

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет»

**Н. С. Баestraкова**

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ЖИЗНЕННОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Монография**

Екатеринбург  
РГППУ

УДК 316.612:316.477

ББК Ю935.12+Ю953

Б 27

**Бастракова, Наталия Семеновна.**

Б 27      Социально-психологические аспекты жизненного самоопределения человека: монография / Н. С. Бастракова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та.

ISBN 978-5-8050-0706-5

Исследуется генезис понятий «самоопределение», «жизненное самоопределение», «жизненный путь», «жизненный выбор»; освещаются основные подходы к раскрытию содержания данных понятий в трудах отечественных и зарубежных психологов. Особое внимание уделяется проблеме жизненного самоопределения в парадигме социально-психологического знания, данный феномен рассматривается в смысловом контексте человека. Ставится проблема психологической диагностики жизненного самоопределения.

Монография адресована студентам, магистрам, аспирантам, соискателям и преподавателям высших учебных заведений, интересующимся проблемами жизненного самоопределения человека.

УДК 316.612:316.477

ББК Ю935.12+Ю953

Рецензенты: заслуженный деятель науки РФ, доктор философских наук, профессор кафедры истории философии и философии образования департамента философии Института социальных и политических наук Б. В. Емельянов (ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина»); заслуженный деятель науки РФ, член-корреспондент РАО, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии образования и профессионального развития Э. Ф. Зеер (ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»).

## Введение

Проблема жизненного самоопределения человека является одной из самых актуальных для психологической науки, поскольку затрагивает все аспекты человеческого бытия. Постановка и решение данной проблемы осуществляются на уровне теоретических исследований как в отечественной, так и в зарубежной психологической науке. Изучение феномена жизненного самоопределения неизбежно приводит к необходимости рассмотрения и постижения других феноменов, которые также входят в проблемное поле психологических исследований: «жизненный путь», «жизненный выбор», «жизненная стратегия», «стадии жизни», «время жизни», «пространство жизни», «жизненный сценарий», «стиль жизни», «жизненная перспектива», «конструирование жизни», «жизненный план», «жизненная биография человека».

В рамках гуманитарных наук на протяжении длительного времени, вплоть до конца XIX века, проблема жизненного самоопределения исследовалась с позиции нравственного и социального назначения человека. Начиная с XX в., в связи с актуализацией проблемы человека и, соответственно, проблем его психической реальности, она стала актуальной в системе социально-психологического знания.

Проблема жизненного самоопределения является одной из центральных в понимании сущности человека. Обладая собственными нравственными, этическими и культурными критериями, а также потребностями, правами и обязательствами, человек потенциально способен к ответственной деятельности, связанной с жизненным самоопределением.

Отечественная психология имеет богатые научные традиции, значительные успехи достигнуты в области теоретических и прикладных исследований, направленных на выявление сущности и содержания социально-психологических аспектов жизненного самоопределения. Сложилась целая плеяда известных отечественных ученых, посвятивших свои труды изучению феномена жизненного самоопределения. Каждый из них в рамках различных научных школ внес весомый вклад в разработку идей и проблемного поля исследований жизненного пути, жизненного выбора, самоопределения и жизненного самоопределения человека.

Зарубежные психологи, представители разных направлений, проявляют явное и бесспорное стремление к изучению экзистенциальных проблем человека. В понятийном аппарате их исследований чаще всего используются разнообразные дефиниции понятия жизненного самоопределения (стадии жизни, жизненная стратегия, жизненный сценарий, стиль жизни, образ жизни, конструирование жизни и др.), задавая направление научного поиска.

Необходимо отметить, что взгляды, точки зрения, принципы и убеждения отечественных и зарубежных исследователей экзистенциальной психологии, психологии жизненного пути человека не всегда и не во всем совпадают. Тем не менее научные дискуссии способствуют обогащению взаимных представлений о сущности человека и его жизни.

Помимо своей актуальности, проблема жизненного самоопределения привлекает психологов тем, что связана с вопросами комплексного и целостного изучения человека, которые являются в настоящее время отражением общей тенденции развития психологической науки в целом. Данная тенденция создает условия для более глубокого и системного осмысления содержания понятия «жизненное самоопределение» и его дефиниций, для изучения проявлений общего и частного, всеобщего и единичного в многообразии форм и способов жизненного самоопределения человека.

Следует отметить, что на сегодняшний день существует множество подходов к раскрытию содержания понятия «жизненное самоопределение», но отсутствует единое системное представление о его закономерностях, видах, типах, компонентах и структуре.

В психологической науке до сих пор нет однозначного ответа на вопрос о том, какой именно вид самоопределения является базисным, основополагающим, не раскрыта специфика жизненного самоопределения (комплексное образование или вид самоопределения).

Стоит подчеркнуть, что постановка вопроса о жизненном самоопределении человека как базовом открывает возможность исследования данного феномена с учетом личностного, семейного, профессионального, социального, культурного и других смысловых пространств жизнедеятельности человека.

Отметим еще один важный момент. В настоящее время в психологии одновременно сосуществует целый ряд дефиниций термина «жизненное самоопределение», обозначающих схожие явления. Ключевые

понятия не сформированы, и каждый исследователь предлагает свой вариант определения и его содержательное осмысление. Необходимо либо развести данные понятия и наполнить каждое из них специфическим, присущим только ему содержанием, либо свести их к единому, достаточному термину. Учитывая вышеизложенное, имеет смысл сопоставить содержание понятий, входящих в проблемное поле жизненного самоопределения человека, его социально-психологических аспектов.

Вне поля внимания исследователей остается изучение влияния на процесс жизненного самоопределения такого базового детерминанта, как виртуальная реальность, определяющая жизненное самоопределение так называемого цифрового поколения. В реалиях настоящего времени этот аспект должен быть выделен и рассмотрен как отдельная научная проблема, которая имеет теоретическую и прикладную значимость.

Изложенные соображения обусловили актуальность заявленной проблемы, выделение объекта, предмета, цели и задач исследования.

**Объектом исследования** является проблема жизненного самоопределения, **предметом** – его социально-психологические аспекты.

**Цель монографии:** исследовать социально-психологические аспекты жизненного самоопределения человека в психологической науке.

Реализация цели исследования предполагает решение следующих **задач**:

- рассмотреть отечественные и зарубежные психологические концепции с целью изучения социально-психологических аспектов жизненного самоопределения человека;
- представить теоретический обзор основных подходов к раскрытию содержания понятий «жизненный путь», «жизненный выбор», «самоопределение», «жизненное самоопределение» в психологической науке;
- систематизировать понятийный аппарат исследования;
- выявить детерминанты жизненного пути, жизненного выбора, самоопределения и жизненного самоопределения человека;
- раскрыть содержательные аспекты феноменов жизненного пути, жизненного выбора, самоопределения и жизненного самоопределения человека;
- конкретизировать социально-психологические аспекты жизненного самоопределения человека;

- составить комплекс диагностических методов и методик по теме исследования.

В рамках проводимого теоретического исследования предполагается:

- осветить основные подходы к исследованию феноменов «жизненный путь», «жизненный выбор», «самоопределение» и «жизненное самоопределение» в отечественной и зарубежной психологии;
- раскрыть содержание понятий «жизненный путь», «жизненный выбор», «самоопределение», «жизненное самоопределение» в отечественной и зарубежной психологической науке;
- проанализировать и обобщить теоретико-методологические подходы к содержанию феноменов жизненного пути, жизненного выбора, самоопределения и жизненного самоопределения человека;
- систематизировать и описать представленные в науке социально-психологические аспекты жизненного самоопределения человека;
- выявить сущностные характеристики жизненного самоопределения человека;
- уточнить понятие «жизненное самоопределение», раскрыть его содержание, обозначить факторы, описать компоненты, разработать структуру, определить способы жизненного самоопределения человека;
- сделать обзор комплекса диагностических методов и методик, направленных на выявление различных аспектов жизненного самоопределения человека.

Объект, предмет, цель и задачи исследования диктуют логику изложения материала.

В первой главе рассматриваются основные подходы к исследованию жизненного пути человека в отечественной и зарубежной психологии. Во второй главе анализируются концепции отечественных и зарубежных психологов, посвященные изучению феномена жизненного выбора человека. В третьей главе раскрывается понимание феномена «самоопределение», рассматриваются виды самоопределения и их классификации в психологической науке. В четвертой главе исследуется феномен жизненного самоопределения человека как предмет познания в психологии. В пятой главе уточняются социально-психологические аспекты жизненного самоопределения. В шестой главе

представляются возможности и пределы, методы и методики психологической диагностики жизненного самоопределения человека.

Общеметодологической основой исследования является совокупность методов современных социально-психологических исследований (прежде всего такой наиболее значимый метод, как культурно-исторический и социально-психологический анализ), важным методологическим основанием – классический для науки принцип сравнительного анализа.

В монографии используется аналитический метод, дающий возможность глубже рассмотреть основные аспекты проблемы. Для исследования ее содержания, несомненно, актуален метод реконструкции, позволяющий выявить основные социально-психологические аспекты жизненного самоопределения человека. С целью оформления результатов работы применяется метод теоретического моделирования.

Научная новизна, по мнению автора, заключается в следующем: во-первых, положения и выводы, полученные в результате исследования, могут быть использованы в гуманитарных науках в контексте социально-психологической проблематики, во-вторых, материалы монографии могут быть применены для развития и обогащения дискуссий по проблеме жизненного самоопределения человека.

Автор дорожит памятью о докторе философских наук, профессоре С. З. Гончарове и испытывает к нему искреннюю благодарность за настоящее инициирование и поддержку замысла данного исследования, без которых оно не получило бы своего воплощения.

Огромную признательность автор выражает доктору философских наук, профессору Б. В. Емельянову за неизменный интерес к теме исследования и ценные научные указания, которые способствовали более полному раскрытию замысла данной работы.

Чистосердечную благодарность автор выражает главному редактору издательства ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» Т. В. Шептуновой за понимание сложностей, с которыми сталкивается исследователь при написании научного труда, неизменные терпение, внимание и поддержку.

Автор искренне благодарит начальника отдела компьютерного макетирования Н. А. Ушенину за профессиональное макетирование и оформление текста, за внимательное отношение к просьбам автора.

Неподдельную благодарность автор приносит редактору издательства Е. В. Суворовой за компетентные замечания и советы по тексту, способствующие улучшению данной работы.

Все замечания, советы, критика будут приняты автором с благодарностью и использованы с целью дальнейшего исследования проблемного поля жизненного самоопределения человека.



## Глава 1. ФЕНОМЕН ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ЧЕЛОВЕКА

Проблема исследования жизненного пути занимает одно из ключевых мест в современной системе наук о человеке и обществе, таких как экзистенциальная философия, философская антропология, культурология, социология, этнография, лингвистика, педагогическая антропология и многие другие. Данная тема входит в круг фундаментальных интересов таких направлений психологического знания, как психология жизненного пути, экзистенциальная психология, судьбоаналитическая психология, гуманистическая психология и др.

Изучение жизненного пути человека ставит перед учеными задачи, проблемы и вопросы, изучение и решение которых требует междисциплинарного подхода, поскольку содержание данного феномена является сложным, многогранным и включает в себя множество аспектов. Каждая область научного знания о человеке и обществе включает в это понятие особое, специфическое, присущее именно данной сфере знания содержание. Несмотря на различные подходы к раскрытию сущности данного понятия, практически все исследователи сходятся во мнении о том, что в самом общем виде *жизненный путь* — это индивидуальная история развития человека с момента рождения до момента его ухода из жизни.

Проблема изучения человека в контексте его жизненного пути является одной из актуальных и фундаментальных в отечественной психологической науке и представляет собой достаточно обширную область научного поиска.

В рамках онтогенетического подхода жизненный путь человека раскрывается во взаимосвязи с возрастной периодизацией (Б. Г. Ананьев). Пространственно-временные характеристики жизни человека представлены в работах К. А. Абульхановой-Славской, Т. Н. Березиной, В. И. Ковалева, А. А. Кроника, С. Л. Рубинштейна и др. С точки зрения системно-деятельностного и смыслового подходов проблемы субъекта жизни и жизненного пути исследовал А. Н. Леонтьев. В рамках биографического подхода к изучению жизненного пути человека обратился Н. А. Рыбников. Событийно-биографический подход исследования жизненного пути человека представлен работами таких авторов, как Б. Г. Ананьев, Л. Ф. Бурлачук, Е. И. Головаха, Е. Ю. Корже-

ва, Н. А. Логинова и др. Жизненный путь человека в контексте данного подхода трактуется как взаимосвязь ряда последовательных событий, сопровождающихся субъективными переживаниями, именно способ переживания жизненных событий определяет психологическую судьбу человека. В русле субъективно-событийного подхода субъективная картина жизненного пути человека определяется событиями и характером связи между ними (Р. А. Ахмеров, А. А. Кроник). Субъектный подход к исследованию жизненного пути человека, представленный в акмеологических работах А. А. Дергача, структурирует рассматриваемый феномен по обобщенным жизненным образованиям: позициям, линиям, перспективе и смыслу жизни.

В рамках событийного подхода проблема жизненного пути человека была поставлена С. Л. Рубинштейном в 1935 году. Жизненный путь, по мнению ученого, не является простой суммой жизненных фактов, событий, ситуаций, действий, продуктов деятельности и творчества человека. *Жизненный путь* – это «целостный, непрерывный процесс, и каждый человек, становится личностью постольку, поскольку имеет свою собственную жизненную историю» [1, с. 643].

На жизненном пути каждый возрастной этап играет важную роль в становлении и развитии человека, однако не предопределяет последующий этап с фатальной неизбежностью. Человек может изменить собственную жизнь с помощью деятельности, действий, поступков: «...линия, ведущая от того, чем человек был на одном этапе своей истории, к тому, чем он стал на следующем, проходит через то, что он сделал. В деятельности человека, в его делах, практических и теоретических, психическое, духовное развитие человека не только проявляется, но и совершается» [1, с. 642].

Согласно С. Л. Рубинштейну, важными моментами жизни человека становятся так называемые поворотные этапы, они оказывают существенное влияние на человека и «показывают» ключевые события истории его становления и развития. Эти поворотные этапы ученый и называет «событиями»: «В ходе этой индивидуальной истории (истории жизни) бывают и свои “события” – узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется дальнейший жизненный путь человека» [1, с. 643].

С. Л. Рубинштейн считал, что субъектом собственной жизни можно стать только в силу способности решать свои проблемы и отвечать за свои поступки, будучи ответственным в отношениях с другими людьми. Ответственность является воплощением истинного, самого глубокого и принципиального отношения человека к жизни, поскольку он осознает последствия всего (не только им совершенного, но и не сделанного). Ответственность, по мнению ученого, заключена в самой возможности свободы жизненного выбора, данного человеку. «Последний завершающий вопрос, который встает перед нами в плане психологического изучения личности, – это вопрос о самосознании, о личности как “я”, которое в качестве субъекта сознательно присваивает себе все, что делает человек, относит к себе все исходящие от него дела и поступки и сознательно принимает на себя за них ответственность в качестве их автора и творца. Проблема психологического изучения личности не заканчивается на изучении психических свойств личности – ее способностей, темперамента и характера; она завершается раскрытием самосознания личности» [1, с. 635].

По мнению К. А. Абульхановой-Славской, проблема возможности человека стать субъектом собственной жизни, выделенная С. Л. Рубинштейном, означает следующее: сможет ли индивид стать активным, свободным, ответственным в построении своей собственной жизни и своего к ней отношения [2, с. 28].

Е. А. Абросимова, анализируя творчество С. Л. Рубинштейна, делает вывод о том, что *жизненный путь* – это целостное, непрерывное явление, которое прежде всего определяется этическими, нравственными отношениями человека к другим людям, окружающему миру. Деятельность способна изменить не только жизнь самого человека, но и мир вокруг него. Человек как субъект жизни активно строит и преобразовывает условия жизни и свое отношение к ней. Субъектом жизни он становится тогда, когда начинает ответственно подходить к самой жизни и жизненным выборам. Жизненный путь – это стремление человека вверх, к высшим нравственным, этическим ценностям [3].

В 1930-е годы Л. С. Выготский разработал метод реконструкции истории развития ребенка, который дает возможность раскрыть источники, факторы и механизмы наиболее существенных влияний на становление и развитие человека, проследить причинно-следственные

связи событий детства с особенностями психического развития на всем протяжении жизненного пути [4].

В системно-деятельностном и смысловом подходах к проблеме жизненного пути бытийную основу человека, согласно А. Н. Леонтьеву, составляют реально практикуемые виды деятельности, из которых складывается индивидуальная жизнь [5]. Деятельность – это элементарная структурно-функциональная единица человеческой жизни, а *жизненный путь* – это системное единство видов деятельности, которые осуществляет человек.

Взаимодействие человека с окружающим миром, в контексте учения А. Н. Леонтьева, направляется и упорядочивается смысловыми связями: в объективном аспекте – реальными жизненными отношениями; в субъективном – «отслоенными» от объективных жизненных отношений смысловыми структурами внутреннего мира человека [5, с. 278].

Переломным моментом развития человека является рождение «сознательной личности». Это событие разделяет индивидуальный жизненный путь на две фазы – «период подготовки» и «период развития» [5, с. 215]. В структуре жизненного пути, таким образом, А. Н. Леонтьев выделяет два этапа: первый этап, на котором «вызревают» необходимые психологические предпосылки для становления человека субъектом жизни, и второй этап, на котором человек в качестве субъекта определяет собственное развитие. В этой новой ситуации развития в значительной степени уменьшается зависимость человека от внешних воздействий и усиливается его способность к самоопределению и саморазвитию. Человек становится субъектом своего собственного жизненного пути: если раньше он был «продуктом биографии» и преимущественно «объектом отношений», то на новом этапе развития становится автором своего жизненного пути и субъектом жизненных отношений [5, с. 215, 217].

Процесс развития человека как субъекта жизни А. Н. Леонтьев видит в так называемом вертикальном движении сознания к главному жизненному мотиву-цели. Этот жизненный мотив-цель функционирует как побудитель индивидуального жизненного пути, как смысл всей жизни. Он не открывается сознанию субъекта в готовом виде, для его осознания человеку необходимо проделать глубокую интеллектуальную работу.

Согласно воззрениям А. Н. Леонтьева, задача осознания смысла жизни решается человеком в узловых точках жизненного пути. «Не следует только думать, что перевороты в прошлом личности производятся сознанием, сознание не производит, а опосредствует их; производятся же они действиями субъекта, иногда даже внешними – разрывом прежних отношений, переменой профессии, практическим вхождением в новые обстоятельства» [5, с. 217]. Человек как субъект жизни должен демонстрировать не только сознательность, но и активность в реализации жизненного мотива-цели. Идеалом А. Н. Леонтьев полагал человека, у которого главный мотив-цель «возвышается до истинно человеческих ценностей, сливает его жизнь с жизнью других людей и их благом» [5, с. 214].

В рамках биографического подхода в 1920-е годы к изучению жизненного пути человека обратился Н. А. Рыбников. Ученый предложил изучать психологию не только детского, но и зрелого возраста. Именно он ввел в науку понятие «акмеология» для выделения и закрепления закономерностей развития человека в период зрелости (соответствующий раздел психологии развития получил название «Акмеология»). С точки зрения Н. А. Рыбникова, акмеологические закономерности должны раскрываться при помощи биографического метода, направленного на воссоздание реального жизненного пути человека, основных вех его биографии. Главные усилия ученого были направлены на разработку и практическое апробирование биографического метода [6].

Н. А. Рыбников полагал, что биография как объект научного познания отражает целостный образ человека, душевную составляющую его жизни. По мнению исследователя, систематическое изучение определенного числа биографий поможет понять его суть, слагаемые его жизненного пути. Фиксация целостного, последовательно сменяющегося мира душевной жизни человека с помощью биографического метода позволяет сделать вывод об ее обусловленности социальными ситуациями, характером воспитания, индивидуальными особенностями личности. На основе проведенных эмпирических исследований Н. А. Рыбников разработал «психографию души», под которой понимал ее «описание» [6].

Исследование жизненного пути в онтологическом подходе и контексте человекознания связано с именем Б. Г. Ананьева. В 1960-х го-

дах ученый провел самое масштабное лонгитюдное исследование жизненного пути человека, выделил и раскрыл специфические формы его активности в таких понятиях, как «субъект деятельности», «субъект познания», «субъект жизненного пути» [7].

Б. Г. Ананьев полагал, что *жизненный путь* – это история становления и развития человека в конкретную историческую эпоху, история развития его деятельности в конкретном обществе; социальная биография человека в условиях возрастно-физиологических изменений и психического развития. Жизнь человека протекает в системе общественных отношений, в определенных обстоятельствах, его поступки и действия превращаются в новые обстоятельства жизни [7].

Исследование периода взрослости и зрелости, его особых характеристик дало возможность Б. Г. Ананьеву ввести в круг психологического знания понятие «акме» как высшее жизненное достижение человека.

В событийно-биографическом направлении такие авторы, как Л. Ф. Бурлачук, Е. И. Головаха, Е. Ю. Коржова, Н. А. Логинова, трактуют *жизненный путь человека* как взаимосвязь ряда событий, которые сопровождаются субъективными переживаниями.

Согласно воззрениям Л. Ф. Бурлачук и Е. Ю. Коржовой, понять человека вне конкретной жизненной ситуации невозможно, поскольку между ним и условиями его жизни существует неразрывная связь. По сравнению с другими ситуациями события имеют начало и конец, поэтому они больше всего поддаются измерению. Личностно-ситуационное взаимодействие и поведение человека в жизненных ситуациях дают достоверную информацию о его жизненном пути [8].

По мнению Е. Ю. Коржовой, жизненная ситуация – это фрагмент среды, т. е. проявление внешних (объективных) обстоятельств жизненного пути в определенный момент времени. Именно тогда события характеризуются как наиболее важные жизненные ситуации, а человек – прежде всего как субъект жизненного пути [9]. Если жизненный путь представить как процесс развития человека от рождения до смерти, протекающий в жизненных ситуациях, то в качестве единицы анализа жизненного пути можно рассматривать не событие, а паттерн личностно-ситуационного взаимодействия. В каждой своей точке жизненный путь как пространственно-временное развитие человека определяется

тем или иным способом личностно-событийного взаимодействия, которое находит свое воплощение в поведении, в его конкретной стратегии.

Е. Ю. Коржова выделяет два типа развития человека в жизненных ситуациях: *«событийное»* – развитие преимущественно через внешние ситуации-события, формирующее «человека внешнего»; *«личностное»* – внутреннее развитие, внешне бессобытийное или малособытийное, формирующее «человека внутреннего».

«Человек внешний» развивается путем смены новых ситуаций, в которые он себя помещает. Это ситуационно-личностное взаимодействие, при котором большую роль играет внешняя ситуация. «Человек внутренний» развивается в первую очередь путем смены «личностей», т. е. существенных личностных параметров, личностных уровней, что влечет за собой выбор новых жизненных ситуаций [9].

Согласно Е. И. Головахе, предметом исследования выступает будущее человека в масштабе его жизненного пути в том случае, когда речь идет о жизненных целях и планах, ориентациях и перспективах. По мнению ученого, эти понятия во многом близки по содержанию, однако за их содержательным сходством стоит существенное различие. Жизненные цели и планы могут быть выражены в конкретных событиях жизненного пути. Жизненные планы являются средством осуществления жизненных целей, их конкретизацией в хронологическом и содержательном аспектах. Е. И. Головаха утверждает, что с помощью этих понятий будущее может быть рассмотрено как относительно упорядоченная во времени совокупность событий, приводящих к достижению идеальных результатов, являющихся на определенном этапе жизненного пути основными ориентирами деятельности человека [10].

Изучение событий позволяет определить дискретную картину будущего, представленного совокупностью последовательных моментов, «точек» на линиях жизни, направленных в будущее. Фактором, обуславливающим движение по этим линиям от события к событию, являются ценностные ориентации человека.

Ценностные ориентации, цели и планы являются последовательными ступенями субъективной регуляции жизнедеятельности человека. Ориентации определяют порядок предпочтения направлений жизненного пути. Постановка целей предполагает знание не только какого-либо направления пути, но и идеального результата, к которому стремится человек.

По мнению Е. И. Головахи, каждому качественно новому этапу жизненного пути должно соответствовать специфическое содержание жизненной перспективы, в которой одни компоненты сохраняют преемственность, а другие – отражают реальные изменения в окружающем мире и в самом человеке [10].

Н. А. Логинова рассматривает *жизненный путь* как историю индивидуального развития человека в обществе. Именно общество (макросреда обитания) и определяет существенные составляющие жизненного пути [11].

Одной из важных характеристик общества является образ жизни. Он складывается в результате поступков человека, опосредованно, через стиль жизнедеятельности, обуславливает развитие личности.

Индивидуальный образ жизни устойчив, однако в биографии человека есть такие поворотные моменты, которые вызывают значительные изменения в образе жизни – биографические события. Событие, согласно Н. А. Логиновой, является основной единицей биографии человека [11].

Человек является продуктом биографии, потому что биографические события имеют объективные последствия и могут по своему происхождению не зависеть от него. Человек развивается в направлении повышения субъектности жизни, так как по мере становления и развития его роль в собственной судьбе возрастает [11].

В рамках субъективно-событийного подхода картина *жизненного пути человека* определяется событиями и характером связи между ними. Р. А. Ахмеров полагает, что «каждое событие содержит в себе одновременно противоположно направленные потенциалы влияния на ход жизни человека», актуализация одного из них зависит от субъекта жизни, от его отношения к событию [12]. Определение человеком своего жизненного пути осуществляется через механизмы выбора им желаемых событий и отношения к ним, таким образом реализуется один из потенциалов и его содержание.

В событиях жизни отражается ход жизнеосуществления человека, его успехи, поражения, главная линия жизни и т. д. События выполняют функцию объективации содержания и направления жизнеосуществления человека [12].

К. А. Абульханова-Славская, Т. Н. Березина, Е. И. Головаха и А. А. Кролик особое внимание уделяют пространственно-временным характеристикам жизненного пути человека.



В работах К. А. Абульхановой-Славской отмечается, что интегральные структуры человека, такие как характер, талант, направленность, жизненный опыт, формируются и проявляются в его жизнедеятельности. Необходимость введения понятия «жизнедеятельность» обосновывается тем, что для раскрытия специфики развития человека в отличие от простого изменения требуется анализ его «движения» в жизнедеятельности, то есть анализ «пространства» и «масштаба», в которых и будет «улавливаться» развитие. Жизнедеятельность – это также и «время», которое делится на «настоящее», «прошрое», «будущее», именно в нем осуществляются изменения человека [13, с. 20].

Временная линия осуществления жизнедеятельности характеризуется непрерывным обратным влиянием результатов предшествующего этапа на последующий. Такие обратно направленные воздействия достижений жизни на человека, как формулирует К. А. Абульханова-Славская – «умножение достижений жизни на ее собственные возрастающие возможности», являются вторичными условиями его развития [2, с. 51].

К. А. Абульханова-Славская предлагает изучать жизненный путь в целостности и утверждает, что построить свое отношение к жизни человек может в силу своей способности решать жизненные противоречия. Стратегия жизни, по ее мнению, должна заключаться в «раскрытии и разрешении подлинных причин противоречий, а не в уходе от них путем жизненных перемен» [2, с. 67].

