчук Николай Николаевич, магистр психологических наук, стажер-исследователь, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия; e-mail: emelianchuk@gmail.com.

Леонтьев Дмитрий Алексеевич, доктор психологических наук, заведующий Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия; e-mail: dmleont@gmail.com.

Аннотация. В статье представлен обзор методик, направленных на измерение смысла жизни, семейства MEMS (The Multidimensional Existential Meaning Scale), а также представлены результаты адаптации вариации методики В. Костина и В. Виньолес на русскоязычной выборке.

Ключевые слова: смысл жизни, многомерная шкала экзистенциального смысла, экзистенциальная значимость, связность, целенаправленность

**MULTIDIMENSIONAL SCALES
OF EXISTENTIAL SENSE:
TYPES AND ADAPTATION
IN A RUSSIAN-SPEAKING SAMPLE**

Emelianchuk N.N., Master of Psychology, Research Intern, National Research University “Higher School of Economics”, Moscow, Russia; e-mail: emelianchuk@gmail.com.

Leontiev D.A., Doctor of Psychology, Head of the International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University “Higher School of Economics”, Moscow, Russia; e-mail: dmleont@gmail.com.

Abstract. The article provides an overview of methodologies aimed at measuring meaning in life, focusing on the Multidimensional Existential Meaning Scale (MEMS) family, and presents the results of the adaptation of the variation developed by V. Kostin and V. Viñoles on a Russian-speaking sample.

Keywords: meaning in life, Multidimensional Existential Meaning Scale, existential significance, coherence, purposefulness

В рамках научного проекта № 24-28-01602, выполненного при финансовой поддержке Российского научного фонда (РНФ), авторами данной статьи был произведен обзор имеющихся многомерных моделей смысла, а также была адаптирована на русский язык одна из их вариаций.

Было отмечено, что важным шагом в систематизации и понимании природы смысла жизни послужила работа 2016 года Ф. Мартеллы и М. Штегера [6]. В ней выделяется три ключевых компонента смысла жизни – когнитивный (cognitive), мотивационный (motivational) и оценочный (evaluative). Ценность данной работы заключается в обобщении имеющихся представлений о смысле жизни и в формировании четко очерченной трехмерной модели, которая включает в себя когнитивный аспект оценки в виде связности (coherence), мотивационный – в виде устремле-

ний и целенаправленности (purpose) и оценочный – в виде значимости (significance). «Связность» заключается в возможности человека осмыслять свой жизненный опыт, умении видеть логику происходящих событий, способности воспринимать мир как упорядоченный. «Целенаправленность» отражает наличие целей, стремлений, ощущения, что жизнь имеет наполненное смыслом стремление. «Значимость», описывается как ощущение внутренней ценности жизни, она не ограничивается достижением целей и может проистекать из различных источников – от проживания значимых моментов повседневной жизни до глубоких экзистенциальных размышлений.

Таким образом, в 2016 году была сформирована трехкомпонентная модель смысла жизни, которая легла в основу «Многомерной методики экзистенциального смысла» («The Multidimensional Existential Meaning Scale», сокращенно «MEMS») Л. Джорджа и К. Парк [3]. Методика состояла из трех шкал – связности, целенаправленности и значимости (5 пунктов на каждую). Отметим, что из всех 15 пунктов обратным являлся лишь один пункт шкалы значимости.

Следующее переосмысление методики произошло в 2020 году. Исследователи из Великобритании В. Костин и В. Виньолес указывают на потенциальные недостатки изначальной версии и разрабатывают свою вариацию методики MEMS [1]. Авторы изменили ряд формулировок, добавили к предыдущим шкалам общую по отношению к ним шкалу суждений о смысле жизни (meaning in life judgements), чтобы с помощью одной лаконичной методики можно было исследовать смысл жизни, его компоненты (целенаправленность, значимость, связность) и взаимосвязи между ними. Именно данная версия шкалы MEMS подлежала адаптации на русскоязычной выборке. В данную версию «Многомерной методики экзистенциального смысла» включены субшкалы связности, целенаправленности, значимости, суждений о смысле жизни. Ещё одной важной отличительной особенностью этой вариации является одинаковое количество прямых и обратных утверждений (по 2 на каждую субшкалу). По мнению авторов, это поможет избежать систематической ошибки, которая

заключается в склонности респондентов давать утвердительные ответы на все пункты опросника [1]. Отметим, что утверждения, входящие в субшкалу «суждения о смысле жизни», формировались на основе опросника воспринимаемого смысла П. Вонга и опросника смысла жизни М. Штегера [9]. Также В. Костиным и В. Виньолес было проведено лонгитюдное исследование, целью которого было выяснить, какой из компонентов смысла жизни является его наиболее важным предиктором. Результаты показали, что таковым компонентом является «значимость» [1].

В 2020 году группа исследователей из Китая предприняла попытку уточнить имеющуюся модель смысла жизни и разделила «значимость» на две составляющие – внутреннюю (Internal value) и внешнюю (External value) [5]. Было отмечено, что экзистенциальная значимость в классической модели [3] представлена больше внешней ее частью и описывается через оценку индивидом значимости своего существования для внешнего мира. Авторы исследования считают, что важно описывать экзистенциальную значимость не только через ценность жизни для внешнего мира, но и через ценность жизни для самого себя [5]. Таким образом, внутренняя экзистенциальная значимость определяется как ощущение того, что жизнь имеет ценность сама по себе, независимо от внешних факторов и оценки других людей. На студенческих выборках (N = 201, M = 19,9, среди них 72 женщины и N = 336, M = 20,3, 202 женщины), определена конструктивная валидность компонентов смысла жизни (связность, внешняя значимость, целенаправленность). Примечательно, что в рамках данного исследования ключевым предиктором смысла жизни является «целенаправленность», а не «значимость» [5].

Важно отметить, что в 2022 году вышла статья Ф. Мартелы и М. Штегера о роли значимости в контексте сравнения с другими измерениями смысла жизни [7]. Целью данной работы было сравнить значимость (significance), подразумеваемую как «чувство внутренней ценности жизни и осознание, что жизнь стоит того, чтобы ее прожить» [7] и значимость (mattering), рассматриваемую как «степень, в которой человек ощущает, что его существование имеет значение, важность и ценность для мира» [3]. Для удобства изложения,

далее мы воспользуемся разделением, предложенным авторами Ж. Ли и Я. Лю в предыдущем абзаце – для обозначения значимости как «significance», будем использовать термин «внутренняя значимость», а для значимости как «mattering» – «внешняя значимость». «Внутренняя значимость» фигурировала в работе Ф. Мартеллы и М. Штегера 2016 года, в которой и было предложено разделение смысла жизни на описанные ранее три компонента (связность, целенаправленность и значимость). В то время как Л. Джордж и К. Парк в своей работе, посвященной созданию «Многомерной модели экзистенциального смысла» (Multidimensional Existential Meaning Scale), использовали интерпретацию значимости как внешней [3], для решения задачи разделения внутренней и внешней значимости Ф. Мартелла и М. Штегер создали трехмерную шкалу оценки смысла жизни (three dimensional meaning in life, 3DM), в которой к целенаправленности, связности добавлена именно «внутренняя значимость». На выборке от 18 до 69 лет, N = 336 (M = 33, 74% – женщины) была проведена оценка качества модели, которая содержала 4 фактора – целенаправленность, связность, внутренняя значимость, внешняя значимость и 3 фактора – целенаправленность, связность, внутренняя/внешняя значимость. Разница между индексами соответствия моделей оказалась несущественной, и авторы склоняются к тому, что измерение значимости может быть разделено на два подуровня (внешний и внутренний) [7].

Отметим, что в 2023 году исследователями из Тайланда была предложена своя вариация MEMS [4]. Авторы старались учесть специфику региона, например, субшкала «значимости» (significance) включала в себя не столько пункты, относящиеся к экзистенциальной значимости жизни человека в мире в целом, сколько к ощущению своего вклада в общество. Субшкала «связности» в тайландской версии скорее отражает отношение к неопределенности и рефлексии, нежели понимание смысла жизни в общем ключе, как в модели Л. Джорджа и К. Парк [3].

В 2024 году авторами данной статьи была адаптирована на русскоязычной выборке «Многомерная методика экзистенциального смысла» в версии В. Костина и В. Виньолес [1]. Исследование было проведено на выборке участников второй

волны международного исследования психологического совладания с угрозой КОВИД-19 в возрасте от 25 до 67 лет (N = 116; M = 45,1; SD = 9,79; 92,24% – женщины) [2] и на выборке студентов ВШЭ по направлению «Психология» в возрасте от 17-24 лет (N = 291; M = 18,8; SD = 1,21; 93,13% – женщины). Индексы соответствия модели данным показывают хорошие и приемлемые значения. Индексы соответствия для выборки участников исследования совладания с угрозой КОВИД-19: $\chi^2(81) = 199^{***}$, CFI = 0,836, TLI = 0,788, SRMR = 0,065, RMSEA = 0,112 (90% CI: 0,095; 0,129, p < 0,001). Индексы соответствия для студенческой выборки: $\chi^2(81) = 175^{***}$, CFI = 0,960, TLI = 0,949, SRMR = 0,039, RMSEA = 0,064 (90% CI: 0,053; 0,075, p = 0,016). В ходе адаптации был исключен один из пунктов субфактора «связности» («Моя жизнь похожа на череду не связанных между собой событий»). С помощью бифакторных моделей [8] продемонстрирована потенциальная многомерность методики. Рассмотренные конструкты смысла жизни являются самостоятельными его предикторами и не сводятся к влиянию текущего эмоционального состояния, выраженного через позитивный и негативный аффект. Конструктивная валидность русскоязычной адаптации частично подтверждена. Методика может использоваться как работающий психодиагностический инструмент диагностики смысла жизни, однако релевантность использования ее субшкал остается под вопросом.

Литература

1. Costin V. Meaning is about mattering: evaluating coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments / V. Costin, V. Vignoles // Journal of Personality and Social Psychology. – 2020. – Vol. 118, No. 4. – P. 864–884.
2. Eisenbeck N [et al.]. An international study on psychological coping during COVID-19: Towards a meaning-centered coping style / N. Eisenbeck [et al.] // International Journal of Clinical and Health Psychology. – 2022. – Vol. 22.
3. George L.S. The Multidimensional Existential Meaning Scale: A tripartite approach to measuring meaning in life / L.S. George,

- C.L. Park // *The Journal of Positive Psychology*. – 2016. – Vol. 12, No. 6. – P. 613–627.
4. *Haputpong L.* The Tripartite Meaning in Life Scale: Assessing Meaning in Life in Three Dimensions / L. Haputpong, J. Dudsdeemaytha // *Proceedings of the 17th National and International Conference on Humanities and Social Sciences*. – 2023. – Vol. 1 (3), No. 8.
 5. *Li Z.* Developing a quadripartite existential meaning scale and exploring the internal structure of meaning in life / Z. Li, Y. Liu, K. Peng, J.A. Hicks, X. Gou // *Journal of Happiness Studies*. – 2021. – Vol. 22, No. 2. – P. 887–905.
 6. *Martela F.* The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance / F. Martela, M.F. Steger // *The Journal of Positive Psychology*. – 2016. – Vol. 11 (5). – P. 531–545.
 7. *Martela F.* The role of significance relative to the other dimensions of meaning in life – an examination utilizing the three dimensional meaning in life scale (3DM) / F. Martela, M.F. Steger // *The Journal of Positive Psychology*. – 2022.
 8. *Rodriguez A.* Evaluating bifactor models: calculating and interpreting the statistical indices / A. Rodriguez, S.P. Reise, M.G. Haviland // *Psychological Methods*. – 2016. – Vol. 21, No. 2. – P. 137–150.
 9. *Steger M.F.* The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life / M.F. Steger, P. Frazier, S. Oishi, M. Kaler // *Journal of Counseling Psychology*. – 2006. – Vol. 53, No. 1. – P. 80–93.

УДК 159.9.07

ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА В ИЗМЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ

Федорова Елена Прокопьевна, кандидат психологических наук, доцент, федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный гуманитарный университет», Москва, Россия; e-mail: epfedorova@mail.ru.

Аннотация. Статья посвящена теоретическому обоснованию исследования ценностно-смысловых характеристик как оснований жизненного мира человека в условиях добровольного или вынужденного изменения образа жизни. На основе анализа современных психологических и междисциплинарных исследований обосновывается актуальность изучения трансформации жизненного мира человека в контексте социальных изменений и индивидуальных жизненных решений. В рамках системной антропологической психологии трансформация образа жизни рассматривается как акт объективации изменений в сознании человека, сопровождающийся перестройкой системы личностных ценностей и смыслов, необходимость адаптации и коррекции жизненных стратегий.

Ключевые слова: ценности, смыслы, ценностно-смысловая структура личности, личностный смысл, жизненный мир человека, образ жизни, образ мира, трансформация

VALUE-SEMANTIC BASES OF TRANSFORMATION OF HUMAN LIFESTYLE IN A CHANGING WORLD

Fedorova E.P., Candidate of Psychological Sciences, Associate professor, «Russian State University for the Humanities», Moscow, Russia; e-mail: epfedorova@mail.ru.

Abstract. The article is devoted to the theoretical substantiation of the study of value-semantic characteristics as the basis of a person's life world in the context of voluntary or forced changes in lifestyle. Based on the analysis of modern psychological and interdisciplinary research, the relevance of studying the transformation of a person's life world in the context of social changes and individual life decisions is substantiated. Within the framework of systemic anthropological psychology, transformation is considered as an act of objectification of changes in a person's consciousness, accompanied by a restructuring of the system of personal values and meanings, as well as the need to adapt and correct life strategies.

Keywords: values, meanings, value-semantic structure of personality, personal meaning, human life world, lifestyle, image of the world, transformation

Современное развитие психологического знания, характеризующееся «антропологическим поворотом», связано с изучением человека в изменяющемся мире – «в ситуациях вызовов сложности, неопределённости и разнообразия» [1, с. 591], с «парадигмальными сдвигами», происходящими в психологической науке [6, с. 157]. Исследование природы «кризисов развития» (личностных, профессиональных и т.д.) ставит задачу осмысления феноменов сознания, переходящего от предметного уровня к осмысленному и далее – к ценностному [6, с. 163]. Психологические последствия изменения образа жизни человека (добровольного или вынужденного) затрагивают не только одного человека, но и приобретают более широкий – географический, экономический, политический, социокультурный масштаб. Данные обстоятельства актуализируют общепсихологическое исследование ценностно-смысловых оснований трансформации образа жизни как основания жизненного мира человека, изменяющего свой образ жизни под воздействием внешних обстоятельств, либо по собственной воле.

Актуальность психологического исследования трансформации образа жизни человека в условиях глобальных социальных

изменений обусловлена еще и тем, что в психологической науке пока не существует единой теории, объясняющей последствия подобных трансформаций и дающей их классификацию. Социально-психологические, социологические и антропологические подходы описывают причины изменений и стратегии поведения в кризисных ситуациях, но уделяют меньше внимания психологическим механизмам. Между тем социальные изменения вызывают психологические следствия – широкий спектр изменений личности, в частности, ценностно-смысловой структуры, идентичности, образа «Я». Эти изменения могут вести к формированию новых жизненных позиций (профессиональных, политических, нравственных), формированию иных стратегий поведения, развитию новых жизненных планов, переосмыслению самоидентификации на разных уровнях.

Изучение жизненного мира человека имеет определенную традицию полидисциплинарных исследований, а само понятие «жизненный мир человека» пришло из других областей знания, где психология граничит с другими науками – философией, антропологией, культурологией. По мнению А.Г. Асмолова, представители всех этих наук так или иначе обращаются к психологии, но именно к психологии мира человека [1]. Понятие «жизненный мир человека», а также его аналоги – «жизненное пространство» (К. Левин), «смысловое поле» (Л.С. Выготский), «онтология жизненного мира» (С.Л. Рубинштейн), «многомерный жизненный мир» (А.Н. Леонтьев) – описывают психологическую реальность, которая активно изучается в современных психологических исследованиях и осмысливается практиками. Широкий интерес к этому понятию в гуманитарных науках отражает «антропологизацию» психологического знания – тенденцию, о которой писали ещё в конце 1990-х гг. В.И. Слободчиков и В.Е. Ключко, обращая внимание на то, что важно обратиться к раскрытию «собственно человеческого в человеке» [5; 6]. Теоретико-методологическую базу нашего исследования формируют идеи отечественных ученых (Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, К.А. Абульхановой-Славской, Л.И. Анцыферовой и др.), которые заложили основы системно-

го понимания жизненного мира человека. Принцип системной детерминации, обоснованный в исследованиях В.Е. Ключко и О.М. Краснорядцевой, Э.В. Галажинского, стал важным ориентиром для построения исследования в русле системной антропологической психологии [5; 6; 7; 9].

Обратимся к краткому теоретическому анализу проблемы исследования жизненного мира человека в психологии. В культурно-историческом подходе Л.С. Выготского обозначена идея о том, что социальное, индивидуализируясь, становится компонентом психологической структуры, задавая уникальные способы существования и развития личности. В процессе формирования жизненного мира человека самоактуализация человека превращается из сопутствующего явления в его осознанный жизненный выбор. В работах Л.С. Выготского подчёркивается, что человек не только развивается, но и «строит себя» (1982) [цит. по: 5]. **В отечественной психологии** существует определенная традиция изучения ценностей, смысловой сферы личности [3; 8]. Многочисленные исследования показывают, что ценности и смыслы определяют структуру и содержание индивидуального опыта, мотивов и целей. В концепции А.Н. Леонтьева (1981) было обозначено: объективная реальность отражается общественной практикой и представляется в «смысловом поле» – системе значений, которые он называл «пятым квазиизмерением объективного мира» [2; 5; 8]. Д.А. Леонтьев в концепции смысловой реальности (1999–2003), изучая структуру смысловой сферы личности, выделил шесть её компонентов: личностные ценности, личностные смыслы, смысловую установку, мотив, смысловой конструкт и смысловую диспозицию, относящиеся к разным уровням организации. Высший уровень занимают ценности, которые неизменны и служат источником смыслообразования. Именно они формируют «ядро» личности и образа мира человека, становясь основой для воспитания и обучения [8]. Б.С. Братусь подчёркивает иерархический, системный характер смыслов: новые смыслы зависят не только от внешних обстоятельств, но и от внутренней структуры, уже существующей у человека. Осознанные и принятые человеком общие смыслы превращаются в его жизненные ценности [3, с. 49].

Процесс становления личностных ценностей в исследованиях представлен как процесс интериоризации социально значимых ценностей как психологический механизм «вписывания» новых смыслов в образ мира человека [2; 3; 8]. Ценности выступают «фильтрами», способствующими избирательному усвоению субъективного опыта, а также носят мотивационную функцию. По мнению отечественных ученых (Б.В. Зейгарник, Б.С. Братусь, 1980), они являются «конституирующими» единицами личности, определяя отношения человека к миру, другим людям и к себе самому. Д.А. Леонтьев считает, что личностная ценность – это стабильный источник смыслообразования и мотивообразования, берущий начало в социокультурном контексте [8]. В ряде отечественных исследований показано, что процесс изменения смыслов связан с понятием установки, поскольку сдвиги в ценностно-смысловой сфере неизбежно влекут перестройку привычных форм поведения. Так, А.Г. Асмолов указывал, что высшим уровнем регуляции являются именно смысловые установки, выражающие личностный смысл [2, с. 22]. Д.А. Леонтьев также отмечает в своих работах, что эмоции и рефлексия необходимы для осознания жизненных смыслов, а смыслостроительство предполагает внутреннюю перестройку смыслов при встрече с новыми реалиями или другим смысловым миром [8]. Обращаясь к исследованиям, выполненным в научной школе О.К. Тихомирова, следует отметить идею о том, что в промежутке от актуализации мотива до рациональной оценки деятельности эмоции становятся показателем формирования личностного смысла [9, с. 458]. Эксперименты, проведенные под руководством О.К. Тихомирова его учениками, подтвердили способность невербальных операционных смыслов преобразовываться в личностные в процессе решения мыслительных задач. Развивая идеи О.Т. Тихомирова в современном направлении – системно-антропологической психологии – В.Е. Ключко рассматривает жизненный мир человека как целостную систему ценностно-смысловых характеристик, в которой смысл имеет предметно-системное качество, а ценность – надындивидуальное, интегративное [5]. В исследованиях В.Е. Ключко, О.М. Красноярдцевой показано, что формирование общественных ценностей

определяет «образ мышления», напрямую связанный с образом жизни. Он отражает систему ценностей и смыслов, определяющих деятельность человека, и при этом обеспечивает непрерывное движение и перестройку его образа мира. По О.М. Краснорядцевой, процесс «вписывания» информации в профессиональный образ мира начинается с эмоциональных оценок и завершается рациональными решениями задач «на смысл» и «на ценность» [5; 7]. В наших исследованиях молодежи и взрослых людей – представителей разных социально-профессиональных групп, находящихся на разных этапах профессионального становления – получены данные о том, что в ходе профессионализации у человека значительно изменяются жизненные цели и ценности [10]. Резюмируя теоретический анализ исследований, можно полагать, что психологические новообразования общесистемного (субъект-объектного) уровня, такие как смыслы и ценности, можно представить как психологические «конструкты» – системные основания жизненного мира человека, благодаря которым устанавливается соответствие между образом жизни и образом мира человека.

Обратимся далее к исследованиям феномена «образа жизни» в социально-психологическом и психологическом контексте, обозначив некоторые идеи относительно его понимания. В работах отечественных учёных (В.А. Ядов, И.Т. Левыкин, М. Такала, Н.И. Серджвеладзе, В.И. Уваров и др.) образ жизни рассматривается как совокупность устойчивых способов организации деятельности, отражающая целостную систему взаимодействия человека с обществом и культурной средой. В.А. Ядов указывает на взаимосвязь социологического и социально-психологических подходов в изучении образа жизни человека, И.Т. Левыкин выделяет интегральные показатели образа жизни (общественная активность во всех сферах деятельности; культура образа жизни на уровне поведения; социальное благополучие), М. Такала даёт определение понятия «образ жизни» как систему деятельностей, характеризующих человека, отметившего недостаточную дифференциацию понятий с такими категориями, как «жизненный стиль», осуществляя попытку конкретизации понятия «образ жизни», Н.И. Серджвеладзе определяет образ жизни личности через ее жизненную позицию, В.И. Уварова

определяет образ жизни с позиции ситуационного подхода, рассматривая образ жизни через «ситуацию» как уникально сложившиеся условия жизни [4]. Можно утверждать, что большинство ученых рассматривают образ жизни как систему устойчивых способов организации людьми своей жизнедеятельности, проявлений активности в системе общественных отношений, представляющих целостную систему взаимодействия человека с его социальным, культурным и природным окружением. Д.Б. Доненовой (2003) исследовано изменение образа жизни на примере целинников – людей, приехавших осваивать целинные земли в 50-х годах прошлого столетия в советское время, которые столкнулись с резкими социальными переменами. Получены данные о типологических особенностях образа мира и образа жизни людей в условиях наличия или отсутствия изменения образа жизни [4].

Следуя системному антропологическому подходу [4; 5; 6; 7], мы приходим к выводу: трансформацию образа жизни можно рассматривать как «акт объективации» в сознании человека происходящих изменений, требующих корректировки привычного поведения и перестройки ценностно-смысловых оснований жизненного мира человека. Иными словами, перестройка образа жизни представляет собой результат преобразования ценностно-смысловых структур жизненного мира человека. Можно полагать, что изменение образа жизни – вынужденное (в условиях социальных преобразований и катаклизмов) или добровольное (при осознанном жизненном выборе) – ведёт к перестройке ценностно-смысловых компонентов образа жизни и образа мира человека. В нашем кросс-культурном исследовании мы предполагаем выявить психологические механизмы трансформации образа жизни человека, проживающего в разных социокультурных средах, степени их принятия личностью; проследить динамику возможных ценностно-смысловых изменений как психологических оснований жизненного мира человека на примере представителей разных поколений, этнических общностей, различных сообществ, испытывающих влияние изменяющихся социальных, экономических, политических условий жизнедеятельности в современном мире возрастающей сложности и неопределенности.

Литература

1. *Асмолов А.Г.* Культурно-историческая психология и конструирование миров / А.Г. Асмолов. – М.: Институт практической психологии, 1996. – 768 с.
2. *Асмолов А.Г.* Антропологический поворот: культурные практики со-действия развитию сложности Человека / А.Г. Асмолов, П.Д. Рабинович, К.Е. Заведенский // Интеграция образования. – 2023. – Т. 27, № 4(113). – С. 591–610.
3. *Братусь Б.С.* К изучению смысловой сферы личности / Б.С. Братусь // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 1981. – № 2. – С. 46–55.
4. *Доненова Д.Б.* Трансформация образа жизни и образа мира как психонисторическая проблема: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Д.Б. Доненова. – Караганда, 2001. – 189 с.
5. *Ключко В.Е.* Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в транспективный анализ) / В.Е. Ключко. – Томск: Томский государственный университет, 2005. – 174 с.
6. *Ключко В.Е.* Постнеклассическая трасспектива психологической науки / В.Е. Ключко // Вестник Томского университета. – 2007. – № 305. – С. 157–164.
7. *Красноярцева О.М.* Психологический механизм «вписывания» информации в профессиональный образ мира / О.М. Красноярцева // Теория деятельности: фундаментальная наука и социальная практика (к 100-летию А.Н. Леонтьева): материалы Международной конференции, 28–30 мая 2003 г. / под общ. ред. А.А. Леонтьева. – М., 2003. – С. 80–83.
8. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – 2-е изд., испр. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
9. *Тихомиров О.К.* Психология: учебник / О.К. Тихомиров; под ред. О.В. Гордеевой. – М.: Высшее образование, 2006. – 538 с.
10. *Федорова Е.П.* Жизненные цели как показатели процесса жизненного самоосуществления на этапе профессионального становления / Е.П. Федорова // Вестник Московского института государственного управления и права. – 2017. – № 1 (17). – С. 154–157.

УДК 101.1:316?130.2:17.022.1

ТРУДНОСТИ СТРУКТУРИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ И ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫХ СМЫСЛОВ ЧЕЛОВЕКОМ

Бажутина Светлана Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра психологии, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Луганский государственный педагогический университет», Луганск, Россия; e-mail: bajuta19@xmail.ru.

Аннотация. В статье описаны трудности, которые появляются при изучении смыслов и ценностей человека. Особая сложность возникает при выборе тактических приемов исследования, систематизации данных и их интерпретировании. Автор иллюстрирует каждое свое теоретическое положение результатами психодиагностического эксперимента.

Ключевые слова: содержание смыслов, дихотомический конструкт, самооценка, внутренний конфликт смыслов

DIFFICULTIES IN STRUCTURING SOCIALLY SIGNIFICANT AND SPIRITUAL-MORAL MEANINGS BY A PERSON

Bazhutina S.B., Associate Professor, Department of Psychology, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Lugansk State Pedagogical University», Lugansk, Russia; e-mail: bajuta19@xmail.ru.

Abstract. The article describes the difficulties that appear in the study of human meanings and values. Special difficulty arises when choosing tactical methods of research, systematization of data and their interpretation. The author illustrates each of his theoretical position with the results of a psychodiagnostic experiment.

Keywords: content of meanings, dichotomous construct, self-assessment, internal conflict of meanings

Знаковая Модель Мира человека представляет собой особым образом структурированную систему личностных или индивидуальных смыслов [4, с. 209-210; 5]. Наличие такой Модели и Модели собственного Я необходимы личности для решения важнейших экзистенциальных проблем, в том числе и проблемы поиска смысла жизни [6]. Причем, как указывают многие современные исследователи (Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, В.П. Зинченко, Д.А. Леонтьев, Р.В. Овчарова, С.В. Уманский, Б.А. Сосновский, Е.А. Лебедева, В. Франкл, В.Э. Чудновский), в системах смысловых структур индивида обязательно должно быть полно и объемно отражено социально-значимое и духовно-нравственное содержание человеческой жизни. Все эти требования ставят перед психологами проблему систематизации такого рода смыслов, поиска возможностей их диагностики и интерпретирования. Один из вариантов решения этих вопросов мы и предлагаем в данной статье.

Как показывают многочисленные исследования, в том числе и наши, содержание индивидуальных гуманитарных смыслов людей, особенно духовно-нравственной направленности, нелинейно, многозначно (С.С. Бубнова, А.Н. Сытин) [1], разновекторно и даже дихотомично [2]. Это и создает сложности в решении обозначенной проблемы. В организации исследования мы исходили из следующих положений.

1. Обе названные нами Модели на практике строятся индивидом с использованием обычных, вполне конкретных смыслов, имеющих для него определенную значимость социального и духовно-нравственного содержания. Отсюда, отбираемые смыслы мы пытались наполнять всегда конкретным содержанием. Не «труд», а «созидательный физический или интеллектуальный труд», не отношение к человеку, а «уважительное отношение к человеку» или «насилие над человеком, унижение его», «Моя Совесть», «Моя ответственность за совершаемые действия и поступки» и т.п.

2. Отбор и систематизация смыслов и ценностей при диагностике и при интерпретации результатов проводилась с учетом идеи четырех характерологических отношений личности к миру: отношение к делу, к людям, к вещам, природе и к собственному Я, а также с использованием методологических подходов к обнаружению черт зрелой идентичности, актуализирующего себя взрослого человека (А. Маслоу, Э. Эриксон).

3. Исследование ценностей и смыслов человека проводить сложно. Даже при массовой диагностике всегда приходится думать о том, как это сделать максимально корректно и получить достоверные результаты. Разного рода «пробы» позволили выбрать в качестве основного Тест Цветовых Отношений (ЦТО) М.Н. Эткинды. Это проективная методика, использование которой уже более десятка лет в диагностике и консультировании показало, что ЦТО чувствительно к разным проблемам смыслов и позволяет «нащупывать» многие неочевидные нюансы их содержания. Сочетание получаемых при помощи ЦТО результатов с данными стандартных методик, методикой Дембо-Рубинштейн, в которой испытуемым предлагалось провести общепринятое оценивание себя по ряду качеств взрослой, актуализирующей себя личности, позволяет обнаружить интересные закономерности в структурировании смыслов и ценностей субъектами.

Обозначим выделенные особенности.

1. Удалось выделить диагностическую единицу исследования в структуре ценностно-смысловой сферы человека. Как писал Л.С. Выготский, ею является «... такой продукт анализа, который в отличие от элементов обладает всеми основными свойствами, присущими целому, и который является далее неразложимыми живыми частями этого единства» [3, с. 9]. «Неразложимыми живыми частями» единства структуры ценностно-смысловой сферы человека являются личностные дихотомические конструкты. Еще Дж. Келли указывал на то, что с помощью подобных конструктов человек структурирует картину мира в своем сознании.

В наших исследованиях испытуемым предлагался конструкт «добра/зла» как эталон нравственной оценки, используемый всеми древними религиозными канонами – памятниками культурной

жизни человечества. Было обнаружено, что в экспериментальных выборках всегда выделялись большие группы людей, в одной из которых конструкт использовался нормативно: «добро» принималось, «зло» – отвергалось, в другой – деформировано: и «добро» и «зло» либо принималось, либо отвергалось, либо определялось эмоционально индифферентно, либо же воспринималось даже извращенно: «добро» - отвергалось, «зло» – принималось. Так, в последней выборке, 248 человек испытуемых, в группе «норма» оказался 141 человек (57% от общей выборки), а явных деформаторов – 107 человек (43%). Была еще небольшая группа респондентов с размытыми полюсами дихотомии «добра/зла» (28чел). Мы ее исключили из исследования в связи с малочисленностью и общей невнятностью распределения смыслов.

2. Многими исследователями, занимающимися проблемой ценностей и смыслов, высказывалась мысль о том, что выбор человеком ценностно-смысловых ориентиров, поиск им смысла собственного бытия связаны с самоотношением субъекта, с его самооценкой. Мы решили проверить эту идею и посмотреть, как представлена общая самооценка в выделенных нами группах. Оказалось, что в группе с нормативным использованием дихотомии «добра/зла» 14 человек имели завышенную самооценку (около 10% выборки), 122 чел. – адекватную (85%) и 8 чел. – заниженную (около 5%). Аналогично в группе «деформаторов»: завышенную – 4 (4%), адекватную 84 чел. (74%) и заниженную – 19 чел. (22%). Напомним, что оценивание себя респонденты проводили по ряду социально-значимых и духовно-нравственных качеств, таких как «увлеченный процессом учения, познания разных сторон жизни», «честный в отношениях с собой и другими», «внимательный к судьбе других людей», «обладающий честью и достоинством» и т.п.

Как видим, извращение содержания смыслов «добра» и «зла» в действительности связано с низкой самооценкой, меньшим количеством адекватной.

3. Обратил на себя внимание еще один факт. По целому ряду отдельных самооценочных характеристик испытуемые показали высокую разницу между оценкой своих притязаний и самооцен-

кой. К. Роджерс считал, что это свидетельство внутреннего конфликта у человека, в нашем же случае связанного с содержанием оцениваемых индивидом у себя качеств. Заметим, что даже общая самооценочная разница говорила о том, что у 17% «деформаторов» и 19% членов группы «норма» фиксируется выраженный внутренний конфликт по сумме всех параметров.

4. В связи с обнаружением достаточно большого количества людей с противоречивым внутренним миром мы решили убрать таких из общих групп и посмотреть, как будут структурироваться смыслы «нормативных» и «деформаторов» с внутренней «гармонией». Получили: 112 человек с «гармоничным» внутренним миром, нормативно использующих дихотомический конструкт «добро/зло» – группа «норма» и 88 человек в группе «деформаторов». Сравнительный анализ результатов по ЦТО и «Мои жизненные credo» этих групп показал, что они по-разному структурируют смыслы и ценности социально-значимого и духовно-нравственного содержания. Так, в группе «норма» от 80% респондентов выделяли явным принятием «духовно-нравственные ценности», «добро», а также группу близких людей: «мама», «муж (жена)», «ребенок», «я сам/а» (по методике ЦТО), чем подтверждался их выбор семейной ценности в качестве основной и по методике «Мои жизненные credo».

Около 74% представителей этой группы сделали также положительные выборы в пользу «чести и достоинства человека», «моей совести», «моей личной свободы», «уважительного отношения к человеку», «готовности слушать и слышать других», что согласуется и с предпочитаемыми ими credo – «жить по совести», «жить в согласии с людьми, в уважении ими», «быть Человеком». Все это свидетельствует о выраженной духовно-нравственной направленности этих людей.

«Созидательный труд», «активность по передаче знаний умений и навыков другим», «стремление все сделать красивым и гармоничным», «познание сущности происходящего вокруг», «карьеру» выбрали от 62 до 70% испытуемых группы.

В группе «деформаторов» картинка была другая. Самый большой процент принятия у них показали смысловые категории:

«активность по передаче другим своих знаний, умений и навыков» (74%), «физические удовольствия, комфорт, всевозможные наслаждения» (67%), «честь и достоинство человека» (64%), «созидательный труд» и «власть над людьми, управление ими» (по 55%), и чуть больше 50% респондентов выбрали «сотрудничество с разными людьми» и «духовно-нравственные ценности». Эти данные говорят о том, что у большей части группы «деформаторов» осознанные выборы совпали лишь по *credo* «постоянно самосовершенствоваться», что соответствует идее персонализации себя в других – «активностью по передаче...». Кроме того, респонденты этой группы чаще «нормативных» предпочитают физические удовольствия, комфорт, власть над другими людьми, но при этом они не очень-то склонны слушать и слышать окружающих.

5. В ходе анализа результатов исследования было обнаружено, что, оценивая себя, в целом, «гармонично» (по общей самооценке), по ряду отдельных качеств респонденты продолжают оставаться в состоянии внутреннего конфликта, и у них (и у «нормативных», и у «деформаторов») наблюдается большое расхождение между притязаниями и самооценкой. При этом количество «внутренне конфликтующих» в группе «норма» всегда меньше, нежели у «деформаторов». Приведем эти данные: «увлечение процессом учения и познания» (33% / 35%*), «целеустремленный и трудолюбивый» (33% / 53%), «свободный и активный в реализации собственных возможностей» (47% / 59%). Как видим, количество внутренне конфликтующих по содержательным смыслам особенно высок у «деформаторов», у них дополнительно наблюдается еще и конфликтность по качествам – «внимательный к судьбе других людей» (40%) и «самый счастливый» (54%), чем подчеркивается склонность представителей этой группы к индивидуалистической позиции и заниженной самооценке. Примечательно также, что в обеих группах оказалось достаточно большое количество испытуемых, смысловое содержание внутреннего конфликта которых было связано с активностью, самостоятельностью в тех видах деятельности, в которые люди этого возраста непосредственно вовлечены.

Таким образом, предложенный подход в изучении социально-значимых и духовно-нравственных смыслов и ценностей взрослых людей представляется оправданным.

Литература

1. Бубнова С.С. Ценностные ориентации личности как многомерная нелинейная система / С.С. Бубнова // Психологический журнал. – 1999. – № 5. – С. 38–44.
2. Бажутина С.Б. Содержание духовно-нравственной составляющей Я-идентичности / С.Б. Бажутина // Вестник Луганского государственного педагогического университета. – 2023. – № 4(111). – Луганск: Книта, 2023. – С. 43–55.
3. Выготский Л.С. Мышление и речь / Л.С. Выготский. – М.: Лабиринт, 1999. – 352 с.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 216 с.
5. Сосновский Б.А. Семантический подход к изучению психологии руководителя / Б.А. Сосновский, Е.А. Лебедева // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. – 2022. – Т. 7, № 4. – С. 90–114.
6. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды / В.Э. Чудновский. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2006. – 768 с.

УДК 159.99

БЛАГОДАРНОСТЬ КАК «ИЗБИРАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ» К ЖИЗНИ

Аверьянов Алексей Иванович, кандидат педагогических наук, доцент, негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», Москва, Россия; e-mail: averyanov@inpsycho.ru.

Аннотация. В статье рассматривается феномен благодарности и его влияние на психологическое и социальное благополучие человека. С опорой на позитивную психологию и современные исследования, благодарность представлена как эмоция, как добродетель и моральное обязательство, а также как устойчивая черта личности (диспозиция).

Ключевые слова: благодарность, позитивная психология, психологическое и социальное благополучие, практика благодарности

GRATITUDE AS A «SELECTIVE ATTITUDE» TO LIFE

Averyanov A.I., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, «Moscow Institute of Psychoanalysis », Moscow, Russia; e-mail: averyanov@inpsycho.ru.

Abstract. The article deals with the phenomenon of gratitude and its influence on psychological and social well-being of a person. Based on positive psychology and modern research, gratitude is presented as an emotion, as a virtue and moral obligation, as well as a stable personality trait (disposition).

Keywords: gratitude, positive psychology, psychological and social well-being, gratitude practice

Философия и различные религии во все времена считали благодарность одной из важнейших добродетелей человека, способствующих его хорошей жизни [5]. Приведу как пример лишь одно часто цитируемое в связи с благодарностью высказывание Марка Тулия Цицерона: «Ни одним качеством я не хотел бы обладать в такой степени, как умением быть благодарным. Ибо это не только величайшая добродетель, но и мать всех других добродетелей».

На рубеже XX-XXI веков стали появляться научные исследования благодарности. Способствовала этому во многом позитивная психология, которая своей целью ставит помощь человеку в обретении им счастья и благополучия, для чего проводится серьезный

научный поиск тех предикторов и факторов, которые этому способствуют. Как утверждает Сони Любомирски, «никакого особого секрета счастья не существует [...] Каждый из нас должен сам определить, какая стратегия или набор стратегий подойдут ему лучше всего» [2, с. 15]. В этой небольшой статье я хочу конспективно остановиться на одной из т.н. «стратегий счастья», которая звучит как «быть благодарным».

Что представляет собой благодарность? На этот, казалось бы, простой и очевидный вопрос сложно ответить однозначно. И связано это с тем, что сегодня благодарность рассматривается учеными и как эмоция, и как добродетель, и как моральное обязательство, и как устойчивая черта (диспозиция). Если мы определяем благодарность как эмоцию и добродетель, то можно говорить о ней как о радости или чувстве признательности, которое мы испытываем по отношению к кому-то, кто сделал для нас что-то хорошее, ценное, важное. Благодарность как моральное обязательство выказывает наше уважение к тем другим, которые добры к нам, нам хочется отвечать им взаимностью, в итоге мы укрепляем наши социальные отношения и создаем своеобразный «круговорот добра» в мире. Если мы взглянем на благодарность как личностную черту, то нетрудно будет распознать людей более или менее благодарных.

В частности, М. Селигман с коллегами включил благодарность в число 24 ключевых сильных сторон характера личности. Они в результате своих многочисленных исследований выделили шесть общепринятых добродетелей: мудрость, отвагу, человечность, справедливость, умеренность и трансцендентность. К каждой из этих добродетелей ведут несколько путей. Благодарность, наряду с умением ценить красоту, оптимизмом, духовностью, милосердием, чувством юмора, энтузиазмом и увлеченностью включена в добродетель «трансцендентность». «Под трансцендентностью я подразумеваю эмоциональные аспекты, которые выходят за границы личности и связывают вас с чем-то большим и более постоянным: с другими людьми, с будущим, с эволюцией, с божественным началом или со Вселенной» [6, с. 273]. «Благодарность, – пишет Селигман, – это признание чьего-то морального превосходства. Это чувство признательности за саму жизнь. Мы благодарны, когда люди хорошо к нам

относятся, но также можем испытывать благодарность за добрые поступки и присутствие хороших людей («Как прекрасна жизнь, что ты есть на свете»). Благодарность также может быть направлена на безличные и неодушевленные объекты – Бога, природу, животных, – но не может быть адресована самому себе» [6, с. 274-275].

Благодарность зиждется на осознании всего хорошего, что выпадает на долю человека, но никогда не воспринимается им как должное. Все и всегда могло быть и может быть иначе. Ничего в этом мире человеку не гарантировано. Мир, в самом широком смысле этого слова, ничем не обязан нам. В этом понимании сходятся позитивная психология и смыслоориентированная терапия В. Франкла, в частности, в его «свободе от» и «свободе для». Если судьба благосклонна и дарит вам «свободу от» нищеты, нездоровья, других лишений, то подумайте – для чего вы это удачное стечение обстоятельств используете, на что направите – на решение каких задач и реализацию каких смыслов. И, может быть, именно ваш достойный ответ миру станет вашей действенной благодарностью ему. Приведу небольшой фрагмент из эссе М. Эпштейна: «...Благодарность превращает любой минимум в максимум. Пища, за которую благодаришь, питает вдвойне или втройне. Надвигается ужас или неизвестность, скажи: «благодарю и за это» - и всё то, что против тебя, вдруг окажется за тебя...

У Юза Алешковского есть замечательное определение: «Счастье – это состояние бессознательной благодарности Всевышнему абсолютно за всё». Благодарность – философский камень, превращающий даже тяготы жизни в частицы счастья. Если случается что-то тревожное, опасное, начнешь благодарить – и тут же ощутишь радость и прилив сил! Благодарность – лучший способ исцеления от всяких страхов, обид, травм, фобий. Правильно учили в детстве: «волшебное слово спасибо»» [10].

Размышляя о счастье, В. Франкл писал, что оно не может быть целью человека, оно лишь побочный продукт его осмысленной жизни. Не исключено, что благодарность, как результат нашего осознанного и благоговейного отношения к жизни, чуточку приближает нас к этому состоянию. В частности, в своей книге «Психология счастья. Новый подход», опираясь на эмпирические дан-

ные многочисленных исследований, С. Любомирски называет 8 причин, по которым благодарность делает нас счастливее:

1. «Настрой благодарности» помогает получать больше удовольствия от позитивных событий в жизни.
2. «Настрой благодарности» повышает самооценку и поддерживает наше чувство собственного достоинства.
3. Благодарность помогает справляться со стрессами и травмами.
4. Благодарность поощряет нас заботиться о других.
5. Благодарность помогает создавать социальные связи, укреплять существующие отношения и развивать новые.
6. Выражение благодарности часто помогает перестать сравнивать себя с другими (не в свою пользу).
7. Практика благодарности несовместима с отрицательными эмоциями и помогает уменьшать или сдерживать такие чувства, как гнев, горечь и жадность.
8. Благодарность уменьшает гедонистическую адаптацию (мы слишком быстро привыкаем к хорошему и перестаем его ценить) [2, с. 97-100].

Многие современные психологи изучают благодарность именно как личностную диспозицию, а также ее взаимосвязь с различными характеристиками благополучия человека. Есть несколько статей отечественных ученых, которые дают достаточно исчерпывающий обзор наиболее значимых исследований в этой области [1; 4; 7; 8].

Так, «благодарные люди в большей степени удовлетворены своей жизнью (Peterson, Seligman, 2004). Благодарность способствует укреплению физического и психологического здоровья, уменьшению симптомов депрессии, психопатологических симптомов (Alcozei et al, 2018). Как следствие, благодарные люди в меньшей степени склонны к саморазрушающему поведению: суицидам, употреблению наркотиков, злоупотреблению алкоголем (Kaniuka et al., 2020). Благодарность связана с более высокой жизнестойкостью личности (Нартова-Бочавер, Кислица, 2017). Также есть данные, что благодарные люди более конструктивно справляются со стрессовыми ситуациями. Они в меньшей степе-

ни склонны к самообвинению и отрицанию ситуации и в большей степени – к активному и конструктивному совладанию с ситуацией, с мобилизацией внутренних и внешних ресурсов (Wood et al., 2007). Благодарным также в большей степени свойственен личностный рост после пережитого стресса (Wood et al., 2007), что может быть связано с принятием ответственности и осмыслением своего опыта» [цит. по: 7].

«Благодарность способствует улучшению не только психологического, но и социального функционирования личности за счет укрепления общественных связей. Благодарность связана с различными аспектами просоциального поведения, такими как эмпатическая забота о других, способность принимать другую точку зрения, прощать и т.д. (McCullough et al., 2002). В итоге она выступает сильным мотивирующим фактором для просоциального поведения, помимо морального обязательства отплатить добротой за доброту.

Выражение благодарности близкому другу или романтическому партнеру способствует оптимизации их отношений, также способствует повышению чувства ответственности испытуемых за благополучие партнера и расширению области усилий, которые они готовы предпринять для удовлетворения его потребностей (Lambert et al., 2010). Позднее было обнаружено, что выражение благодарности близкому человеку способствовало тому, что испытуемый в большей степени был готов к открытому обсуждению с партнером их отношений и сложностей в них; создавало больший комфорт для испытуемого при обсуждении с партнером проблем в отношениях. Причем данный результат обнаруживался и в случае мысленного выражения благодарности испытуемым, но усиливался в ситуации непосредственного вербального выражения. Исследователи пришли к выводу, что выражение благодарности в отношениях увеличивает вероятность участия партнеров и в других действиях, способствующих построению отношений (Lambert, Fincham, 2011). Таким образом, исследования показывают, что выражение благодарности является жизненно важным аспектом межличностных отношений. Их результаты подтверждают идеи других ученых, утверждающих, что благодарность

имеет далеко идущие последствия для социального благополучия (Fredrickson, 2004; McCullough et al., 2001)» [цит. по: 1].

Таким образом, как мы видим, благодарность коррелирует с психологическим и социальным благополучием личности. Вместе с тем, как справедливо отмечает Е.С. Синельникова, «на сегодняшний день психологические механизмы влияния благодарности на здоровье, благополучие и жизнестойкость личности исследованы недостаточно. Мы не в полной мере понимаем, почему благодарность так благотворно влияет на нас. Одним из возможных механизмов позитивного влияния благодарности является то, что благодарность связана с переживанием радости (McCullough et al., 2001; Balgiu, 2019), а также с конструктивной формой эмоциональной регуляции – переосмыслением ситуации (Lambert et al., 2012)» [цит. по: 7].

Помимо содержательных характеристик благодарности и ее взаимосвязи с различными аспектами благополучия, ученые пытаются исследовать структурные компоненты данного феномена, создать надежные и валидные психодиагностические методики, позволяющие измерить чувство благодарности. Психологи сегодня выделяют несколько критериев измерения благодарности: интенсивность/сила, частота, диапазон (количество жизненных сфер, в которых личность испытывает благодарность), плотность (количество людей, к которым она проявляется) [5; 8; 11].

Очевидно, благодарность включает в себя рациональный и эмоциональный компоненты, это не столько формальная вежливость, почти ритуал («спасибо» в магазине или на рынке за оказанную услугу), а внутренняя, искренняя потребность человека выразить свою признательность другому. Если же мы говорим о трансцендентном (духовном) измерении благодарности, то я бы рискнул сравнить переживание чувства благодарности с молитвенным состоянием человека, с переживанием им экстатического состояния.

Структурными характеристиками благодарности выступают направленность (кому), осознанность, предметность (за что = ценность), степень искренности. Эти характеристики можно отследить по большей части лишь в своем выражении признательности другому. Сложно или почти невозможно (а, может быть, и не нужно)

стараться понять, к примеру, степень искренности в выражении благодарности от другого человека.

Рядом специалистов предпринимают попытки также выделить некоторые уровни благодарности. В частности, С. Наркевич говорит о трех уровнях. «Первый уровень — это благодарность за все хорошее, что мы получили, что с нами происходит. Это самый простой уровень, на котором мы благодарим Вселенную или человека за какие-то яркие положительные моменты, конкретные действия или вещи.

Второй уровень – это благодарность за обыденное, малозаметное, из чего в основном и состоит наша жизнь. Спросите себя, как часто вы благодарите себя за то, что сделали зарядку, погуляли в парке или купили себе новое платье? А как часто вы благодарите своих близких за вечер, проведенный вместе, за налитый кофе или просто за то, что они у вас есть? А как часто вы благодарили Бога и Вселенную за солнышко с утра, за прохладный дождик, за каждый новый день? Мы не привыкли благодарить за вещи, которые кажутся нам обычными или обязательными составляющими нашей жизни. А представьте, если бы мир не состоял из этих маленьких приятных вещей? Второй уровень благодарности дается нам сложнее, потому что в этом случае приходится быть внимательнее к деталям своего быта и окружения, постоянно замечать что-то хорошее даже в том, что кажется обычным.

Третий уровень благодарности, пожалуй, самый трудный, – это умение благодарить за беды, несчастья, горести и обиды. Да, да и за это тоже можно и нужно благодарить, как за опыт, обучение, возможность что-то изменить в своей жизни и в себе, как за жизненный урок. Можно благодарить людей, вызывающих у вас недовольство, за то, что они словно зеркала показывают вам ваши тайные черты» [3]. Вспомним в этой связи снова узника концлагерей и создателя логотерапии В. Франкла, который говорил, что «Если случается что-то плохое, я падаю на колени (лишь в своём воображении, конечно же) и молюсь, чтобы и впредь не случилось ничего хуже» [9].

Итак, еще раз подчеркнем благотворное влияние благодарности на наше самочувствие и на нашу жизнь в целом. И здесь возникает

резонный вопрос: можно ли развить в себе чувство благодарности и стать благодарным? Ответ психологов и практиков однозначно положительный. Правда, методики и практики развития этого чувства достаточно однообразны: рекомендуется вести дневник благодарности, писать письма благодарности (можно их отослать адресату или писать для себя) и др. Но, думаю, главное не в том, какую практику мы используем, а в том, насколько искренне и сердечно мы выражаем свою признательность другим людям и миру.

Самый известный исследователь благодарности, Роберт Эммонс, определяет ее как «удивление, признательность и ощущение ценности жизни» [2, с. 94]. Благодарность, говорит он, – это «избирательное отношение» к жизни, это особая оптика, позволяющая в нашей непростой жизни увидеть, разглядеть то, что делает ее по-настоящему прекрасной и ценной, «несмотря на...», как говорил В. Франкл. Быть благодарным – значит осознанно фокусировать своё внимание на том, что у нас есть, а не на том, чего нам не хватает. Отбросив сосредоточенность на отсутствии у нас чего-либо, мы начинаем видеть всё изобилие жизни. Благодарность – это признательность всему, что сделало нашу жизнь возможной, и, пожалуй, единственный способ оценить её по достоинству.

Литература

1. *Караваяева Л.П.* Позитивная психология: феномен благодарности как инструмент обеспечения благополучия личности / Л.П. Караваяева, Л.В. Тарасова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2023. – № 6. – С. 92–99.
2. *Любомирски С.* Психология счастья. Новый подход / С. Любомирски. – СПб.: Питер, 2014. – 352 с.
3. *Наркевич С.* Великая сила благодарности [Электронный ресурс] / С. Наркевич. – URL: <https://lifeacademy.ru/articles/velikaya-sila-blagodarnosti> (дата обращения: 20.05.2025).
4. *Нартова-Бочавер С.К.* Переживание благодарности как личностный ресурс: к постановке проблемы / С.К. Нартова-Бочавер, Г.К. Кислица // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38, № 6. – С. 42–51.

5. *Полюшкевич О.А.* Философия благодарности / О.А. Полюшкевич // Гуманитарный вектор. – 2017. – Т. 12, № 1. – С. 67–74.
6. *Селигман М.* Выученный оптимизм: Как изменить свой образ мыслей при помощи позитивной психологии / М. Селигман. – М.: Альпина Паблицер, 2025. – 480 с.
7. *Синельникова Е.С.* Благодарность как психологический ресурс: кому и за что мы благодарны? [Электронный ресурс] / Е.С. Синельникова. – URL: <https://psy.su/feed/9934/> (дата обращения: 20.05.2025).
8. *Синельникова Е.С.* Благодарность как психологический феномен / Е.С. Синельникова // Вопросы психологии. – 2020. – № 5. – С. 25–33.
9. *Франкл В.* Воспоминания / В. Франкл. – М.: Альпина нон-фикшн, 2015. – 33 с.
10. *Эпштейн М.* От Библии до пандемии: Поиск ценностей в мире катастроф / М. Эпштейн. – М.; СПб.: Т8 Издательские технологии / Пальмира, 2023. – 346 с.
11. *Peterson C. Gratitude / C. Peterson, M.E.P. Seligman* // Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification System. – Washington, 2004. – P. 553–568.

УДК 159.9.07

АНКЕТЫ О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ И АКМЕ В СЕМЕЙНОЙ ГРУППОВОЙ ЛОГОПСИХОТЕРАПИИ

Карпова Наталья Львовна, доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник, федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований» (ФНЦ ПМИ), Москва, Россия; e-mail: nlkarpova@mail.ru.

Аннотация. На основе анализа публикаций по смысложизненным и акмеологическим проблемам и анкеты «Смысл жизни и акме» В.Э. Чудновского–А.А. Бодалева, представленной в 2000

году, проведено сравнение ответов на анкету руководителей и помощников групп семейной логопсихотерапии в 2003 и 2024 гг. Оба исследования подтвердили возрастающую актуальность проблемы смысла жизни в профессиональном становлении специалиста помогающей профессии, а также значимость роли осмысленного отношения к своему личностному росту.

Ключевые слова: смысл жизни, акме, личностный рост, осознанность, анкета В.Э. Чудновского–А.А. Бодалева, логопсихотерапия

QUESTIONNAIRES ABOUT THE MEANING OF LIFE AND ACME IN FAMILY GROUP LOGOPSYCHOTHERAPY

Karpova N.L., Doctor of Psychology, Professor, Leading Researcher, «Psychological Institute of the Russian Academy of Education» (Federal Scientific Center PMI), Moscow, Russia; e-mail: nlkarpova@mail.ru.

Abstract. Based on the analysis of publications on life-meaning and acmeological problems and the questionnaire «The Meaning of Life and Acme» by V.E. Chudnovsky–A.A. Bodalev, presented in 2000, a comparison of responses to the questionnaire of leaders and assistants of family logopsychotherapy groups in 2003 and 2024 was conducted. Both studies confirmed the increasing relevance of the problem of the meaning of life in the professional development of a specialist in a helping profession, as well as the importance of the role of a meaningful attitude to one's personal growth.

Keywords: meaning of life, acme, personal growth, awareness, questionnaire by V.E. Chudnovsky–A.A. Bodalev, logopsychotherapy

Введение

Организованный в Психологическом институте РАО (ныне ФНЦ ПМИ) в апреле 1995 года симпозиум «Психологические аспекты смысла жизни» под руководством Вилена Эммануиловича Чудновского и Алексея Александровича Бодалева собрал тогда

40 заинтересованных данной темой человек, которые решили продолжить обсуждение проблемы и в следующем году. Так, на II симпозиум в 1996 году прибыли 60 человек, а на III в 1997 году нас уже было 70 человек из разных городов России и Украины. Тогда же участникам была представлена анкета В.Э. Чудновского «О смысле жизни». Но А.А. Бодалев уже на I симпозиуме в своем выступлении поставил вопрос о соотношении феноменов «смысл жизни» и «акме» в становлении личности человека [2], и симпозиумы, уже ставшие в ПИ РАО ежегодными, с 2000 года стали проходить по проблематике «Психологические аспекты смысла жизни и акме». Тогда же участникам была предложена анкета В.Э. Чудновского–А.А. Бодалева «О смысле жизни и акме». В данной статье мы представим сравнение двух исследований 2003 и 2024 годов, проведенных по данной анкете среди представителей помогающей профессии – руководителей и помощников групп семейной логопсихотерапии, которые ведут работу с заикающимися детьми, подростками и взрослыми.

Особенности семейной групповой логопсихотерапии

Проблема заикания – нарушения речевого общения, порой имеющего тяжелые последствия для развития личности, – в настоящее время рассматривается комплексно с позиции логопедии, педагогики, психологии, медицины, а также имеет социальный аспект, поскольку речевой дефект у людей разного возраста препятствует нормальному развитию и становлению личности, полноценному общению, успешному обучению, получению ряда профессий и социальному определению человека. Соответственно, высокие требования предъявляются к специалистам, работающим с данным контингентом детей, подростков и взрослых.

Одна из особенностей нашего подхода к коррекции заикания состоит в том, что в школе Ю.Б. Некрасовой [5] заикание рассматривается, прежде всего, как нарушение речевого общения, а не только как нарушение темпа и плавности речи, как это определяется в дефектологии. Мы выделяем две составляющих этого недуга – функциональную (собственно речевой дефект) и личностную-коммуникативную, которые могут находиться не в одинаковой тяжести, т.е., имея порой небольшие речевые запинки,

человек (особенно в подростковом возрасте, когда общение становится ведущим видом деятельности) может переживать большие трудности в установлении контактов со сверстниками, в ответах на уроках и в разговоре с учителями, даже с родными и близкими людьми. Проблема самооценки, рефлексии своих возможностей и осознания своего места в жизни при таких нарушениях приобретает сверхзначимость: при потере смысла жизни возникают проблемы эгоцентризма и суицидальных установок. Психотерапия и социореабилитация выдвигают необходимость грамотного решения смыслообретения для людей, нуждающихся в помощи и проходящих процесс физического, психического или социального восстановления, а также для специалистов помогающих профессий.

Система семейной групповой логопсихотерапии Ю.Б. Некрасовой–Н.Л. Карповой для заикающихся детей, подростков и взрослых развивается с конца 1980-х годов и продолжает основные этапы и принципы авторской методики групповой логопсихотерапии Ю.Б. Некрасовой для заикающихся взрослых и старших подростков, которая создавалась в 1960-1980-е годы на основе эмоционально-стрессовой терапии, разработанной доктором К.М. Дубровским [8].

В 1993 году мы с Ю.Б. Некрасовой провели работу первой группы семейной логопсихотерапии, где на всех четырех основных этапах (I – подготовительном-диагностическом, II – сеансе «снятия заикания» по К.М. Дубровскому, III – этапе активной групповой работы, IV – контрольно-поддерживающем этапе) во всех элементах методики принимали участие родители и родственники заикающихся независимо от их возраста. С 2000 года подобные группы начали работу в Таганроге, с 2001 г. в Самаре и Самарской области, с 2002 г. во Владивостоке, а в 2016-2020 гг. в Саратове, Екатеринбурге, Ижевске. Соответственно, возраст участников наших разновозрастных групп от 7 до 80 лет (активно работают на занятиях и некоторые бабушки и дедушки, помогая своим внукам и всем участникам). В 2002 году на базе ДООУ Таганрога «Здоровый ребенок» система была адаптирована для заикающихся дошкольников [8, с. 145-154].

Таким образом, более 30 лет в настоящее время уже в семи городах действуют наши логопсихотерапевтические группы. Работающие с высокой отдачей в системе семейной групповой логопсихотерапии руководители групп и их помощники также нуждаются в грамотном решении значимых вопросов в профессиональной деятельности и для пациентов с логоневрозом, и для членов семей пациентов, и для них самих. Как подтверждают исследования, осознание смысла жизни и грамотная рефлексия своего профессионального и личностного состояния, возможностей и развития имеют большой энергетический потенциал и являются жизненно важным ресурсом, о чем писали В.Э. Чудновский [7; 10] и А.А. Бодалев [1; 6].

Исследования смысла жизни и акме в логопсихотерапии

В 2000-2003 гг. в рамках коллективных конкурсных программ, поддержанных РГНФ, мы провели изучение характера соотношения феноменов «смысл жизни» и «акме» в процессе жизни человека (возрастной, профессиональный, социореабилитационный аспекты), что позволило достаточно глубоко и всесторонне исследовать смысложизненные и акмеологические проблемы одной из сложных новых помогающих профессий в логопедии – руководителя групп семейной логопсихотерапии.

В ходе изучения феноменов смысложизненных ориентаций и акме как психологических механизмов становления профессионала мы исходили из теоретической предпосылки о единой психологической сущности этих феноменов: они характеризуют несколько разные, но взаимосвязанные аспекты деятельности человека, в которых проявляется его фундаментальная потребность – в оптимальной самоактуализации. Эта тема открывает широкие мировоззренческие, психолого-педагогические, образовательные и воспитательные перспективы и стратегии деятельности.

Как подчеркивает В.Э. Чудновский, высокие смысложизненные ориентации и акмеологическое видение своей профессионально-педагогической деятельности необходимо воспитывать у педагога и воспитателя со студенческой скамьи. Анализ анкетирования студентов психолого-педагогических вузов Москвы, Са-

мары, Муром, проведенный нами в 2001-2003 гг. по проблемам ценностно-смысловых ориентаций и акме (всего 210 человек) [3] показал, что принципиальной разницы в подходах к осмыслению вопросов о смысле жизни и акме у студентов столичных вузов, вузов полуторамиллионного города и города с населением в сто тысяч человек не отмечается.

Тогда же было проведено анкетирование 12 руководителей и соруководителей групп семейной логопсихотерапии, работающих в четырех городах. Было подтверждено, что система семейной групповой логопсихотерапии позволяет на всех этапах активной групповой работы, начиная с сеанса эмоционально-стрессовой терапии, выработать и поддерживать почти у всех участников оптимально высокий уровень мотивационной включенности во все виды деятельности и стимулировать высокозначимые установки, поскольку сам групповой процесс требует, провоцирует и поддерживает высокое интеллектуальное, эмоциональное и функциональное напряжение. Основная задача руководителей – вывести каждого человека на уровень успеха в разных формах общения (межличностного, внутриличностного, группового) и видах речевой деятельности (монологической, диалогической, актерской, ораторской), показать и многократно подтвердить как можно более широкий диапазон его творческих возможностей. Отметим также следующее: работа с большими группами заикающихся детей, подростков и взрослых и членами их семей позволяет говорить о том, что данный групповой процесс социореабилитации можно рассматривать как путь личностного роста каждого из его участников, путь реализации каждым собственного смысла жизни и гармонизации личности, и это в полной мере относится и к руководителям группы – логопсихотерапевту и его помощникам.

Исследование 2003 года деятельности логопсихотерапевта на собственном примере и примере 11-ти человек, прошедших у нас обучение и работающих в рамках семейной групповой логопсихотерапии в разных городах (Москва, Таганрог, Самара, Владивосток, Новосибирск), показало, во-первых, что эта сложная деятельность «по плечу» людям с уже достаточно сложивши-

мися ценностно-смысловыми профессиональными ориентациями и достаточно высоким уровнем осмысленности собственной жизни. Это люди, которые хорошо учились в школе и вузе (11 в педагогическом, 1 в медицинском; пятеро имеют и музыкальное образование, пятеро – второе высшее психологическое), обладают высокой работоспособностью и любят свою работу (педагогический стаж до знакомства с логопсихотерапией от 2 до 23 лет). Через ряд микро-акме (успешность в различных областях учебной, творческой, педагогической или организаторской, научной деятельности) все они пришли к осознанию своих возможностей в новом виде деятельности, активно объединяющем теорию и практику, научное исследование и постоянный поиск и эксперимент в области речевого общения и коммуникативных способностей человека (хотя только 5 из 12 имеют логопедическое образование, 2 – филологическое).

Во-вторых, хотя логопсихотерапия является основной работой не для всех, но 9 человек из 12 среди значимых событий своей жизни, повлиявших на выбор профессии, отметили знакомство с данной методикой и опыт участия в логопсихотерапевтической группе. 8 человек, которые провели уже работу нескольких групп, отмечают при оценке своих достижений и неудач, что теперь «отсчет» во многом ведут от группы к группе, поскольку каждая – это веха профессионального и личностного роста, способствующая более полной реализации собственного смысла жизни и профессионального становления (в настоящее время 3 человека из 12 являются аспирантами, 4 соискателями и 5 ведут активную научно-исследовательскую работу в области логопсихотерапии). То есть семейная групповая логопсихотерапия обладает существенным смысловым и акмеологическим потенциалом для данной категории людей.

В-третьих, особенность методики семейной групповой логопсихотерапии состоит в умении длительно и интенсивно работать с разновозрастным коллективом, т.е. умении учитывать одновременно многие психологические и социальные факторы, подчиняя все цели логопсихотерапии. Это требует не только гибкости и творческого подхода к работе, но и умения постоянно учиться у более

опытных коллег, привнося в методику новое и поддерживая базовые положения и преемственность основных форм и приемов. Также необходима включенность в систему профессиональной взаимопомощи, поддержки и взаимозаменяемости (10 из нас уже работали в группах 2-5-х городов в разных условиях и статусах – от пациента или родителя пациента до руководителя группы), – это заставляет более четко выстраивать свои личностные и профессиональные горизонты и корректировать жизненные планы.

В-четвертых, исследование особенностей профессионального общения при активном использовании методики эмоционально-стрессовой психотерапии особо актуализирует исследование феномена «выгорания» в семейной логопсихотерапии, поскольку данная профессия есть сложное единство педагогики, теоретической и практической психологии, логопедии и немедицинской психотерапии, а все перечисленные области деятельности связаны с высоким динамизмом процесса, ломкой устоявшихся стереотипов мышления и поведения, непрерывным повышением рефлексии в обучении и умением работать с невротическими реакциями, соответственно, предъявляют особые требования к эмоциональной устойчивости личности, ее стрессоустойчивости и способности поддерживать и восполнять свой энергетический потенциал, грамотно решая собственные смысложизненные и акмеологические проблемы [3].

В проведенном в 2024 году исследовании по анкете «Смысл жизни и акме» приняли участие 17 руководителей и соруководителей групп семейной логопсихотерапии, работающих уже в 7 городах, – из них остались прежние 9 человек и добавились 8 новых из Саратова, Екатеринбурга, Ижевска, а также помощники руководителей в Самаре и Владивостоке. Результаты анализа анкет подтвердили прежние основные выводы 2003 года, но есть и особенности: 1) эта сложная деятельность «по плечу» людям с уже достаточно сложившимися ценностно-смысловыми профессиональными ориентациями: из 17 человек в настоящее время 9 успешно продолжают руководить группами в Москве, Таганроге, Самаре, Владивостоке, а руководители новых групп в Саратове, Екатеринбурге и Ижевске имеют большой практи-

ческий педагогический, логопедический, психотерапевтический опыт, причем к руководству групп еще 2 человека пришли из вылеченных заикавшихся. Все работают в логопсихотерапевтических группах успешно и с удовольствием, получают большую отдачу по результатам логокоррекции.

2) По-прежнему не для всех логопсихотерапия является основной работой (в 5 городах группы набираются 1-2 раза в год), но все респонденты отметили значимость участия в логопсихотерапии для профессионального и личностного роста, поскольку данные группы способствуют более полной реализации собственного смысла жизни и профессионального становления: из 17 человек в настоящее время имеют научные степени – 1 доктор психологических наук, 3 кандидата психологических наук, 1 кандидат педагогических наук, 1 соискатель, и все активно участвуют в научно-исследовательской работе в области логопсихотерапии. Новые достижения: в Таганроге и Самаре руководители групп (И.В. Янченко и А.Д. Яковистенко) организовали авторские Центры речи, которые работают круглый год со пациентами с проблемами речи всех возрастов и их родителями. На базе Таганрогского Центра речи И.В. Янченко и Н.А. Ситникова организовали в 2020 г. онлайн-Школу «Правильная речь» для поддержки выпускников всех наших логопсихотерапевтических групп.

3) Все респонденты подтверждают умение длительно и интенсивно работать с разновозрастным коллективом, творчески подходить к работе, учиться у более опытных коллег и оказывать поддержку друг другу: 11 из нас уже работали в группах 2-7 годов, при этом А.Д. Яковистенко с 2018 г. постоянно выступает не только руководителем групп в Самаре, но и помогает в организации групп Екатеринбург и Ижевска; с 2017 года соруководителем московских групп выступает Е.Б. Терешкова из Саратова, в постоянном контакте работают руководители групп Екатеринбург и Ижевска, Саратова и Таганрога, а в период пандемии впервые была проведена работа онлайн-группы «Москва-Владивосток». Все 3 онлайн-группы, проведенные в 2020-2022 гг. на базе Психологического института (Москва), подтвердили по сравнительным результатам диагностики свою успешность.

4) В последнем исследовании еще более подтвердилась актуальность проблемы «выгорания» и необходимости формирования стрессоустойчивости в помогающих профессиях в наши дни. Мы имеем уже более чем 30-летний положительный опыт решения данной проблемы: практически все руководители и со-руководители групп семейной логопсихотерапии пишут, что данная совместная творческая работа при всей энергозатратности, эмоциональном и интеллектуальном напряжении имеет большой энергетический потенциал и активизирует весь компенсаторный фонд организма. Как было сказано в одной из анкет: «Осмысленное, свободно выбранное направление деятельности ведет к удовлетворению значимых потребностей и ценностных целей». Это подтверждает и вывод Д.А. Леонтьева, который в своем выступлении на 16-м Санкт-Петербургском саммите психологов в 2022 году, говоря о ресурсах жизнестойкости в сложных повседневных социальных условиях, отметил важность осознания факта, что в жизни, во-первых, есть такой важный ресурс как смысл, показывающий, как наша жизнь связана с жизнью других людей, с прошлым, будущим, настоящим, с миром в целом, со Вселенной. Он привел слова Виктора Франкла о том, что в концлагере большие шансы выжить имели не те, у кого были большие ресурсы здоровья, а те, кто имел смысловые ресурсы, кому было ради чего выживать. Во-вторых, значим ресурс целенаправленности, потому что, если у человека есть своя цель, он плохо поддается любым воздействиям и манипуляции. И в-третьих, — это энергетические ресурсы в самом себе, необходимая забота о себе, что позволяет выдержать и сохранить себя в сложной и неопределенной ситуации [4].

Заключение

Подводя итог сравнительному исследованию по анкетам, отметим, что наши глубокоуважаемые Учителя – В.Э. Чудновский и А.А. Бодалев, – обратив наше внимание на значимость вопросов смысла жизни и акме, прожили каждый более 90 лет и всей своей жизнью и научно-педагогической деятельностью остаются для нас примером воплощения нравственной устойчивости лич-

ности, высокой научной творческой жизнедеятельности и трезвого оптимизма.

Подчеркивая возрастание актуальности проблемы смысла жизни, ее теоретической и практической значимости, В.Э. Чудновский в течение десяти лет разрабатывал «оптимальную модель» смысла жизни и пришел к понятию «адекватного» и «оптимального» смысла жизни, описал «коэффициент» его полезного действия и подчеркнул: чем больше человек познает себя, тем с большей отдачей и эффективностью он способен осуществлять смысл жизни и свое призвание [7, с. 41-49, с. 134]. А.А. Бодалев выявил характеристики и условия достижения вершин в развитии взрослого человека, показал нам четкие ориентиры и примеры достижения акме в жизни [1; 6]. При этом оба профессора всегда с благодарностью говорили о своих Учителях: А.А. Бодалев об ученых ленинградской школы – Б.Г. Ананьеве и В.Н. Мясищеве, В.Э. Чудновский – об ученых московской школы – Б.М. Теплове, Л.И. Божович, Н.С. Лейтесе и других. И также добавим о педагогической направленности и нацеленности на молодую аудиторию всех работ и исследований В.Э. Чудновского [7; 9; 10] и А.А. Бодалева [1; 6], который в одной из своих последних подаренных книг надписал: «С бесконечно глубокой благодарностью за большую помощь в сохранении профессиональной работоспособности и веры в свои возможности как помощника молодежи, входящей в науку».

Среди руководителей и соруководителей групп семейной логосихотерапии в ответе на вопрос анкеты о том, кто и что оказало большее влияние на осмысление проблемы смысла жизни и акме, большинство участников и в 2003, и в 2024 гг. написали о примере родителей, друзей и своем собственном опыте, а также о роли учителей и чтении художественной и психологической литературы (последнее больше характерно для респондентов 2024 года).

Сравнивая ответы на вопросы анкеты «Смысл жизни и акме» руководителей и соруководителей в 2003 и 2024 году, мы отмечаем много сходного: на вопрос «Какое значение имеет наличие смысла жизни для каждого человека?» и в начале тысячелетия, и через 20 лет в наши дни, большинство отвечают, что смысл

жизни заключается в реализации себя как личности в семейной жизни, профессиональной и социальной сфере – получать знания и делиться ими, помогать своей профессией людям, получая бесконечное удовлетворение от результатов своей деятельности. Многие подчеркивают в понимании смысла жизни осмысленность, целенаправленность, вектор и деятельностное начало. «Это как путеводный маяк, который освещает путь». Хотя отмечается, что у каждого смысл жизни имеет свое значение, но при всех различиях оно огромное, «без него жизнь для мыслящего человека пуста...».

В ответ на вопрос: «Какое содержание Вы вкладываете в понятие «акме человека» в личностном и профессиональном плане?» – большинство респондентов ответили, что это «наивысшая степень развития», «самореализация человека», «развитие и достижение высоких показателей в разных областях жизни». При этом дополняли, что «акме человека в личном и профессиональном может переплетаться, может идти параллельно, помогая. А иногда и вопреки...», что «необходимо постоянное стремление, неуспокоенность, компас нравственности и голос Совести». Также были уточнения, что «в личном плане это состояние, которое позволяет эффективнее двигаться в сторону желаемой жизни, а в работе – необходимый ресурс для профессиональной деятельности». Сложности и неопределенность сегодняшних дней отразились в таком определении: «Акме – это максимальное воплощение личностного и профессионального потенциала в существующих условиях и обстоятельствах», а в плане состояния – вопреки всем преградам это «наивысшие достижения, расцвет, ощущение радости и полета от достижений – «всё по плечу».

Таким образом, можно утверждать, что система семейной групповой логопсихотерапии обладает существенным смысло-жизненным и акмеологическим потенциалом для данной категории людей. Выявленные особенности и творческие возможности данной методики, активно использующей психологические механизмы смысла жизни и акме в социореабилитационной работе с заикающимися взрослыми, детьми и подростками, а также с их родителями, – позволяют видеть дальнейшие перспективы разви-

тия методики и в плане профессиональной подготовки специалистов-логопсихотерапевтов. Мы приходим к разработке модели семейного логопсихотерапевта-профессионала, среди личностных качеств которого – адекватное выстраивание смысложизненных ориентиров и следование им в достижении личностного и профессионального акме. И анкета В.Э. Чудновского–А.А. Бодалева «О смысле жизни и акме» способствует осмыслению и более эффективному решению данной проблемы.

Литература

1. *Бодалев А.А.* Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения / А.А. Бодалев. – М.: Флинта: Наука, 1998. – 165 с.
2. *Бодалев А.А.* Смысл жизни и акме человека: соотношение «будничного» и «высшего Я» / А.А. Бодалев // Психолого-педагогические и философские аспекты проблемы смысла жизни: материалы I-II симпозиумов / под ред. В.Э. Чудновского, А.А. Бодалева, Н.Л. Карповой. – М.: ПИ РАО, 1997. – С. 29–32.
3. *Карпова Н.Л.* Смысложизненный и акмеологический потенциал семейной групповой логопсихотерапии социореабилитации / Н.Л. Карпова // Смысл жизни и акме: 10 лет поиска: в 2 ч. Материалы VIII-X симпозиумов ПИ РАО. Ч. 2 / под ред. А.А. Бодалева [и др.]. – М.: Смысл, 2004. – С. 15–35.
4. *Леонтьев Д.А.* О жизни в ненастную погоду и ресурсах жизнестойкости / Д.А. Леонтьев // Психологическая газета [Электронный ресурс]. 28 июля 2022. – URL: [ht tps://psy.su/feed/10115/](https://psy.su/feed/10115/) (дата обращения: 07.01.2024).
5. *Некрасова Ю.Б.* Лечение творчеством / Ю.Б. Некрасова; под ред. Н.Л. Карповой. – М.: Смысл, 2006. – 223 с.
6. Психология общения: Школа академика А.А. Бодалева: коллективная монография / под ред. Н.Л. Карповой [и др.]. – М.: РШБА, 2016. – 448 с.
7. Психология смысла жизни: школа В.Э. Чудновского: коллективная монография / под ред. Т.А. Поповой [и др.]. – 2-е изд., стер. – М.: Смысл, 2021. – 676 с.

8. Семейная групповая логопсихотерапия: исследование заикания / под ред. Н.Л. Карповой. – М.; СПб.: Нестор-История, 2011. – 328 с.
9. Смысл жизни, акме и профессиональное становление педагога: учебное пособие для студентов педагогических вузов / под ред. В.Э. Чудновского. – М.; Обнинск: ИГ-СОЦИН, 2008. – 532 с.
10. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды / В.Э. Чудновский. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2006. – 768 с.

Раздел 2
СМЫСЛ ЖИЗНИ, АКМЕ,
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
И ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 159.9
СМЫСЛ ЖИЗНИ
КАК РЕСУРСНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ
ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
СУБЪЕКТОВ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Митина Лариса Максимовна, главный научный сотрудник, федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований», Москва, Россия; e-mail: mitinalm@mail.ru.

Аннотация. Выявлена специфика содержательного наполнения психологических ресурсов личностно-профессионального развития педагогов. Показано, что основным фактором, детерминирующим личностно-профессиональное развитие педагога, является комплекс психологических ресурсов и смысложизненных ориентаций.

Ключевые слова: смысл жизни, личностно-профессиональное развитие, субъекты непрерывного образования, психологические ресурсы

THE MEANING OF LIFE AS A RESOURCE COMPONENT OF THE PERSONAL AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF SUBJECTS OF CONTINUING EDUCATION

Mitina L.M., Chief researcher of the «Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research», Moscow, Russia;
e-mail: mitinalm@mail.ru.

Abstract. The specifics of the content of psychological resources of personal and professional development of teachers are revealed. It is shown that the main factors determining the personal and professional development of a teacher is a complex of psychological resources and life-meaning orientations.

Keywords: the meaning of life, personal and professional development, subjects of continuing education, psychological resources

Сознательная деятельность людей, направленная на максимально возможное раскрытие и использование ими своего потенциала, своих ресурсов является основной движущей силой развития общества, культуры, цивилизации. Успешность социально-экономического и культурного развития каждого государства во многом зависит от того, создана ли в нем система, позволяющая выявлять наличие значимого для различных сфер профессиональной деятельности потенциала у членов общества, и создаются ли условия для эффективного использования этого потенциала на благо не только социально-экономического, но и личностного развития.

В этой связи для каждого человека важной является задача выявления своих возможностей, выбора той сферы профессиональной деятельности, в которой он может наиболее эффективно для себя и общества реализовать себя, и овладения стратегиями, которые помогут ему добиться этой цели. Время решения этих задач в жизни человека, как правило, приходится на подростковый и юношеский возраст, на время, когда он учится в школе,

колледже, вузе, поэтому здесь очень велика роль учителей, педагогов и психологов, работающих в системе образования, которые должны помочь учащемуся сделать правильный выбор, найти свое место и смысл жизни.

В настоящее время глобальные изменения в политической, экономической, природной среде приводят к возрастанию количества и уровня сложности жизненных противоречий и проблем. Неизбежным следствием такого положения дел, особенно для молодежи и подростков, является постоянное увеличение доли рискованных ситуаций, в которых самостоятельное решение жизненно важных задач становится невозможным.

Осознание недостаточности уровня жизненной компетентности для того, чтобы справиться с актуальными трудностями, является источником постоянно возрастающей фундаментальной экзистенциальной тревоги.

В случае, если молодой человек не в силах найти приемлемого решения своих психологических проблем, если он не может принять в качестве нормального явления свою все возрастающую зависимость от других людей (родителей, педагогов, сверстников и других), финансовую зависимость, он обречен на развитие депрессивного синдрома на фоне всегда обреченных на провал попыток бегства от действительности в виртуальные пространства, к «пиковым переживаниям», в алкоголь и наркотики, в сектантские и преступные организации.

За описанными выше негативными тенденциями угадывается фундаментальная проблема – молодой человек теряет уверенность в том, что его жизнь имеет смысл. Речь идет не о том «смысле», который предлагают ему прагматики рыночной экономики (делай карьеру, зарабатывай деньги, приобретай вещи и т.д.), и не о том, который навязывает ему поп-культура (больше секса, больше удовольствий, больше приключений), а речь идет о том высшем личностном смысле, к которому всегда стремился человек.

И здесь возникает вопрос: может ли учитель в процессе своей повседневной педагогической деятельности способствовать становлению смысла жизни своих воспитанников? Или его задача ограничивается лишь передачей учащимся определенного круга знаний?

Для профессиональной деятельности педагога существенное значение имеет формирование такого отношения к своему труду, при котором последний выступает не просто как определенная профессиональная обязанность и средство существования, но приобретает значимость смысла жизни. В какой мере и при каких условиях педагогическая профессия может стать смыслом жизни учителя?

По мнению В.Э. Чудновского: «Специфика работы учителя заключается в частности в том, что в ней «сегодняшний», сиюминутный результат как будто является второстепенным, а главный смысл его профессиональной деятельности – в ее отдаленных результатах. Именно будущие дела тех, кого педагог учит и воспитывает, составляют подлинный смысл его жизни» [8, с. 156].

Эта отдаленность, временной разрыв между вложенными усилиями и их результатами делают особенно острой проблему прогноза ближайшего и отдаленного будущего самого учителя и ресурсов, необходимых ему для достижения значимых целей. В настоящей работе принципиально важно понимание ресурса, резерва и смысложизненных ориентаций в рамках разрабатываемого нами системного личностно-развивающего подхода к психологическим исследованиям профессионального развития личности педагога.

Аналитический обзор психолого-педагогической литературы по теме исследования позволил выделить две позиции относительно сущности феномена «ресурсы». Различают ресурсы, которые поддерживают и/или переструктурируют функции систем [1; 5; 7], сформированных ранее, и ресурсы, которые формируют новые функции, выступая как процессы [4; 6; 9]. При этом условия внешней среды в организации, перестройках и трансформации функциональных систем являются катализаторами, которые способствуют повышению возможностей человека. Принципиально новым в изучении проблем ресурсности является разрабатываемый нами системный личностно-развивающий подход и концепция ресурсно-прогностической детерминации личностно-профессионального развития педагогов [2; 3]. В концепции впервые выделено психологическое содержание понятий «резерв», «ресурс» и «метаресурсы» как разных ступеней вертикального изме-

рения личностно-профессионального развития педагога: резерв как запас возможностей, ограниченных определенными внешними и внутренними рамками жизнедеятельности; ресурс как способность педагога осознавать их в себе и оперативно применять, максимально используя всю совокупность своих возможностей в саморазвитии и самоорганизации. Метаресурсы – высшая ступень сложной системы психологических ресурсов (личностных и профессиональных), выполняющая функцию настройки системы за счет актуализации всех ее компонентов.

Осознание собственного ресурсного состояния является основной смысловой (смысложизненной) ресурсообеспечения жизнедеятельности. При этом поиск смысла жизни и его обретение – системообразующая характеристика педагога на стадии творческой самореализации, а также характеристика развития личности учащихся, их движения к осмыслению жизнедеятельности, направленного (ориентированного) учителем, осознающим свою миссию.

Цель исследования – теоретическое обоснование и эмпирическая верификация взаимосвязи психологических ресурсов, смысловых ориентаций и уровней личностно-профессионального развития педагогов.

Эмпирическое исследование состояло из двух этапов. Для каждого этапа исследования была разработана специальная методическая программа. В исследовании приняли участие 100 преподавателей вузов города Москвы.

В результате первого этапа исследования выявлено, что высокий уровень личностно-профессионального развития педагога связан с интегральными личностными характеристиками: направленностью, компетентностью, гибкостью, которые объединяются в профессионально значимые констелляции – ресурсы – конструктивное совладание, рефлексивное проектирование, эмоционально-ценностное вовлечение [2; 3].

В результате второго этапа исследования выявлено влияние воздействия всего комплекса психологических ресурсов на уровень личностно-профессионального развития педагогов (проводилось с применением множественного регрессионного анализа (МРА) данных).

Независимыми переменными были 5 установленных факторов, а зависимыми – показатели 6 тестов, отражающих ресурсное развитие педагогов. Методом пошагового включения показателей анализ проводился на всей выборке.

По результатам МРА нами получены следующие уравнения регрессии:

1. «Рефлексивное проектирование» = $0,65 + 0,134 \times 3\Phi + 0,164 \times 1\Phi$, где 3Φ — фактор 3 («коммуникативная и деятельностная компетентность»), 1Φ – фактор 1 («самосознание»).

2. «Смысложизненные ориентации» = $0,627 + 0,169 \times 3\Phi$, где 3Φ – фактор 3 («коммуникативная и деятельностная компетентность»).

3. «Конструктивное совладание» = $0,325 + 0,289 \times 2\Phi + 0,291 \times 3\Phi$, где 2Φ – фактор 2 («поведенческая гибкость»), 3Φ – фактор 3 («коммуникативная и деятельностная компетентность»).

4. «Эмоционально-ценностное вовлечение» = $0,38 + 0,212 \times 4\Phi + 0,197 \times 1\Phi$, где 4Φ – фактор 4 («направленность личности»), 1Φ – фактор 1 («самосознание»).

Все данные, проанализированные в ходе исследования, показали, что связь между зависимой переменной и предикторами является статистически значимой во всех случаях. Комплекс психологических ресурсов и смысловых ориентаций является предиктором личностно-профессионального развития педагогов.

Такими образом, доказано, что главными факторами, детерминирующими высокий уровень личностно-профессионального развития педагога как основного субъекта создания благоприятной образовательной среды для развития учащихся, являются психологические ресурсы во взаимосвязи со смысловыми ориентациями.

Литература

1. *Водопьянова Н.Е.* Применение ресурсного подхода в практике психологического обеспечения профессионального здоровья / *Н.Е. Водопьянова, Г.С. Никифоров, С.М. Шингаев, Е.А. Столярчук // Субъект труда и организационная среда: проблемы взаимо-*

- действия в условиях глобализации: коллективная монография / под ред. А.Л. Журавлева [и др.]. – Тверь, 2019. – С. 124–139.
2. *Митина Л.М.* Новый теоретико-методологический подход – ресурсно-прогностический исследования личностного и профессионального развития субъектов непрерывного образования / Л.М. Митина // *Методология современной психологии.* – 2025. – № 25. – С. 271–285.
 3. *Митина Л.М.* Ресурсно-прогностическая детерминация личностно-профессионального развития педагога: научное обоснование и технологические решения / Л.М. Митина // *Теоретическая и экспериментальная психология.* – 2024. – Т. 17, № 2. – С. 13–33. – DOI: 10.11621/TEP-24-09.
 4. Педагог в контексте личностного и профессионального развития: реальность и перспективы / отв. ред. Л.М. Митина. – М.: Психологический институт Российской академии образования: Бахрах, 2022. – 276 с.
 5. Ресурсы жизнеспособности и стрессоустойчивости современного человека: Психологические, психофизиологические, нейробиологические, педагогические аспекты / отв. ред. Е.А. Рыльская [и др.]. – Челябинск: Полиграф-Мастер, 2021. – 264 с.
 6. *Толочек В.А.* Условия социальной среды, ресурсы и социальная успешность субъектов: открытые вопросы / В.А. Толочек // *Психологический журнал.* – 2022. – Т. 43, № 4. – С. 36–47. – DOI: 10.31857/S020595920021478-1.
 7. *Хазова С.А.* Ресурсный подход в психологии / С.А. Хазова // *Научные подходы в современной отечественной психологии* / под ред. А.Л. Журавлева [и др.]. – М.: Институт психологии РАН, 2023. – С. 377–390.
 8. *Чудновский В.Э.* Смысл жизни и судьба / В.Э. Чудновский. – М.: Ось-89, 1997. – 208 с.
 9. *Mitina L.M.* Psychological analysis of promising research on the resource-prognostic determination of personal and professional development of a teacher / L.M. Mitina, G.V. Mitin, Ju.I. Vostokova // *Perspektivy nauki i obrazovania – Perspectives of Science and Education.* – 2024. – № 4 (70). – P. 533–543. – DOI: 10.32744/pse.2024.4.33.

УДК 174

ДУХОВНЫЕ И ТВОРЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РАЗВИТИИ ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТА-ДИЗАЙНЕРА

Благова Татьяна Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры дизайна, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Амурский государственный университет», Благовещенск, Россия; e-mail: blagowa13@mail.ru.

Аннотация. В статье выявляются духовные и творческие ценности художественных произведений и дизайн-объектов, обосновывается необходимость установки и рефлексии студентов-дизайнеров на духовно-творческий анализ, приводятся примеры заданий на различных спецдисциплинах, показывается развитие духовно-творческого потенциала студентов-дизайнеров.

Ключевые слова: духовно-творческий анализ художественных произведений и дизайн-объектов

THE SPIRITUAL AND CREATIVE VALUES OF ART EDUCATION IN THE DEVELOPMENT OF THE POTENTIAL OF A DESIGN STUDENT

Blagova T.Y., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Design Department, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Amur State University», Blagoveshchensk, Russia; e-mail: blagowa13@mail.ru.

Abstract. The article reveals the spiritual and creative values of works of art and design objects, substantiates the need for students of design to set and reflect on spiritual and creative analysis, provides examples of tasks in various special disciplines, shows the development of the spiritual and creative potential of students of design.

Keywords: spiritual and creative analysis of artistic works and design objects

Проблема духовности в мире стала вырисовываться все ярче. Свобода самовыражения, свобода слова, свобода творчества без высокой духовной цели приводят к безнравственности и деградации. В нашей стране стали осознавать ценность коммунистической идеологии, нехватку духовных стержней, ориентиров, установок, удерживающих человека от распыления и неосознанной произвольности. В этой связи в 2022 г. вышел Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей», которые призваны осуществлять безопасность и сбережение психического здоровья народов России [4]. Соблюдение этих ценностей лежит в сфере ответственности каждого человека. Православное нравственное богословие говорит: «Осуществляя способность нравственной ориентации в области смыслов и ценностей, человек сознательно и свободно делает каждый нравственный выбор и созидается в процессе становления как нравственная личность» [2, с. 6]. С этой идеей резонируют слова экзистенциалиста Ж.-П. Сартра о том, что «человек проектирует самого себя и в этом он ответственен и перед собой, и перед человечеством» [3, с. 10].

Эту ответственность необходимо особо осознавать и реализовывать дизайнерам как проектировщикам среды [1]. В процессе дизайнерского творчества акты самопроявления раскрывают личности ее уникальность, ее возможности. Рефлексия созданного удивляет саму личность, обнаруживает необычные феномены достижений, с ее помощью осуществляется самопознание и создаются условия для самосовершенствования, для создания своей индивидуальности, для самопроектирования.

В процессе преподавания спецдисциплин, формирования творческих заданий для студентов-дизайнеров возникла необходимость установки на духовность, нравственность, т.к. их дизайн-объекты иногда вызывают неприятные эмоции, примитивные ассоциации в связи с тем, что творчество по своей природе эмоционально и импульсивно, часто не осознанно, проявляется бессознательный уровень опыта. Необходима рефлексия и доработка или переработка возникающих образов при эскизировании

дизайн-объектов. При анализе художественных произведений и подготовке презентаций для школьников также необходима нравственная установка, т.к. студенты подбирают интересные для себя произведения и не могут переключиться на уровень школьников, выбрать развивающий для них контент.

Для развития духовно-творческого потенциала, рефлексивных способностей студентов-дизайнеров был разработан **духовно-творческий анализ художественных и дизайнерских произведений**:

Ценности творчества: создание красоты и гармонии, положительных эмоций, созидательных желаний, новизны, необычности, развитие воображения, ассоциативности.

Духовные ценности: нравственность, обучение, просвещение, развитие эмоциональности, патриотизм, толерантность, баланс патриотизма и межнациональной толерантности, ценности развития жизни, экологии, психического здоровья, совершенствование человека, цивилизации, достоинства и ценности России, родного края.

Данный анализ позволяет рассмотреть реализацию ценностей в художественном произведении или дизайн-объекте, с помощью каких средств они выстраиваются, какой образ создается, на какие ассоциации наталкивает. Это позволяет вычленять приемы выражения и использовать их для авторского проектирования. Таким образом, художественные произведения открывают для студента-дизайнера смыслы и ценности, развивают воображение, создают новые нейронные связи. Анализ чужих произведений и авторское проектирование на основе духовных и творческих ценностей развивают потенциал студентов-дизайнеров в целом.

Данные эксперимента показали, что креативность студентов-дизайнеров как аспект творческого потенциала развивается в процессе художественного образования. Нравственный аспект в эксперименте не затрагивался, а психолого-педагогическое исследование выявило, что авторское творчество студента-дизайнера имеет ряд психологических аспектов:

– необходимость самовыражения, созидания, стремление к красоте и гармонии, к рождению и воплощению образа актуализирует и развивает художественные способности;

– свобода самовыражения резонирует с желаниями и погружает студента в состояние потока, гармонизирующее его психическое состояние и оздоравливающее;

– часто идеи создаются в процессе произвольного эскизирования «как рука ведет», и студент решает: а почему бы и нет, дает случайной идее право на рождение.

В этой связи на первых занятиях необходимо дать студенту выразиться, реализоваться. Затем преподаватель проводит совместный анализ: что получилось? Какие ассоциации вызывает созданный образ? Какие идеи в нем заложены? Приходит осмысление и осознание ответственности перед обществом за свое творчество, какие идеи оно транслирует.

Затем преподавателем предъявляется список духовных и творческих ценностей, на который необходимо ориентироваться в процессе создания художественных и дизайн-образов, дается установка на их реализацию. Студент осмысливает рождающийся в голове образ, продумывает, дорабатывает. Таким образом осуществляется «программирование» ценностей в дизайн-продукте.

Представим некоторые примеры студенческих разработок по дисциплине «Основы научных исследований»:

- разработка сувенирной продукции для музея русской культуры в городе Благовещенске (с использованием персонажей из русских сказок);
- разработка логотипа и фирменного стиля для инновационного космического центра (на основе образа космонавта);
- орнамент русской народной вышивки в современной интерпретации (на современной одежде в спортивном стиле);
- разработка фирменного стиля приюта для животных «Остров спасения» (образ кошки и собаки в домике);
- разработка логотипа центра спокойствия и йоги (силуэт женщины в позе лотоса).

Работа по данным темам развивает такие компоненты творческого потенциала студента-дизайнера, как дизайн-мировоззрение, дизайн-мышление, личностно-профессиональные качества, профессиональные компетенции. Развиваются такие личностно-

профессиональные качества, как креативность, нравственность, смелость, самостоятельность, проектная рефлексия.

По дисциплине «Педагогика и психология художественного образования» студентам предлагаются следующие темы для подготовки презентаций для школьников:

- национальная русская культура;
- ценности родного края (Амурской области);
- патриотизм;
- межнациональная толерантность;
- эстетика и экология природы;
- здоровье;
- эстетика мирной жизни;
- изобилие в натюрморте;
- труженики и профессионалы;
- выдающиеся личности;
- ценностное отношение к животным;
- развитие творческого воображения.

Работа по нравственным темам с установкой на духовно-творческий анализ художественных произведений развивает нравственность студентов, ориентирует погружаться в мировоззрение школьников и развивать его. Студентам также дается право сформулировать тему самим, в этом проявляется самостоятельность их духовного мышления.

На проектных дисциплинах студенты эскизируют дизайн-объекты, для которых необходимо создание новизны. Для этого существуют креативные методы дизайна, они позволяют дизайнеру играть с объектом – создавать для него новую форму, фактуру, использовать новый цвет, материалы, новую компоновку деталей, новые линии, пропорции. Если элементы новизны присутствуют в дизайн-объекте, то дизайн состоялся.

В рамках дисциплины «Основы психологии творческого процесса» студенты изучают различные креативные методы: аналогии, совмещение несовместимого, перестановка, инверсия, деконструкция и др. По этим методам они учатся создавать эскизы креативных дизайн-объектов. Необходимость духовности, нравственности говорит о том, что креативная игра дизайнера с

преодолением барьеров должна быть осторожной, что, создавая новизну, а, следовательно, яркую эмоцию, дизайнер не должен наталкивать потребителя на физиологические ассоциации, на саморазрушение и разрушение других. Новизна дизайн-объекта – это уже не главная его характеристика. Поэтому перед проектированием для студентов дается установка на реализацию в дизайн-объектах духовных и творческих ценностей, также и перед подготовкой презентаций для школьников, т.к. духовно-творческие ценности должны закладываться с детства. Они способствуют развитию, душевному здоровью и процветанию общества. В этой связи необходимо возвращать цензуру и критику художественных произведений, дизайн-объектов, мультипликации, а также студенческой самодеятельности.

Литература

1. *Благова Т.Ю.* Проблема нравственности творчества / Т.Ю. Благова // Мир человека в фокусе психологических метапрактик: материалы VIII Сибирского психологического форума (Томск, 21-23 ноября 2022 г.) [Электронный ресурс]. – Томск, 2022. – С. 16–18. – URL: [ht tps://w ww.elibrary.ru/item.asp?id=50048833](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50048833)
2. *Платон (Архимандрит).* Православное нравственное богословие / Архимандрит Платон. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра. – М.: Круглый стол по религиозному образованию в Русской Православной церкви, 1994. – 240 с.
3. *Сартр Ж.-П.* Экзистенциализм – это гуманизм / Жан-Поль Сартр. – М.: АСТ, 2025. – 160 с.
4. Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей [Электронный ресурс]: Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809. – URL: [ht tp://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202211090019](https://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202211090019)

УДК 159.922

ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРАКТИКЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Кагермазова Лаура Цраевна, профессор кафедры психологии, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чеченский государственный педагогический университет», Грозный, Россия; e-mail: laura07@yandex.ru.

Масаева Зарема Вахаевна, доцент кафедры психологии и педагогики, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чеченский государственный университет им. А.А. Кадырова», Грозный, Россия.

Аннотация. В статье обосновывается сложность процесса идентичности человека, дается описание дорефлексивных компонентов этого процесса, возникающих в ранние периоды жизни ребенка, и компонентов зрелой идентичности, появляющихся в сензитивный период развития этого феномена. Выдвинутые теоретические положения авторы проверяют экспериментально на молодежной выборке. Интерпретация полученных данных позволила сделать ряд выводов о состоянии и особенностях идентичности студентов вуза. Исследована ценностно-смысловая сфера студентов для определения качества сформированности смыслового содержания компонентов зрелой идентичности у обучающихся в вузе.

Ключевые слова: идентичность, ценностно-смысловая сфера студентов, смысловые компоненты зрелой личности, студенческий возраст

VALUE-SEMANTIC SPHERE OF STUDENT'S PERSONALITY IN THE PRACTICE OF STUDYING AT THE UNIVERSITY

Kagermazova L.Ts., Professor, Department of Psychology of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education

«Chechen State Pedagogical University», Grozny, Russia; e-mail: laura07@yandex.ru.

Masayeva Z.V., Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Chechen State University named after A.A. Kadyrov», Grozny, Russia.

Abstract. The article substantiates the complexity of the process of human identity, describes the pre-reflexive components of this process that arise in the early periods of a child's life, and the components of mature identity that appear in the sensitive period of development of this phenomenon. The author tests the proposed theoretical provisions experimentally on a youth sample. Interpretation of the obtained data allowed us to draw a number of conclusions about the state and characteristics of the identity of university students. The value-semantic sphere of students was studied to determine the quality of the formation of the semantic content of the components of mature identity in students at the university.

Keywords: identity, value-semantic sphere of students, semantic components of mature personality, student age

Идентичность личности характеризуется сложностью не только в связи с растянутостью его во времени, многофакторностью содержательных компонентов, специфическим влиянием на весь ход идентичности социальной ситуации развития ребенка, субъекта, а еще и в связи с тем, что период жизни конкретного индивида характеризуется неповторимостью исторического момента, отражаемого в сознании человека уникальной системой ценностей и смыслов. Это создает для взрослеющей личности определенные трудности: найти собственную подлинно человеческую сущность, не разобравшись в происходящих вокруг событиях, не расставив правильно для себя социально значимых акцентов, оказывается практически невозможно. Целью нашего исследования являлось изучение особенностей ценностно-смысловой сферы студентов для определения качества сформированности смыслового содержания зрелой идентичности.

Анализ литературы по проблеме идентичности таких известных философов и психологов, как А.Н. Леонтьев, Э. Эриксон, Д.А. Леонтьев, И.А. Марченко и ряда других, позволил нам выделить содержательные компоненты этого важного образования. Почти все эти компоненты закладываются в индивиде в дорефлексивный период развития его сознания [2, с. 7]. Сензитивным же этапом формирования идентичности является юношеский и студенческий возраст.

По мысли Э. Эриксона, досознательные образования психики фактически определяют содержание развития зрелой идентичности конкретного человека – полноценное и положительное или размытое и негативное.

В юношеском возрасте и более поздних возрастах к этим образованиям добавляется еще один ряд сущностных характеристик:

- развитие самосознания, появление у индивида эталонного «Я-идеала», который будет находить свое выражение в ценностно-смысловой системе человека;
- формирование индивидуального стиля жизни, характеризующегося его человеческой формой, а именно: положительным, уважительным или авторитарно-пренебрежительным отношением к любому субъекту независимо от его национальности, статусности, материальной обеспеченности; набором специфических организационно-деятельностных качеств и приемов практической и интеллектуальной работы, характеризующих конкретного человека; направленностью собственной активности субъекта в мире на творчески-созидательную деятельность ради Родины и своего народа или же на собственное непомерно разросшееся Эго [3, с. 197; 7, с. 1037];
- становление временной протяженности Я: мое прошлое, настоящее, будущее;
- рефлексирование человека относительно наличного исторического момента для его более глубокого понимания и поиска в этом моменте своего собственного места, своей субъектной миссии [5, с. 289].

В исследовании приняли участие 100 студентов третьих курсов университета. Использовались методики: СЖО Д.А. Леонтьева

ва, тест-опросник самооотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантилеев), опросник по ОЭН Б.И. Додонова, вариант методики на самооценку Дембо-Рубинштейн [1, с. 232].

Всю выборку мы поделили на три подгруппы на основании особенностей эмоционального отношения к собственному «Я»:

1. Явного принятия себя – 37 человек (37% от выборки).
2. Адекватное отношение к себе – 28 человек (28% от выборки).
3. Явного неприятия себя – 35 человек (35% от выборки).

Интересно, что выборы семейных половых ролей (отца, матери, мужа, жены, сына, дочери) получили самое высокое число положительных ответов, что говорит о представленности в сознании большинства (63%) наших испытуемых высокой полоролевой идентичности и ценности семейной жизни.

Интересным было также наполнение смысловым содержанием «возможности созидать на благо своей Родины, своего народа» – ценности, важной для процесса зрелой идентичности, которая не вошла в систему доминирующих выборов ни в одной из групп.

У не принимающих себя испытуемых обнаружены положительные корреляции этой ценности с ценностями национальной принадлежности, истинной религиозности, а отрицательные – с ценностями: Я, здоровья, карьеры, самосовершенствования и потребностью «оставаться всегда Человеком, жизнь свою строить по общечеловеческим принципам». То есть их базовое содержание Я не гармонирует с данной ценностью, ее смыслы оказались связаны с двумя другими сущностными смыслами. Эти данные говорят о том, что у этой группы студентов можно фиксировать наличие внутренних конфликтов и внутренней хаотизации сознания: их сущность Я вступила в противоречие с осознанием своей национальной принадлежности и религиозности сознания. В целом же у принимающих себя испытуемых ценность созидания связана высокими положительными корреляциями с «честью и достоинством человека», мамой, трудом (физическим и интеллектуальным), совестью и «участием в строительстве справедливого, человеческого общества». Отрицательные корреляции эта ценность дает у них с категориями зла, карьеры, физическими на-

слаждениями, готовностью слышать и понимать другого, а также ценностями семьи, здоровья, самосовершенствования, профессионализма.

Можно сделать общий вывод, что смысловое содержание ценности «созидания во имя Родины и народа» у студентов, положительно относящихся к себе, значительно более зрелое, их очеловечивание себя в процессе идентичности качественно лучше. Посмотрим теперь, одинаковыми ли смыслами наполняют представители разных групп свои ценностные системы. Напомним, что структурирование смыслов человеком происходит с использованием личностных дихотомических конструктов [4, с. 54]. В данном исследовании мы использовали основной конструкт – «добро/зло».

По группам восприятие «в норме» этого конструкта (принятие добра и отвержение зла) продемонстрировали: первая группа – 63% от общего числа, вторая – 60%, третья – 32% испытуемых. Эти цифры показывают, что имеющие положительное отношение к собственному Я испытуемые значительно чаще дифференцируют категории «добра» и «зла», поэтому они оказываются более подготовлены к грамотному структурированию смысловой картины мира и себя в нем, их процесс идентичности в связи с этим отличается большей зрелостью. Так, очень высокий процент положительных выборов в первых двух группах дали такие категории: нравственные и духовные ценности, совесть, мама, уважительное отношение к человеку, готовность слышать и понимать точку зрения другого, добро, личная свобода, воля и способность управлять собственным поведением, успешная карьера, стремление все вокруг делать красивым и гармоничным, активность по передаче другим своих знаний, умений и навыков, физические удовольствия.

В группе непринятия Я самый большой процент выборов получили духовно-нравственные ценности, добро, честь и достоинство человека, стремление все вокруг делать красивым и гармоничным, физические удовольствия, успешная карьера, активность по передаче другим своих знаний, умений и навыков, воля, труд, стремление служить Родине, народу. В целом же, процент социально-значимых выборов в этой группе также значителен, что лишний раз свидетельствует о ложных установках само-

сознания, категориальном хаосе и наличии глубоких внутренних противоречий в понимании смыслов. А это, в свою очередь, вводит личность в состояние повышенного психологического напряжения, внутренней конфликтности и требует от нее экстренного «включения» механизмов психологической защиты.

Более целостная, созидательная личностно-ориентированная картина мира у людей, принимающих себя. Их ценностно-смысловые единства не столь противоречивы и хаотичны, нежели у представителей третьей группы. Все ценности в их представлениях о мире и о себе имеют более логичную и гармоничную связь со смыслами.

Проведенное исследование позволило сделать определенные заключения, что иерархия компонентов ценностно-смысловой сферы студентов вуза неоднородна. В процессе профессионального обучения ценностно-смысловая сфера студентов формируется от курса к курсу, изменяются и сами студенты, происходит переоценка ценностей, рефлексия, что достаточно закономерно. Студенты вуза в ходе профессиональной подготовки приобретают не только новые социальные роли, накапливают жизненный опыт, но и по-новому оценивают жизненные обстоятельства [6, с. 148]. Высшая школа способна и обязана готовить специалистов, обладающих навыком нестандартных решений профессиональных задач, творчески активных членов общества, способных генерировать эффективные идеи, умеющих находить пути воплощения их в практику. Взаимодействие когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов способствует формированию морального представления о себе и ответственности за свое поведение в ситуациях морального выбора. Такое единство морального сознания и поведения проявляется в целостном нравственном функционировании личности.

Литература

1. *Богданович Н.В.* Особенности ценностно-смысловой сферы у студентов в период обучения в вузе / Н.В. Богданович [и др.] // Психология и право. – 2019. – Т. 9, № 2. – С. 232–249.

2. *Бессонов А.Г.* Психологические механизмы формирования ценностно-смысловой сферы личности работающих и не работающих студентов медицинского вуза / А.Г. Бессонов // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. – 2022. – № 4. – С. 6–11.
3. *Кагермазова Л.Ц.* Ценностно-смысловая сфера личности студентов - будущих педагогов в становлении профессионального мастерства / Л.Ц. Кагермазова // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации: материалы всероссийской научно-практической конференции с дистанционным и международным участием (Ульяновск, 23–24 декабря 2024 года). – Ульяновск, 2024. – С. 196–200.
4. *Кагермазова Л.Ц.* Особенности ценностно-смысловой сферы личности студентов, склонных к употреблению психоактивных веществ / Л.Ц. Кагермазова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2024. – Т. 30, № 1. – С. 51–57.
5. *Козлов В.В.* Особенности ценностно-смысловой сферы личности студентов вузов в зависимости от образа жизни / В.В. Козлов // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2018. – № 1(35). – С. 288–293.
6. *Ряжкин А.О.* Ценностно-смысловая сфера студентов с различным уровнем успешности учебной деятельности в вузе / А.О. Ряжкин // Человеческий капитал. – 2019. – № 9(129). – С. 147–154.
7. *Ткачук В.А.* Влияние деформации в ценностно-смысловой сфере на структуру внутриличностных конфликтов студентов гуманитарного вуза / В.А. Ткачук // Молодой ученый. – 2014. – № 3(62). – С. 1036–1038.

УДК 159.9.07

**ОТ СМЫСЛА К СТРАТЕГИИ:
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
И ВЫБОР СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ
СО СТРЕССОМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

Персиянцева Светлана Владимировна, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии, федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований»; федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный гуманитарный университет», Москва, Россия; e-mail: perssvetlana@yandex.ru.

Аннотация. В статье рассматривается связь между смыслозначимыми ориентирами, уровнем психологического благополучия и выбором стратегий совладающего поведения студентами в ситуациях стресса. Проведён сравнительный анализ копинг-стратегий у студентов с высоким и низким уровнем психологического благополучия.

Ключевые слова: психологическое благополучие, копинг-стратегии, стресс, смысл жизни

**FROM MEANING TO STRATEGY:
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
AND THE CHOICE OF COPING STRATEGIES
IN THE STUDENT ENVIRONMENT**

Persiyanseva Svetlana Vladimirovna, PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of General Psychology, Russian State University for the Humanities; Federal Scientific Centre for Psychological and Interdisciplinary Studies, Moscow, Russia; e-mail: perssvetlana@yandex.ru.

Abstract. This article examines the relationship between life-meaning orientations, the level of psychological well-being, and students' choice of coping strategies in stressful situations. A comparative analysis of coping behaviors was conducted among students with high and low levels of psychological well-being.

Keywords: psychological well-being, coping strategies, stress, meaning of life

Введение.

В современном социокультурном контексте, характеризующемся ускорением жизненных процессов, информационной перегрузкой и нестабильностью внешней среды, особую значимость приобретает изучение механизмов, обеспечивающих устойчивость и адаптивность личности. Психологическое благополучие студентов как индикатор внутреннего равновесия, смысловой включенности и способности к саморегуляции, требует пристального научного внимания.

В этой связи студенческая среда выступает как особенно чувствительное пространство, в котором экзистенциальные и адаптационные вызовы нередко сливаются в единый поток. В это время закладываются основы отношения к себе, к другим людям, к будущему и к собственному жизненному пути, где поиск смысла жизни, стремление к внутреннему равновесию и развитие личной субъектности становятся ключевыми задачами личностного становления. При этом ориентиры юношеского возраста, как показано в исследовании Т. Ragelienè [6], включают стремление к стабильности, безопасности, близким отношениям и формированию социальной идентичности через взаимодействие со сверстниками [10].

Эти задачи неразрывно связаны с формированием внутреннего смыслового пространства, которое в психологии всё чаще осмысливается через категорию духовных способностей (внутренних смыслов и ценностных ориентаций). В контексте современных исследований духовные способности рассматриваются как способность личности к смыслопорождению, нравственному выбору и жизни в соответствии с внутренними ориентирами [4]. Эти

способности могут проявляться через ментальные смысловые структуры, направляющие поведение и выбор жизненных стратегий. Они лежат в основе устойчивой жизненной адаптации, позволяя человеку сохранять внутреннюю целостность и смысловое направление даже в условиях неопределённости [3].

В психологическом контексте смысл жизни не только задаёт направление активности, но и поддерживает стрессоустойчивость, целостность личности и её саморегуляцию. Как подчёркивает В.Э. Чудновский, «смысл жизни – это не отвлечённое философское построение, а реальное психическое образование, влияющее на поведение и судьбу человека» [6]. По мнению А. Леонтьева, смысловые структуры являются основой мотивационной сферы и одновременно отражают ценностный фундамент личности [4]. В. Франкл утверждал, что «стремление к смыслу есть основная движущая сила человека» [5], а К.А. Абульханова-Славская подчёркивала субъектную роль личности в построении индивидуального смыслового пространства [1].

Анализ студенческих текстов, проведённый в 2024 году, показал, что у современных студентов представления о смысле жизни носят многообразный, фрагментированный и изменчивый характер. Так, одна из студенток пишет: «Смыслом моей жизни является познание внутреннего ребёнка и исполнение его желаний... Я поняла, что смыслов может быть несколько, и они меняются по мере взросления». Другая отмечает: «Жизнь – это путь. Путь и есть смысл». Ещё одна студентка размышляет: «Смысл жизни – стать комфортной версией себя, быть рядом с близкими людьми, разделить радость от того, что мы просто живем в этом мире». Эти живые высказывания не только иллюстрируют разноаспектность смысложизненных ориентиров, но и подтверждают мысль В.Э. Чудновского о «контекстуальности смысла жизни» [6] как структуры, способной интегрировать прошлое, настоящее и будущее.

Такое разнообразие смысложизненных представлений указывает не только на когнитивную сложность этого конструкта, но и на его телесно-эмоциональное переживание как важный компонент субъективного опыта личности. В исследовании А.В. Артеменкова и И.В. Персиянцевой (2021) подчёркивается, что переживание

смысла — это не столько когнитивный акт, сколько глубинное телесно-эмоциональное состояние, связанное с ощущением направленности жизни, сопричастностью с другими людьми. Авторы подчёркивают, что такие переживания не поддаются однозначному логическому анализу, поскольку представляют собой интегральную форму осознания себя в мире, актуализирующую экзистенциальную устойчивость [2]. Эти представления позволяют глубже осмыслить взаимосвязь между смысложизненными ориентирами и психологическим благополучием, а также понять, почему внутренние основания смыслов могут определять выбор адаптивных стратегий в стрессовых ситуациях.

Становление смысложизненных конструкций тесно связано с формированием психологического благополучия, которое в модели Кэрол Рифф включает такие компоненты, как автономия, личностный рост, позитивные отношения с другими, цели в жизни, осознанность и принятие себя. Эти характеристики задают вектор адаптивной активности субъекта и оказываются опосредующими переменными между смыслом и действием. Одним из индикаторов эффективности внутренней регуляции и адаптивного ресурса личности выступают стратегии совладания со стрессом.

Таким образом, смысл жизни в юности становится не только направляющим фактором, но и внутренней опорой, усиливающей или ослабляющей психологическое благополучие. А способы совладания со стрессом, в свою очередь, — индикатор зрелости этой внутренней смысловой системы. Мы исходим из предположения, что смысл жизни формирует основу психологического благополучия, а через него влияет на выбор стратегии совладания со стрессом. Отсюда и цель настоящего исследования — выявить специфику копинг-стратегий у студентов с разным уровнем психологического благополучия в контексте их смысложизненных представлений.

Методология исследования.

В исследовании приняли участие 156 студентов в возрасте от 17 до 21 года. Психологическое благополучие оценивалось с помощью методики «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф (в адаптации Н.Н. Лепешинского). Исследование копинг-стратегий

осуществлялось с помощью методики COPE [7], переведенной на русский язык и адаптированной для взрослой популяции Е.И. Расказовой и соавт. в 2013 году, сокращённая версия опросника была опубликована в 2023 году [9]. Краткая версия опросника стратегий совладания со стрессом COPE-A создана в лаборатории возрастной психогенетики Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований под руководством С.Б. Малых, Маракшиной и соавт., и включает 29 вопросов и 6 шкал: «Проблемно-ориентированный копинг», «Избегание», «Социально-эмоциональная поддержка», «Принятие», «Обращение к религии» и «Юмор». Некоторые из пунктов опросника были скорректированы в соответствии с возрастом тестируемой выборки, например: «Я погружаюсь в учебу или другие дела, чтобы отключиться от проблем» для учащихся, вместо «Я погружаюсь в работу или другие дела, чтобы отключиться от проблем» для взрослых. Ответы на вопросы даются по шкале Лайкерта и представляют собой четыре варианта выбора одного ответа: «Обычно нет, никогда», «Редко», «Довольно часто» и «Да, часто». Им присваиваются баллы в диапазоне от 1 до 4. Результаты по каждой шкале рассчитываются как среднее арифметическое ее баллов.

Результаты. На основании суммарного балла по методике К. Рифф были выделены группы студентов с высоким и низким уровнем психологического благополучия (ПБ). В группу с высоким уровнем благополучия включены студенты, набравшие 414 баллов и выше; эта группа составила 18,59 % от общей выборки. К группе с низким уровнем благополучия отнесены студенты с результатом 314 баллов и ниже, что составило 20,51 % от выборки (N = 159).

Для оценки различий между группами студентов с высоким и низким уровнем ПБ был применён U-критерий Манна-Уитни. Результаты анализа показали, что по всем шкалам методики К. Рифф различия между этими группами являются статистически значимыми на уровне $p < 0,001$. Показатели по всем шкалам методики К. Рифф у студентов с высоким уровнем ПБ достоверно выше, чем у студентов с низким уровнем благополучия.

Сравнительный анализ выявил статистически значимые различия по шкале «Проблемно-ориентированный копинг». Данный ко-

пинг более выражен у студентов с высоким уровнем ПБ ($U = 752,0$; $p < 0,001$), по сравнению со студентами с низким уровнем благополучия. Совладающее поведение — избегание — статистически значимо преобладает у студентов с низким ПБ ($U = 155,0$; $p < 0,001$), что может указывать на недостаточность внутренних ресурсов и стремление к уходу от решения проблем. По остальным шкалам методики значимых различий не выявлено.

Эти данные наглядно демонстрируют, что высокий уровень ПБ сопровождается выбором более зрелых стратегий совладания, предполагающих активное воздействие на стрессогенные обстоятельства.

Анализ полученных данных позволяет сделать ряд принципиально важных выводов. Во-первых, высокий уровень ПБ сопряжен с предпочтением стратегий, направленных на решение проблемы, что согласуется с представлением о ПБ как ресурсе субъективной активности. Такие студенты обладают более выраженной субъективной рефлексией, способностью к контролю и восприятием жизни как управляемой. Во-вторых, преобладание стратегии избегания у студентов с низким ПБ демонстрирует уязвимость этой группы и потребность в целенаправленной психологической поддержке. Избегающий копинг нередко служит предиктором эмоционального выгорания, хронической тревожности и неуспешности в академической сфере. В-третьих, отсутствие значимых различий по эмоциональным копингам (юмор, поддержка, религия) может свидетельствовать о том, что эти стратегии используются ситуативно и менее дифференцированно в зависимости от уровня ПБ.

Таким образом, структура копинг-репертуара студентов отражает не только текущую ситуацию, но и более глубокие личностные основания, связанные с уровнем их психологической зрелости и субъектности.

Заключение.

Полученные результаты подтверждают, что высокий уровень психологического благополучия способствует выбору более конструктивных, активных стратегий совладания, в частности — проблемно-ориентированных. Это согласуется с данными, пред-

ставленными в работе Lazarus & Folkman [8], где подчёркивается роль когнитивной оценки в выборе стратегий совладания, а также взаимосвязь между субъективным восприятием ситуации и эффективностью копинга.

Низкое благополучие, напротив, ассоциировано с избеганием, что может быть связано с дефицитом ресурсов, низкой самооэффективностью и отсутствием ощущения контроля.

Полученные данные позволяют утверждать, что выбор стратегий совладания связан не только с поведенческими привычками, но и с глубинными смысложизненными ориентирами личности. Именно внутренние основания смысла – осознанность, направленность, ценностная определённость – могут служить опорой в ситуациях неопределённости и стресса. Переход «от смысла к стратегии» в этом контексте отражает путь от формирования индивидуального смыслового пространства к зрелым формам адаптации и внутренней устойчивости.

Литература

1. *Абульханова-Славская К. А.* Стратегия жизни. – М.: Смысл, 1991. – 160 с.
2. *Артеменков А.В., Персиянцева И.В.* (2021). Актуализация смысла жизни и акме в современном мире. В кн.: Смысловая вертикаль человеческой жизни. Сб. науч. тр. 100-летию В.Э. Чудновского посвящается. – М.: Московский институт психоанализа, 2024. – С. 94–101.
3. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания: анализ критических ситуаций. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.
4. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
5. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. Пер. с англ. и нем. // общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 366 с.
6. *Чудновский В.Э.* Становление личности и проблемы смысла жизни: избранные тр. – М., Воронеж: Московский психолого-социальный ин-т, МОДЭК, 2006. – 766 с.

7. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach // Journal of personality and social psychology. – 1989. – Vol. 56 (2). – P. 267–283.
8. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – New York: Springer publishing company, 1984. – 445 p.
9. Marakshina J., Vasin G., Ismatullina V., Malykh A., Adamovich T., Lobaskova M., & Malykh S. The brief COPE-A inventory in Russian for adolescents: Validation and evaluation of psychometric properties // Heliyon. – 2023. – Vol. 9 (2). – e13242. – doi: 10.1016/j.heliyon.2023.e13242
10. Ragelienė T. Links of adolescents identity development and relationship with peers: A systematic literature review // Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry. – 2016. – Vol. 25 (2). – P. 97–105.

УДК 378

О СООТНОШЕНИИ ЦИФРОВОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА С ГУМАНИСТИЧЕСКИМИ ПРИНЦИПАМИ ОБРАЗОВАНИЯ

Ярмак Кирилл Владимирович, кандидат юридических наук, доцент, начальник управления учебно-методической работы, федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.Я. Кикотя», Москва, Россия; e-mail: kirill.77@mail.ru.

Аннотация. Современное образование находится в процессе глубокой трансформации, обусловленной стремительным развитием цифровых технологий. В условиях глобальной информатизации и технологизации общества особую актуальность приобретает вопрос о том, как цифровые технологии влияют на формирование личности, ее ценностных ориентаций и смысла жизни. Акту-

альность темы обусловлена необходимостью осмысления новых вызовов, с которыми сталкивается современное образование, а также поиска путей гармоничного сочетания технологических инноваций и традиционных гуманистических подходов.

Ключевые слова: цифровизация образования, цифровое сопровождение, формирование личности, ценностные ориентации, смысл жизни

ABOUT THE CORRELATION BETWEEN DIGITAL SUPPORT OF THE EDUCATIONAL PROCESS AND HUMANISTIC PRINCIPLES OF EDUCATION

Yarmak K.V., Candidate of Law, Associate Professor, Head of the Department of Educational and Methodological Work of the «Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot», Moscow, Russia; e-mail: kirill.77@mail.ru.

Abstract. Modern education is in the process of deep transformation due to the rapid development of digital technologies. In the conditions of global informatization and technologization of society the question of how digital technologies influence the formation of personality, its value orientations and the meaning of life becomes especially relevant. The relevance of the topic is due to the need to comprehend the new challenges faced by modern education, as well as to find ways to harmoniously combine technological innovations and traditional humanistic approaches.

Keywords: Digitalization of education, digital support, personality formation, value orientations, meaning of life

Проблематика научных исследований в сфере современного образования связана не только с анализом закономерностей передачи знаний и навыков, но и формирования мировоззрения, способности к самореализации и поиску смысла жизни. В эпоху цифровых технологий эти процессы приобретают новые черты. Приверженцы цифровой трансформации образования и внедре-

ния подобных технологий в учебный процесс постоянно заявляют об открывающихся уникальных возможностях для обучающихся в части доступа к информации, развития личности, его креативности и других аспектах.

Вместе с тем большое количество современных исследований посвящено актуальным проблемам, возникающим в области цифровизации образования, антропологическим рискам бессистемного внедрения данных технологий. Удобству и доступности учебного контента, пресловутой индивидуализированной образовательной траектории противопоставляется широкий спектр вызовов, сопровождающих эти процессы. Среди них риск снижения способности к концентрации и глубины усвоения знаний, формирование поверхностного мышления, снижение способности к глубокому анализу, а также проблемы цифровой зависимости и утраты живого взаимодействия между участниками образовательного процесса и, как закономерный итог, утрата интереса к реальной жизни и искажение традиционных ценностей. Н.Д. Бардаков, цитируя отдельных авторов, описывающих когнитивные и коммуникативные качества современных студентов, даже применяет в отношении них термин «оцифрованные» [1].

Ряд трудов содержит крайне критические соображения относительно цифровизации. Например, А.В. Морозовым приводятся доводы об «увеличении «пропасти» между субъектами образовательных отношений», практически обнуляющей значимость родителей, преподавателей и представителей администрации вузов для обучающихся в адекватной их социализации и развития индивидуальности. По его мнению, стремится к минимуму и ценность живого человека, который вытесняясь из привычной жизни современными цифровыми технологиями становится не нужен, остаётся без работы, средств к существованию, и на фоне стресса и депрессии теряет благополучие и место в обществе [6]. А.В. Хуторской напрямую указывает на дегуманистический характер цифровизации образования, которая идет вразрез с принципом его человекообразности [9].

Вместе с тем, по нашему мнению, весьма взвешенными являются предложения тех авторов, которые предлагают не под-

даваться паническим настроениям и абсурдным призывам остановить научно-технический прогресс, а наполнить новую технократическую парадигму ценностей обучения экзистенциальными ценностями [1].

Очевидно, что современное образование рассматривается как важнейший институт социализации, который не только передает знания, но и формирует личностные качества, ценностные ориентации и мировоззрение. В условиях глобализации и цифровизации оно становится ключевым фактором адаптации к быстро меняющемуся миру. При этом в современных научных работах всё чаще демонстрируется смещение акцента с традиционной передачи знаний на развитие гибких навыков и компетенций, таких как критическое мышление, креативность, способность к самообучению и сотрудничеству.

Сегодня социальные сети, к сожалению, становятся у молодежи основным источником формирования ценностей и установок. Они превращаются в инструмент манипуляции сознанием молодежи, навязывая определенные ценности и модели поведения, зачастую создавая искаженное представление о реальности и демонстрируя только «идеальные» аспекты жизни. Это приводит к завышенным ожиданиям, а постоянное сравнение себя с другими в социальных сетях может вызывать чувство неполноценности и снижение самооценки, затрудняя формирование смысложизненных ориентаций обучающихся. В погоне за «идеальным» образом в сети они могут утратить связь с реальным «Я».

На этом фоне своевременными и актуальными представляются труды отечественных ученых, педагогов и психологов, сторонников сохранения и усиления гуманистической направленности образования. Авторами в разрезе реализации основной функции образования, заключающейся в становлении и развитии личности, обсуждаются проблемы её сохранения в условиях цифровизации. Коллектив из Уральского федерального университета им. первого Президента России Б.Н. Ельцина предлагает решать проблему формирования нравственно-ценностных основ личности через сохранение гуманистических ценностей (личности, сотрудничества, поддержки и уважения) [4].

И.В. Ульянова неоднократно указывает на сущность гуманистической педагогической парадигмы и подвергает критике ультралиберальные подходы к организации образования, подрывающие цивилизационные христианские моральные нормы и традиционные духовно-нравственные ценности [8]. Работа возглавляемой профессором научной школы «Педагогика смысловых ориентаций в системе подготовки кадров для органов внутренних дел России» нацелена на выявление роли ведомственных вузов в поддержании гуманистических тенденций в системе отечественного образования.

Представляют научный и практический интерес социометрические исследования ценностей и смыслов большого количества респондентов из числа обучающихся отечественных и зарубежных вузов, как в зависимости от влияния различных социальных факторов [7], так и на основе частотного анализа наиболее предпочитаемых и отвергаемых ценностей [3]. Они демонстрируют позитивные тенденции преобладания у молодёжи таких ценностей, как счастье, самоуважение, свобода, хобби и саморазвитие, самореализация, дружба и любовь.

В этой связи следует согласиться с А.А. Мелик-Пашаевым, отмечающим именно творческую функцию профессии педагога, её нацеленность на пробуждение творческого начала в других [5]. Вместе с тем, цифровые технологии предоставляют доступ к источникам вдохновения и мотивации за счет широких возможностей для творчества и самореализации. Например, социальные сети позволяют людям делиться своими творческими работами, будь то фотографии, видео, музыка или художественные проекты, а программы для графического дизайна, видеомонтажа и создания музыки делают процесс творчества более доступным и увлекательным. Участие в коллективных творческих проектах способствует развитию сотрудничества, открывается новый потенциал для участия в социальных инициативах и волонтерской деятельности.

Поводя итог, согласимся с мнением Е.А. Бутиной, отмечающей необходимость использования преимуществ цифрового обучения именно в качестве дополнения к традиционному [2]. Ещё раз подчеркнём целесообразность разумного комбинирования

гуманистических принципов образования с системой цифрового сопровождения учебного процесса как удобным, современным и действенным инструментарием.

Литература

1. *Бардаков Н.Д.* Поиск новых смыслов обучения студентов технического вуза в условиях цифровизации образовательной среды / Н.Д. Бардаков // Образование и молодежь в условиях цифровой экономики будущего: материалы Международной научной конференции (Новочеркасск, 11-13 ноября 2020 года). – Новочеркасск: ООО «Лик», 2020. – С. 175–184.
2. *Бутина Е.А.* Цифровизация образовательного пространства: риски и перспективы / Е.А. Бутина // Профессиональное образование в современном мире. – 2020. – Т. 10, № 2. – С. 3695–3701. – DOI: 10.15372/PEMW20200207.
3. *Качинская Е.М.* Смыслометрический анализ места и роли учебно-профессиональной деятельности в жизнедеятельности студентов / Е.М. Качинская, К.В. Карпинский // Психология и современный мир: сборник материалов Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием (Архангельск, 20 апреля 2023 года). – Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, 2023. – С. 99–105.
4. *Костромина С.Н.* Аксиология цифрового образования: назад в будущее? / С.Н. Костромина // Психология образования: современный вектор развития. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2020. – С. 98–119.
5. *Мелик-Пашаев А.А.* Педагогика: массовая профессия или высшая форма творчества? / А.А. Мелик-Пашаев // Новая психология профессионального труда педагога: от нестабильной реальности к устойчивому развитию: материалы конференции (Москва, 05-06 июля 2021 года). – Москва: Психологический институт Российской академии образования, 2021. – С. 21–25.

6. *Морозов А.В.* Субъектность и цифровизация / А.В. Морозов // Глобальная экономика и образование. – 2021. – Т. 1, № 4. – С. 99–107.
7. *Собкин В.С.* Социально-психологические особенности ценностных ориентаций студентов вузов / В.С. Собкин, М.М. Смылова, Д.В. Адамчук // Педагогика. – 2024. – Т. 88, № 6. – С. 38–49.
8. *Ульянова И.В.* Методологические основы учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях МВД России в условиях сохранения и укрепления традиционных российских духовно-нравственных ценностей / И.В. Ульянова // Педагогический диалог: альманах: материалы Всероссийского научно-методического семинара (Москва, 14 ноября 2023 года). – Москва: Московский университет МВД РФ им. В.Я. Кикотя, 2024. – С. 103–119.
9. *Хуторской А.В.* Цифровизация образования, сообразного человеку / А.В. Хуторской // Эйдос. – 2020. – № 1. – С. 7.

УДК 159.923.2

**ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБЪЕМНЫХ
МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ
В ВИДЕ МИНИПОДУШЕК
НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ МАСТЕР-КЛАССЕ
«СКАЗКА ЭМОЦИЙ»**

Катыкова Ирина Михайловна, психолог-консультант, арт-терапевт, fACT-терапевт (частная практика), ассоциированный член Национальной ассоциации для развития арт-терапевтической науки и практики «Арт-терапевтическая ассоциация», волонтер общественного движения помощи бездомным и бедным людям «Друзья на улице», арт-волонтер БФ «Старость в радость», Москва, Россия; e-mail: katykovairina@yandex.ru.
ORCID: 0009-0002-5128-5096, SPIN-код: 4783-6051.

Аннотация. Представлен опыт применения набора объемных метафорических ассоциативных карт в виде тактильно-звуковых тканевых миниподушек (МАП) в арт-терапевтической работе на мастер-классе в технике «Сказка эмоций».

Ключевые слова: психология, метафорические ассоциативные карты, МАК, арт-терапия, метафорические ассоциативные подушки, МАП, мастер-класс, эмоции

**THE EXPERIENCE OF USING THREE-DIMENSIONAL
METAPHORICAL ASSOCIATIVE MAPS
IN THE FORM OF MINI PILLOWS
AT THE PSYCHOLOGICAL MASTER CLASS
«A TALE OF EMOTIONS»**

Katykova I.M., consultant psychologist, art therapist, fACT therapist (private practice), associate member of the National Association for the Development of Art Therapy Science and Practice «Art Therapy Association», volunteer of the social movement helping homeless and poor people «Friends on the street», art volunteer of the charity foundation «Old Age in Joy», Moscow, Russia; e-mail: katykovairina@yandex.ru. ORCID: 0009-0002-5128-5096, SPIN-код: 4783-6051.

Abstract. The experience of using a set of three-dimensional metaphorical associative maps in the form of tactile-sound textile mini pads (maps) in individual art therapy work at a master class in the technique of «A tale of emotions» is presented.

Keywords: psychology, metaphorical associative maps, MAC, art therapy, metaphorical associative pillows, MAP, master class, emotions

Введение.

Метафорические ассоциативные карты (МАК) как «помощники» в индивидуальной и групповой работе психологов известны на протяжении уже нескольких десятилетий [1]. МАК применяют в виде бумажных карточек и онлайн – в виде виртуальных карт, подходящих для решения широкого круга запросов клиентов. Пер-

вичное взаимодействие с МАК стимулирует визуальное восприятие. При этом другие органы чувств, включая кинестетику, слух, – остаются не использованными. Однако у людей, для которых эти каналы являются предпочитаемыми, анализ обычных МАК посредством только визуального канала может быть затруднителен.

Для преодоления данных трудностей нами (в соавторстве с медицинским психологом, арт-терапевтом О.А. Ланберг) был создан многофункциональный инструмент для стимуляции различных каналов восприятия клиентов – в виде набора объемных метафорических ассоциативных тактильно-звуковых текстильных миниподушек (МАП) [3] различной геометрической формы (угловатой и округлой), разнообразных цветовых сочетаний и тканевой фактуры, с наполнителями с контрастными весом, плотностью и звучанием (шуршащие или звенящие).

Контрастность миниподушек открывает возможности мультимодальной сенсорной стимуляции, расширяя сферы их применения при различных психоэмоциональных состояниях у людей с разными типами преимущественного восприятия.

МАП в силу своей объемности позволяют активнее диссоциировать человека с его актуальной проблемой, нежелательной эмоцией, облегчая работу с его переживаниями через метафоры. Исследуя вместе с арт-терапевтом запрос, клиент путем построения ассоциаций производит перенос своих внутренних неосознанных побуждений в зону его рационального осознания, переосмысления с рождением взгляда на ситуацию с другой стороны и облегчением эмоционального состояния, появлением мотивации к нахождению своих внутренних ресурсов.