Согласно К. А. Абульхановой-Славской и Т. Н. Березиной, человек обладает, во-первых, способностью к организации времени жизни, проявляющейся не только в жизненной перспективе, но и в соотношении последовательности-одновременности, в своевременности как оптимальном согласовании максимума активности с решающим моментом ситуации, события; во-вторых, способностью к ускорению как конструктивном способе осуществления деятельности [14].

Исследователи Е. И. Головаха и А. А. Кроник утверждают, что реализованность психологического времени определяется соотношением психологического прошлого, настоящего и будущего. Единицы измерения реализованности полностью производны от понимания сущности психологического времени, единиц его анализа и измерения [15].

По мнению ученых, чисто событийные единицы не всегда оказываются адекватными для измерения реализованности психологиче-

ского времени человека в масштабе жизненного пути. Его жизнь наполнена событиями с момента рождения до смерти, и потому простой подсчет числа событий мало что даст исследователю. Только принимая во внимание значимость событий для самого человека, проявляющейся в его субъективных оценках степени влияния того или иного события на жизнь в целом, можно приблизиться к возможности измерения реализованности психологического времени, к определению адекватных единиц измерения.

Реализованность психологического времени осознается человеком в форме особого переживания своего «внутреннего» возраста, который и может быть назван *психологическим возрастом человека* [15].

Согласно Л. И. Анцыферовой, человек «постоянно экстраполирует себя в свое будущее, а свое отдаленное будущее проецирует на свое настоящее» [16, с. 4]. Его развитие является основным способом бытия, сопровождается расширением «ценностно-смыслового отношения к миру, реализующегося в созидательной деятельности, общении, эстетическом переживании» [16, с. 5]. Эти ценностно-смысловые отношения динамичны по своему характеру, даже находясь в латентном состоянии, когда в течение достаточно длительного промежутка времени не подвергаются воздействию изменяющихся обстоятельств жизни, они «функционируют, если так можно выразиться, на субдоминантном уровне. Им свойственно функциональное развитие со своими микрофазами и микростадиями, переходящее на определенном этапе в развитие структурное» [16, с. 4].

По мнению И. С. Кона, в психологической науке существуют три главных понятия для описания индивидуального развития человека – «время жизни», «жизненный цикл» и «жизненный путь» [17].

*Время жизни* (протяженность, пространство жизни) обозначает временной интервал между рождением и смертью (хронологические рамки индивидуального существования человека, безотносительно к его содержанию).

Понятие *«жизненный цикл»* более определено и содержательно. Оно предполагает, что ход жизни подчинен известной закономерности, а его этапы – «возрасты жизни», или «времена жизни» – представляют собой постоянный круговорот. Однако понятие жизненного цикла предполагает некоторую замкнутость, завершенность процесса, центр которого находится в нем самом. Между тем важнейшие про-

цессы развития человека невозможно понять без учета его взаимодействия с другими людьми и обществом. Это взаимодействие не всегда укладывается в циклическую схему. Чем шире круг подвергающихся анализу деятельности и отношений, тем меньше индивидуальная биография походит на циклический процесс. Биография в целом представляется многомерной, подчиненной нескольким разным, несводимым друг к другу ритмам. По мнению И. С. Кона, это побуждает ученых рассматривать человеческую жизнь не как сумму вариаций на заданную тему, а как открытую систему, как историю, в которой наряду с определенными инвариантами есть пробы, гипотезы, проблемы, перемены и т. п. [17].

Понятие «*жизненный путь*» отличается от понятия «*жизненный цикл*» прежде всего многомерностью, тем, что оно предполагает множество разных тенденций и линий развития в пределах одной и той же биографии, причем эти линии одновременно автономны и взаимосвязаны. В основе его периодизации – не линейные, раз и навсегда определенные фазы, а конкретные жизненные события. Время, последовательность и способ осуществления любого жизненного события не менее важны, чем сам факт, что данное событие имело место.

Согласно И. С. Кону, содержательная характеристика процессов, свойств и стадий индивидуального развития возможна либо в системе онтогенеза, либо в системе жизненного цикла, либо в системе жизненного пути. Однако эти системы не рядоположны: жизненный путь человека включает в себя жизненный цикл, а этот, в свою очередь, включает онтогенез [17].

В рамках субъектного подхода А. А. Дергач стремится выделить высшие жизненные качества, которые релевантны человеку как субъекту жизни (сознание, активность, организация времени жизни), при этом его основными характеристиками являются способы организации жизни (включая самоорганизацию), разрешения противоречий, совершенствования. Высшим интегральным качеством становится способность строить стратегию жизни в соответствии с типом личности [18].

Понятие «акме» рассматривается ученым как способ совершенствования субъекта. *Акме* – это высшие жизненные достижения и кульминационные состояния человека. Акме бывают разных типов, приходятся на разные периоды жизни, находятся в разном соотношении с личностными ресурсами.

Только человек, живущий в режиме акме, выступает носителем и выразителем универсальных ресурсов развития человеческой цивилизации. В роли таких универсальных ресурсов развития, согласно А. А. Дергачу, выступают время человеческой жизни; информация как новая форма капитала, основание образованности и духовности; креативность, творческие способности человека, профессионализм [18].

Несомненный и очевидный интерес к исследованию жизненного пути человека проявляют представители различных направлений зарубежной психологической науки.

В начале XX века понятие «жизненный путь» в психологию ввела Ш. Бюлер, проводя аналогию между процессом жизни и процессом истории, объявив жизнь человека индивидуальной историей [19]. Исследовательница руководствовалась идеей уникальности жизненного пути, активности и самодетерминации субъекта, его стремления к достижению целей, определению смыслов и выбору ценностей жизни.

В концепции Ш. Бюлер центральное место занимает понятие интенциональности. *Жизненный путь*, по ее мнению, – это история развития и объективации интенциональности как функционального ядра человека, которое участвует во всех жизненных выборах. В представлении Ш. Бюлер, человеческая жизнь характеризуется четырьмя сосуществующими базисными интенциями: удовлетворением потребностей, адаптивным самоограничением, творческой экспансией и установлением внутренней гармонии. Каждая из них может преобладать в различные периоды жизни человека, самоосуществление человека возможно в рамках любой из этих интенций [20].

Результатом жизненного пути человека, согласно Ш. Бюлер, является *самоосуществление* («исполненность лучших потенциалов, исполненность экзистенции человека» [19, с. 99]). В самоосуществлении выделяются два основных аспекта: процессуальный и результативный. В процессуальном аспекте самоосуществление – это процесс объективации внутренней сущности человека в масштабе жизни; в результативном – это исполненность, реализованность человека в течение жизни, которая увенчивает и результирует процесс самоосуществления.

Самоосуществлению предшествует длительная и напряженная внутренняя работа человека, которая направлена на понимание смысла жизни. Процесс поиска и постижения смысла жизни Ш. Бюлер на-

зывает *самоопределением*. Продуктом самоопределения является индивидуальная концепция смысла жизни, которой человек руководствуется при построении жизненного пути [20].

Ш. Бюлер выделила три линии жизненного пути: первая линия – это объективная логика жизни как последовательность внешних событий; вторая – смена переживаний этих событий; третья – результаты деятельности человека. В качестве основы объяснения закономерностей жизненного пути исследовательница использовала понятие «событие».

*Событие* – основная структурная единица всякого исторического процесса, в том числе и жизненного пути человека. С событиями, внешними и внутренними, связаны изменения в направлении развития, динамика этих изменений, реальная перестройка ценностной системы, определение смыслов жизни [20].

Разработанная Ш. Бюлер периодизация жизненного пути человека положила начало психобиографическому направлению в психологии [21].

П. Жане одним из первых предпринял попытку связать биологическое, психологическое и историческое время в единой системе координат эволюции человека. Его теория стадий, или уровней, отражает психические изменения субъекта во времени, соотносит возрастные фазы и биографические ступени жизненного пути. В рамках эволюционно-генетического подхода ученый делает попытку проследить связь жизненного пути человека с возрастными изменениями, установить взаимосвязь внешних и внутренних событий [22].

Среди зарубежных теорий, отмечающих важность влияния прошлых событий жизни человека на его актуальную психическую жизнь, пожалуй, наиболее известной является психоанализ.

А. Адлер ввел в круг психологического знания понятие жизненного стиля, под которым понимал некую структуру личности, предопределяющую все ее последующее развитие, своеобразную «модель жизненного поведения». В своих исследованиях ученый отметил некоторые характерные особенности жизненного стиля: индивидуальность, целостность, неосознанность, устойчивость [23].

Для того чтобы раскрыть содержание понятия жизненного стиля, исследователь вводит понятие «прототип», сущность которого он определяет как вариант будущей зрелой личности, воплощающий

цель. Прототип складывается на раннем этапе жизни, во время периода детства, и определяет формирование и развитие жизненного стиля; может развиваться в различных направлениях, но некое устойчивое ядро характера с возрастом проступает все отчетливее.

Таким образом, согласно А. Адлеру, *жизненный стиль* – это сложившаяся в детстве система целенаправленных стремлений, в которой реализуется потребность человека в достижении превосходства, самоутверждении как компенсации «комплекса неполноценности» [23]. Именно эти целенаправленные стремления являются движущими силами развития. Однако если в своих ранних работах ученый делал акцент на «стремлении к превосходству», то в более поздних трудах утверждал, что для истинного развития человека стремление к превосходству и доминированию над другими людьми должно трансформироваться в течение жизни в «стремление к совершенствованию».

В теории К. Г. Юнга идеи, связанные с проблемой жизненного пути человека, выразились в таких понятиях, как «стадии жизни», «самость», «индивидуация» [24].

К. Г. Юнг рассматривал *стадии жизни* как естественные и общепринятые этапы становления и развития человека, характеризующиеся биологическими или психологическими особенностями, типами поведения. Особое внимание ученый уделил психологическим проблемам возрастного периода, который наблюдается в середине жизни («кризисный» период). В первой половине жизни достижения человека носят внешний характер: отделение ребенка от матери, становление развитого эго, переход из детства во взрослость, приобретение социального опыта, накопление профессиональной зрелости и т. д. Во второй половине жизни акцент с внешнего смещается на внутреннее содержание: осознание внутриспсихических процессов [24].

Согласно К. Г. Юнгу, процесс *индивидуации* представлен двумя основными этапами. Первый этап заключается в инициации или посвящении, во взаимодействии с внешним миром и завершается формированием структуры эго (персоны). Второй этап – посвящение во внутренний мир, что является процессом разделения и отчуждения психологии индивидуальной от коллективной, то есть обретением человеком своей самости [24].

В концепции К. Г. Юнга понятие *самости* является одним из основных и трактуется как архетип целостности – наиполнейший че-

ловеческий потенциал и единство личности как целое, как некий регулирующий центр психики человека [24].

Л. Зонди, указывая на двойственность природы человека, с одной стороны, как биологического существа, а с другой – наделенного психикой, душой, духом, выделил факторы, формирующие судьбу и ее структурную форму: наследственность, побуждения, социальное окружение, менталитет того времени, в котором живет человек, его интеллектуальные способности и сознательное Я личности [25].

Л. Зонди говорил о целостной судьбе, включающей в себя *навязанную судьбу* – состояние, в котором над экзистенциальным стремлением к свободе доминируют коллективная и родовая наследственность; вегетативная природа побуждений; социальный статус, навязанный человеку от рождения; мировоззрение, передаваемое через родовые и социальные традиции, и *свободную судьбу* – возможность самостоятельного проектирования человеком своего жизненного пути [25].

Э. Эриксон подчеркивал значимость исторического и культурного контекстов для развития человека, он также указал на единство процесса человеческой жизни, в котором три важнейших аспекта – соматический, личностный и социальный – взаимосвязаны и взаимобусловлены [26].

Центральным понятием в теории Э. Эриксона является понятие «идентичность». Приобретение эго-идентичности (чувство целостности собственной личности), становление Я-концепции, образа Я чрезвычайно актуальны для человека на его жизненном пути.

Теория развития Эго, сформулированная ученым, охватывает все жизненное пространство субъекта (от младенчества до зрелости и старости), и ее неслучайно называют концепцией жизненного пути человека.

Согласно Э. Эриксону, человек на протяжении жизни проходит восемь стадий развития, на каждой из которых общество предъявляет ему особое требование. Становление и развитие субъекта жизни происходит в рамках кризисных ситуаций, предполагает успешное решение социальных задач на каждой возрастной стадии. Конфликт между биологическими потребностями и требованиями общества задает направление и содержание развития человека на жизненном пути [26].

Ключевыми идеями Э. Берна являются модели эго-состояний и *сценарий жизни*, под которым ученый понимал «постоянно дейст-

вующий жизненный план, созданный в детстве под влиянием родителей. Это психологическая сила, подталкивающая человека к его судьбе, независимо от того, сопротивляется он или подчиняется ей добровольно» [27, с. 190].

Воззрения Э. Берна базируются на уверенности в преимущественно бессознательном выборе человеком жизненного сценария (на основе ранних жизненных событий, впечатлений). На этот выбор влияет целый ряд факторов, таких как порядок рождения ребенка в семье, оценка (эмоциональная поддержка или отвержение), влияние родителей, дедушек и бабушек, принятие ребенком своего имени и фамилии, случайные экстремальные события и др.

В детском возрасте сценарий запускается, в подростковом – проходит стадию доработки, приобретает определенную структуру. Позднее взрослый человек использует его для структурирования жизненного пространства, оптимального взаимодействия с окружающим миром и прогнозирования своего ближайшего и отдаленного будущего.

Человек обладает возможностью выбирать разные жизненные сценарии, одни из них могут способствовать его успеху, другие – приводить к неудаче, но все они структурируют жизнь субъекта, задавая ей определенное направление [27].

Г. Олпорта интересовал вопрос влияния катастрофической социальной ситуации на развитие человека и, как следствие, на его жизненный путь [28]. В условиях попрания демократии, в атмосфере насилия человек претерпевает серьезные изменения: возникает чувство подавленности, появляется страх перед социальной угрозой, нарушается прежний образ жизни, возникает чувство тревоги за будущее.

Также Г. Олпорт указал на незаменимость биографического метода в исследовании жизненного пути человека. Сравнивая научно-психологическую и художественную биографии, ученый говорил о том, что необходимо соблюдать верность фактам, которые должны быть взяты из надежных источников, выводы должны быть доказательными, терминология стандартизирована. Эти ограничения будут содействовать надежности, проверяемости выводов, уменьшать их пристрастность и субъективность [28].

Согласно А. Маслоу, человек проводит длительную и напряженную внутреннюю работу, направленную на поиск, понимание, постижение смысла жизни [29]. Именно смысл жизни и является основной



структурной единицей психической регуляции жизненного пути человека. Он направляет субъекта на решение определенных жизненных задач и придает жизни индивидуальное значение, таким образом осуществляется жизненное самоопределение (самопознание, самопроектирование). Продуктом жизненного самоопределения является индивидуальная концепция смысла жизни, которой человек руководствуется при построении жизненного пути в процессе самоосуществления.

Самоосуществление в конечном итоге и ведет к осуществлению смысла жизни, определенного А. Маслоу как *вочеловеченность* – уровень личностного развития, на котором человек воплощает и олицетворяет высшие духовные качества всего человеческого рода [29].

В. Франкл рассматривал жизненный путь человека в преемственной связи его поступков и дел: «Я не только поступаю в соответствии с тем, что я есть, но и становлюсь в соответствии с тем, как я поступаю» [30, с. 114].

В понятие *жизненного пути* ученый вкладывал комплекс биологических (врожденных и приобретенных), психологических (потребности, влечения, характерологические черты, способности) и социальных (социальные роли, семья, социальное окружение, общество, историческая эпоха) факторов. По мнению В. Франкла, именно они являются ограничителями свободы выбора человеком своего жизненного пути. Но, несмотря на эти ограничения, человек как субъект жизни вправе самостоятельно выстраивать траекторию своего движения по жизненному пути [30].

Х. Томэ, называя свою концепцию «биографически фундированной когнитивной теорией личности», отмечал, что своеобразие человека может быть понято не в рамках генетического программирования, а на основе анализа «диалога», взаимодействия ребенка, подростка или взрослого с окружающей его социальной действительностью. Ученый также отмечал проблему постоянства и изменчивости человека, утверждая, что изменения в структуре личности в большей степени зависят от тех факторов окружающей среды, которые являются рамками активного взаимодействия индивида с его ситуацией [31].

Х. Томэ считал, что существует тесная связь между доминирующими в определенной ситуации мотивами и ценностными ориентациями, с одной стороны, внутренними и внешними действиями – с другой, т. е. особенности восприятия реальных ситуаций в значительной

степени обусловлены доминирующими «темами» человека (понятие темы, по сути, является синонимом понятиям «ценность» и «значимость»).

Теория Х. Томэ также базируется на идее о «техниках» бытия – формах реакций человека на жизненные обстоятельства. Это действия, которые способны изменить и жизненную ситуацию, и самого человека, и направление его мыслей. При этом ученый подчеркивал, что смысл каждой техники заключается в той теме, которой она служит. Специфические сочетания «техник» и «тем» образуют определенные стили жизни.

Как пишет Л. И. Анцыферова, Х. Томэ также отметил вполне очевидную связь между событиями жизненного пути людей и актуальной системой их личностных диспозиций [32].

Согласно К. Левину, временная перспектива определяется характеристиками психологического поля в данный момент времени. При этом в поле объединяются только события и представления, актуализированные в связи с наличной ситуацией. Этот факт приводит к утрате фундаментальных временных отношений – отношений последовательности событий, что, в свою очередь, способствует затруднению их точного соотнесения с хронологическим временем, обнаруживая актуальные для субъекта свойства и процессы [33].

К. Левин выделял в протяженности временной перспективы зоны настоящего, отдаленного прошлого и будущего, а в пространстве – уровни реального и ирреального.

Краткосрочность временного горизонта, по мнению ученого, характеризует «примитивность» поведения. Увеличение временной перспективы в онтогенетическом развитии сопровождается ее заполнением достойными целями и смыслами. В то же время – это реципрокный процесс: высокая мораль сама создает длительную временную перспективу и устанавливает достойные цели [33].

Необходимо отметить, что подходы отечественных и зарубежных исследователей к проблеме жизненного пути человека не всегда и не во всем совпадают, однако отдельные концептуальные положения и выводы явно пересекаются. Существующая в психологических кругах дискуссия по данной проблеме во многом носит полемический характер, что, несомненно, способствует более полному и всестороннему осмыслению феномена жизненного пути человека.

На основе анализа проблемного поля исследований жизненного пути человека можно выделить следующие основные положения, которые находятся в зоне пристального внимания ученых:

- социально-психологическое качество индивидуального бытия человека фиксируется в понятии жизненного пути;

- жизненный путь субъекта является целостным явлением, состоит из навязанной судьбы, когда над ним доминируют коллективная и родовая наследственность; вегетативная природа побуждений; социальный статус, навязанный человеку от рождения; мировоззрение, передаваемое через родовые и социальные традиции, и свободной судьбы, когда он реализует возможность самостоятельного проектирования своего жизненного пути;

- жизненный путь – это история жизни человека в конкретную историческую эпоху, история развития его деятельности в конкретном обществе, в системе общественных отношений, в определенных обстоятельствах;

- картина жизненного пути человека представлена событиями и характером связи между ними;

- событие – основная структурная единица жизненного пути человека;

- развитие человека происходит во внешних и внутренних жизненных ситуациях-событиях;

- события взаимосвязаны с субъективными переживаниями, в свою очередь способ переживания событий жизни определяет жизненный путь человека;

- личностно-ситуационное взаимодействие и поведение человека в жизненных ситуациях дают достоверную информацию о его жизненном пути;

- человек является субъектом жизни;

- процесс развития человека сопровождается расширением его ценностно-смыслового отношения к миру;

- человеку на жизненном пути свойственно стремление к решению жизненных задач, достижению целей, определению смыслов и выбору ценностей жизни;

- смысл жизни является основной структурной единицей психической регуляции жизненного пути человека;

- результатом жизненного пути человека является самоосуществление;

- развитие – это единственный способ существования человека на всех этапах жизненного пути;
- разные основания лежат в исходных положениях выделения периодов, этапов, ступеней развития человека;
- между человеком и условиями его жизни существует неразрывная связь;
- существенными характеристиками жизни человека являются образ жизни, стиль жизни, сценарий жизни, «техники бытия»;
- пространственно-временные характеристики дают достоверную информацию о жизненном пути человека;
- биография рассматривается как личностная история человека, служит богатым источником знаний о его жизненном пути и сама является предметом психологического изучения.

В настоящее время психологическая наука особое внимание уделяет следующим наиболее актуальным и наименее исследованным проблемам жизненного пути человека:

- изучение возрастных особенностей внутреннего мира человека;
- определение роли духовной составляющей в регуляции социально-психологической жизни;
- установление возрастной динамики творческой продуктивности;
- создание типологии биографий;
- выявление общей продуктивности жизненного пути, удовлетворенности жизнью и т. д.

Это далеко не полный перечень актуальных вопросов исследования жизненного пути человека.

Анализ позиций отечественных и зарубежных ученых по исследуемой проблеме позволил сформулировать следующее определение.

**Жизненный путь** – это процесс становления, развития и самоосуществления человека как субъекта жизни в культурно-историческом, социально-психологическом пространстве и времени, процесс, фиксируемый в индивидуальной биографии, проходящий в контексте повседневности и событийности внешней (объективной) и внутренней (субъективной) реальностей, выполняющих функцию маркирования ценностно-смысловых и личностно-значимых выборов, действий, поступков, деятельности, направленных на решение жизненных задач, достижение жизненных целей.

## Список используемой литературы

1. *Рубинштейн, С. Л.* Основы общей психологии: учебное пособие / С. Л. Рубинштейн. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 678 с. Текст: непосредственный.
2. *Абульханова-Славская, К. А.* Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. Москва: Мысль, 1991. 301 с. Текст: непосредственный.
3. *Абросимова, Е. А.* Экзистенциальный взгляд на проблему жизненного пути в творчестве С. Л. Рубинштейна / Е. А. Абросимова. Текст: непосредственный // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2008. № 1. С. 189–198.
4. *Выготский, Л. С.* Биогенетический подход в психологии и педагогике / Л. С. Выготский. Текст: непосредственный // Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие: в 3 частях / под ред. О. А. Карабановой, А. И. Подольского, Г. В. Бурменской. Москва: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1999. Ч. 1: Предмет и методы возрастной психологии. С. 244–269.
5. *Леонтьев, А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. Москва: Политиздат, 1975. 304 с. Текст: непосредственный.
6. *Рыбников, Н. А.* Биографии и их изучение / Н. А. Рыбников. Москва: Тип. Н. Желудковой, 1920. 48 с. Текст: непосредственный.
7. *Ананьев, Б. Г.* Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 288 с. (Мастера психологии). Текст: непосредственный.
8. *Бурлачук, Л. Ф.* Психология жизненных ситуаций: учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. Москва: Рос. пед. агентство, 1998. 263 с. Текст: непосредственный.
9. *Коржова, Е. Ю.* Психологическое познание судьбы человека / Е. Ю. Коржова. Санкт-Петербург: Изд-во Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена, 2002. 336 с. Текст: непосредственный.
10. *Головаха, Е. И.* Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е. И. Головаха. Киев: Наукова думка, 1988. 142 с. Текст: непосредственный.
11. *Логинова, Н. А.* Психобиографический метод исследования и коррекции личности: учебное пособие / Н. А. Логинова. Алматы: Изд-во Казах. нац. ун-та, 2001. 172 с. Текст: непосредственный.

12. *Ахмеров, Р. А.* Событие как элемент субъективной картины жизненного пути / Р. А. Ахмеров. Текст: электронный // Современные исследования социальных проблем. 2013. № 10 (30). URL: [www.sisp.nkras.ru](http://www.sisp.nkras.ru).
13. *Абульханова-Славская, К. А.* Деятельность и психология личности / К. А. Абульханова-Славская. Москва: Наука, 1980. 260 с. Текст: непосредственный.
14. *Абульханова-Славская, К. А.* Время личности и время жизни / К. А. Абульханова-Славская, Т. Н. Березина. Санкт-Петербург: Алетейя, 2001. 304 с. Текст: непосредственный.
15. *Головаха, Е. И.* Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. Киев: Наукова думка, 1984. 209 с. Текст: непосредственный.
16. *Анцыферова, Л. И.* К психологии личности как развивающейся системы / Л. И. Анцыферова. Текст: непосредственный // Психология формирования и развития личности / отв. ред. Л. И. Анцыферова. Москва: Наука, 1981. С. 3–19.
17. *Кон, И. С.* В поисках себя. Личность и ее самосознание / И. С. Кон. Москва: Политиздат, 1984. 385 с. Текст: непосредственный.
18. *Дергач, А. А.* Акмеология: учебник / А. А. Дергач. Москва: Изд-во Рос. акад. гос. службы, 2004. 299 с. Текст: непосредственный.
19. *Bühler, Ch.* Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem / Ch. Bühler. Gottingen: Hogrefe, 1959. 147 S. Text: direkt.
20. *Логинова, Н. А.* Шарлотта Бюлер – представитель гуманистической психологии / Н. А. Логинова. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 1980. № 1. С. 154–158.
21. *Солдаткин, В. И.* Судьба и жизненный путь человека в дискурсе философско-культурологических концептов / В. И. Солдаткин. Текст: непосредственный // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. 2013. № 4 (36). С. 57–63.
22. *Жане, П.* Психологическая эволюция личности / П. Жане; пер. с фр. Н. Ю. Федуниной. Москва: Акад. проект, 2010. 400 с. Текст: непосредственный.
23. *Адлер, А.* Наука жить / А. Адлер; пер. с нем. А. А. Юдина. Киев: Port-Royal, 1997. 315 с. Текст: непосредственный.
24. *Юнг, К. Г.* Ответ Иову: перевод с немецкого / К. Г. Юнг. Москва: Канон, 1995. 352 с. Текст: непосредственный.

25. *Зонди, Л.* Судьбоанализ / Л. Зонди. Текст: непосредственный // Юттнер, Ф. Судьбоанализ в выводах. Обзор пяти основных книг Леопольда Зонди / Ф. Юттнер; пер. с нем. А. В. Тихомирова. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. ун-та, 2002. С. 11–34.

26. *Эриксон, Э.* Идентичность: юность и кризис: учебное пособие: перевод с английского / Э. Эриксон. 2-е изд. Москва: Флинта, 2006. 342 с. (Библиотека зарубежной психологии). Текст: непосредственный.

27. *Берн, Э.* Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: перевод с английского / Э. Берн. Екатеринбург: ЛИТУР, 2002. 576 с. Текст: непосредственный.

28. *Олпорт, Г.* Становление личности: избранные труды: перевод с английского / Г. Олпорт. Москва: Смысл, 2002. 462 с. (Живая классика). Текст: непосредственный.

29. *Маслоу, А.* Дальние пределы человеческой психики: перевод с английского / А. Маслоу. Санкт-Петербург: Евразия, 1997. 430 с. Текст: непосредственный.

30. *Франкл, В.* Человек в поисках смысла: перевод с английского и немецкого / В. Франкл. Москва: Прогресс, 1990. 368 с. Текст: непосредственный.

31. *Томэ, Х.* Современный психоанализ: перевод с английского / Х. Томэ, Х. Кэхеле. Москва: Прогресс, [Б. г.]. 774 с. Текст: непосредственный.

32. *Анцыферова, Л. И.* Жизненный путь ученого (к 80-летию Ханса Томэ) / Л. И. Анцыферова. Текст: непосредственный // Психологический журнал. 1995. № 3. С. 158–164.