В своих предыдущих публикациях мы не раз обращали внимание, что сама форма подушки имеет глубокий метафорический смысл, рождая ассоциации как приятные (детство, отдых-нега, игра-бой подушками), так и неприятные (больничная подушка, усталость, слезы в подушку при горевании, смерть через удушье подушкой, кошмарные сны на подушке и др.).

Ряд психоаналитиков высказывались о метафорическом смысле подушки как символе материнской груди [5]. При этом данный символ для конкретного клиента может представляться нео-

бязательно ресурсным, но, в силу личных историй, и негативным, травматичным, например, при жизни с эмоционально холодной матерью, оставлении матерью ребенка. В связи с этим, образ подушки как объемной МАК универсален для работы психолога с клиентами, имеющими разные жизненные истории.

Сочетание в одной миниподушке различных контрастных параметров, например, угловатой («острой») формы, но с мягким шорохом легкого синтепуха, или наоборот – мягко-округлой, но тяжелой, удушающей, помогает вызывать у клиентов мысли о разнообразии жизни, возможностях увидеть в «черном» «белое», понять, что в любых ситуациях параллельно существуют плюсы и минусы, множество вариантов решений [2].

Разработаны техники по работе с различными эмоциональными состояниями клиентов с помощью таких миниподушек, легко уместяющихся в ладони человека. Есть также техники, предлагающие клиентам последовательно выкладывать в ряд несколько МАП, соединяя их подходящими средствами (липучками, шнуром и др.). Так можно создать индивидуальные новые сценарии собственной последующей жизни, «переписать» свое прошлое, найти приемлемый путь выхода из существующей негативной ситуации и обрести для себя новые смыслы в настоящем.

Материалы и методы.

МАП использовались при проведении серии психологических мастер-классов (МК) «Сказка эмоций» в рамках фестиваля «Лето в Москве» 2024 г. [4].

В каждом МК принимали участие от 2 до 5 человек, в возрасте 18-55 лет, главным образом – женщины. Требовалась предварительная регистрация.

Участникам предлагалось выделить беспокоящую их негативную эмоцию для последующей работы с нею с помощью МАП. Использовалась техника создания «Эмоциональной сказки», или «Сказки эмоций»: после определения в баллах остроты озвученной негативной эмоции «в закрытую» в мешке-упаковке МАП необходимо было на ощупь выбрать предмет (минипод-

ушку), который наиболее напоминает эту негативную эмоцию. Описывались ощущения, мысли, чувства по отношению к этому предмету.

Затем выбранная миниподушка извлекалась из мешка. Здесь возникали первые инсайты, поскольку выбранная миниподушка могла восприниматься тем же клиентом визуально уже в ином свете. Его снова спрашивали о том, как меняются или сохраняются его ощущения, эмоции и мысли об этом предмете.

Далее следовала инструкция: написать или рассказать сказку об этой эмоции, представленной выбранным предметом, в свободной форме. Предоставлялась возможность выбора других миниподушек, если требуется по ходу сказки. Ведь там обычно присутствуют помощники и антагонисты главного героя. В конце проводили обсуждение сказки, делились обратной связью.

Приведем один из кейсов, с согласия участницы.

Л. – девушка, есть проблема, связанная с жильем, которую пока не удастся решить, из-за чего Л. испытывает страх за свое будущее. Данную эмоцию по шкале от -1 до -10 баллов (чем ниже балл, тем сильнее выраженность) Л. оценивает на -7 баллов.

На ощупь, «в закрытую» Л. выбрала из мешка-упаковки с набором МАП прямоугольную миниподушку из полосатой разноцветной ткани с сыпучим наполнителем, издающим шуршащий звук.

Для Л. этот предмет ассоциировался с ворохом ее различных проблем, которые как бы «перетекали» по ее жизни туда-сюда, как жесткие, неприятно шуршащие мелкие элементы наполнителя. Они вызывали у Л. страх своим количеством – их будто невозможно было решить, избавиться от них.

Чтобы успокоить себя в этом страхе, Л. выбрала в качестве помощника еще одну миниподушку – в форме полубублика из гладкой бархатистой ткани, с наполнителем из плотной, тяжелой ткани. Она ассоциировалась у Л. с наполненностью, спокойствием, напоминала мягкий диванный подлокотник, на который можно безопасно опереться, погладить, приятный на ощупь.

Л. хотелось бы, чтобы и у нее в жизни всё было таким гладким и спокойным, как вторая миниподушка.

Вначале Л. затруднялась с сочинением сказки. Однако, когда Л. скомкала первую, негативную, с мелкими жесткими элементами наполнителя миниподушку, та превратилась в подобие шара. Это был шар страха Л. Он и стал героем сказки.

Шар был размером с человека, обитал в лесу, был плотным, так что никак не мог лопнуть. В Шаре жило много мелких проблем. Они постоянно двигались в нем и противно дребезжали. А Шар хотел наслаждаться красотой леса, голосами его птиц, шелестом деревьев, но дребезжащие проблемы не давали ему.

Шар много бродил, спасался бегством от волка, лисы, что охотились за ним. Шар их очень боялся. Хищникам нравилось догонять, когда Шар убегает.

Но когда Шар бегал от зверей, то проблемы, что жили внутри него, начинали дребезжать еще сильнее. Переносить это ему было еще тяжелее.

Однажды Шар увидел прекрасную поляну и сказал себе: «Что, если я не буду убегать от хищников? Может быть, тогда они отстанут от меня? Ведь если я не жертва, то бегать за мной им неинтересно, и они станут охотиться на зайцев».

Тогда Шар, наконец, остановился, сел на ближайший пенёк и ощутил всё усиливающее напряжение от того, что его просто распирало изнутри всеми дребезжащими в нем проблемами.

На пне оказался незаметный ёж. Его иголки проткнули Шар, и вал дребезжащих проблем высыпался из Шара наружу через образовавшиеся дырки. Тогда его внутреннее напряжение, наконец, исчезло.

Шар так обрадовался, что стал танцевать. Теперь всё оставшееся в нем от надоедливых проблем не вызывало напряжения и стало давать совсем иной звук – похожий на приятную песню, в унисон голосам птиц. Поющие элементы перемешивались внутри Шара, разноцветно искрились, как в калейдоскопе.

Шар перестал убегать, ощутил счастье и свободу для созерцания красоты, чего ему так хотелось, стал приносить радость всем жителям леса своим счастливым видом.

По окончании сказки сама Л. внешне преобразилась, ее речь стала более размеренной, не быстрой и нервной, как в начале,

лицевые мышцы расслабились. Свой страх перед проблемами Л. теперь оценивала на -2 балла.

При обсуждении с другими участниками Л. высказала мысль, что она подумала о своих внутренних ресурсах, что они все уже есть в ней, проистекая из того самого страха, который был ей неприятен, но оказался другом и источником этих ресурсов. У Л. возникла ассоциация, что и первая – негативная миниподушка, и вторая – ресурсная, по сути, представляли собой две ипостаси одного и того же (вторая миниподушка тоже сворачивалась в шар, но мягкий, спокойный). В сказке первая словно трансформировалась во вторую. Поэтому Л. решила, что достаточно спокойно проанализировать свои ресурсы, чтобы определить, как именно использовать их для решения жилищной ситуации.

С разрешения Л. другие участники МК предложили ряд своих ассоциаций с ее сказкой, с частью которых Л. согласилась, дав позитивную обратную связь. Л. понимала, что изначальный страх может вернуться к ней при непосредственном столкновении с травмирующей ситуацией. Л. избрала в качестве «позитивного якоря» образ плотного, яркого, разноцветного, свободно летящего шара, который она будет представлять каждый раз, если страх вернется. Этот шар будет возвращать ее в ситуацию, когда страх был минимален и она осознавала свои имеющиеся возможности, силы, ресурсы для того, чтобы решить проблемы, вызывающие страх.

Результаты.

Таким образом, использование техники «Сказка эмоций» с МАП помогло участнице МК найти внутренние ресурсы, новые смыслы, улучшить эмоциональное состояние, наметить пути решения имеющейся проблемы.

Заключение.

Наборы МАП применимы в работе педагогов, психологов, коучей. Используемая техника с созданием «Сказки эмоций» полезна и в плане самопомощи клиентам, при наличии у них набора МАП, – как для решения эмоциональных проблем, так и вопросов выбора, самоопределения, поиска новых смыслов жизни.

Целесообразно изучение эффективности МАП при решении психотерапевтических, психолого-педагогических, коучинговых задач с получением статистических данных.

Литература

1. *Ингерлейб М.* Метафорические ассоциативные карты. Полный курс для практики / М. Ингерлейб. – СПб.: Питер, 2022. – 192 с.
2. *Пашкова И.В.* Символ vs. метафора как способы интерпретации геометрического пространства в современном английском языке / И.В. Пашкова // Вестник Иркутского государственного лингвистического университета. – 2012. – № 1(17). – С. 45–52.
3. Патент на изобретение RU 2809319 «Набор психологических объемных метафорических ассоциативных карт в виде подушек» / О.А. Ланберг, И.М. Катыкова. – Дата регистрации: 11.12.2023.
4. *Тархов Н.* Психолог проведет мастер-класс рядом с «Домом Го-голя» [Электронный ресурс] / Н. Тархов. – 09.08.2024. – URL: <https://arbatskievesti.moscow/2024/08/09/psiholog-provedet-master-klass-ryadom-s-domom-gogolya>
5. *Колман У.* Сексуальная метафора и язык бессознательной фантазии / У. Колман; пер. Д. Залесского, А. Коваленко // Юнгианский анализ. – 2010. – № 2 [Электронный ресурс]. – URL: <https://dzen.ru/media/id/5b4386158c715200a8ac5889/seksualnaia-metafora-i-iazyk-bessoznatelnoi-fantazii-5fe45e8ffc74c84ed11b1609>

СМЫСЛОВОЕ СООТНОШЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Семенова Наталья Александровна, кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры социально-гуманитарных дисциплин, федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Краснодарский университет

Министерства внутренних дел Российской Федерации», Краснодар, Россия; e-mail: natalya_deeva@bk.ru.

Аннотация. Ставится проблема соотношения жизненной успешности личности как процессуального феномена и профессиональной успешности как оценочного феномена, где жизненная успешность выступает смысловым контекстом для целостного рассмотрения профессиональной успешности. Обозначена предикторная роль компонентов жизненной успешности по отношению к профессиональной успешности.

Ключевые слова: жизненная успешность, профессиональная успешность, личность

MEANINGFUL RELATIONSHIP OF LIFE SUCCESSFULNESS AND PROFESSIONAL SUCCESS OF A PERSON

Semenova N.A., Professor of the Department of Social and Humanities Disciplines, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, «Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation», Krasnodar, Russia; e-mail: natalya_deeva@bk.ru.

Abstract. The problem of the relationship between the life successfulness of a person, as a process phenomenon, and professional success, as an evaluative phenomenon, is posed, where life successfulness acts as a semantic context for a holistic consideration of professional success. The predictor role of the components of life successfulness in relation to professional success is designated.

Keywords: life successfulness, professional success, person

Успешность понимается как сложноорганизованный психологический феномен, который имеет структурно-функциональную организацию, разворачивающуюся процессуально, и в то же время проявляется в определенных характеристиках как личности, так и деятельности. Если жизненная успешность понимается нами

как образование, имеющее сложную структурно-функциональную организацию и являющееся неким «психологическим инструментом» для достижения конструктивной жизни, то профессиональная успешность понимается на феноменологическом уровне как проявление определенных субъективных и объективных характеристик деятельности и личности. В первом случае, касательно жизненной успешности, она является процессуальной, во втором случае, касательно профессиональной деятельности, она является в большей степени результативной и оценочной. В данном случае, жизненная успешность позволяет подойти к рассмотрению профессиональной успешности как феномену, встроенному в контекст жизни.

Подход к пониманию жизненной успешности личности как к метаресурсу дает возможность наиболее целостно изучать личность профессионала и понимать феномен профессиональной успешности. В рамках концепции жизненной успешности она понимается как метаресурс личности, интегративное психологическое образование, занимающее метауровень в системе личностных ресурсов, выполняющее акцепторную функцию в процессе саморегуляции на основании субъектности и целевой детерминации в контексте ценностно-смыслового пространства личности [9]. Понимание жизненной успешности как метаресурса личности позволит подойти к решению проблем психологии труда связанных с построением жизненных перспектив профессионала, с оценкой собственных профессиональных достижений, осмыслением собственной профессии, нахождением в ней личностных смыслов, лежащих в основе жизнедеятельности [2]. В свою очередь, это будет способствовать решению фундаментальных проблем психологии, когда «психология труда перестает быть только специальной ветвью психологии. Ее теоретические проблемы становятся также важнейшими проблемами общей психологии человека» [5, с. 32]. Жизненная успешность способствует определению значимости отдельных элементов жизни и выстраиванию общего ее понимания с учетом различных жизненных сфер, представленных основными видами жизнедеятельности, в том числе профессиональной. При этом сама профессиональная деятельность является источником смысла.

Проблематика, связанная с профессиональной деятельностью и значимостью ее осмысленности, поднималась в философии (например, марксизм) и психологии (например, теория деятельности, аналитическая психология Фромма, экзистенциальная психология Франкла и др.) на стадии индустриального общества, когда речь шла о проблемах отчуждения от продукта трудовой деятельности, о том, что человек становится лишь определенной функцией в трудовом процессе и поэтому личностная значимость и причастность к результатам труда уходят, а это в свою очередь, препятствует осмыслению и ценностной обоснованности собственной трудовой деятельности. Можно сказать, что это препятствует оценке успешности профессиональной деятельности и, особенно, внутренней ее составляющей, когда субъект сам не может осознать успешность и испытать удовлетворенность трудом. Этот вопрос не теряет своей актуальности и в современном обществе, при этом приобретая свою специфику вследствие смены индустриального общества на информационное. В психологии труда Е.А. Климов четко указывал на профессию как источник смыслов для личности. В частности, в исследовании К.В. Карпинского и Т.В. Гижук отмечается, что смысложизненная регуляция в сфере профессиональной деятельности является существенной предпосылкой профессиональной успешности личности [4]. Другие исследователи указывают на то, что понимание смысла выполняемой деятельности является одним из ведущих мотивов трудовой деятельности [6], при этом мотивация труда является одним из наиболее существенных факторов успешности профессиональной деятельности [1]. Н.С. Пряжников говорит об особой важности чувства собственного достоинства у профессионала как одной из первичных ценностей, оказывающих влияние на профессиональную деятельность и ее успешность. Данное чувство зависит от признания общества и значимости профессии, которые оцениваются как обществом, так и самой личностью [7]. «В широком смысле процесс овладения профессией – это одновременно и процесс развития личности человека, его интересов, ценностей и идеалов» [3, с. 54]. В данном процессе оказываются задействованы все подструктуры личности: мотивационно-по-

требностная сфера, ценностно-смысловая сфера, личностные качества, регулятивные механизмы и т.п. Одним из важных моментов в осмысленности профессиональной деятельности является ее успешность.

На сегодняшний день большое количество исследований посвящено проблематике профессиональной успешности, где особое внимание уделяется многообразию влияющих на нее психологических и социально-психологических факторов и условий (С.В. Алешин, В.В. Барабанщикова, Е.А. Климов, А.В. Либин, В.А. Толочек, О.Н. Родина, Е.А. Родионова, Я.С. Хаммер и др.). Однако понимание профессиональной успешности остается весьма неоднозначным [10]. Профессиональная успешность представляет сложный системный феномен, включающий в себя взаимосвязанные оценочные характеристики внутренней и внешней ее сторон [3]. Внутренняя сторона выражается через самооценку личности собственной профессиональной эффективности, удовлетворенности трудом, самореализации в профессии, позитивного отношения к работе, значимости выполняемой деятельности и профессионального признания со стороны социума. Внешняя сторона связана с оценкой объективных показателей профессиональной деятельности со стороны социума и экспертного сообщества. В данном случае оцениваются формальные показатели профессиональной деятельности и необходимые профессиональные компетенции.

В серии проводимых нами эмпирических исследований выявлена предикторная роль компонентов жизненной успешности на показатели профессиональной успешности субъекта труда [8]. Наиболее существенными предикторами явились такие составляющие компонентов жизненной успешности: духовно-субъектные качества; рефлексивно-технологический механизм. Построение регрессионных уравнений позволило обосновать прогностическую роль компонентов жизненной успешности по отношению к показателям профессиональной успешности сотрудников.

Таким образом, профессиональная успешность как феномен, выражающийся в определенных субъективных и объективных оценочных характеристиках деятельности, существует во взаи-

мосвязи жизненной успешностью личности. Вероятно, что жизненная успешность, как процессуальный сложноорганизованный психологический инструмент личности имеющий ресурсный потенциал, оказывает влияние на показатели профессиональной успешности посредством своего функционирования как совокупности рефлексивных механизмов, интегративных качеств и эмоциональных переживаний личности.

Литература

1. *Балакшина Е.В.* О теоретических основаниях исследования мотивации профессиональной деятельности: анализ подходов / Е.В. Балакшина, О.В. Захарова, С.И. Филиппченкова // Право, экономика и управление: актуальные вопросы: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 20 февраля 2024 года). – Чебоксары: Издательский дом «Среда», 2024. – С. 90–93.
2. *Дикая Л.Г.* Современное состояние и перспективы исследований адаптации и реализации профессионала в условиях непрерывных социально-экономических изменений / Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев, А.Н. Занковский // Организационная психология и психология труда. – 2016. – Т. 1, № 1. – С. 7–48.
3. *Зотова Н.Н.* Индивидуально-личностные особенности и успешность профессиональной подготовки студентов-психологов / Н.Н. Зотова, О.Н. Родина // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2009. – № 1. – С. 53–66.
4. *Карпинский К.В.* Смыслжизненная регуляция и успешность профессиональной деятельности / К.В. Карпинский, Т.В. Гижук // Вестник Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Серия 3. Филология. Педагогика. Психология. – 2019. – Т. 9, № 1. – С. 130–143.
5. *Леонтьев А.Н.* Психология человека и технический прогресс / А.Н. Леонтьев, Д.Ю. Панов. – М., 1962. – 62 с.
6. *Носкова О.Г.* Проблемы психологии деятельности и ее субъекта в творчестве Е.А. Климова (к 90-летию со дня рождения) / О.Г. Носкова // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42, № 2. – С. 120–128.

7. *Пряжников Н.С.* Психология труда и человеческого достоинства: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. – 2-е изд., стер. – М.: Academia, 2004. – 476 с.
8. *Семенова Н.А.* Метаресурс жизненной успешности как психологический предиктор профессиональной успешности сотрудников органов внутренних дел / Н.А. Семенова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2024. – Т. 29, № 1(96). – С. 21–27. – DOI: 10.24412/1999-6241-2024-196-21-27.
9. *Семенова Н.А.* Жизненная успешность личности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: концептуальное обоснование и структурно-функциональная организация / Н.А. Семенова // Прикладная психология и педагогика. – 2024. – Т. 9, № 2. – С. 64–81. – DOI: 10.12737/2500-0543-2024-9-2-64-81.
10. *Хаммер Я.С.* Профессиональный успех и его детерминанты / Я.С. Хаммер // Вопросы психологии. – 2008. – № 4. – С. 147–177.

УДК 159.923.2

УДК 159.99

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СМЫСЛОВЫХ КРИЗИСОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Лебедева Наталья Васильевна, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры политического анализа и социально-психологических процессов, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова», Москва, Россия; e-mail: lebedeva1512@yandex.ru.

Федосеева Полина Михайловна, независимый исследователь, ООО «Интернет Решения», Москва, Россия; e-mail: linafedoseeva@gmail.com.

Аннотация. Исследование посвящено анализу взаимосвязи экзистенциальных установок, смысловых кризисов и вовлеченности сотрудников в профессиональной сфере. Работа включает теоретический обзор ключевых идей Виктора Франкла и Ролло Мэя, а также практические рекомендации для управления персоналом.

Ключевые слова: экзистенциальная психология, смысл жизни, вовлеченность, профессиональная деятельность

EXISTENTIAL ASPECTS OF CRISIS OF MEANING IN PROFESSIONAL ACTIVITY

Lebedeva N.V., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Political Analysis and Socio-Psychological Processes, «Plekhanov Russian University of Economics», Moscow, Russia; e-mail: lebedeva1512@yandex.ru.

P.M. Fedoseeva, independent researcher, «Internet Solutions» LLC, Moscow, Russia; e-mail: linafedoseeva@gmail.com.

Abstract. The study explores the relationship between existential attitudes, crisis of meaning, and employee engagement in professional activity. It provides a theoretical review of key ideas by Viktor Frankl and Rollo May along with practical recommendations for personnel management.

Keywords: existential psychology, meaning in life, engagement, professional activity

В современном мире профессиональной деятельности наблюдаются не только стремительные изменения, но и глубокие смысловые кризисы, которые затрагивают каждого сотрудника. Сегодня работа перестаёт восприниматься лишь как способ получения дохода и становится ареной для личностного самовыражения и поиска смысла жизни. Экзистенциальная психология, развиваемая такими авторами, как Виктор Франкл и Ролло Мэй, демонстрирует, что способность находить личный смысл даже в самых сложных условиях способна трансформировать внутрен-

нее состояние и способствовать устойчивой мотивации. В условиях, когда традиционные подходы к мотивации уже не дают ожидаемого результата, проблема поиска смысла приобретает особую значимость для профессиональной вовлеченности.

Цель настоящего исследования заключается в выявлении взаимосвязи между экзистенциальными установками, смысловыми кризисами профессиональной деятельности и уровнем вовлеченности сотрудников. Исследование направлено на анализ того, каким образом внутренние поиски смысла и личностные особенности способствуют формированию осмысленного труда, а также на разработку практических рекомендаций для повышения эффективности управления персоналом.

После формулировки цели исследования, необходимо перейти к рассмотрению теоретических основ, лежащих в основе экзистенциального подхода к пониманию профессиональных кризисов. Согласно работам Виктора Франкла и Ролло Мэя, поиск смысла выступает в роли первичного мотива, способного не только направлять жизненную энергию, но и преобразовывать восприятие трудовых реалий. Именно через призму экзистенциальных вопросов – свободы, ответственности и тревоги – мы можем глубже осмыслить, каким образом личностные кризисы трансформируются в вызовы профессиональной деятельности [4; 6].

Несмотря на существенную роль экзистенциальных установок в преодолении смысловых кризисов, не менее важным представляется анализ индивидуальных особенностей, формирующих личный подход к поиску смысла в профессиональной деятельности. Как отмечают Costa & McCrae в рамках модели «Большой пятерки», базовые личностные черты закладывают фундамент для восприятия трудовых вызовов. Дополнительно исследования Леонгарда и Личко демонстрируют, что акцентуации характера могут определять индивидуальные стратегии поиска осмысленности, в то время как идеи Ирвина Ялома о роли автономии, ответственности и тревоги перед свободой подчеркивают, как экзистенциальные установки интегрируются в личностное восприятие и профессиональное поведение [1; 2; 8, с. 54].

Учитывая значимость индивидуальных особенностей в формировании личного восприятия смысла труда, стоит обратить внимание на роль экзистенциальных факторов как мощного драйвера вовлеченности сотрудников. По мнению Виктора Франкла, именно экзистенциальная фрустрация может служить катализатором переосмысления профессионального пути, побуждая сотрудника к поиску глубинного смысла даже в рутинных задачах. Этот процесс тесно связан с уровнем вовлеченности: чем интенсивнее внутренний поиск смысла, тем выше вероятность активного участия в трудовой деятельности, но одновременно возрастает риск профессионального выгорания, о чём свидетельствуют исследования Маслач и Лейтера [9].

На основе рассмотренных теоретических аспектов очевидно, что практическое применение экзистенциального подхода может стать мощным инструментом для повышения вовлеченности и устойчивости сотрудников. В первую очередь для бизнеса важно сформировать смыслоориентированную корпоративную культуру, где акцент делается не только на выполнение задач, но и на осмысленность труда, что способствует росту мотивации и удовлетворенности работой. Руководителям следует развивать лидерские компетенции, позволяющие не только ставить цели, но и создавать атмосферу, в которой коллектив разделяет ценности осознанности, ответственности и свободы выбора. Для этого рекомендуется проводить регулярные тренинги и семинары, направленные на развитие экзистенциального мышления и эмоционального интеллекта.

Для HR-отделов актуальным становится внедрение экзистенциального коучинга и техник осознанности, которые помогут сотрудникам в периоды смысловых кризисов. Практика групповых сессий, индивидуальных консультаций и тимбилдингов, ориентированных на внутреннее развитие, позволит не только снизить риск профессионального выгорания, но и повысить уровень вовлеченности за счёт поддержки каждого участника команды. Такой интегрированный подход создаёт условия для устойчивого развития компании, способствуя формированию сплоченного коллектива, где каждый сотрудник чувствует свою значимость и возможность для самореализации.

Заключение

Подводя итоги, следует отметить, что интеграция экзистенциального подхода с теориями личности позволяет получить целостное представление о природе смысловых кризисов в профессиональной деятельности и их влиянии на вовлеченность сотрудников. Изученные труды Виктора Франкла, Ролло Мэя, а также теоретические модели «Большой пятёрки» и исследования акцентуаций характера демонстрируют, что поиск глубинного смысла труда является не только источником личностного развития, но и мощным драйвером мотивации. При этом экзистенциальная фрустрация, возникающая на стыке внутренних ожиданий и профессиональных реалий, может стимулировать переосмысление и изменение подходов к работе, что, с одной стороны, повышает вовлеченность, а с другой – создаёт риск профессионального выгорания [4; 6].

Практическое применение данных концепций на уровне управления персоналом включает формирование смыслоориентированной корпоративной культуры, развитие лидерства, способного воплощать экзистенциальные ценности, и внедрение экзистенциального коучинга для поддержки сотрудников в периоды кризисов. Эти рекомендации могут служить основой для создания устойчивых и мотивированных коллективов, способных адаптироваться к постоянным изменениям современного рынка труда.

Для дальнейших исследований целесообразно провести эмпирический анализ взаимосвязи экзистенциальных установок, личностных особенностей и уровня вовлеченности, а также оценить эффективность внедрения смыслоориентированных стратегий управления персоналом в различных организационных контекстах. Полученные результаты могут способствовать разработке новых методик поддержки сотрудников и укреплению корпоративной культуры, ориентированной на осмысленное и гармоничное развитие каждого члена коллектива.

Литература

1. *Леонгард К.* Акцентуированные личности / К. Леонгард; пер. с нем. – СПб.: КАРО, 2020. – 256 с.
2. *Личко А.Е.* Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. – СПб.: Речь, 2019. – 512 с.
3. *Маслоу А.* Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу; пер. с англ. – СПб.: Евразия, 2019. – 538 с.
4. *Мэй Р.* Мужество творить / Р. Мэй; пер. с англ. – М.: Питер, 2017. – 208 с.
5. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс; пер. с англ. – М.: Эксмо, 2018. – 416 с.
6. *Франкл В.* Человек в поисках смысла / В. Франкл; пер. с англ. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
7. *Ялом И.* Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / И. Ялом; пер. с англ. – М.: ИД «София», 2019. – 320 с.
8. *Costa P.T.* Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI): Professional Manual / P.T. Costa, R.R. McCrae. – Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1992. – 101 p.
9. *Maslach C.* Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry / C. Maslach, M.P. Leiter // *World Psychiatry*. – 2016. – Vol. 15, № 2. – P. 103–111.
10. *Schaufeli W.B.* Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study / W.B. Schaufeli, A.B. Bakker // *Journal of Organizational Behavior*. – 2004. – Vol. 25, № 3. – P. 293–315.

**ПЕРЕВОСПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА
СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОГО**

Казакевич Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, научный руководитель ситуационного образовательного центра, АНО колледж АИСТ, член ФПО России, Москва, Россия; e-mail: takazakevich@mail.ru.

Аннотация. В статье уделено внимание русским психолого-педагогическим исследованиям феномена детства. Оценена роль воспитания. Рассмотрен образно-ассоциативный тип мышления, доминирующий в дошкольном детстве. Проанализированы его непознанные учеными достоинства и возможности, сделан вывод о необходимости его активного внедрения в российскую образовательную систему. Предложен проект русифицированного фрагмента семантической сети по тематике «Детская одаренность». Поставлен вопрос о выработке мероприятий по защите детского интеллекта от всемирного информационного потока фейков, от прямых «психических» атак, от незаконной деятельности псевдопсихологов.

Ключевые слова: детская одаренность, воспитание, образно-ассоциативный тип мышления, защита детского интеллекта, врожденные способности, «базовая комплектация мозга», когнитивные способности

THE RE-EDUCATION OF A SUPERNATURAL MAN

Kazakevich T.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, ANO AIST College, Moscow, Russia; e-mail: takazakevich@mail.ru.

Abstract. The article focuses on major psychological and pedagogical studies of the phenomenon of Childhood. The role of education is assessed. The article considers the figurative-associative type of thinking that dominates in preschool childhood. Its advantages and

possibilities, unknown to scientists, are analyzed, and a conclusion is made about the need for its active introduction into the Russian educational system. A project of a Russified fragment of a semantic network on the topic of «Child giftedness» is proposed. The question is raised about the development of measures to protect children's intelligence from the worldwide information flood of fakes, from direct «mental» attacks, from the activities of pseudo-psychologists.

Keywords: children's giftedness, sense formation, figurative – associative type of thinking, protection of children's intelligence, innate abilities for imagination, empathy, co-creation; basic brain equipment, cognitive abilities

В число важнейших функций человеческого мозга включена способность к абстрактному мышлению. Принято различать два типа абстрактного мышления: абстрактно-логическое и образно-ассоциативное. В образовательной системе, как известно, доминирует абстрактно-логическое. Сразу же после исключения из нее церковного «образования». Строгое, научное, объективное, рациональное, алгоритмизируемое. Данная статья посвящена его альтернативе – образно-ассоциативному мышлению, не менее, а точнее, более абстрактному нежели абстрактно-логическое. И, как следствие, более успешному с точки зрения смыслообразования и оптимизированных информационных коммуникаций.

З.Н. Новлянская много лет работает над сохранением жизни художественной литературе, через приобщение к литературному творчеству младших школьников. Стремится воспитать в них авторов, а потом и читателей. Ровно в такой последовательности. «С психологической точки зрения для введения младшего школьника в художественное творчество есть все основания. Во-первых, у него развиты сюжетно-ролевая игра и игра-драматизация, в которых содержатся зародышевые формы художественного творчества. В синкретической игровой деятельности «спрятан» прообраз и авторства, и актерского исполнения. Если трансформировать игру, включив в нее зрителя, то ребенок-автор, до это сочинявший и исполнявший роль «для себя», станет ориентиро-

ваться на этого зрителя, а задачи игры начнут меняться на художественно-коммуникативные» [7, с. 34]. Ребенок – «первооткрыватель»: ему присуще чувство новизны и удивления по отношению к окружающему миру. Эта «детская свежесть взгляда» роднит его с художником и выступает как еще одна важная предпосылка художественного развития. Ребенок очень чувствителен к языку (как основе литературы): у него развито «чувство языка» – ему не безразличны звучание, живые эмоции, ритмичность, смысловые оттенки слов.

Почему же свои задатки в свободном спонтанном творчестве реализуют лишь немногие дети? Для большинства из них, чтобы из задатков выросли способности (и тем более, умения), необходимо руководство воспитателя. Понятие «воспитание» Фребель толковал, как питание ребенка высокой пищей. Не хлебом единым, как известно, жив человек. Для развития любых художественно-творческих способностей важно наличие детского любопытства и любования (наблюдения за природой, за реальностью, предметами и явлениями жизни). Причем это самое любование возможно лишь в группе «сорадователей». Детям необходимо тут же делиться своим восторгом, чтоб не лопнуть от избытка чувств. Этот процесс предшествует впечатлению (созданию нового образа и выстраиванию ассоциативных связей с уже имеющимися в памяти). Так создается в уме ребенка и мультимедийный «художественный» образ. Абсолютно абстрактный, виртуальный. Вот такая синергия налицо, оркестровка разных органов чувств [6].

А.А. Мелик-Пашаев: «Но для того, чтобы создать художественный образ, необходимо не просто наблюдать, примечать какие-то конкретные неповторимые признаки предмета или явления, необходимо научиться открывать через них в предмете его возможную внутреннюю жизнь, родственную собственной внутренней жизни. Внимательно всматриваясь в мир, художник как бы постоянно переходит границу «я» и «не я», соединяя области субъективного и объективного через художественный образ, воплощая в нем свое единство с миром» [7, с. 37].

Этап наблюдения – любования развивает конкретно-чувственное видение реального мира, дефицит которого резко обо-

строяется в нашу «компьютерную» эру, когда дети много времени проводят в виртуальном мире в виде пассивного одинокого отражателя – потребителя информации, и лишены возможности вести реальные наблюдения, делиться мнениями, объединять друзей, активничать, твердо стоять на земле, жизнедействовать, наконец. А самая главная беда в таком образе жизни – деградация когнитивных способностей человека.

В 1967 году основоположник когнитивной психологии У. Найсер положил начало данному направлению в психологии. Интересную «добавку» сделал Д. Сперлинг, введя понятие «иколическая» память. «Итак, когнитивная психология – это широкая междисциплинарная область исследований антропологов, психологов, философов, лингвистов и специалистов в области информационно-коммуникационных технологий. Предметом ее изучения является интеллект, и как очень частный случай, искусственный интеллект» [5, с. 30]. Проблемы сознания (а также подсознания или надсознания), в том числе эвристика, крайне интересуют исследователей – когнитивистов. Великое врожденное умение фильтровать потоки информации внешнего мира, вопросы верификации сведений, отбрасывание неинформации (уже известные данные не перерабатываются мозгом) и многие другие природоданные умения человека. А вот фильтровать Всемирный информационный потоп средств массовой информации мозг ребенка еще не умеет. Почему? Дети доверяют референтным взрослым. Они на «ты» с искренней и открытой Природой, всеми фибрами души они воспринимают её дары, всеми органами чувств. Такой семиозис, такая врожденная детская одаренность налицо. Органов чувств у ребенка семь. Седьмое – квазиизмерение мира, а шестое чувство – предчувствие, предвосхищение, вера в светлое будущее, в завтрашний день, который будет совсем не похож на сегодняшний. Это шестое чувство требует научного объяснения. Вот одно из них. Исследования С. Снайдера продемонстрировали нейронную связь между чувствами тревоги и надежды, их обратную зависимость: чем выше уровень тревоги, тем ниже уровень надежды, и наоборот. В его эксперименте уровень тревоги безответственных студентов резко повышался к периоду сессии

и тем самым они не испытывали надежды на успех в учебной деятельности. Отсюда выученная беспомощность и опять двойка. А вот хорошие студенты, наоборот, выходили к сессии с высоким уровнем надежды и даже радости и мобилизовывали свои огромные возможности на уровне объективного контроля результатов обучения. Дети – врожденные оптимисты. И надежда – их компас земной [3; 4]. Еще бы: дышать научились с первой минуты после рождения, пищу переваривать самостоятельно – на третий день, маму распознавать – с первых часов своей невыносимо трудной новорожденности.

Рассмотрим бесконечные процедуры образования, а точнее – самообразования человека длиною в его жизнь. Уточним аксиомы. Образовательный процесс длится всю человеческую жизнь (в отличие от жизни братьев наших меньших, всюю асоциальных). Образовательный процесс триедин: социализация, воспитание, обучение. В другом ракурсе можно рассматривать имплицитное обучение, результаты которого трудно определить, поскольку оно идет на интуитивном уровне. Каждый субъект образовательного процесса, изменчивого и вечного при этом, ориентируется на разнообразные сведения и данные, получаемые им из окружающей среды, и фиксирует их в мозгу на подсознательном уровне – в виде «иконкок»-образов и многочисленных связей между ними ассоциативного характера [5].

Этот тип мышления называют, повторяю, образно-ассоциативное мышление. Активно используются разные модусы психики, органы чувств: зрение, обоняние, осязание, эмоции, фантазии, предчувствия. Быстрыми темпами развивается этот сложнейший тип мышления в детском возрасте от двух до пяти лет. В этом же возрасте ребенок дополняет свое развитое мышление еще и вербалистикой: он умело приспособливает сложнейший полисемантический человеческий язык к своей активной познавательной деятельности: занимается словотворчеством, словообразованием, «почемучкает», торопится максимально насытить свою богатейшую «иконическую» базу данных, а точнее, базу смыслов, базу образов, еще и аналогами – вербальной (текстовой) информацией [10]. В мозгу происходит «наращивание» вы-

числительных способностей при формировании этой сверхъёмкой базы данных. Какие высокие показатели точности и полноты информационного поиска у малыша! Никакому искусственному интеллекту не угнаться [8]. Повторяем: с невероятной скоростью психика дошкольника заполняет новые и новые «ячейки» своей иконической памяти и выстраивает очень правильные сложные ассоциативные отношения между ними сетевого характера. Внимание! Не примитивная научная классификация понятий по одному ключевому признаку в основании. А скорее типизация явлений окружающего мира: построение своеобразной семантической сети с навигатором тезаурусного типа [10]. Эта «иконическая», образная память без конца обновляется, пополняется, изменяется. Причем, «устаревшие», малоактуальные сведения не стираются, а архивируются. Отдельно архивируются (в «рабочую» память) ошибки, заблуждения, проступки, ложь и дезинформация. Отсюда и поговорка: «За одного битого двух небитых дают». Отсюда и мгновенная подсознательная реакция на самолично «проверенные» угрозы [5]

Несколько слов про цифровую социализацию, крайне обеднённую с точки зрения семиотики: доминирует чувство подозрительности: фейк это или правда, обманут или нет.[1]. В связи с чем не включается эвристика. Не работают верификационные фильтры, не защищают мозг даже от потоков обычной неинформации (не фейков). Заторможено восприятие определенной порции информации – сбиты настройки. Тормозится процесс впечатления (создания образа, сбор иконической информации о предмете, событии, явлении, человеке и т.д.). Очень плохо с отбором необходимой и достаточной информации для принятия какого-либо решения. В общем, происходит сбой природоданных настроек и датчиков восприятия и обработки информации как вербальной, так и невербальной. Добавим, что искусственная городская среда не способствует нормальному естественному развитию детского интеллекта: многие датчики просто отключаются за невостребованностью их данных мозгом. Напомним, что мозг обладает еще и телом, в отличие от ИИ. Значительные потоки информации от телесных датчиков безостановочно анализируются мозгом (в бессознательном режиме).

Вот Вам и человек сверхъестественный. Получите. Не естественный (биологический организм), не искусственный (социокультурный, от слова «Искусство»), а придуманный, виртуальный одиночник с ярко-толерантной окраской в силу объявленного антропереворота. Вот вам и научная фантастика во плоти. Человек сверхъестественный [9]. Смотрим психолого-педагогический учебный фильм «Суррогаты», смотрим великий футуристический мультфильм – откровение «Валли». Ужасаемся и тут же бросаемся всё-всё исправлять. Для этого модернизируем образовательную систему, создаем единое образовательное пространство, социокультурный оазис, в который строго запрещен сток фейков из всемирного информационного потоа а, обрушившегося все-таки на человечество. Одним из способов создания такого оазиса следует считать РЭШ (русская электронная школа), сеть электронных библиотек и «чистых» средств массовой информации.

Аппарат уполномоченного по правам ребенка обязан обеспечить юридическую защиту детского интеллекта от нерелевантных взрослых, от психических лобовых атак, проводимых в том числе при организации несанкционированных мероприятий, при обучении по странным образовательным программам. Тем более, в стране имеется положительный опыт. Вот, например.

Аппарат Уполномоченного выполнил огромную работу по проекту «Антиигрушка» – В.В. Абраменкова, В.И. Слободчиков и И.В. Понкин. Пока устраиваются прямые «психические» атаки на открытые детские умы, взрослые обязаны их защищать. Поэтому вопросы информационной безопасности в суверенной образовательной системе выходят на первый план [1]. И возрастным психологам, психологам по детской одаренности, социальным психологам детства и многим другим с узкой специализацией есть чем заняться. Вот и нашей конференции необходимо выработать план действий перед этой реальной угрозой – превращения живого, непосредственного и щедро одаренного ребенка в сверхъестественного одиночника – жертву с выученной беспомощностью и с повышенной тревожностью.

Важно обращать внимание на общественные движения и их влияние на социальные и культурные аспекты, такие как движе-

ние Ме Тоо, Беби фри, инициативы, связанные с ранним осознанием сексуальности, и другие.

Хочется также предостеречь наше сообщество от объявления поголовного буллинга в образовательной системе, наделения школьных психологов «миротворческой» миссией: мирить детей, учителей и их родителей по малейшему поводу, вторгаться в частную жизнь, «лечить» придуманные синдромы.

В научной дискуссии следует обратить внимание на необходимость критического подхода к диагностике и лечению синдромов, таких как «Перезрелая Ассоль», дидактофобия и педагогическое насилие. Необходимо избегать тенденций к излишней медицинализации случаев, которые могут быть лучше объяснены поведенческими или социальными факторами. Кроме того, следует проявлять осторожность в отношении предложений о медикаментозной коррекции особенностей, таких как детская одаренность, так как это требует более глубокого и обоснованного анализа имеющихся данных и возможных последствий.

Выводы

На этом фоне радует очередная попытка российской образовательной системы зафиксировать истинные знания и высокие достижения социокультурной среды обитания человечества. Создается мощный информационный ресурс «Российская электронная школа». И главный вопрос, конечно, как структурировать этот ресурс? Как сделать его доступным детскому (образно-ассоциативному) мышлению? Как сохранить в нем объективность, динамику и диалектику? Как сохранить национальную культуру и традиции, семью, родителей, друзей и Отечество? Как не обнулить и не преуменьшить мировые достижения научно-технического прогресса, который по определению не имеет национальных, религиозных и государственных границ? А как встроить в этот ресурс Профессию, Искусство, Спорт, Досуг, которые также не имеют перечисленных выше границ? И куда встроить процесс воспитания (а он, как известно, неотъемлемая часть любого «двуединого» педагогического процесса: обучение и воспитание, как минимум, да еще и социализация).

Коммуникология способна дать ответ на эти вопросы, потому что очень хорошо знает сущность и возможности информационного обмена, законов верификации и приема-передачи информации. Вооруженная до зубов теорией информации, кибернетикой, лингвистикой, когнитивной психологией, теорией информационного поиска и управления знаниями, динамическими системами и потоками информации. Одно есть НО. Коммуникология не включила в число своих инструментов процессы преемственности, социализации, воспитания и, главное, анализ динамичных информационных потребностей нового поколения в вечном процессе передачи и усвоения «социокультурного багажа» новыми поколениями. Культура – это Память и История. И здесь – слово за новыми (мультимедийными) учебниками. Например: Социальная психология детства (В.В. Абраменкова), «Её величество ИГРА» (С.А. Шмаков), «Детская одаренность» (Мелика-Пашаева и Новлянской), «Аспиранты (роботы) Ушинского, Запорожца и Каптерева», тренинг «От двух до пяти» (по неизвестному психолого-педагогическому наследию К.И. Чуковского), мультимедийный учебник «Детское детство» а также студенческий проект «Перевоспитание человека сверхъестественного».

Итак, на повестке дня – образовательные технологии и инновационные педагогические практики передачи не только достижений НТП, а гораздо более важного социокультурного «багажа» от поколения к поколению во имя Жизни (не выживания!) на Земле, на третьей планете Солнечной системы Вселенной.

Литература

1. О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 29.12.2022).
2. Абраменкова В.В. Социальная психология детства / В.В. Абраменкова. – М.: Инфра-М, 2017. – 504 с.
3. Вербицкий А.А. Игровые способы контекстного обучения / А.А. Вербицкий. – М., 1983. – 336 с.

4. *Казакевич Т.А.* Сотворение мира. День седьмой / Т.А. Казакевич. – М.: Книгиздат, 2023. – 385 с.
5. *Казакевич Т.А.* Роль образно-ассоциативного мышления в образовательных коммуникациях / Т.А. Казакевич // Коммуникология. – 2019. – Т. 4, № 4. – С. 28–37.
6. *Лободанов А.П.* Семиотика искусства: история и онтология / А.П. Лободанов. – М.: ГИИ, 2011. – 672 с.
7. *Новлянская З.Н.* Сотворчество понимающих. О курсе литературы в системе развивающего образования / З.Н. Новлянская // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25, № 4. – С. 71–80.
8. *Осипова Н.О.* Структурно-семиотический подход как аспект методологии гуманитарного знания / Н.О. Осипова // Культурологический журнал. – 2011. – № 3. – С. 32–41.
9. *Черниговская Т.В.* Человек растерянный. Номо confuzus и новая цифровая реальность [Электронный ресурс] /Т.В. Черниговская. – URL: https://www.pryamaya.ru/tatyana_chernigovskaya_chelovek_rasteryanny_novaya_tsifrovaya_realnost_20.03 (дата обращения: 05.03.2023).
10. *Чуковский К.И.* От двух до пяти / К.И. Чуковский. – М.: Книгиздат, 1956. – 333 с.
11. *Эко У.* Отсутствующая структура: введение в семиологию /У. Эко. – М., 1998. – 224 с.

УДК 159.923.2

**ЦЕННОСТИ И СТРАТЕГИИ
СМЫСЛООБРАЗОВАНИЯ
У НАЧИНАЮЩИХ ВОСПИТАТЕЛЕЙ
ДЕТСКИХ САДОВ**

Велиева Светлана Витальевна, доцент, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чувашский государственный педагогический университет имени И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия; e-mail: stlena70@mail.ru.

Аннотация. В представленном исследовании раскрыты ценности и стратегии смыслообразования у 144 начинающих воспитателей в возрасте 19-20 лет. Установлено, что маркером господствующей стратегии образования смыслов личности начинающего воспитателя является осмысленность жизни. Наиболее ресурсной для педагогической деятельности оказывается развивающая стратегия смыслообразования, связанная с ведущими ценностями личности.

Ключевые слова: ценности, стратегии смыслообразования, начинающие воспитатели

VALUES AND STRATEGIES OF MEANING-MAKING IN BEGINNING KINDERGARTEN TEACHERS

Velieva S.V., Associate Professor of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Chuvash State Pedagogical University named after I. Ya. Yakovleva», Cheboksary, Russia; e-mail: stlens70@mail.ru.

Abstract. The presented study reveals the values and strategies of meaning-making in 144 beginning educators aged 19-20 years. It has been established that the marker of the dominant strategy of meaning-making of the personality of a beginning educator is the meaningfulness of life. The most resourceful for pedagogical activity is the developing strategy of meaning-making associated with the leading values of the personality.

Keywords: values, strategies of meaning-making, beginning educators

Процессы современного общества, смена образовательной парадигмы, стандартов и формата образования обуславливают трансформацию мировоззренческой, ценностной, мотивационной и смысловой сферы субъекта. Оценка и выбор стратегий поведения и профессиональной деятельности во многом обусловлены смыслами, мотивами и ценностями педагогов.

Д.А. Леонтьев (2014) различает противоположные стратегии жизнедеятельности: а) предпочтение самостоятельности, авторской позиции в качестве организации собственного истинного личностного развития и роста; б) приобщение к коллективной личности и уход от собственной ответственности.

Личностные смыслы генерируют семантико-индивидуальное пространство, где проводится дифференциация и приписывание происходящему определенных атрибутивных качеств, отражают целостность и интеграцию психического при выборе способа регуляции деятельности и поведения индивида.

Механизмы смысловой саморегуляции у педагогов в период переживания профессионального кризиса исследовались Н.О. Садовниковой [2], которая установила, что характер планирования, гибкости, моделирования и самостоятельности определяют стратегию поведения в ситуации профессионального кризиса. Автором установлено, что поддержание профессиональной идентичности, ориентация на профессиональные и на смысложизненные цели, регуляция эмоциональных проявлений, стабильность самооценки оказываются благоприятными факторами преодоления профессионального кризиса.

На становление личностных смыслов влияют аффективная наполненность отношений, характер деятельности, индивидуальный опыт, специфика целеполагания и мотивации. Производными от смыслов являются личностные свойства, оказывающиеся индикаторами актуальных смыслов и стратегий смыслообразования.

Б.Ч. Месхи, И.В. Абакумова, М.В. Годунов [1] выделяют две полярные стратегии смыслообразования:

а) приспособительную (основана на формальной, стереотипной предзаданности целей), направленную на компенсацию недостатков развития путем подстройки, алгоритмичного движения в слое укоренившихся, прижившихся личностных смыслов в детерминированных обстоятельствах внешней среды;

б) развивающую (ориентирована на порождение и осознание актуальных и перспективных целей, мотивов и способов трансформации и обогащения смысловой сферы).

Не случайно авторы [3], называя критерии подбора молодых кадров для частных дошкольных организаций за рубежом, кроме развитой коммуникации, профессиональных знаний, физической подготовки, управления, контроля и эстетики, научного и практического опыта, обращают особое внимание на уровень духовности, иерархию ценностей претендентов на работу с дошкольниками.

Исследование специфики смыслообразования позволяет установить механизмы моделирования деятельности и поведения, смысловой регуляции личности в разных ситуациях жизнедеятельности.

В настоящем исследовании с целью определения стратегий смыслообразования (приспособительной, промежуточной и развивающей) применялись: построение семантического дифференциала (И.В. Абакумова); тест семи типов интеллекта Г. Гарднера, тест смысложизненных ориентаций «Цель в жизни» J. Cumbaugh и L. Maholica (в адаптации Д.А. Леонтьева), методика Ш. Шварца (в адаптации В.Н. Карандашева).

Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью статистического пакета Statistica 22.0. Вычисление силы корреляционных связей по всем параметрам проводилось с помощью критерия линейной корреляции Пирсона.

В исследовании приняли добровольное участие 144 воспитателя дошкольных организаций со стажем работы не более трех лет со средним профессиональным образованием.

При построении и обработке семантического дифференциала учитывали, что первые три слова отражают развивающую стратегию смыслообразования, три нижних слова – приспособительную, средние указывают на промежуточную.

Полученные данные позволили распределить респондентов по трем категориям: с промежуточной стратегией (63,9%), с приспособительной (22,2%) и с развивающей (13,9) стратегией смыслообразования.

Обнаружены значимые связи для показателя осмысленности жизни (при $p \leq 0,05$) с лингвистической, мировоззренческой, поведенческой, логико-математической, музыкально-ритмической, меж- и внутриличностной шкалами.

Наиболее высокую значимость для респондентов с развивающей стратегией имеют превалирующие ценностные ориентации – универсализм, безопасность и доброта, для лиц с приспособительной стратегией – власть, гедонизм, стимуляция, для педагогов с промежуточной стратегией – традиции, конформность, достижение.

Показатели «логичности» и «снисходительности» имеют ведущее значение для всех трех категорий педагогов.

У начинающих педагогов, использующих развивающую стратегию, установлена конгениальность показателей ответственности, оригинальности, внимательности, пластичности, спокойствия. У респондентов с приспособительной стратегией проявляется сходство с показателями точности, соразмерности, сомнения, подвижности, а у воспитателей с промежуточной стратегией – корректность и непритязательность, осмысленность и доверчивость, музыкальность и выразительность.

Таким образом, осмысленность жизни оказывается маркером актуальной стратегии образования смыслов личности начинающего воспитателя. Наиболее ресурсной для педагогической деятельности оказывается развивающая стратегия смыслообразования, которая связана с важными ценностями: универсализмом, безопасностью и добротой.

Литература

1. *Месхи Б.Ч.* Трансформации смыслообразования педагогов в условиях информационной неопределенности / Б.Ч. Месхи, И.В. Абакумова, М.В. Годунов // *Инновационные процессы в высшем и среднем профессиональном образовании и профессиональном самоопределении: коллективная монография.* – Москва, 2022. – С. 186–201.
2. *Садовникова Н.О.* Смысловая саморегуляция в контексте переживания педагогами профессионального кризиса личности / Н.О. Садовникова, Т.Б. Сергеева // *Научный диалог.* – 2018. – №1. – С. 265–278.
3. *Buyong N., Mohamed S., Satari N.M., Abu Bakar, K., & Yunus F.* (2020). Kindergarten Teacher's Pedagogical Knowledge and Its

Relationship with Teaching Experience. International Journal of Academic Research in Progressive Education & Development. 9(2), 805–814.

УДК 37.015.3

**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ СМЫСЛЫ
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФЕССИИ КАК МИССИИ
В КОНТЕКСТЕ «ЗАБОТЫ О СЕБЕ»**

Леменц Татьяна, аспирант, Институт педагогики и психологии, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет», Москва, Россия; e-mail: alvitana26@gmail.com.

Аннотация. В статье рассматривается представленность экзистенциальных смыслов педагогов в осуществлении ими профессиональной деятельности. Обсуждается важность наличия возможности реализации экзистенциальных смыслов педагогами в процессе осуществления ими профессиональной деятельности как реализации лично значимой миссии в контексте «заботы о себе».

Ключевые слова: педагог, педагогическая профессия, экзистенциальные смыслы, миссия, «забота о себе»

**EXISTENTIAL MEANINGS
OF THE TEACHING PROFESSION AS A MISSION
IN THE CONTEXT OF «SELF-CARE»**

Lements T., postgraduate, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Moscow State Pedagogical University», «Institute of Pedagogy and Psychology», Moscow, Russia; e-mail: alvitana26@gmail.com.

Abstract. The article discusses the representation of existential meanings of teachers in their professional activities. It discusses the importance of the possibility of realization existential meanings by teachers in the process of their professional activities as the implementation of a personally significant mission in the context of «self-care».

Keywords: teacher, teaching profession, existential meanings, mission, «self-care»

Уже продолжительное время популярным предметом исследования педагогической психологии является мотивационно-потребностная сфера личности педагога, присущие ему профессионально значимые ценности, его ценностные ориентации, исследуемые в фундаментальных трудах (Б.Г. Ананьев, В.А. Славенкин, Д.А. Леонтьев, С.А. Шевченко, М.Т. Польшанная, Н.Д. Левитов и др.), и развитые в современных работах (Д.Р. Насырова, Т.В. Ледовская, И.Г. Харисова, Т.В. Макеева, Е.И. Казакова, И.Ю. Тарханова, Е.В. Лапина и др.).

Е.В. Лапина [3], изучая профессионально значимые ценности педагогов, предлагает их структуру, которую мы приведём здесь кратко, так как она может быть полезна нам для дальнейшей формулировки нашей исследовательской позиции. Базовым элементом структуры профессионально значимых ценностей педагога автор считает общечеловеческие ценности, такие как гуманизм, долженствование, ответственность, развитие личности ребёнка. Далее автор выделяет смысловые профессиональные ценности, это значимость самой профессии для личности педагога и для общества, сотрудничество, рефлексия. И следующим элементом Е.В. Лапина называет ценности профессионального развития и самоактуализации – профессионализм, мастерство, самосовершенствование.

Профессионально значимые ценности, тем не менее, формируются на основе личностных смыслов. В.В. Данишина [2], говоря о личностных смыслах педагогов, находящихся на этапе получения профессионального образования, предлагает рассматривать динамику развития личностного смысла профессио-

нальной деятельности у студентов-педагогов через несколько характеристик: широту, глубину и устойчивость. Под широтой личностного смысла автор подразумевает то, как проявляются его функции в выстраивании педагогом отношений с окружающими объектами. Глубиной В.В. Данышина вполне органично считает уровень понимания студентом-педагогом личностного смысла его профессиональной деятельности. И устойчивость, по мнению автора, отражает стабильность личности студента-педагога в его личностно значимом отношении к чему-либо на протяжении длительного времени и в рамках профессиональной или околопрофессиональной деятельности.

Учитывая это, В.В. Данышина предполагает, что личностный смысл педагогической деятельности – это «целостное динамическое образование личности, состоящее из эмоционального, познавательного и поведенческого компонентов, отражающее осознанно-позитивное отношение к профессиональным ценностям педагогической деятельности, проявляющееся в активной творческой, сознательной и ответственной учебно-профессиональной деятельности и осознанной потребности в профессионально-личностном саморазвитии, обеспечивающее успешную профессионализацию и творческий рост будущего педагога» [2, с. 44].

Вслед за Е.Е. Сапоговой [6; 7] мы предлагаем разделять смыслы жизненные и экзистенциальные. Так, говоря о реализации педагогом в профессиональной деятельности жизненных смыслов, мы возвращаемся к категории профессионально значимых ценностей. А оставаясь в контексте экзистенциальных смыслов, мы видим предельный смысл педагогической профессии в преобразении жизни Другого, который проживается педагогом как предназначение, миссия.

А.И. Богданов [1], говоря о смысле в его экзистенциальном измерении, также утверждает, что он рождается только в дуальности отношений «Я-Другой» и наилучшим образом познаётся на границе: самого себя (смысла), личности, осмысляющей нечто, этого нечто, обретающего смысл. Осуществление педагогом профессиональной деятельности – выход педагога за порог, на границу его и Другого. Причём, Другим здесь может быть как личность обучаю-

щегося, коллеги, так и сам образовательный процесс, осуществляемый педагогом, так и в целом сама профессия. Эта встреча педагога с Другим или даже с собой-профессионалом (то есть, по сути, в педагогической деятельности Я может быть одновременно и Я, и Другим) даёт пространство для выхода на граничное, предельное осмысление себя и своей профессиональной деятельности.

Разделяя мнение А.И. Богданова, мы можем говорить о том, что наиболее уместно было бы рассматривать экзистенциальный смысл педагогической деятельности в его предельной (граничной) форме. Именно предельный смысл педагогической деятельности для личности педагога, её осуществляющей, даст нам возможность рассмотреть эту категорию в её экзистенциальной разворачиваемости, в приближении личности педагога к самоактуализированности, экзистенциальной исполненности.

Стремление личности к реализации своих экзистенциальных смыслов является проявлением её духовности – интенцией к абсолютному. Попытка реализовать своё предназначение начинается с формулировки этого предназначения, определения себя как могущего, достойного, а значит, реализация предназначения, несение миссии начинаются с прислушивающейся к себе рефлексии. Этот аккуратный и внимательный взгляд в себя созвучен с «заботой о себе» М. Фуко [9].

В методологическом контексте, по мнению В.К. Пичугиной [5], «забота о себе» характеризуется через способность личности размышлять о своём состоянии через её способность к рефлексии. В таком понимании «забота о себе» определяется автором как, во-первых, техника конструирования, созидания самого себя, во-вторых, как множество состояний человека, направленных им на моменты переосмысления отношения к себе или другому и, в-третьих, как практика множества психосоматических самостей.

Современное же практическое понимание феномена «заботы о себе» определено двумя подходами: для первого характерно понимание «заботы о себе» как системы взглядов на реальность, изучаемую через призму человека, для второго «забота о себе» является способностью личности к рефлексии, определяющей созидание той или иной изучаемой реальности.

Как жизненно важную задачу реализацию смысла рассматривает также В. Франкл [8]. Мы разделяем мнение автора, для которого характерно утверждение необходимости не только нахождения смысла, но и его осуществления. Смысл, а точнее его реализация, является основным процессом, дополнительным следствием которого становится самоактуализация личности. Несмотря на то, что наличие у человека смысла ещё не гарантирует его успешную реализацию, его отсутствие, по мнению В. Франкла, может стать причиной погружения личности в так называемый экзистенциальный вакуум. Автор утверждает (и мы разделяем его позицию), что обязательным условием психологического благополучия личности является наличие напряжения между личностью и смыслом, внешне отсутствующим относительно личности, который необходимо реализовать. Достаточный и при этом не чрезмерный (субъективно идеальный) уровень этого напряжения, по словам автора, «задаёт темп Бытию», определяет его мотивы, цели, индивидуальный стиль, не оставляет пространства для возникновения экзистенциальной пустоты.

То есть, наличие такого смысла и пространства для его осуществления является не просто обязательным условием реализации «заботы о себе», но и в целом, обязательным условием существования человека в жизни или какой-либо конкретной её сфере (например, профессиональной).

Современная же ситуация в педагогическом сообществе характеризуется условиями, препятствующими реализации «заботы о себе» в процессе осуществления профессиональной деятельности, более того, мы можем говорить о столкновении педагогов с бессмысленностью, изоляцией, с формализацией их смысловых акцентов и уплощения отношения к своей профессиональной деятельности. Педагог, сохраняя свою особенность, своё миссионерское самоощущение, тем не менее, выполняет по большей части задачи, напрямую не связанные с изменением к лучшему жизни Другого – обучающегося. Педагоги, если продолжают оставаться в рамках своей профессиональной деятельности, романтизируют свою работу, смещают смысловой акцент с личности обучающегося на отношения с коллегами, на исполь-

зумы в работе инструментарий. Эти уловки – своеобразные амортизаторы в противоречии между ощущением несения миссии и выполнением формальных функций по факту, между ожиданиями общества относительно альтруистичности педагогов и наличием у них не только высоких духовных, но и материальных потребностей.

Понимание экзистенциальных смыслов педагогов в осуществлении ими профессиональной деятельности – необходимое условие способствованию реализации ими этих смыслов, своих духовных потребностей, ощущение себя миссионером, носителем уникального предназначения, что важно для гармоничной рефлексии, самосозидания, полноценной «заботы о себе».

Литература

1. *Богданов А.И.* Экзистенциальное измерение смысла: дис. ... канд. филос. наук: 09.00.11 / А.И. Богданов; Чуваш. гос. ун-т им. И.Н. Ульянова. – Йошкар-Ола, 2011. – 149 с.
2. *Даньшина В.В.* Формирование личностного смысла педагогической деятельности у студентов педвуза в процессе профессиональной подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / В.В. Даньшина; Пенз. гос. пед. ун-т им. В.Г. Белинского. – Саратов, 2009. – 292 с.
3. *Лапина Е.В.* Педагогическая концепция развития профессионально значимых ценностей педагога в системе повышения квалификации: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Е.В. Лапина; Моск. пед. гос. ун-т. – Елец, 2019. – 413 с.
4. *Маслоу А.* По направлению к психологии бытия / А. Маслоу; пер. с англ. Е. Рачковой. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
5. *Пичугина В.К.* Развитие антропологического дискурса «заботы о себе» в истории античной педагогики: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / В.К. Пичугина; Волгогр. гос. соц.-пед. ун-т. – Волгоград, 2014. – 363 с.
6. *Сапогова Е.Е.* Границы «Я»: жизненный и экзистенциальный опыт / Е.Е. Сапогова // Человек, субъект, личность в современной психологии: материалы Междунар. науч. конф. (Москва,

- 10-11 окт. 2013 г.): в 3 т. / отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. – М.: ИП РАН, 2013. – Т. 1. – С. 436–439.
7. Сапогова Е.Е. Жизненный и экзистенциальный опыт в автобиографических нарративах личности / Е.Е. Сапогова // Вопросы психологии. – 2014. – № 1. – С. 68–79.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 189 с.
9. Фуко М. Забота о себе. История сексуальности. Т. 3 / М. Фуко. – Киев: Грунт; – М.: Рефл-бук, 1998. – 320 с.
10. Харисова И.Г. Выявление ценностно-смысловых ориентиров профессиональной педагогической деятельности с позиции социально-профессиональной общности современного учителя / И.Г. Харисова, Т.В. Макеева, Е.И. Казакова, И.Ю. Тарханова // Вестник НГПУ. – 2021. – № 5. – С. 7–25.

УДК 159.9

ДУХОВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ ВОЛОНТЕРОВ И ПОИСК СМЫСЛА ЖИЗНИ

Шачинова Мария Анатольевна, аспирант, «Лаборатория психологии способностей и ментальных ресурсов им. В.Н. Дружинина», федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт психологии Российской академии наук, Москва, Россия; e-mail: shachinovama@ipran.ru.
ORCID: 0009-0009-5867-9830.

Аннотация. В статье рассматривается духовная составляющая направленности личности волонтеров (речь идет о секулярной духовности), которая охватывает широкий спектр внутренних переживаний и ценностей человека, в том числе стремление к поиску смысла жизни. Приводятся результаты пилотного исследования, свидетельствующие о наличии связи духовной направленности личности волонтеров и осмысленности жизни.

Ключевые слова: волонтерство, духовность, духовная направленность, поиск смысла жизни, осмысленность жизни

SPIRITUAL ORIENTATION OF VOLUNTEERS AND THE SEARCH FOR MEANING IN LIFE

Shachinova M.A., postgraduate student, «V.N. Druzhinin Laboratory of Psychology of Abilities and Mental Resources», «Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences», Moscow, Russia; e-mail: shachinovama@ipran.ru.
ORCID: 0009-0009-5867-9830.

Abstract. The article examines the spiritual component of volunteers' personality orientation (not related to religiosity), which encompasses a wide range of internal experiences and values, including the quest for meaning in life. The results of a pilot study are presented, indicating a connection between the spiritual orientation of volunteers' personalities and the meaningfulness of life.

Keywords: volunteering, spirituality, spiritual orientation, search for meaning in life, meaningfulness of life

Занятие волонтерской деятельностью представляет собой многогранное явление, включающее различные аспекты человеческой природы. Мотивация участия в волонтерской деятельности может быть разнообразной: от стремления оказать помощь нуждающимся до поиска путей самореализации [1]. Одним из аспектов данного феномена является его духовная составляющая. Духовность предполагает глубокое осознание самого себя и окружающего мира, а также стремление найти смысл и цель своего существования. В процессе поиска смысла жизни человек обращается к своему внутреннему опыту, ценностям и убеждениям, которые являются важной частью духовного развития. Исследования показывают, что занятие волонтерской деятельностью развивает важные духовные качества, такие как сострадание, терпимость, уважение к другим и стремление к самопознанию [7; 10].

Эти изменения происходят благодаря взаимодействию с разными людьми, столкновению с различными жизненными ситуациями и осмыслению своего места в мире.

Духовная направленность личности и поиск смысла жизни тесно взаимосвязаны, поскольку обе эти категории касаются глубинных аспектов человеческого существования и стремления к внутреннему развитию. Духовная направленность личности в данном контексте трактуется как понятие, наполненное секулярным содержанием, что соответствует современным научным представлениям [9]. В неё входят стремление к поиску смысла жизни, осознание своей связи с окружающим миром и другими людьми, а также желание внести вклад в общее благо.

Направленность личности волонтеров отражает их глубокое личностное стремление к самореализации. Через акты доброты, эмпатии и самопожертвования волонтеры (добровольцы) осознают глубинную связь между всеми живыми существами и внутреннюю ценность поведения, основанного на высших общечеловеческих ценностях. Для многих людей духовный поиск служит основой для принятия решений и формирования жизненных целей [2].

Участие в волонтерской деятельности зачастую становится для человека отправной точкой пути самопознания, в ходе которого он сталкивается с экзистенциальными вопросами о природе бытия, моральной ответственности и потенциале человеческой личности. Таким образом, волонтерская деятельность предстает как многогранное явление, становясь не только формой социальной активности, но и основой духовного роста, самосовершенствования и глубокого осмысления человеческого опыта.

Согласно С.Л. Рубинштейну, смысл жизни непрерывно связан с ответственностью перед обществом, поскольку человек должен осознавать свою роль в нём и стремиться к тому, чтобы его действия приносили пользу окружающим [5]. Иными словами, существуют различные причины, побуждающие человека посвятить свое время и усилия волонтерству. Одной из таких причин является необходимость реализации собственных ценностно-смысловых устремлений.

По мнению В.Э. Чудновского, общечеловеческие духовные ценности, трансцендирующие узкие личные и групповые интересы, составляют оптимальное содержание смысла жизни потому, что в наибольшей степени отвечают психологической сущности данного феномена. Эта сущность заключается «в ориентации на наиболее отдаленные цели, охватывающие всю жизнь человека и в известной мере выводящие за ее пределы, т.е. за пределы личного существования» [8, с. 9]. Тем самым участие в волонтерской деятельности может дать людям чувство причастности к чему-то большему, нежели личная жизнь; дать им смысл.

Д.А. Леонтьев выделяет два пути обретения смысла в жизни: путь адаптации – приведение смысла своей жизни в соответствие с реальностями жизни, и путь самореализации – приведение жизни в соответствии со своим смыслом [4]. Таким образом, волонтерская деятельность позволяет людям почувствовать связь с обществом и осознать возможность улучшить мир вокруг, что соответствует результатам исследований личности волонтеров [1; 5].