33. *Левин, К.* Теория поля в социальных науках: перевод с английского / К. Левин. Санкт-Петербург: Сенсор, 2000. 368 с. (Мастерская психологии и психотерапии). Текст: непосредственный.

## Глава 2. ФЕНОМЕН ЖИЗНЕННОГО ВЫБОРА ЧЕЛОВЕКА

Исследование проблемы жизненного выбора и тесно связанных с ней экзистенциальных вопросов о сущности человека и его жизни предполагает анализ оснований и специфики его бытия, а также социально-психологических особенностей существования.

Проблема жизненного выбора, созидания человеком себя и своего будущего занимает особое место в психологических исследованиях. С данной проблемой тесно связаны вопросы свободы и ограничений в выборе человеком своего жизненного пути, поиска смысла жизни, осознания своего жизненного предназначения, определения своих жизненных возможностей и перспектив, выстраивания отношений с миром, людьми, самим собой и ряд других.

Эти вечные вопросы, которые человек ставит и решает из поколения в поколение, в наши дни, в противоречивых условиях интенсификации социальных и социокультурных преобразований, усиления политических движений, возрастания информационных потоков, увеличения цифровизации всех сфер жизни и деятельности, обретают новые и весьма значимые аспекты.

Ситуации мощных социальных потрясений и политических амбиций порождают альтернативные взгляды и представления о сущем: с одной стороны, признание уникальности человека, абсолютной ценности его личности, а с другой – суждение об утрате человеком субъектности, об обезличенности его существования. В данном контексте по-новому встает вопрос о том, как воспринимает современный человек свою свободу – свободу жизненного выбора, принятия на себя ответственности за этот выбор.

Интенсивные изменения не могут не отразиться на смысле и характере жизни и деятельности человека, на проектировании им самого себя, своего будущего. Состояние растерянности при утрате или реорганизации привычных жизненных ориентиров может стать одной из причин кризиса смысложизненного поиска и жизненного выбора.

Понятие «жизненный выбор» является сложным, многозначным и многоаспектным по смыслу: это переломный момент на жизненном пути; жизненный выбор имеет свою структуру и внутренние тенденции, свидетельствующие о направленности человека, уровне его развития способах его отношений с другими людьми и взаимодействия с миром.



Жизненный выбор вписывает человека в определенный социальный контекст, способствуя самоопределению, в итоге – самоосуществлению. Выбор является своеобразным показателем того, ради чего человек живет, к чему стремится, как именно достигает целей, решает задачи и каких именно ценностей придерживается.

Понятие «жизненный выбор» позволяет описать жизненный путь человека в системе взаимосвязанности, взаимообусловленности, последовательности и целостности его жизни. *Выбор* – это ответственное по последствиям действие, *жизненный выбор* – это действие, вписывающее человека в определенный контекст бытия.

В современной психологической науке наблюдается тенденция к изучению человека в системе его отношений с окружающей действительностью, в связи с этим предметом научного познания становятся жизненный путь, жизненный выбор, жизненные перспективы, жизненные стратегии, смысл жизни.

Согласно Б. Г. Ананьеву, становление и развитие человека как современника эпохи и сверстника поколения зависит от исторического времени, в котором он живет. Сама история является основным партнером в жизненной драме человека, а общественные события становятся вехами его жизненного пути [1].

А. Г. Асмолов отмечает, что наиболее явно человек проявляется как индивидуальность в ситуациях выбора, а история его жизненного пути представляет собой последовательную цепь принятых и отвергнутых альтернатив. Человек воспринимает свое решение как нечто совершаемое, исходящее из внутренней необходимости и полностью несет ответственность за совершаемый выбор [2].

Актуальными по сей день являются представления С. Л. Рубинштейна о внешних и внутренних условиях жизненного выбора; основные теоретические положения А. В. Брушлинского об источнике активности человека при выборе жизненного пути; взгляды М. Р. Гинзбурга на природу, механизмы и специфику жизненного выбора [3, 4, 5].

К. А. Абульханова-Славская и Т. Н. Березина различают законы существования объективной необходимости и законы духовного осуществления человеком своей сущности, на которые он опирается, выбирая свой жизненный путь [6].

К. А. Абульханова-Славская, Е. Ю. Коржова, А. К. Осницкий говорят о человеке как субъекте жизненного пути, способном через про-

явление таких субъектных свойств, как активность, инициативность, самостоятельность и ответственность, преобразовывать свою жизнь и делать выборы, способствующие самореализации. К. А. Абульханова-Славская полагает, что качество человека как субъекта проявляется в способности выбрать оптимальный способ организации жизни [7, 8, 9].

Ф. Е. Василюк рассматривает *выбор* как особую внутреннюю деятельность человека по конструированию смысловых критериев для сопоставления имеющихся жизненных альтернатив во внутреннем плане с учетом психологических особенностей личности. Оптимальный выбор жизненного пути предполагает построение воображаемой картины взаимосвязи жизненных событий с психологическими особенностями личности и экстраполяцию этой картины в будущее. Ф. Е. Василюк подчеркивает, что человек в случае избегания или неумения сделать выбор обречен на неудобства и страдания, как собственные, так и окружающих его людей. Субъект жизни должен не только сам осуществлять выбор, но и не уходить от ответственности за него [10].

Проблема адаптации и самореализации человека в жизни традиционно рассматривается в рамках конфликта индивидуальных потребностей и социальных требований. Ряд исследователей предлагают различать потребности адаптации и потребности самореализации в жизни. Так, Р. А. Ахмеров предлагает разделять два типа «жизненных программ личности», условно обозначая их как «внешняя» и «внутренняя». Целью внешней программы является социально-психологическая адаптация к социуму, а цель внутренней программы – самореализация [11, с. 4].

Ю. А. Шрейдер указывает на два способа существования человека: один отвечает за необходимость выживания и воспроизводства жизни, другой проявляется в стремлении к свободе человеческого духа и нравственности. Выбор способа существования остается за самим человеком [12].

Н. А. Логинова утверждает, что человек сам творит свою жизнь в предлагаемых ему и созданных им обстоятельствах. То, как именно он это делает, зависит, прежде всего, от его особенностей – психологических свойств и знаний, однако является проявлением целостной структуры личности. Согласно Н. А. Логиновой, *жизненный выбор* является ответом человека на те или иные обстоятельства и события. Иницилируемые самим субъектом жизненные выборы в большинстве слу-

чаев подчиняются его индивидуально-психологическим характеристикам, однако в определенных обстоятельствах человек может совершить выбор наперекор им [13].

Согласно концепции В. Н. Дружинина, существуют независимые от индивида, изобретенные человечеством и воспроизводящиеся во времени варианты жизни. Включение человека в вариант жизни происходит бессознательно с целью адаптации в социальной реальности в соответствии с ее требованиями, что приводит к типизации его психологического облика и во многом определяет его дальнейший жизненный путь. Его личностный потенциал при этом может быть не реализован, индивидуальные жизненные цели не достигнуты [14].

В. Н. Дружинин понимает вариант жизни как целостную психологическую характеристику индивидуального бытия, определяемую типом отношения человека к жизни. Варианты жизни существуют независимо от субъекта, имеют внешнее, по отношению к нему, происхождение и формируются социальной системой. Ученый описал восемь вариантов жизни [14].

*Жизнь как предисловие.* Настоящая жизнь только предстоит, она впереди, но, когда жизнь подходит к концу, человек понимает: время прошло. Проживая «подготовительную жизнь», индивид испытывает только тяжесть повседневного существования и хочет, чтобы его желание – чтобы все текло быстрее – закончилось. Продление подготовки к настоящей жизни приводит к деформации как самого человека, так и тех, кто активно этому продлению способствует.

*Жизнь как творчество.* Человек, находящийся в творческом состоянии, отдается на волю своей психической реальности, становится пассивным участником жизни. Творческое состояние превращается в процесс и охватывает основную часть жизни, внутренняя работа души отвлекает от внешней стороны бытия. Реалии окружающего мира становятся случайными и необязательными, поэтому человек равнодушен к делам семьи, общественным и служебным обязанностям, не привязан к месту и времени бытия.

*Жизнь как достижение.* Человек, стремящийся к достижениям, навязывает себя окружающему миру: ведь любая цель лежит вне его. Цель как предполагаемый и желаемый результат действия требует постоянного напряжения сил. Достижение цели обесценивает ее, и на горизонте маячит новая, еще более привлекательная цель. Жизнь становится погоней за горизонтом.

*Жизнь как сон.* Это ощущение нереальности «внешней» жизни и одновременно ощущение реальности единственно желанной «внутренней» жизни. У человека отсутствует стремление к порождению нового, сознание исчезает полностью и отсутствует внутренняя активность. Спектр вариантов «ухода» огромен: от алкоголизма до интернет-зависимости. Уход в мир иллюзий (на сегодняшний день – в виртуальный мир) – часто встречающийся вариант бытия.

*Жизнь по правилам.* Жизнь, подчиненная определенному правилу, регламенту, ритуалу, внешнему сценарию, чрезвычайно удобна: человеку не нужно думать о своих перспективах, строить планы, сомневаться. Субъект избавлен от бремени выбора: в каждой ситуации он знает, как поступать, а если не знает, то ему подскажут знающие и авторитетные люди. Существование человека максимально упрощается, поскольку требуется немного, а именно – знать о существовании правил, заучить их и безукоризненно исполнять. Это наиболее древняя и наиболее устойчивая форма бытия людей.

*Жизнь – трата времени.* Человек предоставлен сам себе, его не гнетут заботы, долг и ответственность. Позади, в прошлом – вереница однообразных дней и лет, настоящее столь же похоже на прошлое, как и на будущее. Время ощущается как бесконечное настоящее, не заполненное ни действием, ни мыслью, ни событиями. Основное переживание – скука.

*Жизнь против жизни.* Жизнь превращается в постоянную войну с самой жизнью как источником страданий, мучений. Страдание можно уничтожить двумя путями: разрушить внешний мир или умертвить самого себя.

*«Экзистенциальный конструктор», или жизнь как предмет творчества.* Три роли достойны человека: роли спасателя, защитника и созидателя. Созидатель (конструктор, рабочий, художник, ученый, ученик и учитель, мать и отец, друг и подруга) воспроизводит и обновляет жизнь. Защитник (полицейский, солдат, пожарный и сторож) защищает и оберегает жизнь от внешних угроз. Спасатель (врач, психолог, священник) поддерживает и продлевает физическую и духовную жизнь. Единственный смысл индивидуального бытия в поединке с бессмысленностью существования – продолжение жизни человечества.

В. Н. Дружинин также разводит понятия «самоосуществление» и «самоутверждение» в мире, которые интерпретируются им как по-

требности различного порядка. *Самоутверждение* рассматривается как потребность адаптации в социуме, а *самоосуществление* как потребность духовного порядка, как стремление прожить свою собственную жизнь и осуществить самого себя сообразно своей природе [14].

А. Г. Шишева указывает, что проблема выбора варианта жизни находится в тесной взаимосвязи с вопросом о внешней и внутренней детерминации жизни. К внешним детерминантам относятся социально-экономические условия жизни, традиции, нормы морали, нравственности и т. д. В качестве внутренних детерминант рассматриваются имеющиеся у личности психологические образования [15].

Согласно А. Г. Шишевой, выбор варианта жизни обуславливается уровнем интеллектуального развития, системой жизненных смыслов, смысложизненными ориентациями и содержанием самоотношения человека; особую значимость выбор «жизненной программы» приобретает в период юности в ситуации жизненного самоопределения. Негативные аспекты самоотношения и недостаточная сформированность смысложизненных ориентаций могут привести к выбору неоптимальных вариантов жизни [15].

Такие психологи, как К. В. Карпинский и Д. А. Леонтьев, исследуют смысл жизни как психологическое образование, осуществляющее регуляцию жизненного пути человека. Смысл жизни принадлежит человеку как субъекту жизни и обуславливает его способность к самодетерминации и саморегуляции. В объективном (онтологическом) плане он рассматривается как главное жизненное отношение человека, придающее единую смысловую направленность индивидуальному жизненному пути [16, 17].

В исследованиях таких отечественных ученых, как Е. Р. Калитевская, Е. И. Кузьмина, отмечается, что возможность выбора вариантов реализации личностного потенциала в любых внешне детерминированных условиях жизни обеспечивается интеллектом. Основной функцией интеллекта в деятельности выбора является создание наибольшего числа альтернатив возможного будущего и определение границ своих экзистенциальных возможностей [18, 19].

В работах В. В. Столина, С. Р. Пантилеева и И. И. Чесноковой жизненный выбор рассматривается сквозь призму отношения человека к самому себе.

Согласно В. В. Столину, основой самоотношения является процесс, в котором собственное Я, личностные черты и качества оцени-

ваются человеком по отношению к мотивам, выражающим потребность в самореализации. Особенности самоотношения как подструктуры самосознания предопределяют становление мотивации, целеобразование и формирование чувства ответственности за свою собственную жизнь [20].

С. Р. Пантилеев указывает, что строение и содержание самоотношения может быть раскрыто только в контексте реальных жизненных отношений человека и деятельности, за которыми стоят мотивы, связанные с самореализацией субъекта как личности [21].

И. И. Чеснокова полагает, что способность адаптироваться может осуществляться только на основе достаточно устойчивого и адекватного знания себя и отношения к себе, что позволяет постоянно применять свои реальные возможности к требованиям жизненной ситуации [22].

Представления о вариантах адаптации, самоопределения и самореализации в социуме не только относятся к настоящему времени жизни, но и имеют временную перспективу и ретроспективу. В. И. Ковалев вводит понятие трансперспективы, трактует его как психологическое образование, в котором генерируются прошлое, настоящее и будущее человека. Каждый из людей в любой момент настоящего времени своей жизни может обозревать ее течение в любом направлении, на любом этапе, видеть прошлое и будущее в их взаимосвязи с настоящим [23].

А. А. Комлев полагает, что включение человека в жизнь происходит в «точке бифуркации», жизненной неопределенности и необходимости осуществления жизненного выбора [24]. Лежащая в основе выбора пути жизни деятельность является аналитико-синтетической по своей природе, поскольку обеспечивается интеллектом. Поэтому уровень интеллектуального развития выступает как одно из непрерывных условий эффективности жизненного выбора и построения жизненного пути.

Согласно А. А. Комлеву, *жизненный выбор* представляет собой неизменно сопровождающийся потоком чувствований, волевых усилий и знаний субъективный процесс и результат мотивированного ранжирования и предпочтения одной из объективно существующих возможностей решения проблемы на основе присущей человеку ментальности [24].

Н. И. Соболева понимает *жизненный выбор* как некоторый переломный момент жизненного пути, когда человек выступает как подлинный субъект своей жизни. Основой для осуществления жизненного выбора выступает система ценностей, отражающих нравственную позицию человека – носителя этих ценностей [25].

Н. П. Паттурина под *жизненным выбором* понимает «выбор человеком особенностей своего существования» [26, с. 59]. Обладая общими, характерными для других выборов характеристиками, жизненный выбор, тем не менее, имеет собственное содержание. К общим характеристикам Н. П. Паттурина относит нравственность, творческий характер, действенность, относительную стабильность и относительную осознанность. Специфические характеристики жизненного выбора: обусловленность особенностями протекания личностного и духовного роста, сложившееся видение человеком собственной жизни и своего положения в ней, внутренний путь развития, взгляды на реальную ситуацию в конкретный момент времени [26].

И. Р. Муртазина под *жизненным выбором* понимает переломный момент на жизненном пути, продиктованный насущной необходимостью активной деятельности по преобразованию сложившейся ситуации, предпочтение одной из возможных альтернатив на основе присущей человеку системы ценностей и смыслов [27].

Л. С. Кравченко рассматривает *жизненный выбор* как поворотное событие на жизненном пути человека, которое изменяет его жизнь, задавая ей то или иное направление. Жизненный выбор имеет свою специфическую структуру и внутренние тенденции, свидетельствующие о направленности личности, способах ее взаимодействия с миром и уровне развития. В структуре жизненного выбора исследователь выделяет два компонента: содержательно-смысловой (ценности, определяющие выбор) и инструментальный (способ принятия решения и его реализации) [28].

Согласно Т. Г. Шамониной, осмысление жизненного пути является особой сознательной деятельностью человека по построению отношения к миру, другим людям и самому себе через наделение смыслом фактов и событий жизненного пути, истории семьи и рода, истории народа. Стоит отметить, что интеграция автобиографического, семейно-родового и общественно-исторического аспектов этой деятельности имеет возрастно-поколенческие особенности [29].

В зарубежной психологии особое внимание проблеме жизненного выбора уделяют представители экзистенциально-гуманистического направления. В работах таких авторов, как Дж. Бьюдженталь, Л. Зонди, С. Мадди, И. Ялом и др., выбор предстает одним из важнейших условий становления и развития человека.

Согласно Дж. Бьюдженталю, внутренняя субъективная реальность человека искажена и ограничена требованиями и предписаниями социума, поэтому его представления о жизни, жизненном пути, жизненном выборе зачастую не продуманы и наивны. Человек должен обратиться к своей субъективности, услышать свой внутренний голос, что приведет его к более зрелому взгляду на жизнь и аутентичному способу существования. Переживая свою субъективность, он будет ощущать себя более свободным и обладающим возможностью выбора там, где раньше переживал вынужденность. Понятие субъективности напрямую связано с аутентичностью, а следовательно, и с исполненностью жизни [30].

Субъективное переживание своей жизни позволяет человеку уйти от восприятия себя как объекта. По мнению Дж. Бьюдженталю, в своей субъективности человек представляет собой существование, процесс, деятельность, мышление, а не их результат [30]. У каждого индивида есть некий уникальный комплекс направлений, в которых разворачивается его жизнь. Выбор и проживание этих направлений представляет собой интенциональность, т. е. одновременно и направленность, и способность воплощать внутренние импульсы в жизнь. Именно интенциональность позволяет человеку справиться (найти свой собственный субъективный ответ) с данностями бытия-в-мире.

Дж. Бьюдженталь выделил пять таких данностей: укорененность, конечность, способность действовать или не действовать, возможность выбора, отдельность-но-связанность. Каждая из них представляет собой дилемму, которая не может иметь объективно данного решения и требует от человека исключительно субъективного ответа. Такой ответ, с точки зрения жизнеизменяющей психотерапии, ведет к тому, что может считаться аутентичной жизнью [30].

И. Ялом выделяет четыре данности существования человека (смерть, свободу, изоляцию, бессмысленность) и утверждает, что внутренние конфликты являются отражением борьбы с ними. Эти данности бытия имеют фундаментальное значение и играют принципиаль-



ную роль в жизни каждого человека, однако зачастую осознаются им недостаточно полно. По мнению психолога, человек должен быть уверенным в себе, чтобы раскрыть многие значимые аспекты собственных убеждений относительно жизненного выбора и жизненного пути, чтобы брать на себя ответственность за свою жизнь, чтобы совершать в ней изменения [31].

Большой интерес представляют основные положения теории С. Мадди о самодетерминации развития человека в контексте жизненного пути [32].

Психолог утверждает, что всякий раз, когда человек встает перед необходимостью выбирать, он должен помнить, что на самом деле перед ним всегда всего два варианта: выбор в пользу прошлого или выбор в пользу будущего.

Согласно С. Мадди, *выбор в пользу прошлого* – это выбор привычного и знакомого, того, что уже было в жизни. Человек более склонен выбирать стабильность и известный путь, сохраняя уверенность в том, что завтрашний день будет похож на сегодняшний. Нет необходимости в каких-либо переменах, нет и желания прилагать какие-либо усилия для новых свершений, поскольку уже все достигнуто, можно успокоиться, довольствоваться тем, что есть. Или, как вариант: человеку плохо и трудно, но хотя бы знакомо и привычно, а в будущем, возможно, будет еще хуже [32].

*Выбор в пользу будущего*, по С. Мадди, – это выбор неизвестности и непредсказуемости, поскольку будущее невозможно предсказать, его можно только спланировать. Однако в этом случае человек нередко планирует бесконечное повторение настоящего. Будущее – это неизвестность, поэтому этот выбор лишает покоя, порождает в душе тревогу и беспокойство, но человек должен понимать, что его становление и развитие сопряжено только с будущим, в прошлом его нет, прошлое уже было и другим уже не станет [32].

Правильность выбора определяется только результатом, который находится в будущем, и поэтому неизвестен. Осознавая эту ситуацию, человек нередко пытается его запрограммировать: совершать действия и поступки, которые наверняка приведут к желаемому, нередко решение откладывается навсегда.

Тяжесть выбора определяется ценой, которую за него должен заплатить человек, тем, чем он готов пожертвовать ради того, чтобы

выбор привел к цели. Осознав цену выбора, субъект может от него отказаться или оставить все так, как есть, не возлагая на себя никакой ответственности за выбор.

Ответственность – это готовность человека принять последствия того, что произошло с ним или с кем-нибудь другим, признать то, что именно он является причиной происходящих событий, что то, что сейчас есть, – это результат его свободного выбора. Следует также отметить, что, выбирая одну альтернативу, человек отказывается от другой, одни возможности он приносит в жертву другим [32].

Понятие выбора является центральным в судьбоанализе Л. Зонди. Ученый пытается осмыслить в душевной картине человека особые структуры судьбы, особенно радикалы навязанной и свободной судьбы, а также возможности жизненного выбора [33].

Согласно Л. Зонди, унаследованная по роду зона ядра бессознательной жизни души наполняется специфическими родовыми фигурами предков – генотипами. Ученому удалось выявить особую функцию этих генотипов в судьбоформирующих действиях выбора человека.

Судьба, по мнению Л. Зонди, – это совокупность, полнота всех экзистенциальных возможностей, которые даются каждому человеку по наследству и в зависимости от социального положения. Из этих привнесенных позитивных и негативных экзистенциальных форм субъект может сам в здоровых условиях свободно выбрать свою личную форму существования. Судьбоанализ Л. Зонди, таким образом, является учением о свободе выбора в отношении данных человеку возможностей судьбы [33].

Главная мысль судьбоанализа: «Судьба – это выбор, и выбирает ее Я» [33, с. 120]. Л. Зонди вводит понятия о свободном и навязанном выборах и различает, соответственно, два типа действий: бессознательные (управляемые наследственными задатками) и сознательные (направляемые персональным Я человека). Часть судьбы, которая бессознательно реализуется субъектом через скрытый образ предков, исследователь назвал *родовой навязанной судьбой*, а часть судьбы, претворяющейся сознательно, – *персональной самостоятельно выбранной судьбой*. Целостную судьбу человека составляют обе эти части.

Тот, кто в силу тех или иных причин неспособен к свободному выбору своей экзистенциальной формы, становится жертвой навязан-

ной судьбы. Напротив, тот, кто может с помощью Я и Духа преодолеть неизбежность унаследованного, строит свою свободную судьбу (или Я-судьбу) сам [34].

Таким образом, необходимо подчеркнуть, что в настоящее время в психологической науке не существует единого и однозначного определения понятия «выбор», зачастую оно используется как объяснительный конструкт, а не как предмет глубокого научного исследования. Присущая этому слову многозначность касается его пересечения с такими понятиями, как «предрасположение», «предпочтение», «предположение», «решение», часто воспринимаемые и употребляемые как синонимы.

Анализ трудов отечественных и зарубежных психологов позволяет сделать вывод о том, что феномен жизненного выбора стал предметом системного научного изучения относительно недавно. Проблематика работ, посвященных данному феномену, включает в себя довольно много аспектов и направлений исследования, среди которых можно выделить следующие:

- человек осуществляет жизненный выбор в историческом контексте бытия;
- наиболее явно человек проявляется как индивидуальность в ситуациях выбора;
- качество человека как субъекта проявляется в способности выбрать оптимальный способ организации жизни;
- каждый человек несет ответственность за свои действия и принятие решения, связанного с жизненным выбором;
- человек сам творит свою жизнь в предлагаемых и созданных ею обстоятельствах, как именно он это делает, является проявлением целостной структуры личности;
- система присущих субъекту жизненных смыслов и ценностей является основой жизненного выбора;
- осмысление жизненного пути является особой сознательной деятельностью человека по построению отношения к миру, другим людям и самому себе через наделение смыслом фактов и событий жизни;
- субъекту присущи две потребности: самоутверждение как адаптация в социуме и самоосуществление как стремление прожить свою собственную жизнь и осуществить самого себя сообразно своей природе;

- человек способен через проявление таких субъектных свойств, как активность, инициативность, самостоятельность и ответственность, преобразовывать свою жизнь и делать выборы, способствующие самореализации;

- различают законы существования объективной необходимости и законы духовного осуществления индивидом своей сущности, на которые он опирается, осуществляя свой жизненный выбор;

- иницилируемые самим человеком жизненные выборы в большинстве случаев подчиняются его индивидуально-психологическим характеристикам, однако в определенных обстоятельствах он может совершить выбор наперекор им;

- переживая свою субъективность, человек начинает ощущать себя более свободным и обладающим возможностью выбора там, где раньше он переживал вынужденность;

- осознание данностей существования (смерти, свободы, изоляции, бессмысленности) позволяет субъекту раскрыть многие значимые для него аспекты убеждений относительно жизненного выбора;

- перед человеком всегда всего два варианта жизненного выбора: выбор в пользу прошлого или выбор в пользу будущего;

- выбор может быть свободным и навязанным, и человек совершает, соответственно, два типа действий: бессознательные (управляемые наследственными задатками) и сознательные (направляемые персональным Я человека);

- история жизненного пути индивида представляет собой последовательную цепь принятых и отвергнутых альтернатив;

- включение человека в жизнь происходит в «точке бифуркации», жизненной неопределенности и необходимости осуществления жизненного выбора;

- существует два типа жизненных программ: внешняя, целью которой является социально-психологическая адаптация к социуму, и внутренняя, цель которой – самореализация;

- человеку присущи два способа жизни: необходимость выживания и воспроизводства жизни; стремление к свободе человеческого духа и нравственности;

- жизненный выбор трактуется как переломный момент на жизненном пути субъекта, предопределяющий дальнейшее течение его жизни;

- жизненный выбор представляет собой активную деятельность человека по разрешению сложившейся ситуации на основе осмысления существующих альтернатив и принятия определенного решения;
- жизненный выбор обуславливается следующими психологическими детерминантами: уровень интеллектуального развития, система жизненных смыслов, смысложизненные ориентации и содержание самоотношения человека;
- жизненный выбор относится не только к настоящему времени, также он имеет временную перспективу и ретроспективу;
- жизненный выбор человека продиктован насущной необходимостью активной деятельности по преобразованию сложившейся ситуации, предпочтению одной из возможных альтернатив на основе присущей ему системы ценностей и смыслов;
- жизненный выбор – это поворотное событие на жизненном пути человека, которое изменяет его жизнь, задавая ей то или иное направление;
- жизненный выбор имеет свою специфическую структуру и внутренние тенденции, свидетельствующие о направленности личности, способах ее взаимодействия с миром и уровне развития;
- в структуре жизненного выбора выделяются два компонента: содержательно-смысловой (ценности, определяющие выбор) и инструментальный (способ принятия решения и его реализации);
- на жизненный выбор человека влияют внешние (социальная ситуация) и внутренние (индивидуально-психологические особенности личности – возраст, пол, интеллект, установки, мотивации, ценности, самооценка, потребности, уровень притязаний, способы поведения и др.) факторы;
- оптимальный жизненный выбор предполагает построение воображаемой картины взаимосвязи жизненных событий с психологическими особенностями человека и экстраполяцию этой картины в будущее.

Анализ позиций отечественных и зарубежных ученых по исследуемой проблеме позволил сформулировать следующие определения.

**Выбор** – понятие, обозначающее как процесс, способ, так и результат действий человека, направленных на принятие окончательного решения и предпочтению одной из двух или нескольких альтернатив.

**Выбор как процесс** – это последовательная деятельность человека, результатом которой становится предпочтение тех или иных материальных и идеальных объектов. Процесс выбора происходит на основе знаний и представлений, ценностей и установок, как индивидуальных, интериоризированных в форме эмоций, мотиваций, стремлений и потребностей, так и общественных, проявляющихся в виде эстетических, религиозных, морально-этических, политических, идеологических и других составляющих бытия человека.

**Выбор как способ** – это совокупность приемов интеллектуальной и операциональной деятельности человека, наделенной индивидуальной специфической характеристикой. Способ осуществления выбора приводит человека к прогнозированию, предпочтению и принятию вполне определенного конкретного решения.

**Выбор как результат** – это завершающий этап, итог процесса выбора, который представляет собой принятие окончательного решения на основе рейтинга предпочтений, в соответствии с которым человек выстраивает свое поведение, жизнь и деятельность.

**Жизненный выбор** – это аналитико-синтетическая деятельность человека, имеющая индивидуально-типологическую особенность, активизирующаяся в переломной ситуации на жизненном пути, направленная на конструирование смысловых и оценочных критериев и оснований для сопоставления имеющихся альтернатив и принятия жизненно важного решения, задающего направление последующей жизни.

### **Список используемой литературы**

1. *Ананьев, Б. Г.* Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 288 с. (Мастера психологии). Текст: непосредственный.
2. *Асмолов, А. Г.* По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии / А. Г. Асмолов. Москва: Смысл, 2002. 480 с. Текст: непосредственный.
3. *Рубинштейн, С. Л.* Основы общей психологии: учебное пособие / С. Л. Рубинштейн. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 678 с. Текст: непосредственный.
4. *Брушлинский, А. В.* Субъект: мышление, учение, воображение / А. В. Брушлинский. Воронеж: МОДЭК; Москва: Изд-во Ин-та практ.

психологии, 1996. 392 с. (Избранные психологические труды в 70 томах). Текст: непосредственный.

5. *Гинзбург, М. Р.* Личностное самоопределение как психологическая проблема / М. Р. Гинзбург. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 1988. № 2. С. 19–26.

6. *Абульханова-Славская, К. А.* Время личности и время жизни / К. А. Абульханова-Славская, Т. Н. Березина. Санкт-Петербург: Алтейя, 2001. 304 с. Текст: непосредственный.

7. *Абульханова-Славская, К. А.* Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. Москва: Мысль, 1991. 301 с. Текст: непосредственный.

8. *Коржова, Е. Ю.* Психологическое познание судьбы человека / Е. Ю. Коржова. Санкт-Петербург: Изд-во Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена, 2002. 336 с. Текст: непосредственный.

9. *Осницкий, А. К.* Психологические механизмы самостоятельности / А. К. Осницкий. Москва; Обнинск: СОЦИН, 2010. 232 с. Текст: непосредственный.

10. *Василюк, Ф. Е.* Психотехника выбора / Ф. Е. Василюк. Текст: непосредственный // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Шур. Москва: Смысл, 1997. С. 284–314.

11. *Ахмеров, Р. А.* Жизненные программы личности / Р. А. Ахмеров. Текст: непосредственный // Наука и практика. Диалоги нового века: материалы Международной научно-практической конференции, Набережные Челны, 17–19 марта, 2003 г. Набережные Челны: Изд-во Кам. гос. политехн. ин-та, 2003. Ч. 1. С. 3–4.

12. *Шрейдер, Ю. А.* Ценности, которые мы выбираем. Смысл и предпосылки ценностного выбора / Ю. А. Шрейдер. Москва: Эдиториал УРСС, 1999. 208 с. Текст: непосредственный.

13. *Логинова, Н. А.* Психобиографический метод исследования и коррекции личности: учебное пособие / Н. А. Логинова. Алматы: Изд-во Казах. нац. ун-та, 2001. 172 с. Текст: непосредственный.

14. *Дружинин, В. Н.* Варианты жизни: очерки экзистенциальной психологии / В. Н. Дружинин. Москва: PerSe, 2005. 135 с. Текст: непосредственный.

15. *Шишева, А. Г.* Выбор варианта жизни в юношеском возрасте: его психологические детерминанты и оптимизация: диссертация ... кандидата психологических наук / Анжела Григорьевна Шишева. Иркутск, 2008. 224 с. Текст: непосредственный.

16. *Карпинский, К. В.* Психология жизненного пути личности: учебное пособие / К. В. Карпинский. Гродно: Изд-во Гродн. гос. ун-та, 2002. 167 с. Текст: непосредственный.

17. *Леонтьев, Д. А.* Психология смысла: Природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. Москва: Смысл, 1999. 487 с. Текст: непосредственный.

18. *Калитеевская, Е. Р.* Смысл, адаптация и самодетерминация у подростков / Е. Р. Калитеевская. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 2007. № 2. С. 68–80.

19. *Кузьмина, Е. И.* Психология свободы: теория и практика: учебное пособие для вузов / Е. И. Кузьмина. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 338 с. Текст: непосредственный.

20. *Столин, В. В.* Самосознание личности / В. В. Столин. Москва: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1983. 284 с. Текст: непосредственный.

21. *Пантилеев, С. Р.* Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантилеев. Москва: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1991. 109 с. Текст: непосредственный.

22. *Чеснокова, И. И.* Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. Москва: Прагма, 1997. 260 с. Текст: непосредственный.

23. *Ковалев, В. И.* Личностное время и жизненный путь человека / В. И. Ковалев. Текст: непосредственный // Психология личности и время: тезисы Всесоюзной научной конференции. Черновцы: Изд-во Черновиц. гос. ун-та, 1991. Т. 1. С. 5–15.

24. *Комлев, А. А.* Психологические факторы значимого жизненного выбора: диссертация ... кандидата психологических наук / Алексей Алексеевич Комлев. Тамбов, 2003. 194 с. Текст: непосредственный.

25. *Соболева, Н. И.* Мировоззрение и жизненный выбор личности / Н. И. Соболева. Киев: Наукова думка, 1989. 120 с. Текст: непосредственный.

26. *Паттурина, Н. П.* Жизненный выбор и ответственность / Н. П. Паттурина. Текст: непосредственный // Ананьевские чтения-2003: Б. Г. Ананьев и комплексные исследования человека в психологии: материалы научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 28–30 окт., 2003 г. Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2003. С. 59–63.

27. *Муртазина, И. Р.* Психологические факторы жизненного выбора в ситуации принятия решения о переезде в другой город (на примере поступления в иногородний вуз): диссертация ... кандидата



психологических наук / Инна Ралифовна Муртазина. Санкт-Петербург, 2017. 241 с. Текст: непосредственный.

28. *Кравченко, Л. С.* Жизненный выбор личности: психологический анализ: диссертация ... кандидата психологических наук / Людмила Савватьевна Кравченко. Москва, 1987. 202 с. Текст: непосредственный.

29. *Шамонина, Т. Г.* Психологические особенности осмысления жизненного пути личности в автобиографическом, семейно-родовом и общественно-историческом аспектах: диссертация ... кандидата психологических наук / Татьяна Геннадьевна Шамонина. Москва, 2012. 204 с. Текст: непосредственный.

30. *Бьюдженталь, Дж.* Наука быть живым. Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии: перевод с английского / Дж. Бьюдженталь. Москва: Класс, 1998. 336 с. (Библиотека психологии и психотерапии). Текст: непосредственный.

31. *Ялом, И.* Экзистенциальная психотерапия: перевод с английского / И. Ялом. Москва: Класс, 1999. 576 с. (Библиотека психологии и психотерапии). Текст: непосредственный.

32. *Мадди, С.* Смыслообразование в процессах принятия решения: перевод с английского / С. Мадди. Текст: непосредственный // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 6. С. 87–101.

33. *Зонди, Л.* Вера как судьба: перевод с немецкого / Л. Зонди. Текст: непосредственный // Психология судьбы: сборник статей по глубинной психологии. Екатеринбург: Изд-во Ин-та философии и права, 1994. С. 74–122.

34. *Зонди, Л.* Судьбоанализ / Л. Зонди. Текст: непосредственный // Юттнер, Ф. Судьбоанализ в выводах. Обзор пяти основных книг Леопольда Зонди / Ф. Юттнер; пер. с нем. А. В. Тихомирова. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. ун-та, 2002. С. 11–34.

### Глава 3. ФЕНОМЕН САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Изучение феномена самоопределения в психологической науке имеет свою историю. Анализ отечественных и зарубежных психологических источников свидетельствует о том, что проблема самоопределения в той или иной степени исследуется практически во всех направлениях психологии. Однако в каждом из них существует свое собственное специфическое представление о самоопределении человека. Необходимо также отметить то, что разные подходы к рассмотрению понятия «самоопределение» выделяются даже в рамках одной психологической школы.

В работах, посвященных изучению данного феномена, отмечается сложность, многоаспектность, психологическая и социальная значимость проблемы самоопределения, которая является не только самостоятельным предметом теоретического исследования, но и важным компонентом решения широкого спектра прикладных задач.

Проблема самоопределения человека рассматривается, как правило, в русле традиционных вопросов гуманитарных наук (в чем состоит сущность человека, каково его предназначение, в чем смысл человеческой жизни и др.), а также в аспекте специфических вопросов психологического знания (в чем заключается суть самоопределения, насколько человек свободен в своем самоопределении, как влияет на его самоопределение общество, каковы особенности самоопределения человека на разных возрастных этапах становления и развития и др.).

Согласно Л. С. Выготскому, человек формирует свой внутренний мир путем усвоения, интериоризации исторически сложившихся форм и видов социальной деятельности. Одновременно протекающий процесс экстериоризации психических процессов, по сути, является основанием внутренней психической деятельности (*самоопределения*), проявляющейся во внешней (*самореализации*) [1].

А. Н. Леонтьев подчеркивал активную позицию человека в самостроительстве, говоря о том, что на каждом повороте жизненного пути индивиду необходимо от чего-то освободиться, что-то утверждать в себе. Все это нужно делать исходя из собственной потребности, а не только на основе подчинения влияниям среды. *Самоопределение* понималось ученым как глубокое индивидуальное преломление

норм и ценностей окружающей действительности, основное следствие которого – избирательное отношение к миру, выбор тех деятельностей, которые человек полагает своими [2].

С. Л. Рубинштейн связывал проблему самоопределения с проблемой взаимоотношения человека с окружающим миром (принцип детерминизма), поскольку отношение к самому себе, являющееся ключевым в понимании феномена самоопределения, зависит от отношения индивида к окружающим и окружающих к нему [3]. В данном контексте самоопределение выступает как самодетерминация (в отличие от внешней детерминации), и в понятии самоопределения, таким образом, выражается активная природа внутренней жизни человека, в которой находят отражение события внешней жизни.

С. Л. Рубинштейн особо подчеркивал не только зависимость человека от обстоятельств и условий жизни, но и зависимость жизни от человека, при этом человек выступает как ее субъект. Судьба индивида, по мнению ученого, зависит от его собственного суда над собой. *Самоопределение* – свободное избрание человеком своей судьбы, осуществляемая самодетерминация, представляющая собой механизм социальной детерминации, которая не может действовать иначе, как будучи активно преломленной самим субъектом. Механизмом самоопределения является прежде всего интеллектуальная работа по рефлексии жизненной ситуации [3].

К. А. Абульханова-Славская также рассматривает проблему самоопределения в контексте самодетерминации. По ее мнению, *самоопределение* – это осознание человеком своей позиции, которая формируется внутри координат системы отношений. От того, как складывается эта система отношений (к коллективному субъекту, к своему месту в коллективе и другим его членам), подчеркивает исследовательница, зависит самоопределение и общественная активность человека [4].

А. В. Петровский ввел в науку понятие «*коллективистическое самоопределение*», которое обобщает относительное единообразие поведения (способ реакции) в результате сознательной солидарности личности с оценками и задачами коллектива как общности, объединенной целями и идеалами. Такое самоопределение человека проявляется в особых, специально конструируемых ситуациях группового давления, ситуациях своеобразной «проверки на прочность», в которых это давление осуществляется вразрез с принятыми самой этой группой

ценностями. Способность индивида реализовать акт коллективистического самоопределения рассматривается как способность действовать в соответствии со своими внутренними ценностями, которые одновременно являются и ценностями группы [5].

Согласно Б. С. Братусь и Б. В. Зейгарник, для человека «основная плоскость движения – нравственно-ценностная» [6, с. 127]. Для понимания проблемы самоопределения важно учитывать то, что оно тесно связано с потребностью формирования ценностной смысловой системы, в которой центральное место занимает смысл жизни и ориентация на будущее. Ценность представляет собой один из механизмов взаимодействия человека с другими людьми и обществом. Будучи по своей природе социально-историческими, ценности являются средством приобщения индивида к роду, тем самым позволяя ему преодолеть конечность человеческого существования. Ценности, в свою очередь, тесно связаны со смыслом жизни, который является одновременно и основой развития человека, и его результатом [6].

В. Ф. Сафин и Г. П. Ников рассматривают *самоопределение* как усвоение, принятие человеком определенного мировоззрения, нахождение баланса между осознанием своих субъективных качеств и общественных требований [7]. Исследователи полагают, что движущей силой самоопределения человека выступает противоречие между «хочу – могу» и «есть – ты обязан», которое трансформируется в «я обязан, иначе не могу». Самооценка вместе с идентификацией являются механизмами самоопределения личности, без которых невозможна персонификация. При их взаимодействии один механизм по преимуществу обслуживает поведенческий аспект самоопределения, другой – когнитивный.

Результатом самоопределения является осознание себя. Но «...самоопределение нельзя сводить к самосознанию человека, поскольку, как отмечается, можно осознавать себя, но не подняться до уровня соотношения того, что я могу и что от меня требуется, не приходить к действительному выводу» [7, с. 67]. Потребность в самоопределении и его реализация зависят и от среды, системы отношений, в которой находится человек, а также от его зрелости, готовности и мотивации к самоанализу, способов включения себя в более широкий социальный контекст.

«*Самоопределившаяся личность* – это субъект, осознавший, что он хочет (цели, жизненные планы, идеалы), что он может (свои воз-

возможности, склонности, дарования), что он есть (свои личностные и физические свойства), что от него хочет или ждет коллектив, общество; субъект, готовый функционировать в системе общественных отношений» [7, с. 67].

М. Р. Гинзбург рассматривает феномен самоопределения с точки зрения временной перспективы: отношения человека к психологическому настоящему и психологическому будущему [8]. По его мнению, *успешное самоопределение* характеризуется:

1) наличием компонент психологического настоящего, выполняющих функцию саморазвития (самопознания и самореализации) и включающих:

- сформированное ценностно-смысловое ядро (широкий спектр личностно значимых позитивных ценностей, переживание осмысленности собственной жизни, экзистенциальная ориентация);
- самореализацию, которая должна носить творческий характер, иметь широкий диапазон областей;

2) наличием компонент психологического будущего, обеспечивающих смысловую и временную перспективу и включающих:

- личностное проецирование себя в будущее, когда человек, рассчитывая в основном на собственные силы, видит широкий спектр ценностей будущего в эмоционально привлекательном свете;
- собственное планирование, характеризующееся прежде всего позитивным отношением к нему и наличием планов, представлением о средствах достижения целей, протяженностью во времени.

В возрастном аспекте феномен самоопределения наиболее глубоко и полно был рассмотрен Л. И. Божович. Исследовательница характеризует *самоопределение* как личностное новообразование старшего школьного возраста, связанное с формированием внутренней позиции взрослого человека, с осознанием себя как члена общества, с необходимостью решать проблемы своего будущего [9].

Труды Л. И. Божович очень многое дают для понимания психологической природы самоопределения [9]:

- потребность в самоопределении возникает на определенном этапе онтогенеза – на рубеже старшего подросткового и младшего юношеского возрастов, что объясняется логикой личностного и социального развития подростка;

- потребность в самоопределении является потребностью человека в формировании определенной смысловой системы, в которой слиты представления о мире и о нем самом, формирование этой смысловой системы подразумевает нахождение ответа на вопрос о смысле собственного существования;

- самоопределение неразрывно связывается с такой существенной характеристикой старшего подросткового и юношеского возрастов, как устремленность в будущее;

- самоопределение подразумевает выбор профессии, но не сводится к нему («связано» с выбором профессии).

И. В. Дубровина, развивая возрастной аспект проблемы самоопределения, утверждает, что основным психологическим новообразованием раннего юношеского возраста следует считать не самоопределение как таковое, а психологическую готовность к нему, что предполагает сформированность самосознания; развитость нравственных установок, ценностных ориентаций, временных перспектив; осознанность своих способностей и потребностей [10, с. 9–12].

И. С. Кон, различая социальный и личностный аспекты самоопределения, противопоставляет подростковую автономию миру взрослых и сущностью раннего юношеского возраста считает четкую ориентировку на определение своего места в обществе [11].

Г. П. Щедровицкий рассматривает *самоопределение* как способность человека строить самого себя, свою индивидуальную историю, как умение переосмысливать собственную сущность [12].

Согласно О. С. Анисимову, для самоопределения «необходимо иметь образ “себя” с актуальным потребностным состоянием, системой устремлений, с одной стороны, и образ нормативного поведения, чувствования, мышления, иных сторон проявлений человека, с другой стороны». По мнению ученого, результатом самоопределения выступает «вхождение или невхождение человека в процесс реализации себя» [13, с. 47–48].

А. Л. Журавлев и А. Б. Купрейченко отмечают, что самоопределение как поиск способа существования и развития может быть одновременно отнесено к трем основным классам психических явлений, т. е. пониматься как процесс, как состояние (некоторый «срез» процесса на определенном этапе развития) и как свойство субъекта (самоопределяющаяся личность или группа и есть их особая характеристика). По

мнению исследователей, *самоопределение* – это «поиск субъектом своего способа жизнедеятельности в мире на основе воспринимаемых, принимаемых или формируемых (создаваемых) им во временной перспективе базовых отношений к миру, другим людям, человеческому обществу в целом и самому себе, а также на основе собственной системы жизненных смыслов и принципов, ценностей и идеалов, возможностей и способностей, ожиданий и притязаний» [14, с. 7].

А. Б. Купрейченко и А. Е. Воробьева исследуют структуру нравственного самоопределения личности, утверждают, что ценностно-нравственный аспект является устойчивой составляющей самоопределения. Они выделяют следующие основные элементы структуры нравственного самоопределения человека: нравственная активность, взаимность нравственного поведения, нравственно-мировоззренческие и нравственно-нормативные убеждения. Ученые отмечают, что «стержень» нравственного самоопределения составляют ценностные ориентации, базовые нравственные убеждения человека, эмоции и формы активности [15].

А. К. Маркова считает, что «в самоопределении человек сливает в единую смысловую систему обобщенные представления о мире и обобщенные представления о себе самом, определяя смысл своего существования» [16, с. 58]. При таком подходе размываются границы между понятиями самоопределения и самосознания. Предпринимая попытку дифференциации этих понятий, А. К. Маркова отмечает, что «самоопределение нельзя сводить к самосознанию человека» [16, с. 58].

И. Ю. Кузнецов уделяет внимание исследованию взаимосвязи социальных и личностных аспектов самоопределения, которые, по его мнению, связаны между собой постоянными взаимными переходами через механизм интериоризации-экстериоризации. Для осуществления личностного самоопределения необходима внешняя социальная фиксация, для социального – необходим личностный выбор [17].

Т. М. Буякас в своих исследованиях приходит к мысли о том, что главным в процессе самоопределения является активность индивида. Ученый утверждает, что в процессе личностного самоопределения человек преодолевает потребность поиска опоры во внешней поддержке и проявляет способность опираться на себя и свои силы. Такое преодоление зависимости и обретение самостоятельности, лежащее в основе

самоопределения, характеризует внутреннюю активность личности. Эта активность реализуется внутри некой «целостности», «полноты», отражающей смысловую сферу субъекта, «которая начинает звучать для него как голос внутренней необходимости» [18, с. 32].

Во многих психологических исследованиях особое значение придается ценностно-смысловой компоненте самоопределения.

По мнению В. А. Бодрова, необходимо дифференцировать результативную и процессуальную стороны самоопределения индивида. В становлении и развитии человека самоопределение выражается как результат усвоения, закрепления и проявления смысловых личностных образований. Если же самоопределение понимается не только как результат, но и как процесс, оно выступает как самостоятельная форма активности, направленная на выбор смысло-жизненных ценностей [19].

Существенная роль временного показателя в самоопределении отмечается в работе И. М. Соломадина и И. В. Шовкопляс. Исследователи подчеркивают, что в процессе самоопределения «молодые люди входят в позицию проектирования своего будущего. Оно требует специального анализа ими своего прошлого, настоящего и будущего» [20, с. 115].

Ю. К. Стрелков, исследуя временные аспекты самоопределения, указывает, что «время – форма процесса самоопределения вместе с его переживанием, восприятием, движениями» [21, с. 317].

Е. И. Головаха рассматривает понятие жизненной перспективы как представления субъекта о существующем, как его планы на будущее, как «целостную картину будущего в сложной противоречивой взаимосвязи программируемых и ожидаемых событий, с которыми человек связывает социальную ценность и индивидуальный смысл своей жизни» [22, с. 26].

А. А. Кроник и Е. И. Головаха на основе исследования, проведенного с помощью методики LifeLine и направленного на изучение субъективной картины жизненного пути человека, ставят и активно изучают вопрос временной ориентированности стратегий самоопределения [23].

В. И. Ковалев, исследуя особенности личностной организации времени жизни, рассматривает понятие жизненного пути как личностно-временное образование, отмечает взаимосвязь самоопределения и жизненного пути человека. С одной стороны, в результате самоопределения



выстраивается жизненный путь человека, с другой – именно на жизненном пути происходит его самоопределение [24].

Д. А. Леонтьев и Е. В. Шелобанова делают вывод о существовании двух временных стратегий самоопределения – ориентации на настоящее и ориентации на будущее [25].

О. Б. Бекасов, исследуя событийную структуру жизненного пути и изучая особенности отношения индивида к течению своей жизни, сделал вывод о том, что субъективной точкой отсчета является психологическое настоящее. Исследователь отмечает, что человек, планируя свое будущее, склонен в большей степени учитывать опыт скорее настоящей, чем прошлой жизни, и основываться на представлении о себе таком, каким он является в настоящем [26].

Н. Л. Иванова рассматривает *самоопределение* в контексте проблемных ситуаций как процесс принятия решений о своем будущем, своем месте в социуме. Она считает, что содержательным результатом самоопределения является социальная идентичность, и исследует самоопределение как процесс ее достижения [27].

Н. В. Антонова и В. В. Белоусова рассматривают *самоопределение* как один из механизмов формирования идентичности и предпринимают попытку построения модели соотношения понятий «самоопределение» и «идентичность» [28].

С точки зрения современных философских воззрений, *самоопределение* – это процесс и результат выбора человеком своей позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах жизни; основной механизм обретения и проявления свободы; понимание своих собственных особенностей, способностей, возможностей, стремлений; определение критериев, норм и способов оценивания себя и окружающей действительности, выбор ценностей, смыслов и целей жизни, исходя из требований социума, предъявляемых к человеку, и требований, предъявляемых человеком к самому себе [29].

В зарубежной психологии в качестве аналога понятия «самоопределение» выступает категория «идентичность», введенная в научный оборот Э. Эриксоном. Эго-идентичность, согласно его психосоциальной теории, представляет собой набор черт или индивидуальных характеристик, которые делают человека подобным самому себе и отличают его от других людей, это субъективное чувство целостности собственной личности, непрерывности и устойчивости собствен-

ного Я. Групповая идентичность – это чувство принадлежности человека к определенной социальной группе [30].

Идея К. Г. Юнга о целостности человека, предзаданной ему жизненной целью и программой, а также представление о душе, не только подчиняющейся природе, но и обладающей свободой, легли в основу суждений о возможности управления своей собственной судьбой. Стремление к индивидуальной целостности души и мира, т. е. жизнь в движении к полной самости, дает субъекту возможность свободного жизнетворчества. Именно такая жизнь становится индивидуально и всеобще осмысленной судьбой, и оказывается, что она была осмысленной с самого начала, если человек шел к самому себе [31].

Согласно А. Адлеру, *стиль жизни* включает в себя уникальное соединение черт, способов поведения и привычек человека, которое определяет неповторимую картину его жизни. Творческое Я привносит смысл, оно творит как саму цель жизни, так и средства для ее достижения. Каждый человек имеет возможность свободно определять цель и свой собственный стиль жизни [32].

К. Хорни считает, что человек должен найти путь к самостоятельному анализу своих истинных побудительных сил, чувств и переживаний. Осознание и понимание субъектом самого себя создают предпосылки для личностного развития в условиях истинного самоопределения и полноценной самореализации [33].

Согласно теории Э. Берна, у каждого человека существует определенный жизненный сценарий, модель которого закладывается в ранние детские годы, но индивид имеет возможность самоопределения на основе осознания и коррекции им этого сценария [34].

Э. Фромм смысл самоопределения человека видит в самореализации. Подлинной ценностью психолог считает способность к любви, ибо только любовь служит критерием бытия и дает ответ на проблему человеческого существования. В процессе овладения искусством любви происходит изменение структуры характера человека, в результате чего уважение к жизни, чувство идентичности, потребности в привязанности к миру, в заинтересованности в единении с ним становятся преобладающими. Это способствует переходу от эгоизма к альтруизму, от обладания к бытию [35].

Согласно когнитивной теории Дж. Келли, *самоопределение* является продуктом личностных конструкторов, поскольку человек может предвосхищать, т. е. «конструировать», будущие события [36].

Понятие «самоактуализация» в научный оборот ввел нейрофизиолог К. Гольдштейн. Вначале, исходя из клинической практики, он понимал под самоактуализацией активацию внутренних ресурсов организма человека, ранее не проявлявших себя, результатом действия которых является способность к восстановлению свойств организма после перенесенной травмы. В дальнейшем К. Гольдштейн стал рассматривать самоактуализацию как универсальный принцип жизни, в этом аспекте он пишет о «высшей самоактуализации» [37]. Самоактуализация, по его мнению, является, по существу, основным и определяющим мотивом в жизни, это действия человека, направленные на удовлетворение своих потребностей. Любая потребность – это состояние дефицита, мотивирующее индивида на его устранение [38]. «Когда люди голодны, они актуализируются посредством еды; если они жаждут власти, они актуализируются, обретая ее. Удовлетворение любой отдельной потребности выходит на сцену тогда, когда это является предпосылкой для само-реализации всего организма. Самоактуализация – творческая тенденция человеческой природы. Она – основа развития и совершенствования организма. Невежда, стремящийся к знанию, чувствует внутреннюю пустоту, переживает ощущение собственной неполноты. Чтение и учеба удовлетворяют потребность в знании, и пустота исчезает. Таким образом возникает новый человек, в котором учение заняло место невежества. Желание стало реальностью. Любая потребность – это состояние дефицита, мотивирующее человека на его восполнение. Это – как яма, которую необходимо заполнить. Это восполнение, или удовлетворение потребности, и есть самоактуализация, или само-реализация» [37, с. 323].