В нашем исследовании духовная направленность личности раскрывается через понятия «духовность личности» [3], «самотрансценденция» и «металичностная самоинтерпретация». Было проведено пилотное корреляционное исследование связи показателей духовной направленности личности волонтеров и осмысленности жизни на выборке 46 волонтеров социальных направлений волонтерской деятельности России с опытом (стажем) от 6 месяцев и регулярностью волонтерской деятельности не менее 1 раза в месяц, с ориентированностью на помогающее поведение. Средний возраст – $36 \pm 0,5$ лет. Использовались следующие методики: опросник «Духовная личность» А. Хусейна, М. Анаса в адаптации Г.В. Ожигановой [3]; тест смысложизненных ориентаций (Леонтьев, 2006); методика «Металичностная самоинтерпретация» Т. ДеЧикко и М. Строинк в адаптации О.Р. Тучиной (О.Р. Тучина, 2012), методика «Продуктивная жизнедеятельность и самотрансценденция» (Ожиганова, 2023). Дополнительно использовалась методика диагностики самооценки мотивации одобрения Марлоу – Крауна в адаптации Ю.Л. Ханина (Ханин, 1974).

Полученные результаты пробного поискового исследования свидетельствуют о том, что духовная направленность личности волонтеров значимо положительно связана с осмысленностью жизни, духовностью личности ($r=0,34$, $p\leq 0,04$), самотрансценденцией ($r=0,33$, $p\leq 0,05$) и металичностью самоинтерпретацией ($r=0,43$, $p\leq 0,01$). Данные результаты представляются обоснованными, поскольку индивиды с высоким уровнем духовности зачастую характеризуются сильным чувством цели и смысла в жизни. Такие люди стремятся оказывать помощь окружающим, искать глубинные смыслы и следовать им. Волонтерская деятельность позволяет им реализовывать свои духовные устремления на практике, что усиливает их чувство осмысленности существования. Самотрансценденция же предполагает выход за пределы собственных интересов и заботу о благе окружающих. Волонтеры, демонстрирующие самотрансценденцию, ставят коллективные интересы выше личных, что порождает глубокое чувство осмысленности и удовлетворения. Это может способствовать восприятию ими своей деятельности как важной и значимой части жизни, что укрепляет их чувство осмысленности существования. Одним из объяснений корреляции между осмысленностью жизни волонтеров и металичностью самоинтерпретацией (ощущение связи с другими людьми) может служить следующее: смысл жизни ассоциируется с расширением границ Я и переживанием чувства единства с другими людьми.

Таким образом, результаты пробного поискового исследования свидетельствуют о том, что существует связь между уровнем выраженности показателей духовной направленности личности волонтеров и осмысленностью жизни. Перспектива дальнейшего исследования связана с проверкой полученных результатов на масштабной выборке.

В заключение можно отметить, что духовная направленность играет особую роль в решении людей стать волонтерами и определении их жизненного пути. Она способствует нахождению смысла жизни, реализации внутренних потребностей и внесению вклада в общее дело заботы о других людях.

Литература

1. *Азарова Е.С.* Психологические детерминанты добровольческой деятельности / Е.С. Азарова, М.С. Яницкий // Вестник Томского государственного университета. – 2008. – № 306. – С. 120–125.
2. *Зинченко В.П.* Психология духовности и смысла жизни / В.П. Зинченко. – М.: Издательский дом НИУ ВШЭ, 2015.
3. *Ожиганова Г.В.* Адаптация опросника «Духовная личность» на русскоязычной выборке / Г.В. Ожиганова // Экспериментальная психология. – 2019. – Т. 12, № 4. – С. 160–176. –URL: <http://doi.org/10.17759/exppsy.2019120413>
4. *Леонтьев Д.А.* Методика предельных смыслов (методическое руководство) / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999.
5. *Попова Т.А.* Осмысленность жизни и ответственность личности волонтеров / Т.А. Попова, А.Е. Мазанова // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. – 2021. – № 4. – С. 21–39. – DOI: <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2021-4-21-39>.
6. *Рубинштейн С.Л.* Бытие и сознание. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2003. – 508 с.
7. *Шачинова М.А.* Духовно-нравственные ориентиры личности добровольцев (волонтеров): качественное исследование / М.А. Шачинова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2023. – Т. 29, № 3. – С. 26–34.
8. *Чудновский В.Э.* Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды / В.Э. Чудновский. – М.: МПСИ, 2006. – 766 с.
9. *Kiesling C.* Identity and spirituality: a psychosocial exploration of the sense of spiritual self / C. Kiesling, G.T. Sorell, M.J. Montgomery, R.K. Colwell // *Developmental Psychology*. – 2006. – Vol. 42, No. 6. – P. 1269–1277.
10. *Smith J.* The Spiritual Dimension of Volunteering: A Literature Review / J. Smith, T. Brown // *Journal of Social Work and Human Services*. – 2015. – Vol. 27, No. 4. – P. 998–1015.

Раздел 3

СМЫСЛ ЖИЗНИ, АКМЕ, СЕМЬЯ, ВОЗРАСТ, ПРОБЛЕМЫ ПСИХОТЕРАПИИ, ЛОГОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

УДК 159.9

АКМЕ, «УХОД В ЛЕС» И ПСИХОТЕРАПИЯ

Кретова Лола Адриановна, кандидат психологических наук, преподаватель, ООО «Институт философии и психологии «Человек и мир»», Москва, Россия; e-mail: lola.kretova@gmail.com.

Аннотация. В контексте актуальных исследовательских вопросов сопоставляется феноменология, тематизируемая автором как «Уход в Лес», и феноменология акме. Представлен опыт работы терапевтической группы в русле психотерапии бытия, в основе которой лежит осмысление опыта «ушедших в лес».

Ключевые слова: Уход в Лес, акме, аутентичность, психотерапия бытия, суверенность, свобода, творчество, сердечность

ACME, «FOREST PASSAGE» AND PSYCHOTHERAPY

Kretova L.A., Candidate of Psychological Sciences, lecturer at Man and the «World Institute of Philosophy and Psychology», Moscow, Russia; e-mail: lola.kretova@gmail.com.

Abstract. The phenomenology, thematized by the author as ‘The Forest Passage’, and the phenomenology of acme are compared in the context of topical research issues. The article presents the experience of the therapeutic group in line with the psychotherapy of being, focused on the reflection on the experience of those who «went into the forest».

Keywords: Forest Passage, acme, authenticity, psychotherapy of being, sovereignty, freedom, creativity, cordiality

Представление о том, что на определенном этапе своей жизни человек достигает расцвета и зрелости, в современном мире, который ориентируется на городскую действительность – это в первую очередь представление о наивысшей профессиональной и творческой самореализации. Тем не менее, в психологии феномен «акме» отличается разнообразием описаний и трактовок [1; 2], что с одной стороны, не позволяет изучать этот феномен в едином ключе, но с другой, вероятно, свидетельствует о невозможности концептуального схватывания столь многослойного феномена. В обзорных работах психологическое содержание акме сравнивается с содержанием таких близких ему понятий как зрелость, мудрость, самоактуализация, полнота функционирования [3]. Мне бы хотелось взглянуть на этот феномен в соположенности с другим феноменом, а именно – с «Уходом в Лес».

«Ушедшие в Лес» – это бывшие горожане, воспротивившиеся городской действительности; загородная жизнь является для них онтологически наиболее значимой. И одновременно «Уход в Лес» «кажет себя» не только в таком явлении, как переезд за город: это опыт жизнемысли и протофеномен, который имеет смысловую значимость сам по себе и оказывается для человека смысловым ориентиром независимо от фактического переезда.

Бывшие горожане – фактический «уход в лес»

Рассмотрим феноменологию «Ухода в Лес» в контексте некоторых проблемных вопросов, которыми задаются исследователи акме [1; 3; 4].

Временная локализация акме. Как показывают наши исследования [6], особый интерес к теме Леса и опыту «лесистости» как к предельной смысловой возможности у наших современников обыкновенно возникает в среднем возрасте (35-65 лет), что соответствует древнегреческим и большинству современных представлений об акме: «Ум человека в шестую седмицу вполне

созревает, и не стремится уже к неисполнимым делам. Разум и речь в семь седмиц уже в полном бывают расцвете, также и в восемь – расцвет длится четырнадцать лет» [9]. Побег из мегаполиса (фактический и «душевный») совершается в расцвете сил, возможностей, способностей, в период готовности к созреванию. «Дозревать» человек предпочитает на своей земле.

Период акме и жизненный мир. Смысловую структуру жизненного мира бывших горожан конституируют такие темы как при-бытие, ностальгия, бытие собой, суверенный труд и образ жизни, становление, созерцание и умиротворенность, со-бытие природе, анти-город [7]. Значимым в жизни бывших горожан является переживание настоящести жизни, благоговение, аутентичность [5]; человек, как у Роджерса, ощущает полноту своего бытия. Стоит, на наш взгляд, отметить сопряженность этих переживаний с ностальгическими воспоминаниями, связанными с опытом природы и загородной жизни (то есть, с опытом бытия собой, свободы при «невидимой» поддержке значимого взрослого, творчества, открытости природе).

Труд и общество. Переезд за город зачастую сопряжен с существенными или даже кардинальными переменами в профессиональной сфере. Бывшие горожане прекращают деятельность, в которой они чувствуют себя «вписанными в механизм», несмотря на имевшие место достижения и перспективы профессиональной самореализации и на перспективу ослабления или утраты социальных связей, важных для профессионального успеха. Значимость референтных групп, внешней оценки и поддержки снижается до минимума. Принципиально важной становится суверенность труда и свой собственный ритм жизнедеятельности. Лучшие и творческие силы отдаются не обществу, а труду в своем саду и своем доме. Сохранившиеся или возникшие в новых условиях профессиональные «городские» проекты бывшего горожанина являются для него проектами второго плана. Однако, осуществляемые в творческой свободе и в состоянии бытия собой, они, как правило, благотворны для общества, а результаты этого труда могут не утрачивать своей вершинности.

Динамизм или процессуальность акме. Уход в Лес – это кульминация прежней реализованности и одновременно второе дыхание, возможность для новых свершений. Однако, внутри «акме» бывшего горожанина уже созревает новый этап: загородная жизнь бывшего горожанина создается хотя и не на излете сил, но хронологически близко от «спуска с вершины», прежде всего в плане физических сил. Свой дом и сад у бывшего горожанина – это проект не столько прагматический, но во многом образный, стущающий самое главное в его жизни, ее полноту. Опыт загородной жизни в своей динамике – это нередко опыт нарастающего одиночества и единения с природой, адекватного восприятия действительности и изменения логики в этого восприятия.

Отношение к другим людям и передача опыта. Передача опыта у бывшего горожанина связана не только с передачей умений, но с передачей мироощущения, переживания полноты бытия, свободы, умиротворенности. Опыт бывшего горожанина способен осенять своей бытийностью, «размахом внутреннего» и тем самым становиться ориентиром в становлении. В жизненном мире бывших горожан такое отношение к другому тематизируется как добросердие и в своем описании семантически близко тому, что у Хайдеггера называется сердечностью: «уверенное пребывание при своем, открытое для встречи с противоположными началами бытия ... состояние интенсивности, ощутимой плотности смысла, в том числе боли и утраты» [8, с. 72].

«Уход в Лес» в опыте психотерапии бытия

Можно предположить, что переживание акме сопряжено с «Уходом в Лес» у таких известных выразителей опыта «Леса» как Эрнст Юнгер, Михаил Пришвин, Мартин Хайдеггер и у других «лесистых» писателей и мыслителей. Их дневниковые записи и эссе свидетельствуют об особом настроении или особом состоянии ума, изменении фокуса внимания по отношению к себе и миру. Уверенное пребывание при своем, интенсивность и размах внутренней жизни, близость бытия, способность видеть и передавать глубокий онтологический смысл своей связанности с природой – все это оказывается важным для читателей, ищущих

подлинности своего собственного бытия. Дневники и эссе «лесистых» авторов оказываются семантически более значимыми (для читателей, и как мы предполагаем, также и для авторов), чем получившее известность «внешнее» творчество.

Тексты этих авторов, а также фильмы, смысловая интенциональность которых близка переживанию «лесистости», легли в основу цикла терапевтических встреч «Уход в Лес», которые проводились в русле психотерапии бытия («Уход в Лес» – одна из ее центральных тем), где участники могли делиться своими впечатлениями и размышлениями, связанными с личным опытом и жизненными поисками. В плане смыслов поисков хотелось бы отметить, что для участников оказывается важным не только опыт замедления, успокоения, уединения, свободы, утраченной сердечности в отношениях между людьми, но и поиск *своего*, что в том числе включает интуицию возможного в будущем опыта акме как расцвета своих сил и способностей, своей воплощенности, переживания полноты своего бытия. Жизненный мир «ушедших в лес» притягателен для участников группы своей напряженностью к смыслу – необходимостью всякий раз обнаруживать, видеть его заново, находить верные слова, и одновременно – своим умиротворением и покоем.

Рассмотрение «Ухода в Лес» с позиций «акме», на наш взгляд, позволяет дополнить существующее представление об обоих феноменах без их отождествления. Основное сходство – онтологическая уверенность, «близость бытия»: главное в жизни уже случается или случилось. В опыте Леса мы отметили утрату интереса к постановке целей, включая творческие замыслы, достижение которых требует включенности в социальный механизм, и допускаем, что подобное характерно и для акме, когда опыт полноты бытия выходит далеко за пределы социального мира (что довольно близко субъектно-ориентированным гуманистическим представлениям об акме). При этом уменьшение интереса к социальным связям или фактическое уединение или одиночество не связано с внутренним ожесточением, а, напротив, с готовностью и способностью передавать свой опыт мирочувствования другим людям как целительный, дающий жизненные ориентиры и способствующий их становлению и зрелости.

Литература

1. *Бодалев А.А.* Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения / А.А. Бодалев. – М.: Флинта, 1998. – 168 с.
2. *Воюшина Е.А.* К вопросу о подходах к определению понятия «акме» / Е.А. Воюшина // Молодой ученый. – 2016. – № 17 (121). – С. 288–291.
3. *Воюшина Е.А.* Феномен «акме» и критерии «акмеологической» зрелости / Е.А. Воюшина // Science Time. – 2015. – Т. 11, Вып. 5. – С. 70–74.
4. *Толочек В.А.* Феномен «акме»: личность, успешность, среда (окружение) / В.А. Толочек // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2015. – № 1. – С. 16–21.
5. *Кретова Л.А.* Аутентичная жизнь и связанность с природой: бытийная оптика / Л.А. Кретова // Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований: материалы Всерос. науч. конф. (Москва, 12-14 окт. 2023 г.) / отв. ред. Д.В. Ушаков [и др.]. – М.: Институт психологии РАН, 2023. – С. 1022–1026.
6. *Кретова Л.А.* Возрастные особенности тематического и образного содержания ностальгических воспоминаний / Л.А. Кретова // Ученые записки Института психологии Российской академии наук. – 2022. – Т. 2, № 1. – С. 20–30.
7. *Кретова Л.А.* Смыслообразующий опыт загородной жизни бывших горожан: бытийный контекст / Л.А. Кретова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2021. – Т. 11, Вып. 3. – С. 265–283.
8. *Михайловский А.В.* Начало «Черных тетрадей»: эзотерическая инициатива Мартина Хайдеггера / А.В. Михайловский // Социологическое обозрение. – 2018. – Т. 17, № 2. – С. 62–86.
9. *Солон.* Фрагменты / Солон; пер. В. Латышева // Античная лирика. – М.: Художественная литература, 1968. – (Библиотека всемирной литературы. – Серия первая. – Т. 4.

УДК 159.9.072

**АДАПТАЦИЯ МЕТОДОВ АРТЛОГОТЕРАПИИ
В ФОРМАТ ФОТОТЕРАПИИ
В РАБОТЕ С КРЕАТИВНОСТЬЮ
И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ИСПОЛНЕННОСТЬЮ
ЛИЧНОСТИ**

Олейникова Ольга Алексеевна, независимый исследователь, Москва, Россия; e-mail: nikoljja@gmail.com.

Попова Татьяна Анатольевна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии, федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований», доцент негосударственного образовательного частного учреждения высшего образования «Московский институт психоанализа», Москва, Россия; e-mail: elenia2@yandex.ru.
ORCID: 0000-0001-8772-899.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования взаимосвязи креативности и экзистенциальной исполненности личности. Описан формирующий эксперимент с применением методов артлоготерапии в формате фототерапии. Показана эффективность метода для воздействия на креативность и экзистенциальную исполненность.

Ключевые слова: креативность, экзистенциальная исполненность, артлоготерапия, фототерапия, взрослый возраст

**ADAPTING ARTLOGOTHERAPY METHODS
TO THE FORMAT OF PHOTOGRAPHY THERAPY
WHILE WORKING WITH CREATIVITY
AND EXISTENTIAL FULFILLMENT
OF PERSONALITY**

Oleynikova O.A., independent researcher, Moscow, Russia; e-mail: nikoljja@gmail.com.

Popova T.A., Candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher of the Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy of Federal State Budgetary Scientific Institution «Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research», Moscow, Russia; Associate Professor of the Non-state educational private institution of higher education «Moscow Institute of Psychoanalysis», Moscow, Russia; e-mail: elenia2@yandex.ru.
ORCID: 0000-0001-8772-899.

Abstract. Presented are the study results of the relationship between creativity and existential fulfillment of personality. A formative experiment with the use of art therapy methods in the format of photography therapy was tested. The effectiveness for the development of creativity and the increase of existential fulfillment is shown.

Keywords: creativity, existential fulfillment, art therapy, photography, adult age

В современной психологической науке наблюдается интерес к изучению взаимосвязи между креативностью и экзистенциальной исполненностью личности, а также к разработке эффективных методов их развития. Проведённое нами исследование направлено на выявление взаимосвязи между этими феноменами, а также на проверку возможности воздействия на экзистенциальную исполненность через развитие креативности средствами фототерапии во взрослом возрасте. Результаты комплексного изучения взаимосвязи креативности и экзистенциальной исполненности личности с использованием батареи психодиагностических методик подтвердили наличие значимой связи. На основе полученных данных был проведен формирующий эксперимент, направленный на развитие креативности личности во взрослом возрасте: был разработан и проведен тренинг развития креативности с использованием метода фототерапии [1], включая адаптированные техники артлоготерапии.

Выбор фототерапии для формирующего эксперимента обусловлен ее способностью служить катализатором в психотера-

певтическом процессе. Мы опирались на такие свойства фототерапии, как ее проективный характер, позволяющий участникам спонтанно выражать свои внутренние смыслы, трансформируя фотографии в зеркало, отражающее их наиболее значимые личные переживания и чувства [4]. Фототерапия позволяет участникам исследовать свой внутренний мир и развивать навыки символического мышления через работу с визуальными образами, способствует активизации творческого потенциала, стимулируя генерацию новых идей и нестандартный взгляд на привычные объекты и ситуации. Важным аспектом является то, что фототерапия помогает преодолеть когнитивные и эмоциональные границы, позволяя участникам выразить свои внутренние желания, страхи и потребности.

Фототерапия предоставляет возможность для безопасного исследования экзистенциальных вопросов, для глубокой рефлексии и осмысления жизненных ценностей. Она позволяет участникам визуализировать свой жизненный путь, исследовать темы прошлого, настоящего и будущего, что особенно важно для работы с экзистенциальными аспектами личности. Фототерапия также способствует развитию самопонимания и осмысления жизненных целей, что напрямую связано с экзистенциальной исполненностью.

Таким образом, фототерапия была выбрана как метод, способный эффективно интегрировать развитие креативности с исследованием экзистенциальных аспектов личности, предоставляя участникам уникальный инструмент для самовыражения и личностного роста.

Программа тренинга состояла из 8 занятий. Тренинг включал разнообразные упражнения, направленные на развитие творческого потенциала участников через работу с фотографиями и визуальными образами. Структура была спроектирована так, чтобы обеспечить постепенное усложнение заданий и углубление рефлексии участников, начиная с простых упражнений и техник построения доверия в группе и завершая более сложными заданиями, затрагивающими экзистенциальные аспекты личности. На начальных этапах использовались упражнения, направленные на знакомство

и создание доверия в группе («Автопортрет»), и техники на создание визуальных ассоциаций, которые помогали участникам преодолеть творческие барьеры и развить уверенность в своих способностях. Далее применялись более сложные методы, такие как создание личных фотоисторий, метафорическая проработка «Пути героя», фотопрогулки, позволяющие участникам глубже исследовать свой внутренний мир и развивать навыки визуального мышления. К завершающим этапам тренинга были введены упражнения, направленные на осмысление экзистенциальных данностей, таких как свобода, ответственность, смысл жизни.

Особое внимание в исследовании было уделено применению метода артлоготерапии в формате фототерапии, в частности, упражнению «Драгоценность» [2; 3], направленному на стимуляцию рефлексии относительно ценности собственной жизни и осознание индивидуальной значимости и уникальности. Концептуальной основой упражнения является идея В. Франкла о «коперниковском перевороте» в восприятии жизненных ценностей, предполагающая смещение фокуса с вопроса о ценности жизни для индивида на вопрос о ценности индивида для жизни. Адаптированная для фототерапевтического формата версия упражнения предполагала создание визуального мини-проекта, репрезентирующего субъективно значимые «драгоценности» жизни участников. Под «драгоценностями» понимались любые аспекты жизненного опыта, воспринимаемые респондентами как ценные и важные, включая личностные качества, достижения, межличностные отношения и другие значимые элементы индивидуального бытия. Методика предоставляла участникам свободу выбора формата визуализации: создание серии фотографий, разработку фотоистории, конструирование фотоколлажа или иные формы. Данная модификация упражнения «Драгоценность» интегрирует элементы арт-терапии, логотерапии и фототерапии, создавая комплексный инструмент для стимуляции процессов самопознания, рефлексии жизненных ценностей и развития навыков визуальной репрезентации экзистенциально значимого опыта.

Обсуждение представленных участниками проектов сосредоточилось на обосновании выбора образов, их личностном значении,

аспектах самопознания и влиянии осознания личных ценностей на жизненные установки и целеполагание. Групповая дискуссия характеризовалась высокой вовлеченностью, открытостью и глубиной рефлексии участников. Интенсивность обсуждения подтвердила эффективность фототерапевтических техник в стимуляции самопознания и рефлексии ценностей. Сочетание визуальных методов с вербальной экспликацией создало многомерную основу для исследования значимых аспектов индивидуального опыта.

Анализ адаптации артлогоупражнения «Драгоценность» Т.А. Поповой в формат фототерапии и его апробации на тренинге по развитию креативности средствами фототерапии демонстрирует успешную интеграцию методов арт-терапии и фототерапии. Участники продемонстрировали высокий уровень вовлеченности и способность к глубокой рефлексии через создание визуальных репрезентаций своих «драгоценностей». Наиболее часто упоминаемыми ценностями стали семья, творчество, природа, саморазвитие и духовность, что отражает универсальные аспекты человеческого опыта. Общей тенденцией стало использование многослойных символических образов для выражения комплексных личностных смыслов. Участники проявили способность интегрировать различные аспекты своей жизни в целостные визуальные нарративы, что свидетельствует о потенциале методики для стимуляции процессов самопознания и личностного роста. Адаптированное упражнение показало эффективность в активизации творческого потенциала участников и развитии навыков визуальной коммуникации. Разнообразие подходов к визуализации значимых элементов отражает индивидуальные особенности когнитивных и творческих процессов респондентов. Выявлена тенденция к формированию более позитивного самовосприятия и интегрированного понимания жизненного опыта.

Важно отметить, что упражнение не только способствовало развитию креативности, но и затронуло экзистенциальные аспекты существования участников тренинга, оказав воздействие на их экзистенциальную исполненность. Это проявилось в углублении понимания участниками своих жизненных ценностей, осмыслении личной уникальности и значимости, а также в усилении чув-

ства связи с миром и осознании своего места в нем. Дальнейшая работа по адаптации артлогоупражнений может включать разработку специфических фототерапевтических техник для каждого этапа упражнения, интеграцию цифровых технологий для расширения возможностей визуального самовыражения, а также создание структурированных протоколов для анализа и интерпретации фотографических образов в контексте личностных ценностей и смыслов. Перспективным направлением является исследование долгосрочных эффектов применения адаптированной методики на психологическое благополучие и творческое развитие участников. В рамках дальнейшей адаптации методов артлоготерапии в формат фототерапии предлагается рассмотреть возможность адаптации других упражнений, разработанных Т.А. Поповой: «Мой герб», «Дом со смыслами», «Открытие», «След», «Пространство Privacy», «Преображение». Эти упражнения обладают значительным потенциалом для трансформации в фототерапевтический формат и могут обогатить инструментарий практикующих специалистов в области психологии и психотерапии.

Результаты формирующего эксперимента показали повышение уровня креативности участников и более глубокое осмысление экзистенциальных аспектов жизни. Анализ результатов формирующего эксперимента по ряду показателей выявил статистически значимое повышение показателей креативности и экзистенциальной исполненности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Это свидетельствует о потенциальной эффективности применения методов артлоготерапии в формате фототерапии для развития креативности и повышения уровня экзистенциальной исполненности личности. Дальнейшие исследования в этом направлении могут способствовать разработке комплексных программ психологической помощи и личностного развития, интегрирующих методы артлоготерапии и фототерапии. Такой подход может оказаться особенно эффективным в работе со взрослыми людьми, стремящимися к творческой самореализации и поиску экзистенциального смысла.

В заключение следует отметить, что интеграция методов артлоготерапии и фототерапии открывает новые горизонты в об-

ласти психологической практики и исследований, предоставляя инновационные инструменты для развития личности и повышения качества жизни. Дальнейшее развитие и совершенствование этого подхода может внести существенный вклад в развитие психотерапевтических методов, направленных на стимулирование креативности и достижение экзистенциальной исполненности личности.

Литература

1. *Вайзер Д.* Техники фототерапии: исследование секретов личных фотографий и семейных альбомов / Д. Вайзер. – М.: Гене-зис, 2017. – 424 с.
2. *Попова Т.А.* Идеографические и номотетические методы исследования типа рефлексии и уровня креативности в подростковом возрасте. Практика применения арт-логотерапии / Т.А. Попова, А.С. Кильдишова // *Познание и переживание.* – 2023. – Т.4, № 3. – С. 70–91.
3. *Попова Т.А.* Артлоготерапия: раскрытие ценностей творчества и смысла / Т.А. Попова // *Психологические проблемы смысла жизни и акме.* – 2020. – № XXV. – С. 221–225.
4. *Testoni I.* Can desire and wellbeing be promoted in adolescents and young adults suffering from cancer? PhotoTherapy as a mirror, enhancing resilience / I. Testoni, E. Tomasella, S. Pompele, M. Mascarin, M.A. Wieser // *Frontiers in Psychology.* – 2020. – Vol. 11 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00966/full>

УДК 159.9

ЛИЧНОСТНЫЕ ПРОЕКТЫ СОВРЕМЕННЫХ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В КОНТЕКСТЕ ЖИЗНЕННОГО ПРОСТРАНСТВА

Рязанцева Евгения Юрьевна, преподаватель кафедры психологии, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тульский государственный университет», Тула, Россия; e-mail: evgenia2054@yandex.ru.

Аннотация. Измерены показатели личностных проектов и целей в жизни в юности и молодости с помощью методики Б.Р. Литтла «Анализ личностных проектов» в авторской модификации и теста СЖО. Установлено, что с возрастом снижается детерминированность личностных проектов социальными ожиданиями, при этом возрастает роль ответственности и автономии.

Ключевые слова: личностный проект, молодость, смыслы жизни, жизненное пространство, проектная деятельность, движущие силы

PERSONAL PROJECTS OF MODERN YOUNG PEOPLE IN THE CONTEXT OF LIVING SPACE

Ryazantseva E.Y., lecturer of the Department of Psychology, «Tula State University», Tula, Russia; e-mail: evgenia2054@yandex.ru.

Abstract. The indicators of personal projects and goals in life in adolescence and young adulthood were measured using the method of B.R. Little «Analysis of personal projects» in the author's modification [5] and by means of the test of life-meaning orientations [4]. It was established that with age the determinism of personal projects by social expectations decreases, while the role of responsibility and autonomy increases.

Keywords: personal project, youth, meaning of life, living space, project activity, driving forces

Период юности и молодости в современной психологии связывают со студенчеством и профессиональной самореализацией [1; 7]. В данном периоде уровень социального развития личности характеризуется теми жизненными целями и задачами, которые современное общество предъявляет человеку на данном этапе развития (приобретение образования и освоение выбранной профессии в обществе) [7].

Социокультурный контекст развития в этот период представляет противоречие между выраженной направленностью на достижение лично значимых целей и отказом от реализации планов при возникновении трудностей. С одной стороны, молодые люди ориентированы на будущее (самоопределение, построение жизненных планов, определение жизненных целей, стремление к поиску смысла жизни). С другой, транзитивное общество ожидает от личности автономии, самостоятельности и ответственности в принятии решений и осуществлении намеченных планов [2; 7; 8].

Можно предположить, что разрешение данной проблемы между необходимостью молодых людей включаться в систему общественных отношений и степенью их личной готовности к принятию этой системы будет зависеть от личностных проектов, помогающих достичь определенного уровня успеха и развития в соответствии с желаемым и возможным, подчеркивая компетентность и аутентичность личности.

В рамках социально-экологического подхода личностные проекты представляют собой прогнозируемые цели, помогающие достичь желаемого уровня прогресса или успеха в жизни [9]. В отечественной психологии личностные проекты малоизучены, в основном исследования касаются проектирования и проектной деятельности. В рамках деятельностного подхода [1; 3] личностное проектирование рассмотрено как структурно-функциональная модель в русле деятельности субъекта образования. Где личностное проектирование выступает как процесс, ориентированный на урегулирование личностных трудностей в качестве продукта, примененного в деятельности. И в условиях образования могут быть осуществлены как в учебной, так и в профессиональной деятельности.

Мы полагаем, что личностные проекты связаны с жизненным пространством современных молодых людей, в котором они самоопределяются и самосовершенствуются, делая тот или иной выбор, преодолевают барьеры, реализуя личностные проекты, направленные на достижение желаемого успеха и способствующие саморазвитию. Опираясь на работы К. Левина, под жизненным пространством мы понимаем психологическую реальность, где субъект оценивает, мотивационно насыщает, когнитивно и поведенчески выстраивает свою активность к проектированию, направленную на образование и профессиональную самореализацию. Если цель реализуется, то человек ощущает баланс со средой, если не реализуется, то нарушается равновесие, приводящее к эмоциональному дисбалансу в виде напряжения, грусти и т.д. [4]. В связи с этим, мы полагаем, что *личностные проекты* могут являться частью жизненного пространства личности, а их планирование и реализация, могут выступать той движущей силой, при которой раскрывается ресурс самостоятельности, автономности и управления ответственностью в юности и молодости.

В представленном ниже эмпирическом исследовании нас интересовал вопрос о сходстве и различиях личностных проектов в юности (15-17 лет) и молодости (18-25 лет) в контексте жизненного пространства.

Цель – изучить личностные проекты в юности (15-17 лет) и молодости (18-25 лет) в контексте жизненного пространства.

Выборку составили данные, полученные от 227 молодых людей в возрасте от 15 до 25 лет. Из них: в возрасте 15-17 лет (119 чел.), 18-25 лет (108 чел.).

Методики исследования: методика Б.Р. Литтла «Анализ личностных проектов» в авторской модификации [6] и тест смысло-жизненных ориентаций [5].

Обработка данных осуществлялась при помощи *контент-анализа*, позволившего выявить темы личностных проектов. Статистический *сравнительный анализ* осуществлен с использованием χ^2 -критерия углового преобразования Фишера. Для выявления связей между показателями личностных проектов и осознания целей, а также между показателями личностных проектов и хро-

нологическим возрастом использован корреляционный анализ (с использованием рангового коэффициента Спирмена).

Результаты исследования и их обсуждение

Контент-анализ позволил выделить пять тем личностных проектов: образование, профессиональная деятельность, семья, личное благополучие, саморазвитие.

Результаты *сравнительного анализа* выявили возрастные различия в содержании личностных проектов. В возрастной группе 15-17 лет наиболее часто встречаются категории «Образование», «Профессиональная деятельность» и «Личное благополучие» ($\varphi \leq 2,05$). При этом «Образование» рассматривается в контексте перехода к новому этапу обучения, а «Профессиональная деятельность» и «Личное благополучие» ориентированы на достижение материальной независимости. В личностных проектах респондентов 18-25 лет преобладают категории «Образование» и «Профессиональная деятельность», причем «Образование» используется статистически значимо чаще ($\varphi \leq 2,56$), что отражает его определяющую роль в саморегуляции в данный возрастной период.

В результате корреляционного анализа показателей с хронологическим возрастом молодых людей обнаружено незначительное *снижение с возрастом* показателей личностных проектов: вероятность успеха (-0,21 при $p < 0,01$), видимость (-0,20 при $p < 0,01$), взгляд других (-0,19 при $p < 0,01$) и *увеличение*: ответственность (+0,20 при $p < 0,01$), автономия (+0,17 при $p < 0,01$), вовлеченность (+0,14 при $p < 0,05$). В целом значимые корреляции указывают на то, что с возрастом усиливаются характеристики ответственности и самостоятельности, возрастает вовлеченность в реализацию проектов, но снижается уверенность в успехе, так как зависимость от социокультурных ресурсов постепенно уходит. Личностные проекты, с одной стороны, погружены в психологическую сферу личности, подчеркивая аутентичность и индивидуальность личностного пространства, а с другой стороны взаимосвязаны с социокультурными ресурсами (поддержка родных и близких, социальных институтов). Учитывая, что у молодых людей доминирующим в данном возрасте считаются проекты, направленные на образова-

ние, то в рамках жизненного пространства молодые люди готовы включаться в системы социального и профессионального воспроизводства, рассматривая проект образование как одну из ступенек в профессионализации личности и независимости.

Корреляционный анализ показателей личностных проектов со шкалами стандартной методики (тест СЖО) [5], в которой отражаются показатели осознания целей и смысла собственной жизни, показал ряд значимых взаимодействий. В *группе 15-17 лет* есть значимая связь субшкалы *цели в жизни* с показателями личностных проектов: трудность (+0,24 при $p < 0,01$), видимость (+0,20 при $p < 0,05$), взгляд других (+0,18 при $p < 0,05$). Целеустремленные люди, но не строящие планы на долгосрочную перспективу, так как данные планы не имеют реальной опоры в будущем, считают свои проекты трудновыполнимыми, поэтому прибегают к поддержке родных и близких. В *группе 18-25 лет* значимая связь субшкалы *процесс жизни* с показателями личностных проектов: ответственность (+0,39 при $p < 0,01$), автономия (+0,23 при $p < 0,01$), а также с субшкалой *локус контроля-жизнь* с показателями личностных проектов: адекватность времени (+0,19 при $p < 0,05$). Молодые люди, воспринимающие свою жизнь как интересную, эмоционально-насыщенную, наполненную смыслом, контролирующую, свободно принимающие решения и воплощающие их в реальность, к своим проектам относятся ответственно, самостоятельно включаются в работу, адекватно рассчитывая время на реализацию своих планов.

Таким образом, личностные проекты, как неотъемлемая часть жизненного пространства в юности и молодости, детерминируют формирование и реализацию стратегий в сферах обучения и профессиональной деятельности, способствуя развитию ответственности, самостоятельности и осмысленности. В контексте жизненного пространства личностные проекты интегрируются в структуру личности, приобретая свойства, релевантные базовым личностным образованиям (мотивационной сфере, системе ценностей, смысловым ориентациям) и общественно значимой деятельности. При этом молодые люди начинают осознавать противоречия между желаемым и действительным, разрешение

которого связано с успешной реализацией личностных проектов. В возрастной группе 18-25 лет наблюдается снижение влияния социальных экспектаций на личностные проекты, при этом возрастает значимость индивидуального опыта в процессах их формирования, реализации и оценки.

Литература

1. *Исаев Е.И.* Психология образования человека: Становление субъективности в образовательных процессах: учебное пособие / Е.И. Исаев, В.И. Слободчиков. – М.: ПСТГУ, 2013. – 432 с.
2. *Изотова Е.И.* Феномен межпоколенной трансмиссии в социокультурном и информационном пространствах современности / Е.И. Изотова, Н.А. Голубева, О.В. Гребенникова // Мир психологии. – 2017. – № 1. – С. 51–63.
3. *Клементьева М.В.* Рефлексия образовательных проектов современных студентов / М.В. Клементьева // Гуманитарные науки. Вестник Финансового университета. – 2021. – Т.11, № 4. – С. 117–124. – DOI: 10.26794/2226-7867-2021-11-4-117-124.
4. *Левин К.* Теория поля в социальных науках / К. Левин. – СПб.: Речь, 2000. – 185 с.
5. *Леонтьев Д.А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
6. *Рязанцева Е.Ю.* Психометрические характеристики методики оценки личностных проектов / Е.Ю. Рязанцева // Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. – 2019. – № 12 (декабрь). – ART 2803. – URL: [ht tp://emissia.org/offline/2019/2803.htm](http://emissia.org/offline/2019/2803.htm)
7. *Толстых Н.Н.* Социальная психология развития: интеграция идей Л.С. Выготского и А.В. Петровского / Н.Н. Толстых // Культурно-историческая психология. – 2020. – Т.16, № 1. – С. 25–34. – DOI: [ht tps://doi.org/10.17759/chp.2020160103](http://doi.org/10.17759/chp.2020160103).
8. *Arnett J.J.* Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties / J.J. Arnett. – 2nd ed. – Oxford, NY: Oxford University Press, 2015. – 416 p. – DOI: 10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9.

9. *Little B.R.* Personal Project Pursuit: Goals, Action, and Human Flourishing / B.R. Little, K. Salmela-Aro, S.D. Phillips. – Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2007. – 462 p.

УДК 159.923+2–187

ИМПЛИЦИТНЫЕ КОНЦЕПЦИИ ЖИЗНИ ПОСЛЕ СМЕРТИ И ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Морозенко Анна Александровна, старший преподаватель кафедры общей и социальной психологии, Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», Гродно, Беларусь; e-mail: shchitkovskaia.anna.94@mail.ru.

Аннотация. В статье раскрыто понятие имплицитных концепций жизни после смерти. Описано выявленное в ходе эмпирического исследования содержание имплицитных концепций жизни после смерти. Представлены результаты эмпирического исследования имплицитных концепций жизни после смерти и жизненной позиции личности.

Ключевые слова: имплицитные концепции, обыденные представления, имплицитные концепции о жизни после смерти, психологическое благополучие

IMPLICIT CONCEPTS OF LIFE AFTER DEATH AND THE LIFE POSITION OF THE PERSONALITY

Morozenko A.A., lecturer at the Department of General and Social Psychology «Yanka Kupala State University of Grodno», Grodno, Belarus; e-mail: shchitkovskaia.anna.94@mail.ru.

Abstract. The article reveals the concept of implicit concepts of life after death. The content of implicit concepts of life after death is de-

scribed. The results of an empirical study of implicit concepts of life after death and the life position of an individual are presented.

Keywords: implicit concepts, everyday beliefs, implicit concepts about life after death, psychological well-being

Смерть является естественным и неизбежным завершением жизненного пути личности и осмысливается на каждом из его этапов. В процессе взросления человек не единожды сталкивается с осознанием собственной смертности. Жизнь ставит перед человеком ряд мировоззренческих вопросов, которые связаны не только с конечностью его существования, но и с постбиографической перспективой: «Что произойдет со мной после смерти, исчезну ли я окончательно после смерти или сохранюсь в каком-либо виде, что ждет меня в загробном мире, существует ли загробный мир?» Ответы на эти вопросы могут оказать влияние и на прижизненную перспективу, и на прижизненное поведение человека [2, с. 83].

Имплицитные концепции о жизни после смерти относятся к целому классу понятий, в центре которых представления человека о ряде явлений, которые можно обозначить как паранормальные (сверхъестественные), эти явления лежат за областью нормального восприятия реальности и не доступны для научного понимания. Сами по себе эти явления и их существование не представляют интерес для психологической науки, однако в обыденном сознании формируются представления о паранормальных (сверхъестественных) явлениях, убеждения в существовании паранормальных (сверхъестественных) явлений и верования в паранормальные явления (сверхъестественные) явления. Перечисленные представления, убеждения и верования являются частью психической реальности, которая выполняет регулирующую функцию по отношению к повседневному поведению и жизнедеятельности человека и входит в структуру имплицитной картины мира личности [2, с. 83].

Под имплицитными концепциями о жизни после смерти мы понимаем совокупность социально конструируемых и разделяемых определенной социокультурной общностью людей обыденных

представлений о возможности-невозможности, форме и способах существования человека после его биологической смерти. В основе имплицитных концепций жизни после смерти лежат исторически сложившиеся системы представлений, верования, суеверия и др.

Цель исследования – эмпирически изучить структуру имплицитных концепций жизни после смерти, представленных в обыденном сознании личности, а также взаимосвязи обыденных представлений о жизни после смерти с различными видами благополучия личности – гедонистическим, экзистенциальным, эвдемоническим [2, с. 84].

Участниками исследования стали 580 граждан Республики Беларусь, в возрасте от 17 до 70 лет, из которых 369 – женщин и 211 – мужчин.

Для достижения цели и решения эмпирических задач исследования был создан культурно сенситивный стандартизированный опросник «Имплицитные представления о жизни после смерти». Данный опросник обеспечивает достаточную точность и дифференцированность измерения индивидуально-психологических различий в содержании имплицитных представлений о жизни после смерти [3].

Процедура создания опросника позволила также определить потенциальную структуру имплицитных концепций жизни после смерти, которая определяется представлениями о трех ключевых аспектах: 1) *по критерию возможности/невозможности* существования в какой-либо форме после биологической смерти. По данному критерию выделяют три основных инварианта имплицитных концепций жизни после смерти: посттанатический деизм, под которым можно понимать признание существования жизни после смерти; посттанатический нигилизм как полное отрицание жизни после смерти; посттанатический скептицизм как совокупность обыденных представлений, отражающих сомнения в существовании загробной жизни; 2) *по критерию формы существования после биологической смерти* выделяют следующие варианты: существование в форме души, существование в форме сознания, существование в форме памяти, существование в форме энергии, существование в форме бесплотного духа и суще-

ствование в форме информации. В общем смысле данные представления можно разделить на две категории – материальные и нематериальные. 3) *по критерию способа существования после биологической смерти* представления можно разделить на два варианта – обусловленные религией и не обусловленные религией.

В ходе эмпирического исследования было выявлено четыре содержательно различные категории представлений – *религиозный мистицизм, тотальная аннигиляция, метафизический мистицизм и персонализация*. Данные категории соответствуют субшкалами опросника и содержат различные сочетания представлений по способу и форме существования после смерти.

Категория «религиозный мистицизм» предполагает наличие веры в возможность жизни после смерти, нематериальную форму существования после биологической смерти в виде *души* или *сознания* и обусловленный религией способ существования после биологической смерти – *отделение бессмертной души от смертного тела, переход в Рай или ад, встречу с умершими близкими*.

Категория «тотальная аннигиляция» предполагает отсутствие возможности существования после биологической смерти.

Категория «метафизический мистицизм» включает в себя обыденные представления, предполагающие возможность существования после биологической смерти в нематериальной форме, в виде *души* или *сознания* и материальной форме – *другая живая сущность, энергия*. Способ продолжения существования в данной категории представлений не обусловлен религией – *выбор новой судьбы, соединение с высшим разумом, блуждание в бесконечном круговороте рождения и смерти, свободное путешествие сознания во времени и пространстве*.

Категория «персонализация» предполагает существование после биологической смерти персонализированным, не обусловленным религией способом. В материальной форме – *продолжение жизни в продуктах деятельности, продолжение жизни в собственных детях*, и не в материальной форме – *продолжение жизни в памяти близких*.

В ходе качественного анализа полученных данных выявлено, что 14,65% испытуемых от исследуемой выборки имеют высо-

кие показатели по шкале «*Религиозный мистицизм*», для этих респондентов постбиографическая картина представляется через призму религиозных конструктов – Рай, ад, Ангелы, Бог, ими также признается обязательное наличие души как формы существования жизни после биологической смерти. 20,93% от общего числа исследуемых не определяют жизнь после смерти через религиозные конструкты, поскольку имеют низкие показатели по шкале «*Религиозный мистицизм*».

По шкале «*Тотальная аннигиляция*» у 13,02% респондентов от общей выборки был выявлен высокий показатель, данная группа испытуемых считает, что после биологической смерти их не ожидает полное исчезновение. 15,81% от общей выборки испытуемых считают, что после смерти их ожидает абсолютный конец существования.

По шкале «*Метафизический мистицизм*» у 31,39% обследуемых отмечается высокий показатель. Для данных респондентов жизнь после физической смерти выглядит как продолжение существования в виде энергии, перерождения в другую живую сущность или соединения с высшим разумом. Высокие показатели по данной субшкале позволяют говорить, что 31,39% испытуемых представляет жизнь после биологической смерти в форме души, сознания и энергии. 14,88% респондентов не считают, что после биологической смерти возможно сохранение сознания в какой-либо форме.

По шкале «*Персонализация*» 44,49% респондентов от общей выборки имеют высокий показатель. Для данных испытуемых характерна персонализированная картина жизни после смерти. Они представляют продолжение жизни после смерти в виде памяти о них близких, в виде продуктов своей деятельности, то есть в материальной форме. Для 7,44% испытуемых не характерно представлять жизнь после смерти таким образом.

В ходе эмпирического исследования было выявлено наличие взаимосвязи имплицитных концепций о жизни после смерти и различных видов психологического благополучия, в том числе экзистенциального благополучия личности в качестве компонентов которого, помимо отношения к смерти и переживания одиночества, нами была выделена жизненная позиция личности.

Для исследования жизненной позиции личности применялся «Опросник жизненной позиции личности» Д.А. Леонтьева и А.Е. Шильманской. Данный опросник позволяет выявить отношение личности к собственной жизни и определить в какой степени человек является субъектом собственной жизни, оценивая жизненную позицию по параметрам осознанности, гармонии и активности [1].

В результате статистической обработки данных была выявлена статистически достоверная взаимосвязь между шкалой *осознанность жизни* и шкалами *персонализация* ($r=0,16$; $p < 0,05$) и *общий показатель* ($r=0,10$; $p < 0,05$). Т.е. чем выше осознанность жизненной позиции, рефлексивность жизни, чем выше уровень понимания и осознания своей жизни, чем чаще человек задумывается о смысле своей жизни, чем более важным является то, что происходит в его жизни, тем в большей степени человек видит свою постбиографическую перспективу в виде «продуктов», которые он смог воплотить при жизни. При высоком уровне осознания несовпадения своего Я и разворачивающегося жизненного процесса, осознания наличия альтернатив и вдумчивого отношения к своей жизни отмечается признание возможности продолжения жизни после смерти в материальной, не обусловленной религией форме, через проявление себя при жизни, раскрытие своего потенциала и принесения пользы окружающим. Человек с низкой осознанностью жизни и бездумным отношением к ней в большей степени склонен воспринимать жизнь после смерти через паранормальные, оккультные, мистические и религиозные представления.

Таким образом, значение персонализированной концепции о жизни после смерти актуализируется во взаимосвязи имплицитной постбиографической картины и жизненной позиции личности. Также как и при позитивном переживании одиночества у человека обнаруживается высокий уровень веры в жизнь после смерти, и эта жизнь после смерти описывается в терминах персонализации.

Литература

1. *Леонтьев Д.А., Шильманская А.Е.* Жизненная позиция личности: от теории к операционализации / Д.А. Леонтьев, А.Е. Шильманская // Вопросы психологии. – 2019. – №1. – С. 90–100.
2. *Морозенко А.А.* ИмPLICITные концепции жизни после смерти и экзистенциальное благополучие личности / А.А. Морозенко // Актуальные проблемы психологии личности и социального взаимодействия : Материалы VII Международной научно-практической конференции, Гродно, 10 октября 2024 г. / Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»; главный редактор О.Г. Митрофанова; научный редактор К.В. Карпинский; редколлегия: Л.М. Даукаша [и др.]. – Гродно: ГрГУ им. Янки Купалы, 2024. – С. 83–88.
3. *Морозенко А.А.* ИмPLICITные представления о жизни после смерти: методика диагностики / А.А. Морозенко // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.А. Куляшова. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі: педагогіка, псіхалогія, методыка. – 2024. – № 2. – С. 91–98.

УДК 159.9.07

ЛИДЕРСТВО ЧЕРЕЗ СМЫСЛ: КОУЧИНГ ОСМЫСЛЕННОГО ЛИДЕРСТВА КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

Чернова Ирина Станиславовна, независимый исследователь, Москва, Россия; e-mail: ira.evgenina@gmail.com.

Аннотация. В работе рассматривается интеграция логотерапии Виктора Франкла в бизнес-лидерство через коучинг осмысленного лидерства. Исследуется, как осознание смыслов и ценностей помогает руководителям преодолевать кризисы, сохранять устойчивость и формировать вдохновляющую корпоративную культуру.

Ключевые слова: логотерапия, осмысленное лидерство, коучинг, бизнес, профессиональный выбор, управление, смысл жизни

LEADERSHIP THROUGH MEANING: MEANINGFUL LEADERSHIP COACHING AS A TOOL FOR EXECUTIVE DEVELOPMENT

Chernova I.S., independent researcher, Moscow, Russia; e-mail: ira.evgenina@gmail.com.

Abstract. This paper explores the integration of Viktor Frankl's logotherapy into business leadership through Meaning-Centered Leadership Coaching. It examines how awareness of meaning and values helps executives overcome crises, maintain resilience, and create an inspiring corporate culture.

Keywords: logotherapy, meaning-centered leadership, coaching, business, career choice, management, meaning of life

Современное лидерство – это не просто управление процессами и командами, а глубокая внутренняя работа над осознанием своей роли и ценности в профессиональной деятельности. В условиях высокой неопределенности и постоянных вызовов руководители не только принимают стратегические решения, но и сталкиваются с утратой мотивации, выгоранием, конфликтом ценностей.

Как писал Виктор Франкл: «О смысле жизни, как мы уже говорили, надлежит не спрашивать, а отвечать: мы ответственны перед жизнью» [5, с. 146]. Это особенно актуально для лидеров, которые определяют не только собственную траекторию развития, но и влияют на коллектив, корпоративную культуру и бизнес-стратегии.

Руководители, осознающие смысл своей деятельности, демонстрируют более высокий уровень устойчивости и эффективности, создавая среду, в которой сотрудники чувствуют значимость своей работы. В ответ на это был разработан метод коучинга осмысленного лидерства, интегрирующий логотерапию, экзистенциальный анализ и бизнес-коучинг, что позволяет лидерам нахо-

дить внутреннюю опору, строить ценностно-ориентированные компании и преодолевать кризисы смыслов. «*Благодаря коучингу человек открывает нечто внутри себя*» [4, с. 9].

Коучинг осмысленного лидерства как интеграция логотерапии и управления. Традиционные подходы к развитию лидеров акцентируют внимание на компетенциях, а не на внутренних ценностях и смыслах, что приводит к формированию руководителей, ориентированных исключительно на краткосрочные цели. Коучинг осмысленного лидерства – это уникальный метод, разработанный как интеграция логотерапии, экзистенциального анализа и стратегического коучинга. В отличие от классического коучинга, данный подход помогает лидерам ставить цели и осознавать их глубинную значимость.

Ключевые аспекты метода:

- осознание личных ценностей как фундамента лидерства;
- развитие смысловой устойчивости как ресурса для преодоления кризисов;
- интеграция долгосрочного стратегического мышления и личностных смыслов;
- умение находить смысл даже в сложных управленческих ситуациях.

Этот подход позволяет руководителям не просто адаптироваться к изменениям, но и формировать корпоративную культуру, основанную на ценностях и смысловой устойчивости.

Профессиональный выбор и его роль в осмысленном лидерстве. Карьерный путь руководителя – это глубинный процесс формирования идентичности. Осмысленный профессиональный выбор становится основой устойчивого лидерства, так как он задает ценностные ориентиры и формирует отношение к работе. «Профессия сама по себе еще не делает человека незаменимым, она лишь предоставляет для этого шанс» [5, с. 147]. Истинная значимость деятельности определяется не должностью или сферой работы, а осознанием своего вклада и влияния.

Руководители, чей профессиональный выбор сделан осмысленно, обладают рядом преимуществ:

- глубокая внутренняя мотивация, позволяющая избегать выгорания;

- целостность лидерского стиля, где решения принимаются в соответствии с ценностями;
- способность преодолевать трудности, воспринимая их как точки роста.

В то же время, неосмысленный профессиональный выбор становится источником кризисов, ведущих к утрате мотивации, внутренним конфликтам и стрессу. Это особенно актуально для лидеров, чья работа сопряжена с высокой степенью ответственности. Франкл подчеркивал: «Все зависит не от профессии, а от того, как человек к ней относится... раскрывается ли в работе то личное и особенное, что составляет уникальность нашего существования, и придает ли тем самым жизни смысл – или же этого не происходит» [5, с. 147]. В этом контексте коучинг осмысленного лидерства помогает руководителям переосмысливать свою роль, связывая профессиональные цели с личностными ценностями.

Осмысленное лидерство как точка выбора. Лидерство включает в себя неизбежные моральные дилеммы и сложные управленческие решения. Как подчеркивает А.И. Аверьянов, «смысл в жизни – это всякий раз конкретный смысл в конкретной ситуации. Это всегда «требование момента», которое, однако, всегда адресовано конкретному человеку» [1, с. 32]. Многие руководители сталкиваются с моментом, когда привычные карьерные стимулы - материальное вознаграждение, статус, власть – перестают приносить удовлетворение.

Ключевые вызовы осмысленного лидерства:

- Как балансировать между краткосрочной эффективностью и долгосрочными ценностями?
- как выстраивать корпоративную культуру, основанную на смыслах, а не только на KPI?
- Как сохранить личную целостность, принимая решения, которые затрагивают судьбы людей?

Коучинг осмысленного лидерства помогает лидерам осознать глубинные смыслы их деятельности и трансформировать кризисы смыслов в точки роста. Это позволяет:

- принимать решения, ориентируясь не только на внешние показатели, но и на ценности;

- избегать эмоционального истощения за счет работы с осмысленной мотивацией;
- создавать корпоративные структуры, в которых сотрудники чувствуют значимость своей работы.

Ключевая идея осмысленного лидерства – создание культуры, в которой управление строится не на механическом выполнении задач, а на глубоком понимании миссии и ценностей.

Профессиональный выбор – это не просто этап карьерного развития, а фундамент осмысленного лидерства. Коучинг осмысленного лидерства становится инструментом не только профессионального роста, но и глубинной трансформации, позволяя лидерам находить баланс между личностными смыслами и управленческими целями.

«Ответ на смысл жизни дается не словами, а делом» [5, с.146]. Именно осмысленный лидер – это тот, кто не просто управляет, а создает смысловую среду, в которой возможно устойчивое развитие как личности, так и организации.

Кризис смыслов в карьере: вызов или возможность? Профессиональный путь редко бывает прямолинейным и предсказуемым. Лидеры сталкиваются с вызовами, которые выходят за рамки управления процессами: это кризисы идентичности, потеря внутренней мотивации, моральные дилеммы. Чем выше человек поднимается по карьерной лестнице, тем острее он осознает, что достигнутые результаты не всегда приносят удовлетворение.

Кризис смысла – это не потеря статуса или должности, а ощущение внутреннего расхождения между ценностями и реальными действиями. Руководители могут продолжать эффективно работать, но внутренне чувствовать пустоту. Это состояние часто приводит к выгоранию, снижению мотивации и, как следствие, к управленческим ошибкам.

«Не принимая в расчет уникальный смысл своего неповторимого бытия, человек в трудной ситуации собьется» [5, с. 146]. Этот принцип применим к лидерству: если руководитель теряет смысл в своей деятельности, его решения становятся механическими, а работа превращается в рутину.

Почему кризис смыслов неизбежен?

- Перекося в сторону внешних стимулов. Первоначальный драйв от достижений, власти, материальных благ постепенно теряет ценность, если за ним не стоит личностный смысл.
- Несоответствие ценностей и корпоративной реальности. Руководитель может осознавать, что стратегические решения компании идут вразрез с его убеждениями.
- Отсутствие осмысленного видения будущего. Если лидер фокусируется только на текущих задачах, он теряет перспективу развития себя и организации.
- Чрезмерное давление ответственности. Руководители несут не только экономическую, но и моральную нагрузку, что приводит к истощению.

«Именно там, где мы беспомощны и лишены надежды, будучи не в состоянии изменить ситуацию, – именно там мы призваны, ощущаем необходимость измениться самим» [6, с. 43].

Применительно к лидерству это означает, что кризис смыслов можно трансформировать в возможность для роста и переосмысления.

Как коучинг осмысленного лидерства помогает преодолеть кризисы?

- Работа с ценностями. Лидер учится соотносить свои личные смыслы с профессиональными целями. Как подчёркивают П.Р. Алиева и Г.У. Магомедбеков, «коучинг помогает человеку выйти за рамки его возможностей, раскрыть внутренние таланты, убрать излишние страхи, показать человеку его личность в общем» [2, с. 5].
- Выявление глубинной мотивации. Руководитель осознает, что именно наполняет его деятельность энергией. Как отмечает И.В. Зотова, «коучинговый подход, в первую очередь, затрагивает уровень ценностей, и если изменения происходят на этом уровне, то самомотивация на изменения действий сотрудников растёт изнутри» [3, с. 4].
- Пересмотр управленческой стратегии. Осознание смысла ведет к корректировке стиля управления и постановке более значимых целей.

Таким образом, кризис смыслов не является тупиком, а становится точкой выбора – между продолжением автоматического следования внешним требованиям и осознанным формированием профессионального пути.

Осмысленное лидерство как путь к корпоративной устойчивости. Осмысленное лидерство не только делает руководителя более устойчивым, но и формирует корпоративную культуру, которая поддерживает сотрудников и развивает бизнес в долгосрочной перспективе.

«Работа – то поприще, на котором уникальность каждого человека находит свое отношение к социуму и так обретает смысл и ценность» [5, с. 146]. Это утверждение В. Франкла применимо к организациям: сотрудники должны видеть, что их деятельность связана с чем-то большим, чем просто выполнение рабочих обязанностей.

Ключевые принципы осмысленного лидерства в корпоративной культуре:

- создание среды, в которой сотрудники чувствуют значимость своей работы;
- внедрение ценностно-ориентированного подхода к управлению;
- формирование долгосрочного видения, основанного на смыслах, а не только на финансовых показателях;
- развитие эмоциональной устойчивости внутри компании.

«Зарабатывание денег как средства на жизнь превращается в её цель. Процесс зарабатывания денег заглушает саму жизнь.» [5, с. 147]. Это особенно актуально в бизнесе: если организация ориентирована только на прибыль, она теряет свою идентичность и не может создать устойчивую корпоративную культуру.

Как коучинг осмысленного лидерства помогает трансформировать компании?

- Руководители начинают управлять через смыслы, а не через жесткий контроль.
- Формируется культура доверия, где сотрудники вовлечены и мотивированы.
- Корпорации становятся более устойчивыми к кризисам и изменениям.

Таким образом, осмысленное лидерство – это не только личный путь руководителя, но и стратегия построения компаний будущего.

Современные лидеры сталкиваются с новыми вызовами: от кризисов смыслов до высокой неопределенности. Осмысленное лидерство становится не просто инструментом управления, а путем к достижению акме – высшей точки развития личности и профессионализма.

Литература

1. *Аверьянов А.И.* Логотерапия и экзистенциальный анализ: теория личности: учебное пособие / А.И. Аверьянов. – М.: Московский институт психоанализа, 2015. – 92 с.
2. *Алиева П.Р.* Коучинг как средство развития персонала / П.Р. Алиева, Г.У. Магомедбеков // Управление экономическими системами: электронный научный журнал. – 2019. – № 9(127). – С. 1.
3. *Зотова И.В.* Коучинг – современный инструмент руководства и лидерства / И.В. Зотова // Инновационная экономика и менеджмент: методы и технологии: материалы I Междунар. науч.-практ. конф. (Москва, 01-02 дек. 2016 г.). – М.: Перо, 2017. – С. 32–36.
4. *Уитмор Дж.* Коучинг: Основные принципы и практики коучинга и лидерства / Дж. Уитмор; пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 320 с.
5. *Франкл В.* Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ / В. Франкл; пер. с нем. – М.: Альпина нон-фикшн, 2024. – 338 с.
6. *Франкл В.* Человек в поисках смысла: сборник / В. Франкл; пер. с англ. и нем.; общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева; вст. ст. Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СМЫСЛА ЖИЗНИ И СМЫСЛОЖИЗНЕННОГО КРИЗИСА

Пашукова Татьяна Ивановна, доктор психологических наук, профессор, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный лингвистический университет», Москва, Россия; e-mail: obshen@mail.ru.

Аннотация. Рассматриваются психологические проблемы исследования смысла жизни и смысложизненного кризиса. Характеризуются основные достижения изучения смысла жизни. Показана роль кризиса в изменении смыслового содержания сознания и стратегии жизненного пути. Обсуждаются особенности консультирования по вопросам реализации планов и смысла жизни.

Ключевые слова: смысл жизни, смысложизненный кризис, изменение смыслового содержания сознания, стратегии жизненного пути

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF RESEARCHING THE MEANING OF LIFE AND THE MEANING OF LIFE CRISIS

Pashukova T.I., Doctor of Psychology, Professor, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Moscow State Linguistic University», Moscow, Russia; e-mail: obshen@mail.ru.

Abstract. The article examines psychological problems of studying the meaning of life and the crisis of meaning in life. The main achievements of studying the meaning of life are characterized. The role of crisis in changing the semantic content of consciousness and the strategy of the life path is shown. The features of consulting on the issues of implementing plans and the meaning of life are discussed.

Keywords: meaning of life, crisis of meaning of life, change of semantic content of consciousness, strategies of life path

В.Э. Чудновский считал, что изучение смысла жизни и соответствующих ему феноменов в современном социуме связано с проблемой существования человечества. Смысл жизни представляет собой жизненный ориентир и его высокий уровень является основой нравственной устойчивости и жизнестойкости человека [8; 9]. Реализовать высокий смысл жизни в современных условиях сложно. Когда люди сталкиваются с трудностями сохранения и самореализации себя, своего жизненного пути, то их преодоление во многом определяется содержанием и свойством смыслов их жизни. Главная функция смысла жизни состоит в том, что он направляет траекторию выбора профессии, спутника жизни и друзей, поиск призвания, достижений в определенных сферах жизнедеятельности. Большую роль при этом играют переживания и осмысление поступков, целей и смысла работы, содержание трудовой деятельности и обстановки в семье, чувства любви и привязанности. Нарушение их согласованности приводит к трудным психическим состояниям, кризисам, болезням.

Феномены смысла жизни и смысложизненного кризиса активно изучаются отечественными и зарубежными философами, социологами, педагогами, психологами, психотерапевтами и представителями ряда других наук.

Однако условия, детерминирующие выработку содержания смысла жизни, и ряд аспектов, связанных с его формированием и изменением, остаются недостаточно проработанными. Накопленный объем знания во многом разрознен, а объяснение причин нарушений формирования и функционирования смысла жизни, причин и характера протекания его кризисов зависит от методологических позиций и теоретических объяснений исследователей.

Благодаря 30-летнему опыту проведения симпозиумов по проблемам смысла жизни и акме в нашей стране осуществлялась определенная координация исследований и получены результаты, уточняющие определение смысла жизни, возрастных этапов его

формирования, функций, связи с развитием свойств когнитивных и эмоционально-волевых процессов, соотношений с состояниями личности. Разработаны обоснованные концептуальные модели структуры смысла жизни, его места в системе регуляции социального поведения личности, но актуальными остаются проблемы систематизации накопленных знаний, усовершенствования понятийного аппарата, анализа существующих методик изучения тех или иных аспектов смысла жизни. Наблюдается дефицит психологического инструментария, предназначенного для выявления особенностей смысложизненных ориентаций у «прожигателей жизни», у лиц, отличающихся праздностью и тунеядством. Остается много вопросов, касающихся причин «слома» личности и механизмов ее саморегуляции, равно как и восстановления и коррекции смысложизненной сферы личности при аддикциях. В тоже время есть заметные успехи в достижении понимания кризиса смысла жизни.

К достижениям в области системного исследования смысложизненного кризиса с целью понимания его психологических причин и поиска способов профилактики и преодоления следует отнести работы К.В. Карпинского. Предложенная им концепция смысложизненного кризиса личности служит ответом на многие вопросы о смысле жизни и причинах его кризиса и является актуальной и своевременной. Концепция опирается на культурно-исторический, смысловой и субъектный подходы, которые позволяют рассматривать человека как изменяющуюся личность в изменяющемся мире [4].

В психологическом консультировании выработаны определенные подходы к работе с клиентами, но они часто представляют собой результат использования приема проб и ошибок. Индивидуальный подход требует учета развития интегративных психологических образований, таких как высшие интеллектуальные, практические, эстетические и этические чувства. Знание структуры высших чувств и уровня их сформированности позволят быстрее находить ресурсы для самовосстановления личности, особенно у специалистов, профессиональная деятельность которых имеет риски потери мотивации, эмоционального выгорания или снижения тонуса психической активности.

В современном полиэтническом обществе ощущается недостаток эмпирических исследований, направленных на изучение смысла жизни и его воспроизводства у разных народов, в разных культурах и их социальных слоях. Психологический анализ личностных смыслов человека, живущего в поликультурном обществе, предполагает учет особенностей национальной идентичности, ценностей и традиций народа, в среде которого происходила его социализация. В таком случае учитываются тип культуры, прямой и непрямой стили общения, национальные стереотипы и установки, контекст коммуникации и др. [7].

Важно направить усилия и на выявление готовности реализации смысла жизни граждан в определенных общественно-экономических и исторических условиях существования, что требует обращения к историческим, культурологическим, этнопсихологическим и этносоциологическим концепциям и теориям.

Смысл жизни выполняет ориентировочную и регуляционную функции, и В.Э. Чудновский связывал его с мотивационно-потребностной сферой личности, а также с ценностными ориентациями, которые отражаются в содержании ближайших и перспективных целей личности [9].

Реализация смысла жизни происходит у человека в определенной социальной ситуации и соотносится с особенностями созревания и состояния его организма, а содержание смысла жизни составляет основу жизненного мира человека, определяет, будет ли он простым или сложным, легким или трудным [6].

Смыслы могут изменяться или, наоборот, усиливаться за счет найденных ресурсов, связанных с реализацией стратегии жизненного пути. В противном случае смысложизненный кризис запускает антропоапоптоз с характерными суицидальными установками, пессимизмом, и нежеланием ничего делать не только у отдельного индивида, но и определенной части населения. В этой связи острым становится вопрос о соотношении содержания смыслов жизни и стратегий жизненного пути людей с идеологическими устоями общества.

В условиях переживания жизненного кризиса смысл, как регулятор жизнедеятельности, может затормозить начатую програм-

му действий и поступков или переключить индивида на поиск иных возможностей и смыслов жизни. Поступки, личное время и сферы жизнедеятельности, в которых человек проявляет свою активность, по мнению К.А. Абульхановой-Славской, позволяют идентифицировать его активные или пассивные стратегии [1]. В случае активных стратегий наблюдается инициатива и личностная активность индивида в общении, в деятельности, в решении своих и не только своих жизненных задач. Наблюдая различия в стратегиях, отметим, что у лиц с пассивными стратегиями преобладают исполнительность, зависимость, выполнение «долга» и их жизнь отчасти проходит в состоянии надежды или жизненного тупика. Сравнивая эти стратегии, К.А. Абульханова-Славская пришла к выводу о важности формирования оптимальной стратегии, связанной с развитием потенциала личности [1, с. 154].

Согласно Р.А. Илаевой и Н.Н. Савиной, «жизненная стратегия – это осознанно запланированные и спроектированные ближайшие и отдаленные жизненные планы личности на будущее». Они базируются на ценностях-целях и условиях, способствующих самопродвижению и повышению уровня качества ее жизни; выстроены в соответствии с её индивидуальными интеллектуально-творческими возможностями, жизненным опытом и позволяют ей занять активную субъектную жизненную позицию [3].

Неадекватность жизненной стратегии и смысла жизни сопровождаются переживаниями неблагополучия, которые способны привести к негативному жизненному исходу. Это нужно учитывать при проблемах здоровья, тяжелых условиях жизни, проблемах в учебе или работе, нарушениях привычных отношений с людьми, при моббинге и интригах. Отмечается, что у молодежи стратегии и смыслы жизни вырабатываются под влиянием экономических и социальных факторов [2].

В современном цифровом обществе возникают новые проблемы формирования и реализации смысла жизни и замена реальной жизни жизнью в виртуальной среде. Компьютерные технологии и опасности взаимодействия с нейросетями, снабженными вредоносными программами создают угрозу жизни и здоровья не только отдельного человека, но и общества, и требуют принятия

профилактических мер на законодательном уровне. Чувство бессмысленности и бесполезности существования вызывают неадекватно подаваемые сообщения СМИ и продукты эрзац-культуры. Противопоставить им можно развитие критического мышления, выработку осознанного восприятия сообщений и отечественный опыт формирования здорового образа жизни, активной жизненной позиции, выработки нужных привычек, а иногда и врачебную помощь.

На выбор и изменение стратегии жизненного пути влияет коллективное обсуждение проблем, целей и ценностей жизни, анализ поступков и др. Е.Н. Кожевникова показала возможности групповых дискуссий с условно осужденными подросткового и юношеского возраста для перестройки их смысловых ориентиров и включения в разные сферы дальнейшей жизни [5]. Дискуссии помогают понять, что переживают другие, дают возможность поделиться и сопоставить разные мнения и планы, увидеть себя с другой позиции, преодолеть установки эгоцентрического типа.

Следует возродить опыт обсуждений судьбы реальных героев и героев литературных произведений и киноискусства, который наряду с разными видами арт-терапии, приемами профилактики трудных психических состояний в совокупности с включением в продуктивную деятельность, способен противостоять нарастающему пессимистическим настроениям молодежи и восстановить оптимальные стратегии жизненного пути.

Разработка индивидуального подхода в воспитании и в психологическом консультировании должна предусматривать разные возможности формирования и восстановления смысла и ценности жизни: у одних – в процессе познания и научных открытий; у других – путем включения в систему отношений в семье, в трудовом коллективе, в общественной работе, ведущим к появлению чувства нужности; у третьих он обретается в сфере культуры и искусства с их захватывающими эстетическими переживаниями или достижениями в труде и в преобразовательной активности по изменению условий жизни.

В плане разработки связи смысла жизни и акме особо важными являются исследования, направленные на понимание роли

смысла жизни в совершении значимых поступков и подвига, переживания чувства нужности и собственного достоинства в условиях военного и мирного времени.

Литература

1. *Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. *Иванова Т.Н.* Особенности формирования жизненных стратегий современной молодежи / Т.Н. Иванова, И.П. Элекин // Балтийский гуманитарный журнал. – 2019. – Т. 8, № 4 (29). – С. 196–198.
3. *Илаева Р.А.* Сущность жизненной стратегии и ее типологии / Р.А. Илаева, Н.Н. Савина // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6 [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25635>
4. *Карпинский К.В.* Смысложизненный кризис личности: феноменология, механизмы, закономерности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / К.В. Карпинский. – М., 2017. – 58 с.
5. *Кожевникова Е.Н.* Формирование жизненных стратегий условно осужденных несовершеннолетних: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06 / Е.Н. Кожевникова. – Рязань, 2017. – 25 с.
6. *Пашукова Т.И.* Психологическое консультирование юношей и девушек в период переживания смысложизненного кризиса и изменения стратегии жизненного пути / Т.И. Пашукова // Смысловая вертикаль человеческой жизни: сб. науч. тр. / под ред. Г.А. Вайзер, Т.А. Поповой. – М.: Московский институт психоанализа, 2024. – С. 233–241.
7. *Пашукова Т.И.* Общение и социальная перцепция при межэтническом взаимодействии: учебник для студентов вузов / Т.И. Пашукова. – М.: МГЛУ, 2021. – 226 с.
8. Психология смысла жизни: школа В.Э. Чудновского / под ред. Т.А. Поповой [и др.]. – М.: Смысл, 2021. – 679 с.
9. *Чудновский, В.Э.* Смысл жизни и судьба / В.Э. Чудновский. – М.: Ось-89, 1997. – 208 с.

УДК 159.9

РАБОТА С ЦЕННОСТЯМИ КАК ЭЛЕМЕНТ ТРАНСДИАГНОСТИЧЕСКОГО ПОДХОДА В КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Будников Михаил Юрьевич, кандидат психологических наук, клинический психолог, старший преподаватель кафедры нормальной физиологии, федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации (Сеченовский Университет), Москва, Россия; e-mail: m.y.budnikov@gmail.com.

Аннотация. Важное значение для эффективной терапии имеет постановка реалистичных, осознаваемых и лично значимых для пациента терапевтических целей. Именно прояснение ценностей, возможностей и трудностей их реализации становится фундаментом для их постановки. Различные психические расстройства и их симптомы могут препятствовать реализации важных ценностей. Исследование и открытие подобного влияния в процессе терапии позволяет пациенту посмотреть на отдельные симптомы и поведенческие паттерны в более широком смысловом контексте, сформировать осознанный подход к проблеме и устойчивую терапевтическую мотивацию, рефокусировать внимание на важном и выработать более адаптивные копинг-стратегии, позволяющие действовать в соответствии с системой личных ценностей.

Ключевые слова: когнитивно-поведенческая терапия, терапевтические цели, ценности, трансдиагностический подход, депрессия, тревожные расстройства, аддикции, суицидальный риск

WORKING WITH VALUES AS AN ELEMENT OF THE TRANSDIAGNOSTIC APPROACH IN COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY

Budnikov M.Y., Candidate of Psychological Sciences, clinical psychologist, senior lecturer at the Department of Normal Physiology of the “First Moscow State Medical University named after I.M. Sechenov”, Moscow, Russia; e-mail: m.y.budnikov@gmail.com.

Abstract. Setting realistic, conscious therapy goals personally significant for the patient is of great importance for effective therapy. Clarification of values, opportunities and difficulties in their realization becomes the foundation for goal setting. Various mental disorders and their symptoms can hinder the realization of important values. Research and discovery of such influence during the process of therapy allows the patient to look at individual symptoms and behavioral patterns in a broader meaning, to form a conscious approach to the problem and stable therapeutic motivation, to refocus attention on the important aspects and to develop more adaptive coping strategies that allow the patient to act in accordance with the system of personal values.

Keywords: CBT, therapy goals, values, transdiagnostic approach, depression, anxiety disorders, addictions, suicidal risk

Эффективность психотерапии в значительной степени зависит от постановки реалистичных и релевантных для пациента терапевтических целей. Цели терапии позволяют направлять терапевтический процесс, корректировать ход терапии и оценивать достигнутые результаты по ее завершении. Определение целей в когнитивно-поведенческой терапии обычно происходит на первой терапевтической сессии (после проведения оценочной сессии) в тесном сотрудничестве пациента и психотерапевта [1]. Важно отметить, что цели терапии не должны навязываться терапевтом, не должны строиться на его собственных представлениях о важности тех или иных изменений для пациента. В противном случае из активного участника терапевтического процесса

пациент превращается в объект психологических манипуляций, терапия становится неэффективной и, как правило, прерывается пациентом ввиду потери ее смыслового контекста.

Для обеспечения эффективности терапии важно при постановке целей опираться на ценности пациента, на то, что важно в жизни лично для него. Цели представляют собой конкретные результаты, которых можно достичь в процессе терапевтической работы, в то время как ценности скорее задают важные для личности ориентиры и направляют поведение. Ценности позволяют формировать и поддерживать убеждение о том, что жизнь имеет смысл, и оценивать, насколько значимыми являются наши действия [7]. С опорой на ключевые ценности пациента можно сформировать терапевтические цели [2]. Именно прояснение ценностей пациента, возможностей и препятствий на пути их реализации становится основной для постановки целей, значимых, осознаваемых и понятных для него.

Нередко присутствующие симптомы или расстройства, например, генерализованное тревожное расстройство, специфическая фобия, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), депрессия, различные формы аддикций, становятся препятствием в реализации важных для человека жизненных ценностей. То, как именно расстройство или симптом препятствует их реализации, может быть исходно неочевидным для пациента. Некоторые вопросы со стороны терапевта могут помочь в исследовании и открытии человеком влияния состояний или отдельных симптомов на возможность жить и действовать в соответствии с личной системой ценностей и смыслов. Например, иногда чрезвычайно полезными оказываются вопросы: «Что бы Вы делали, чем бы Вы занимались, если бы у Вас не было тревожного расстройства?», «Что хорошее, приятное, важное для себя Вы получаете, когда играете в онлайн-игры?», «По Вашему мнению, есть ли для Вас, для Вашей жизни какие-то негативные последствия того, что Вы играете каждый день?» (уместно при игровой зависимости).

Вопросы такого плана позволяют пациенту посмотреть на поведение, состояние или симптом в более широком смысло-

вом контексте, рассмотреть их влияние на реализацию того, что представляется важным самому человеку. Стоит отметить, что вопросы о позитивных и негативных, краткосрочных и долгосрочных последствиях дают пациенту возможность не только увидеть соотношение вреда и пользы, идентифицировать проблемы в значимых сферах, создаваемые симптомом или поведением, но также определить, в реализации каких ценностей симптом «помогает», а также определить возможные альтернативные, более адаптивные пути достижения важных результатов.

Нередко интенсивность дискомфорта при соприкосновении с проблемой настолько высока, что человек, даже будучи изначально мотивированным на преодоление проблемы, может отказаться от ее решения. В этом контексте работа с ценностями является важным элементом терапии как в начале, так и на протяжении всего периода терапии.

Например, при фобиях человек старается избежать столкновения с ее объектом. Соприкосновение с объектом фобии в процессе экспозиционной терапии, как правило, также вызывает интенсивную тревогу или страх. В отсутствие сформированного у пациента представления о том, как фобия влияет на различные сферы его жизни, на реализацию в важных для него сферах, экспозиция воспринимается как неприятный опыт, который пациент будет скорее склонен избегать, чем осознанно работать над преодолением фобии [3]. Соответственно, уже на ранних этапах терапии формирование понимания того, как именно фобия ограничивает реализацию в важных сферах, позволяет придать смысл временному дискомфорту, который пациент испытывает в ходе терапии.

Подобным образом возникновение тяги при химических зависимостях повышает риск срыва на фоне фокусировки на краткосрочных позитивных последствиях употребления вещества, в то время как долгосрочные последствия игнорируются [6]. Важное значение при работе с аддикциями также имеет рассмотрение зависимого поведения в контексте возможностей реализации в важных для личности сферах.

При депрессивных расстройствах одним из ключевых симптомов является снижение мотивации что-либо делать, на фоне

чего существенно снижается активность и коммуникация с людьми. В качестве компонента терапии депрессивного расстройства успешно применяется поведенческая активация с планированием активностей, приносящих удовольствие, а также имеющих значение для пациента [4]. Рефокусировка на том, что по-прежнему имеет ценность сейчас или имело ценность в прошлом, позволяет пациенту снова постепенно начать планировать дела несмотря на снижение мотивации и энергетического потенциала: «Я не хочу идти на работу прямо сейчас, но для меня важно пойти, потому что работа по-прежнему дает возможность помогать другим людям, это всегда было важно для меня».

Отдельного внимания заслуживает необходимость фокусировки на ключевых ценностях при составлении плана безопасности, направленного на снижение суицидального риска. Обычно в подобных планах отражаются как конкретные поэтапные меры по обеспечению безопасности пациента, так и важные причины жить, служащие напоминанием о ключевых ценностях конкретного пациента [5]. Нередко причиной суицидов становится не утрата смыслов в долгосрочной перспективе, а импульсивное поведение на фоне высокого уровня аффективного возбуждения, возникшего в ситуации дистресса (на фоне сниженной стресс-резистентности, нарушений эмоциональной регуляции, например, при пограничном расстройстве личности). В подобных случаях важное значение имеет формирование копинг-стратегий, таких как снижение аффекта с использованием релаксационных, отвлекающих и «заземляющих» техник, обращение к социальной и профессиональной поддержке, а также рефокусировка внимания на ключевых ценностях.

Таким образом, работа с ценностями имеет ключевое значение уже на самых ранних этапах терапии различных психических расстройств и состояний, позволяя в сотрудничестве с пациентом идентифицировать терапевтические цели, поддерживать вовлеченность пациента на всем протяжении терапии и помочь пациенту сформировать осознанный подход к проблеме, расширяющий возможности адаптации с учетом индивидуального ценностно-смыслового контекста.

Литература

1. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям / Дж. Бек. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2024. – 480 с.
2. Добсон Д. Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии / Д. Добсон, К. Добсон. – СПб.: Питер, 2021. – 352 с.
3. Grumet R. A case for integrating values clarification work into cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder / R. Grumet, M. Fitzpatrick // *Journal of Psychotherapy Integration*. – 2016. – Vol. 26, No. 1. – P. 11–21.
4. Lejuez C.W. Ten year revision of the brief behavioral activation treatment for depression: Revised treatment manual / C.W. Lejuez, D.R. Hopko, R. Acierno, S.B. Daughters, S.L. Pagoto // *Behavior Modification*. – 2011. – Vol. 35, No. 2. – P. 111–161.
5. Moscardini E.H. Suicide Safety Planning: Clinician Training, Comfort, and Safety Plan Utilization / E.H. Moscardini, R.M. Hill, C.G. Dodd, C. Do, J.B. Kaplow, R.P. Tucker // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2020. – Vol. 17, № 18. – Art. 6444. – DOI: 10.3390/ijerph17186444.
6. Ryan F. Cognitive therapy for addiction: Motivation and change / F. Ryan. – Wiley-Blackwell, 2013. – 256 p.
7. Vyskocilova J. Values and values work in cognitive behavioral therapy / J. Vyskocilova, J. Prasko, M. Ociskova, Z. Sedlackova, P. Mozny // *Activitas Nervosa Superior Rediviva*. – 2015. – Vol. 57 (1–2), No. 1. – P. 40–48.

**ОТ ЦЕННОСТЕЙ К СМЫСЛАМ:
ЛОГОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В ШКОЛЕ**

Рейнвальд Юлия Алексеевна, магистр психологии, независимый исследователь, e-mail: ms.reynvald@mail.ru.

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования нравственных ориентиров и смысложизненных установок у современной молодежи. Представлены результаты экспериментального исследования эффективности логотерапевтических методов в нравственном самоопределении старшекласников.

Ключевые слова: логотерапия, сократический диалог, нравственное развитие, совесть, ценностно-смысловая сфера

**FROM VALUES TO MEANINGS:
LOGOTHERAPEUTIC PRACTICE IN SCHOOL**

Reynvald Yu.A., Master of Psychology, independent researcher, e-mail: ms.reynvald@mail.ru.

Abstract. The article examines the problem of forming moral guidelines and life-meaning attitudes in contemporary youth. It presents the results of an experimental study on the effectiveness of logotherapeutic methods in the moral self-determination of high school students.

Keywords: logotherapy, Socratic dialogue, moral development, conscience, value-meaning sphere

Сегодня, в эпоху цифровизации, ускоренного темпа жизни и размывания традиционных ценностей, особенно остро стоит вопрос: как помочь молодому поколению обрести внутренние опоры, мотивацию к достоинству и осмысленному взрослению?

Современное образование в погоне за знаниями и компетенциями часто упускает главное – формирование у ученика осмысленного отношения к жизни, к себе и к своему месту в мире. Как от-

мечал В.Э. Чудновский, школа дает знания о синусах и косинусах, молекулах и исторических событиях, но редко помогает ребенку понять самого себя: «Что узнает он о себе самом? О становлении собственной личности, о том, как возникает его особое неповторимое «я» со своими потребностями, притязаниями, интересами? Можно ли сегодня, завтра, послезавтра, пусть микроскопическими порциями, но постоянно, непрерывно «вкладывать» в них нечто, что помогло бы прожить достойную жизнь?» [6, с. 6].

В своей концепции автор опирался на три ключевых элемента личностного фундамента смысла жизни, включающий в себя нравственную основу, развитие способностей и воспитание адекватного отношения к собственной судьбе. Нравственное развитие в школьном возрасте играет определяющую роль в становлении будущего человека. Усвоение принципов общечеловеческой нравственности в период обучения критически влияет на последующую жизнь и судьбу.

В.Э. Чудновский ставил принципиальный вопрос: возможно ли в современной системе «образовательных услуг» создать эффективные механизмы противодействия моральной деградации общества? В своем обращении к научному сообществу он сформулировал ключевую миссию гуманитарных наук: помочь человечеству обрести подлинный смысл существования, основанный на планетарном сознании и глобальной ответственности. Он считал, что **судьба цивилизации** зависит от того, сможет ли система образования взрастить «разумное, доброе, вечное». *«Гуманитарная наука призвана стать проводником человека в обретении смысла жизни, где приоритетом станет гражданственность в глобальном масштабе» [5].*

Виктор Франкл, основатель логотерапии, утверждал, что уникальные смыслы, которые человек открывает и реализует сегодня, могут стать универсальными ценностями завтра. Подчеркивая, что через выборы и поступки, «следуемые голосу совести», человек формирует свою ценностно-смысловую структуру, утверждая важность определенных принципов. Было проведено исследование, в котором эта идея была рассмотрена с иной перспективы: «универсальные ценности сегодня могут стать уникальными

смыслами завтра». Универсальные этические принципы способны быть своеобразным компасом в поиске и реализации конкретных смыслов, вдохновляя человека. Пример таких ценностей как, доброта, достоинство, совесть, ответственность могут стать не абстрактными понятиями, а живыми ориентирами, помогающими открывать уникальные смыслы в повседневной жизни.

В продолжение вышеизложенных идей было организовано экспериментальное исследование, в котором приняли участие 68 школьников в возрасте 16 лет. Целью исследования стало изучение динамики нравственного самоопределения школьников в процессе групповой логотерапии. Основным методом работы был выбран логотерапевтический круг размышлений, направленный на исследование универсальных ценностей, объединяющих людей вне зависимости от социальных, национальных или религиозных различий. Особое внимание уделялось уважению человеческого достоинства и поиску фундаментальных объединяющих начал. Программа сочетала сократический диалог как ключевой инструмент логотерапии с артлоготерапевтическими и имажинативными техниками.

Как отмечает Э. Лукас, современная молодежь сталкивается с опасностью обеднения языка, что напрямую влияет на когнитивные процессы: «Мы мыслим в категориях языка, и, если его выразительные возможности сужаются, мышление становится фрагментарным. Искусство диалога – то, что необходимо культивировать сегодня. Умение не только говорить, но и слышать другого – основа психического и духовного здоровья личности» [3, с. 194]. Занятия включали в себя укрепление навыков ведения осмысленного диалога, умения задавать вопросы себе и другим, учиться слушать и слышать, а также открыто и уважительно выражать свои мысли.

Важным принципом ведения группы является установка того, что занятия не предполагают готовых ответов, а побуждают отправиться в совместное исследование, в котором нет правильных и неправильных суждений, где каждое мнение ценно и может стать отправной точкой для новых размышлений. Анализ обратной связи показал, что участники высоко оценили атмос-

феру равноправного, уважительного диалога. В их отзывах часто встречались такие выражения, как: «размышлять», «дискутировать», «слышать друг друга», «творческий поиск», «уважительная беседа», «свобода высказывания без навязывания мнений», что указывает на ценность формата подобного взаимодействия.

В сократическом диалоге происходит постепенное раскрытие темы через цепочку вопросов, а также акцент на самостоятельном осознании, без навязывания позиций друг другу. Вместо пассивного усвоения готовых истин, участники учатся задавать вопросы и анализировать свои и чужие взгляды. Такой подход формирует уважение к разным точкам зрения, способность к эмпатии и умение аргументированно отстаивать свою позицию. Кроме того, это создает безопасное пространство для самовыражения и уважения, где участники учатся слушать и быть услышанными. Это помогает им осознать свою значимость, развить ответственность и сформировать устойчивую идентичность в период взросления. Эти практики создают пространство, в котором участники могут не только исследовать философские и моральные концепции, но и развивать свою способность осмысленно воспринимать окружающий мир, осознавать свои ценности и формировать ответственные жизненные установки. Обсуждение таких тем, как справедливость, честность, уважение, ответственность, позволяет не только понять абстрактное значение этих понятий, но и установить их связь с реальными жизненными ситуациями. Каждый участник группы может осмыслить, как данные ценности проявляются в его собственной жизни, оценить их важность и задуматься о своей роли в формировании нравственного поведения. Это способствует укреплению внутреннего морального компаса, который основан не только на социальных нормах, но и на осознанном выборе самого юноши. Подобный подход поддерживает развитие автономности и ответственности — ключевых составляющих формирования зрелой личности.

Сократический диалог способствует тому, что участники начинают осознавать свои внутренние ресурсы и потенциал. Благодаря последовательному обсуждению экзистенциальных тем, они могут столкнуться с фундаментальными вопросами: «Кто

я?», «Каким человеком я хочу быть?», «Какие ценности и мотивы определяют мои действия?» и т.п. Применение открытых вопросов помогает формировать собственное мнение о таких понятиях, как добро, зло, ответственность и свобода, избегая навязывания внешних установок. Подобный подход позволяет избежать типичных защитных реакций старших школьников, когда они чувствуют давление извне, и, наоборот, вовлекает их в активный и справедливый процесс самоопределения. Обсуждение ситуаций, в которых эти ценности можно воплотить в повседневной жизни, помогает увидеть реальное применение исследуемых понятий на практике. Например, осознание ценности заботы может мотивировать к участию в волонтерских проектах, более участном отношении в жизни других, а разбор практических кейсов укрепляет навыки принятия этических решений, основанных на внутренних ценностях и совести, в противовес иным проявлениям внутреннего мира личности.

Исследование подтвердило эффективность групповой логотерапии в формировании нравственной зрелости старшеклассников, что сопровождалось увеличением мирозидательной ориентации и снижением эгоцентрических устремлений. Ключевыми факторами программы являлись: равноправный диалог, гибкость методов (от дискуссий до арт-практик); фокус на универсальных общечеловеческих ценностях. Техники артлоготерапии и имагинаций предполагали внутреннее исследование персонифицированного образа ценностей, включая в себя феноменологический подход – исследование через чувственный опыт, а не только логические определения.

Также важной особенностью данной программы являлось отношение руководителя к участникам группы. В этом контексте важно учитывать антропологическую модель логотерапевтического сопровождения, которая рассматривает человека как духовное существо, обладающее свободой и способностью самостоятельно находить внутренние ориентиры. По словам Э. Лукас: «Человек приходит в мир как духовное существо, наделенное достоинством, свободой и потенциалом самоопределения, обладающее совестью и способностью воспринимать высшие ценности» [3, с. 158].

В ходе реализации формирующего эксперимента была отмечена высокая степень эмоциональной, когнитивной и творческой вовлеченности респондентов в процесс выполнения артлоготерапевтических заданий, включавших визуализацию «внутреннего героического Я», разработку личных кодексов чести и создание индивидуальных символов совести. Как показали результаты, именно тема совести оказалась наиболее значимой для респондентов в процессе формирования моральных ориентиров и личностной самоидентификации.

В логотерапии совесть рассматривается не просто как моральный регулятор, а как инструмент обнаружения смысла. Франкл называл ее интуитивной способностью находить уникальный смысл в каждой ситуации. В проведенном исследовании те, кто идентифицировал совесть как «внутреннего советника», демонстрировали более высокие показатели мирозидательной ориентации, желание улучшать мир и меньшую склонность к когнитивным искажениям (например, оправданию аморальных поступков). В.Э. Чудновский говоря о совести, говорил о насущной проблеме, ее интеллектуализации, говоря о том, что «ум заслоняет совесть». И, как следствие, намерение и мотивация сводятся к прагматичным, эгоистичным, невротичным целям. «Смысл жизни не возникает на пустом месте. Он вызревает, как плод, в долгой работе души» [5].

В современном мире, где идеалы и ценности находятся под угрозой, где внутренние опоры могут поддаваться многочисленному деструктивному влиянию, собственный голос совести может служить ориентиром, путеводной звездой в выстраивании стратегий собственного пути и выбора верных решений. Особенно важным условием подобных практик является «восстановление связи с внутренним ориентиром», признание совести как союзника, а не «надзирателя». Совесть может служить мостом между универсальными ценностями и уникальными смыслами. Ее развитие в образовании – не морализаторство, а условие осознанной, наполненной жизни. Универсальные ценности могут быть не догмой, а «сырьем» для открытия уникальных смыслов, помогая участниками «переплавить» их в личные ориентиры.

По итогу исследования можем заключить, что диалоговые площадки и философские пространства могут способствовать развитию речи и критического мышления, а также исследованию собственной ценностно-смысловой структуры, поиску и укреплению собственных идеалов, внутренних правил и норм. Целенаправленный диалог (как способ преодоления отчуждения) способствует усилению навыков эмпатии, чувству сопричастности и единства, что также способствует психологическому благополучию. А метод сократического диалога способствует стимулированию самостоятельного поиска истины, более глубокого узнавания себя и усилению мотивации к достойному, осмысленному и ответственному поведению. Включение методов арт-логотерапии обогащает программу, поскольку позволяет задействовать не только рациональное мышление, но и эмоционально-чувственную сферу человека, а также его глубинные духовные ресурсы. Через творческое самовыражение и работу с символами участники получают доступ к интуитивным прозрениям и неосознаваемым духовным ориентирам, что делает процесс более целостным и глубоким.

Литература

1. *Баттиани А.* Преодоление безразличия. Нахождение смысла во время перемен / А. Баттиани. – М.: Когито-Центр, 2020. – 190 с.
2. *Баттиани А., Лукас Э.* Логотерапия и экзистенциальный анализ сегодня: актуальная характеристика / А. Баттиани, Э. Лукас. – М.: Когито-Центр, 2021. – 262 с.
3. *Лукас Э.* Искусство уважения. Как помочь ребенку найти свой путь / Э. Лукас. – М.: Никая, 2018. – 208 с.
4. *Франкл В.* Человек в поисках смысла: сборник / В. Франкл; пер. с англ. и нем. Л.Я. Гозман, Д.А. Леонтьев; общ. ред. – М., 1990. – С. 8–348.
5. *Чудновский В.Э.* Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды / В.Э. Чудновский. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2006. – 768 с.
6. *Чудновский В.Э.* Смысл жизни и судьба / В.Э. Чудновский. – М.: Изд-во «ОСЬ-89», 1997. – 208 с.

УДК 159.9

ДИСТАНЦИОННАЯ АРТЛОГОТЕРАПИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ЛЮДЕЙ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Захарова Анастасия Валерьевна, магистр психологии, арт-терапевт, независимый исследователь, Москва, Россия; e-mail: anast.v.zakharova@gmail.com.

Аннотация. В статье представлены результаты формирующего эксперимента по исследованию эффективности дистанционной артлоготерапии в профилактике кризисных состояний у взрослых. Установлено повышение уровня осмысленности жизни и удовлетворённости жизнью после прохождения авторской артлоготерапевтической программы «Моя уникальная жизнь» участниками эксперимента.

Ключевые слова: кризисные состояния, дистанционная артлоготерапия, осмысленность жизни, удовлетворённость жизнью, период средней взрослости

ONLINE ARTLOGOTHERAPY IN THE PREVENTION OF CRISIS STATES IN MIDDLE ADULTHOOD

Zakharova A.V., Master of Psychology, Art Therapist; Independent Researcher, Moscow, Russia; e-mail: anast.v.zakharova@gmail.com.

Abstract. The article presents the results of an experiment which studies the effectiveness of online artlogotherapy in preventing crisis states of adults. An increase in the level of life meaningfulness and life satisfaction was established after completing the author's artlogotherapeutic program «My Unique Life» by the participants of the experiment.

Keywords: crisis states, online artlogotherapy, life meaningfulness, life satisfaction, middle adulthood

В течение жизни люди проживают различные кризисные состояния. В психологической науке кризисы личности традиционно разделяют на:

1. нормативные (вызванные закономерностями развития и перехода от одной стадии к другой: кризисы развития, возрастные и экзистенциальные кризисы, кризисы профессионального становления личности);

2. ненормативные (вызванные травматической ситуацией: экстремальные (природные бедствия, техногенные катастрофы, различные виды насилия), кризисы утраты (развод, смерть близкого человека, разлучение с близкими, лишение свободы) [6].

К внешним (ненормативным) кризисам сложно подготовиться, их наступление зачастую неожиданно, внезапно, в то время как внутренние (нормативные) кризисы мы можем отчасти предсказать, а значит и подготовиться к ним, то есть провести профилактическую работу. К этой категории относятся экзистенциальные кризисы, когда происходит переоценка ценностей, соприкосновение с темой смерти и смысла жизни, когда привычные установки подвергаются сомнению и пересматриваются. В этот момент человек задаёт себе вопросы: «Кто я?», «В чём смысл моей жизни?», «В чём моя уникальность и ценность?».

Проблема внутренних кризисов личности имеет высокую актуальность и значимость в современной психологической науке. Тема смысла жизни волновала человечество во все времена, особенно явно эту проблемы поставили экзистенциальные философы XX века (К. Ясперс, С. Кьеркегор, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр). Тема внутриличностных кризисов широко представлена в работах зарубежных (З. Фрейд, А. Адлер, К.Г. Юнг, Э. Фромм, Э. Эриксон, Л. Бинсвангер, А. Маслоу, Г. Олпорт, И. Ялом, С. Роджерс, В. Франкл) и отечественных (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.С. Братусь, Д.А. Леонтьев, Ф.Е. Василюк, В.Э. Чудновский, Е.Е. Сапогова) психологов. Экзистенциальный кризис рассматривается большинством авторов как чувство глубокого психологического дискомфорта, неудовлетворённости, тревоги при вопросе о смысле существования. Наиболее часто экзистенциальный кризис возникает в пе-

риод средней взрослости (30-45 лет), но также может протекать и как самостоятельное явление.

Многие исследователи задаются вопросом, какие направления в психологическом консультировании могут быть наиболее эффективными в работе с кризисными состояниями. У арт-терапии есть свои преимущества в работе с личностными кризисами. Её методики работают мягко, бережно, обеспечивают быстрый и безболезненный доступ к бессознательному [2]. Логотерапия – направление в психологии, разработанное Виктором Франклом, в основу которого положен смыслоориентированный подход. Стремление к осмысленной жизни, поиску своего места в мире всегда волновало людей на определенных рубежах жизни, особенно в так называемые возрастные кризисы. Новые проблемы рождают необходимость новых методов работы. Во многих науках значимые открытия происходят на стыке различных наук, направлений [1]. Артлоготерапия объединяет преимущества арт-терапии и логотерапии, тем самым даёт синергетический эффект в консультативной работе.

Изучение эффективности психологических методов именно для профилактики кризисных явлений у физически и психически здоровых людей представляется нам наиболее перспективным для недопущения более серьёзных последствий в будущем. Артлоготерапия – сравнительно новое направление, по которому недостаточно исследований в целом, особенно в части работы со взрослыми. Отмечают, что артлогоупражнения не имеют возрастных границ, они эффективны при запросах взрослых на трансформацию и саморазвитие, что нашло своё применение в психологическом консультировании. При этом исследования по данному направлению в основном проведены на подростках и не захватывают наиболее социально активную группу средне-взрослых людей (30-45 лет), деятельность которых представляет собой фундамент для будущего поколения. Также считаем важным оказание своевременной помощи, отвечающей требованиям современного времени, его темпу и вызовам, поэтому необходимо изучение эффективности именно дистанционной артлоготерапии, так как эта тема пока не получила должного освещения в научных кругах [8].

Мы провели эмпирическое исследование по изучению эффективности дистанционной артлоготерапии. Основной гипотезой исследования выступило предположение, что использование комплекса методов дистанционной артлоготерапии способствует профилактике кризисных состояний у взрослых.

Для достижения поставленных исследовательских целей нами была разработана и проведена дистанционная артлоготерапевтическая программа «Моя уникальная Жизнь». Программа адресована психически и физически здоровым людям 30-45 лет (период средней взрослости) и показана к применению вне зависимости от наличия запроса в теме осмысленности жизни (профилактический и терапевтический эффект). Цель программы – повышение уровня осмысленности жизни и удовлетворённости жизнью у участников. Программа включает в себя арт-терапевтические упражнения, в т.ч. А.И. Копытина, артлоготерапевтические упражнения Т.А. Поповой, методы библиотерапии, музыкотерапии.

Всего в исследовании приняло участие 60 человек (30 человек – контрольная группа и 30 – экспериментальная группа). Возраст испытуемых от 30 до 45 лет, что соответствует возрасту средней взрослости. Пол испытуемых был распределён следующим образом: 46 женщин (76,7%) и 14 мужчин (23,3%). Все испытуемые с высшим образованием, проживающие в Москве и Московской области.

В качестве диагностического инструментария нами использовались следующие методики:

1. опросник смысложизненного кризиса (ОСК) К.В. Карпинского [3];
2. тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева [4];
3. опросник удовлетворённости жизнью (УДЖ) Н.Н. Мельниковой [5];
4. артлоготерапевтическое упражнение «Драгоценность» Т.А. Поповой [7].

Статистический анализ полученных данных осуществлялся с помощью программы RStudio. Для обработки результатов использовались следующие математические методы: анализ описательных статистик, критерий Шапиро-Уилка для проверки полученных

результатов на нормальность распределения, параметрический критерий Стьюдента и непараметрический критерий Вилкоксона для анализа различий в группах до и после воздействия.

Проведённый анализ сравнительной статистики показал, что в контрольной группе значимых улучшений или ухудшений не произошло. В экспериментальной группе результаты по методике ОСК не показали значимых изменений, но результаты по методикам СЖО (p -value 0,029) и УДЖ (p -value 0,048) показали значимые улучшения, что свидетельствует о наличии фактора, который повлиял на результаты. Мы предполагаем, что этим фактором является проведённая в экспериментальной группе артлоготерапевтическая программа «Моя уникальная Жизнь».

Анализ различия результатов по субшкалам методик СЖО и УДЖ показал, что статистически значимые различия проявлены по субшкалам методики СЖО «Цели в жизни» (p -value 0,023) и «Результативность жизни» (p -value 0,036). Мы можем предположить, что проведённая артлоготерапевтическая программа в большей мере воздействовала на формирование у участников целей, которые придают жизни осмысленность, на трансвременную перспективу из точки сейчас в точку в будущем и на удовлетворённость текущей самореализацией, то есть оценку прожитого отрезка своей жизни как продуктивного, значимого, ценного.

Проведен анализ сравнительной статистики квантифицированных результатов проективной методики Драгоценность. Анализ свидетельствует о значительном изменении результатов в экспериментальной группе (p -value 0,001) после прохождения дистанционной артлоготерапевтической программы. Так, у 55% выполнивших методику Драгоценность в экспериментальной группе улучшились результаты, а у оставшихся 45% остались на изначально высоком уровне.

Качественный анализ содержания занятий дистанционной артлоготерапевтической программы и представленных участниками продуктов творческой деятельности подтвердил фокусировку на развитии смысложизненных ориентаций участников, расширении пространства возможностей, формировании авторского отношения к своей жизни, осознании собственной уникальности,

своих ценностей, выбора своего пути. Качественный анализ через метод составления психологического портрета также показал положительную динамику состояния участников до и после артлоготерапевтической программы.

На основе результатов данного исследования возможно ведение просветительской деятельности среди населения на тему возрастных и экзистенциальных кризисов, их возможной профилактики, проведение дистанционных артлоготерапевтических программ, в том числе использование программы «Моя уникальная Жизнь», нацеленных на развитие смысложизненных ориентаций, повышение осмысленности жизни и удовлетворённости жизнью. В будущем видим перспективность таких исследований на более широких и разнообразных выборках для сравнения полученных результатов и дальнейшего совершенствования программ занятий и используемых в них упражнений.

Литература

1. Баранова Т.В. Методы арт-терапии и логотерапии в практике психолога / Т.В. Баранова // Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт: Сборник научных трудов. – Москва: Психологический институт Российской академии образования, 2022. – С. 206–209.
2. Ермолова Е.О. Использование приемов арт-терапии в работе с личностью, переживающей кризис середины жизни / Е.О. Ермолова // Смальта. – 2020. – № 2. – С. 58–70.
3. Карпинский К.В. Опросник смысложизненного кризиса / К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2008. – 127 с.
4. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – Москва: Смысл, 2000. – 18 с.
5. Мельникова Н.Н. Феноменология удовлетворенности жизнью и трехфакторная структура опросника УДЖ / Н.Н. Мельникова // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса: Сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике, Челябинск, 09–11 сентября 2015 года. Том 1. – Челябинск: Южно-Уральский государствен-

- ный университет (национальный исследовательский университет), 2015. – С. 212–221.
6. *Пантелеева В.В.* Психология кризисных состояний личности: учеб. пособие / В.В. Пантелеева, О.И. Арбузенко. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2011. – 194 с.
 7. *Попова Т.А.* Арт-Логотерапия – интегративный метод экзистенциального консультирования / Т.А. Попова // Международная конференция по консультативной психологии и психотерапии, посвященная памяти Ф.Е. Василюка: Сборник материалов. Москва, 07–09 ноября 2018 года / Под редакцией В.В. Архангельской, А.А. Голзицкой, Н.В. Кисельниковой, Е.А. Семеновой. – Москва: Психологический институт Российской академии образования, 2018. – С. 192–196.
 8. *Санникова М.В.* Дистанционное оказание психологической помощи методом арт-терапии / М.В. Санникова // Актуальные проблемы экстремальной и кризисной психологии: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 06–07 апреля 2023 года / Отв. редактор И.А. Ершова. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2023. – С. 62-63.

УДК 159.9

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ БЕРЕМЕННОСТИ: «В ОЖИДАНИИ ЧУДА»

Меташева Ольга Геннадьевна, магистр психологии, негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», медицинский психолог, государственное бюджетное учреждение здравоохранения Владимирской области «Камешковская центральная районная больница», Камешково, Россия; e-mail: olga_metasheva@mail.ru.

Попова Татьяна Анатольевна, научный руководитель, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии, Федеральное госу-

дарственное бюджетное научное учреждение «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований», доцент Негосударственного образовательного частного учреждения высшего образования «Московский институт психоанализа», Москва, Россия; e-mail: elenia2@yandex.ru.

ORCID: 0000-0001-8772-899.

Аннотация. Беременность является важным этапом в жизни женщины, при этом он нередко связан с повышенной тревожностью, что может негативно сказаться на эмоциональном состоянии будущей матери и ее ребенка. В данной статье представлены результаты исследования, в котором в качестве формирующего эксперимента была применена авторская медитативная арт-терапевтическая программа «В ожидании чуда», которая способствует снижению уровня тревожности у беременных женщин и формированию позитивного образа материнства.

Ключевые слова: медитативная арт-терапия, беременность, тревожность, визуализация, релаксация, материнство, музыкальная терапия, рисуночная терапия, программа работы психолога с беременными женщинами «В ожидании чуда»

THE EXISTENTIAL ASPECT OF PREGNANCY: «WAITING FOR A MIRACLE»

Metasheva O.G., Master of Psychology, Moscow Institute of Psychoanalysis, Medical Psychologist at GBUZ VO «Kameshkovskaya CRH», Kameshkovo, Russia; e-mail: olga_metasheva@mail.ru.

Popova T.A., Scientific Supervisor, Candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher of the Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy of Federal State Budgetary Scientific Institution «Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research», Moscow, Russia, Associate Professor of the Non-state educational private institution of higher education «Moscow Institute of Psychoanalysis», Moscow, Russia; e-mail: elenia2@yandex.ru.
ORCID: 0000-0001-8772-899.

Abstract. Pregnancy is an important stage in a woman's life, which is often associated with increased anxiety, which can negatively affect the emotional state of the expectant mother and her child. This article presents the results of a study in which the author's meditative art therapy program «Waiting for a Miracle» was used as a formative experiment, which helps reduce anxiety levels in pregnant women and form a positive image of motherhood.

Keywords: meditative art therapy, pregnancy, anxiety, visualization, relaxation, motherhood, music therapy, drawing therapy, the program of work of a psychologist with pregnant women «Waiting for a miracle»

Перинатальный период характеризуется высоким уровнем тревожности, вызванным физическими и психоэмоциональными изменениями [4]. С экзистенциальной точки зрения беременность представляет собой период глубокой трансформации идентичности, когда женщина переосмысливает свое место в мире, свои ценности и будущую роль матери. В этот момент обостряются фундаментальные экзистенциальные переживания, такие как тревога перед неопределенностью, столкновение с новыми обязанностями и поиск смысла в новом жизненном этапе. В этом контексте актуальным становится поиск методов, способствующих снижению тревожности и укреплению психологического благополучия беременных женщин. Одним из таких методов является медитативная арт-терапия, в сочетании с релаксационными техниками и творческим самовыражением через рисование под музыкальное сопровождение [3]. Умение разрешить себе полностью расслабиться в процессе арт-терапии является полезным качеством перед началом творческой изобразительной деятельности. Релаксация оказывает помощь в снятии напряжения, предубеждений, ложных установок, помогает установить связь между актуальными событиями в жизни и моментом раскрытия креативности и свободного поведения в личностном творческом процессе [6; 8].

Исследование проводилось на базе ГБУЗ ВО «Камешковская центральная районная больница», а также с группами беременных женщин в онлайн-формате с июля 2023 года по сентябрь 2024 года на выборке из 68 здоровых беременных женщин как первородящих, так и повторнородящих на третьем триместре беременности (с 28 по 35 неделю) с одноплодной беременностью, без аномалий развития плода, но испытывающих тревожность разной степени (без возможных депрессивных расстройств). Возраст участниц от 19 до 39 лет. Половина участниц (34 женщины) посещали арт-терапевтические занятия – они составили экспериментальную группу, другие 34 беременные женщины, не посещавшие занятия, составили контрольную группу.

Для оценки уровня тревожности использовались стандартизированные психологические методики: шкала ситуативной и личностной тревожности (STAI) Ч.Д. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина) [1], методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэсман, Д. Рикс [1], тест самооценки психических состояний Г. Айзенка [5].

Анализ данных проводился методами математической статистики, направленными на оценку различий между двумя несвязанными группами с помощью следующих критериев: t-критерий Стьюдента для независимых выборок; t-критерий Уэлча; U-критерий Манна-Уитни [2].

Работа проводилась в несколько этапов.

1. Предварительный этап. Формирование участниц контрольной и экспериментальной групп.
2. Диагностический этап. Проведение психодиагностических методик на вводном занятии для контрольной и экспериментальной групп с помощью онлайн-платформы <https://psyttests.org/study.html?b=2324>, где участницы отвечали на батарею тестов.
3. Основной этап. Проведение программы «В ожидании чуда» из восьми арт-терапевтических занятий для беременных женщин из экспериментальной группы.
4. Заключительный этап. Повторная итоговая психодиагностика для участниц обеих групп (по окончании восьмого

завершающего занятия программы), анализ результатов, статистическая обработка данных, заключение выводов.

Режим работы экспериментальной группы. Программа включает 1 вводное диагностическое занятие и 8 основных занятий. Экспериментальная группа была разделена на две подгруппы. Занятия проводились в каждой подгруппе 2 раза в неделю в одно и то же время с 17:00 до 18:30 мск. Были выбраны дни недели проведения занятий для первой подгруппы – понедельник и четверг, для второй – вторник и пятница. Длительность одного занятия – 1,5 ч.

Структура занятия:

- 1) приветствие участниц и их малышей (пренейтов по Т. Верни) [9] с помощью метода гаптономии по Ф. Дольто [7] (регулярного тактильного и звукового контакта матери с внутриутробным ребенком) с элементами музыкотерапии (15 мин);
- 2) основная часть (релаксации) (30 мин);
- 3) активизация (творческий отклик) (20 мин);
- 4) рефлексия прошедшего занятия (10 мин);
- 5) ритуал прощания «Волна» – упражнение с пожеланием добрых слов участницам [10]. Групповая релаксация «Материнская энергия» (15 мин).

Программа для беременных женщин «В ожидании чуда» состоит из следующих релаксаций, которые проводятся в основной части занятия (в скобках указано музыкальное сопровождение процесса творческой деятельности, проводимое после релаксации):

- 1) вводное занятие – «Путеводная звездочка», которая сопровождает маму и малыша в течении всех последующих восьми встреч (онлайн-занятий) («Пассакалия» Г. Хальворсен (в исполнении Монаха Авеля));
- 2) 1 занятие – «Путешествие на корабле» (К Элизе» Л.В. Бетховен, «Грезы любви» Ф. Лист и «Аве Мария» Й.С. Бах);
- 3) 2 занятие – «Путешествие на остров мечты» («К Элизе» Л.В. Бетховен, «Грезы любви» Ф. Лист);
- 4) 3 занятие – «Путешествие в чудесный сад» («Вальс цветов» П.И. Чайковский, «Соната №10» В.А. Моцарт);
- 5) 4 занятие – «Прогулка в волшебном лесу» («Вальс» (из драмы М. Лермонтова «Маскарад») Арам Хачатурян);

- 6) 5 занятие – «Прогулка к зимнему пруду» («Свадьба Фигаро» В.А. Моцарт, «Грезы любви» Ф. Лист);
- 7) 6 занятие – «Путешествие к озеру в горах» («Утро» Э. Григ);
- 8) 7 занятие – «Отдых под деревом на солнечном лугу» («Апрель» П.И. Чайковский, «Колыбельная» И. Брамс);
- 9) 8 занятие – «Храм здоровья» («Аве Мария» Ф. Шуберт, «Вальс ля-бемоль мажор» И. Брамс).

Результаты исследования.

Медитативная арт-терапия способствует снижению уровня тревожности у беременных женщин. На это указывают статистически значимые различия между экспериментальной и контрольной группами по ряду ключевых шкал ($p < 0,05$). Шкала реактивной (ситуативной) тревожности Спилбергера (STAI) показала статистически значимые различия между группами ($p < 0,01$, Коэн $d = -1,0525$) с сильным эффектом различий, то есть обнаружено значительное снижение уровня тревожности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Участницы экспериментальной группы отметили, что занятия медитативной арт-терапевтической программы «В ожидании чуда» способствовали улучшению их психоэмоционального состояния: снизились тревожность, волнение, суетливость, усталость и грусть; появилось ощущение покоя, внутренней гармонии, уверенности и веры в себя. Многие женщины отметили, что наладили более тесную связь с будущим малышом, что положительно сказалось на их восприятии беременности.

Обсуждение. Полученные данные свидетельствуют о наметившейся положительной тенденции медитативной арт-терапии в работе с беременными женщинами. Методика позволяет не только снизить тревожность, но и способствует гармоничному принятию материнской роли, формированию позитивного эмоционального состояния. Релаксационные техники, визуализация позитивных образов и творческое самовыражение положительно сказываются на психике, помогая трансформировать негативные переживания в ресурсные состояния.

Заключение.

Медитативная арт-терапевтическая программа «В ожидании чуда» зарекомендовала себя как позитивный инструмент снижения тревожности и улучшения эмоционального состояния беременных женщин. Данная программа способствует формированию осознанного отношения к беременности и позитивного образа материнства. Полученные результаты могут быть использованы психологами и специалистами помогающих профессий для включения медитативных арт-терапевтических занятий в работу с тревожностью у беременных женщин. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение долгосрочных эффектов программы и её адаптацию для различных групп беременных женщин, в том числе с высокой тревожностью и признаками депрессивных расстройств.

Литература

1. *Карелин А.А.* Большая энциклопедия психологических тестов / А.А. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
2. Качественные и количественные методы исследований в психологии: учебник для вузов / Н.П. Бусыгина. – М.: Юрайт, 2020. – 423 с.
3. *Лебедева Л.Д.* Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2021. – 192 с.
4. *Меташева О.Г.* Пробуждение материнства, как важной ценности женской природы, и формирование диады «мать-дитя» методами арт-терапии / О.Г. Меташева // Динамика смысловой реальности и акме личности: сб. науч. тр [Электронный ресурс] / отв. ред. Т.А. Попова, Г.А. Вайзер. – М.: Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, 2023. – С. 198–203.
5. *Райгородский Д.Я.* Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. – М.: Бахрах-М, 2022. – 672 с.
6. *Россбах Г.* Визуальные медитации. От расслабления к глубокой медитации / Г. Россбах. – СПб.: Весь, 2011. – 160 с.

7. Сафиянова А.Ф. Влияние коммуникации будущей матери с ребенком на протекание беременности / А.Ф. Сафиянова, М.А. Мартынова // Молодёжь Сибири – науке России. – 2020. – С. 263–265.
8. Сусанина И.В. Введение в арт-терапию / И.В. Сусанина. – 2-е изд. – М.: Когито-Центр, 2019. – 95 с.
9. Тайная жизнь ребенка до рождения / Т. Верни, Дж. Келли. – М.: ЦКР «Аква», 1994. – 134 с.
10. Темная сенсорная комната – мир здоровья: учеб.-метод. пособие / под ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2011. – 394 с.

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Никанорова Марта Сергеевна, магистр психологии, арт-терапевт, супервизор, независимый исследователь, Москва, Россия; e-mail: psychology.marta@gmail.com.

Аннотация. Статья посвящена исследованию специфики переживания одиночества в подростковом и юношеском возрасте, а также возможностям его психологической коррекции методами арт-логотерапии. В работе анализируются взаимосвязи между личностными особенностями (экстраверсия, интроверсия, нейротизм), смысложизненными ориентациями и интенсивностью переживания одиночества.

Ключевые слова: артлоготерапия, экзистенциальные запросы, одиночество, смысложизненные ориентации

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EXPERIENCING LONELINESS IN ADOLESCENCE AND ADOLESCENCE

Nikanorova M.S., Master of Psychology, art therapist, supervisor, independent researcher, Moscow, Russia; e-mail: psychology.marta@gmail.com.

Abstract. The article is devoted to the study of the specifics of experiencing loneliness in adolescence and youth, as well as the possibilities of its psychological correction using art logotherapy methods. The work analyzes the relationships between personality traits (extroversion, introversion, neuroticism), life-purpose orientations and the intensity of experiencing loneliness.

Keywords: art-logotherapy, existential requests, loneliness, life-meaning orientations

Подростковый и юношеский возраст представляют собой критические периоды формирования личности, сопровождающиеся глубокими внутренними конфликтами, экзистенциальными вопросами и эмоциональной нестабильностью. Юноши и подростки сталкиваются с такими переживаниями, как страх перед будущим, неуверенность в себе, чувство одиночества и непонимания со стороны окружающих, которые усугубляются физиологическими изменениями (гормональная перестройка, трансформация внешности) и социальными факторами (сепарация от родителей, поиск своего места в обществе).

В свою очередь, артлоготерапия выступает результативным инструментом психологической работы в данных возрастных периодах, поскольку позволяет выражать и осознавать эмоции через творчество, исследовать такие экзистенциальные запросы, как поиск смысла жизни [1], снижать уровень тревожности и преодолевать внутренние конфликты. Особую значимость приобретает проблема одиночества, которая имеет как деструктивный характер (чувство изоляции, отверженности), так и является ресурсом

для рефлексии и личностного роста [2; 3]. Многообразие трактовок этого феномена (социальная изоляция, эмоциональная депривация, экзистенциальный кризис) требует комплексного подхода к его изучению [4; 5]. Интеграция арт-терапевтических и логотерапевтических методов открывает новые возможности для помощи подросткам и юношам в преодолении кризисных состояний и формировании устойчивой смысловой сферы личности.

В данном исследовании приняли участие 70 респондентов. В качестве методов исследования применялись:

«Личностный опросник» Г. Айзенка;

«Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева (СЖО);

«Методика определения субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона;

артлогоупражнение «Пространство «Privacy» Т.А. Поповой с целью исследования собственного приватного пространства;

эссе на тему переживания одиночества «Что такое одиночество для меня?».

В качестве статистических методов исследования использовались методы описательной и сравнительной статистики, а также коэффициент ранговой корреляции R Спирмена.

При исследовании темперамента с помощью «Личностного опросника» Г. Айзенка обнаружено, что в группе юношей показатели средних значений по шкале нейротизма (14,44) оказались выше, чем в группе подростков (12,62). По данным опросника, результаты выше 13 баллов соответствует высокому уровню нейротизма, при этом показатели одиночества у них также находятся выше (29,65 против 33,39 баллов). При сравнении смысложизненных ориентаций было выявлено, что показатели по шкале «Осмысленности» снижены в обеих возрастных группах (ниже 87-ми баллов), что может быть обусловлено нарастающими трудностями в адаптации подростков и юношей, их социализации в сложных социокультурных условиях современности. На формирование личности влияют различные внешние ситуативные факторы, такие как социально-экономические преобразования, рассогласование ценностных систем поколений, рост рисков и стрессовых ситуаций. Всё это приводит к искажениям в струк-

туре и содержании смысложизненных ориентаций, низкой осмысленности жизни и затрудняет самоопределение и построение жизненных перспектив. Кроме того, у подростков и юношей отмечаются повышенные показатели по шкале «Процесс жизни» (28 баллов) по сравнению с другими шкалами методики, направленной на исследование смысложизненных ориентаций. Такие показатели объясняются тем, что они стремятся понять себя и свои возможности, а также своё назначение в мире, в данный возрастной период они ориентированы на процесс, а не на результат, в этот период формируется «Я-концепция», закладываются основы их жизненного сценария.

При анализе корреляционных взаимосвязей в выборке в целом, обнаружены следующие взаимосвязи: отрицательная умеренная корреляционная связь, соответствующая высокому уровню статической значимости по шкале «Экстраверсия/Интроверсия & Уровень одиночества» ($r = -0,504$); положительная умеренная корреляционная связь, соответствующая высокому уровню статической значимости по шкале «Нейротизм & Уровень одиночества» ($r = 0,460$). Согласно полученным данным, чем ниже у подростков и юношей показатели по шкале экстраверсии, и, следовательно, показатели находятся ближе к полюсу интроверсии, тем более высокие результаты наблюдаются по шкале нейротизма и возрастает уровень одиночества. Положительная корреляционная связь говорит нам о том, что при повышении уровня нейротизма, пропорционально возрастает уровень одиночества. Полученные результаты свидетельствуют о том, что у подростков и юношей, склонных к экстраверсии, переживание чувства одиночества занимает меньше места в жизненном пространстве, поскольку экстравертированные личности активно общаются.

Эссе на тему одиночества было предложено для того, чтобы респонденты могли более осознанно подойти к переживаемым чувствам и эмоциям, связанным с этим состоянием. Данный вид самоанализа способствует определению причин и факторов возникновения одиночества, преодоления трудностей и продуктивной социализации. Как пример интроверсии приведем несколько цитат из эссе наших респондентов: (Алина, 14 лет): «Одиночест-

во для меня – необходимая часть жизни, без которой не выжил бы любой человек». «Я знаю, что одиночество – нормально, и переживаю его спокойно»; (Мария, 13 лет): «Когда я иду по улице, я не ощущаю людей, проходящих мимо меня, они просто люди, которых я больше никогда не увижу, не заговорю, не узнаю их лучше. Они существуют, но меня никак не касаются, будто я совсем немного отдельно от них, но всё ещё нахожусь в том же мире. Иногда мне комфортно разговаривать с людьми, иногда нет, но будто привычнее наблюдать за их действиями, за ситуациями, что очень помогает делать для себя различные выводы и понимать, что такое люди, какими бывают и как они себя ведут».

Пример экстраверсии: (Иван 13 лет): «Что я думаю об одиночестве? Для меня это непривычное состояние. Я всегда в кругу общения, у меня много друзей, когда я смотрю на одиноких людей, то мне становится их жалко. Одиночество может быть выбором, но это не мой выбор. Это не мой образ жизни».

В ходе психологического консультирования с использованием методов арт-логотерапии была проведена работа с Верой 17-ти лет. Основной запрос клиентки касался развития навыков саморегуляции при переживании гнева, раздражительности и чувства одиночества. В рамках применения артлоготерапевтического упражнения Т.А. Поповой «Private» был получен вербальный отклик: «Я – не только воин, я – свет», что отразилось процессом трансформации эмоционального состояния от защитной позиции («воин») к позитивному самовосприятию («свет»). В процессе консультирования были выработаны индивидуальные стратегии совладания с негативными состояниями. Для управления гневом использовались техники паузы, осознанного дыхания и тактильной стимуляции. В качестве способа снижения переживания одиночества клиентка выбрала просоциальную активность, что выразалось в проявлении заботы о других.

Вышеописанные методы показали свою результативность, несмотря на изначально высокий уровень нейротизма, предрасполагающий к интенсивным эмоциональным реакциям. Полученные результаты демонстрируют потенциал арт-логотерапии в работе с личностями, имеющими трудности эмоциональной

регуляции, краткосрочный формат психологического вмешательства оказался достаточным для формирования базовых навыков саморегуляции. Особого внимания заслуживает выявленный механизм перехода от защитного поведения к позитивному самовосприятию через метафорические образы, что открывает новые возможности для коррекционной работы с подростковой агрессивной и социальной тревожностью.

В ходе работы со Светланой 15-ти лет, удалось получить значимые данные о ее психологическом состоянии и особенностях восприятия семейной ситуации, основной запрос клиентки касался потребности в самовыражении и принятии без осуждения. В процессе работы проективная методика «Дом, дерево, человек» была трансформирована клиенткой в мини-комикс, в созданной истории прослеживались темы одиночества, эмоциональной депривации и надежды на поддержку: «Жил человек... сложно находил себе друзей... За что мне такая жизнь!? ...он встретил того, кто протянул ему руку... эта рука дала ему надежду». Пояснение клиентки «Я рассказала вам свой путь» свидетельствует о проекции собственных переживаний в созданный образ. Особый интерес представляет рисунок, подаренный отцу, на котором изображен кот, употребляющий алкоголь, который указывает на ассоциативную связь фигуры отца с алкоголизацией в восприятии подростка.

При выполнении методики «Privacy» Т.А. Поповой, клиентка изобразила динозавра с острыми зубами и гребнем, что, по ее словам, символизировало потребность в защите личных границ («динозавр был бы и рад быть в заботах, но в тех, которые его, а не чужие»). Агрессивная тональность рисунка отражает фрустрацию, связанную с нарушением психологических границ в семейной системе. Несмотря на краткосрочность проведения психологических консультаций, было выявлено наличие эмоционального неблагополучия, связанного с семейной ситуацией, выраженная потребность в психологических границах, дефицит эмоциональной поддержки со стороны значимых взрослых, сохранение надежды на получение помощи и принятия.

Приведенные случаи демонстрируют, как даже краткосрочное арт-терапевтическое вмешательство обнаруживает первостепен-

ные проблемы подростков, где особое внимание следует уделять работе с семейным контекстом, который как способствует, так и препятствует процессу психологической помощи. Таким образом, применение артлоготерапии в работе с переживанием одиночества в подростковом и юношеском возрасте позволило выявить и проработать их экзистенциальные запросы, что способствовало осознанию эмоций, поиску личного смысла и снижению уровня тревожности. Полученные результаты могут применяться в дальнейшем в практике психологического консультирования и психотерапии.

Литература

1. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
2. *Попова Т.А.* Артлоготерапия: раскрытие ценностей творчества и смысла / Т.А. Попова // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2021. – С. 221–225.
3. *Роджерс К.* Становление личности. Взгляд на психотерапию / К. Роджерс. – М.: Эксмо-Пресс, 2017. – 416 с.
4. *Франкл В.* Логотерапия и экзистенциальный анализ / В. Франкл. – М.: Альпина, 2016. – 344 с.
5. *Чудновский В.Э.* Становление личности и проблема смысла жизни / В.Э. Чудновский. – М.: МОДЭК, 2018. – 142 с.

УДК 159.9

ЛИЧНОСТНЫЙ СМЫСЛ ТЕРАКТА И ОСОЗНАВАЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ЕГО КОСВЕННЫХ СВИДЕТЕЛЕЙ: ОПЫТ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕРАКТА В «КРОКУС СИТИ ХОЛЛ»

Парфёнова Татьяна Вячеславовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры экспериментальной и прикладной психологии, Учреждение образования «Гродненский государственный

университет имени Янки Купалы», Гродно, Республика Беларусь;
e-mail: Parfenova_TV@grsu.by.

Аннотация. В статье представлен результат эмпирического исследования взаимосвязи личностного смысла теракта в «Крокус Сити Холл» и воспринимаемых и осознаваемых личностных изменений его косвенных свидетелей.

Ключевые слова: личностный смысл, террористический акт, косвенные свидетели, переживание, личностные изменения

**THE PERSONAL MEANING
OF A TERRORIST ATTACK AND THE PERCEIVED
PERSONALITY CHANGES IN ITS
INDIRECT WITNESSES:
A STUDY OF THE ATTACK AT “CROCUS CITY HALL”**

Parfenova T.V., Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Experimental and Applied Psychology, “Yanka Kupala State University of Grodno”, Grodno, Republic of Belarus; e-mail: Parfenova_TV@grsu.by

Abstract. The article presents the results of an empirical study on the relationship between the personal meaning of the terrorist attack at “Crocus City Hall” and the perceived personality changes in its indirect witnesses.

Keywords: personal meaning, terrorist attack, indirect witnesses, experience, perceived personality changes

Настоящее исследование продолжает линию исследований «личность в условиях экстремальной макросоциальной ситуации», выполняемую в рамках научно-педагогической школы «Психология жизненного пути личности: феноменология, механизмы, закономерности психического развития и функционирования человека как субъекта жизни» под руководством доктора психологических наук, профессора К.В. Карпинского. В тради-

циях научной школы К.В. Карпинского эмпирические исследования выстраиваются на изучении процессов смыслообразования и смыслоосознания (понимания личностного смысла) в системе регуляции жизненного пути личности [1; 2]. В этой связи субъективное понимание и переживание личностью экстремального макросоциального события представляет собой важный объект психологического анализа, поскольку с информацией о таких событиях сталкивается каждый человек, становясь его косвенным свидетелем (т. е. не присутствуя при событии лично, но узнавая о нём из различных источников информации) [3].

Экстремальное макросоциальное событие понимается нами как дискретное (скачкообразное) или континуальное (растянутое во времени) необратимое изменение объективных условий и обстоятельств жизнедеятельности человека и общества. Оно порождает противоречие (или множественные противоречия) между, с одной стороны, индивидуальными и общественными потребностями, личностными и социальными ценностями, а с другой – объективными возможностями их удовлетворения и реализации. При условии, что такое событие порождает объективную невозможность или трудность удовлетворения потребностей, реализации ценностей, осуществления мотивов, достижения целей и других личностно значимых побуждений и стремлений личности, оно приобретает негативный либо конфликтный личностный смысл. Этот личностный смысл является психологическим механизмом, сигнализирующим о возникновении существенного противоречия в личностном развитии и функционировании человека, и выступает условием для субъективного переживания личностью экстремального макросоциального события и вытекающего из него противоречия. Поскольку у личности отсутствует возможность как-либо повлиять на экстремальное макросоциальное событие (отменить, преобразовать), для разрешения возникшего противоречия, она вынуждена изменяться сама [3, с. 5; 4; 5; 8].

Как показало наше более раннее исследование, посвященное отсроченным психологическим последствиям террористического акта для косвенных свидетелей, существует взаимосвязь между личностным смыслом теракта и личностными изменениями его

косвенных свидетелей. Эта взаимосвязь отражает общую закономерность: чем более негативно осмысливается теракт, тем более выражены интенсивность и экстенсивность личностных изменений его косвенных свидетелей [3, с. 19; 4; 5]. Исходя из этого, настоящее исследование было направлено на изучение взаимосвязи между личностным смыслом теракта в «Крокус Сити Холл» и воспринимаемыми и осознаваемыми личностными изменениями его косвенных свидетелей в краткосрочной перспективе после события. Особенностью данного исследования является то, что сбор эмпирических данных проводился в 2024 году – на фоне продолжающегося российско-украинского военного конфликта (начавшегося в феврале 2022 г.), что могло повлиять на восприятие и осмысление участниками изучаемого события.

Эмпирическое исследование проводилось в интернете с использованием Google Формы в период с 25.03.2024 по 06.05.2024 (спустя 3 дня после теракта, в течение 43 дней). Его участниками стали 250 косвенных свидетелей теракта в «Крокус Сити Холл» в возрасте от 17 до 65 лет ($M = 23,84$; $SD = 9,27$), из них 198 женщин и 52 мужчины. Выборку составили респонденты из разных регионов Беларуси, а также жители Российской Федерации, удаленные от эпицентра события ($N = 19$). Все участники исследования – косвенные свидетели теракта.

Для сбора эмпирических данных использовался:

1. семантический дифференциал «Оценка экстремального события» (автор – Т.В. Парфёнова) – это оригинальная психодиагностическая методика из класса частных семантических дифференциалов, предназначенная для измерения личностного смысла экстремального события. Данная методика позволяет реконструировать субъективный опыт и описать феноменологию переживания экстремального события респондентами [6; 10, с. 234–245];

2. «Опросник личностных изменений под воздействием экстремального события» Т.В. Парфёновой – контекстуализированная методика в формате многомерного стандартизированного личностного опросника, позволяющая реконструировать самосознание испытуемого и оценить динамику воспринимаемых и осознаваемых личностных изменений вследствие воздействия

экстремального события. Диагностические шкалы методики получены эмпирическим путем и содержательно отражают лишь те психологические характеристики, которые имеют функциональное значение в контексте устойчивости личности к трудным жизненным ситуациям – это «Психологическое благополучие» (субшкалы «Осмысленность жизни», «Позитивное самоотношение»), «Религиозность», «Переживание террористической угрозы», «Поиск ощущений». Интегральный показатель методики – «Персоногенность события» – отражает интенсивность влияния экстремального события на развитие личности [7; 10, с. 314-339].

Все использованные в исследовании методики прошли предварительную психометрическую проверку на выборке косвенных свидетелей теракта в минском метро (N = 547). Результаты апробации подтвердили их надежность и валидность как инструментов оценки личностных изменений в условиях экстремальных событий [6; 7; 10].

Обработка эмпирических данных исследования осуществлялась с помощью методов описательной статистики, факторного анализа, корреляционного анализа по Пирсону, канонического корреляционного анализа.

Исследование личностного смысла теракта в «Крокус Сити Холл» проводилось в рамках психосемантического подхода. Содержание и структура индивидуального осмысления события реконструировались на основе субъективных оценок, полученных от косвенных свидетелей по методике «Оценка экстремального события» (методы обработки: эксплораторный и конфирматорный факторный анализ). Результаты исследования показали, что феноменология переживания теракта косвенными свидетелями характеризуется сложным, слабо дифференцированным комплексом субъективных оценок, эмоций и чувств, обусловленных интенсивным негативным осмыслением события. Негативный личностный смысл теракта в «Крокус Сити Холл» проявляется в двух основных аспектах: «субъективная оценка экстремальности события» и «эмоциональный фон события» (для сравнения, личностный смысл теракта в минском метро, изученный спустя 7 лет после происшествия, был более дифференцированным и пред-

ставлен 8 аспектами личностного смысла [9]). При этом, наряду с выраженной негативной оценкой теракта в «Крокус Сити Холл», в краткосрочной перспективе после происшествия, наблюдается тенденция к субъективному принятию теракта его косвенными свидетелями и осмыслению как неотвратимого обстоятельства жизни [8].

Результаты исследования взаимосвязи (корреляционный анализ по Пирсону) личностного смысла теракта в «Крокус Сити Холл» и воспринимаемых и осознаваемых личностных изменений его косвенных свидетелей позволили обнаружить несколько эмпирических тенденций.

1) Субъективное понимание и переживание теракта в «Крокус Сити Холл» как экстремального и негативного события в жизни косвенных свидетелей связано с субъективной оценкой этого события как персоногенного, т. е. личностно-изменяющего, личностно-развивающего на жизненном пути их косвенных свидетелей: чем более экстремальным ($r = 0,2$, при $p > 0,05$) и негативным ($r = 0,13$, при $p < 0,05$) переживается теракт в «Крокус Сити Холл» косвенными свидетелями, тем более они склонны рассматривать данное событие как причину собственных личностных изменений.