В теории Г. Олпорта Я и самость личности являются структурами не врожденными, а приобретенными и развитыми в течение жизни самим человеком. Все собственное, или проприум, по мнению исследователя, включает в себя чувство телесности; самоидентичность; самоуважение; самопротяженность; образ себя; самоосознавание; интенции, долговременные планы и отдаленные цели [39].

Теория самоактуализации А. Маслоу признает факт уникальности бытия отдельного человека и его ответственности за выбор, который он делает, и смысл, которым наполняет свою жизнь [40].

К. Роджерс дополняет и завершает создание образа готового к постоянному самоопределению и самоопределяющегося человека, вводя в психологию понятие *самоактуализации*, под которым понимает актуализацию врожденной тенденции индивида к росту и развитию в соответствии со своей природой [41].

Человек, с точки зрения Р. Мэя, живет настоящим, для него актуально в первую очередь то, что происходит здесь и сейчас. В этой единственной подлинной реальности он самоопределяется, формирует себя и ответствен за то, кем он, в конечном счете, становится [42, 43].

В. Франкл раскрывает содержание самоопределения через определение человека как существа, осознающего смыслы жизни, ответственного за свою жизнь, духовно устремленного, способного к трансценденции [44].

Каждый человек в процессе своей жизни и деятельности неоднократно осуществляет поиск и нахождение своего места в самых разных жизненных сферах, в соответствии с которыми принято выделять структурные элементы самоопределения, различные его виды и типы.

Чаще других упоминаются такие виды самоопределения, как личностное, жизненное, ценностное, социальное и профессиональное. Однако выделяют и другие виды самоопределения: религиозное, гражданское, семейное, сексуальное, информационное и т. д., каждое из которых по своему объекту соотносится с определенной сферой жизни и деятельности человека [17].

Н. Л. Иванова выделяет два вида самоопределения: социальное, источником которого является социальная среда, и профессиональное, формирующееся в контексте профессиональной среды [27].

А. К. Маркова характеризует виды самоопределения через определение и реализацию человеком себя относительно выработанных в обществе и принятых им самим критериев: *жизненное самоопределение* – относительно общечеловеческих критериев смысла жизни, *личностное* – относительно критериев становления личности, *социальное* – относительно критериев принадлежности к определенной сфере общественных отношений, к определенному социальному кругу, *профессиональное* – относительно определенного профессионального сообщества и критериев профессионализма и т. д.

Исследовательница выделяет следующие виды самоопределения:

- 1) *жизненное самоопределение* – совокупность профессионального, личностного, социального, семейного самоопределения;
- 2) *профессиональное самоопределение* – выбор профессии;
- 3) *личностное самоопределение* – формирование единой смысловой системы, в которой слиты обобщенные представления о себе и о мире;
- 4) *социальное самоопределение* – определение своего социального места в обществе, выполнение определенных социальных ролей;
- 5) *семейное самоопределение* – создание и созидание семьи и внутрисемейных отношений.

Эти виды самоопределения постоянно пересекаются [16].

А. К. Маркова выделяет также признаки, этапы самоопределения, общие для всех его видов [16]:

- установление собственных особенностей, черт, качеств, возможностей, способностей;
- выбор критериев и норм оценивания себя на основе системы идеалов, ценностей;
- определение своих наличных, уже имеющихся на сегодняшний день качеств и особенностей, соответствующих требуемым нормам, принятие или непринятие себя;
- предвосхищение своих завтрашних, потенциальных качеств, соответствующих требуемым нормам, принятие или непринятие их для себя как соответствующих нормам в ситуации завтрашнего дня;
- построение своих целей, задач, планов для развития у себя необходимых качеств, для принятия себя;
- пересмотр применяемых критериев и оценок, поскольку меняются ценности, менталитеты в самом обществе, сам человек осуществляет такой выбор на различных этапах своего развития;
- пересаммоопределение – человек заново принимает или не принимает себя, затем цикл может возобновиться.

Согласно А. К. Марковой, косвенным свидетельством продолжающегося процесса самоопределения (и пересаммоопределения, смены ценностей) являются внешние изменения: человек меняет профессию, круг знакомых, образ жизни, религиозные установки и др. Таким образом, процесс самоопределения длится всю жизнь [16].

Н. С. Пряжников, говоря о профессиональном, жизненном и личностном самоопределении как об основных типах самоопределения, подчеркивает, что «на высших уровнях своего проявления эти типы почти взаимопроникают друг в друга» [45, с. 138].

С. В. Калинина указывает на необходимость дифференциации понятий жизненного и личностного самоопределения. По ее мнению, *жизненное самоопределение* включает в себя «не только выбор и реализацию человеком тех или иных социальных ролей, но и социальных стереотипов, выбор жизненного стиля и самого образа жизни, того или иного жизненного стереотипа». В свою очередь *личностное самоопределение* понимается ею как процесс обретения «самобытного “образа Я”, постоянное развитие этого образа и утверждение его среди окружающих людей» [46, с. 10].

Идея взаимосвязанности, взаимовлияния как основной механизм соотношения различных видов самоопределения обсуждается многими исследователями. Так, А. К. Маркова не только констатирует, что все виды самоопределения находятся в постоянном взаимодействии, но и указывает, как это взаимодействие осуществляется. По ее мнению, различные виды самоопределения чаще всего «происходят одновременно, меняясь местами как причина и следствие» [16, с. 56]. Однако в некоторых случаях различные виды самоопределения могут предшествовать друг другу. Например, личностное самоопределение может осуществляться прежде профессионального, тем самым способствуя ему. Согласно А. К. Марковой, в основе различных видов самоопределения лежит жизненное самоопределение, которое начинается с первого дня жизни как «выполнение человеком своего предназначения» [16, с. 58].

Вопрос о том, какой именно вид самоопределения является базисным, основополагающим, до сих пор не решен. Так, помимо жизненного самоопределения, в качестве базисного нередко рассматривается личностное самоопределение. М. Р. Гинзбург утверждает, что «личностное самоопределение является генетически исходным, определяющим развитие всех других видов самоопределения» [8, с. 25].

Аналогичную идею высказывает в своей работе и Е. Ю. Литвинова, указывая, что «основанием любого самоопределения, в том числе и профессионального, является личностное самоопределение» [47, с. 36].

В связи с множественностью выделяемых исследователями видов самоопределения возникает проблема их классификации.

Как уже упоминалось, А. К. Маркова рассматривает самоопределение как сложный, многоступенчатый процесс развития человека, структурными элементами которого являются разные виды самоопределения. Основой для их выделения, по ее мнению, служат определенные группы критериев, выработанные в обществе. Принимая эти критерии, человек не только определяет себя, но и действительно реализуется [16].

Следует отметить, что критерии выделения видов самоопределения, предложенные А. К. Марковой, носят весьма условный и общий характер. Помимо этого, вполне возможно предположить, что семейное самоопределение, в основе которого лежат критерии норм семейной жизни, являются частным вариантом социального самоопределения.

Попытку выработать классификацию видов самоопределения предпринимает и Н. С. Пряжников. Обосновывая актуальность данной проблемы, он отмечает, что «неоднозначность в оценке включенности человека в конкретную трудовую деятельность, осложняющая оценку самого качества самоопределения и самореализации, вызывает необходимость специального выделения типов и уровней самоопределения» [45, с. 20].

Н. С. Пряжников предлагает несколько вариантов выделения типов и уровней самоопределения. Так, в одном из вариантов классификации в качестве типов самоопределения называются профессиональное, жизненное и личностное. Согласно Н. С. Пряжникову, характерными чертами *профессионального самоопределения* являются значительная степень формализации (например, результативную сторону этого процесса проще оформить официально в виде диплома или сертификата) и потребность в благоприятных условиях (таких, как социальный запрос, оборудование и др.). При таком подходе само понятие «профессиональное самоопределение» сильно редуцируется и сводится к формальной стороне фиксации профессионализма. *Жизненное самоопределение*, по мнению Н. С. Пряжникова, обладает такими характерными чертами, как глобальность, зависимость от стереотипов общественного сознания и влияния объективных факторов, определяющих жизнь группы (экономических, социальных и др.). В качестве отличительных особенностей *личностного самоопределения* исследователь отмечает невозможность формализации полноценного развития личности и предпочтение сложных, проблемных условий.

В каждом из основных типов (личностном, профессиональном и жизненном) Н. С. Пряжников предлагает выделять уровни рассматриваемого процесса, исходя из оценки возможностей самоопределения, эта идея лежит в основе второго варианта классификации. В ней четко определяется критерий выделения типов самоопределения. Им является «диапазон маневра, выборов человека в рамках выполняемой деятельности» [45, с. 83]. На основе данного критерия Н. С. Пряжников выделяет следующие уровни самоопределения: самоопределение в конкретных основных функциях и операциях; самоопределение в рамках определенного трудового процесса; самоопределение в рамках специальности; самоопределение в профессии; жизненное самоопределение – определение образа жизни; личностное самоопределение – определение смысла жизни; самоопределение в культуре – обретение «социального бессмертия» [45, с. 83].

Невозможно не отметить, что первые четыре типа самоопределения можно рассматривать в качестве уровней профессионального самоопределения. В этой связи структура типов и уровней самоопределения, несомненно, нуждается в более четком разведении.

Проведенный обзор теоретических подходов к обоснованию и построению классификации сфер и видов самоопределения позволяет говорить о том, что на сегодняшний день отсутствует четкая и полная структурная модель данной классификации, вопрос о том, какой именно вид самоопределения является базисным, основополагающим, до сих пор не решен. Однако существование выделенных сфер и видов самоопределения, важность их теоретического и практического изучения не подлежит сомнению.

Анализ отечественных и зарубежных источников позволяет выделить следующие основные аспекты изучения феномена самоопределения:

- активность человека как субъекта самоопределения;
- взаимосвязь самоопределения с выбором ценностей и поиском смысла жизни;
- самоопределение в пространственно-временном континууме;
- особенности самоопределения человека на разных возрастных этапах;
- самоопределение в парадигме отношений человека с самим собой, окружающими людьми и социумом;



- взаимосвязь самоопределения с процессом достижения личностной социальной идентичности;
- самоопределение в контексте проблемных ситуаций.

Каждый из этих аспектов характеризуется своим пониманием предмета исследования, способами теоретического осмысления и средствами изучения феномена самоопределения.

Несмотря на разнообразие существующих у различных исследователей и в разных отечественных и зарубежных психологических школах подходов к рассмотрению и раскрытию феномена «самоопределение», при более детальном анализе становится возможным выделить основных положений, нашедших свое отражение в большинстве работ:

- в самоопределении находит свое выражение активная природа внутренней жизни человека;
- самоопределение тесно связано с потребностью формирования ценностной смысловой системы, в которой центральное место занимает смысл жизни и ориентация на будущее;
- успешное самоопределение характеризуется через отношение человека к психологическому настоящему и психологическому будущему;
- самоопределение – слияние в единую смысловую систему обобщенного представления человека о мире и о самом себе, определение смысла собственного существования;
- самоопределение является личностным новообразованием старшего школьного возраста, связанным с формированием внутренней позиции взрослого человека, с осознанием себя как члена общества, с необходимостью решать проблемы своего будущего;
- самоопределение – способность человека строить самого себя, свою индивидуальную историю, умение переосмысливать собственную сущность;
- ценностно-нравственный аспект является устойчивой составляющей самоопределения;
- в контексте проблемных ситуаций самоопределение выступает как процесс принятия решений о своем будущем, своем месте в социуме;
- в рамках теории идентичности самоопределение сближается с такими понятиями, как «идентичность», «целостность», «стиль жизни», «самореализация», «самоактуализация».

Анализ позиций отечественных и зарубежных ученых по исследуемой проблеме позволил сформулировать следующее определение.

**Самоопределение** – это процесс и результат специфической активной деятельности человека в пространственно-временном континууме жизни, в парадигме отношений с самим собой и обществом, связанный с его становлением, развитием и самоосуществлением, обретением идентичности, выбором ценностей, нахождением и приданием смыслов жизни, созиданием настоящего, планированием и проектированием своего будущего и воплощением его в жизнь.

### Список используемой литературы

1. *Выготский, Л. С.* Собрание сочинений: в 6 томах / Л. С. Выготский. Москва: Педагогика, 1984. Т. 4: Детская психология. 433 с. Текст: непосредственный.

2. *Леонтьев, А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. Москва: Политиздат, 1975. 304 с. Текст: непосредственный.

3. *Рубинштейн, С. Л.* Основы общей психологии: учебное пособие / С. Л. Рубинштейн. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 678 с. Текст: непосредственный.

4. *Абульханова-Славская, К. А.* Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. Москва: Мысль, 1991. 301 с. Текст: непосредственный.

5. *Петровский, А. В.* Психологическая теория коллектива / А. В. Петровский. Москва: Педагогика, 1979. 240 с. Текст: непосредственный.

6. *Зейгарник, Б. В.* Очерки по психологии аномального развития личности / Б. В. Зейгарник, Б. С. Братусь. Москва: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1980. 157 с. Текст: непосредственный.

7. *Сафин, В. Ф.* Психологический аспект самоопределения личности / В. Ф. Сафин, Г. П. Ников. Текст: непосредственный // Психологический журнал. 1984. Т. 5, № 4. С. 65–74.

8. *Гинзбург, М. Р.* Личностное самоопределение как психологическая проблема / М. Р. Гинзбург. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 1988. № 2. С. 19–26.

9. *Божович, Л. И.* Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. Москва: Изд-во Междунар. пед. акад., 1995. 209 с. Текст: непосредственный.

10. *Дубровина, И. В.* Формирование личности старшеклассника / И. В. Дубровина. Москва: Педагогика, 1989. 168 с. Текст: непосредственный.

11. *Кон, И. С.* В поисках себя. Личность и ее самосознание / И. С. Кон. Москва: Педагогика, 1984. 385 с. Текст: непосредственный.

12. *Щедровицкий, Г. П.* Избранные труды / Г. П. Щедровицкий. Москва: Изд-во Школы культурной политики, 1995. 800 с. Текст: непосредственный.

13. *Анисимов, О. С.* Методологическая культура педагогической деятельности и мышления / О. С. Анисимов. Москва: Экономика, 1991. 416 с. Текст: непосредственный.

14. *Журавлев, А. Л.* Социально-психологическое пространство самоопределяющегося субъекта: понимание, характеристики, виды / А. Л. Журавлев, А. Б. Купрейченко. Текст: непосредственный // Вестник практической психологии образования. 2007. № 2 (11). С. 7–13.

15. *Купрейченко, А. Б.* Нравственное самоопределение молодежи / А. Б. Купрейченко, А. Е. Воробьева. Москва: Изд-во Ин-та психологии Рос. акад. наук, 2013. 480 с. Текст: непосредственный.

16. *Маркова, А. К.* Психология профессионализма / А. К. Маркова. Москва: Знание, 1996. 308 с. Текст: непосредственный.

17. *Кузнецов, И. Ю.* Психологические особенности профессионального самоопределения личности в разнотипных профессиях: диссертация ... кандидата психологических наук / Игорь Юрьевич Кузнецов. Москва, 2000. 141 с. Текст: непосредственный.

18. *Буякас, Т. М.* Проблема и психотехника самоопределения личности / Т. М. Буякас. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 2002. № 2. С. 28–39.

19. *Бодров, В. А.* Психология профессиональной пригодности: учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. Москва: PerSe, 2001. 511 с. (Современное образование). Текст: непосредственный.

20. *Соломадин, И. М.* Психологический возраст личности и проблема профессионального самоопределения / И. М. Соломадин, И. В. Шовкопляс. Текст: непосредственный // Профессиональная ориентация школьников: тезисы научно-практической конференции / под ред. Н. П. Воронина. Ярославль: Изд-во Ярослав. гос. пед. ин-та, 1986. С. 115–116.

21. *Стрелков, Ю. К.* Инженерная и профессиональная психология: учебное пособие для вузов / Ю. К. Стрелков. Москва: Академия: Высшая школа, 2001. 360 с. Текст: непосредственный.

22. *Головаха, Е. И.* Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е. И. Головаха. Киев: Наукова думка, 1988. 142 с. Текст: непосредственный.

23. *LifeLine* и другие новые методы психологии жизненного пути / сост. и общ. ред. А. А. Кроник. Москва: Прогресс-Культура, 1993. 230 с. Текст: непосредственный.

24. *Ковалев, В. И.* Особенности личностной организации времени жизни / В. И. Ковалев. Текст: непосредственный // Гуманистические проблемы психологической теории: сборник статей / под ред. К. А. Абульхановой-Славской. Москва: Наука, 1995. С. 179–185.

25. *Леонтьев, Д. А.* Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего / Д. А. Леонтьев, Е. В. Шелобанова. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 2001. № 1. С. 57–67.

26. *Бекасов, О. Б.* Анализ событийной структуры жизненного пути личности / О. Б. Бекасов. Текст: непосредственный // Гуманистические проблемы психологической теории: сборник статей / под ред. К. А. Абульхановой-Славской. Москва: Наука, 1995. С. 169–179.

27. *Иванова, Н. Л.* Личность в бизнесе: проблемы и кризисы самоопределения / Н. Л. Иванова. Текст: непосредственный // Психологические проблемы современного бизнеса: сборник научных статей / под ред. В. А. Штроо, Н. Л. Ивановой, Н. В. Антоновой. Москва: Изд-во Гос. ун-та Высш. шк. экономики, 2011. С. 27–46.

28. *Антонова, Н. В.* Самоопределение как механизм развития идентичности / Н. В. Антонова, В. В. Белоусова. Текст: непосредственный // Педагогика и психология. 2011. № 2. С. 79–92.

29. *Савелова, С. В.* Самоопределение / С. В. Савелова. Текст: электронный // Словopedia: новейший философский словарь. URL: <http://www.slovopedia.com/6/209/771069.html>.

30. *Эриксон, Э.* Идентичность: юность и кризис: учебное пособие: перевод с английского / Э. Эриксон. 2-е изд. Москва: Флинта, 2006. 342 с. (Библиотека зарубежной психологии). Текст: непосредственный.

31. *Юнг, К. Г.* Проблемы души нашего времени: перевод с немецкого / К. Г. Юнг. Москва: Прогресс-Универс, 1994. 336 с. Текст: непосредственный.

32. *Адлер, А.* Наука жить / А. Адлер; пер. с нем. А. А. Юдина. Киев: Port-Royal, 1997. 315 с. Текст: непосредственный.

33. *Хорни, К.* Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К. Хорни; пер. с англ. В. В. Старовойтова. Москва: Прогресс-Универс, 1993. 480 с. Текст: непосредственный.

34. *Берн, Э.* Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: перевод с английского / Э. Берн. Екатеринбург: ЛИТУР, 2002. 576 с. Текст: непосредственный.

35. *Фромм, Э.* Искусство любить: перевод с английского / Э. Фромм. Москва: АСТ, 2009. 224 с. (Philosophy). Текст: непосредственный.

36. *Келли, Дж.* Теория личности: Психология личностных конструкторов / Дж. Келли; пер. с англ. А. А. Алексеева. Санкт-Петербург: Речь, 2000. 249 с. Текст: непосредственный.

37. *Goldstein, K.* The organism / K. Goldstein. New York: American book company, 1939. 424 p. Text: print.

38. *Леонтьев, Д. А.* Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ / Д. А. Леонтьев. Текст: непосредственный // Современная психология мотивации: сборник / под ред. Д. А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2002. С. 13–47.

39. *Олпорт, Г.* Становление личности: избранные труды: перевод с английского / Г. Олпорт. Москва: Смысл, 2002. 462 с. (Живая классика). Текст: непосредственный.

40. *Маслоу, А.* По направлению к психологии бытия: перевод с английского / А. Маслоу. Москва: Эксмо-Пресс, 2002. 272 с. (Психологическая коллекция). Текст: непосредственный.

41. *Роджерс, К.* Гуманистическая психология: теория и практика: перевод с английского / К. Роджерс. Воронеж: МОДЭК; Москва: Изд-во Моск. психол.-соц. ун-та, 2013. 456 с. (Библиотека зарубежной психологии). Текст: непосредственный.

42. *Мэй, Р.* Открытие бытия: Очерки экзистенциальной психологии / Р. Мэй; пер. с англ. А. Багрянцева. Москва: Изд-во Ин-та общегуманитарных исслед., 2004. 224 с. (Современная психология: теория и практика). Текст: непосредственный.

43. *Мэй, Р.* Свобода и судьба / Р. Мэй; пер. с англ. А. Багрянцева. Москва: Изд-во Ин-та общегуманит. исслед., 2016. 290 с. Текст: непосредственный.

44. *Франкл, В.* Человек в поисках смысла: перевод с английского и немецкого / В. Франкл. Москва: Прогресс, 1990. 368 с. Текст: непосредственный.

45. *Пряжников, Н. С.* Профессиональное и личностное самоопределение / Н. С. Пряжников. Москва: Изд-во Ин-та практ. психологии; Воронеж: МОДЭК, 1996. 256 с. Текст: непосредственный.

46. *Калинина, С. В.* Соотношение профессионального и личностного самоопределения в подростковом и юношеском возрасте: диссертация ... кандидата психологических наук / Светлана Витальевна Калинина. Санкт-Петербург, 1998. 145 с. Текст: непосредственный.

47. *Литвинова, Е. Ю.* Рефлексивные аспекты самоопределения личности в особых жизненных ситуациях: на материале смены профессии: диссертация ... кандидата психологических наук / Елена Юрьевна Литвинова. Москва, 1992. 162 с. Текст: непосредственный.

## Глава 4. ЖИЗНЕННОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ПРЕДМЕТ ПОЗНАНИЯ В ПСИХОЛОГИИ

Проблема жизненного самоопределения является актуальной во все времена. Наибольшую сложность она приобретает в настоящее время, характеризующееся глобальными изменениями в личной и социальной сферах жизни современного человека. Естественная потребность индивида выстроить свой жизненный путь, найти свое место в социуме неизбежно подводит его к проблеме жизненного самоопределения и выбору способов ее решения.

В отечественной психологии *жизненное самоопределение* – это осознанная деятельность человека, направленная на определение себя относительно общечеловеческих критериев смысла и ценностей жизни, на проявление своей жизненной позиции, на реализацию себя в повседневной действительности.

Жизненное самоопределение подразумевает прежде всего деятельное отношение человека к своей собственной жизни с целью решения задач становления, развития и самоосуществления. Таким образом, самоопределяющийся человек – это человек, который способен осознанно ставить перед собой жизненные цели и задачи, находить способы и оптимальные пути их достижения, нести ответственность за свои решения и жизнь.

Многие исследователи проблемы жизненного самоопределения сходятся в представлении о том, что она является одной из центральных в понимании сущности человека. Сложность ее решения в настоящее время связана и с тем, что современный человек чрезвычайно раздвинул границы своей личной жизни и стал свидетелем и участником глобальных социальных, политических, экономических, культурных событий. Реалии стремительно меняющегося мира затрагивают качественные характеристики жизнедеятельности субъекта и, несомненно, возможности его жизненного самоопределения.

Проблема жизненного самоопределения становится все более актуальной по ряду причин. Современные условия жизни человека характеризуются такими показателями, как динамичность, вызванная необходимостью перестройки образа мира и образа жизни людей, жи-

вущих в период политических и социально-экономических преобразований и кризисов, и непредсказуемость. Эти показатели ставят индивида перед необходимостью жизненного самоопределения.

Человек оказался в ситуации неопределенности, неуверенности в своем будущем. Перемены, характерные для современного общества, обуславливают радикальные изменения во внутреннем мире индивида, создают в его сознании весьма противоречивую картину, нарушают устоявшиеся механизмы социальной регуляции, традиционного социального взаимодействия. Вместе с тем в сложившихся условиях существенно расширяются возможности выбора форм и способов жизненного самоопределения, в которых зачастую сочетаются консервативные и инновационные тенденции.

Внимание к проблеме жизненного самоопределения вызвано не только актуальной необходимостью адаптации к современным социально-экономическим условиям, но и естественной для людей потребностью найти свое место в жизни. В связи с этим в психологической науке особое значение приобретает исследование основных закономерностей, тенденций, динамики, стратегий, механизмов и структуры жизненного самоопределения.

В процессе жизнедеятельности каждый человек осуществляет поиск и нахождение своего места в самых разных жизненных сферах: личностной, семейной, профессиональной, социальной, религиозной, национальной и др.

Как уже отмечалось ранее, до сих пор не имеет однозначного ответа вопрос о том, какой именно вид самоопределения является базисным, основополагающим, можно ли таковым считать жизненное самоопределение.

А. К. Маркова выделяет *жизненное самоопределение* как самостоятельный вид, который включает в себя и профессиональное, и личностное, и социальное, и семейное самоопределение человека [1].

И. В. Вачков, И. Б. Гриншпун и Н. С. Пряжников отмечают следующие характерные черты жизненного самоопределения [2]:

- глобальность, всеохватность образа и стиля жизни, специфичных для той социокультурной среды, в которой обитает данный человек;
- зависимость от стереотипов общественного сознания данной социокультурной среды;



- зависимость от экономических, социальных, экологических и других объективных факторов, определяющих жизнь данной социальной и профессиональной группы.

Некоторые исследователи вместо жизненного самоопределения в качестве базисного нередко рассматривают личностное самоопределение [3, 4].

Стоит подчеркнуть, что постановка вопроса о жизненном самоопределении человека в качестве базисного и основополагающего имеет научные основания и открывает перед исследователями возможность изучения данного феномена как совокупности всех видов самоопределения.

В отечественном социально-психологическом знании большое внимание уделяется изучению проблемы *психологической готовности человека к жизненному самоопределению*.

Б. Г. Ананьев указывает на то, что такая готовность является избирательной активностью и условием успешного выполнения деятельности [5].

Готовность к жизненному самоопределению, согласно Д. И. Фельдштейну, – интегральный признак психического развития человека [6].

По мнению И. В. Дубровиной, «готовность к самоопределению предполагает формирование у старших школьников устойчивых, сознательно выработанных представлений о своих обязанностях и правах по отношению к обществу, другим людям, моральных принципов и убеждений, понимания долга, ответственности, умения анализировать собственный жизненный опыт, наблюдать за явлениями действительности, давать им оценку и пр. Иными словами, психологическая готовность к самоопределению предполагает формирование у старшеклассников неких психологических образований и механизмов, обеспечивающих им в дальнейшем сознательную, активную, творческую и созидательную жизнь» [7, с. 231].

И. Ф. Исаев и В. Н. Кормакова раскрывают различные аспекты готовности школьников к жизненному самоопределению, подчеркивая важную роль в данном процессе трудового воспитания и производственного обучения [8].

Готовность старшеклассников к жизненному самоопределению, согласно Е. Н. Мусаелян, определяется как целостное личностное образование, характеризующееся совокупностью внешних и внутренних

мотивов, побуждающих человека к жизнедеятельности и реализации своих возможностей в социальной деятельности [9].

А. В. Зобков указывает, что жизненное самоопределение является качественной характеристикой субъекта образовательного процесса – студента. Жизненное самоопределение проявляется в профессиональных и личностных компетенциях, а профессиональное – представляет собой неотъемлемую составляющую профессиональной компетентности будущего специалиста. А. В. Зобков исходит из ведущей роли профессиональной идентификации в профессиональном и, как следствие, жизненном самоопределении [10].

И. П. Петров утверждает, что рефлексия является эффективным фактором, влияющим на психологическую готовность к самоопределению в ранней юности, оказывая различное воздействие на ее компоненты (ценностно-ориентационный, потребностно-мотивационный и самоактуализационный) [11].

Т. Н. Мартынова, Н. Н. Морозова выделяют три основных типа готовности студента к жизненному самоопределению [12]:

- *оптимальный* – преобладание жизненной позиции высокого уровня активности. Молодым людям этой группы свойственна высокая степень значимости и согласованности различных аспектов жизнедеятельности (общественно полезные, социально-экономические, профессионально-трудовые, досуговые, семейные, личностные виды деятельности);

- *ограниченный* – умеренный уровень активности и инициативности в жизнедеятельности. Жизненная позиция представителей данной группы заключается в том, что их активность преимущественно направлена лишь на отдельные сферы жизнедеятельности (собственное профессиональное и/или духовное и физическое развитие). Также для них характерна достаточно высокая значимость в первую очередь таких жизненных ценностей, как профессиональное обучение и будущая работа по специальности, межличностное общение и проведение досуга;

- *неоптимальный* – пассивная жизненная позиция. Молодые люди данной группы слабо используют «Я-ресурсы» в достижении жизненного успеха, однако у них преобладает активное отношение к социальным ресурсам, среди которых можно назвать связи, протекцию, деньги. Самоопределение этих молодых людей в основном зависит не

от собственных усилий, а определяется скорее внешними обстоятельствами, базируется на стремлении к избеганию неудач. Характерна рецептивная, или «потребительская», жизненная стратегия (стремление к престижу, статусу, повышение своей значимости в глазах окружающих).

Влияние жизненного самоопределения на жизнь человека в целом трудно переоценить, поскольку оно затрагивает практически все сферы жизнедеятельности.

Интенсивную разработку в трудах современных исследователей получили сущностные характеристики и различные аспекты жизненного самоопределения, которое является сложной категорией, интегрирующей многие понятия: «жизненный путь», «жизненный выбор», «жизненные стратегии», «жизненный стиль», «жизненная позиция», «жизненная перспектива» и т. д.

По А. Г. Асмолову, *жизненное самоопределение* является центральным механизмом становления личностной зрелости. Это экзистенциальный выбор человека, принятие решения о смысле жизни, выстраивание жизненной стратегии на основе рефлексивно-ценностного осмысления пережитых событий, реализация себя на жизненном пути [13].

А. А. Кроник раскрывает сущность влияния на развитие жизненного самоопределения человека происшедшего события как «эпицентра значимого общения», как «точки соприкосновения, взаимопересечения судеб», при таком подходе к рассматриваемому понятию событие становится смыслообразующим явлением [14, с. 80].

Согласно В. Э. Чудновскому, жизненное самоопределение взаимосвязано с поиском человеком смысла жизни и совершаемой им деятельностью [15].

В. Д. Шадриков считает, что «*“жизненное самоопределение”* – понятие более широкое, чем только профессиональное и даже гражданское. Оно характеризует человека как субъекта собственной жизни и собственного счастья и поэтому должно стоять на первом месте в структуре целей воспитания, выступая как этап самореализации человеком своих сил и способностей. В то же время смысл самоопределения нельзя отрывать от контекста человека как существа общественного: человек живет для других людей, для общества, общество – для человека» [16, с. 103].

Согласно В. С. Ивановой, основное содержание жизненного самоопределения составляют его компоненты: метафизическая, экзистенциальная, культурно-семантическая и социальная. Механизм действия самоопределения складывается через субъективные смыслообразования, которые задают человеку целостность мировосприятия, корректируют данный процесс и вместе с тем жизненные стратегии и ориентации. Последние действуют как регуляторы жизненного пути, истории становления и развития индивида, задают динамизм и логику, напряженность и противоречивость его бытия. Посредством замыслов и проектов совершается процесс сопоставления реального и идеального, должного и сущего, объективного и субъективного, в результате возникают новые представления, цели, стратегии, которые впоследствии реализуются в повседневной жизнедеятельности человека [17].

О. С. Газман ставит в науке вопрос о целостном жизненном самоопределении человека [18].

Согласно Т. Н. Сапожниковой, *жизненное самоопределение* – это экзистенциальный выбор человека, заключающийся в принятии решения о смысле жизни и ее стратегии на основе рефлексивно-ценностного осмысления пережитых событий, и самореализация в соответствии с принятым решением. Особое значение приобретает педагогическое сопровождение жизненного самоопределения в период ранней юности, подготавливая старшеклассников к рефлексии и прогнозированию как способности действовать и принимать решения с определенным упреждением ожидаемых жизненных событий на основе самопонимания и понимания другого человека [19].

К. В. Дрозд рассматривает *жизненное самоопределение* как процесс и результат поиска и выбора личностью собственной позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах жизни; кроме того, это основной механизм обретения и проявления человеком внутренней свободы и, одновременно, принятия ответственности за свои свободные решения и поступки [20].

В социально-психологических исследованиях в качестве одной из компонент и интегральной характеристикой жизненного самоопределения человека рассматривается *жизненная стратегия*. Стратегия жизни определяется как способность человека к развитию собственной уникальности в конкретных социальных условиях на протяжении жизни. Ядром жизненных стратегий выступает система ценностей

и смыслов, которая задает вектор внутренней активности индивида, определяя тем самым направление его становления и развития.

Жизненные стратегии человека являются предметом научного исследования многих отечественных психологов.

Согласно К. А. Абульхановой-Славской, жизненная стратегия «состоит в способах изменения, преобразования условий, ситуаций жизни в соответствии с ценностями личности» [21, с. 35]. Она определяет меру соответствия и баланса между желаемым и необходимым, личным и социальным. Само наличие жизненной стратегии является свидетельством социально-психологической зрелости человека, его способности решать жизненные противоречия. Эта способность проявляется в умении соединять свои индивидуальные возможности и притязания с требованиями социума.

По мнению К. А. Абульхановой-Славской, человек выступает активным субъектом своей жизни, способным к самоорганизации и саморегуляции. Исследовательница выделила три основных признака жизненной стратегии: выбор способа жизни, разрешение противоречия «хочу-имею» и создание условий для самореализации, творческий поиск.

Жизненную стратегию как способ организации жизни необходимо отличать от других способов – жизненной позиции и жизненной линии. В отличие от них стратегия жизни является интегративной характеристикой жизненного пути. «*Жизненная стратегия* в самом общем виде – это постоянное приведение в соответствие личности (ее особенностей) характера и способа своей жизни, построение жизни сначала исходя из своих индивидуальных возможностей и данных, а затем из тех, которые вырабатываются в жизни» [21, с. 67].

Жизненная стратегия характеризует способ жизни человека, будучи непосредственно связанной с основными жизненными смыслами, ценностями, целями. Согласно О. С. Васильевой и Е. А. Демченко, *жизненные стратегии* являются обобщенными способами решения жизненных ситуаций и выбора значимых альтернатив [22].

В работах Ю. М. Резника и Е. А. Смирнова *жизненная стратегия*, с одной стороны, есть динамическая саморегулирующаяся система социокультурных представлений человека о своей будущей жизни, ориентирующая и направляющая его повседневное поведение, с другой – способ сознательного планирования и конструирования человеком собственной жизни [23].

Согласно Н. Н. Федотовой, *жизненные стратегии* включают в себя личностные, социальные, культурные ориентации, которые определяют будущее человека [24].

Ю. Н. Долгов и Т. Н. Смотровая утверждают, что «выбор жизненных стратегий зависит от социально-экономического состояния общества, уровня развития его культуры, определяется способом производства и отношениями собственности, уровнем и качеством жизни, принадлежностью к определенной социальной страте и когорте, влиянием традиций, идеалов и ценностей, доминирующих в обществе в данный исторический момент времени. Можно предположить, что выбор жизненных стратегий также зависит от пола, возраста, национальности, социального положения и других социально значимых признаков» [25].

*Жизненные стратегии* являются динамической системой представлений человека о своей будущей жизни. Объективируясь в реальные поведение и деятельность людей, они определяют их жизненный путь. От того, насколько эффективны будут жизненные стратегии в период социально-экономической нестабильности, зависит более полная реализация личностного потенциала человека, самореализация, самоактуализация и, в конечном счете, удовлетворенность жизнью [25].

Т. Н. Мартынова предлагает следующую трактовку понятия «*стратегия жизненного самоопределения студенческой молодежи*» – это «процесс достижения личностью высокого уровня развития, становления личностной зрелости, состоящий в оценке собственных возможностей, поэтапном принятии решений, выборе варианта действия, тактики деятельности, формировании индивидуального стиля жизни» [26, с. 59].

Н. Ф. Наумова соотносит жизненные стратегии человека со спецификой его социальной адаптации. В зависимости от социальных и личностных функций, выполняемых индивидом в обществе переходного периода, исследовательница выделяет следующие жизненные стратегии [27, с. 10]:

- *успешная внешняя адаптация* – ориентирована на настоящее и ближайшее будущее, идентификация направлена на ближайшее окружение и профессиональные группы;
- *эффективная внутренняя адаптация* – ориентирована на прошлое и отдаленное будущее, идентификация направлена на большие группы – страна, народ;

- *выживание* – характеризуется невысоким статусом и ухудшающимся материальным положением человека, который идентифицирует себя с группами людей похожей судьбы.

По мнению В. Е. Купченко, *«жизненная стратегия* – это индивидуальный способ организации и регуляции личностью собственной жизни». Исследовательница выделяет три типа жизненной стратегии, присущих человеку в период юношеского возраста: фаталистический, гедонистический и целеустремленный [28].

*Фаталистический тип жизненной стратегии* характеризуется убежденностью личности в неуправляемости жизнью вообще и неверием в свои силы в частности. Это приводит ее к отказу от постановки жизненных целей.

*Гедонистическому типу жизненной стратегии* личности присуще беззаботное и беспечное отношение к течению жизни. Такая личность ориентирована на получение от жизни удовольствий и наслаждений в настоящем, она не заботится о своем будущем и не стремится его планировать.

Личность с *целеустремленным типом жизненной стратегии* убеждена в том, что жизнь контролируема, что человек сам способен определять свою жизнь. Это приводит ее к постановке четких жизненных целей, придающих жизни смысл и направленность.

Р. А. Илаева и Н. Н. Савина под *жизненной стратегией* понимают «осознанно запланированные и спроектированные ближайшие и отдаленные жизненные планы личности на будущее, которые базируются на терминальных и инструментальных ценностях-целях и условиях, способствующих ее самопродвижению и повышению уровня качества ее жизни; выстроены в соответствии с ее индивидуальными интеллектуально-творческими возможностями, жизненным опытом и позволяют ей занять активную субъектную жизненную позицию» [29].

Ю. В. Синягин, О. Ю. Переверзина, Ю. А. Яковлева и А. В. Полякова на основе анализа состояния научной проблемы индивидуальных жизненных стратегий человека считают возможным ввести понятие *акмеологической жизненной стратегии человека* как наиболее оптимальном для каждого субъекта способе организации своей жизнедеятельности. Ученые утверждают, что перечень признаков, которые выделяет большинство исследователей как присущих жизненным стратегиям, и сущностные характеристики этих признаков позволяют

говорить об акмеологическом содержании данного феномена. В понимании этих ученых жизненные стратегии – это способ организации жизни человека, связанный с особенностью проявления таких характеристик, как активность, ответственность, творчество, целеполагание, целеосуществление, воля и др. [30].

К. В. Карпинский рассматривает *стратегию жизни* как выработанный человеком способ структурной организации своей жизнедеятельности. По его мнению, взаимосвязанные понятия «стратегия жизни» и «жизнедеятельность» отражают важнейшие закономерности субъектного, деятельно-преобразующего отношения человека к своей жизни, поскольку определяют порядок включения различных видов деятельности в процесс осуществления смысла жизни. Жизненная стратегия направлена на решение задачи достижения смысла жизни, поэтому главным критерием в оценке ее эффективности выступает сам факт приобретения и реализации смысла человеком в процессе жизнедеятельности [31].

Западная психологическая мысль демонстрирует совершенно особый подход к изучению проблемы жизненного самоопределения человека. Различные направления психологии, разные научные школы уделяют значительное внимание исследованию проблематики, связанной с жизненным путем, жизненным выбором и жизненным самоопределением человека. Однако анализ проблемного поля и понятийного аппарата зарубежных научных исследований показал, что психологи используют в основном разнообразные дефиниции понятия жизненного самоопределения для обозначения изучаемых аспектов жизни, жизненного пути, жизнедеятельности человека. Это объясняется тем, что именно определяется основным предметом познания той или иной психологической концепции, на что именно направлено внимание того или иного ученого. В связи с этим имеет смысл представить отдельные подходы к исследованию по сути феномена жизненного самоопределения, но в иной понятийной дефиниции, исходя из способа жизненного самоосуществления человека.

Жизненное самоосуществление человека является процессом превращения его потенций и возможностей в жизненные свершения и достижения. Субъект демонстрирует окружающему миру многообразие форм и способов своего жизненного самоопределения и самоосуществления.



Способы самоопределения и самоосуществления человека рассматриваются в контексте проблематики жизненного выбора (Дж. Бьюдженталь, Э. Деси, Л. Зонди, Р. Райан), жизненной стратегии (Ж.-П. Альмодавар, П. Томпсон), стадий жизни (К. Г. Юнг), временной перспективы жизни (К. Левин), жизненного стиля (А. Адлер), стиля жизни (Х. Томэ), конструирования жизни (Дж. Келли), сценария жизни и жизненного плана (Э. Берн), жизненной биографии (Г. Олпорт), самоактуализации (К. Гольдштейн, А. Маслоу), эго-идентичности (Э. Эриксон), личностного роста (К. Роджерс), самотрансценденции (В. Франкл), бытия (Э. Фромм).

Таким образом, в теоретических воззрениях и концепциях данных ученых жизненное самоопределение человека предстает в способах построения жизни, определения жизненных стратегий, конструирования жизни, проживания жизни, ведения жизни, описания жизни и т. д.

Анализ отечественных и зарубежных психологических источников позволяет сделать вывод о том, что основными аспектами изучения феномена жизненного самоопределения являются следующие: взаимосвязь жизненного самоопределения с поиском смысла жизни; влияние на него ценностей, установок и потребностей человека; значение времени и пространства жизни для жизненного самоопределения; выстраивание стратегий жизненной самореализации; жизненное самоопределение в парадигме отношений человека с обществом и др. Каждый из этих аспектов характеризуется своим пониманием предмета исследования, способами теоретического осмысления и средствами изучения.

Вне поля внимания исследователей остается изучение влияния на процесс жизненного самоопределения такой базовой детерминанты настоящего времени, как виртуальная реальность, порожденная реалиями настоящего времени и определяющая жизненный выбор так называемого цифрового поколения. Этот аспект может быть выделен как научная проблема, имеющая теоретическую и прикладную значимость.

Нерешенным остается вопрос о понятии «жизненное самоопределение» в рамках схожих явлений в психологической науке. В настоящее время в психологии одновременно сосуществует множество понятий, обозначающих фактически одно и то же, поэтому имеет смысл сопоставить и уточнить их содержание.

Среди основных положений, нашедших свое отражение в исследовании феномена жизненного самоопределения человека в отечественной и зарубежной психологии, можно выделить следующие:

- жизненное самоопределение является самостоятельным, базисным и основополагающим, включающим в себя другие виды самоопределения человека;
- психологическая готовность к самоопределению предполагает формирование таких психологических образований и механизмов, которые в дальнейшем обеспечат человеку сознательную, активную, творческую и созидательную жизнь;
- готовность к жизненному самоопределению определяется как целостное личностное образование, характеризующееся совокупностью внешних и внутренних мотивов, побуждающих человека к жизнедеятельности и реализации своих возможностей;
- рефлексия является эффективным фактором, влияющим на психологическую готовность к самоопределению;
- готовность к жизненному самоопределению включает в себя ценностно-ориентационный, потребностно-мотивационный и самоактуализационный компоненты;
- жизненное самоопределение характеризует человека как субъекта собственной жизни;
- жизненное самоопределение является центральным механизмом становления личностной зрелости человека;
- жизненное самоопределение – это экзистенциальный выбор человека, заключающийся в принятии решения о смысле жизни и ее стратегии на основе рефлексивно-ценностного осмысления пережитых событий, и самореализация в соответствии с принятым решением;
- жизненное самоопределение – это процесс и результат поиска и выбора личностью собственной позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах жизни, основной механизм обретения и проявления человеком внутренней свободы и, одновременно, принятия ответственности за свои свободные решения и поступки;
- основное содержание жизненного самоопределения составляют его компоненты: метафизическая, экзистенциальная, культурно-семантическая и социальная;
- одной из компонент и интегральной характеристикой жизненного самоопределения человека является жизненная стратегия;

- жизненная стратегия состоит в способах изменения, преобразования условий, ситуаций жизни в соответствии с ценностями личности, определяет меру соответствия и баланса между желаемым и необходимым, личным и социальным;

- наличие жизненной стратегии является свидетельством социально-психологической зрелости человека, его способности решать жизненные противоречия;

- жизненные стратегии являются обобщенными способами решения жизненных ситуаций и выбора значимых альтернатив;

- жизненная стратегия – динамическая саморегулирующаяся система социокультурных представлений человека о своей будущей жизни, ориентирующая и направляющая его повседневное поведение;

- жизненная стратегия – способ сознательного планирования и конструирования человеком собственной жизни;

- выбор жизненных стратегий зависит от социально-экономического состояния общества, уровня развития его культуры, определяется способом производства и отношениями собственности, уровнем и качеством жизни, принадлежностью к определенной социальной страте и когорте, влиянием традиций, идеалов и ценностей, доминирующих в обществе в данный исторический момент времени, также следует учитывать пол, возраст, национальность, социальное положение человека и другие социально значимые признаки;

- жизненные стратегии являются динамической системой представлений человека о своей будущей жизни, объективируясь в реальное поведение и деятельность, они определяют его жизненный путь;

- жизненные стратегии – это способ организации жизни человека, связанный с особенностью проявления таких характеристик, как активность, ответственность, творчество, целеполагание, целеосуществление, воля и др.;

- жизненная стратегия направлена на решение задачи достижения смысла жизни, поэтому главным критерием в оценке ее эффективности выступает сам факт приобретения и реализации смысла человеком в процессе жизнедеятельности.

Анализ позиций отечественных и зарубежных ученых по исследуемой проблеме позволил сформулировать следующее определение.

**Жизненное самоопределение** – аналитико-синтетическая деятельность человека, пребывающего в конкретном пространственно-вре-

менном континууме жизни, выстраивающего отношения с самим собой, взаимодействующего с окружающими людьми, устанавливающего связи с окружающим миром на основе определения смыслов жизни, ценностей, целей и задач, связанных с его собственным становлением, развитием и самоосуществлением, созиданием настоящего, конструированием будущего с учетом прошлого и воплощением его в жизнь.

### **Список используемой литературы**

1. *Маркова, А. К.* Психология профессионализма / А. К. Маркова. Москва: Знание, 1996. 308 с. Текст: непосредственный.

2. *Вачков, И. В.* Введение в профессию «психолог»: учебно-методическое пособие / И. В. Вачков, И. Б. Гриншпун, Н. С. Пряжников. 5-е изд. Москва: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2007. 464 с. (Библиотека психолога). Текст: непосредственный.

3. *Гинзбург, М. Р.* Личностное самоопределение как психологическая проблема / М. Р. Гинзбург. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 1988. № 2. С. 19–26.

4. *Литвинова, Е. Ю.* Рефлексивные аспекты самоопределения личности в особых жизненных ситуациях: на материале смены профессии: диссертация ... кандидата психологических наук / Елена Юрьевна Литвинова. Москва, 1992. 162 с. Текст: непосредственный.

5. *Ананьев, Б. Г.* Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 288 с. (Мастера психологии). Текст: непосредственный.

6. *Фельдштейн, Д. И.* Психология взросления: Структурно-содержательные характеристики процесса развития личности / Д. И. Фельдштейн. 2-е изд. Москва: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та: Флинта, 2004. 672 с. Текст: непосредственный.

7. *Дубровина, И. В.* Психологическая готовность к личностному самоопределению – основное новообразование ранней юности / И. В. Дубровина. Текст: непосредственный // Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия / под ред. И. В. Дубровиной, А. М. Прихожан. Москва: Академия, 2003. 368 с. Текст: непосредственный.

8. *Исаев, И. Ф.* Жизненное самоопределение школьников: труд, мотивация, готовность: учебное пособие / И. Ф. Исаев, В. Н. Кормако-

ва. Белгород: Изд-во Белгород. гос. ун-та, 2006. 267 с. Текст: непосредственный.

9. *Мусаелян, Е. Н.* Формирование готовности старшеклассников к жизненному самоопределению в процессе социальной деятельности: диссертация ... кандидата педагогических наук / Елена Николаевна Мусаелян. Белгород, 2008. 174 с. Текст: непосредственный.

10. *Зобков, А. В.* Специфика жизненного самоопределения студентов гуманитарной и педагогической направленности в условиях моделирования воспитательного пространства вуза / А. В. Зобков. Текст: непосредственный // Экономика образования. 2014. № 4. С. 65–72.

11. *Петров, И. П.* Рефлексивный механизм психологической готовности личности к самоопределению: на примере старшеклассников: диссертация ... кандидата психологических наук / Иван Петрович Петров. Улан-Удэ, 2004. 161 с. Текст: непосредственный.

12. *Мартынова, Т. Н.* Типы жизненного самоопределения студентов в период профессиональной подготовки в вузе / Т. Н. Мартынова, Н. Н. Морозова. Текст: непосредственный // Сибирский психологический журнал. 2007. № 25. С. 114–119.

13. *Асмолов, А. Г.* Психология личности: Культурно-историческое понимание развития человека: учебник для вузов / А. Г. Асмолов. 3-е изд., испр. и доп. Москва: Смысл: Академия, 2007. 526 с. Текст: непосредственный.

14. *Кроник, А. А.* В главных ролях: вы, мы, он, ты, я. Психология значимых отношений / А. А. Кроник. Москва: Мысль, 1989. 204 с. Текст: непосредственный.

15. *Чудновский, В. Э.* Проблема оптимального смысла жизни / В. Э. Чудновский. Текст: непосредственный // Смысл жизни и акме: 10 лет поиска: материалы 8–10-х симпозиумов: в 2 частях / под ред. А. А. Бодалева. Москва: Смысл, 2004. Ч. 1. С. 7–23.

16. *Шадриков, В. Д.* Ментальное развитие человека / В. Д. Шадриков. Москва: Аспект-Пресс, 2007. 284 с. Текст: непосредственный.

17. *Иванова, В. С.* Феномен жизненного самоопределения: содержание и компоненты / В. С. Иванова. Текст: непосредственный // Известия Томского политехнического университета. 2011. Т. 318, № 6. С. 92–97.

18. *Газман, О. С.* Неклассическое воспитание: От авторитарной педагогики к педагогике свободы / О. С. Газман. Москва: МИРОС, 2002. 296 с. Текст: непосредственный.

19. *Сапожникова, Т. Н.* Педагогическое сопровождение жизненного самоопределения старшеклассников: диссертация ... доктора педагогических наук / Татьяна Николаевна Сапожникова. Ярославль, 2010. 431 с. Текст: непосредственный.

20. *Дрозд, К. В.* Организационно-деятельностный подход к анализу категории «жизненное самоопределение» / К. В. Дрозд. Текст: непосредственный // Жизненное самоопределение в условиях воспитательного пространства «школа – вуз»: сборник научных статей / под ред. И. В. Плаксиной. Владимир: Изд-во Владимир. гос. ун-та, 2015. С. 8–12.

21. *Абульханова-Славская, К. А.* Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. Москва: Мысль, 1991. 301 с. Текст: непосредственный.

22. *Васильева, О. С.* Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека / О. С. Васильева, Е. А. Демченко. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 2001. № 2. С. 74–85.

23. *Резник, Ю. М.* Жизненные стратегии личности: (Опыт комплексного анализа) / Ю. М. Резник, Е. А. Смирнов. Москва: Изд-во Ин-та человека Рос. акад. наук, 2002. 190 с. Текст: непосредственный.

24. *Федотова, Н. Н.* Социально-профессиональный статус пост-вузовской молодежи на рынке труда / Н. Н. Федотова. Саратов: Изд-во Поволж. межрегион. учеб. центра, 2000. 59 с. Текст: непосредственный.

25. *Долгов, Ю. Н.* Типология жизненных стратегий личности / Ю. Н. Долгов, Т. Н. Смотров. Текст: электронный // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сборник статей по материалам 9-й Международной научно-практической конференции / отв. ред. И. А. Гулин. Новосибирск: Изд-во Сиб. аэрокосм. акад., 2011. Ч. 3. URL: <https://sibac.info/conf/pedagog/ix/37389>.

26. *Мартынова, Т. Н.* Стратегии жизненного самоопределения студенческой молодежи в период профессиональной подготовки в вузе / Т. Н. Мартынова. Текст: непосредственный // Вестник Кемеровского государственного университета. 2013. Т. 1, № 4. С. 57–62.

27. *Наумова, Н. Ф.* Жизненная стратегия человека в переходном обществе / Н. Ф. Наумова. Текст: непосредственный // Социологический журнал. 1995. № 2. С. 5–22.

28. *Купченко, В. Е.* Типология жизненных стратегий в юношестве / В. Е. Купченко. Текст: непосредственный // Омский научный вестник. Сер.: Общество. История. Современность. 2010. № 4 (89). С. 101–104.

29. *Илаева, Р. А.* Сущность жизненной стратегии и ее типологии / Р. А. Илаева, Н. Н. Савина. Текст: электронный // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25635>.

30. *Основные* подходы к исследованию жизненных стратегий личности / Ю. В. Синягин, О. Ю. Переверзина, Ю. А. Яковлева, А. В. Полякова. Текст: непосредственный // Акмеология. 2010. № 1. С. 27–35.

31. *Карпинский, К. В.* Стратегия жизни как структурная организация индивидуальной жизнедеятельности / К. В. Карпинский. Текст: непосредственный // Психология жизненного пути личности: Методологические, теоретические, методические и прикладные проблемы / под ред. Н. А. Логиновой, К. В. Карпинского. Гродно: Изд-во Гродн. гос. ун-та, 2012. С. 301–337.

## **Глава 5. ПРОБЛЕМА ЖИЗНЕННОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Испокон веков, независимо от исторического времени, культурной и социальной составляющей бытия, изменчивости окружающей действительности, психологических особенностей поколений, представлений людей о реальности или иллюзорности сущего, ничто так не волнует человека, как он сам и его собственная жизнь.

Человек появляется в этом мире и уходит из него, и между этими двумя моментами проходит его земная жизнь, протекает его жизненный путь, воплощается его судьба, а главное, ему предоставляется возможность найти ответы на экзистенциальные вопросы, связанные со смыслом и ценностью, свободой и необходимостью, целями и задачами человеческого существования.

Некая парадоксальность бытия человека задается самой жизнью:

- собственная жизнь, жизненный путь, судьба, представляющие, пожалуй, самый большой интерес для каждого индивида, остаются, по сути, для него неразгаданной загадкой;
- никто другой, кроме самого человека, не может наделить его жизнь смыслом, сделать за него жизненный выбор, пройти его жизненный путь – все это он должен сделать сам;
- уникальность и неповторимость каждого человека задает исключительную жизненную парадигму даже, казалось бы, в одних и тех же жизненных обстоятельствах;
- общее и частное, закономерное и случайное в человеческих судьбах порождает великое множество сочетаний и содержаний, которые в жизни отдельного человека будут иметь специфический характер, трактоваться совершенно особым образом, оцениваться неоднозначно и определять присущее только ему – отличительное.