2) Негативный личностный смысл теракта связан с переживанием угрозы экстремального события: чем более выражена субъективная оценка экстремальности события ($r = 0,33$, при $p > 0,05$) и негативный эмоциональный фон события ($r = 0,2$, при $p < 0,05$), тем выше уровень чувствительности человека к вероятности повторения экстремального события.

3) Субъективная оценка экстремальности события связана с поиском ощущений: чем более экстремальным переживается теракт в «Крокус Сити Холл» косвенными свидетелями, тем более выражено их стремление к поиску и переживанию новых впечатлений, интенсивных, сложных и разнообразных ощущений, в том числе готовность рисковать ради переживания такого опыта ($r = 0,16$, при $p > 0,05$).

Для определения латентной структуры выявленных взаимосвязей проводился канонический корреляционный анализ, результаты

которого позволили выявить значимую эмпирическую закономерность, которую мы обозначили как «формирование эмоциональной устойчивости в условиях двойной экспозиции». Все корреляции выделенного канонического фактора ($R = 0,36$ при $p = 0,00$) имеют отрицательную направленность: переживание угрозы экстремального события, $r = -0,97$; субъективная оценка экстремальности, $r = -0,88$; эмоциональный фон события, $r = -0,29$. Из этого следует, что информация об экстремальных макросоциальных событиях усиливает негативные переживания их косвенных свидетелей, но, в условиях хронического информационного воздействия (постоянный поток новостей о военном конфликте с 2022 г.) приводит к снижению эмоциональной реактивности к терактам и переориентации на более актуальное переживание – переживание военной угрозы. В данном случае формирование эмоциональной устойчивости к теракту является адаптивным механизмом переживания экстремальной макросоциальной ситуации.

Более детальное исследование взаимосвязи личностного смысла теракта в «Крокус Сити Холл» и переживания военной угрозы составляет перспективу настоящего исследования.

Литература

1. *Карпинский К.В.* Человек как субъект жизни / К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 280 с.
2. *Карпинский К.В.* Психология смысложизненного кризиса / К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ им. Янки Купалы, 2019. – 624 с.
3. *Парфёнова Т.В.* Отсроченные психологические последствия террористического акта для косвенных свидетелей: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Т.В. Парфёнова; БГПУ имени М. Танка. – Минск, 2023. – 27 с.
4. *Парфёнова Т.В.* Личностные изменения косвенных свидетелей террористического акта / Т.В. Парфёнова // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. Сер. 3, Філалогія. Педагагіка. Псіхалогія. – 2022. – Т.12, № 3. – С. 107–114.
5. *Парфёнова Т.В.* Психологические механизмы и закономерности личностных изменений косвенных свидетелей экс-

- тремального макросоциального события / Т.В. Парфёнова // Journal of Mamun Science. – 2024. – Vol. 2, № 2. – P. 128–131.
6. *Парфёнова Т.В.* Разработка и апробация методики «Семантический дифференциал для оценки личностного смысла критических и экстремальных макросоциальных событий» / Т.В. Парфёнова // Педагогическая наука и образование. – 2019. – № 2 (27). – С. 23–31.
 7. *Парфёнова Т.В.* Разработка и апробация методики «Семантический дифференциал для оценки самосознания косвенных свидетелей террористического акта» / Т.В. Парфёнова // Педагогическая наука и образование. – 2020. – № 3 (32). – С. 43–53.
 8. *Парфёнова Т.В.* Структурная модель феноменологии переживания теракта в «Крокус Сити Холл» / Т.В. Парфёнова // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. Сер. 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2024. – Т.14, № 3. – С. 128–137.
 9. *Парфёнова Т.В.* Феноменология переживания террористического акта в минском метро косвенными свидетелями / Т.В. Парфёнова // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. Сер. 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2019. – Т.9, № 2. – С. 151–158.
 10. Современные методы психологической диагностики / К.В. Карпинский, А.М. Кольшка, Т.В. Парфёнова; под ред. К.В. Карпинского. – Гродно, 2022. – 398 с.

УДК 159.9

БОЛЕЗНЬ КАК ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЕ СОБЫТИЕ

Пассер Екатерина Владимировна, магистр психологии, студентка программы профессиональной переподготовки «Медицинская (клиническая) психология», федеральное государственное бюджетное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева», Санкт-Петербург; студентка бакалавриата, факультет общей и клиниче-

ской психологии, профиль «Клинические основы психологического здоровья человека», Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», Москва, Россия; e-mail: tekaterina45@gmail.com.

Дубинина Елена Александровна, кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии и психологической помощи, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена», Санкт Петербург; научный сотрудник Лаборатории клинической психологии и психодиагностики, федеральное государственное бюджетное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева», Санкт Петербург, Россия; e-mail: trifonovahelen@yandex.ru.

Аннотация. В статье затрагиваются вопросы экзистенциального опыта в соматической болезни. Рассматривается тема психологического консультирования людей, находящихся в экзистенциальном кризисе в связи с переживанием соматического заболевания. Обсуждаются вопросы взаимосвязи психологического и соматического аспекта на формирование экзистенциального опыта.

Ключевые слова: экзистенциальная неопределенность, экзистенциальный опыт, соматическая болезнь

ILLNESS AS AN EXISTENTIAL EVENT

Passer E.V., Master of Psychology, Student of the professional re-training program «Medical (Clinical) Psychology» of the Federal State Budgetary Institution «National Medical Research Center of Psychiatry and Neurology named after V.M. Bekhterev», St. Petersburg; Bachelor's student of the Faculty of General and Clinical Psychology of the «Moscow Institute of Psychoanalysis», profile «Clinical Foundations of Human Psychological Health», Moscow, Russia; e-mail: tekaterina45@gmail.com

Dubinina E.A., Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Clinical Psychology

and Psychological Assistance of the Herzen State Pedagogical University of Russia St. Petersburg; Researcher of the Laboratory of Clinical Psychology and Psychodiagnostics of the Federal State Budgetary Institution «National Medical Research Center of Psychiatry and Neurology named after V.M. Bekhterev», St. Petersburg, Russia; e-mail: trifonovahelen@yandex.ru

Abstract. The article touches upon the issues of existential experience in somatic illness. The topic of psychological counseling of people in an existential crisis in connection with the experience of somatic illness is considered. Apart from that, issues of the relationship between the psychological and somatic aspects on the formation of existential experience are discussed.

Keywords: existential uncertainty, existential experience, somatic illness

«Большая ошибка совершается там, где телесные и душевные болезни лечат разные врачи. Ведь тело неотделимо от души»

Платон

Единство тела и психики является одной из центральных идей философии с древнейших времен. На современном этапе эти идеи находят выражение в положениях психосоматических концепций, в том числе в осмыслении соотношений духовного и телесного в экзистенциальном направлении. Так, например, Виктор Франкл, говоря о единстве и целостности, свойственных человеку, предлагает модель, где Дух, Психика и Тело – это разнонаправленные векторы, выходящие из одного центра, и отмечает их динамику и силу. Альфред Лэнгле в своей работе «Самость во плоти. Экзистенция и психосоматика» указывает на невозможность рассмотрения экзистенции как целостного бытия без учета телесности. «Телесная жизнь – исконная форма бытия в мире» [1, с. 7-69].

В современном отечественном психологическом дискурсе представление о неразрывной связи, взаимном проникновении психического и соматического отражено в концепции телесности

как высшей психической функции [9, с. 287], в концепте «психологического тела» [7, с. 31-36].

Такой подход раскрывает новые ракурсы при рассмотрении проблем психосоматической медицины – традиционной области междисциплинарных исследований, интегрирующих знания о взаимосвязи психического и соматического, накопившиеся в биомедицинских и социогуманитарных науках. Зародившись как развитие психоаналитических идей, их выход за пределы неврологии в соматическую медицину, психосоматика в настоящее время располагает концептуальным аппаратом и эмпирическими данными, подтверждающими значение психологического опыта личности в формировании соматического недуга. Точнее, подтверждает возможность рассмотрения процесса нарушения целостного здоровья личности с позиции психических изменений.

Вместе с тем, реальная практика целостного взгляда на болеющую личность в современной медицине является большой редкостью. Рассмотрение вопросов личностных смыслов и переживания болезни считается, главным образом, темой паллиативной помощи. В рутинной клинической практике более актуальными видятся проблемы эффективности лечения, приверженности пациента медицинским рекомендациям, его удовлетворенности медицинской помощью. В сущности, опыт личности редуцируется до поведенческих и клинических категорий, таких как «нозогенные расстройства», «трудный пациент», «неприверженность лечению», что созвучно процессам технократизации и обезличивания в медицине, где человек выступает не как субъект, а как поле борьбы с болезнью. Примечательно, что эту мысль неоднократно высказывали пионеры в области психологии соматического больного еще в начале XX века. Так, еще Р.А. Лурия, вводя понятие «внутренней картины болезни», отмечал, что «Понимание человека как специфической биосоциальной категории лучше всего объясняет нам, почему все успехи медицинской техники не снимают и не смогут снять необходимости исследовать *личность* больного» [6, с.16].

Традиционная медицина зачастую глуха к экзистенциальному измерению в болезни, в то время как работа с больным и в данном направлении может сказаться на процессе и результатах терапии,

что связано с особой экзистенциальной ценностью и мощным благотворным потенциалом переживания «понятости», «услышанности» [13]. Часто между смыслами болезненных проявлений в медицинских терминах и субъективным опытом пациента оказывается пропасть или, по крайней мере, значительная дистанция. Такой «конфликт интерпретаций» может привести к подрыву доверия, формированию барьеров общения, невозможности для пациента понять, принять, выполнять рекомендации врача [5, с.3].

Возможно ли настоящее проникновение в индивидуальный мир больного в ходе обычного приема у врача? Маловероятно. Но, полагаем, само признание и понимание врачом глубины экзистенциального опыта болеющей личности, его чуткость к «нарративам» пациента позволит существенно обогатить содержание взаимодействия на приеме, создать условия для общности усилий по улучшению качества жизни больного.

Такое понимание предполагает внимание врача к следующим аспектам опыта больного:

- экзистенциальное страдание [10] – переживание страха, вины, отчаяния в связи с потерей прежнего Я, ограничений в реализации актуальных потребностей и устремлений, острое переживание конечности жизни, невозможности найти новые смыслы в ситуации соматической болезни;
- экзистенциальная неопределенность [11] – осознание отсутствия определенности, детерминированности, но неизбежной конечности своего существования в мире, затрагивающее прежде всего такие аспекты как идентичность, смыслы, выбор;
- экзистенциальная потеря [14] – переживание потери прежнего Я, изменённости, переживание потерь и ограничений в реализации своей телесности;
- эпотребность в смысле – фундаментальная потребность в понимании причин и значения болезни в своей судьбе.

Любая болезнь так или иначе вмешивается в жизненные планы человека. Иногда накладывая такой сильный отпечаток, что происходит полное крушение всего будущего человека. Если в религиозных традициях болезнь нередко рассматривается как

позитивный опыт, напоминающий человеку о его конечности, несовершенстве, вине, то для секуляризованного сознания болезнь есть чаще всего негативный опыт, ломающий человеческие планы. Тем не менее у этих двух разных модусов восприятия болезни есть общий знаменатель: в обоих случаях болезнь переживается как актуализация экзистенциального в жизни человека, необходимости ее переосмысления [8]. Таким образом, болезнь для человека – это не только, а возможно, и не столько биомедицинский факт, сколько изменения в его опыте, переживаниях, его жизненной ситуации, смыслах. Увидеть именно болеющего человека, а не совокупность биомедицинских фактов, призвана нарративная (экзистенциальная) медицина [4, с. 64-70].

Идея «нарративной медицины» предполагает выработку новых нарративных компетенций у врачей, в чем также может помочь задействование методов экзистенциального познания опыта болезни в лечебных практиках [12]. Американский медицинский антрополог, врач психиатр Артур Клейнман определяет опыт соматической болезни как феномен человеческой жизни, включающий в себя описание симптомов самим болеющим, а также коррекцию поведения в связи с болезнью, личные проблемы, связанные с функционированием в социуме, лишения, которым подвергся больной исходя из его субъективной оценки [2]. Готовность врача услышать и понять пациента в его боли, тревогах, заботах, нуждах является необходимым условием для формирования терапевтического альянса, выработки стратегии лечения, а для пациента – стратегии жизни в новых условиях.

Психолог-консультант, владеющий принципами экзистенциального подхода, может помочь человеку вынести экзистенциальный опыт из болезни, помочь адаптироваться в социуме, справиться с экзистенциальной неопределенностью. Это может быть организация групповой работы с пациентами в больницах, а также индивидуальное консультирование непосредственно «у постели больного», как в свое время рекомендовал Владимир Михайлович Бехтерев. Нередко большое значение имеет работа экзистенциального психолога с членами семьи больного, особенно в случае тяжелых и неизлечимых заболеваний.

Опыт специалистов, накопленный при изучении психосоматических проявлений в болезни, и в том числе в аспекте экзистенциальных переживаний, свидетельствует о том, что прогресс современной медицины, кроме технической составляющей, должен заключаться в партнерской работе психолога-консультанта и врача как на этапе диагностики, так и на этапе терапии. Учет переживаний пациента, понимание дискурса и нарратива болезни как обязательный контекст любого биомедицинского вмешательства может обеспечить полноценное, более качественное и экологичное лечение. Сбор анамнеза не только о телесных проявлениях внешних и внутренних, но и душевных переживаниях и событиях, приведших человека в клинику к врачу, имеет огромное значение. Медицинский анамнез и психологический – разные по своей сути, но именно они позволяют составить полную картину заболевания, болеющей личности, истоков болезненного состояния. Например, та или иная болезнь до проявления на телесном уровне, может иметь длительную психологическую предысторию, копить свои силы в эмоциях, в мыслях человека, являясь таким образом неотъемлемой частью переживаний и симптомов, с которыми пациент обращается к врачу. Современная медицина обладает достаточно широким инструментарием, для того чтобы эффективно справиться с недугом и помочь человеку исцелить его тело, но болезнь может вновь и вновь давать о себе знать при стечении определенных, эмоционально значимых событий. Получить экзистенциальный опыт, увидеть смысл в ситуации болезни может быть не менее важной частью лечения, которая действительно приводит к свободе выбора в жизни.

В заключении приведем цитату Виктора Франкла: «Страдание создает плодотворное, можно даже сказать, революционное напряжение, помогая человеку осознать недолжное именно как недолжное» [3, с. 139]. Если понимать под «страданием» именно физическое страдание тела, то «недолжное» может скрываться в психике человека, в его душевных переживаниях и напряжениях, а «осознание» влечет за собой именно тот экзистенциальный опыт и смысл, который несет болезнь.

Литература

1. *Лэнгле А.* Самость во плоти. Экзистенция и психосоматика / А. Лэнгле // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – Т. 23, № 1. – С. 7–69.
2. *Клейнман А.* Нарративы болезни: страдание, лечение и человеческое состояние = The Illness Narratives: Suffering, Healing, And The Human Condition / А. Клейнман. – Paperback, 2020.
3. *Франкл В.* Доктор и душа / В. Франкл. – М.: Альпина нон-фикшн, 2023. – 139 с.
4. *Готлиб А.С.* Нарративная медицина глазами российских врачей: попытка эмпирического анализа / А.С. Готлиб // Вестник СамГУ. – 2010. – № 79. – С. 64–70.
5. *Лехциер В.Л.* Субъективные смыслы болезни: основные методологические различия и подходы к исследованию / В.Л. Лехциер // Социологический журнал. – 2009. – № 4. – С. 3.
6. *Лурия Р.А.* Внутренняя картина болезни и ятрогенные заболевания / Р.А. Лурия. – 1977. – 16 с.
7. *Мелик-Пашаев А.А.* «Психика» или «психическое тело» человека? / А.А. Мелик-Пашаев // Культурно-историческая психология. – 2013. – № 3. – С. 31–36.
8. *Семенов В.С.* УДК 17 Болезнь как соматический и экзистенциальный феномен / В.С. Семенов // Дискуссионный клуб. – СПб. – 2019.
9. *Тхостов А.Ш.* Психология телесности / А.Ш. Тхостов. – М.: Смысл, 2002. – 287 с.
10. *Bruce A.* Longing for ground in a ground(less) world: a qualitative inquiry of existential suffering / A. Bruce, R. Schreiber, O. Petrovskaya, P. Boston // BMC Nursing. – 2011. – Vol. 10. – No. 2. – DOI: 10.1186/1472-6955-10-2.
11. *Dwan C.* Existential uncertainty in health care: A concept analysis / C. Dwan, C. Willig // Journal of Evaluation in Clinical Practice. – 2021. – Vol. 27, No. 3. – P. 562-570. – DOI: 10.1111/jep.13536.
12. *Charon R.* Narrative Medicine: Honoring the Stories of Illness / R. Charon. – New York: Oxford University Press, – 2006.
13. *Gordon A.M.* Feeling understood and appreciated in relationships: Where do these perceptions come from and why do they

matter? / A.M. Gordon, E. Diamond // *Current Opinion in Psychology*. – 2023. – Vol. 53. – Art. 101687. – DOI: 10.1016/j.copsyc.2023.101687.

14. *Harris D.A.* Lived-through past, experienced present, anticipated future: Understanding «existential loss» in the context of life-limiting illness / D.A. Harris // *Palliative and Supportive Care*. – 2015. – Vol. 13, No. 6. – P. 1579–1594. – DOI: 10.1017/S1478951515000620.

159.99

КАТЕГОРИЯ «ЗДОРОВЬЕ» КАК СМЫСЛ ЖИЗНИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОНТОГЕНЕЗА

Подпругина Виктория Викторовна, кандидат психологических наук, заведующий кафедрой психологии и педагогической антропологии, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный лингвистический университет», Москва, Россия; e-mail: viktoriyavp@mail.ru.

Аннотация. Предпринята попытка проанализировать отношение к категории «здоровье» на разных этапах онтогенеза, роль механизма интериоризации в приобщения к здоровому образу жизни; определена значимость здоровья, как смысла жизни с позиции геронтологии.

Ключевые слова: интериоризация, здоровый образ жизни, этапы онтогенеза

THE CATEGORY «HEALTH» AS THE MEANING OF LIFE AT DIFFERENT STAGES OF ONTOGENESIS

Podprugina V.V., Candidate of Psychological Sciences, Head of the Department of Psychology and Pedagogical Anthropology, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education

«Moscow State Linguistic University», Moscow, Russia; e-mail: viktoriyavp@mail.ru.

Abstract. An attempt was made to analyze the attitude towards the category «health» at different stages of ontogenesis, the role of the internalization mechanism in introducing a healthy lifestyle; the importance of health as the meaning of life from the perspective of gerontology is determined.

Keywords: interiorization, healthy lifestyle, stages of ontogenesis

Значимость, важность роли здоровья в жизнедеятельности человека не вызывает ни у кого сомнения. Однако личностное отношение к своему здоровью зависит от многих факторов, оно формируется во многом благодаря позиции родителей, социальному окружению, уровню развития общества, культуры в целом. Несомненно, можно констатировать, что на разных этапах онтогенеза отношение к здоровью и значимость здоровья как ценности жизни будут претерпевать динамические изменения. Мы предприняли попытку проанализировать, может ли здоровье являться одним из смыслов жизни, как и в каком возрасте формируются ментальные репрезентации о здоровье, какой период является сензитивным для понимания того, что о здоровье необходимо заботиться.

Можно рассматривать здоровье как дар природы, который проявляется в высокой работоспособности, хорошей адаптации, способности выносить большие нагрузки, преодолевать трудности, противостоять стрессам, адекватно реагировать на нестандартные ситуации и этот ряд можно продолжить. Во многом содержание категории «здоровье» будет определяться представлениями личности, ее жизненным опытом и можно выделить инварианты, как следствие принадлежности к определенной культуре, традициям, знанию, так и вариативности, подчеркивающие индивидуальность и опыт личности. Тем не менее, сегодня благодаря развитию медицины, психологии, достижений в сфере технических средств, смены парадигмы в отношениях между по-

колениями общества с традиционных на гуманистические можно констатировать, что лица с ограниченными возможностями активно проявляют свои способности в определенных сферах деятельности, социализируются и, несмотря на ограничения здоровья, демонстрируют психологию успеха. Под психологией успеха мы понимаем достижение определенных целей, реализацию поставленных задач, активную жизненную позицию в соответствии как с индивидуальными возможностями, так и с условиями социальной среды. Важность социальной среды на уровне политики государства отмечал Ури Бронфенбреннер [2]. Согласно теории экологических систем, наибольшее значение имеет не столько ближайшее окружение (родители, взаимоотношения родителей и представителей образовательных учреждений, социальных институтов), сколько макросистема, включающая социально-экономические факторы, национальные традиции, ценности культуры, и хроносистема, отражающая динамику и историческое развитие всех подсистем. Таким образом, интеграция двух факторов – биологического и социального – прослеживается не только в таких категориях, как «развитие», но и «здоровье». Наиболее ярко и точно важность культуры определил Л.С. Выготский в культурно-исторической теории и несмотря на то, что в теории рассматривается понятие «высшие психические функции» относительно когнитивных процессов, актуально оно и для категории «здоровье» как ценности, смысла жизни личности, определяемого культурой [1]. С одной стороны, способность личности интериоризировать все то, что для нее есть ценность, значимость из накопленного поколениями в отношении категории «здоровье», с другой – на более ранних этапах онтогенеза с помощью внимательного отношения, показать, научить, как можно обращаться со своим здоровьем: поддерживать, закаливать, контролировать, стремиться к психологическому комфорту и этот ряд можно продолжить.

Еще в конце прошлого века как профессия, так и деятельность психолога воспринимались с особой настороженностью от незнания сферы профессиональной деятельности, профессиональных компетенций. Сегодня культура психического здоровья – область не столько медицины, психиатрии, сколько психологов консуль-

тантов, практических психологов, педагогов-психологов, которые предвосхищают возможные сложные жизненные ситуации и обеспечивают психолого-педагогическое сопровождение разных категорий населения, имеющих определенные запросы, что позволяет человеку вовремя отреагировать, осознать, выстроить адекватное ситуации поведение и эмоциональное переживание. Так, Зигмунд Фрейд определил и развил целое направление, получившее впоследствии название психосоматика (в переводе с греческого: психе- душа, сома- тело), переживания, влекущие за собой болезнь тела. Действительно, особенно в школьном возрасте, вследствие высоких нагрузок, эмоциональных переживаний, возникновения неожиданных, нестандартных ситуаций, школьники подвержены психосоматическим заболеваниям, неврозам [3]. Однако внимательное отношение на предыдущих этапах онтогенеза, медицинское и психолого-педагогическое сопровождение, спортивная, оздоровительная деятельности могут способствовать подготовке организма к повышенным нагрузкам.

Возможность систематических занятий спортивной деятельностью с детства имеет ряд преимуществ, в том числе формирует не только ловкость, выносливость, произвольность, но и представления о динамике тела, подвижности, своих не только физических способностях, но и психических возможностях (включенность в переживания победы, достижений, неудач). В целом, спортивная деятельность формирует физическую культуру. Способность быть в движении, проявлять активность – одна из составляющих категории «здоровье». Многие образовательные учреждения внедрили и апробировали «здоровьесберегающие технологии», позволяющие определенным образом выстроить учебный процесс в соответствии с физиологическими, онтогенетическими особенностями школьников, что позволяет снизить напряжение, чрезмерные нагрузки и, как следствие, поддерживать и укреплять здоровье школьников.

Сегодня, когда технический прогресс способствует активному пребыванию в виртуальной реальности, физическая динамичность школьников значительно уменьшается и вопросы физического воспитания, культуры «здоровья» становятся одни-

ми из первостепенных. Значимость и доминантность осознания здоровья как важнейшей жизненной категории для подростков актуальны еще и тем, что в данном возрасте вследствие чувства взрослости возникает множество соблазнов. Так, возникает желание нарушить запреты (табакокурение, алкоголизм, современные электронные сигареты), скорректировать фигуру (и, как следствие, проблемы с пищеварением), склонность к получению удовлетворения через напряжение (гедонизм), что в целом ведет к нарушению, ослаблению здоровья. Таким образом, в подростковом и юношеском возрасте необходимо формировать осознанное отношение к категории «здоровье», несмотря на то что при благоприятных ситуациях развития в этом возрасте здоровье, как правило, не беспокоит, и молодость тем и хороша, что не обременена физическими недугами. В этом можно наблюдать экзистенциальный кризис: никакие факторы не проявляются и «здоровье» на ранних этапах онтогенеза не беспокоит, но осознание того, что к нему необходимо определенным образом бережно относиться возникает тогда, когда проблема, которую можно было избежать, ярко заявляет и напоминает о том, что у человека есть здоровье.

Понятие «закаливание» прочно вошло в спортивную деятельность, особую культуру отношения к своему телу и имеет определенную ценность у людей более старшего поколения. С одной стороны, это культура, привычка благодаря определенному образу жизни, с другой – это осознание и понимание того, что здоровье необходимо поддерживать, накапливать и в него вкладывать. Спортивные секции, площадки, кружки позволяют приобщиться к физической культуре и сформировать культуру личности относительно категории «здоровья». Во многом это не только личностная позиция, но и государственная необходимость. Так, программа «Московское долголетие» подтверждает заинтересованность и активность в физической культуре людей старшего поколения, которые в большей степени осознают необходимость и пользу движений, а поддержание здоровья выступает как неотъемлемый смысл жизни, чтобы быть способным реализовать другие важные и значимые смыслы бытия.

Вывод. Представление о категории «здоровье» на разных этапах онтогенеза неоднозначно. Важная роль приобщения к культуре здорового образа жизни отводится макросистеме: традициям, культуре общества, возможности посещения спортивных секций в шаговой доступности от дома. Механизм интериоризации применим и к категории «здоровый образ жизни». Для людей старшего поколения категория «здоровье» имеет большую ценность, нежели на предыдущих этапах онтогенеза. Когда, в каком возрасте происходит сдвиг относительно категории «здоровье» в дихотомии «неважное – важное», «не значимое – значимое», еще только предстоит выяснить. Одна из трудностей такого исследования заключается в том, что оно требует лонгитюда.

Литература

1. *Выготский Л.С.* Этюды по истории поведения. Обезьяна. Примитив. Ребенок / Л.С. Выготский, А.Р. Лурия. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 307 с.
2. *Крайг Г.* Психология развития. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.
3. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. – СПб.: Питер, 2002. – 608 с.

УДК 740

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

Шабельницкая Мария Константиновна, психолог психологического проекта «Зеркала», Москва, Россия; e-mail: Teleradio@list.ru.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования взаимосвязи субъективного благополучия и смысложизненных ориентаций у представителей помогающих профессий.

Ключевые слова: субъективное благополучие, смысложизненные ориентации, смысловая сфера, помогающие профессии, психологическое здоровье, взаимосвязь благополучия и смысложизненных ориентаций

A STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SUBJECTIVE WELL-BEING AND MEANINGFUL LIFE ORIENTATIONS AMONG REPRESENTATIVES OF HELPING PROFESSIONS

Shabelnitskaya M.K., psychologist of the psychological project «Mirrors», Moscow, Russia; e-mail: Teleradio@list.ru.

Abstract. The article contains information about the relevance of the study of the relationship between subjective well-being and meaning-life orientations in representatives of helping professions. The key definitions of the topic are revealed. The article describes the research, outlines the results and draws conclusions.

Keywords: subjective well-being, meaning-life orientations, meaning sphere, helping professions, psychological health, interrelation of well-being and meaning-life orientations

В настоящее время научный и практический интерес к проблеме субъективного благополучия во взаимосвязи со смысловой сферой представителей помогающих профессий обусловлен изменением ценностной структуры общества и устойчивой ориентацией на достижение внутреннего равновесия современного человека.

Субъективное благополучие рассматривается критерием психического и психологического здоровья человека, а также необходимым условием гармоничности развития личности [3, с. 2]. Понятие субъективного благополучия близко по значению к по-

нению личностного роста, поскольку имеет сходные с ним интерпсихические критерии [1, с. 56].

Большинство исследователей считают, что наличие смысла в жизни играет ключевую роль в достижении субъективного благополучия [2, с. 6; 4, с. 221]. Смысл является одним из компонентов аутентичного счастья в пятикомпонентной модели благополучия М. Селигмана [5, с. 4]. Наличие смысла обеспечивает субъективное благополучие даже тогда, когда альтернативные пути его достижения не доступны [5, с. 10].

Для оценки взаимосвязи субъективного благополучия и смысложизненных ориентаций у представителей помогающих профессий в 2024 году было проведено исследование в форме интернет-опроса. В исследовании приняло участие 103 практикующих психолога, 2 группы, различные по специализации: 1 группа – арт-терапевты (51 человек); 2 группа – логотерапевты (52 человека).

Методики исследования: методика диагностики субъективного благополучия Р.М. Шамионова и Т.В. Бесковой; методика «Шкала удовлетворенностью жизнью» Э. Динера; тест «СЖО» Д.А. Леонтьева; методика «Дифференциальный опросник смысложизненного кризиса» К.В. Карпинского.

Выявлены особенности субъективного благополучия в группах арт-терапевтов и логотерапевтов. Показано, что в группе арт-терапевтов большинство испытуемых (59%) обладают средним уровнем удовлетворенности жизнью, высокий уровень выявлен у 35% респондентов, а низкий – у 6%. В группе логотерапевтов большинство респондентов (59%) обладают высокой удовлетворенностью жизнью, у 33% респондентов – средний, а у 8% – низкий уровень удовлетворенности жизнью. То есть, в группе логотерапевтов выявлено большее количество испытуемых с высокой удовлетворенностью жизнью.

По данным анализа значимости различий по U-критерию Манна-Уитни, различия в уровне удовлетворенности жизнью у арт-терапевтов и логотерапевтов статистически достоверны ($p=0,040$).

Обратимся к сравнительному анализу. Все показатели благополучия логотерапевтов превышают таковые у арт-терапевтов. Они

более оптимистичны (эмоциональное благополучие логотерапевтов – 4,02, арт-терапевтов – 3,84), в большей степени довольны своей результативностью в соотношении с приложенными усилиями (экзистенциально-деятельностное благополучие логотерапевтов – 3,92, арт-терапевтов – 3,83), больше удовлетворены собой (эго-благополучие логотерапевтов – 3,7, арт-терапевтов – 3,52), степенью удовлетворения своих базовых потребностей (гедонистическое благополучие логотерапевтов – 3,54, арт-терапевтов – 3,48) и своей социальной интегрированностью (социально-нормативное благополучие логотерапевтов – 4,3, арт-терапевтов – 4,12).

Минимальные различия получены по параметру гедонистического благополучия. Ощущение удовлетворенности базовых потребностей у арт-терапевтов и логотерапевтов примерно одинаковы и находятся на среднем уровне. Наиболее высокие показатели в обеих группах исследования получены по социально-нормативному и эмоциональному благополучию. Средние показатели социально-нормативного благополучия находятся на уровне повышенных значений и у арт-терапевтов, и у логотерапевтов, а эмоционального благополучия – только у логотерапевтов. То есть, психологи, принявшие участие в исследовании, ощущают социальную полезность своей деятельности и удовлетворены соответствием своей жизни нравственным ценностям.

Перейдем к сравнению показателей смысложизненных ориентаций в группах арт-терапевтов и логотерапевтов. Показатели смысложизненных ориентаций в группах между собой различаются незначительно, при этом все показатели чуть выше у логотерапевтов. Результаты анализа значимости различий показателей субъективного благополучия по U-критерию Манна-Уитни между группами арт-терапевтов и логотерапевтов показали, что наблюдаемые различия статистически не значимы. Таким образом, более высокая удовлетворенность жизнью логотерапевтов не может объясняться преобладанием у них какого-то вида субъективного благополучия.

Перейдем к рассмотрению смысложизненных кризисов в группах арт-терапевтов и логотерапевтов. Все показатели кризиса выше в группе арт-терапевтов, что вполне объясняет их мень-

шее субъективное благополучие. Вместе с тем, все показатели смысложизненного кризиса в двух группах находятся в области средних значений. А наиболее высокий показатель наблюдается по кризису нереалистичного смысла жизни (у логотерапевтов – 10,65, у арт-терапевтов – 11,39). Анализ по U-критерию Манна-Уитни не выявил значимых различий в группах арт-терапевтов и логотерапевтов, то есть, общая осмысленность жизни и выраженность отдельных смысложизненных ориентаций у психологов с разной специализацией статистически не отличаются.

Таким образом, нами выявлено одно статистически достоверное различие между группами – в уровне общей удовлетворенности жизнью. Логотерапевты обладают более высокой удовлетворенностью жизнью по сравнению с арт-терапевтами. Показатели субъективного благополучия, осмысленности жизни и смысложизненного кризиса у арт-терапевтов и логотерапевтов значимо не различаются.

В группе арт-терапевтов почти все показатели субъективного благополучия коррелируют на высоком уровне значимости с показателями смысловой сферы.

Общая удовлетворенность жизнью и общее субъективное благополучие арт-терапевтов положительно связаны с осмысленностью жизни и всеми смысложизненными ориентациями. Чем выше благополучие, тем выше осмысленность во всех сферах жизни. Получены корреляции между общей удовлетворенностью жизнью и смысложизненными ориентациями «Цели в жизни» и «Локус контроля Я» на уровне значимости $p \leq 0,05$, а остальные связи – на уровне значимости $p \leq 0,01$. То есть, смысложизненные ориентации арт-терапевтов и их субъективное благополучие тесно взаимосвязаны.

Рассмотрим результаты корреляционного анализа между субъективным благополучием и смысловой сферой у логотерапевтов. Все показатели субъективного благополучия и смысловой сферы значимо взаимосвязаны между собой, и только 5 корреляций из 70 находятся на уровне значимости $p \leq 0,05$; остальные 65 корреляций – на уровне значимости $p \leq 0,01$. Характер полученных взаимосвязей совпадает с выявленным ранее в группе арт-

терапевтов: субъективное благополучие положительно связано со смысложизненными ориентациями и отрицательно – со смысложизненным кризисом.

Настолько плотная взаимосвязь субъективного благополучия со смысложизненными ориентациями и отсутствием смысложизненного кризиса может указывать на высокую интегрированность смысловой сферы с благополучием у логотерапевтов и высокой целостности их личности.

Можно предположить, что значимо более высокая удовлетворенность жизнью у логотерапевтов, выявленная нами на этапе сравнения с группой арт-терапевтов, обусловлена большей смысловой интеграцией субъективного благополучия со смысловой сферой личности, что обеспечивает более гармоничную регуляцию деятельности и является дополнительным внутренним ресурсом для преодоления кризисов.

Таким образом, по результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. В результате сравнительного анализа выявлено одно статистически достоверное различие между группами арт-терапевтов и логотерапевтов: в уровне общей удовлетворенности жизнью. Логотерапевты более удовлетворены жизнью по сравнению с арт-терапевтами. Показатели субъективного благополучия, осмысленности жизни и смысложизненного кризиса у арт-терапевтов и логотерапевтов значимо не различаются.

2. В целом, арт-терапевты и логотерапевты обладают средним уровнем субъективного благополучия, осмысленности жизни и смысложизненного кризиса. Наиболее высокие показатели в двух группах обнаружены для кризиса нереалистичного смысла жизни, что подтверждает необходимость поиска способов оказания эффективной помощи психологам в решении их смысложизненных противоречий.

3. Выявлено большое число взаимосвязей между субъективным благополучием и смысловой сферой личности в группах арт-терапевтов и логотерапевтов. Количество и плотность значимых корреляций в группе арт-терапевтов несколько ниже, чем в группе логотерапевтов.

4. У арт-терапевтов выявлены показатели благополучия, не связанные с некоторыми смысложизненными ориентациями и смысложизненными кризисами: гедонистическое благополучие не связано с ориентированностью на жизненные цели, опорой на себя и кризисом смыслоутраты, а социально-нормативное благополучие не связано с кризисом нереалистичного смысла.

5. В группе логотерапевтов все показатели субъективного благополучия связаны со всеми показателями смысложизненных ориентаций и смысложизненного кризиса, при этом, большинство корреляций получены на высоком уровне значимости ($p \leq 0,01$). Данная особенность, на наш взгляд, связана с более высокой целостностью и аутентичностью личности логотерапевтов и обеспечивает им более высокий уровень общей удовлетворенности жизнью по сравнению с арт-терапевтами.

6. В группах арт-терапевтов и логотерапевтов общее субъективное благополучие и удовлетворенность значимо положительно связаны с осмысленностью жизнью и отрицательно – со смысложизненными кризисами. Полученный результат подтверждает теоретическое положение о сильном взаимном влиянии параметров смысловой сферы и субъективного благополучия. Чем выше осмысленность жизни и слабее признаки смысложизненного кризиса, тем более благополучно ощущают себя психологи как с арт-терапевтической, так и с логотерапевтической специализацией.

Литература

1. *Елисеева О.А.* Особенности и проблемы изучения субъективного благополучия в современных психологических исследованиях / О.А. Елисеева // Российский психологический журнал. – 2011. – Т.8. – № 3 – С. 54–59.
2. *Карпинский К.В.* Автономия смысложизненного выбора и психологическое благополучие личности / К.В. Карпинский // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2012. – №2. – С. 5–21.
3. *Панюкова Ю.Г.* Проблемы и перспективы исследования феномена благополучия в российской психологии / Ю.Г. Панюкова,

- Е.Н. Панина, Г.Б. Болаева // Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. – №12. – С.58–62.
4. *Kim J.* Positive and Existential Psychological Approaches to the Experience of Meaning in Life. Meaning in Positive and Existential Psychology / Kim, J., Seto, L., Davis, E.W., Hicks, J.A. // A. Batthyanya, P. Russo-Netzer (Eds), Springer Science+Business Media, 2014. – P.221–238.
 5. *Seligman T.P.* Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being / T.P. Seligman // New York: Simon and Schuster, 2012. – 368 p.

УДК 314.72

«ДЕЛО ЖИЗНИ» КАК ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ О МИГРАЦИИ ИЗ АРКТИЧЕСКОЙ ЗОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Стоцкий Александр Иванович, аспирант 4-го курса, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный социальный университет», Москва, Россия; e-mail: info@rgsu.net.

Аннотация. В статье приведены результаты эмпирического исследования факторов миграции населения в Арктической зоне Российской Федерации (АЗРФ). Миграция в АЗРФ выражена в депопуляции, покидании данного региона. «Дело жизни» человека, как его «призвание», связано с миграционными намерениями жителей Арктики.

Ключевые слова: миграция, Арктика, экзистенциальный, «дело жизни»

**THE «BUSINESS OF LIFE» AS AN EXISTENTIAL
FACTOR IN MAKING A DECISION ON MIGRATION
FROM THE ARCTIC ZONE
OF THE RUSSIAN FEDERATION.**

Stotskiy A.I., 4th year postgraduate student, “Russian State Social University”, Moscow, Russia; e-mail: info@rgsu.net.

Abstract. The article presents the results of an empirical study of population migration factors in the Arctic zone of the Russian Federation (AZRF). Migration to the Russian Arctic is expressed in depopulation, leaving the region. The «business of life» of a person, as his «vocation» is connected with the migration intentions of residents by a weak correlation: $-0,257$.

Keywords: migration, Arctic, existential, “life’s work”, “business of life”

Введение.

Границы Арктической зоны Российской Федерации (АЗРФ) определены Указом Президента РФ от 27.06.2017 № 287 с последующими редакциями. На момент написания статьи в состав АЗРФ входят территории 10 регионов РФ. В российской Арктике проживает около 2,5 млн. человек. Однако в последние десятилетия происходит постепенное сокращение населения за счет естественного и в большей степени миграционного оттока. Ярким примером является сокращение населения города Воркута (Республика Коми) с 71 402 в 2009 до 56 131 человека в 2023 году (для сравнения: в 1989 году по данным переписи населения СССР в Воркуте проживали 115 600 человек). Такое снижение связано с закрытием добычи угля в Печорском угольном бассейне. Однако, есть и другие центры экономического развития, которые, наоборот, развивают активность. Это, например проекты НОВАТЭК по сжижению газа на Ямале (Сабета), развитие нефтегазового проекта Роснефти Восток-Ойл на Таймыре и другие. Кадровые потребности индустрий могут быть удовлетворены с

помощью гостевого персонала, однако закрепление местных ресурсов полнее соответствовало бы интересам государства.

Миграция.

Большинство исследований миграции и на Большой Земле, и в Арктике изучают рациональный набор «видимых» факторов – материальных, социально-психологических, средовых, которые могут влиять на решение о миграции. Например, статья Фаузера В.В., Смирнова А.В. «Миграции населения российской Арктики: модели, маршруты, результаты» [4]. В списках причин, побуждающих личность к переезду, отсутствует бессмысленность проживания на территории исхода и нахождение предполагаемого смысла на территории прибытия. Есть предположения, что возможно это врожденные качества. Р. и Л. Гринберг, ссылаясь на Балинта, пишут, что есть два типа людей – филобаты, склонные к риску, любопытствующие к новому опыту и переживаниям, и окнофилы, у которых сильно развита привязанность к старым местам, привычкам и объектам [9, с. 18]. Он указывает, что такие выводы можно сделать, наблюдая, как дети учатся ходить – одни бросают руку мамы или папы и бегут к новой опоре, затаив дыхание, а другие должны убедиться в полной надежности пути и собственной устойчивости.

Смысл.

Наряду со смертью, свободой и изоляцией смысл относится к четверым конечным данностям, осознание которых включает тревогу и защитные механизмы личности (подробно об этом у И. Ялома [8]).

Л.Н. Толстой в размышлениях о смысле его существования думал о самоубийстве, приходя к пониманию бессмысленности быть «славнее, чем Гоголь, Пушкин, Шекспир, Мольер» [3, с. 45]. Логотерапевт, наверное, обратил бы внимание Льва Николаевича, что непрестанное «думание» про смысл жизни вызвано тревогой, которая невротизирует обстоятельства его жизни. К. Хорни, определяла смысл самого невроза как навязчивое повторение мыслей, переживаний, действий [7, с. 250], то есть, все время думая о смы-

сле можно заработать невроз. В. Франкл определил это состояние как «ноогенный невроз» [6, с. 71], где стрессор – это бессмысленность (поглощенность телесными потребностями, даже бездуховность). Он обращал внимание, что в нацистском концлагере выживали те, кто следовал какой-либо цели – отмечал дни, заботился о других, рисовал, то есть отыскивал смысл своего существования в непереносимых условиях [5]. К.Г. Юнг считал, что без введения трансцендентного понятия «Бога» смысл существования человека определить невозможно [10]. Тейяр де Шарден поместил человечество в единый и гигантский организм, который предопределенно эволюционирует до сверхчеловечества в абсолютном состоянии любви и духовного единства. Идея Т. де Шардена похожа на архетип самости К.Г. Юнга, вернее, на то, как архетип самости проявился в идее Шардена. У коренных малочисленных народов, которые живут от Арктики до Амазонии, существует поверье, что Земля живая, она спит и во сне видит людей. Коренные народы приснились земле вперед остальных, поэтому они называют себя «первыми». Французский философ постмодернистских взглядов Ж. Делез в своей труднодостижимой работе «Логика смысла» определил смысл как «поверхностный эффект» – у понятий есть объем, форма, тело, а «смысл» – это пленка на поверхности, которая может быть разорвана, ранена и т.п. [1, с. 242]. Можно попробовать понять, только трудно прорваться сквозь фалло-генитальные и шизо-параноидные метафоры к депрессивной позиции.

Вводя в рассмотрение профессию, труд как категорию смысла, отмечу, что в профессиональном подходе есть классификация форм трудогенеза, как традиций «приобщения большинства населения страны или населения группы стран к трудовой активности, включая законодательные меры» [2]. Существует пять форм трудогенеза как форм приобщения к труду определенным способом: 1) существования, 2) развития, 3) принуждения, 4) существования и развития (товарного обмена), 5) развития и существования (свободы труда). Возможно, было бы перспективно рассматривать труд в Арктике в рамках 5 формы трудогенеза, принципы которого изложены в Филадельфийской декларации 1944 года.

Результаты исследования.

Исследование должно было ответить на вопросы а) является ли труд смыслом существования для жителей Арктики и б) как это связано с миграционными намерениями? В 2022 году автором был проведен опрос жителей Арктической зоны РФ с использованием сети Интернет. Респонденты могли ответить на вопросы анкеты на сайте anketolog.ru. Респондентов привлекали через группы в соцсетях ВКонтакте, Одноклассники, Telegram. Анкета разработана автором. Выборка (случайная, фильтрованная по признаку проживания и/или работы респондентов в АЗРФ) составила 972 респондента из более чем 51 населенного пункта Арктики.

Вопрос исследования формулировался так: «Можно ли сказать, что вы приехали, чтобы реализовать ваше «дело жизни»?». В ответ менее половины (45%) респондентов указали, что они находятся в Арктике для реализации дела жизни, а 55% ответили отрицательно. Однако из тех, кто реализует «дело жизни» только 21% собирается уезжать, а из числа не реализующих уезжают 79%. То есть, осмысленная жизнь вкупе с интересной, работой по призванию, для многих является удерживающим стимулом, причиной остаться в Арктике.

Дополним картину информацией, которую дает оценка удовлетворенности жизнью респондентами в связи с наличием работы по полученной специальности (вопрос №26 анкеты: «Как вы оцениваете свою удовлетворенность от жизни и работы в Арктике, по шкале оценок от 0 до 10?»). Результаты оценки: три группы (низкий, средний и высокий уровни удовлетворенности) были взяты в пересечении с вопросом о выборе ими работы по специальности (вопрос №15: «Ваше образование соответствует той специальности, по которой вы работаете?»).

Показательно, что высокий уровень удовлетворённости жизнью (62,2 %) демонстрируют люди, работающие по специальности, а 37,3% респондентов с низким уровнем удовлетворенности жизнью работают по другой специальности, не связанной с их образованием, тогда как только 18% опрошенных с высоким уровнем удовлетворенности работают не по своей специальности.

Также, при вычислении коэффициента корреляции по Спирмену ответ на вопрос «Можно ли сказать, что вы приехали, чтобы реализовать ваше «дело жизни»?» пересекался с ответом на вопрос: «Планируете ли вы сменить место проживания на другой, не-Арктический регион?». Установлено, что коэффициент корреляции равен $-0,257$. То есть, чем меньше «я реализую «дело жизни», тем больше у меня намерения уехать из Арктики».

Вывод.

Слабая, ближе к средней, корреляционная связь может свидетельствовать о том, что ощущение реализации респондентами «дела жизни» в Арктике – не очень частый феномен. Из-за отсутствия этого субъективного ощущения миграционные интенции возникают только у менее трети опрошенных (25,7% респондентов). В исследовании понятие «дело жизни» синонимично смыслу, но для большей методологической чистоты нужны дополнительные исследования связи семантики «дела жизни» и «смысла жизни».

Литература

1. Делез Ж. Логика смысла / Ж. Делез. – М.: Академия, 1995. – 298 с.
2. Пчелинова В.В. Формирование представлений о мире профессий в профконсультировании: дис. ... канд. психол. наук / В.В. Пчелинова. – М., 2011. – 235 с.
3. Толстой Л.Н. Исповедь. В чем моя вера? / Л.Н. Толстой. – Л.: Художественная литература, 1991. – 416 с.
4. Фаузер В.В. Миграции населения российской Арктики: модели, маршруты, результаты / В.В. Фаузер, А.В. Смирнов // Арктика: экология и экономика. – 2020. – № 4 (40). – С. 4–18.
5. Франкл В. Сказать жизни «Да!»: Психолог в концлагере / В. Франкл. – М.: Альпина нон-фикшн, 2021. – 239 с.
6. Франкл В. Теория и терапия неврозов / В. Франкл. – СПб.: Речь, 2001. – 234 с.
7. Хорни К. Невротическая личность нашего времени; Самоанализ / К. Хорни; пер. с англ.; общ. ред. Г.В. Бурменской. – М.: Прогресс-Универс, 1993. – 480 с.

8. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом; пер. с англ. Т.С. Дробиной. – М.: Класс, 1999. – 576 с.
9. Grinberg L. A psychoanalytic study of migration: Its normal and pathological aspects / L. Grinberg, R. Grinberg // Journal of the American Psychoanalytic Association. – 1984. – Vol. 32, No. 1. – P. 13–38.
10. Jaffé A. The Myth of meaning / A. Jaffé. – N.Y.: Penguin, 1975. – 196 p.

УДК 159.9

**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ
ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ
ФОРМИРОВАНИЯ ПОКОЛЕНИЙ X, Y, Z:
ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ
ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК**

Титкова Анна Дмитриевна, аспирант Института педагогики и психологии, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет», Москва, Россия; e-mail: A89096282918@yandex.ru

Аннотация. Представлен анализ социализации представителей поколений X, Y, Z в условиях трансформации цифровой среды и ее влияния на ценностно-смысловые характеристики. Описывается процесс вхождения и включенности представителей разных поколений в развивающуюся цифровую реальность.

Ключевые слова: цифровая субкультура, ценностно-смысловые характеристики, поколения

**THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT
OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE FORMATION
OF GENERATIONS X, Y, Z:
THE IMPACT ON THE DEVELOPMENT
OF VALUE-SEMANTIC CHARACTERISTICS**

Titkova A.D., postgraduate student of the Institute of Pedagogy and Psychology of the “Moscow Pedagogical State University”, Moscow, Russia; e-mail: A89096282918@yandex.ru.

Abstract. The analysis of the socialization of representatives of generations X, Y, Z in the context of the transformation of the digital environment and its impact on value-semantic characteristics is presented. The process of entry and inclusion of representatives of different generations into the developing digital reality is described.

Keywords: digital subculture, value-semantic characteristics, generations

Изучение ценностно-смысловых характеристик представителей разных возрастов и поколений является одной из самых актуальных тем исследований, аналитических разборов и публицистических статей в последние десятилетия. Причины различий в ценностях и смыслах у представителей разных поколений осмыслились в:

- философской (Friedrich Hegel, Károly Manheim, Т.В. Щитцова и др.),
- психологической (Д.А. Леонтьев, В.И. Пищик, Н.В. Гришина и др.) и
- культурной областях (William Strauss и Neil Howe, И. С. Тургенев и др.).

Особое влияние на процесс формирования ценностно-смысловых представлений представителей разных поколений оказывают исторические события, процесс технологического развития, а также установки, формирующиеся в процессе коммуникации.

Исторические аспекты оказывали значительное влияние на развитие ценностно-смысловых характеристик представителей поко-

лений X, Y, Z. Так, опираясь на классификацию российских поколенческих групп В.И. Пищик [3, с. 57-58], отметим следующее.

Основными событиями, сопровождающими представителей поколения X, стали:

- космические достижения;
- 1968г.: Красный май и вторжение в Чехословакию;
- Афганская война (1979 – 1989).

Развитие представителей поколения Y сопровождалось:

- распадом СССР;
- формированием нового вектора развития государства как Российской Федерации;
- развитием эры персональных компьютеров и цифровых технологий;
- развитием мобильной связи;
- экономическим кризисом;
- первой чеченской войной;
- новыми всплесками терроризма.

Историческими событиями, сопровождающими поколение Z, стали:

- упрощение доступа к цифровым технологиям;
- стремительное внедрение цифровых технологий в разные сферы жизни;
- развитие онлайн общения;
- войны в Чечне, в Ираке;
- присоединение Крыма в 2014.

Здесь же уточним, что несмотря на вводимые различными авторами наименования для поколенческих групп (В.И. Пищик, Е. Шамис и Е. Никонов, Дж. Твинге и др.), в рамках данной статьи будут использоваться названия из теории поколений У. Штрауса и Н. Хоува [9, с. 32], так как они являются наиболее прижившимися и часто употребляемыми.

Процесс персонификации цифровых технологий, увеличения свободного доступа к ним, начинает активно происходить в конце 90-ых – начале 00-ых годов XXI века [4, с. 7]. Значительное влияние оказывается на развитие и социализацию представителей поколений X, Y, Z.

Так, представители поколения X сталкиваются с цифровыми технологиями уже в процессе своей профессиональной социализации. На первичную социализацию представителей поколения X, родившихся в 1961-1981 годах, цифровизация не оказывает непосредственного влияния. Представители поколения X являются первым поколением, чья вторичная социализация пришлась на период развития цифровых технологий. Изменяется способ коммуникации в профессиональной деятельности. Появляется разделение на нахождение в «онлайн» и «офлайн» среде. Обнаружение первых угроз цифрового пространства (телефонное/интернет-мошенничество, первые компьютерные вирусы).

Цифровые технологии в процессе первичной социализации оказывают непосредственное влияние на «поздних» представителей поколения Y, рожденных в конце 80-ых – начале 90-ых годов. Непосредственно у «поздних Y» цифровая среда оказывает влияние на изменение процессов: игры, общения и обучения. Открывается все большее количество опасностей цифровой среды: финансовые опасности для родителей, опасности скачивания детьми файлов, содержащих вирусы; секстинг, кибербулинг, интернет-шантаж и вымогательства; отсутствие возможностей контроля просматриваемой детьми информации в сети Интернет; увеличение обеспокоенности родительской и преподавательской общественности о продолжительности времени, проводимого детьми в интернете; родители не знают, с кем общаются их дети через интернет.

Все представители поколения Y начинают свою вторичную социализацию во время активного развития цифровой среды. Самые «ранние» Y начинают свою вторичную социализацию в 2000-ых годах, а самые «поздние» в начале 2020-ых. Влияние цифровой среды для «ранних», «средних» и «поздних» Y будет разительно отличаться. Так как для «ранних» Y будет характерно примерно тоже, что и для «поздних» X, продолжим описание со «средних» Y.

Для «средних» Y влияние цифровой среды в процессе вторичной социализации будет связано с:

- активным использованием сотовой связи, мобильного интернета, освоением смартфонов;

- появлением, развитием социальных сетей и необходимостью самопрезентации в сети Интернет;
- нормализацией семейного, дружеского, профессионального общения с помощью цифровых технологий;
- цифровизацией профессиональной деятельности;
- увеличением вариантов для досуга и творчества;
- увеличением времени, проводимого «онлайн»;
- переводом части услуг в цифровой формат;
- развитием сферы компьютерной безопасности.

«Поздние» Y проходят вторичную социализацию в 2018-ых-2020-ых годах. В это время цифровая среда характеризуется:

- использованием социальных сетей, мессенджеров, блогов;
- использованием все большего числа цифровых устройств в повседневной жизни;
- увеличением цифровизации среды жизнеобеспечения;
- развитием онлайн-обучения.

Цифровые технологии оказывают значительное влияние на первичную социализацию представителей поколения Z. Цифровое влияние на социализацию «ранних» представителей поколения Z схоже с влиянием на «поздних» Y. В процессе первичной социализации «средних» и «поздних» представителей поколения Z цифровая среда характеризуется:

- увеличением количества социальных пространств в онлайн-среде. Нормализуется наличие аккаунтов в разных социальных сетях и мессенджерах. Общение происходит в том числе, в комментариях;
- в обучении активно используются цифровые технологии;
- дети в среднем раньше осваивают цифровые технологии, а также постоянно видят взрослых, использующих продукты цифровой среды;
- представители поколений Y и X в значительной степени уже имеют представление о том, как возможно противостоять рискам в интернет-среде. Используются родительские контроли в телефонах и компьютерах;
- представители поколения Z с раннего возраста имеют собственные смартфоны.

Цифровые технологии ощущаются в значительной степени интегрированными с офлайн пространством, и оказывают постоянное влияние на процесс вторичной (профессиональной) социализации представителей поколения Z.

Вторичная (профессиональная) социализация «ранних» Z будет похожа на социализацию «поздних» Y, уже приведенную ранее. Цифровая среда для «средних» представителей поколения Z проходящая в настоящее время (примерно с 2024 по 2029) характеризуется:

- выбором доступных в России в настоящее время социальных сетей и мессенджеров;
- активным использованием технологий «умного дома»;
- актуализирующимися вызовами цифровой среды, связанными с ментальным здоровьем и манипулированием информацией;
- практически все время бодрствования связано с использованием цифровой среды.

Говоря о влиянии развития цифровых технологий на представителей поколений X, Y, Z, отметим, что согласно исследованиям определения ценностей, для представителей поколения X особенно важны: семья и друзья, надежность рабочего места и высокий заработок [1, с. 14]. В части влияния цифровых технологий на ценности представителей поколения X исследователями особенно отмечается безопасность. Многие представители поколения X не хотят предоставлять личную информацию о себе в интернете, поэтому реже совершают онлайн-покупки [2, с. 79].

Рассматривая ценности поколения Y, исследователи отмечают потребности в прочных связях, стремление к разрешению социальных проблем, заботе об окружающей среде, манифестации прав человека [10, с. 28-33]. По мнению автора исследования М. МакКриндла, данные ценности активнее развиваются ввиду включенности представителей поколения Y в цифровую среду и медиасферу, в которых много говорится о значимости социальных проблем и необходимостях их решений.

Ценности представителей поколения Z характеризуются приоритетностью самостоятельности, открытостью к изменениям и стремлением к независимости [6, с. 45].

Говоря об изучении интернет-ценностей, важно отметить европейские исследования 2010 и 2013 годов. Суммарно в этих исследованиях приняли участие больше 16 тыс. человек из более чем 10 стран. Одним из важных выводов из результатов проведенных исследований стало положение о том, что представители стран со схожим уровнем развития интернет-коммуникаций имеют и схожие ценностные ориентации. К тому же, исследователями было отмечено, что представители стран с более поздним развитием интернета склонны принимать ценности, продвигаемые в рамках интернет-культуры [7; 8].

В связи с выше сказанным предполагаем, что исследование изменения ценностно-смысловых характеристик представителей поколений X, Y, Z может зависеть от их принадлежности к цифровым субкультурам [5, с. 34] и степени их включенности в интернет-среду. Изучение влияния последствий вовлеченности в цифровую среду, смысложизненных и ценностных ориентаций представителей поколений X, Y, Z, включённых в цифровые субкультуры, очерчивает перспективу нашего дальнейшего исследования.

Литература

1. *Кукулите Т.Г.* Особенности формирования и развития компетенций поколений X, Y, Z / Т.Г. Кукулите, Е.А. Карпова // Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. – 2019. – С. 10–15.
2. *Нуруллина А.И.* Исследование медиаповедения поколений X, Y, Z в интернете / А.И. Нуруллина // Автоматизация и ИТ в условиях цифровизации. – Екатеринбург, 2021. – 79 с.
3. *Пищик В.И.* Ментальность поколений в текучей современности: монография / В.И. Пищик. – М.: ИНФРА-М, 2022. – С. 57-58.
4. *Росич Ю.Ю.* География развития Интернета в России: автореф. дис. ... канд. геогр. наук / Ю.Ю. Росич. – М.: МГУ, 2005. – 24 с.
5. *Сапогова Е.Е.* Цифровые субкультуры в оптике психологического анализа / Е.Е. Сапогова, А.Д. Титкова // Проблемы современного образования. – 2023. – № 5. – С. 29–41.

6. Яницкий М.С. Система ценностных ориентаций «поколения»: социальные, культурные и демографические детерминанты / М.С. Яницкий, А.В. Серый // Сибирский психологический журнал. – Иркутск, 2019. – С. 45.
7. Dutta S. The New Internet World: A Global Perspective on Freedom of Expression, Privacy, Trust and Security Online / S. Dutta, W.H. Dutton, G. Law. – INSEAD Faculty and Research Working Paper, 2011. – URL: <http://ssrn.com/abstract=1916005>
8. Dutton W.H. The Internet Trust Bubble: Global Values, Beliefs and Practices / W.H. Dutton, G. Law, G. Bolsover, S. Dutta. – Geneva: World Economic Forum. – 2013.
9. Howe N. Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069 / N. Howe, W. Strauss. – N.Y.: HarperCollins, 1992. – 32 p.
10. McCrindle M. Understanding Generation Y / M. McCrindle // Principle Matters. – 2003. – № 55. – P. 28–33.

Раздел 4
СМЫСЛОВОЕ ПРОСТРАНСТВО ЖИЗНИ.
ИССЛЕДОВАНИЯ И ЭССЕ
СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ

УДК 159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ СКЛОННОСТИ К АНОРЕКСИИ
С ПОТРЕБНОСТЬЮ В ОДОБРЕНИИ
И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ДИСРЕГУЛЯЦИЕЙ

Гормаш Вероника Павловна, студентка 2 курса Института психологии, Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Минск, Беларусь; e-mail: v.hormash@gmail.com.

Солодухо Валентина Валентиновна, научный руководитель, старший преподаватель «Института психологии БГПУ им. М. Танка», Минск, Беларусь.

Аннотация. В статье рассматривается распространённость склонности к анорексии среди парней и девушек 17-21 лет, а также представлено исследование взаимосвязи склонности к анорексии с потребностью в одобрении и эмоциональной дисрегуляцией.

Ключевые слова: расстройства пищевого поведения, склонность к анорексии, потребность в одобрении, руминация, избегание, трудности ментализации

CORRELATION BETWEEN
ANOREXIC TENDENCIES, NEED FOR VALIDATION
AND EMOTIONAL DYSREGULATION

Hormash V.P., 2nd year student of the «Institute of Psychology of the Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank», Minsk, Belarus; e-mail: v.hormash@gmail.com.

Solodukho V.V., scientific supervisor, senior lecturer of the «Institute of Psychology of the Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank», Minsk, Belarus.

Abstract. This article examines the frequency of anorexic tendencies among young men and women aged 17-21 years old, and presents a study on the correlation between anorexic tendencies, need for validation and emotional dysregulation.

Keywords: eating disorders, anorexic tendencies, need for validation, rumination, avoidance, problems with mentalization

Пищевое поведение – это ценностно-ориентированное отношение к культуре питания, сложившиеся привычки, стереотипы питания в повседневном укладе жизни и в условиях переживания стрессовых ситуаций [1]. Пищевое поведение во многом влияет на наше настроение, самочувствие и жизнь. Когда пищевое поведение находится в нормальном состоянии, оно не вызывает никаких неудобств или же проблем, в то время как различные расстройства пищевого поведения (РПП) могут сильно повлиять на физическое и психологическое состояние человека.

Согласно Международной классификации болезней 10 пересмотра, в перечень расстройств пищевого поведения входят:

- нервная анорексия;
- атипичная нервная анорексия;
- нервная булимия;
- атипичная нервная булимия;
- переедание, связанное с другими психологическими расстройствами;
- рвота, связанная с другими психологическими проблемами;
- другие расстройства приёма пищи;
- расстройство приёма пищи неуточнённое [2].

Национальная ассоциация нервной анорексии и связанных с ней расстройств утверждает, что на данный момент около 9% от всего населения США перенесут на себе РПП за свою жизнь. Более того, уточняется, что 15% женщин США будут иметь РПП

к 40-50 годам своей жизни и только 27% получают психологическую помощь, что подтверждает распространенность данного расстройства в современном мире [6].

Одним из самых распространённых на данный момент видов РПП является нервная анорексия – расстройство, которое характеризуется преднамеренным и поддерживаемым похудением. В симптомокомплекс также может входить дисморфофобия, страх набрать лишний вес, приём слабительных или мочегонных препаратов и т.д. [2].

Изучая современные статьи различных авторов, можно найти как и качественный анализ всех фактов и конкретных случаев, так и статьи, где авторы с пренебрежением относятся к теме анорексии и ссылаются на то, что в большинстве своём это желание внимания или выдумка пациентов. Т.Ю. Каданцева, В.Г. Петров в статье «Психологические особенности девочек-подростков с неврогенной анорексией» рассматривали 22 испытуемых в возрасте 12-18 лет. Авторы выдвигают несколько идей насчёт взаимосвязи РПП с маскулинностью и «отказом от женственности», а также идею того, что девушкам с анорексией присуще вызвать интерес у окружающих, выделиться среди других своим нетрадиционным видом. Также учёные связывают развитие РПП с уходом отца из семьи [3].

О.А. Спицына и О.А. Иовлева выступают авторами статьи «Анорексия, анализ состояния проблемы», в которой они раскрывают проблему с точки зрения разных учёных-психологов. Если в первой статье упоминалось об уходе отца из семьи, то тут, наоборот, анорексия рассматривается как вариант развития конфликта с матерью. Авторы утверждают, что анорексия является в некотором роде отказом от женственности, нежеланием расти и меняться, а также стремлением контролировать жизненную ситуацию [4].

Грошева Е.В. в своей работе ««Мода» на анорексию среди девочек подростков как социально психологический феномен» считает, что в подавляющем большинстве люди с анорексией просто вступают в клуб «анорексичек» ради внимания со стороны сверстников и взрослых, так как не до конца понимают угрозу от длительного голодания. Автор разделяет людей с анорексией на «правда больных» и «притворяющихся ради внимания» [5].

Помимо вышеупомянутых причин развития анорексии следует отметить и экзистенциальный аспект данной проблемы. Нередко развитие РПП может происходить из-за наличия экзистенциального кризиса у человека, который часто сопровождается стрессом или тревогой. Потеря смысла жизни влечёт за собой сбой во внутренней устойчивости человека к различным раздражителям извне, что делает его более уязвимым к психическим расстройствам. Анорексия может быть одним из способов справления с кризисом, когда контроль над своим телом и употребляемой пищей ощущается как возвращение власти над жизнью. В других же ситуациях РПП или анорексия, в частности, также может стать источником ранее потерянного смысла жизни.

Анализируя разные источники информации, можно прийти к выводу, что часто причинами развития анорексии считают, во-первых, желание получить внимание от окружающих людей и, во-вторых, неспособность контролировать себя и свои эмоции. Исходя из этого, появилась гипотеза данного исследования: взаимосвязаны ли социальная желательность и эмоциональная дисрегуляция со склонностью к анорексии?

Общее число испытуемых в исследовании составило 60 человек, в число которых входили 46 девушек (77%) и 14 парней (23%) в возрасте от 17 до 21 года. Средний возраст участника исследования составил 18,6 лет. У участников опроса не запрашивалась информация по поводу поставленного диагноза РПП. Для проведения исследования и сбора данных был выбран онлайн-сервис Google Формы. В анкете испытуемые должны были указать свой пол, возраст и псевдоним, а также перейти по ссылке на компьютерные варианты методик на сайте psytests.org. Данный метод сбора информации был выбран из-за возможности охватить более разнообразную выборку.

Для исследования были выбраны 3 методики: «Опросник эмоциональной дисрегуляции» Н.А. Польской и Ю.А. Разваляевой; «Шкала оценки пищевого поведения (ШОПП, EDI)» в адаптации О.А. Ильчика (и др.) и «Оценка потребности в одобрении Марлоу-Крауна» (вариант Ю.Л. Ханина).

После проведения исследования выяснилось, что среди испытуемых разного пола в возрасте 17-21 лет у 47% был выявлен низкий уровень стремления к худобе, у 35% средний уровень, а у 18% высокий. Получается в зону склонности к развитию анорексии попадают 11 испытуемых из 60, что является достаточно большим показателем.

Также была подсчитана описательная статистика для показателя неудовлетворённости телом. Выявилось, что у 45% испытуемых низкие показатели данной шкалы, у 33% – средний уровень, а у 22% – высокий. Тут важно отметить, что неудовлетворённость телом часто может быть начальным этапом развития склонности к анорексии, и относительно большое количество наблюдений среднего и высокого уровней может говорить о распространённости среди подростков 17-21 лет тенденций к критике своего тела и недовольства по отношению к нему.

Для подсчёта корреляции был выбран критерий ранговой корреляции Спирмена из-за того, что не все показатели выборки прошли проверку на нормальность распределения данных.

В ходе исследования была выявлена умеренная взаимосвязь с «неэффективностью» ($r=0,38$ при $p \leq 0,01$) и «интероцептивной некомпетентностью» ($r=0,42$ при $p \leq 0,01$). Что возможно говорит об ощущении, людей, склонных к анорексии, собственной неадекватности, что выражается в чувстве одиночества, страхе потерять контроль над собой и окружающей средой. Во втором же случае можно утверждать, что с развитием анорексии и с большим похудением у людей стирается ясное понимание того, когда они по-настоящему голодны, а когда сыты, что может усложнять возможность излечения от РПП.

Самая высокая прямая связь наблюдается с переменной «неудовлетворённость телом» ($r=0,75$ при $p \leq 0,01$), что, конечно, лежит в корне анорексии как проблемы, и часто используется как один из симптомов данного расстройства.

Главным является не подтверждение гипотезы о взаимосвязи стремления к худобе с показателями социальной желательности или мотивации одобрения: в данной ситуации коэффициент кор-

реляции равен $-0,11$ и не является значимым, что говорит о принятии гипотезы H_0 .

При подсчёте корреляции не была выявлена взаимосвязь между стремлением к худобе и переменными эмоциональной дисрегуляции (руминация, избегание, потребность в одобрении) с коэффициентами корреляции $0,18$, $0,21$, $0,01$. Полученные цифры, также как и в ситуации с потребностью в одобрении, говорят о принятии гипотезы H_0 .

Таким образом, исследование выявило отсутствие корреляции между анорексией и показателями эмоциональной дисрегуляции и потребностью в одобрении. Тем не менее, данная проблема требует увеличения выборки и дальнейшего исследования для лучшего понимания причин и симптомов этого расстройства.

Литература

1. *Петрова Л.А.* Выявление расстройства пищевого поведения у подростков / Л.А. Петрова, М.А. Харарбахова, М.А. Тимофеева // Russian Journal of Education and Psychology. – 2023. – № 1 [Электронный ресурс]. – URL: [ht tps://cyberleninka.ru/article/n/vyyavlenie-rasstroystva-pischevogo-povedeniya-u-podrostkov](https://cyberleninka.ru/article/n/vyyavlenie-rasstroystva-pischevogo-povedeniya-u-podrostkov) (дата обращения: 10.12.2024).
2. Международная классификация болезней 10-го пересмотра [Электронный ресурс]. – URL: [ht tps://mkb-10.com/](https://mkb-10.com/) (дата обращения: 10.12.2024).
3. *Каданцева Т.Ю.* Психологические особенности девочек-подростков с неврогенной анорексией / Т.Ю. Каданцева, В.Г. Петров // Acta Biomedica Scientifica. – 2004. – № 2 [Электронный ресурс]. – URL: [ht tps://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-devochek-podrostkov-s-nevrogennoy-anoreksiyey](https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-devochek-podrostkov-s-nevrogennoy-anoreksiyey) (дата обращения: 10.12.2024).
4. *Спицына О.А.* Анорексия: анализ состояния проблемы / О.А. Спицына, М.Н. Иовлева // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 69-4 [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/anoreksiya-analiz-sostoyaniya-problemy> (дата обращения: 10.12.2024).

5. *Грошева Е.В.* «Мода» на анорексию среди девочек-подростков как социально-психологический феномен / Е.В. Грошева // *Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения.* – 2015. – № 2 [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/moda-na-anoreksiyu-sredi-devochek-podrostkov-kak-sotsialno-psihologicheskii-fenomen> (дата обращения: 10.12.2024).
6. *The Social and Economic Cost of Eating Disorders in the United States of America: A Report for the Strategic Training Initiative for the Prevention of Eating Disorders and the Academy for Eating Disorders / Deloitte Access Economics.* – June 2020 [Electronic resource]. – URL: <https://www.hsph.harvard.edu/striped/report-economic-costs-of-eating-disorders/> (date of access: 10.12.2024).

УДК: 159.9

**РАЗБОР КЕЙСА САУЛА
ИЗ КНИГИ ИРВИНА ЯЛОМА
«ТРИ НЕРАСПЕЧАТАННЫХ ПИСЬМА»
С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПРИНЦИПОВ
ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЙ РЕДУКЦИИ**

Исакова Марина Амирчупановна, студент, негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», Москва, Россия; e-mail: marish0889@gmail.com.

Попова Татьяна Анатольевна, научный руководитель, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии, федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований», доцент негосударственного образовательного частного учреждения высшего образования «Московский институт психоанализа», Москва, Россия; e-mail: elenia2@yandex.ru.

ORCID: 0000-0001-8772-899.

Аннотация. Кейс Ирвина Ялома «Три нераспечатанных письма» представляет собой глубокое исследование внутреннего мира клиента и его эмоциональных конфликтов, а также демонстрацию терапевтического процесса. В данной статье рассматриваются ключевые аспекты кейса Саула, включая его эмоциональное состояние, внутренние конфликты и процесс терапии, с акцентом на применение принципов феноменологической редукции.

Ключевые слова: внутренние конфликты, самооценка, самоосознание, самовыражение, идентичность, феноменологическая редукция, эпохе, дискрипция, горизонтализация, эмоциональное напряжение, безопасное пространство, активное слушание

**ANALYSIS OF SAUL'S CASE
FROM IRVIN YALOM'S BOOK
«THREE UNOPENED LETTERS»
FROM THE PERSPECTIVE OF THE PRINCIPLES
OF PHENOMENOLOGICAL REDUCTION**

Isakova M.A., student at the «Moscow Institute of Psychoanalysis», Moscow, Russia; e-mail: marish0889@gmail.com.

Popova T.A., Scientific Supervisor, Candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher of the Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy of Federal State Budgetary Scientific Institution «Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research», Moscow, Russia, Associate Professor of the Non-state educational private institution of higher education «Moscow Institute of Psychoanalysis», Moscow, Russia; e-mail: elenia2@yandex.ru.

ORCID: 0000-0001-8772-899.

Abstract. Irvin Yalom's case «Three Unopened Letters» is a profound exploration of a client's inner world and emotional conflicts, as well as a demonstration of the therapeutic process. This article examines the key aspects of Saul's case, including his emotional state, internal conflicts, and the therapeutic process, with a focus on the application of the principles of phenomenological reduction.

Keywords: internal conflicts, self-esteem, self-awareness, self-expression, identity, phenomenological reduction, epoché, description, horizontalization, emotional tension, safe space, active listening

Введение.

Кейс «Три нераспечатанных письма» является ярким примером того, как психотерапия может помочь клиенту разобраться в своих страхах и эмоциональных переживаниях. В данном контексте особое внимание уделяется методам феноменологической редукции, которые позволяют терапевту глубже понять внутренний мир клиента [8].

Описание кейса:

Основные персонажи: *Саул* – главный герой, клиент психотерапевта. Он пожилой человек, который испытывает сильные эмоциональные переживания и тревогу, связанные с получением важного письма. *Терапевт* – психотерапевт, который ведет сессии с Саулом и помогает ему разобраться в своих чувствах и переживаниях [8].

Сюжет: Кейс начинается с того, что Саул приходит на сеанс к терапевту в состоянии острого стресса и паники. Он рассказывает о том, что получил письмо из Стокгольмского исследовательского института, которое он долго ждал. Это письмо связано с его профессиональной деятельностью и может оказать значительное влияние на его карьеру и самооценку.

Эмоциональное состояние Саула: с самого начала сеанса заметно, что Саул находится в состоянии сильного волнения. Он гипервентирует, его голос дрожит, а глаза полны страха. Терапевт замечает эти симптомы тревоги и начинает использовать техники для успокоения клиента. Он предлагает Саулу сосредоточиться на своем дыхании и помогает ему вернуться в более спокойное состояние [6].

Письмо. После того, как Саул немного успокаивается, терапевт предлагает ему рассказать о том, что произошло после получения письма. Саул описывает момент открытия почтового ящика и обнаружения конверта – большого коричневого официального письма. Этот момент вызывает у него страх и неуверенность: он

боится открыть письмо и узнать результат. Саул начинает делиться своими мыслями о том, что может содержаться в письме. Он колебался между надеждой на положительный ответ и страхом перед возможным отказом. Вместо того, чтобы сразу открыть письмо, он откладывает его в сторону и начинает готовить обед – привычный способ справляться со стрессом.

Внутренние конфликты. В ходе беседы терапевт помогает Саулу осознать свои внутренние конфликты. Они обсуждают страхи клиента, связанные не только с результатами исследования, но также с его жизненными выборами и отношениями с близкими людьми. Например, Саул начинает вспоминать о своем прошлом: о том, как он всегда стремился к признанию и одобрению со стороны окружающих.

Терапевт задает вопросы о том, как это желание повлияло на его жизнь и выборы. Это приводит к осознанию Саулом того, что его страхи коренятся в более глубоком чувстве неуверенности в себе и недостаточной самооценке.

Процесс терапии. Терапевт использует методы феноменологической редукции для создания пространства для самовыражения Саула:

1. Эпохе: терапевт старается оставить свои собственные предвзятости за пределами кабинета и сосредоточиться на переживаниях клиента.
2. Дискрипция: он побуждает Саула подробно описывать свои чувства и события вокруг получения письма.
3. Горизонтализация: терапевт помогает выстроить все проблемы клиента на одном уровне, создавая равноправное пространство для обсуждения.

Разрешение конфликта. При продвижения терапии Саул начинает осознавать свои эмоции более четко. Он понимает, что его страх перед письмом отражает более глубокие проблемы – такие как боязнь разоблачения своих слабостей или неудач. В конце концов терапия приводит к тому, что Саул решает открыть письмо. Этот акт становится символом его готовности столкнуться со своими страхами лицом к лицу. Он понимает важность принятия себя таким, какой он есть, независимо от результатов исследования.

Принципы феноменологической редукции:

Феноменологическая редукция – метод, который позволяет терапевту глубже понять внутренний мир клиента, без предвзятости и сосредотачиваясь на переживаниях клиента [2].

Далее более детально проанализируем три ключевых принципа феноменологической редукции:

1. Эпохе – принцип воздержания от суждения (вынос за скобки) [5].

Этот принцип предписывает терапевту отстраниться от своих собственных предвзятостей и предположений, чтобы создать пространство для подлинного самовыражения клиента [3].

Применение к кейсу: в начале сеанса Саул испытывает сильное эмоциональное напряжение и панику, что проявляется в его физическом состоянии: он гипервентирует, его голос срывается, а глаза полны отчаяния. Терапевт, наблюдая за этим состоянием, осознает важность создания безопасного пространства для Саула. Он не позволяет своим собственным страхам или предвзятым мнениям о том, как должен вести себя клиент в такой ситуации, вмешиваться в процесс [2]. Когда Саул начинает рассказывать о своих переживаниях, терапевт остается внимательным слушателем и не пытается интерпретировать его слова через призму собственного опыта или знаний. Фразы терапевта: «Саул, с Вами ничего не случится. Вы пришли сюда за помощью, и я могу Вам ее оказать», демонстрируют способность терапевта оставаться нейтральным и сосредоточенным на потребностях клиента. Он не пытается интерпретировать поведение Саула или навязывать свои идеи о том, как он должен чувствовать себя в данной ситуации. Вместо этого терапевт создает пространство для того, чтобы Саул мог свободно выразить свои эмоции и переживания [1].

В этом контексте важно отметить, что эпохе требует от терапевта высокой степени самосознания и контроля над своими реакциями. Терапевт должен быть готов оставить свои личные убеждения и ожидания за дверью кабинета, чтобы позволить клиенту полностью раскрыться [3].

2. Дискрипция – описание ситуации клиентом.

Включает в себя детальное описание переживаний клиента, что позволяет ему глубже осознать свои эмоции и внутренние кон-

фликты [2]. Применение к кейсу: после того как терапевт помог Саулу успокоиться с помощью дыхательных упражнений, он призывает его вернуться к событиям дня и рассказать все по порядку: «Что конкретно с Вами случилось? Расскажите все по порядку».

Этот подход позволяет Саулу структурировать свои мысли и чувства. Терапевт акцентирует внимание на деталях, что помогает Саулу осознать свои переживания более четко [4]. Например, когда Саул описывает момент открытия письма из Стокгольмского исследовательского института: «Я забрал свою корреспонденцию... А потом я увидел его – большой коричневый официальный конверт...».

Здесь важно отметить несколько аспектов:

– Детали как способ саморефлексии: когда Саул начинает углубляться в детали своих переживаний (например, как он сидел на кухне после получения письма), это помогает ему не только вспомнить события, но также переосмыслить их значение для себя.

– Успокаивающий эффект деталей: процесс описания событий снижает уровень тревоги у клиента. Когда Саул делится своими ощущениями от получения письма и тем фактом, что он не может его открыть, это создает возможность для терапевта помочь ему разобраться в этих эмоциях.

– Создание связи между прошлым и настоящим: обсуждение деталей помогает выявить паттерны поведения Саула и его эмоциональные реакции на стрессовые ситуации. Например, его привычка готовить яичный салат в моменты стресса становится важной частью понимания его coping-стратегий.

Таким образом, дискрипция является важным инструментом для глубокого понимания внутреннего мира клиента и способствует созданию доверительных отношений между ним и терапевтом [7].

3. Горизонтализация – воздержание от иерархизации терапии и ролей.

Данный принцип предполагает равное внимание ко всем аспектам переживаний клиента, что способствует созданию безопасной атмосферы для обсуждения [3].

Применение к кейсу: терапевт помогает Саулу организовать его переживания так, чтобы они стали частью единого целого. Он

задает вопросы о том, что происходит в жизни Саула в контексте его страха разоблачения и потери: «Не пропускайте ничего».

Этот подход позволяет создать горизонтальную структуру проблем Саула – от паники при открытии письма до воспоминаний о детстве и страхах перед будущим [9].

– Связь различных уровней переживаний: когда терапевт говорит «не пропускайте ничего», он побуждает Саула рассмотреть все аспекты своих чувств – от страха перед результатами исследования до ностальгии по отношениям с доктором К., который был важной фигурой в его жизни.

– Создание целостного видения проблемы: этот процесс позволяет Саулу увидеть свои проблемы как единое целое. Например, страх разоблачения может быть связан с чувством утраты поддержки со стороны значимых людей в его жизни.

– Партнерство между клиентом и терапевтом: горизонтализация также подразумевает равноправное партнерство между клиентом и терапевтом; оба участника процесса находятся на одном уровне обсуждения проблем клиента. Это создает атмосферу доверия и открытости.

Заключение. Кейс Саула из книги Ирвина Ялома «Три нераспечатанных письма» иллюстрирует важность применения принципов феноменологической редукции в психотерапии. Понимание внутреннего мира клиента через призму этих принципов позволяет терапевту создать пространство для глубокого самовыражения и осознания. В результате терапия становится не только средством разрешения текущих конфликтов, но и путем к более глубокому пониманию себя и принятия своей идентичности [9].

Литература:

1. *Васильев А.С.* О психологической природе внутриличностного конфликта / А.С. Васильев // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – № 4-2(23). – С. 207–211.
2. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания: монография / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.

3. *Сатир В.* Основы психотерапии: Теория и практика / В. Сатир; под ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2010. – С. 150–160.
4. *Захарова А.В.* Психология формирования самооценки / А.В. Захарова. – Минск, 1993. – 100 с.
5. *Красильников И.А.* Внутриличностный конфликт и психологическая адаптация / И.А. Красильников. – Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2006. – 110 с.
6. *Фанталова Е.Б.* Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта: монография / Е.Б. Фанталова. – Самара: Бахрах-М, 2001. – 128 с.
7. *Хорни К.* Наши внутренние конфликты / К. Хорни. – М.: Апрель-Пресс: Эксмо-Пресс, 2010. – 560 с.
8. *Ялом И.* Палач любви / И. Ялом. – М., 2019. – 352 с.
9. *Ялом И.* Лекарство от страха: Психотерапия и философия / И. Ялом. – СПб.: Речь, 1992. – С. 123–135.

УДК: 159.9

РАСШИРЕНИЕ Я И СТАТУСЫ ВИРТУАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ГЕЙМИФИКАЦИИ ВИРТУАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Кургузов Михаил Владимирович, стажер-исследователь, Институт гуманитарных технологий и социального инжиниринга факультета социальных наук и массовых коммуникаций, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», Москва, Россия; e-mail: mvkurguzov@mail.ru.

Клементьева Марина Владимировна, научный руководитель, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии и развития человеческого капитала факультета социальных наук и массовых коммуникаций; главный научный сотрудник Института гуманитарных технологий и социального инжиниринга,

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», Москва, Россия; e-mail: marinaklementyva@yandex.ru.

Аннотация. Цель: изучить уровни расширения «Я» у геймеров с разными статусами виртуальной идентичности. Гипотезы предполагают наличие связи между статусами виртуальной идентичности и уровнями расширения Я. Результаты: выявлены взаимосвязи между шкалой достигнутой виртуальной идентичности и личностным уровнем расширения Я.

Ключевые слова: расширение «Я», виртуальная среда, онлайн-игры, геймеры, виртуальная идентичность, статусы виртуальной идентичности, аватары

SELF-EXPANSION AND VIRTUAL IDENTITY STATUSES IN THE CONTEXT OF VIRTUAL SPACE GAMIFICATION

Kurguzov M.V., Intern Researcher, Institute of Humanitarian Technologies and Social Engineering, Faculty of Social Sciences and Mass Communications, «Financial University under the Government of the Russian Federation», Moscow, Russia; e-mail: mvkurguzov@mail.ru.

Klementyeva M.V., Scientific Supervisor, Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Psychology and Human Capital Development at the Faculty of Social Sciences and Mass Communications; Chief Researcher at the Institute of Humanitarian Technologies and Social Engineering, «Financial University under the Government of the Russian Federation», Moscow, Russia; e-mail: marinaklementyva@yandex.ru.

Abstract. The aim: to study the levels of expansion of the «I» of gamers with different virtual identity statuses. The hypotheses suggest that there is a connection between virtual identity statuses and Self-ex-

pansion levels. Results: the strong links between the scale of virtual identity achieved and the personal level of Self-expansion.

Keywords: Self-expansion, virtual environment, online games, gamers, virtual identity, virtual identity statuses, avatars

Введение.

Геймификация виртуального пространства актуализирует проблему его влияния на человека. Так, что он включает в свое «Я» (общность характеристик, состояний, объектов, которые человек может присвоить себе или будет считать частью себя, в зависимости от тех отличительных черт, которые выделены его концепцией), получает новую переменную для проведения своеобразной «границы» [1]. Кроме того, формирование виртуальной идентичности (субъективное, вдохновенное Я, которое является целостным и тождественным себе относительно виртуальной среды и субъективного переживания оценки себя со стороны других) получает новые особенности развития [5]. Можно ли говорить о формировании специфичных убеждений, виденья и ценностей в контексте онлайн-игр? Насколько сильно данная среда затрагивает представление человека о себе? Данная работа нацелена на разрешение этих вопросов.

Для теоретического обоснования использована модифицированная модель Р. Бернса, объяснительный принцип моделей А. Аарона и Х. Фридмана. Релевантные исследованию подходы: П. Наги, который предполагает, что человек непреднамеренно формирует свою виртуальную идентичность при создании своего аватара, и М.В. Клементьевой, который предполагает наличие модели, представляющей собой структуру, состоящую из процессов осмысленности и интенсивности поиска виртуальной идентичности [7; 2].

Проблема исследования: противоречие между актуальностью исследования расширения Я геймеров и отсутствием научных трудов на эту тему.

Цель: изучить уровни расширения «Я» у геймеров с разными статусами виртуальной идентичности.

Объект: расширения «Я» геймеров.

Предмет: уровень расширения «Я» у геймеров с разными статусами виртуальной идентичности.

Гипотезами исследования являются предположения: полнота расширения Я обусловлена статусом виртуальной идентичности геймеров в онлайн играх; степень полноты расширения «Я» будет коррелировать с показателем вовлеченности геймера.

Методики: методика оценки статусов виртуальной идентичности (статус ВИ) [2]; авторская модификация опросника Г. Фридмана «уровни расширения Я» с использованием метода многомерного шкалирования (Self-Expansiveness Level Form) [6]; модификация краткой версии теста жизнестойкости С. Мадди (Клементьева М.В., Герасимова П.А.) [3; 4].

Научная новизна: разработка структуры Я относительно интегративного подхода Х. Фридмана и теории Р. Бернса. Представления о воплощенности конструкта «Я» в виртуальной среде.

Практическая значимость: результаты могут послужить материалом для обоснования и создания новых возможностей консультирования в игровой онлайн среде.

Материалы и методы.

Выборка. В исследовании приняли участие 32 геймера, из них 12 (37,5%) женщин и 20 (62,5%) мужчин. Средний возраст составляет $19,2 \pm 2,07$.

Методика оценки статусов виртуальной идентичности (статус ВИ). Опросник состоит из 10 утверждений, распределенных по 2-м шкалам: осмысленности принятия виртуальной идентичности и интенсивности ее поиска. Ответы даются по шкале Лайкерта. Соотношение по данным шкалам с помощью двухосевой модели образует 4 варианта виртуальной идентичности: достигнутой, предрешенной, диффузной, моратория. Также все баллы переводятся в стены с использованием конверсионной таблицы [2].

Авторская модификация опросника Г. Фридмана «уровни расширения Я» с использованием метода многомерного шкалирования. Опросник состоит из 18 утверждений. Ось формируется в соответствии с пространственным и временным измерением. Ито-

говое количество баллов по группам вопросов по набранной шкале характеризует воплощенность уровня (личностного, среднего, трансперсонального) расширения Я респондента. Вопросы адаптированы под терминологию онлайн-игр и валидизированы [6].

Краткая версия теста жизнестойкости С. Мадди (Клементьева М.В., Герасимова П.А.). Из данной модификации была использована только шкала «вовлеченности». Испытуемым необходимо было ответить на 18 вопросов относительно их жизни в реальной и виртуальной среде [3; 4].

Статистический анализ. Инструментарий и методы: SPSS 23, JASP, методы валидации опросника (коэффициент альфа-Кронбаха, критерий Шапиро-Уилка, критерий сферичности Бартлетта, ЭФА (Varimax), корреляционный анализ по К. Пирсону.

Результаты исследования.

На начальном этапе статистической обработки данных были получены данные о нормальности распределения выборки по W-критерию Шапиро-Уилка. Для личностного и трансперсонального уровней индекс является незначимым ($p > 0,5$). Для проверки релевантности модели для факторного анализа был использован критерий сферичности Бартлетта. Были получены следующие значения: $0,001 < 0,05$.

Для определения структуры авторской модификации методики Х. Фридмана был использован ЭФА (varimax). По результатам было получено 2 анализируемых фактора. Личностному уровню соответствовали следующие пункты опросника с обозначением факторной нагрузки в скобках: 18 (0,672), 6 (0,631), 17(0,574), 14 (0,454). Трансперсональному уровню соответствуют следующие пункты: 16 (0,271), 8 (0,362), 1 (0,526), 10 (0,592). Остальные пункты показали свою нестабильность при обработке, поэтому были убраны из авторской модификации. Уровень надежности для данного опросника соответствует надежной модели $\alpha = 0,688$.

Генеральная совокупность была представлена людьми, которые обладают достигнутой ($n=14$) и предрешенной ($n=13$) виртуальной идентичностью.

Корреляционный анализ для групп респондентов, разделенных по статусу виртуальной идентичности, показывает значимую взаимосвязь для предрешенного и достигнутого статуса виртуальной идентичности. Так, для респондентов с достигнутым статусом шкала осмысленности имеет значимую корреляцию ($p < 0,01$) с личностным уровнем расширения Я ($r=0,711$) и шкала интенсивности имеет тенденцию к положительной взаимосвязи ($r=0,495$; $p=0,072$) с личностным уровнем расширения Я; для респондентов с предрешенным статусом выявлена взаимосвязь между личностным и трансперсональным уровнями ($r=0,717$; $p < 0,01$).

Относительно шкалы вовлеченности взаимосвязей не выявлено. При группировке респондентов по опыту игры также взаимосвязи не обнаружены. Таблица рассеивания результатов относительно выборки при ротации результатов относительно исследовательских задач и гипотез не дало существенных результатов.

Обсуждение.

Ответы респондентов авторской модификации методики Х. Фридмана были получены на последнем этапе валидации методики. Данный опросник транслирует утверждения или дискурсы, которые характерны для геймера во время, до и после его игровой сессии.

Относительно результатов корреляционного анализа можно выдвинуть следующие предположения: геймеры с достигнутым статусом виртуальной идентичности больше сосредоточены на себе и имеют достаточно возможностей для реализации Я на персональном уровне, а другие статусы виртуальной идентичности не имеют достаточно времени для формирования своей идентичности в виртуальном пространстве, а, следовательно, не могут реализовать свое Я на любом из уровней его расширения.

Для геймеров, обладающих предрешенным статусом виртуальной идентичности, можно заметить особенности в значимых взаимосвязях между личностным и трансперсональным уровнем расширения Я, следовательно, значимые стимулы для предрешенного статуса получаются извне и не формируются самостоятельно.

Заключение.

Структура «Я-концепции», реализованная в данном исследовании, предполагает перенос всего конструкта в виртуальную среду без изменений, что соответствует одному из ограничений исследований.

Первая гипотеза подтверждается, так как взаимосвязь между персональным уровнем расширения Я и шкалами достигнутой виртуальной идентичности была обнаружена. Можно предположить, что геймеры, имеющие персональный уровень расширения Я больше сконцентрированы на себе и имеют возможность для более быстрой реализации и демонстрации своих целей и убеждений в виртуальной среде. Также статусы виртуальной идентичности не имеют взаимосвязи с трансперсональным уровнем расширения Я, так как по теоретическому обоснованию нет возможного пересечения в конструктах. Вторая гипотеза не подтвердилась.

Относительно полученных данных можно предположить, что такие статусы виртуальной идентичности, как предрешенный, мораторий, диффузный, при адекватной выборке не покажут значимых корреляций, так как геймеры, обладающие данными статусами, недостаточно реализовали свое «Я» в виртуальной среде.

Литература

1. *Джеймс У.* Принципы психологии / У. Джеймс. – М.: Педагогика, 1991. – 1393 с.
2. *Клементьева М.В.* Статусы виртуальной идентичности: понятие и методика оценки («статус ви») / М.В. Клементьева // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2024. – Т. 21, № 1. – С. 79–100. – DOI 10.17323/1813–8918-2024-1-79-100.
3. *Клементьева М.В.* Мотивационные корреляты жизнестойкости и виртуальной идентичности молодых геймеров / М.В. Клементьева, П.А. Герасимова, М.В. Кургузов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2024. – Т. 13, вып. 3 (51). – С. 251–263.
4. *Осин Е.Н.* Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном

- контексте / Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2013. – № 2. – С. 147–165.
5. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Флинта, 2006. – 334 с.
 6. Friedman H. The Self-Expansiveness Level Form: A conceptualization and measurement of a transpersonal construct / H. Friedman // Journal of Transpersonal Psychology. – 1983. – Vol. 15. – P. 37–50.
 7. Nagy P. The Digital Transformation of Human Identity: Towards a Conceptual Model of Virtual Identity in Virtual Worlds / P. Nagy, B. Koles // Convergence. – 2014. – Vol. 20. – P. 276–292. – DOI: 10.1177/1354856514531532.

УДК 159.9.072.433

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ЖАНРЫ КАК ПРЕДПОЧТЕНИЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ

Мирзоян Марк Церунович, магистр 2 курса, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный лингвистический университет», Москва, Россия; e-mail: 210markell2604@mail.ru.

Аннотация. Представлены результаты эмпирического исследования предпочтений музыкальных жанров. Разработан и предложен видеоряд музыкальных фрагментов различных жанров студентами высших учебных заведений г. Москвы. Выявлено, что существует взаимосвязь между определенными типами акцентуаций личности и предпочтениями определенных музыкальных фрагментов.

Ключевые слова: музыкальные фрагменты, музыкальные жанры, типы акцентуаций личности

**MUSICAL GENRES AND THEIR PREFERENCES
ACCENTED PERSONALITIES**

Mirzoyan M.Ts., 2nd year master's student, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Moscow State Linguistic University», Moscow, Russia; e-mail: 210markell2604@mail.ru.

Abstract. The results of an empirical study of musical genre preferences are presented. A video sequence of musical fragments of various genres has been developed and proposed by students of higher educational institutions in Moscow. The preferences of musical genres and some types of personality accents are revealed.

Keywords: musical fragments, musical genres, types of personality accents

Музыка сопровождает человека от рождения до самой смерти. В детстве близкие поют своему ребёнку колыбельные, ребёнок учит песни в детском саду, подросток слушает песни своей любимой группы, люди смотрят фильмы, в которых присутствуют музыкальные композиции, и обращаются к музыке, переживая различные события, находя в музыке определенные смыслы. Музыка существует и сопровождает человека на протяжении всей жизни в горе и радости: начиная со средневековья, проходя эпоху Ренессанса и Барокко, век Классицизма, Романтизма и Модернизма. В наше время психологи активно применяют музыкальные фрагменты в ходе терапевтического сопровождения. Музыка помогает расслабиться, снижает уровень гормона стресса в организме, вследствие чего способствует эмоциональной разгрузке. Определённые музыкальные жанры способствуют выработке дофамина, из-за чего появляются положительные эмоции у человека. Также при работе с ПТСР музыка помогает смягчить воспоминания о травмирующих событиях и снизить тревожность [5, с. 2]. У пациентов с деменцией или болезнью Альцгеймера [2, с. 79] музыка активизирует нейронные связи, улучшает память и внимание. В психосоматической терапии музыка влияет на вегетатив-

ную систему, помогая регулировать давление, пульс и дыхание. В направлении рецептивной музыкальной терапии пациент сам выбирает специально подобранные мелодии, что помогает глубже погрузиться в свои чувства и состояния. Музыка в сочетании с медитацией способствует глубокому расслаблению, улучшает концентрацию и помогает в борьбе с бессонницей. Музыка также используют в мультимодальной терапии [4, с. 31], объединяя с танцами или рисованием, усиливая терапевтический эффект.

На сегодняшний день в зарубежной и отечественной литературе представлены многочисленные исследования, проводимые с целью выявления физиологических и эмоциональных реакций организма человека вследствие музыки: описаны положительные результаты использования музыки при работе с людьми с расстройствами аутистического спектра (РАС). В отечественной психологии педагоги, музыканты и психологи (В.Л. Живова, Б.В. Асафьев, Н.А. Гарбузова, Е.В. Назайкинский, В.А. Медушевский) подчёркивали положительное влияние музыки на состояние человека. Это подтверждают результаты МРТ головного мозга и изменения частоты сердечных сокращений. Остаются открытыми вопросы: как музыка вдохновляет человека на определенную деятельность, задавая ритм, эмоциональный настрой, вдохновение; и в то же время, как человек свое вдохновение, эмоциональное переживание, личностное отношение к событию, другому выражает посредством музыки; и какой возрастной период является сензитивным к воспроизведению музыкальных сочинений.

Мы предприняли попытку выявить взаимосвязи между типом акцентуации личности и ее предпочтениями музыки определенных жанров. Объект исследования: восприятие музыкальных фрагментов; предмет: восприятие музыкальных фрагментов акцентуированными личностями. В нашем эмпирическом исследовании приняли участие студенты ведущих московских вузов (МГЛУ, МГУ, МГППУ, МИФИ) в возрасте от 18 до 29 лет. Средний возраст – 21 год. Всего 60 человек: юношей 20 и девушек 40.

Мы предположили, что различные типы акцентуированных личностей предпочитают слушать музыку определённого жанра. Теоретические взгляды на акцентуации характера личности были

представлены такими учёными, как А.Е. Личко, П.Б. Ганушкин, О.В. Кербиков, К. Леонгард.

Методы: диагностические методы, метод опроса, методы наблюдения, качественно – количественного анализа, сравнительного анализа, методы математической статистики: программа математической статистики IBM SPSS.

Методики:

1. Характерологический опросник К. Леонгарда (Менделевич В.Д. 2005.)

2. Самочувствие – активность – настроение (САН – бланковый тест) (Авторы: В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников (1973))

3. Также был разработан стимульный материал, представляющий собой видеоматериал, состоящий из 10 музыкальных клипов разных жанров с 10-балльной системой оценивания.

Мы использовали метод анкетирования, состоящий из ряда музыкальных клипов с 10-балльной шкалой оценки. Анкета состояла из 10 видео клипов, представляющих каждый из жанров, а именно: рок, реп, классическая музыка, инструментальная музыка, джаз, фанк, хип-хоп, электронная музыка, RnB и поп-музыка.

Существует множество причин, почему жанры рок, реп, хип-хоп, джаз, классическая музыка, инструментальная музыка, фанк, RnB, электронная и поп-музыка являются основными прослушиваемыми жанрами в наше время.

Перечислим некоторые из этих причин:

- историческое значение: некоторые из этих жанров, такие как классическая музыка, джаз и рок, имеют долгую и богатую историю, которая привлекает слушателей и оставляет ощущение классики и традиции;
- разнообразие: каждый из перечисленных жанров имеет свою уникальную атмосферу и стиль, что позволяет слушателям выбирать то, что больше всего соответствует их настроению и предпочтениям;
- популярность у молодежи: некоторые жанры, такие как хип-хоп, рэп и электронная музыка, особенно популярны среди молодежи, что делает их наиболее прослушиваемыми;

– индустрия развлечений: музыка является одним из основных элементов индустрии развлечений, и продюсеры стараются создать музыку, которая будет наиболее популярной и приносить им больше прибыли.

В целом, эти жанры являются наиболее привлекательными для многих слушателей в наше время из-за их уникальности, значимости и доступности.

В результате корреляционного анализа удалось обнаружить значимые связи между следующими типами акцентуации характера и восприятием музыкальных жанров:

- педантичный тип и классическая музыка ($r = 0,268$);
- эмотивный тип: инструментальная музыка ($r = 0,344$) и электронная музыка ($r = 0,293$);
- возбудимый тип и инструментальная ($r = 0,305$), фанк музыка ($r = 0,280$).

Таким образом, полученные в ходе эмпирического исследования данные позволяют констатировать: существует взаимосвязь между определенными типами акцентуаций личности и предпочтениями определенных музыкальных фрагментов. Необходимо отметить, что однозначных взаимосвязей нет, и один и тот же тип акцентуации сопряжен с двумя музыкальными жанрами, что позволяет констатировать существование более сложных зависимостей, выявление которых требует дальнейших исследований. Полученные результаты имеют практическое значение и могут быть использованы психологами при работе с акцентуированными личностями.

Литература

1. *Маглис И.П.* Музыка и психотерапия посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР) / И.П. Маглис // Известия ТРГУ «Экология 2004 – море и человек». – 2004. – С. 168–170.
2. *Березуцкий В.И.* Музыкальная терапия в лечении болезни Альцгеймера / В.И. Березуцкий, М.С. Березуцкая // Международный неврологический журнал. – 2019. – № 3 (105). – С. 77–85.

3. *Ильченко М.* Музыкальная терапия при болезни Альцгеймера и деменции / М. Ильченко.
4. *Петрушин В.И.* Музыкальная психотерапия: Теория и практика: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям / В.И. Петрушин. – М.: Владос, 2000. – 175 с.

УДК: 37:004

ТРАНСФОРМАЦИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ СТОРОНЫ ОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ И АКМЕ

Некрасов Дмитрий Андреевич, аспирант 2 курса факультета психологии, негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», Москва, Россия; e-mail: tim-nobel@mail.ru.

Аннотация. Современная молодежь все больше времени проводит в цифровой среде, в социальных сетях. Общение приобретает новые формы, трансформируется, изменяется. Все это, в свою очередь, влияет на акме как социальное, психологическое состояние личности.

Ключевые слова: общение, цифровая среда, социальные сети, экология общения, акме

TRANSFORMATION OF THE COMMUNICATIVE SIDE OF STUDENT COMMUNICATION IN THE DIGITAL ENVIRONMENT AND ACME

Nekrasov D.A., 2nd year graduate student of the Faculty of Psychology «Moscow Institute of Psychoanalysis», Moscow, Russia; e-mail: tim-nobel@mail.ru.

Abstract. Modern youth spends more and more time in the digital environment, in social networks. Communication takes on new forms,

transforms, changes. All this, in turn, affects acme, as a social, psychological state of the individual.

Keywords: communication, digital environment, social networks, ecology of communication, acme

На современном этапе присутствуют множественные теоретические и практические данные о трансформации общения в цифровую эпоху, но, между тем недостаточно исследований проводится по проблемам, связанным с психологическими рисками и преимуществами, с проблемами, затрагивающими акме, и особенностям общения современных студентов в цифровой среде. В силу важности общения в жизни человека, проблема взаимосвязи акме и трансформации общения в цифровой среде является объектом внимания не только психологов, но и философов, социологов, педагогов, представителей других наук. XX век в целом охарактеризовался стремительным развитием различных средств коммуникаций. Были изобретены и введены в общий доступ такие средства информации, как телефоны, радио, телевидение.

До недавнего времени использовался каждый видом масс-медиа какой-либо один способ передачи информации. В настоящее время идет процесс смещения или «миксовки» форматов передачи информации. Данный процесс можно назвать термином «конвергенция». «Процесс конвергенции – это стирание границ между средствами обоюдной коммуникации и массовой» [5]. «В основе технологической конвергенции цифровой среды лежит процесс дигитализации, перевода содержания в цифровую форму, который позволяет «уравнивать» печатное слово и движущееся изображение» [5; 6].

В самом широком смысле можно обозначить общение в цифровой среде как средство межличностной связи и передачи информации различных коммуникационных типов. Д. Маккуэйл утверждал, что «коммуникация может действовать на разных уровнях и вовлекать разное количество индивидов». Исследователь выделял «микроуровень (человек взаимодействует с сообщением, пытаясь познать его), мезоуровень (индивиды общаются

ся друг с другом), макроуровень (коммуникация направлена на общество в целом или его отдельные социальные группы)» [10].

Процесс трансформации общения студенческой молодежи в социальных сетях, в способах передачи информации, в свою очередь, влияет на процесс изменения всей модели коммуникативного поведения. Причем, данный процесс может наблюдаться в различных направлениях общения. Можно начинать процесс общения с письменных сообщений и перейти на аудиосообщения и на запись видеообращения. И пользователь, изначально начавший обычную переписку, вынужден переходить на аудио- и видеосообщения [8; 9]. Следовательно, мы можем предполагать, что, в свою очередь, будет затронуто акме личности как субъекта общения. Так как акме характеризуется многомерным состоянием человека и затрагивает, в том числе, и сферу межличностного общения.

Понятие «культурный софт», введенное в обращение Л. Мановичем, означает «сращивание культуры и программного обеспечения, которое эту культуру распространяет – медиа, информацию, формы пользовательского взаимодействия» [5]. Технологический прогресс, развитие электронных и цифровых устройств имеют прямое влияние на экономику, политику и социально-культурные аспекты жизни [2; 3; 4]. И, как мы полагаем, существенно влияет и на акме личности. Необходимо учитывать, что использование мессенджеров может влиять на психологическое состояние пользователей. Многие исследования показывают, что использование цифровой среды для общения может вызывать стресс и тревогу, особенно, если они используются в качестве основного средства общения [1; 7].

Половкова В.А. считает, что «в сетевой группе информационного общества выделяются не только возможности для получения и накопления новой информации, но также новые формы коммуникации через мессенджеры. Особое внимание в данном контексте следует уделить особенностям общения в цифровой среде. Можно предположить, что со временем коммуникативное пространство будет расширяться, а также формировать новые жанровые формы в области мессенджер-коммуникации» [8].

Важно отметить, что при общении в цифровой среде студенты получают не только доступ к социальным сетям и контактам, но и возможность влиять на экологию цифровой среды. Под экологией общения мы понимаем восприятие, установление и поддержание устойчивого взаимодействия, обмена информацией и эмоциями между людьми в благоприятной для них среде, в том числе и цифровой среде, связанной с социальными сетями [7].

Экология общения в цифровой среде отличается условностью выделяемых параметров (объекты определяются как искусственные и переменные) и мобильностью (у каждого есть возможность свободного входа и выхода в цифровую среду).

В качестве структурных компонентов экологии общения в цифровой среде мы выделяем: психологический, технический, процессуальный, организационный.

В психологический компонент мы включаем: вежливое обращение; уместное использование смайлов и эмодзи; эмоциональную поддержку; адекватную реакцию и стратегии поведения в конфликте; отсутствие информационных каскадов и информационного шума; присутствует гигиена в принятии решений и т.п.

В технический компонент мы включаем: использование строк определенной длины; отсутствие написания текста капслоком; ограничение размера сообщения; наличие расширенного форматирования, отсутствие формальных рамок в орфографии и синтаксиса и т.п.

В процессуальный компонент мы включаем: договоренность о текстовых, голосовых и видео сообщениях; использовании повтора слов, картинок; растягивании слов по буквам; использовании смысловых маркеров; переписке без пауз и неожиданного прерывания и т.п.

В организационный компонент мы включаем: правила поведения в группе; допустимость рекламы; необходимость поддержки; поддерживание тематики группы; поддержание делового, официального или дружеского стиля общения и т.п.

Влиять на экологию общения может как ближайшее окружение, так и различные социальные группы, в которые входит личность, или случайные оппоненты, включившиеся в процесс общения.

Мы выделяем следующие основные функции общения в цифровой среде, влияющие на экологию общения: экспрессивную, информационную, прагматическую.

В структуру общения в цифровой среде включены коммуникативный, перцептивный и интерактивный компоненты, каждый из которых особым образом трансформируется в цифровой среде.

Между тем, новейшие технологии создают новые формы общения и взаимодействия между студентами. В связи с развитием цифровых технологий, средств коммуникации и возросшей роли цифровой среды образуется новое поведение человека внутри цифровой среды. Происходит замена традиционных вербальных и невербальных средств общения на современные формы, позволяющие использовать новые способы коммуникации, и цифровое общение между людьми приобретает новые смыслы. Также следует отметить, что визуальные компоненты стали важной частью в общении в цифровой среде, и, как следствие, все больше создается креативный творческий контент при общении в цифровой среде.

Таким образом, взаимосвязь акме и общения в цифровой среде представляет собой сложный социально-психологический феномен, который требует дальнейшего исследования. Общение влияет на многие аспекты жизни, включая коммуникацию, самоидентификацию, акме, образование и бизнес, и имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Понимание этих вопросов поможет нам лучше понять их роль в современном обществе и разработать стратегии для их эффективного использования. Общение в цифровой среде имеет сложную структуру. С одной стороны, при общении в цифровой среде облегчается коммуникация и социальное взаимодействие, с другой стороны, такая форма общения может вызывать стресс и другие психологические проблемы. Более того, может способствовать изменению социального поведения, включая агрессию и насилие. Поэтому важно проводить дальнейшие исследования в этой области, чтобы лучше понять влияние общения в цифровой среде на акме личности, социальное и психологическое состояние пользователей, а также разрабатывать стратегии для обеспечения экологии общения в цифровой среде.

Литература

1. *Абульханова К.А.* Проблемы сознания и его исследований в отечественной психологии XX-XXI столетий / К.А. Абульханова // *Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития* / отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. – М.: ИП РАН, 2017. – С. 158–166.
2. *Иссерс О.С.* Коммуникативные тактики и стратегии русской речи / О.С. Иссерс. – М.: ЛКИ, 2008. – 288 с.
3. *Колокольцева Т.Н.* Интернет-коммуникация как новая речевая формация / Т.Н. Колокольцева, О.В. Лутовинова; науч. ред. Т.Н. Колокольцева, О.В. Лутовинова. – М.: Флинта: Наука, 2012. – 328 с.
4. *Ломакин П.А.* Аськи, Ирки, чаты и другие пейджинговые программы Интернета / П.А. Ломакин. – М., 2003. – 221 с.
5. *Манович, Л.* Язык новых медиа / Л. Манович. – М.: Ад Маргинем Пресс, 2018. – 400 с.
6. *Маклюэн М.* Понимание медиа / М. Маклюэн; пер. с англ. В. Николаева, М. Вавилова. – М.: Кучково поле, 2014. – 464 с.
7. *Некрасов Д.А.* Досуг подростков в социальных сетях и экология цифрового общения: теоретический аспект / Д.А. Некрасов, Е.И. Чердымова, В.С. Чердымова // *Человеческий капитал*. – 2023. – № 6 (174). – С. 301–308.
8. *Половкова В.А.* Жанровые особенности деловой мессенджер-коммуникации / В.А. Половкова // *Векторы развития русистики и лингводидактики в контексте современного филологического образования: сб. науч. ст. по материалам III Междунар. науч.-практ. конф. (Астрахань, 12-13 окт. 2023 г.)*. – Астрахань: Астраханский гос. ун-т, 2023. – С. 46–48.
9. *Сорокоумова Е.А.* Психолого-педагогические основы применения цифровых продуктов в образовательной практике / Е.А. Сорокоумова, Е.Б. Пучкова, М.Г. Курносова, Е.И. Чердымова, Ю.В. Суховершина, М.В. Ферাপонтова. – М.: МПГУ, 2023. – 224 с.
10. *McQuail D.* *Mass Communication Theory* / D. McQuail. – 6th ed. – London: Sage, 2010. – 632 p.

УДК 159.99+177.63

**«БЫТИЕ ДРУЗЬЯМИ»:
ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК
ДРУЖБЫ**

Полюшкин Даниил Михайлович, магистрант кафедры психологии образования, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет», Москва, Россия; e-mail: dm_polushkin@mail.ru.

Аннотация. Данная работа посвящена исследованию экзистенциальных характеристик дружбы. В теоретической части рассмотрены феномены встречи, присутствия и заботы в качестве способов бытия друзьями. В эмпирической части выделены экзистенциальные характеристики дружбы, составляющие способы бытия друзьями.

Ключевые слова: дружба, бытие, встреча, присутствие, забота, письмо другу

**«BEING FRIENDS»:
A PHENOMENOLOGICAL STUDY
OF THE EXISTENTIAL CHARACTERISTICS
OF FRIENDSHIP**

Polushkin D.M., master's student, Department of Educational Psychology, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Moscow Pedagogical State University», Moscow, Russia; e-mail: dm_polushkin@mail.ru.

Abstract. This paper is devoted to the study of existential characteristics of friendship. The theoretical part considers the phenomena of encounter, presence and care as ways of being friends. In the empirical part the existential characteristics of friendship, which constitute the ways of being friends, are identified.

Keywords: friendship, being, encounter, presence, care, letter to a friend

Введение.

Экзистенциальное направление философско-психологической мысли начинается с осмысления двух ведущих способов человеческого существования в мире. Первый способ – неподлинное существование – это «жизнь по течению», которая не требует личностных усилий, но вместе с тем лишает человека глубинных и сокровенных жизненных переживаний. Чтобы выбраться из плена безжизненной реальности, необходимо личностное противостояние, что суть экзистенция – второй способ существования – интенция человека к подлинному бытию, наполненному свободой и ответственностью, осмысленностью и аутентичностью [5].

Основная жизненная сфера, в которой человек актуализирует экзистенцию, вбираясь на пласты подлинного бытия, представлена временем и пространством близких отношений, одним из видов которых является дружба [2]. Как полагает Ф. Фейде, «друг – это существо, в контакте с которым человек обретает возможность испытать то, что в его возможном-бытии является предельно собственным (подлинным. – Д.П.)» [8, с. 25]. Иными словами, стремление к подлинной жизни наиболее полно пробуждается не в одиночестве, а в живой связи с другом, что превращает дружбу из простой привязанности в полноценное бытие друзьями (Ф. Фейде).

С нашей точки зрения, бытие друзьями предполагает определенный способ проживания дружбы, при котором может быть актуализирована (исполнена) экзистенция. Теоретический анализ литературы [1; 3; 4; 6; 8; 9] позволяет выделить, по меньшей мере, 3 способа бытия друзьями: встреча, присутствие, забота.

Встреча как способ бытия друзьями означает, что дружба проживается исключительными, неожиданными и часто единичными моментами и случаями, в которых взаимодействие с другом, восприятие его и отношение к нему отличаются от обыденного и вызывает сильные приливы близости, доверия, индивидуального внимания, переживание наивысшей радости жизни, полноты

и смысла дружбы, желание стать самим собой [1]. Данный тип дружбы, помимо прочего, включает в себя яркое воспоминание прошлых встреч и воображение подобных моментов в будущем, что вызывает насыщенные эмоции и чувства в настоящем [9].

Присутствие – это проживание дружбы в форме внутренней близости с Другим, проявляющейся во внутреннем диалоге с ним и в ощущении, что он рядом, хотя объективно находится на расстоянии. Присутствие, делая психологические пространства двух друзей частично взаимопроницаемыми, обогащает внутренний мир и бытие каждого из дружащих, способствует обретению персональной аутентичности, обнаруживается в значимых событиях жизни, помогает переосмыслить их и в них же найти жизненные ориентиры [3; 6].

Забота, взятая в качестве способа бытия друзьями, предполагает проживание дружбы через акты самоотдачи, направленные на улучшение бытия друга и одновременно углубляющие бытие самого заботящегося. В заботе мы открываем новые грани своей личности, которые иначе могли бы остаться нераскрытыми. Проявляя заботу, мы показываем другу, что его жизнь важна, и сами понимаем, что наши действия имеют значение; поэтому забота связана с опытом, насыщенным смыслом [4].

Концептуальное рассмотрение способов бытия друзьями позволяет заключить, что феномены встречи, присутствия и заботы содержат в себе экзистенциальные характеристики дружбы.

Методика.

С целью эмпирического исследования экзистенциальных характеристик дружбы, составляющих способы бытия друзьями, мы разработали авторскую методику «Письмо другу» (метод структурированного эссе) и собрали с ее помощью данные, связанные с проявлениями встречи, присутствия и заботы в реальной жизни дружащих людей. Каждому участнику исследования предлагалось написать письмо одному лучшему другу/подруге, следуя приложенному плану. Анализ данных осуществлялся феноменологическим методом, который хорошо зарекомендовал себя в исследованиях экзистенциальной проблематики [7].

Результаты.

В рамках настоящего исследования обработаны 11 писем, авторами которых были мужчины (2 чел.) и женщины (9 чел.) в возрасте от 22 до 38 лет.

Встреча. Описывая свои переживания, испытанные во время встречи с другом, респонденты часто упоминают *чувство человеческого тепла*: «Когда я услышала твой тоненький, звонкий голос, мне стало как-то тепло на душе»; «Я увидел в тебе тепло и любовь». Оно наполняет время и пространство встречи психологической интимностью, способствуя *освобождению от социальных «масок»* и тем самым разрушая привычные, обыденные схемы восприятия Другого: «...благодаря тебе я ощутила себя более свободной, не пыталась соответствовать чужим ожиданиям»; «...ты мне открылась с другой, более глубокой стороны»; «В ту поездку я увидела тебя немного с другой стороны <...> Я поняла тогда, что ты на самом деле ранимая девушка»; «...я как будто почувствовал твои раны. Хотя раньше я думал, что ты на всё смотришь как-то жизнерадостно». Представленные фрагменты писем показывают, что встреча с другом становится *открытием его новых, ранее скрытых сторон, соприкосновением с его силой и уязвимостью, радостью и болью*. Встречаясь с другом, озаренным более аутентичным светом, человек одновременно встречается и с самим собой, *обретая целостное «Я»*: «...я поняла, что ты не такой, как все – ты открытый миру, эмоциям и чувствам, а я – мне как будто этого не хватало, и ты помог «воссоединить» пазл и открыться себе, другим, миру». Подобные переживания, несомненно, оставляют глубинно-ценностный след в бытии человека. Со временем уже не эти моменты, а сам друг, бывший соучастником встречи, начинает «существовать» во внутренней жизни личности, иначе говоря – присутствовать.

Присутствие. Во многих письмах отчетливо проступают *переживания скуки и тоски*, которые возникают в периоды неизбежной разлуки с другом: «...к сожалению, сейчас мы уже не можем видеться каждый день, как раньше, и поэтому я очень скучаю по тебе»; «Скучаю, так как не могу увидеть твои горящие глаза в момент, когда мы видимся, когда мы делимся друг с другом своими

переживаниями». Конечно, эти чувства только усиливают потребность в дружеской близости. Чтобы ее удовлетворить – в условиях, когда друзья находятся на расстоянии, – дружба совершает прорыв к присутствию. Этот переход снимает кажущееся противоречие: несмотря на остроту переживаний физической разлуки, «людям не обязательно видеться и созваниваться каждый день, чтобы поддерживать дружеские отношения». Присутствие вызывает ощущение *внутренней поддержки*, оказываемой другом *трансцендентно*: «...несмотря на физическое расстояние, я всегда чувствую твою поддержку, заботу и присутствие рядом»; «Твой голос, твое присутствие в моей голове часто сопровождается словами: “Ты справишься, Крис, все проблемы решаемы”». Поддержка очень важна в кризисных моментах, поэтому присутствие друга ярко обнаруживается *в трудных минутах жизни* и даже *в пограничных ситуациях* (К. Ясперс): «...в тот момент, когда я зимой 2019 попал в больницу с раком мозга, я все равно чувствовал, что ты рядом со мной». Благодаря присутствию происходит *идентификация со способом бытия Другого*, что приводит к *осознанию и пробуждению собственных личностных усилий*: «...то, что я думал о тебе, помогло мне обрести уверенность и силы, чтобы я закончил и успел сделать то, что я тогда должен был. Потому что ты для меня всегда был примером упорства и трудолюбия». Получая поддержку и жизненные ресурсы от присутствия друга, человек одновременно испытывает потребность отдавать, обогащая бытие Другого. Это неизбежно приводит нас к теме заботы.

Забота. Анализ писем позволяет выделить несколько проявлений заботливого отношения к другу. С одной стороны, это «*малые жесты*», демонстрирующие *вовлеченность в повседневную жизнь Другого*: «Забота в нашей дружбе означает интерес к жизни друг друга, какие-то милые маленькие подарки, которыми мы обмениваемся, звать в гости друг друга»; «Ты знаешь, Ник, как я люблю заботиться о тебе – часто интересуюсь твоим прошедшим днем, поддерживаю в трудные минуты, иду с тобой на концерт твоей любимой группы». С другой стороны, забота принимает формы *молчаливого соучастия, разделяющего боль друга, конкретных действий ради друга, облегчающих его страдания, и экзистен-*

*циального обязательства перед другом, возникающего в процессе осознания безусловной ценности его существования: «...когда умер твой папа, я просто была рядом, и я знала, что именно сейчас тебе это нужно. И мы просто молчали, и в этом молчании было как будто много слов»; «Мы всегда приходим на помощь друг другу, как в тот раз, когда ты лежал в больнице после неудачного падения с мотобайка, а я навещал тебя»; «Я помню, как ты мне позвонил глубоко вечером и сказал, что чуть не сбросился под поезд, но не сделал этого, потому что вспомнил именно меня <...> Это значит, что я занимаю важную часть в твоём сердце и в твоей жизни. С этого момента я понял, что нужно делать все необходимое и значимое ради тебя. Это было для меня вызовом: через твои трудности и испытания пытается достучаться до меня жизнь». Данные формы заботы, как видно из представленных отрывков писем, есть *ответ на критические обстоятельства жизни Другого*. В некоторых случаях характерной чертой дружеской заботы является ее *взаимность*: «Несмотря на свое горе, ты встретила меня в ночи и позаботилась о спальном месте и еде. А я, в свою очередь, всю ночь лежала рядом с тобой и просто тебя обнимала». Как правило, в разные моменты жизни друзья становятся и отдающими, и принимающими заботу, что подчеркивает их равное отношение друг к другу.*

Заключение.

Проведенное исследование подтверждает, что в ключевых способах бытия друзьями – во встрече, присутствии и заботе – проявляются экзистенциальные характеристики дружбы. Встреча как момент подлинного соприкосновения с Другим позволяет открыть в друге и в самом себе новые, более аутентичные грани бытия. Присутствие, преодолевая физическое расстояние между друзьями, наполняет ощущением внутренней поддержки, оказываемой другом трансцендентно, и тем самым пробуждает собственные личностные ресурсы для осуществления жизни. Забота же есть дарение бытия Другому, проявляющееся как в «малых» жестах внимания и принятия, так и в молчаливом соучастии, в конкретных действиях, облегчающих боль друга, и в экзистенци-

альном обязательстве перед другом. Согласно Ф. Федье, потребность в дружбе проистекает из переживания человеком «нехватки бытия» [8]. Дружба как таковая предоставляет возможность сделать существование Другого частью своего собственного бытия и оставить в его бытии отпечаток своего существования. Исходя из феноменологии способов бытия друзьями, каждый из них в той или иной степени создает особое время и пространство для более полной реализации этой возможности, что, собственно, приводит к «приросту бытия».

Литература

1. *Альберони Ф.* Дружба и любовь / Ф. Альберони; пер. с итал. – М.: Прогресс, 1991. – 314 с.
2. *Лэнгле А.А.* Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования / А.А. Лэнгле, Е.М. Уколова, В.Б. Шумский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2025. – 403 с.
3. *Марсель Г.* Присутствие и бессмертие: избранные работы / Г. Марсель; пер. с фр. – М.: Институт философии, теологии и истории св. Фомы, 2007. – 328 с.
4. *Мортари Л.* Практика заботы / Л. Мортари; пер. с итал. – СПб.: Алетейя, 2016. – 250 с.
5. *Мунье Э.* Введение в экзистенциализмы / Э. Мунье; пер. с фр. – М.: Центр гуманитарных инициатив, 2023. – 144 с.
6. *Петровский А.В.* Человек над ситуацией / А.В. Петровский. – М.: Смысл, 2010. – 559 с.
7. *Улановский А.М.* Феноменологическая психология: качественные исследования и работа с переживанием / А.М. Улановский. – 2-е изд., испр. – М.: Смысл, 2019. – 255 с.
8. *Федье Ф.* Голос друга / Ф. Федье; пер. с фр. – СПб.: Изд-во Ивана Лимбаха, 2010. – 80 с.
9. *Luotonen A.* Temporalities of Friendship: Adults' Friends in Everyday Family Life and Beyond / A. Luotonen // *Sociology*. – 2023. – Vol. 57, No. 1. – P. 20–35.

УДК 159.9

**АНАЛИЗ КЕЙСА В. ФРАНКЛА ИЗ КНИГИ
«ВОЛЯ К СМЫСЛУ» СКВОЗЬ ПРИЗМУ
ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЙ РЕДУКЦИИ**

Пономарёва Юлия Владиславовна, бакалавр психологии, студент магистратуры, негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», Москва, Россия; e-mail: yula02@inbox.ru.

Аннотация. В статье рассмотрены три принципа феноменологической редукции, а также дана попытка анализа кейса Виктора Франкла, представленного в его книге «Воля к смыслу, с точки зрения феноменологической редукции Эдмунда Гуссерля.

Ключевые слова: феноменологическая редукция, эпохе, дискрипция, горизонтализация, логотерапия, смысл

**THE ANALYSIS OF V. FRANKL'S CASE
FROM THE BOOK «THE WILL TO MEANING»
THROUGH THE PRISM
OF PHENOMENOLOGICAL REDUCTION**

Ponomareva Yu.V., Bachelor of Psychology, Master's student at the «Moscow Institute of Psychoanalysis», Moscow, Russia; e-mail: yula02@inbox.ru.

Abstract. The article examines three principles of phenomenological reduction, and also attempts to analyze the case of Viktor Frankl, presented in his book «The Will to Meaning», from the point of view of Edmund Husserl's phenomenological reduction.

Keywords: phenomenological reduction, epoché, description, horizontalization, logotherapy, meaning

Феноменологическая редукция – это метод, предложенный Эдмундом Гуссерлем, основателем феноменологии. Этот метод

используется для исследования сознательного опыта, избавляя его от предпосылок и предвзятостей, связанных с внешним миром. Зачастую люди объясняют причины событий и поведения, как своего, так и других, опираясь на свой прошлый опыт, установки, закрепленные представления о мире, удобную систему классификаций. Мы склонны типизировать собственные переживания, стигматизировать их. При феноменологической редукции практикующий пытается «поставить под сомнение» свои привычные восприятия и суждения о мире. Это позволяет сосредоточиться на чистых восприятиях и переживаниях, не отвлекаясь на аналитические или критические оценки. Феноменологическая редукция включает несколько ключевых шагов, которые помогают человеку сосредоточиться на собственных переживаниях и восприятиях, отказываясь от принятия внешней реальности как должного [1].

Процесс феноменологической редукции включает в себя следующие этапы:

1. Эпохе – временное прекращение оценок о существовании вещей. Это значит, что человек ставит под сомнение и временно откладывает все свои предвзятые суждения о мире. Основная идея состоит в том, чтобы «отключить» все, что не является непосредственным опытом. Например, если мы рассматриваем объект, важно не размышлять о его функции или свойствах, а именно воспринимать его как таковой. Только посредством свободного воздержания от суждения мы можем принять установку независимого наблюдателя.
2. Дискрипция – фокусировка на собственных переживаниях. На этом этапе исследователь обращает внимание на свои непосредственные переживания, чувства и восприятия. Это могут быть ощущения, эмоции, мысли и ассоциации, возникающие в сознании. Важно фиксировать то, что происходит, без попытки интерпретировать или оценивать эти переживания.
3. Горизонтализация – отказ от какой-либо иерархии, от выделения какой-то одной проблемы или факта, понима-

ние структуры этих переживаний и их смыслов в совокупности. На этом этапе анализ структуры переживаний включает в себя интенциональность, то есть понимание того, что каждое сознательное переживание направлено на что-то (объект, идея), а также смысл, то есть выявление значения, которое придается этому переживанию, и что оно означает для человека [2].

В данной статье предлагается попытка анализа кейса Виктора Франкла, основателя логотерапии, с пациенткой Анастасией Котек, описанного им в его книге «Воля к смыслу», с точки зрения феноменологической редукции Эдмунда Гуссерля. Одна из демонстрационных сессий В. Франкла на клинической лекции по логотерапии произошла с пациенткой восьмидесяти лет, которая была больна раком и не могла надеяться на исцеление, от чего впала в депрессию [3, с.142].

Начиная сессию, В. Франкл уходит от оценок и утвердительных интервенций, вместо того чтобы давать готовые ответы пациентке, он ведет сократический диалог, в котором пытается натолкнуть пациентку на размышления о том, могут ли какие-то отдельные события жизни перечеркнуть *всю* жизнь целиком. В. Франкл незаметно для пациентки призывает её воспринимать жизнь целостно, видеть её ценность и значимость, сказать ей «да» несмотря на то, что есть какие-то отдельные части и события жизни, которые могут приносить страдания и боль:

«ФРАНКЛ: Вы вспоминаете о замечательных переживаниях, но ведь теперь всему этому наступит конец?

ПАЦИЕНТ (вдумчиво): Да, теперь все закончится.

ФРАНКЛ: Как вы полагаете, теперь исчезнет и все прекрасное, что было в вашей жизни?

ПАЦИЕНТ (еще задумчивее): Все прекрасное, что было...

ФРАНКЛ: Но скажите, способен ли кто-то отменить счастье, которое вы пережили, сделать так, словно его и не было?

ПАЦИЕНТ: Нет, доктор, этого никто отменить не в силах!» [3, с. 143].

Это тот самый этап эпохе, на котором В. Франкл останавливает всяческие оценки, он ставит под сомнение суждения, которые

присутствуют у пациентки по поводу сложившейся ситуации. Он использует метод модификации установок, с помощью которого пытается показать, что жизнь имеет смысл даже при наличии страданий в ней, и никакое событие, какого масштаба бы оно не было, не может перечеркнуть все то хорошее, что уже состоялось в жизни.

При этом В. Франкл отталкивается от собственных переживаний в контакте с пациенткой – «Но я чувствовал, что она сомневается в конечной цели своей жизни как таковой, и хотел преодолеть эти сомнения». Он опирается не только на её слова, но и на ощущения, возникающие в сознании, при разговоре с пациенткой. При этом он не пытается интерпретировать или оценивать свои переживания, но видит смысл в том, чтобы работать с экзистенциальным отчаянием пациентки. Это и есть этап дискрипции, на котором терапевт прислушивается к своим ощущениям в контакте с пациентом для того, чтобы лучше понимать не себя, но его [3, с. 143].

На третьем этапе – горизонтализации В. Франкл пытается не делать акцент на самой проблеме, он не погружает пациентку ещё глубже в то неустранимое страдание, которое есть у неё, но использует метод дерефлексии, благодаря которому пациентка обнаруживает способность к самодистанцированию. Происходит возвращение к сущностям – к тому, что было воспринято и понято. Она может посмотреть на свою жизнь в целом, а не на отдельную её часть, которая приносит страдания. Это позволяет сформировать более глубокое понимание структуры и содержания своих переживаний. Пациентка может вновь взглянуть на внешний мир, но с новым осознанием, освобождённым от предвзятостей.

Таким образом, феноменологическая редукция важна для понимания того, как мы воспринимаем мир и как смысловые структуры формируются в сознании. Это мощный метод, который применяется для глубокого понимания человеческого опыта, который способствует осознанию того, как мы воспринимаем, интерпретируем и даём смысл окружающему миру. Важность феноменологической редукции демонстрирует нам кейс Анастасии

Котек. В. Франклу удалось развернуть пациентку от страданий и ориентировать её в сторону смысла. Феноменологическая редукция позволяет глубже понять, как пациенты воспринимают мир. Исследуя свои собственные переживания без заранее подготовленных концепций или объяснений, терапевт может выявить суть опыта и понять, как он структурируется в сознании человека. Этот метод помогает устранить предвзятости и предположения, которые могут исказить интерпретацию данных. При помощи редукции исследователи освобождаются от теоретических взглядов и критически осмысливают свои предпосылки, что ведет к более чистому и достоверному пониманию феномена.

Литература

1. *Богданова В.О.* Практика феноменологической редукции в философском осмыслении сознания: компаративистский подход / В.О. Богданова // Социум и власть. – 2017. – № 5 (67) [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/praktika-fenomenologicheskoy-reduksii-v-filosofskom-osmyslenii-soznaniya-komparativistskiy-podhod> (дата обращения: 10.03.2025).
2. *Попова Т.А.* Принципы феноменологической редукции в супервизии / Т.А. Попова // Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт. – 2022. – № 1 [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsipy-fenomenologicheskoy-reduksii-v-supervizii> (дата обращения: 10.03.2025).
3. *Франкл В.* Воля к смыслу / В. Франкл. – М.: Альпина нон-фикшн, 2024. – С. 141–147.

УДК: 740

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И БИОГРАФИЧЕСКОЙ РЕФЛЕКСИИ ЛИЧНОСТИ

Родонич Вячеслав Алексеевич, студент 3 курса, стажер-исследователь Института гуманитарных наук и социального инжиниринга, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», Москва, Россия; e-mail: VARodonich@fa.ru.

Клементьева Марина Владимировна, научный руководитель, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии и развития человеческого капитала, главный научный сотрудник Института гуманитарных наук и социального инжиниринга, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», Москва, Россия; e-mail: MVKlementeva@fa.ru.

Аннотация. Настоящее исследование имеет целью изучение взаимосвязи компонентов биографической рефлексии и процессов развития профессиональной идентичности. Было выявлено, что уровень развития и функция биографической рефлексии как ресурса развития была различна по статусам: достигнутый и поиск моратория.

Ключевые слова: профессиональная идентичность, биографическая рефлексия, автобиографическая значимость, студенты

INTERRELATION OF PROFESSIONAL IDENTITY AND BIOGRAPHICAL SELF-REFLECTION

Rodonich V.A., 3rd year student, research intern at the Institute of Humanities and Social Engineering, «Financial University under the Government of the Russian Federation», Moscow, Russia; e-mail: VARodonich@fa.ru.

Klementyeva M.V., scientific supervisor, Doctor of Psychology, Professor at the Department of Psychology and Human Capital Development, Chief Research Fellow at the Institute of Humanities and Social Engineering, «Financial University under the Government of the Russian Federation», Moscow, Russia; e-mail: MVKlementeva@fa.ru.

Abstract. The objective of the study was to state interrelation of biographical reflection components and the processes of professional identity formation. Level development and function of biographical reflection as a resource for development were different by status: achieved and searching moratorium.

Keywords: professional identity, biographical reflection, autobiographical significance, students

Введение.