Все вышеизложенное, с одной стороны, создает особые трудности в рассмотрении вопроса о социально-психологических аспектах жизненного самоопределения человека, а с другой – позволяет исследователю подойти к его решению на основе собственных воззрений и суждений.

Характеризуя и оценивая настоящее время, следует сказать о появлении новой, качественно иной социальной реальности. Современ-



ное социальное пространство стало сложным, неоднородным, непредсказуемым, его самая характерная черта – многоликость. Не каждый человек (социальная группа, общность) способен гармонично существовать и эффективно действовать в таком пространстве, выстраивать тактики и стратегии социального взаимодействия, участвовать в социальной и культурной жизни.

Нынешний мир породил в индивиде некую неуверенность, которая привела его к растерянности перед лицом постоянной необходимости делать выбор и нести за него ответственность, причем не только в повседневности многочисленных житейских дел и обязательств, но и в масштабе всей жизни в целом.

Современному человеку приходится воспринимать, оценивать новую реальность, помещать себя в нее, включаться в неизвестные ему ранее виды деятельности. Такие трансформации социальной картины человеческого существования, как, например, информатизация и цифровизация всех сфер жизни и деятельности, диктуют необходимость изменения самого человека. Но оказавшись в потоке постоянных и кардинальных перемен, он становится пассивным, поскольку испытывает значительные трудности в осуществлении сознательного выбора, в готовности и способности жить в условиях жизненного переустройства, в умении заявлять о себе, в формировании активной деятельностной позиции. Самоопределение и самоосуществление станет возможным только тогда, когда человек сможет осознать и понять себя, понять и принять происходящее в окружающем его мире.

В настоящее время на фоне различного рода социальных трансформаций, несомненно, вновь становится актуальной проблема жизненного самоопределения человека. Реалии сегодняшнего дня диктуют необходимость уточнения компонент, структуры и содержательных аспектов данного феномена для того, чтобы у индивида появилась уверенность в реальной возможности оптимального самоосуществления в изменившемся социуме.

Смысл жизненного самоопределения заключается не в том, чтобы застраховать человека от столкновения с жизненными трудностями, а в том, чтобы он был готов к этим столкновениям: в непростой социальной реальности это даст ему возможность достичь успеха на нелегком пути личностного становления, развития, самоопределения, самореализации и самоосуществления.

Можно выделить следующие доминантные проблемы жизненного самоопределения в настоящее время: утрата доверия к многим социальным институтам; расширение с помощью Интернета жизненного пространства; появление большего числа альтернатив становления и развития; пребывание в ситуации нестабильности и неопределенности жизненных перспектив. Все эти проблемы привели человека к необходимости самостоятельно определять смысл собственной жизни, выбирать жизненные ориентиры и ценности, ставить жизненные цели и задачи, принимать жизненно важные решения, находить способы их реализации и нести ответственность за свой выбор. Таким образом, окружающая социальная действительность усиливает значение субъектного фактора в прогнозировании, проектировании, определении, организации и реализации индивидом своей собственной жизни и деятельности.

Анализ проблемного поля исследований таких феноменов, как жизненный путь, жизненный выбор и жизненное самоопределение человека, позволяет сделать вывод о том, что психологическую науку отличают богатые традиции их изучения, накоплены значительные достижения. Однако множественность подходов к раскрытию содержания понятия «жизненное самоопределение» ставит вопрос о необходимости выработать единое системное представление о закономерностях, видах, типах, способах, компонентах и структуре жизненного самоопределения, что позволит получить более детальное представление о целостности или дискретности бытия современного человека.

Жизненный путь человека – это целостное явление, которому свойственны изначальность, процессуальность и завершенность; еще одна характеристика – дискретность, и ее составляющими являются жизненные сферы: личностная, семейная, профессиональная, социальная и др. Самоопределение, самореализация и самоосуществление человека происходит именно в этих сферах. Каждая из них имеет вполне самостоятельное значение, однако все вместе они представляют собой взаимосвязанные, взаимодополняющие, взаимообусловленные составные части целостного жизненного пути индивида.

Постановка ключевого вопроса, вопроса о жизненном самоопределении человека, открывает возможность исследования данного феномена в совокупности личностного, семейного, профессионального, социального, культурного и других смысловых пространств жизне-

деятельности. Индивид, обладая собственными нравственными, этическими и культурными критериями, а также потребностями, правами и обязательствами, потенциально способен к ответственной деятельности, связанной с жизненным самоопределением.

Таким образом, жизненное самоопределение человека является, по сути, базисным, основополагающим, все остальные виды самоопределений представляются его составными частями, имея свое собственное содержание, могут изучаться автономно.

Одновременное сосуществование в науке двух понятий – «жизненное самоопределение» и «жизненный выбор», обозначающих фактически одно и то же, приводит к необходимости сопоставить, уточнить и сформулировать их специфическое содержание.

С точки зрения лексикологии синонимическое обозначение явлений в языке существует обоснованно и неслучайно, поэтому каждое из понятий, как правило, включает в себя какой-то аспект, который не содержится в других лексемах.

В русском языке понятие «самоопределение» обозначает действие по глаголу «самоопределиться» – найти, определить свое место в жизни, в обществе, в своей деятельности, а понятие «выбор» означает действие по глаголу «выбрать» – взять нужное из наличного.

Следуя логике сравнительного анализа содержаний двух рассматриваемых понятий, можно сделать вывод о том, что существует некая последовательность действий: человек сначала самоопределяется и затем на основе этого выбирает. Содержание отглагольного существительного «самоопределение» означает процесс некоего предприняемого человеком поиска, а лексема «выбор» указывает на его завершенность и принятие индивидом окончательного решения.

Итак, *самоопределение* – это процесс, в котором человек находится постоянно на протяжении всего жизненного пути, а *выбор* – это завершающее действие или механизм реализации данного процесса на определенном этапе. Таким образом, человек, находясь в процессе личностного самоопределения, делает выбор каким быть, в процессе семейного самоопределения – какой быть семье, в процессе профессионального самоопределения – где и кем работать, в процессе социального самоопределения – где, как и с кем взаимодействовать и т. д. В процессе жизненного самоопределения он делает эти выборы еже-

секундно, ежеминутно, ежечасно изо дня в день всю свою жизнь, и благодаря этому является субъектом своей собственной уникальной и неповторимой жизни.

Таким образом, теоретическое осмысление и предпринятый сравнительный анализ понятий «жизненное самоопределение» и «жизненный выбор» позволяют обоснованно утверждать, что в содержании этих понятий существуют не только схожие значения, но и значимые различия, поэтому и то, и другое определение имеют полное право на существование.

***Жизненное самоопределение*** – это аналитико-синтетическая деятельность человека, пребывающего в конкретном пространственно-временном континууме жизни, выстраивающего отношения с самим собой, взаимодействующего с окружающими людьми, устанавливающего связи с окружающим миром на основе определения смыслов жизни, ценностей, целей и задач, связанных с его собственным становлением, развитием и самоосуществлением, созиданием настоящего, конструированием будущего с учетом прошлого и воплощением его в жизнь.

***Жизненный выбор*** – это аналитико-синтетическая деятельность человека, имеющая индивидуально-типологическую особенность, активизирующаяся в переломной ситуации на жизненном пути, направленная на конструирование смысловых и оценочных критериев и оснований для сопоставления имеющихся альтернатив и принятия жизненно важного решения, задающего направление последующей жизни.

### **Компоненты жизненного самоопределения**

Целостное понятие «жизненное самоопределение» может быть представлено в дискретности составляющих его компонент: духовной, экзистенциальной, ментальной, культурной, социальной и личностной.

*Духовная компонента* актуализируется всякий раз, когда индивид ставит и/или решает вопрос о сущем, о жизненном самоопределении, тем самым обозначаются конечные основания либо бытия в целом, либо бытия человека в частности, т. е. это та основа, которая задает контекст предельности. Данная компонента присутствует в любом жизненном самоопределении, поскольку, выбирая нечто жизненно важное, человек испытывает свой выбор в перспективе вечности

сущего, а не конечности своего существования. Содержание этой компоненты, по сути, и есть вопрос о сущности самоопределения как таковом, так как оно непосредственно связано с жизненными смыслами.

Духовность является одной из базовых, наряду с телесностью и психикой, составляющих человеческого бытия, и связана она прежде всего с ориентацией человека на смыслы жизни. Именно духовность придает смысл жизни, поскольку относится к родовым определениям человеческого способа существования.

Человеку свойственны размышления над конечными, предельными основаниями своего бытия, он ищет ответы на вопросы о смысле и ценностях жизни, о добре и зле, о прекрасном и безобразном, о подлинном и мнимом, об истинном и ложном и т. д. Духовность как способ бытия открывает такие модусы человеческой жизни, как любовь, совесть, сострадание, соучастие и т. д.

Духовное бытие человека есть его свободное волеизъявление в самоопределении к высшему, совершенному, трансцендентному. Именно духовная компонента требует от индивида усилий трансцендирования.

Источником духовности человека являются этические нормы как высшие ценности человеческого бытия, на которые он ориентируется в процессе жизненного самоопределения и жизнеосуществления. Закрепленные в социальных нормах, они становятся неотъемлемой частью субъективной реальности – духовной жизни человека.

Духовность человека проявляется в утверждении нравственности в контексте жизненных ценностей и приоритетов. Истина, добро и красота занимают особое место в парадигме высших духовных ценностей человечества. Именно эти ценности лежат в основе этических и эстетических, моральных и нравственных оценок человеком предметов, фактов, событий и явлений окружающей действительности и задают контуры, за которые индивид не позволяет себе выйти в процессе жизненного самоопределения и самоосуществления.

Человек обладает не только наличным Я, детерминированным объективными обстоятельствами и актуализированным в повседневном самосознании, но и духовным Я, которое не подчиняется давлению ситуации и принуждению обстоятельств и, будучи вытеснено из сознания индивида, обнаруживает себя в проявлении совести. Внутренний диалог наличного и духовного Я, следование духовному и по-

зволяет человеку осуществлять свободу выбора, воли, самоосуществления и преодолевать рамки негативной причинно-следственной детерминации его жизни.

Отчуждение от духовной составляющей человеческой сущности является следствием односторонней ориентации индивида на обыденное сознание, которое, создавая категории пространства и времени, причины и следствия, абсолютизирует рациональность, логику, потребность в объективации. Человек идентифицирует себя с этим типом обыденного сознания настолько, что уже не в состоянии понять, что его восприятие мира является ущербным и искаженным.

Свойственная людям способность к единению с духовной или трансперсональной величиной бытия формирует фундамент для жизненного пути, наполненного духовностью.

Человек благодаря духовности переживает сопричастность смыслам и ценностям общечеловеческого бытия, занимает сознательную позицию по отношению к своей жизни, самостоятельно выбирает и свободно проживает выбранный жизненный путь.

*Экзистенциальная компонента* включает в себя переживание человеком существующего, отношение к нему. Индивиду свойственно стремление постигать бытие и чувствовать свою слитность с окружающим миром. Именно переживание человеком своего «бытия-в-мире» и является подлинным существованием, которое дано человечеству как непознаваемая экзистенция. Данная компонента жизненного самоопределения отражает зыбкое и наполненное противоречиями существование человека – неподвластное разуму, неподдающееся осмыслению, недоступное пониманию.

Экзистенциальная компонента – это исходное ощущение и восприятие человеком себя в окружающем мире, состояние скорее всматривания и вслушивания в себя, чем познания.

Огромное значение для человеческого существования имеют такие модусы, как страх, тревога, забота, любовь, совесть и др., которые переживаются человеком, но исключительный смысл в его жизни имеют «пиковые переживания» в «пограничных ситуациях» или в моменты глубочайших потрясений, благодаря которым индивид прозревает экзистенцию как основу своего существа.

Существование человека имеет временную протяженность, крайними точками которой являются рождение и смерть. В отличие от хро-

нологического времени, количественно выражающегося в бесконечном ряде протекающих моментов жизни, экзистенциальное время качественно, неповторимо и неразрывно с тем, что составляет суть человеческого бытия: рождение, смерть, любовь, отчаяние, раскаяние и т. д.

В феномене времени определяющее значение имеет будущее, которое связано с такими модусами, как надежда, уверенность, план, программа, проект и др. Личностно-исторический характер времени жизни человека связан с его устремлениями, исканиями, ожиданиями. Историчность его существования выражается в том, что он всегда обнаруживает себя в определенной жизненной ситуации, в которую помещен и с которой вынужден считаться.

Изначально ситуационный характер существования, того, что оно и есть «бытие-в-мире», подтверждается принадлежностью человека к определенному народу, социальному слою, семье, наличием у него тех или иных биологических, психологических и социальных качеств.

Способность человеческого сознания к интенциональности, т. е. к направленности на иное, делает экзистенцию «открытой», направленной на восприятие другого (субъект) или другое (объект) в этом мире.

Экзистенция выражается в «направленности-на», поэтому важнейшим ее определением является трансцендентирование – способность индивида выйти за пределы своих чувств, опыта, эмпирического познания мира. Трансцендентное и сам акт трансцендирования в жизни суть глубочайшая тайна существования человека.

С момента рождения человек лишен свободы, поскольку не в его воле было появиться на свет и не в его воле знать, когда закончится жизнь, но он может распорядиться временем своего жизненного пути.

Быть свободным – значит быть самим собой. Свобода – это тяжелое для человека бремя, поскольку он личность, поэтому может отказаться от своей свободы, перестать быть самим собой, стать «как все» только ценой отказа от себя как личности. Мир, в котором он при этом оказывается, становится безличным, в нем все анонимно, нет субъектов, а есть лишь объекты действия. В этом мире все «другие», и даже сам человек по отношению к самому себе.

Таким образом, экзистенциальная компонента ставит важнейшие проблемы индивидуального человеческого существования, опи-

сывает и объясняет жизнь, помогает человеку в той мере, в какой его индивидуальное сознание является достаточным инструментом для управления собственным поведением и, соответственно, построением собственной жизни.

*Ментальная компонента* указывает на специфическую организацию сознания конкретного человека, которая представляет собой способность мыслить особым образом, проявляющаяся в способе активности-пассивности сознания, отражающим ту или иную жизненную стратегию, в направленности активности сознания на другие объекты в процессе жизнедеятельности, в стиле мышления, в процессе жизненного выбора и принятия решения, в проявлении индивидуального, родового и коллективного бессознательного в жизненном самоопределении.

Ментальная компонента указывает также и на специфику психики, особенности протекания психических процессов, наполняющих конкретным психическим содержанием каждого отдельного человека, отражающихся в формах представлений о жизни, выведенных из эмоционально-чувственного опыта; в мотивах и установках, выражающих настроенность индивида на разные способы самореализации; в приемах волевых усилий, направленных на достижение жизненных потребностей, стремлений, желаний; в наполнении смыслами и ценностями собственного существования.

Ментальность – это способность человека быть в окружающем его мире, приобщаться к нему, осмыслять его, воспринимать идеальное и вещественное в нем, преобразовывать действительность в соответствии с особенностями индивидуального сознания и психики.

Внутренний мир человека уникален и неповторим, именно поэтому так исключительно и особенно складывается его жизнь. Однако разнообразные и многообразные человеческие судьбы вплетены во вполне конкретные природные, исторические, культурные и социальные условия человеческого бытия. Жизненный путь человека протекает на фоне внешних явлений и событий общественной жизни, которые подчиняют его жизнь всеобщему и универсальному. Принадлежность к определенной социальной группе, гендеру, национальности, религии, поколению, месту проживания, культуре способствует появлению у него особого образа мышления, специфичных личностных качеств, устойчивого мировосприятия и мировоззрения.



Члены социальной группы, общности, связанные реально значимыми смыслами бытия, способами их сохранения, передачи, воспроизводства, преумножения, а также общими модусами единого существования, в повседневной жизни характеризуются общим менталитетом.

Менталитет является предтечей возникновения и закрепления ментальности. Такие внешние факторы, как культурные традиции, нормы бытования, правила поведения, социальные ожидания, влияют на содержательное наполнение менталитета отдельного человека.

Для кодирования менталитета в каждом обществе существуют многочисленные социальные институты и культурные единицы, наиболее значимыми из которых являются следующие:

- историческая память, связь содержания и проблематики исторического прошлого с настоящим;
- культура, представленная в продуктах духовной и материальной жизнедеятельности человека;
- территориальная общность места проживания людей;
- язык, его лексическое содержание и грамматическое устройство;
- религиозная система, отражающая духовную составляющую мироощущения человека;
- философские учения, обобщающие представления об общих принципах бытия и познания, об отношении человека к миру;
- педагогические и воспитательные системы, способствующие становлению и развитию человека как активного субъекта общества.

Эти социальные институты и культурные единицы, будучи общепринятыми и общезначимыми, выражают дух народа, породившего их.

Таким образом, менталитет – это характеристика социальной группы, общности, члены которой связаны друг с другом общими смыслами бытия, способами существования, паттернами поведения, а ментальность – это выраженный в уникальном образе мышления и особенностях психики конкретного человека менталитет.

*Культурная компонента* приобщает человека к специфическому способу построения и развития человеческой жизнедеятельности, к достижениям человечества, представленным в духовных и материальных артефактах, к системе общечеловеческих смыслов и ценностей бытия, к совокупности социальных институтов, норм и правил по отношению к окружающему миру, другим людям и самому себе.

Данная компонента фиксирует в сознании человека качественное своеобразие исторически конкретных форм его жизнедеятельности, особенности сознания, деятельности и поведения представителей различных этносов, наций и национальностей, специфику воззрений приверженцев разных религиозных течений, отличия в способе жизнедеятельности отдельных людей, социальных групп и общностей.

Человек существует в разнообразно представленном культурном пространстве, которое чрезвычайно динамично и связано с актуальным состоянием общества. Культура является его специфической характеристикой и выражает достигнутый человечеством уровень исторического развития.

Каждому поколению людей как исторической целостности присущ свой тип культуры, однако последовательно происходящее изменение культурного пространства не означает разрыва в развитии культуры, уничтожения старой культуры или полного отказа от культурного наследия и традиций, ибо каждое новое поколение с необходимостью наследует культурные достижения предшествующих поколений, включая их в новую систему общественных отношений.

Культура как выражение социальной общезначимости становится механизмом социального воздействия на человека. Предлагаемые культурные образцы декларируют реальные способы приспособления, позволяющие индивиду решать конкретные задачи социального существования, в процессе которого и происходит культурная идентификация.

В условиях глобализированного культурного и информационно-коммуникационного цифрового пространства, когда границы перестают иметь существенное значение, как никогда остро актуализируется проблема идентичности в культурном самоопределении как общества, так и человека.

Вовлечение в активную социальную жизнь требует от человека проявления культурной идентичности – осознанного принятия существующих культурных норм и традиций, ценностей и смыслов, языка и образа жизни, отождествления себя с культурными образцами своего общества. Культурная идентичность представляет собой совокупность конкретных устойчивых личностных качеств, благодаря которым индивид выбирает людей, с которыми выстраивает общение, и события жизни, в которых принимает участие.

Культурная компонента жизненного самоопределения говорит об осознании человеком своей культурной идентичности в контексте культурного пространства, в осуществлении им своей жизнедеятельности на основе принятия культурного идеала общества как императива.

Таким образом, культура обеспечивает intersubъективное пространство единства человеческого бытия и способ осуществления жизненного самоопределения.

Культурная компонента жизненного самоопределения напрямую связана со значением культуры как ценностно-нормативной среды, задающей континуум значений, смыслов, ценностей и принуждающей к пониманию и принятию всего того, что создано как культурный артефакт. Однако акт принуждения, существующий в культуре, проявляющийся в культурной идентичности, не исключает возможности проявления человеком свободы в жизненном самоопределении, выборе жизненного пути.

*Социальная компонента* жизненного самоопределения обеспечивает включенность человека в социальную реальность, в систему социальных отношений, обретение им социального статуса.

Включенность в социум или социальность, истоки которой коренятся в самом факте социальной сущности человека, и жизненное самоопределение являются диалектически обусловленными категориями, находящими свое воплощение в процессе поиска и обретения индивидом основной жизненной потребности – в самоосуществлении. Высокий уровень социальности можно рассматривать в качестве возможности осуществления человеком себя, реализации своего потенциала, раскрытия своих способностей в различных формах социальной активности.

Включение человека в социум происходит опосредованно – через социальную микро- и макросреду.

Прежде всего для жизненного самоопределения человека огромное значение имеет социальная микросреда, наполненная непосредственным значимым для него ближайшим социальным окружением. В такой среде человек появляется на свет, поэтому она оказывает решающее влияние на его становление и развитие. В первую очередь имеется в виду профессиональный статус, образовательный и культурный уровни семьи, ее материальное положение. Не менее важно и то, какое именно образование получит индивид, какую сферу профессиональной деятель-

ности предпочтет, поскольку именно в этих сферах жизнедеятельности закладываются паттерны социального взаимодействия.

Не менее значимой для жизненного самоопределения человека является социальная макросреда. Социальная, экономическая, политическая система как совокупность общественных институтов и отношений задает социальные ориентиры и ценности, формирует социальное сознание и культурный уровень человека. Любые ее трансформации не только оказывают на него воздействие, но и накладывают отпечаток на его социальное бытие.

Способы вхождения человека в систему социальных отношений формируются в процессе его непрерывного взаимодействия с другими людьми. Регулятором его социальной жизни являются отношения, которые устанавливаются между ним и окружающим социумом. Механизмом этой регуляции являются стремления, влечения, желания, потребности, чувства и эмоции, присутствующие в любом акте поведения человека.

Социальная компонента подчеркивает, что реализация жизненных планов, проектов в процессе деятельности человека находится в прямой зависимости и неотъемлема от социальных процессов, происходящих в социуме. Социальная предопределенность жизненного самоопределения порождает в индивиде представление о полной зависимости от заданной объективности, не оставляющей места для проявления человеческой субъективности.

Уникальной, неповторимой природе человека, требующей свободного проявления и осуществления, социум диктует вписываться и существовать в социальных группах и общностях. С первого дня жизни индивида ориентируют на включенность в определенную социальную группу, на выработку присущего данной группе социального сознания и поведения. Таким образом, индивидуальная уникальность человека задается уже не его природой, а спецификой группы, в которую он себя вписывает, с которой себя идентифицирует.

Однако жизненная позиция, занимаемая человеком в процессе жизненного самоопределения, его способность к социальной адаптации и интеграции при вхождении в социальную среду создают условия и дают возможность для определения жизненных перспектив.

Человек, проявляя волю и свободу в процессе жизненного самоопределения, жизненного выбора и построения жизненного пути, спо-

собен противостоять давлению социума и стать творцом своей собственной жизни, в этом, собственно, и проявляется человеческая сущность.

*Личностная компонента* ставит вопрос о человеке как субъекте жизненного самоопределения в контексте бытия. Постановка и поиск ответа на данный вопрос неизбежно приводит индивида к необходимости решать вопросы о смысле жизни: что есть жизнь, в чем состоит сущность человека, какое место ему в этом мире отведено, в чем его предназначение, в чем заключается суть человеческого существования, какие жизненные задачи необходимо решить в процессе жизни, насколько человек свободен в выборе и построении своего жизненного пути?

Человек обладает довольно устойчивой системой индивидуально-психологических и социально-значимых характеристик, составляющих ядро его личности, придающих своеобразие и неповторимость его действиям, связанным с жизненным самоопределением.

Особенности темперамента, а также индивидуальные черты, образующие характер человека, зависят от типа (направленности) нервной системы и обусловлены волей, эмоциями и интеллектом, проявляются в отношении к различным событиям, фактам и явлениям объективной действительности, во всех видах поведения, общения и деятельности. Присущие индивиду способности, проявляясь в выбранной сфере деятельности, позволяют ему добиться значительных результатов в жизненном самоосуществлении.

Возраст человека определяет не только тот возрастной период становления и развития, в котором он находится, но и те социальные задачи, которые он должен решить. В период детства жизненное самоопределение ребенка осуществляет ближайшее значимое для него социальное окружение. По мере взросления и обретения все большей самостоятельности личностная компонента жизненного самоопределения усиливается, достигая своего пика с наступлением зрелости.

Гендерный пол, являясь, по сути, социальным конструктом, указывает на социально-психологические характеристики и социальный статус человека. Существующие в обществе социально детерминированные представления о предназначении мужчины и женщины, оказывают значительное воздействие на культурный контекст их становления и развития, предопределяя и предписывая им парадигму жизненного самоопределения.

Нахождение человека в точке бытия на оси координат время-пространство указывает на его принадлежность к определенному поколению, представители которого объединены общей системой жизненных смыслов и ценностей, не всегда осознаваемой, но при этом определяющей становление и развитие индивида, оказывающей влияние на жизненное самоопределение.

Огромное значение в личностной компоненте жизненного самоопределения человека имеет ядро его личности, представленное в совокупности смыслов и ценностей, установок и мотивов, желаний и стремлений, потребностей и побуждений, также важен такой внутренний регулятивный механизм, как самосознание, включающее в себя образ собственного Я, самооценку и самоуважение, от которых во многом зависит уровень притязаний, реальное повседневное поведение и жизнедеятельность в целом.

Дуализм внутренних, интрапсихологических, и внешних, интерпсихологических, процессов, протекающих в психике, а также дуальность бытия неизбежно приводят человека к постоянной необходимости делать выбор между свободой и необходимостью, добром и злом, красивым и безобразным, правдой и ложью, высоким и низким, активностью и пассивностью, что оказывает существенное влияние на жизненное самоопределение.

Наследственные детерминанты не только во многом предопределяют индивидуальные психологические характеристики человека, но и предрешают его жизненные выборы, однако, несмотря на это, он имеет возможность свободного волеизъявления в построении собственного жизненного пути.

Жизненная сила, стойкость, воля и мужество являются теми ресурсами, которые позволяют индивиду выработать систему устойчивых представлений, убеждений и уверенности в своих возможностях и достижениях, связанных с жизненной самореализацией.

Таким образом, индивидуальные психологические особенности, наследственность, социальная действительность, в которую включен человек, социальные роли, которые он в ней выполняет, составляют содержание личностной компоненты и оказывают существенное влияние на процесс жизненного самоопределения.

Можно сделать вывод о том, что каждая из компонент жизненного самоопределения является его дискретной частью и имеет собст-

венное специфическое содержание. Взаимосвязь, взаимообусловленность компонент между собой объективируют целостность процесса жизненного самоопределения.

**Стратегия жизненного самоопределения** – это системная многоаспектная деятельность человека, направленная на сознательное планирование, проектирование, программирование и конструирование им собственной жизни на основе рефлексии прошлой и наличной жизненных ситуаций, представлений и прогнозов желаемой жизненной перспективы.

Жизненную перспективу следует понимать как целостную, но сложную, дискретную и противоречивую картину будущего, поскольку на прогнозируемые и ожидаемые события существенное влияние могут оказать случайные и непредсказуемые явления и факты человеческого бытия, которые внесут изменения в целевые и ценностно-смысловые представления индивида о перспективах его жизни и деятельности.

Человек выступает активным субъектом своей жизни, способным к самоопределению, самоорганизации, саморегуляции и самоосуществлению. Стратегия жизненного самоопределения включает в себя постановку жизненных целей и задач, конструирование ценностно-смысловых оснований жизни, выбор образа и стиля жизни, определение жизненных мотивов и потребностей, создание условий для жизненного самоосуществления.