В современном мире, пронизанном процессами неопределенности, возможность следовать точной траектории жизненного пути редуцируется, что знаменует семантический разрыв между требованием текущей (настоящей) ситуации и ресурсами прошлого опыта, что ставит вопрос о том, насколько значим процесс идентификации «здесь и сейчас». Одной из главных задач студенчества является развитие идентичности [2; 7; 10]. Посредством поступления в вуз, у студентов формируется *профессиональная идентичность* (далее – ПИ): «идеальное отождествление индивидом себя с профессиональной общностью, сопровождающееся интериоризацией идентифицирующего поведения» [6]. ПИ конселяторный конструкт, поэтому зачастую исследования центрируются на свойствах личности (Л.Б. Шнейдер; Н.С. Пряжников; В.Р. Манукян; Ю.Н. Гут и др.), а значительную часть исследовательских изысканий составляет вектор исследований связи ПИ с рефлексией и рефлексивностью (Т.С. Тимофеева, Т.Ф. Гордина, О. Л. Осадчук, Е. Ottesen, U. Kayarinar, Sh. Arsaliev, T. Khazykova и др.). Говоря о процессе идентификации как о процессе личностного развития и самопознания, его транспарантная связь с рефлексией очевидна. Посредством рефлексивных изысканий

индивид формирует образ «Я», осмысливает собственные действия и убеждения с позиций включенности в профессиональную среду и анализирует их на предмет конгруэнтности этой самой профессии, отвечая себе на вопрос, кто он, что составляет основу процесса идентификации и как его результат – достижение идентичности [3]. Также формированию образа аутентичного и целостного «Я» способствуют процессы автобиографирования. Конструируя автобиографию, человек отвечает на ряд экзистенциальных вопросов о себе: кто он, куда и зачем он идет, зачем существует и т.д. [4]. В процессе автонаррации, личность включает событие жизни в свое автобиографическое «досье» и посредством рефлексивного анализа осмысливает важные для себя события и упорядочивает их в жизненный опыт, а не значимые ликвидирует. Данный вид рефлексии именуется биографической. Она образована двумя формами: автобиографическая (пространство повествования Я-Я) и собственнобиографическая (пространство повествования Я-ДР). Биографическая рефлексия является ресурсом развития личности: события посредством осмысления поддаются процессу автобиографирования, упорядочиваются и составляют жизненный опыт личности, который выступает для нее треком не только личностного, но и профессионального развития [1]. Однако исследования роли биографической рефлексии в процессе развития идентичности отсутствуют в отечественной психологии, что составляет обширное поле для дальнейших теоретических построений и методологических разработок, обобщающих проблематику нашего исследования. Соответственно, возникает противоречие, является ли процесс обретения профессии биографически значимым для современных студентов, поскольку во время обучения в вузе студенты переживают динамичность карьерных идентификаций из-за массовой смены трудовых видов деятельности. Знание о биографическом осмыслении процесса формирования ПИ может быть полезно с точки зрения понимания студентами своих личностных особенностей на пути к формированию себя как профессионала, а преподаватели могут сделать выводы о том, нужно ли дополнительно устраивать рефлексивные тренинги для стимуляции формирования

ПИ. Для чтобы ответить на данный свод методических вопросов, необходимо знание о автобиографическом осмыслении генеза идентификационного процесса и взаимосвязи этапов развития идентичности между собой.

Гипотеза – уровень развития биографической рефлексии и ее компонентов взаимосвязан со статусом ПИ и ее процессами развития (принятие, поиск, пересмотр).

Цель – изучить каузальную взаимосвязь компонентов биографической рефлексии и статуса ПИ, а также вклад уровня развития биографической рефлексии в развитие ПИ.

Выборка. Эмпирическую базу исследования составили данные, полученные от 102 респондентов (73,5% – женщины и 26,5% – мужчины) учащихся вузов Москвы и Тулы 1-4 курса бакалавриата гуманитарных, экономических и технических направлений подготовки, возрастной диапазон выборки варьировался от 17 до 22 лет ($M = 19$; $SD = 1,3$).

Инструментарий. Методология исследования представлена адаптированной шкалой оценки ПИ U-MICS, измеряющей три процесса развития идентичности: принятие, поиск, пересмотр; методикой ОБР, позволяющей оценить уровень развития биографической рефлексии и ее составляющих: личностной, конфигуративной (образуют вторичную шкалу рефлексии своей жизни), когнитивной и социально-перцептивной (образуют шкалу рефлексии жизни другого). Сумма четырех компонентов образует общий показатель БР. Также опрос включал демографическую анкету со следующим блоком вопросов: 1). Работаете ли вы в данный момент; 2). Если вы работали, то кем (по профессии или нет); 3). Работаете ли вы в данный период времени; 4). Почему вы работали (по собственному желанию или из-за вынужденных обстоятельств).

Процедура проведения исследования. Респондентам было предложено заполнить бланки методик в формате online-опроса (2024-2025 гг.). Методики предъявлялись последовательно, заочно и анонимно.

Статистическая обработка данных производилась в программе IBM SPSS V23, были использованы такие методы мате-

матической статистики, как: г-критерий корреляции Пирсона, t-критерий Стьюдента и кластерный анализ методом К-средних.

Результаты исследования.

Результаты анкетирования. В ходе анкетирования были получены следующие данные: 81,4% студентов имели опыт работы, 99% из них работали не по профессии (отрасли трудовой деятельности были разнородными), 65,7% не работают в данный момент, 93,1% работало по собственному желанию, а не из-за вынужденных обстоятельств.

Репрезентация и сравнение средних значений. На основании соотношения трех процессов формирования ПИ нами было выделено два статуса ПИ: «достигнутый» (принятие – 18,1 ($\sigma - 2,1$); поиск – 12,8 ($\sigma - 2,0$); пересмотр – 5,2 ($\sigma - 2,7$)) и «поиск моратория» (принятие – 12,3 ($\sigma - 2,5$); поиск – 9,36 ($\sigma - 3,0$); пересмотр – 10,8 ($\sigma - 3,2$)). Говоря об уровне развития биографической рефлексии, мы можем констатировать факт того, что испытуемые характеризуются усредненными показателями БР (диапазон значений по компонентам составил от 3,8 до 5,6), что обусловлено фактом того, что биографическая рефлексия как ресурс развития претерпевает процесс становления (15-25 лет) [1]. При сравнении средних значений компонентов была констатирована статистически значимая разница между показателями биографической рефлексии в зависимости от статуса ПИ («достигнутый» ($n=64$) и «поиск моратория» ($n=38$)). Различия выражены в показателях личностной ($t = 3,496$, при $p \leq 0,001$), когнитивной (2,546, при $p \leq 0,05$), автобиографической рефлексии ($t = 3,345$, при $p \leq 0,001$) и общем показателе биографической рефлексии ($t = 2,851$, при $p \leq 0,01$) в пользу первого из констатированной дихотомии статусов ПИ. На наш взгляд, это обусловлено функциональными особенностями статусов ПИ – личность, характеризующаяся достигнутым статусом ПИ, уже завершила процесс идентификации, выбор осуществлен, жизненный опыт обретения ПИ трансформируется в экзистенциальный, становится биографически значимым и амплифицируется при решении оказий, связанных с проблематикой профессиональной жизни. При статусе «поиск моратория» личность оказывается в ситу-

ации переживания жизненного кризиса, она находится в ситуации неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией из-за отсутствия консонанса своих профессиональных изысканий, что выражается углублением в собственные переживания, связанные с поиском профессиональной деятельности, однако рассчитывая на благоприятный исход ситуации [7]. Поскольку выбор не сделан и опыт экзистенциальных изысканий не пройден в полном объеме, и поэтому не может являться треком развития в профессиональной жизни.

Корреляционный анализ. Говоря о связи процессов развития ПИ между собой, мы обнаружили согласованность процессов принятия и поиска ($r = 0,624$, при $p < 0,01$) и его отрицательную связь с пересмотром ПИ (для принятия $r = -0,457$, при $p < 0,01$; для поиска $r = -0,394$, $p < 0,01$). Их конгруэнтность во многом обусловлена спецификой используемого методологического инструмента: пункты методики U-MICS, связанные с процессом поиска, исследуют поиск «в глубину», который предполагает анализ потенциальной идентификационной роли. Результаты констатировали значимую положительную связь показателей биографической рефлексии с процессами принятия (личностная ($r = 0,361$, при $p < 0,01$), автобиографическая ($r = 0,292$, при $p < 0,01$), общий показатель ($r = 0,275$, при $p < 0,01$)) и поиска (личностная ($r = 0,236$, при $p < 0,01$), когнитивная ($r = 0,304$, при $p < 0,01$), собственнобиографическая ($r = 0,262$, при $p < 0,01$), общий показатель биографической рефлексии ($r = 0,281$ при $p < 0,01$)), а связь с этапом пересмотра характеризовалась как незначимая, отрицательная. Мы можем предположить, что различия в коррелятах обусловлены функциональностью процессов формирования ПИ и функцией биографической рефлексии как ресурса развития на данном континууме развития идентичности. При процессе принятия биографическая рефлексия может использоваться для координирования целей и задач профессиональной деятельности, когда для процессов поиска функция ресурса развития биографической рефлексии, вероятно, предназначена для анализа идентификационной роли на предмет ее соответствия профессиональным и личностным притязаниям желаемого жизненного пути. Индивид посредством экзистенциального и когнитивного анализа знакомится с ней и понимает, насколько она

соответствует его целям, которых он хочет «добиться от жизни». Личностный компонент взаимосвязан с обоими процессами, поскольку их смысл представляется для индивида важным и аутентичным, а также подвластным контролированию. Различия в коррелятах процессов принятия и поиска с формами биографической рефлексии (автобиографической и собственнобиографической) понимается нами как факт того, что процесс принятия характеризуется завершением процесса идентификации и его результат является частью не только жизненного, но и экзистенциального опыта, когда как при процессе поиска индивид углублен в анализ жизни других людей, анализируя архетипизированные социокультурные прототипы представителя профессии, предполагаемой для идентификации. Для процесса поиска БР более значима, поскольку при анализе потенциальной идентификационной роли амплификации подлежит большая совокупность рефлексивных механизмов жизненного пути. Процесс пересмотра оказывается биографически не значимым поскольку отказ от обязательств по идентификации влечет утрату прежних смыслов профессиональной деятельности, и индивид как «*tabula rasa*» оказывается в ситуации ламинального кризиса, выраженного в поиске новой профессиональной деятельности и ее смыслов. Таким образом, процессы принятия и поиска ПИ подлежат автобиографированию и являются биографически значимыми для жизненного опыта личности.

Заключение.

Имплицитно полученные данные в ходе эмпирического исследования, мы можем подтвердить гипотезу исследования, поскольку нами было выявлено, что статус ПИ детерминирован уровнем развития биографической рефлексии, поскольку ее функция как ресурса развития имеет дифференциальный функционал. Экстраполируя идеи экзистенциально-нарративного подхода, процессы принятия и поиска ПИ характеризуются биографической значимостью для личности и ее жизненного опыта, а процесс пересмотра не поддается процессам автобиографирования и стигматизируется как «текучий», нестабильный, временный и биографически элиминирует.

Литература

1. *Клементьева М.В.* Биографическая рефлексия во взрослом возрасте: содержание, функции, генезис: дис. ... д-ра психол. наук / М.В. Клементьева; [Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена]. – 2018. – 530 с.
2. *Клементьева М.В.* Статусы виртуальной идентичности: понятие и методика оценки («Статус ВИ») / М.В. Клементьева // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2024. – Т. 21, № 1. – С. 79–100.
3. *Осадчук О.Л.* Формирование профессиональной идентичности будущих педагогов в условиях рефлексивного обучения / О.Л. Осадчук, Н.Н. Рыбакова // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2021. – Т. 15, № 1. – С. 85–94.
4. *Сапогова Е.Е.* Экзистенциальная психология взрослости / Е.Е. Сапогова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Смысл, 2024. – 767 с.
5. *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон; под ред. А.В. Толстых. – 2-е изд. – М.: Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006. – 352 с.
6. *Шнейдер Л.Б.* Профессиональная идентичность: монография / Л.Б. Шнейдер. – М.: МОРСУ, 2001. – 272 с.
7. *Crocetti E.* Capturing the dynamics of identity formation in various ethnic groups: Development and validation of a three-dimensional model / E. Crocetti, M. Rubini, W. Meeus // Journal of Adolescence. – 2008. – Vol. 31, No. 2. – P. 207–222.
8. *Crocetti E.* Identities: A developmental social-psychological perspective / E. Crocetti, F. Albarello, W. Meeus, M. Rubini // European review of social psychology. – 2022. – Vol. 34, No. 1. – P. 161–201.
9. *Vosylis R.* Global versus domain-specific identity processes: Which domains are more relevant for emerging adults? / R. Vosylis, R. Erentaité, E. Crocetti // Emerging Adulthood. – 2018. – Vol. 6. – P. 32–41.

**СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЙ КРИЗИС.
ВОЗМОЖЕН ЛИ ОН У МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА,
ПОДРОСТКА?**

Гиль Анастасия, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №3» им. Главного маршала авиации А.Е. Голованова, 9 «В» класс, Дзержинский, Россия.

Анисимова Светлана Святославовна, научный руководитель проекта.

Аннотация. Работа посвящена исследованию смысложизненного кризиса у молодого поколения.

Ключевые слова: смысложизненный кризис, экзистенциальный вакуум, подростковый возраст

**MEANINGFUL LIFE CRISIS.
IS IT POSSIBLE FOR A YOUNG PERSON
OR TEENAGER?**

Gil Anastasia, Lyceum № 3 named after Chief Marshal of Aviation A.E. Golovanov, 9th grade, Dzerzhinsky, Russia.

Anisimova Svetlana Svyatoslavovna, project supervisor.

Abstract. This work focuses on the study of the meaning of life crisis among the younger generation.

Keywords: crisis of meaning in life, existential vacuum, adolescence

Психология в 21 веке сильно изменилась в сравнении с прошлым веком. Создаются новые методики, улучшаются механизмы старых, проводятся современные актуальные исследования. Но что же в психологии говорят о смысле жизни? Этот вопрос уже много веков остается философской и духовной проблемой. И смысложизненный кризис также является довольно распространенной проблемой в наше время. Но как он отражается на юном поколении, и отражается ли вообще?

Актуальность темы обусловлена тем, что в наше время проблема смысложизненного кризиса очень распространена, и даже для старшего поколения пройти через подобные трудности бывает очень сложно, а неизученность данного явления среди подростков пугает еще больше. Подростковый возраст – довольно трудное время для большинства людей. Происходят гормональные изменения, возникает эмоциональная лабильность, стремление общаться со своими сверстниками, получать их одобрение, а также именно в этот период жизни начинается поиск себя и своего места в обществе.

Цель проекта – узнать, возможен ли смысложизненный кризис у молодых людей, подростков.

Задачи проекта:

1. Исследовать, что такое смысложизненный кризис, его основные признаки и проявления;
2. Изучить факторы, способствующие возникновению смысложизненного кризиса у подростков и молодых людей;
3. Провести опрос, чтобы исследовать особенности проявления смысложизненного кризиса в возрастной группе
4. Подвести итоги исследования, обобщить основные выводы о возможности и природе возникновения смысложизненного кризиса у молодежи.
5. Разработать рекомендации для педагогов и родителей по поддержке молодых людей, переживающих смысложизненный кризис.

Выдвинем гипотезу: если человек достигает подросткового возраста, то он неизбежно сталкивается со смысложизненным кризисом.

Дадим определение смысложизненного кризиса. Смысложизненный кризис – состояние глубокого эмоционального и интеллектуального дискомфорта, связанное с потерей или отсутствием ощущения смысла и цели в жизни. Он характеризуется чувством пустоты, бессмысленности существования, потерей интереса к ранее значимым вещам, апатией, тревогой и депрессивными симптомами. Человек может задаваться вопросами о ценности своей жизни, о своей роли в мире, о том, ради чего стоит жить.

Основные признаки смысложизненного кризиса:

- чувство разочарования в себе и неудовлетворенности;
- утрата и обесценивание прежних интересов и ценностей;
- нарушение отношений, которые ранее казались важными и значимыми;
- внутриличностные конфликты между личными потребностями и долженствованием;
- снижение самооценки;
- ощущение бессмысленности жизни.

Выделим причины смысложизненного кризиса:

1. Травматические события: потеря близкого человека, развод, серьезная болезнь, увольнение с работы.
2. Переходные периоды: окончание школы, поступление в университет, начало семейной жизни, выход на пенсию.
3. Неудовлетворенность жизнью: нелюбимая работа, проблемы в отношениях, недостижение поставленных целей.
4. Экзистенциальные размышления: размышления о смысле жизни, смерти, бесконечности вселенной.
5. Социальное давление: ощущение, что нужно соответствовать определенным социальным стандартам и ожиданиям.

Изучим понятие «экзистенциального вакуума» в теории В. Франкла. Длительное состояние смысложизненного кризиса и его неразрешенность могут привести к экзистенциальному вакууму. Экзистенциальный вакуум, по мнению Виктора Франкла, – это ощущение внутренней пустоты, когда человеку кажется, что жизнь лишена смысла. Франкл считал, что экзистенциальный вакуум возникает по двум причинам:

1. Мы не ведомы инстинктами, как животные. Мы не запрограммированы на автоматизмы. У нас есть свобода воли. Мы можем и, более того, у нас есть потребность действовать свободно.

2. Нас не определяют в полной мере традиции, соглашения и ценности. У нас есть потребность определять себя самостоятельно, наша внутренняя совесть – голос, который, словно компас, подсказывает нам, куда двигаться. Но порой мы его не слышим,

становимся конформными, бредем в толпе. По мнению Франкла, такое поведение становится причиной конформизма в западных и тоталитаризма в восточных обществах.

В. Франкл предлагал три пути обретения смысла:

1. Получение нового опыта через ценности переживания.
2. Творчество – создание чего-то нового.
3. Посредством занятия позиции по отношению к происходящему, к судьбе и обстоятельствам – к тому, что невозможно изменить.

Рассмотрим смысложизненный кризис у подростков в концепции В.Э. Чудновского. В.Э. Чудновский определял смысложизненный кризис у подростков как нормативный этап развития, связанный с переходом от детства к взрослости. Он не использовал термин «кризис» в патологическом смысле, а скорее, как период активного поиска и формирования смысложизненных ориентаций. Чудновский выделял следующие особенности смысложизненных переживаний подростков:

- Открытие «Я»: подросток начинает активно рефлексировать над собой, своими качествами, возможностями и местом в мире. Возникают вопросы «Кто я?», «Какой я?», «Зачем я живу?». Этот процесс самопознания может сопровождаться неуверенностью, сомнениями и тревожностью.
- Поиск ценностей: подросток пересматривает усвоенные в детстве ценности и начинает формировать собственную систему ценностных ориентаций. Он экспериментирует с разными ролями и идеалами, пытаясь найти то, что ему действительно близко.
- Стремление к самоутверждению: подросток стремится к признанию и уважению со стороны сверстников и взрослых. Он ищет способы проявить свою индивидуальность и добиться успеха в значимых для него областях.
- Формирование временной перспективы: подросток начинает задумываться о будущем, строить планы и ставить перед собой цели. Способность к долгосрочному планированию и осознание конечности жизни могут вызывать как вдохновение, так и тревогу.

- Развитие мировоззрения: подросток формирует собственное представление о мире, о добре и зле, о справедливости и несправедливости. Он начинает критически оценивать окружающую действительность и искать ответы на сложные философские вопросы.

Кризис, по В. Чудновскому, возникает тогда, когда подросток сталкивается с препятствиями на пути самореализации и поиска смысла:

- непонимание со стороны взрослых.
- Неудачи в учебе и других сферах.
- Негативное влияние сверстников.

Методический аппарат. Подростки заполнили опросник по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева. Им были предложены 20 пар противоположных утверждений, а задача заключалась в выборе одного из двух утверждений, которое больше соответствует действительности. Ниже отмечены результаты по каждому вопросу.

1. Выберите одно из двух утверждений:
 - Обычно я полон(полна) энергии 73,9%.
 - Обычно мне очень скучно 26,1%.
2. Выберите одно из двух утверждений:
 - В жизни я не имею определенных целей и намерений 39,1%.
 - В жизни я имею очень ясные цели и намерения 60,9%.
3. Выберите одно из двух утверждений:
 - Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесценной 13%.
 - Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной 87%.
4. Выберите одно из двух утверждений:
 - Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие 52,2%.
 - Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие 47,8%.
5. Выберите одно из двух утверждений:
 - Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться. 69,6%.

- Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами. 30,4%.
- 6. Выберите одно из двух утверждений:
 - Моя жизнь складывается именно так, как я мечтал(а) 52,2%.
 - Моя жизнь складывается совсем не так, как я мечтал(а) 47,8%.
- 7. Выберите одно из двух утверждений:
 - Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей 69,6%.
 - Жизнь кажется мне совершенно рутинной и спокойной 30,4%.
- 8. Выберите одно из двух утверждений:
 - У меня получается осуществить свои жизненные планы 82,6%.
 - Я не добиваюсь успехов в осуществлении своих жизненных планов. 17,4%.
- 9. Выберите одно из двух утверждений:
 - Моя жизнь наполнена интересными делами 82,6%.
 - Моя жизнь пуста и неинтересна 17,4%.
- 10. Выберите одно из двух утверждений:
 - Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной 78,3%.
 - Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла 21,7%.
- 11. Выберите одно из двух утверждений:
 - Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас 39,1%.
 - Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе 60,9%.
- 12. Выберите одно из двух утверждений:
 - Когда я смотрю на окружающий мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности 47,8%.
 - Когда я смотрю на окружающий мир, он часто приводит меня к растерянности и беспокойству 52,2%.
- 13. Выберите одно из двух утверждений:
 - Я человек очень обязательный 65,2%.
 - Я человек совсем не обязательный 34,8%.

14. Выберите одно из двух утверждений:

- Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию 87%.
- Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств 13%.

15. Выберите одно из двух утверждений:

- Я могу назвать себя целеустремленным человеком 47,8%.
- Я не могу назвать себя целеустремленным человеком 52,2%.

16. Выберите одно из двух утверждений:

- В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей 69,6%.
- В жизни я нашел свое призвания и цели 30,4%.

17. Выберите одно из двух утверждений:

- Мои жизненные взгляды еще не определились 39,1%.
- Мои жизненные взгляды вполне определились 60,9%.

18. Выберите одно из двух утверждений:

- Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни 69,6%.
- Я едва способен найти призвание и интересные цели в жизни 30,4%.

19. Выберите одно из двух утверждений:

- Моя жизнь в моих руках, я сам управляю ею 65,2%.
- Моя жизнь неподвластна мне, она управляется внешними событиями 34,8%.

20. Выберите одно из двух утверждений:

- Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение 73,9%.
- Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания 26,1%.

Выводы:

Опросник заполнили 23 человека, из которых только 7 человек (30%) имеют выраженную склонность к смысложизненному кризису. Остальные 16 (70%) проблем со смыслом жизни не имеют. Из этого следует, что гипотеза опровергнута. Смысложизненный кризис среди молодых людей возможен, но на данной выборке не выявлен.

Несмотря на то, что среди молодых людей смысложизненный кризис не распространен, такое явление все еще продолжает существовать в современном обществе, заставляя людей ощущать неопределенность относительно своего жизненного пути. Так как же справиться со смысложизненным кризисом? Нами были составлены **рекомендации**, помогающие справиться со смысложизненным кризисом.

1. Определить значимые убеждения, из-за которых возник кризис; например, мысли о том, что в текущем возрасте человек должен был стать намного успешнее, чем является на самом деле. Несоответствие данным требованиям вызывает внутренний конфликт.

2. Проработка эмоций, возникающих в рамках кризиса. Нужно выявить способы деструктивной регуляции эмоций, такие как самообвинение, чрезмерное подавление эмоций, перенос ответственности за свою судьбу на других людей, и заменить их на более конструктивные.

3. Работа с ценностями. Важно определить наиболее значимые ценности и пути их реализации.

4. Установление реалистичных жизненных целей. Цели должны соответствовать здравому смыслу и индивидуальным возможностям человека, а не разрушать самооценку. При помощи целей намного проще добиваться прогресса, а также проследивать свои достижения.

5. Формирование социальной поддержки. Очень важно в такой трудной ситуации иметь такой круг общения, который смог бы подкрепить позитивное самоотношение и чувство собственной значимости.

Литература

1. *Батлер-Боудон Т.* 50 Великих книг по психологии / Т. Батлер-Боудон. – М.: Эксмо, 2018. – 447 с.
2. Психология смысла жизни: школа В.Э. Чудновского. Коллективная монография / Н.Л. Карпова, Г.А. Вайзер, К.В. Карпинский [и др.]; под редакцией Т.А. Поповой [и др.]. – М.: Смысл, 2021. – 674 с.

3. Франкл В. Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ / В.Франкл. – М.: Альпина нон-фикшн, 2021. – 336 с.

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА СМЫСЛА ЖИЗНИ

Анисимова Юлия, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №3» им. Главного маршала авиации А.Е. Голованова, 9 «В» класс; Дзержинский, Россия.

Анисимова Светлана Святославовна, научный руководитель проекта.

Аннотация. Работа посвящена исследованию возрастной динамики смысла жизни.

Ключевые слова: смысл жизни, возрастная динамика

AGE-RELATED DYNAMICS OF THE MEANING OF LIFE

Anisimova Yulia, MBOU Lyceum No. 3 named after the Chief Marshal of Aviation A. E. Golovanov, 9th grade, Dzerzhinsky, Russia.

Anisimova Svetlana Svyatoslavovna, scientific supervisor of the project.

Abstract. The work is devoted to the study of the age-related dynamics of the meaning of life.

Keywords: meaning of life, age-related dynamics

Актуальность: поиск смысла жизни является одной из главных человеческих потребностей. Смысл жизни – фундамент психического здоровья. Понимание того, как меняется смысл жизни с возрастом, как люди адаптируются к этим изменениям, как находят для себя новый смысл жизни, помогает выявить периоды повышенной уязвимости, понять причины кризиса и разработать способы поддержки для людей разного возраста.

Цель исследования: определить особенности возрастной динамики смысла жизни, опираясь на исследования В. Франкла, В. Чудновского и данные опроса.

Задачи:

1. Проанализировать теоретические подходы к пониманию смысла жизни в работах В. Франкла и В.Э. Чудновского
2. Разработать вопросы теста для изучения смысла жизни в трех возрастных группах: (юность (15-25лет), средний возраст (26-55), зрелый возраст (56+).
3. Провести тестирование возрастных групп.
4. Проанализировать полученные данные.

Гипотеза: если изменяется возраст, то изменяется и смысл жизни человека.

Рассмотрим концепцию логотерапии Виктора Франкла. Концепция, разработанная Виктором Франклом, основывается на поиске смысла жизни. В ее основе лежат следующие понятия:

1. Воля к смыслу: В. Франкл утверждал, что основной движущей силой человека является стремление к поиску и реализации смысла своей жизни.
2. Смысл жизни уникален и динамичен.
3. Смысл можно найти в любой жизненной ситуации.
4. Три пути к смыслу: творчество, переживание ценностей, принятие неизбежного страдания.
5. Смысл не придумывается, а находится человеком.
6. Свобода воли и ответственность.

Экзистенциальный вакуум (отсутствие смысла жизни). Признаки экзистенциального вакуума: потеря смысла жизни, скука и апатия, депрессия и тревога, цинизм и отчуждение, поиск острых ощущений, конформизм, фрустрация.

Опишем этапы развития личности по теории В.Э Чудновского: дошкольный возраст до 7 лет, младший школьный возраст – 7-11 лет, подростковый возраст – 11-15 лет, ранняя юность – 15-18 лет, юность – 18-25 лет, зрелость – 25-55/60 лет, поздняя зрелость – 55/60-75 лет, –старость 75+ лет

На основе изученных материалов мы создали опросник для изучения смысла жизни в трех возрастных группах. Первая груп-

па – подростки и молодые люди 14-25 лет, вторая группа – люди среднего возраста 25-60 лет, и третья группа – люди зрелого возраста 60+.

Исследование. Для первой и второй групп мы создали опросники онлайн с помощью гугл-формы. Третьей группе был предложен бумажный вариант опросника.

Результаты опроса.

Первая возрастная группа. Молодые люди.

Смысл жизни: у 35% смысл жизни заключается в его поиске и достижении поставленных целей, у 20% в семье и любви, 15% не смогли ответить на вопрос, 10% назвали деньги, получение удовольствия от жизни.

3 самые важные вещи в жизни: 50% – семья, 45% – деньги, 35% – друзья и удовлетворение физических потребностей (сон/отдых), 25% – хобби, 15% – развлечения.

Самое большое достижение в жизни: 30% – личностный рост, 15% – достижения в учебе и хобби, 15% – достижений нет.

О чем вы мечтаете: 30% – карьера, финансовая независимость, 15% – успехи в учебе, 10% – о мире, 15% затруднились ответить.

Таким образом, 85% подростков и молодых людей осмысленнее, чем мы предполагали.

Для них многое значит семья и близкие люди, цели не инфантильные и краткосрочные, а важные и осмысленные.

15% опрошенных затрудняются сформулировать, что для них является смыслом жизни.

Они находятся в группе риска и могут оказаться (или уже оказались) в экзистенциальном вакууме.

Вторая возрастная группа. Люди среднего возраста

Смысл жизни: 61% – семья, 22% – построение карьеры, 17% – оставить след в этой жизни, 11% – достичь поставленных целей.

3 самые важные вещи в жизни: 44% назвали семью, 39% – человеческие качества, 22% – здоровье, 17% – любовь, 11% – карьера.

Самое большое достижение в жизни: 68% – семья, 11% – самореализация, карьера.

О чем вы мечтаете? 26% – отдых, отпуск, 16% – финансовое благополучие, 11% – о мире, у 5% нет мечты.

Какой след Вы хотели бы оставить в мире: 42% – скромный, 16% – глобальный, 8% не хотели оставить след.

Как изменился смысл жизни с возрастом: 26% – смысл не изменился с возрастом, 26% начали с возрастом ценить саму жизнь, 21% – смысл жизни менялся, 11% – в юности смысл был глобальным, а сейчас важнее семья, здоровье.

Таким образом, для людей среднего возраста главным смыслом жизни является семья, так же люди данной возрастной категории считают создание семьи, рождение детей самым важным достижением в своей жизни. Построение карьеры занимает лишь второе место (22%), хотя является именно тем жизненным опытом, который оказал, по мнению опрошенных, наибольшее влияние на их жизнь. Люди начинают задумываться о здоровье (22%), тогда как среди подростков и молодых людей ценность здоровья отмечают менее 5% опрошенных. 26% опрошенных считают, что смысл их жизни остался один на протяжении всей жизни, просто с возрастом люди начали больше ценить саму жизнь.

В данной возрастной группе 26% респондентов говорили об обретении смысла жизни через принятие неизбежного, 26% опрошенных показали физическую и моральную усталость.

Третья возрастная группа. Зрелый возраст.

Смысл жизни: 80% – семья, 20% – нет смысла.

3 самые важные вещи в своей жизни: 50% здоровье, 40% благополучие близких, 20% финансовая независимость.

Самое большое достижение в жизни: 85% – семья, 20% – польза людям.

О чем вы мечтаете? 40% – отдых, путешествие, 30% – финансовое благополучие, 20% – нет мечты, 10% – благополучие близких.

Какой след Вы хотели бы оставить в мире: 70% – дети и внуки, 10% – ученики, последователи, 10% – глобальный.

Как изменился смысл жизни с возрастом: 10% – смысл не менялся, 20% – хуже жить, 40% – смысл жизни менялся.

Для 80% людей старшего поколения главный смысл – это семья, дети и внуки. Это и самое большое достижение в жизни и опыт, который оказал наибольшее влияние. Так же для этой возрастной группы важна забота о здоровье (50%), благополучие близких (40%).

Люди зрелого возраста мечтают о путешествиях (40%), финансовой независимости (30%), 20% опрошенных указали, что самое большое достижение в их жизни то, что удалось принести пользу другим людям.

Неожиданными оказались результаты по вопросу «Изменился ли смысл жизни с возрастом». Люди старшего поколения отвечали, что смысл менялся на протяжении всей жизни – 40%, 20% отметили, что жить стало хуже, тяжелее, у 10% смысл не изменился с возрастом, а остался один на протяжении всей жизни.

В данной возрастной категории есть группа людей, чьи результаты получились тревожащими: 20% ответили, что более не имеют смысла жизни, 20% не имеют мечты, у 20% жизнь изменилась к худшему!

Четверть результатов опрошенных людей показывают признаки экзистенциального кризиса! Эти пожилые люди требуют повышенного внимания не только со стороны близких, но и со стороны государства, для оказания психологической помощи и включения их в активную социальную жизнь.

Результаты по трем возрастным группам

1.Смысл жизни. Общий анализ результатов опроса показал, что для всех возрастных категорий большую роль в понятии смысла жизни играет семья. У людей группы 1 на первое место выходит достижение целей (35%), а семья стоит на втором (20%), то у группы 2 семья на 1 месте (60%), у группы 3 семья является практически единственным смыслом жизни (80%). Для людей среднего возраста (группа 2), немаловажно построение карьеры (15%). В группах 1 и 3 был выявлен процент людей, ответивших, что не имеют смысла в своей жизни. 15% в 1 группе и 20% в 3 группе. В группе 2 не выявлено.

2.Ценности. Все группы отметили семью: 1 группа – 50%, 2 – 45%, 3 – 10%. Здоровье: 2 группа – 20%, 3 группа процент

возрастает до 50. 1 и 3 группы беспокоятся о финансовом благополучии – 45% и 20%, 2 группа – это в основном работающие люди, поэтому так не переживают о финансовой независимости.

3. Самое большое достижение в жизни: 1 группа – личностный рост, саморазвитие, 2 и 3 группы – создание семьи (65% и 85%).

4. Мечты. Все группы опрошенных мечтают о больших финансах (30%, 15% и 30%). В 1 группе эта мечта выходит на первый план, во 2 и 3 группах большой процент накопления усталости и люди этих групп мечтают об отдыхе/отпуске (25% и 40%).

Люди 1 группы много размышляют о будущем. Группа 2 – мечты связаны с настоящим. Люди группы 3 больше концентрируются на воспоминаниях о прошлом.

5. Какой жизненный опыт оказал наибольшее влияние. Начиная с 5 вопроса, мы проанализировали только 2 и 3 возрастные группы, т.к. люди 1 группы не имеют достаточного жизненного опыта и сильно затруднялись с ответами. Обе группы отметили карьеру, семью и тяжелые жизненные испытания. В 3 группе выше процент людей, столкнувшихся с тяжелыми испытаниями (40% против 20%)

6. Как изменился смысл жизни с возрастом. Респонденты 2 группы считают, что смысл жизни не менялся на протяжении жизни (25%), 3 группы - смысл жизни менялся на протяжении жизни (20%).

В дополнение к опросу ученики десятого класса (16-17 лет, первая возрастная группа) написали эссе о смысле жизни. Одни писали кратко и сухо. Например, «смысл жизни в том, чтобы самореализоваться». Другие рассуждали о том, что не уверены в смысле своей жизни. Были те, кто писал, что смысл жизни в деньгах, приводя аргументы. А некоторые заставили задуматься. Например: «смысл жизни-помощь людям, поэтому в будущем мечтает стать врачом. И что именно от нас зависит будущее, а сложные испытания делают сильнее. Ребятам пришлось задуматься о своих ценностях, мечтах и даже страхах. Этот опыт привел их к новым открытиям в себе.

Выводы:

Гипотеза, что с изменением возраста изменяется и смысл жизни человека, подтверждена.

Исследование показало следующее.

1. В 1 возрастной группе представления о смысле жизни связаны с ближайшим будущим. Но неожиданностью стало то, что большую роль для молодых людей играет семья. 10% испытывают экзистенциальный кризис. Эти молодые люди не видят смысла жизни на данном этапе, все сводится к жизни здесь и сейчас. Необходимо дополнительно исследовать данную подгруппу, включать их в активную социальную жизнь.

2. Во 2 возрастной группе смысл жизни связан в первую очередь с построением карьеры и благополучием в семейной жизни.

3. Смысл жизни для пожилых людей 3 группы заключается в семье. Но был выявлен самый высокий процент людей, находящихся в экзистенциальном кризисе – более 20%. Четверть опрошенных пожилых людей не видят более для себя смысла жизни, отмечают, что жизнь меняется только к худшему. Они не думают о будущем, а живут только воспоминаниями о прошлом. Эти люди требуют поддержки! Их необходимо включать в работу общественных организаций, клубов по интересам, в волонтерскую деятельность. Необходимо создать в организациях, занимающихся социальной работой, специальный отряд волонтеров по выявлению таких несчастных, потерянных, одинокий пожилых людей. Отряд включит в себя психологов, специализирующихся на работе с пожилыми людьми, активных молодых людей, которые смогут зарядить своей жизненной энергией. А также пожилых людей, занимающих активную жизненную позицию и на собственном опыте способных показать, что жизнь может быть насыщенной и интересной в любом возрасте. Такие отряды должны выявлять пожилых людей, находящихся в экзистенциальном вакууме и постепенно приводить к социализации и активной жизни. Это не только улучшит качество жизни людей третьей возрастной группы, но и увеличит ее продолжительность.

Литература

1. Чудновский В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни / В.Э. Чудновский; Москва: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 768 с.
2. Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ: статьи и лекции / В. Франкл; [ht tps://cyberleninka.ru](https://cyberleninka.ru) Альпина нон-фикшн, 2023. – 448 с.
3. Психологическая газета: psy/su-1995. – URL: [ht tps://psy.su/feed/12525/](https://psy.su/feed/12525/) –Дата публикации: 24.09.2024
4. Мазанова А.Е. Смысл жизни как точка опоры личности и реализация жизненных задач / А.Е. Мазанова // <https://cyberleninka.ru>. – URL: [ht tps://cyberleninka.ru/article/n/smysl-zhizni-kak-tochka-opory-lichnosti-i-realizatsiya-zhiznennyh-zadach](https://cyberleninka.ru/article/n/smysl-zhizni-kak-tochka-opory-lichnosti-i-realizatsiya-zhiznennyh-zadach)
5. Засядь-Волк Ю.В. Смысл жизни и возрастное развитие психики индивида/ Ю.В. Засядь-Волк // [ht tps://cyberleninka.ru](https://cyberleninka.ru). – 2012. – URL: [ht tps://cyberleninka.ru/article/n/smysl-zhizni-i-vozzrastnoe-razvitie-psihiki-individa/viewer](https://cyberleninka.ru/article/n/smysl-zhizni-i-vozzrastnoe-razvitie-psihiki-individa/viewer)
6. Википедия: официальный сайт. – URL: [ht tps://ru.wikipedia.org/wiki/Логотерапия](https://ru.wikipedia.org/wiki/Логотерапия)
7. ФГБНУ Научный центр психического здоровья: официальный сайт. – <https://psychiatry.ru>. – URL: <https://psychiatry.ru/lib/55/book/116/chapter/7>

СОВЕСТЬ – АКТУАЛЬНОЕ ИЛИ ЗАБЫТОЕ ПОНЯТИЕ?

Прикуп Злата, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №3» им. Главного маршала авиации А.Е. Голованова, 8 класс; Дзержинский, Россия.

Кузнецова Галина Ивановна, научный руководитель проекта.

Аннотация. В работе исследуется понятие совести, представлен авторский опросник и анализируются ответы подростков.

Ключевые слова: совесть, опросник, моральные нормы, православная вера

CONSCIENCE: AN ACTUAL OR FORGOTTEN CONCEPT

Prikup Zlata, MBOU Lyceum № 3 named after Chief Marshal of Aviation A.E. Golovanov, 8th grade, Dzerzhinsky, Russia.

Kuznetsova Galina Ivanovna, project supervisor

Abstract. The paper explores the concept of conscience, presents an author's questionnaire, and analyzes the responses of teenagers.

Keywords: conscience, questionnaire, moral norms, Orthodox faith

Мы живём в обществе, которое имеет множество правил, государственных законов и конституцию. А также у каждого человека есть свой нравственный закон совести. Но актуальна ли она сейчас? В своей работе я попытаюсь ответить на этот вопрос.

В словаре Ожегова слово трактуется так: *«Совесть — это чувство нравственной ответственности за своё поведение перед окружающими людьми, обществом».*

С точки зрения философии, а именно, в словаре философских терминов В.Г. Кузнецова понятие совести описывается как *«способность человека критически оценивать свои поступки, мысли, желания и переживания и осознавать своё несоответствие требованиям долга и идеала. Совесть хоть и похожа на чувство стыда, но она является стыдом особого рода, “стыд перед самим собой”, чувство ответственности перед самим собой за совершённые нечестивые поступки».*

Для меня совесть – это внутренний голос, который остерегает меня от совершения плохих действий. А если всё-таки я плохо поступила «говорит» раскаиваться в содеянном. Я испытываю чувство вины, стыда и, благодаря им, стараюсь извиниться и не совершать больше таких проступков.

Можно ли воспитать совесть? Важный аспект воспитания зависит от наших родителей. Именно они на своём примере с детства прививают нормы поведения, рассказывают, как правильно поступать. Родитель должен говорить с ребёнком, ставя рамки и границы между добром и злом. Также эмпатия должна развиваться с раннего детства. Для этого стоит поощрять детей на совершение добрых дел. Но не только благодаря родителям можно воспитать совесть.

В литературе описываются нормы поведения, показывая пример детям. Мы с детства читаем книги, где представлены яркие примеры нравственных поступков, например, В. Маяковский: «Что такое хорошо и что такое плохо», где представлена инструкция как надо себя вести, что бы не было угрызения совести.

На примере книг складывается мораль и нравственные нормы. В школьной программе для подростков так же есть примеры в художественной литературе. В романе «Капитанская дочка» А.С. Пушкина совесть играет ключевую роль.

Пётр Гринев – честный, смелый молодой парень, обладающий высоким чувством справедливости и искренности. Совесть руководит им и благодаря ей он стремится поступать правильно. Швабрин – полная противоположность ему. Лживый, эгоистичный, манипулятивный человек, готовый на предательство ради собственной выгоды. Швабрин не испытывает угрызения совести, когда предаёт своих товарищей и Родину. Ему не стыдно пошутить про коменданта и его семью, в то время как Гринёву это неприятно даже слышать, не то что шутить. Гринёв, слушая свою совесть, поступал порядочно. Для меня Петр Гринев – символ благородства. В то время как Швабрин, напроць позабыв о совести, совершил преступление против Родины и закончил свою жизнь на виселице. На примере Швабрина и Гринёва Пушкин показывает, как совесть меняет судьбу людей, и что будет, если её послушаться.

Существует много русских народных пословиц на эту тему. Например, пословица «От человека утаишь, от совести не утаишь» значит, что как бы мы не скрывали свои злодеяния, то всё равно рано или поздно совесть начнёт тебя мучать.

Я считаю, что совесть – внутренний цензор, который во все времена регулирует человеческие отношения, не рассматривает

мые законом. Тем не менее, к сожалению, в нашей жизни люди иногда совершают бессовестные поступки.

Я решила узнать мнение сверстников, актуально ли понятие «совесть», и разработала опросник.

Вопросы.

1. Что такое совесть для вас?

2. Каких героев книг вы бы могли назвать совестными и бессовестными?

3. Хотели ли вы бы жить в бессовестном мире?

4. Испытывали ли вы муки совести?

В социологическом опросе участвовал 81 ученик с 8 по 11 класса МБОУ «Лицей №3».

На первый вопрос «Что такое для вас совесть?», ответили так.

16% ответили: внутренний голос, сдерживающий от совершения плохих дел;

25% ответили: чувство вины;

59% не смогли сформулировать свой ответ.

Примечательно, что 59% не смогли описать свое чувство «Совесть». 25% ответили, что это чувство вины. Думаю, для ребят этот вопрос был неожиданным, поэтому им трудно было сразу сформулировать и описать это многогранное чувство.

На второй вопрос «Каких героев вы бы могли назвать совестными и бессовестными?» учащиеся называли совестными Колобка, Робин Гуда, рыбака «Сказка о рыбаке и рыбки», Гринёва.

Из бессовестных называли Швабрина, старуху из Золотой рыбки, Герасима, Хлестакова, Раскольникову.

На 3 вопрос «Хотели ли вы бы жить в бессовестном мире?» 23% ответили «Да», 77% ответили «Нет».

77% опрошенных не хотели бы жить в мире бессовестных людей. Для людей важно знать, что они общаются, решают вопросы с честными людьми, которые будут поступать по совести во всех совместных делах.

Примечательно, что 59% на вопрос «Что такое совесть?» не смогли сформулировать ответ, при этом 68% испытывали муки совести.

На 4 вопрос «Испытывали ли вы муки совести?» 32% ответили «Нет», 68% ответили «Да».

Возможно, 32% не знают, как и в чём проявляются муки совести. А некоторые ребята, возможно, считают свои бессовестные поступки нормой.

Мы решили узнать о совести с точки зрения православия и религии, поэтому взяли интервью у студента Николо-Угрешской семинарии чтеца Георгия Зайцева.

Георгий рассказал, что в Библии СОВЕСТЬ – греческое слово синидис [syneídisi] – совесть, советник. Георгий уверен, что православная вера помогает углубить знание совести, помочь ей развиваться, обновляться и утончать понимание добра и зла. С верой намного проще принимать те или иные решения, так что в данном случае совесть и моя вера в совокупности очень помогают принимать трудные решения.

Вывод.

Совесть – это часть внутреннего мира человека. Это «живая» часть, которая дарит мир, радость, удовлетворение, если ты живёшь согласно ей (совести). В противном случае, как правило, у человека возникают угрызения, вина, скорбь, уныние и целый букет негативных факторов.

Совесть может быть как и ориентиром, наставляющим тебя на верный путь, так и напоминанием о содеянном проступке, сжигающим тебя из-за чувства вины. После беседы с семинаристом православной церкви, я могу сказать, что, когда у человека нравственный закон вместе с христианским, намного проще принимать те или иные решения, так что в данном случае совесть и вера в совокупности очень помогают принимать трудные решения.

На основе исследования можем сделать выводы и ответить на вопрос «Совесть – актуальное или забытое понятие?».

Считаю – совесть продолжает быть актуальной и в наше время!
<mailto:galchonok.79@mail.ru>

СТУДЕНТЫ И ШКОЛЬНИКИ ПИШУТ ЭССЕ

СОВЕСТЬ – АКТУАЛЬНОЕ ИЛИ ЗАБЫТОЕ ПОНЯТИЕ?

Майорова Мария, Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Центр содействия семейному воспитанию №14», Санкт-Петербург, Россия.

Бухтиярова Галина Александровна, научный руководитель.

Совесть – это понятие, которое не потеряло своей актуальности и продолжает существовать в современном обществе. Она представляет собой чувство моральной ответственности за свои поступки и решения, прежде всего перед самим собой, а также перед окружающими. Например, многие молодежные движения акцентируют внимание на важности честности и ответственности, что свидетельствует о высоком уровне совести среди молодых людей.

Важно отметить, что совесть не является статичным понятием; она развивается и изменяется в зависимости от культурного контекста и личного опыта.

Существует несколько аспектов совести, которые можно разделить на две категории: добрая и злая совесть. Добрая совесть – это та, которая не осуждает человека, а поддерживает его в трудные моменты. Например, человек, который помогает другим, даже когда ему самому нелегко, может чувствовать гордость и удовлетворение – его совесть подсказывает ему, что он делает правильное дело. Напротив, злая совесть вызывает чувство стыда и душевной муки, что может приводить к внутреннему конфликту и побуждать человека к определённым действиям или

поступкам. Например, коррупционные действия могут привести к внутреннему конфликту у человека, что побуждает его к переосмыслению своих поступков и, возможно, к попытке изменить свое поведение.

Современная молодежь считает, что совесть напрямую связана с их поступками. Для них совесть – это форма самосознания и самоконтроля. Они понимают, что внутренний голос, который подсказывает им правильные решения, является важным ориентиром в жизни. Известное выражение «совесть грызет» отражает состояние человека, который испытывает сильные переживания из-за своих поступков и не может найти себе места из-за внутреннего конфликта.

Пример из жизни, иллюстрирующий связь совести с поступками современных молодых людей, может быть следующим. Представим себе молодого человека, который учится в университете. Однажды он сталкивается с ситуацией, когда его друг предлагает ему скопировать курсовую работу, чтобы получить высшую оценку. Вначале студент колебался – с одной стороны, это могло бы облегчить ему задачу и сэкономить время, а с другой – он знал, что такое поведение неправильно. Прислушавшись к своему внутреннему голосу, который подсказывал ему, что честность и трудолюбие важнее временного удобства, он отказался от предложения друга и решил написать работу самостоятельно. В результате не только остался верен своим принципам, но и получил лучшую оценку за свои усилия. Таким образом, эта история показывает, как современная молодежь осознает важность своей совести в принятии решений, понимает, что, следуя своим моральным принципам, можно столкнуться с трудностями, но в конечном итоге это делает человека сильнее и помогает выработать здоровое самосознание и самоконтроль.

Данный пример подчеркивает, что совесть — это моральный компас, который формирует личность и помогает молодежи принимать осознанные решения в сложных жизненных ситуациях.

Совесть можно сравнить с соседом: чем лучше с ней дружить, тем легче жить. Это означает, что близость к своей совести требует честности, справедливости и готовности отвечать за свои

действия. Понятие совести начало формироваться еще в период появления христианства на Руси, когда её стали воспринимать как внутренний голос человека, голос Бога в его душе.

Некоторые люди утверждают, что если человек не верит в Бога, то у него нет совести. Однако это не так. Совесть – это внутреннее чувство, которое помогает различать добро и зло, и оно не зависит от религиозных убеждений. Среди молодежи понятие совести остается актуальным, хотя им часто приходится поступать вопреки своим моральным убеждениям.

Важно понимать, что совесть подразумевает наличие собственного мнения и является признаком полноценной личности. Она помогает человеку осознать свои действия и их последствия, формируя тем самым его моральные ориентиры.

В заключение можно сказать, что совесть – это не забытое понятие, а важный аспект человеческой жизни, который продолжает оставаться актуальным в современном мире, именно совесть делает нас более человечными. И в будущем она будет играть ещё более значимую роль в жизни общества, способствуя нравственному развитию каждого индивидуума.

ОБЩЕНИЕ КАК ГЛАВНЫЙ СМЫСЛ ЖИЗНИ

Новожилова Кира, Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Центр содействия семейному воспитанию №14», Санкт-Петербург, Россия.

Бухтиярова Галина Александровна, научный руководитель.

Общение является неотъемлемой частью жизни каждого человека. С момента нашего рождения мы окружены людьми, и наше первое взаимодействие с миром происходит через общение с родителями и близкими. Именно благодаря им мы начинаем понимать, что такое эмоции, чувства и мысли. С каждым годом

значение общения становится всё более очевидным, и сегодня я хочу ответить на вопрос, почему общение можно считать главным смыслом жизни.

Прежде всего, общение – это основной механизм, с помощью которого мы обмениваемся знаниями. В школе мы не только изучаем предметы, но и обмениваемся мнениями с одноклассниками и учителями. Каждый урок – это не просто передача информации, а живое взаимодействие, в ходе которого мы задаём вопросы, вносим правки в собственные представления и развиваемся. Обсуждая темы с друзьями, мы расширяем свои горизонты, открываем новые идеи и, возможно, даже находим своё призвание. Без общения процесс обучения был бы малопродуктивным, и многие из нас не смогли бы достичь тех же успехов.

Кроме того, общение позволяет нам делиться эмоциями. Будь то радость от успеха, печаль от потери или страх перед неизвестностью – все эти чувства мы выражаем через разговоры и взаимодействия с другими. Поделившись с кем-то своими переживаниями, мы не только облегчаем собственное страдание, но и укрепляем связи с теми, кто готов нас выслушать. Таким образом, общение становится своеобразным катализатором для формирования глубоких эмоциональных привязанностей. Друзья, отношения, семья – все это складывается именно благодаря нашему умению общаться.

Не менее важным аспектом общения является обмен ценностями и традициями. На протяжении веков люди передавали свои знания и опыт следующим поколениям через разговоры, рассказы и диалоги. Каждая культура уникальна, и зачастую именно общение помогает сохранить её богатство. Когда мы говорим с пожилым человеком о его юности или обсуждаем с друзьями последние события в мире, мы не просто обмениваемся информацией – мы создаём мосты между поколениями, укрепляя связь своего опыта с опытом других.

Однако общение также играет ключевую роль в разрешении конфликтов. Недопонимание и разногласия могут привести к серьёзным последствиям, особенно если их не обсудить. Общение – это способ находить компромиссы и договариваться. Множество глобальных конфликтов решается через диалог и переговоры. Если

бы люди не умели общаться, мир был бы полон войны и насилия, ведь немислимо представить себе гармонию без взаимопонимания.

Наконец, стоит отметить, что общение дарит нам счастье. Быть понятым и имеющим поддержку – это невероятное чувство. Исследования показывают, что люди, которые активно общаются и строят крепкие отношения, обладают более высоким уровнем счастья и удовлетворённости жизнью. Моменты, проведённые с близкими, искренние разговоры с друзьями, совместный смех и поддержка в трудные времена – именно это делает нашу жизнь насыщенной и полноценной. Когда возвращаешься домой, а там тебя ждут, чтобы выслушать все твои радости и горести, поддерживать в трудную минуту, понимаешь, что любые невзгоды по плечу. Вот оно, счастье – знать, что тебя любят и ценят.

Таким образом, общение – это не просто способ передавать информацию; это основа нашего существования. Без общения человек как рыба без воды. Благодаря общению мы учимся, развиваемся, формируем крепкие связи и находим счастье. Без общения мир превращается в непонятное пространство, лишённое тепла и смысла. Именно поэтому я считаю общение главным смыслом жизни. Именно через него мы можем изменить себя и окружающий мир к лучшему.

L'AMITIÉ COMME VALEUR IMPORTANTE DE LA VIE

Альфиссени Мохамед Кейта, курсант Военно-инженерного института (инженерно-технического), федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева» Министерства обороны Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия.

Федосенко Екатерина Владимировна, научный руководитель, кандидат психологических наук, доцент кафедры русского языка Военно-инженерного института (инженерно-технического),

федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева» Министерства обороны Российской Федерации; проректор по воспитательной и научно-организационной работе, научный сотрудник, частное образовательное учреждение высшего образования «Балтийский Гуманитарный Институт», Санкт-Петербург, Россия.

L'amitié est une relation entre deux personnes caractérisée par des sentiments de confiance, de soutien, de compréhension, et de partage. C'est un lien affectif fort qui repose sur des valeurs telles que la loyauté, l'empathie, et le respect mutuel. Les amis se soutiennent dans les moments difficiles, partagent des moments de joie ensemble, et se montrent l'un à l'autre qu'ils sont présents dans leur vie. L'amitié est une relation précieuse qui apporte du réconfort, du bonheur, et de la compagnie à nos vies.

ДРУЖБА КАК ВАЖНАЯ ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ

Дружба – это отношения между двумя людьми, характеризующиеся чувством доверия, поддержки, понимания и обмена. Это сильная эмоциональная связь, основанная на таких ценностях, как верность, сочувствие и взаимное уважение. Друзья поддерживают друг друга в трудные времена, вместе переживают радостные моменты и показывают друг другу, что они присутствуют в их жизни. Дружба, на мой взгляд, это ценные отношения, которые приносят комфорт, счастье и общение в нашу жизнь.

L'AMITIÉ COMME VALEUR IMPORTANTE DE LA VIE

Мохамед Сираул Сидибэ, курсант Военно-инженерного института (инженерно-технического), федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образо-

вания «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева» Министерства обороны Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия.

Федосенко Екатерина Владимировна, научный руководитель, кандидат психологических наук, доцент кафедры русского языка Военно-инженерного института (инженерно-технического), федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева» Министерства обороны Российской Федерации; проректор по воспитательной и научно-организационной работе, научный сотрудник, частное образовательное учреждение высшего образования «Балтийский Гуманитарный Институт», Санкт-Петербург, Россия.

L'amitié est un lien spécial qui unit deux ou plusieurs personnes sur la base de la confiance, du respect et du soutien mutuel. Elle ne se limite pas seulement au fait de passer du temps ensemble, mais repose surtout sur des valeurs importantes comme la sincérité, la compréhension et la bienveillance.

Un véritable ami est une personne sur qui l'on peut compter dans les bons comme dans les mauvais moments. Il nous écoute sans jugement, nous conseille avec honnêteté et partage nos joies comme nos peines. L'amitié nous aide à grandir, à apprendre des autres et à mieux affronter les épreuves de la vie.

Cependant, toutes les amitiés ne sont pas parfaites. Parfois, il peut y avoir des malentendus ou des conflits, mais une amitié sincère se renforce avec le dialogue et le pardon.

En conclusion, l'amitié est une richesse précieuse qui apporte du bonheur et du réconfort. Elle est essentielle à notre bien-être et mérite d'être entretenue avec soin et sincérité.

ДРУЖБА КАК ВАЖНАЯ ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ

Дружба – это особая связь, которая объединяет двух или более людей на основе доверия, уважения и взаимной поддержки. Она не ограничивается только проведением времени вместе, но,

прежде всего, основана на таких важных ценностях, как искренность, понимание и забота.

Настоящий друг – это человек, на которого можно положиться как в хорошие, так и в плохие времена. Он слушает нас без осуждения, честно дает нам советы и разделяет наши радости и печали. Дружба помогает нам расти, учиться у других и лучше справляться с жизненными трудностями.

Однако не все дружеские отношения идеальны. Иногда могут возникать недоразумения или конфликты, но искренняя дружба укрепляется благодаря диалогу и прощению.

В заключение хочется сказать, что дружба – это драгоценное богатство, которое приносит счастье и утешение. Она необходима для нашего благополучия и заслуживает того, чтобы о ней заботились со всей душой и искренностью.

L'AMITIÉ COMME VALEUR IMPORTANTE DE LA VIE

Альмустафа Камара, курсант Военно-инженерного института (инженерно-технического), федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева» Министерства обороны Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия.

Федосенко Екатерина Владимировна, научный руководитель, кандидат психологических наук, доцент кафедры русского языка Военно-инженерного института (инженерно-технического), федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева» Министерства обороны Российской Федерации; проректор по воспитательной и научно-организационной работе, научный сотрудник, частное образовательное учреждение высшего образования «Балтийский Гуманитарный Институт», Санкт-Петербург, Россия.

Selon moi

L'amitié est un lien précieux qui unit deux personnes sur la base de la confiance, du respect et de la bienveillance. Elle se construit au fil du temps, à travers les moments partagés, les rires et parfois les épreuves. Un véritable ami est celui qui reste présent dans les bons comme dans les mauvais jours, sans jugement ni intérêt personnel.

L'amitié repose sur une écoute sincère et une compréhension mutuelle. Un ami est une épaule sur laquelle on peut s'appuyer, une oreille attentive qui nous aide à avancer. Il sait nous encourager quand nous doutons et nous remettre sur le bon chemin avec honnêteté.

Elle est aussi synonyme de complicité. Les amis partagent des souvenirs, des secrets et des instants uniques qui renforcent leur lien. Une simple conversation ou un regard suffit parfois à se comprendre sans mots.

Mais l'amitié demande aussi des efforts. Comme toute relation, elle doit être entretenue par la communication, le respect et la patience. Il peut arriver que des disputes surgissent, mais une amitié sincère trouve toujours le moyen de se reconstruire.

Enfin, l'amitié est un des trésors les plus précieux de la vie. Elle apporte du bonheur, du réconfort et un sentiment d'appartenance. Elle n'a pas besoin de constance quotidienne, car les vrais amis savent que l'essentiel n'est pas la fréquence des échanges, mais la profondeur du lien qui les unit.

ДРУЖБА КАК ВАЖНАЯ ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ

На мой взгляд, дружба – это ценная связь, которая объединяет двух людей на основе доверия, уважения и заботы. Она строится с течением времени, благодаря общим моментам, смеху, а иногда и испытаниям. Настоящий друг – это тот, кто остается рядом как в хорошие, так и в плохие дни, без осуждения или личных интересов.

Дружба основана на искреннем слушании и взаимопонимании. Друг – это плечо, на которое мы можем опереться, внимательное ухо, которое всегда выслушает нас и помогает нам двигаться

вперед. Он знает, как подбодрить нас, когда мы сомневаемся, и вернуть нас на правильный путь с честностью и доверием к себе.

Она также является синонимом соучастия. Друзья делятся воспоминаниями, секретами и уникальными моментами, которые укрепляют их связь. Простого разговора или взгляда иногда бывает достаточно, чтобы понять друг друга без слов.

Но дружба также требует усилий. Как и любые отношения, они должны поддерживаться посредством общения, уважения и терпения. Иногда могут возникать ссоры, но искренняя дружба всегда находит способ восстановить себя.

Наконец, дружба – одно из самых ценных сокровищ в жизни. Она приносит счастье, комфорт и чувство принадлежности. Ей не нужно ежедневное постоянство, потому что настоящие друзья знают, что главное – это не частота общения, а глубина связи, которая их объединяет.

L'AMITIÉ COMME VALEUR IMPORTANTE DE LA VIE

Умар Диарра, курсант Военно-инженерного института (инженерно-технического), федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева» Министерства обороны Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия.

Федосенко Екатерина Владимировна, научный руководитель, кандидат психологических наук, доцент кафедры русского языка Военно-инженерного института (инженерно-технического), федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева» Министерства обороны Российской Федерации; проректор по воспитательной и научно-организационной работе, научный сотрудник, частное образовательное учреждение высшего

образования «Балтийский Гуманитарный Институт», Санкт-Петербург, Россия.

L'amitié est un lien fort qui unit deux ou plusieurs personnes sur la base de la confiance, du respect et de l'affection mutuelle. Elle repose sur des valeurs essentielles comme la loyauté, le soutien et la sincérité. Une véritable amitié permet de partager des moments de joie, mais aussi d'affronter ensemble les difficultés de la vie. Elle contribue au bien-être moral et émotionnel en offrant un espace d'écoute et de compréhension. Cependant, elle demande aussi des efforts pour être entretenue, notamment à travers la communication et le respect des différences. Une amitié sincère est un trésor qui enrichit la vie et apporte un équilibre affectif précieux.

ДРУЖБА КАК ВАЖНАЯ ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ

Дружба – это прочная связь, которая объединяет двух или более людей на основе доверия, уважения и взаимной привязанности. Она основана на таких основных ценностях, как верность, поддержка и искренность. Настоящая дружба позволяет не только делиться радостными моментами, но и вместе противостоять жизненным трудностям. Она способствует моральному и эмоциональному благополучию, предоставляя пространство для слушания и понимания. Однако она также требует усилий, чтобы её поддерживали, в частности, посредством общения и уважения различий между людьми.

Искренняя дружба – это сокровище, которое обогащает жизнь и приносит ценный эмоциональный баланс.

ВОЗМОЖНОСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСШЕЙ ТОЧКИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ – ЭТО РЕАЛЬНО?

Тарба Владимир Алхасович, курсант специального факультета Военно-инженерного института (инженерно-технического), федеральное государственное казенное военное образователь-

ное учреждение высшего образования «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева» Министерства обороны Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия.

Федосенко Екатерина Владимировна, научный руководитель, кандидат психологических наук, доцент кафедры русского языка Военно-инженерного института (инженерно-технического), федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева» Министерства обороны Российской Федерации; проректор по воспитательной и научно-организационной работе, научный сотрудник, частное образовательное учреждение высшего образования «Балтийский Гуманитарный Институт», Санкт-Петербург, Россия.

Косяков Геннадий Викторович, научный руководитель, доктор филологических наук, профессор кафедры русского языка Военно-инженерного института (инженерно-технического), федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева» Министерства обороны Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия.

В наше время трудно представить человека, который не хотел бы добиться успеха в карьере или в жизни в целом, однако это дается далеко не всем. Многие люди чувствуют, что могли бы добиться большего в сферах своей жизни, но они не знают, с чего начать и на чём акцентировать свое внимание, в каком направлении использовать свои ресурсы. Несомненно, успешным человеком может стать каждый, но только при условии постоянного саморазвития. Успех – это не просто удача. Необходимо тратить много времени на изучение дела, применять и совершенствовать свои знания и навыки даже перед лицом невзгод и потенциальных неудач.

Но и этого еще недостаточно! Чтобы добиться успеха, вам нужны не только силы, время и правильные навыки, но и качества успешного человека.

Что такое успех?

Само понятие «успеха» можно воспринимать по-разному: для кого-то это карьера, работа мечты, высокое положение в обществе или же развитие умственных способностей, личностный рост, благотворительность, спасение цивилизации, а для кого-то успех – это любовь и семейные ценности.

В любом случае, успех – это достижение желаемой цели, возможность заниматься тем делом, которое нравится, и жить так, как тебе нравится. Успешный человек – это тот, кто смог начать свой собственный проект и довести его до конца.

Какими же качествами должен обладать успешный человек?

С точки зрения психологии

Такая наука, как психология, дает свои ответы на вопрос, что такое успешный человек и какими именно качествами он должен обладать.

Энергичность и здоровый образ жизни. Сегодня уже никто не спорит о том, что «здоровье» – это еще один человеческий ресурс, сопоставимый с другими. Чтобы продуктивно работать, воплощать свои цели в жизнь, обязательно нужно уделять внимание здоровью.

Энергичность – одно из проявлений здоровья. В современном мире только быстро думающий человек, способный менять свои планы на ходу, может успевать реализовывать планы, иногда вопреки обстоятельствам.

Трезвость взглядов, уверенность в себе.

Только уверенный в себе человек способен объективно оценить свои знания: не преуменьшить, не преувеличить. Благодаря этому он изначально занимает выгодную позицию, на которой способен показать себя с лучшей стороны, которую он может развивать. При этом он трезво оценивает силы, видит свои слабые места и точки роста.

Дисциплина и самоконтроль

Этот пункт ставят третьим, но реальная важность у него намного больше. Собственно, сложно назвать хоть одного успеш-

ного человека, чья формула успеха не включала бы в себя эти два простых слова: «самоконтроль» и «дисциплина». Только постоянная самоорганизация, умение вставать вовремя, выполнять рутинные задачи и дисциплинированно делать свое дело, отказывать себе в желаниях и удовольствиях ради определенной цели, приводят к ощутимым результатам.

С материальной точки зрения.

Мир устроен так, что достаточно сложно отделить материальные блага от общего успеха личности. Можно быть гениальным химиком, но не обладая современной лабораторией, строительство которой стоит огромных денег, добиться чего-то нереально.

Успешный человек с материальной стороны выглядит немногим другим.

Финансовое состояние. Тут и объяснять ничего не нужно, потому что 90 % населения мира прямо отождествляют деньги и успех. Как говорится в пословице: «Если ты такой умный, почему у тебя нет миллионов?».

Статус. Вторая серьезная причина для того, чтобы прикладывать максимум усилий для достижения целей. Статус, влияние, власть – для некоторых людей они даже ценнее денег.

Качества успешных людей.

Западные исследователи собрали базу данных, проанализировали жизнь наиболее успешных людей. Среди объектов внимания ожидаемо оказались: Билл Гейтс, Уоррен Баффет, Марк Цукерберг, Сергей Брин и др.

Желание ставить цели. Если нет желания добиваться в жизни большего, достигать каких-то высот, то об успехе говорить не приходится. Бесцельная жизнь никак не сопоставима с успешным человеком. Успешные люди постоянно ищут ясности в своей жизни, они знают, чего хотят, и следуют своей цели. Неясные желания и убеждения приводят к неопределенным результатам.

Умение планировать и добиваться результатов. Естественным продолжением хорошей идеи должен стать грамотно составленный план. Планирование – важный аспект, который позволяет минимизировать риски и выстроить процессы таким образом, чтобы получился результат.

Ответственность. Ответственность за возможный и достигнутый результат – это важная характеристика личности.

В результате модернизируются все силы организма и знания. Если присутствуют все вышеизложенные качества и черты характера, то можно с полной уверенностью приниматься за любимое дело, которое в конечном результате приведет только к положительному результату и поможет достичь наивысшей цели. В противном случае необходимо развивать эти качества, анализировать поступки, понимать, что от вас зависело, а что нет.

Для заметок

Научное издание

**Смысл жизни и акме:
развитие смысловой сферы
и специфика жизненного пути личности**

Сборник научных трудов

Ответственный редактор – Т.А. Попова.

Составитель – М.С. Никанорова.

Макет и верстка – Антонина Тихонова.

Издательство Московского института психоанализа
121170, г. Москва, Кутузовский просп., д. 34, стр. 14
e-mail: vo@inpsycho.ru

Оптовые закупки литературы
Московского института психоанализа
+7 926-213-7307, +7 963-699-7594
e-mail: hpsmysl@yandex.ru

ISBN 978-5-904677-52-7



9 785904 677527