В стратегии жизненного самоопределения находят отражение индивидуально-типологические, возрастные и гендерные особенности человека. Мировосприятие, творческая составляющая и созидательная направленность задают уникальную траекторию человеческой жизни. Таким образом, свобода выбора, творчество и созидательная активность человека в процессе определения и реализации жизненной стратегии являются предпосылкой и условием построения желаемого жизненного пути.

**Готовность к жизненному самоопределению** предполагает постановку и решение человеком в пространственно-временном континууме своей жизни экзистенциальных вопросов, связанных с постижением смысла собственного существования, осознанием себя субъектом собственной жизни, определением смыслов своей жизнедеятельности, уяснением значимости закономерностей и случайностей человеческого бытия, пониманием пределов и возможностей построения своего

жизненного пути, умением совершать формирующие его жизнь действия, взятием на себя ответственности за свои жизненные выборы и решения.

Жизненное самоопределение индивид осуществляет перманентно на протяжении всей своей жизни, как именно он это делает, во многом зависит от психологической готовности к нему. Человека, психологически готового к жизненному самоопределению, отличают достаточно высокий уровень развития познавательной сферы, самосознания; сформированность жизненной позиции, нравственных установок и жизненных ценностей; развитость мотивационно-потребностной сферы, пробуждающей жизненную активность и стремление к деятельности; наличие жизненных интересов и жизнестойкости в решении жизненных проблем и достижении целей самореализации и самоосуществления.

**Жизненные мечты, фантазии** (созданное воображением, мысленно представленное желаемое будущее) свойственны каждому человеку не только в детском, но и в зрелом возрасте, да и на протяжении всей его жизни. Мечты о чем-то в будущем (предмет желаний и стремлений) задают некий вектор движения по жизненному пути. Невоплощенные в жизнь, они либо побуждают индивида к деятельности, либо вызывают у него сожаление о несбывшемся, либо утрачивают в его глазах ценность.

**Жизненный замысел**, по сути, является намерением и отчасти задуманным планом деятельности, определенных действий, направленных на воплощение желаемого в жизнь. В замысле наличествует прообраз будущего, а также то, какими средствами и способами его можно осуществить. Благодаря замыслу индивид занимает активную позицию в жизненном самоопределении и самоосуществлении. Именно в задуманных планах действий актуализируются жизненные смыслы и ценности человека.

**Жизненный план** – это предварительно намеченная деятельность и выбранная совокупность конкретных средств, определенные последовательность, порядок и время выполнения индивидом действий, предусматривающих намеченное направление и течение процесса жизни и предвосхищающих желаемый результат на определенном отрезке жизни – тактически, на всем жизненном пути – стратегически. Осмысленное и ответственное построение жизненных планов является условием жизненного самоопределения и самореализации, в ко-



торых проявляются доминанты жизненных смыслов и ценностей, мотивов и потребностей человека.

**Жизненный проект** – это идеальное представление и особая форма предусмотрения и построения человеком своего собственного жизненного пути. Объектом проектирования может выступать как жизненный путь индивида в целом, так и отдельный этап его жизни. Проект – это и инструмент, и модель парадигмы успешной жизненной самореализации человека. Именно жизненный проект вписывает его в контекст окружающей социальной действительности. Человек способен к проектированию своего жизненного пути, это одна из составляющих рационального мышления и поведения, но для разработки проекта необходимым условием является уверенность индивида в осуществлении его проекта.

**Жизненная программа** представляет собой изложение цели и содержания деятельности человека, направленной на созидание им в соответствии со своим видением собственного жизненного настоящего и будущего. Программа жизни дает индивиду некую уверенность в том, что упорядоченно выстроенная и последовательно осуществляемая им жизнедеятельность приведет к концентрации внимания на самых жизненно важных для него вещах и достижению значительных успехов на каждом этапе жизненной самореализации и самоосуществления. Упорядоченная программой жизнь позволяет человеку спланировать события, определить реальность их наступления, дает ему возможность с известной долей вероятности предсказывать и контролировать результаты своей жизнедеятельности. Однако метафизические и экзистенциальные компоненты жизненного самоопределения говорят о том, что такой одномерный подход к жизненному проектированию исключает присущие жизни человека случайность, альтернативность, вариативность и спонтанность, тем самым упрощая процесс жизненного самоопределения.

**Процесс жизненного самоопределения** – это многогранная и разноаспектная, постоянно осуществляемая деятельность индивида, направленная на определение себя и смысла своего бытия в мире. Человек выбирает, принимает решения относительно себя, существующего в определенной точке времени и пространства, устанавливает связи с окружающей социальной действительностью, взаимодействует с другими людьми. В процессе определения себя как субъекта становления

и развития он задает программу самоосуществления, выбирает жизненно важные цели, решает жизненные задачи, устанавливает способы вхождения в систему социальных отношений, определяет свое будущее.

### **Структура процесса жизненного самоопределения:**

*Целеполагание* – это аналитико-синтетическая деятельность человека, осуществляемая им на протяжении всей жизни, направленная на постановку жизненных целей и задач, имеющих для него актуальное значение в настоящем, а также в ближайшем и отдаленном будущем. В основе процесса целеполагания лежат жизненно важные для индивида ценности и смыслы, мотивы и потребности, желания и стремления, побуждающие его к самореализации. Целеполагание (постановка жизненных целей и задач) по отношению к себе имеет личностную значимость, по отношению к себе и другим или только к другим – социальную значимость.

Для достижения жизненной цели, решения жизненных задач человек выбирает необходимые *ресурсы*, способы действий и деятельности, которые прежде всего отражают возрастные, гендерные и индивидуально-типологические характеристики его личности.

*Акт выбора и принятия решения* в соответствии с осознанными человеком желаниями и возможностями достижения цели завершает каждый процесс самоопределения. Индивид, с одной стороны, свободен в своем выборе, а с другой – подвержен принуждению и давлению социального окружения, но в любом случае ответственен за все выборы и решения в своей жизни только он сам.

*Оценка эффективности* – это прежде всего соотнесение цели с результатом и анализ затраченных на его достижение усилий. Эффективность самоопределения понимается, с одной стороны, как сравнительная оценка желаемого с достигнутым самим человеком, а с другой – как оценка достигнутого с тем, что достигается другими людьми. Оценка собственной эффективности в частности и целом приводит индивида либо к пониманию соразмерности своих усилий и результатов и продолжению выбранной жизненной стратегии, либо к осознанию их несоразмерности и тогда в одном случае необходима выработка нового способа деятельности, направленной на достижение цели, в другом – отказ от выбранной цели.

Стоит отметить, что существуют и иные представления о сути и содержании проектного подхода к жизненному самоопределению и построению жизненного пути, носящие критический характер и радикально отличающиеся по своей сути.

Человек, планирующий, проектирующий свою жизнь, существует в парадигме времен прошлое – настоящее – будущее, и его главная жизненная задача заключается в том, чтобы с помощью проектной деятельности извлечь уроки из прошлого, найти ресурсы в настоящем и построить свое желаемое будущее. Проектный взгляд приводит к тому, что индивид оценивает все в окружающем мире исключительно с точки зрения ресурсной пользы для себя и своего проекта.

Чрезмерная сосредоточенность на построении проекта будущего, основанная на уверенности в том, что оно непременно наступит и будет именно таким, каким запланировано и спроектировано, является фатальной ошибкой проектного человека. Жизненный опыт, наработанный человечеством на протяжении тысячелетий, приводит к мысли о том, что нет и не может быть твердой уверенности в тщательно спланированном будущем, поскольку либо жизнь обязательно внесет в него свои существенные коррективы, либо его и вовсе может не быть.

Согласно многочисленным воззрениям представителей научного гуманитарного знания, смысл, ценность и радость человеческого бытия заключаются в том, чтобы целиком и полностью находиться в той точке жизненного времени и пространства, где человеку предопределено быть. Ему не следует ограничивать свой взгляд на мир никакими проектными «фокусами», что сделает его внутренне более сильным, свободным и счастливым и, как следствие, приведет к успешному воплощению жизненных стремлений, самоосуществлению планов и проектов жизнедеятельности, которые являются не выдуманными, а осмысленными ответами человека на сложные вопросы, поставленные перед ним самой жизнью.

Таким образом, основное содержание жизненного самоопределения составляют его компоненты: духовная, экзистенциальная, ментальная, культурная, социальная и личностная. Каждая из этих компонент имеет свое собственное содержание, но все они взаимосвязаны между собой и взаимообусловлены друг другом.

Механизм действия жизненного самоопределения складывается через субъективные ценностно-смысловые образования, которые за-

дают целостность мировосприятию и мировоззрению индивида. Процесс жизненного самоопределения присущ человеку имманентно и осуществляется на протяжении всего жизненного пути перманентно, изменяющиеся жизненные смыслы и ценности, мотивы и потребности корректируют его, задавая новый вектор стремлениям и желаниям, жизненной тактике и стратегии. Все это предопределяет логику и динамику, интенсивность и противоречивость бытия человека и выступает регулятором его жизненного пути.

Посредством мечты, замыслов, планов, проектов и программ совершается процесс сопоставления реального и идеального, должного и сущего, объективного и субъективного, в рамках которого возникают представления о жизни, формулируются жизненные цели и задачи, выбираются тактики и стратегии жизненной самореализации, происходит жизненное самоосуществление человека.

## Глава 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ЖИЗНЕННОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Исследование и обсуждение проблемы жизненного самоопределения приводят к необходимости рассмотрения другой проблемы, с которой также сталкивается каждый индивид, – проблемы возможностей и пределов проектирования человеком своей собственной жизни.

Психологическая наука и практика за время своего становления и развития не только изучают теорию, но и разрабатывают методы и методики исследования жизненного самоопределения, жизненного выбора, жизненного пути человека. Психология, пожалуй, единственная из наук активно проводит эмпирические исследования жизненной проблематики, используя психодиагностические методы и методики, и берет на себя ответственность за их результаты.

*Системный подход* как научная методология анализа социально-психологических аспектов жизни и деятельности человека предполагает специфический способ познания действительности. Данный подход к анализу проблемы жизненного самоопределения позволяет описать механизмы конструирования индивидом процесса и способов самоопределения и самореализации в различных временных и социокультурных контекстах, проанализировать личностные характеристики, порождаемые типологическими особенностями и иерархичностью социальных ролей, статусов, позиций человека в макро- и микросоциуме.

Системный подход дает возможность выявить психологические механизмы и стратегии, позволяющие человеку нивелировать влияние дифференцирующих и стратификационных факторов на процесс самоопределения и самореализации во всех сферах жизнедеятельности. Изучение социально-психологических аспектов жизненного самоопределения субъекта дает возможность глубже проникнуть в структуры его ценностного пространства, проследить его жизненные практики, расширить поле научного знания о жизненном пути человека.

Для психологической науки изучение жизненного самоопределения остается актуальной проблемой, несмотря на достаточно большое число исследований в этой области. Анализ теорий и концепций, обзор совокупности психодиагностических средств, методов и методик позволяют сделать вывод о том, что в психологии накоплен богатый

опыт не только теоретического осмысления, но и эмпирического исследования жизненного самоопределения человека, т. е., другими словами, имеются теоретико-методологические предпосылки и эмпирические данные для анализа выбора жизненного пути субъектом.

Одним из способов осуществления идей системности в изучении человека является *типологический подход*, единицей описания в котором является тип как целостное образование, не сводимое к комбинации личностных черт.

На начальном этапе системного анализа множественных объектов (например, психологических состояний человека) используются различные виды разбиения множества на подмножества, или группировки, теоретической основой которых является некоторое отношение эквивалентности. В этом случае в психологии обычно используются термины «типология» и «классификация». Типология является совокупностью всех типов, выделяемых на множестве исследуемых объектов посредством определенного множества признаков, поэтому классификация по существенным признакам называется типологией.

Типологический метод исследования дает возможность выявить высшие личностные образования и способности человека, сложившиеся на его жизненном пути, обеспечивающие жизнедеятельность на разных жизненных этапах, позволяет изучать индивида в жизненных ситуациях, максимально приближенных к реальным. Данный метод дает также возможность выявить жизненную ретроспективу – генезис таких способностей человека, как активность, ответственность, жизнестойкость и др.

Типологический подход к изучению человека получил свое конкретное воплощение в трудах таких отечественных психологов, как К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, Л. И. Божович, Б. С. Братусь, Л. С. Выготский, М. Р. Гинзбург, В. Н. Дружинин, Б. В. Зейгарник, А. И. Зинченко, И. С. Кон, А. Н. Леонтьев, А. К. Маркова, В. А. Петровский, С. Л. Рубинштейн и др. В зарубежной психологии данный подход к исследованию человека просматривается в контексте теорий таких психологов, как А. Адлер, Э. Берн, Ш. Бюлер, Л. Зонди, А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Э. Фромм, К. Хорни, Э. Эриксон, К. Г. Юнг и др.

Типологический подход реализуется в психологической диагностике жизненного самоопределения и выбора жизненного пути. Ши-

рокое практическое использование получили методы и методики, которые условно могут быть представлены в соответствии с направленностью исследования.

***Методики исследования смысла жизни и базисных убеждений***

*Шкала экзистенции (тест ШЭ, Existenz-Skala, ESK)* (авторы: А. Лэнгле, К. Орглер (1989 г.)) отображает субъективную оценку человеком своей жизни, измеряет экзистенциальную исполненность, как она субъективно ощущается испытуемым. Экзистенциальная исполненность – это показатель качества жизни человека. «Степень», или «уровень» экзистенциальной исполненности, показывает, много ли осмысленного в жизни человека, как часто он живет в соответствии с внутренним согласием, соотносятся ли с его сущностью принятые им решения и поступки, может ли он приносить хорошее, как он его понимает, в жизнь. Шкала измеряет не то, как на самом деле живет человек, а субъективную оценку его жизни [1, 2].

*Методика предельных смыслов (МПС)* (авторы: Д. А. Леонтьев (1985 г.), Д. А. Леонтьев, В. Н. Бузин (1992 г.)) исследует динамическую смысловую структуру человека, которая отражает устойчивую иерархию отношений субъекта с миром, может проецироваться в сознание либо непосредственно – в форме самосознания, образа Я, либо опосредованно – в форме структур мировоззрения, которые также выполняют функцию самосознания субъекта, однако самосознания не автономного человека, а представителя человечества как родовой общности [3].

*Шкала базисных убеждений (World assumptions scale, WAS)* (автор: Р. Янофф-Бульман (1989 г.); адаптация М. А. Падуна, А. В. Котельниковой (2007 г.)) выявляет имплицитные, глобальные, устойчивые представления человека о мире и о себе, оказывающие влияние на его мышление, эмоциональные состояния и поведение. Субъект конструирует свой жизненный опыт, пытаясь достичь чувства безопасности, основываясь на системе базисных убеждений, включающей в себя убеждения о доброжелательности / враждебности окружающего мира, его справедливости / несправедливости, а также представления о собственном Я [4].

*Методика «Цель в жизни» (тест смысловых жизненных ориентаций, СЖО, Purpose-in-Life Test, PIL)* (авторы: Дж. Крамбо, Л. Махолик (1964 г.); адаптация Д. А. Леонтьева (1968 г., 1992 г.)) определяет цель в жизни,

которую исследователи понимают как переживание человеком онтологической значимости своей жизни. Неудача в поиске индивидуальным смыслом своей жизни (экзистенциальная фрустрация) и вытекающее из нее ощущение утраты смысла (экзистенциальный вакуум) являются причиной особого класса заболеваний – ноогенных неврозов [5].

*Методика исследования системы жизненных смыслов* (автор: В. Ю. Котляков (2004 г.)) определяет выраженность восьми категорий жизненных смыслов: альтруистических, экзистенциальных, гедонистических, статусных, коммуникативных, семейных, когнитивных и жизненных смыслов самореализации [6].

*Опросник смысловжизненного кризиса* (автор: К. В. Карпинский (2008 г.)) диагностирует кризис смысла жизни и производных от него феноменов в становлении и развитии человека [7].

***Методики исследования жизненных целей, стремлений, предназначения и стратегий***

*Метод портретных выборов (МПВ, Genotest, Szondi-test)* (автор: Л. Зонди (1939 г.); адаптация Л. Н. Собчика (2002 г.)) определяет простые, обусловленные побуждениями человека реакции выбора, позволяет диагностировать у индивида картину побуждений (сексуального, параксизмального, к контактам) и Я. В результате десятикратного тестирования выявляется профиль целостной картины личности, указывающий на большое количество возможностей и направлений реализации человеком своей судьбы [8, 9].

*Методика «Субъективное качество выбора»* (авторы: Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Овчинникова, Е. И. Рассказова, А. Х. Фам (2015 г.)) направлена на дифференцированное исследование индивидуальных стратегий совершения выбора, личностных детерминант, влияющих на его качество, также опросник позволяет отследить отношение человека к собственному выбору и его динамике [10].

*Самооценка реализации жизненных целей личности* (автор: Н. Р. Молочников (2002 г.)) направлена на выявление осмысленности человеком жизненных целей, исходя из оценки жизненной ситуации и постановки личных задач. Методика проводится отдельно по каждой из шести базовых жизненных сфер человека: быт, физическое состояние, социальное состояние, человеческие отношения, душевная готовность (психологическое состояние), семейная жизнь. Ранжирование по эффективности и возможности реализации жизненных целей способст-



рует интегративному проектированию личностного саморазвития в ресурсном и временном отношениях [11].

*Методика «Цель – Средство – Результат» (ЦСР)* (автор: А. А. Карманов (2005 г.)) направлена на изучение особенностей структуры деятельности. Исследование основано на общенаучном базисном утверждении, что любая деятельность может рассматриваться как состоящая из трех последовательных компонент структура (Цель – Средство – Результат). Методика определяет личностные качества человека, связанные с деятельностью, за период от одного до двух месяцев, предшествующих проведению теста [12].

*Индекс стремлений (Aspirations Index)* (авторы: Э. Деси, Р. Райан (1997 г.); адаптация Т. Д. Василенко, А. В. Селина, Ю. А. Котельниковой (2011 г.)) определяет и исследует жизненные стремления человека. Каждое из семи стремлений (богатство, привлекательная внешность, известность, личностный рост, отношения, общество, здоровье) представлено пятью утверждениями, которые испытуемый оценивает по степени важности для себя, вероятности достижения в будущем и степени реализации на данный момент [13, 14].

*Опросник «Жизненные цели» (Aspirations Index)* (авторы: Э. Деси, Р. Райан (1997 г.); адаптация Н. В. Ключевой, В. И. Чиркова (2000 г.)) выявляет приоритетные жизненные цели на основе выбора и ранжирования испытуемым по степени важности для себя пятнадцати целей (от самой важной, которой присваивается цифра 1, до менее важной, которой соответствует цифра 15): свобода, открытость и демократия в обществе; безопасность и защищенность; служение людям; власть и влияние; известность; автономность; материальный успех; богатство духовной культуры; личностный рост; здоровье; привязанность и любовь; привлекательность; чувственные удовольствия и наслаждения; межличностные контакты и общение; богатая духовно-религиозная жизнь [15].

*Методика «Жизненное предназначение»* (автор: О. И. Мотков (1998 г.)) изучает жизненные ориентации человека и особенности их осуществления в процессе жизнедеятельности [16].

*Методика «Базовые стремления»* (автор: О. И. Мотков (1998 г.)) выявляет базовые жизненные стремления человека и особенности их достижения в процессе жизнедеятельности [17].

*Уровень субъективного контроля (УСК, Локус контроль, Locus of control)* (автор: Дж. Роттер (1966 г.); адаптация Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкиной, А. М. Эткинда (1984 г.)) направлена на исследование парциальных шкал локуса контроля. Существуют два крайних типа локуса контроля: интернальный – человек убежден, что происходящие с ним события зависят от его личностных качеств и являются закономерным итогом его собственной деятельности; экстернальный – человек убежден, что его успехи и неудачи являются результатом внешних сил (везение, случайность, давление окружения, другие люди и т. д.). Методика позволяет выявить, какую именно позицию в континууме, задаваемом этими полярными типами локуса контроля, занимает индивид [18, 19].

*Опросник каузальных ориентаций (РОКО, The General Causality Orientation Scale, GCOS)* (авторы: Э. Деси, Р. Райан (1985 г.); адаптация О. Е. Дергачевой, Л. Я. Дорфмана, Д. А. Леонтьева (2008 г.)) выявляет основные типы личностных побуждений к выбору и совершению действий. В соответствии с особенностями мотивации у человека формируется индивидуальный локус каузальности – то, на что ориентируется субъект в своем поведении: если поведение основывается на собственном автономном выборе – это внутренний локус каузальности; если на внешних требованиях или ожидаемой награде – это внешний локус каузальности; если оно базируется на невозможности достижения желаемого результата каким-либо способом или носит случайный, хаотичный характер – это безличный локус каузальности [20, 21].

*Методика рисуночных метафор «Жизненный путь»* (автор: И. Л. Соломин (2007 г.)) относится к числу проективных методик, предназначена для диагностики эмоционального состояния человека, некоторых особенностей его темперамента и характера, представлений о своей жизни, отношения к ней, выявления личностных проблем, расширения возможных способов их решения, определения целей и планирования путей их достижения [22].

*Методика исследования жизненных стратегий личности* (авторы: М. О. Мдивани, П. Б. Кодесс (2006 г.)) представляет собой список из 16 специально отобранных целей, важность каждой из которых оценивается испытуемым через 2, 5, 10 и 15 лет. Данное исследование позволяет определить пять содержательных факторов, описывающих жизненную стратегию и степень ее осознанности в каждый период представляемого будущего [23].

### ***Методики исследования варианта, образа, стиля жизни***

*Методика «Актуальный вариант жизни» (АВЖ)* (автор: А. Г. Шишева (2008 г.)) позволяет определить актуально проживаемый человеком один из восьми вариантов жизни. Исследование базируется на концепции «варианта жизни» В. Н. Дружинина, согласно которой существуют независимые от индивида, изобретенные человечеством и воспроизводящиеся во времени варианты жизни. Человек включается в какой-либо из вариантов жизни с целью адаптации в социальной системе, что приводит к типизации его психологического облика и во многом определяет его дальнейший жизненный путь [24].

*Методика «Оценивание пятилетних интервалов жизни» (ОПИ)* (авторы: Е. И. Головаха, А. А. Кроник (1984 г.), Р. А. Ахмеров, А. А. Кроник (2003 г.)) применяется для выявления осознаваемых обобщенных представлений человека о жизни, измерения динамики продуктивности жизни в его самосознании на основе самооценки. Данное исследование является методикой экспресс-диагностики субъективной картины жизненного пути [25, 26].

*Методика «Образ жизни»* (автор: О. И. Мотков (1998 г.)) изучает степень гармоничности образа жизни испытуемого. Все 12 представленных в исследовании адаптивно необходимых линий жизни, видов деятельности (занятий) равноценны по значимости. Методика позволяет определить локусы гармонии и дисгармонии в образе жизни [27].

Методика самоактуализации личности выявляет ее степень и характер как «компетентности во времени» и «опоре на себя». Самоактуализирующаяся личность является наиболее компетентной во временном континиуме, поскольку целиком сосредоточена на настоящем, хотя использует прошлое и будущее, чтобы придать настоящему больше смысла.

*Опросник личностной ориентации (ЛуО, Personal Orientation Inventory, POI)* (автор: Э. Шостром (1974 г.); адаптация А. А. Рукавишников (1996 г.)) состоит из 150 пунктов, построенных по принципу вынужденного выбора, позволяет исследовать два базовых и десять дополнительных параметров самоактуализации [28].

*Самоактуализационный тест (САТ)* (адаптация Ю. Е. Алешиной, Л. Я. Гозмана, М. В. Загика, М. В. Кроза (1987 г.)) измеряет самоактуализацию по двум базовым и ряду дополнительных шкал. Ба-

зовыми являются шкалы «Компетентность во времени» и «Поддержка». Они независимы друг от друга и, в отличие от дополнительных, не имеют общих пунктов. 12 дополнительных шкал составляют 6 блоков – по две в каждом. Каждый пункт теста входит в одну или более дополнительных шкал и, как правило, в одну базовую. Таким образом, дополнительные шкалы фактически включены в основные, они содержательно состоят из тех же пунктов. Подобная структура теста позволяет диагностировать большое число показателей, не увеличивая при этом в значительной степени объем теста [29].

*Опросник самоактуализации личности (САМОАЛ)* (адаптация Н. Ф. Калиной, А. В. Лазукина (1998 г.)) измеряет самоактуализацию по одной основной шкале и десяти дополнительным, утверждения в которых значительно переформулированы [30].

#### ***Методики исследования ценностных ориентаций, жизненных ценностей***

*Методика ценностного смысла (Ценностный спектр, ЦС)* (автор: Д. А. Леонтьев (1997 г.)) исследует мировоззрение и особенности ценностно-смысловой сферы человека на основе выбора испытуемым среди восемнадцати базовых человеческих ценностей, выделенных из перечня бытийных ценностей А. Маслоу, тех, которые, по его мнению, присущи наиболее важным сферам жизни человека (шкалы «Окружающий мир», «Человек», «Я», «Работа», «Дружба», «Любовь», «Семья», «Прошлое», «Настоящее», «Будущее») [31].

*Методика изучения ценностных ориентаций (МИЦО, Rokeach Value Survey, RVS)* (автор: М. Рокич (1973 г.); адаптация Д. А. Леонтьева (1992 г.)) направлена на изучение индивидуальных или групповых представлений о системе значимых ценностей, определяющих наиболее общие ориентиры жизнедеятельности. Эти представления формируются в процессе социализации путем интериоризации групповых и общекультурных ценностей. Методика основана на прямом ранжировании двух классов ценностей: терминальных (убеждения человека в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться) и инструментальных (убеждения человека в том, что какой-то образ действий является с личной и общественной точек зрения предпочтительным в любых ситуациях) [32].

*Опросник терминальных ценностей (ОТеЦ)* (автор: И. Г. Сенин (1991 г.)) позволяет оценить общую выраженность у человека каждой из восьми терминальных ценностей (собственный престиж, высокое материальное положение, креативность, активные социальные контакты, развитие себя, достижения, духовное удовлетворение, сохранение собственной индивидуальности), а также их представленность в различных сферах жизни человека: в профессиональной, семейной, общественной жизни, мире увлечений, в обучении и образовании [33].

*Определение жизненных ценностей личности (Must-тем)* (авторы: П. Н. Иванов, Е. Ф. Колобова (2000 г.)) – набор Must-тем позволяет определить значимость для человека пятнадцати жизненных целей-ценностей. Список ценностей взят из методики «Жизненные цели» Э. Деси, Р. Райана [34].

*Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности* (автор: С. С. Бубнова (1994 г.)) направлена на изучение реализации ценностных ориентаций человека в реальных условиях жизнедеятельности. Методика определяет степень выраженности каждой из полиструктурных ценностных ориентаций личности: приятное времяпрепровождение, отдых; высокое материальное благосостояние; поиск и наслаждение прекрасным; помощь и милосердие к другим людям; любовь; познание нового в мире, природе, человеке; высокий социальный статус и управление людьми; признание и уважение людей и влияние на окружающих; социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе; общение; здоровье [35].

*Методика изучения ценностных ориентаций личности (ЦОЛ-8)* (автор: Г. Е. Леевик (1990 г.)) определяет ценностные ориентации личности, которые подразделяются на цели жизни и средства их достижения. Первая группа включает ценностные ориентации на труд, общение, познание, общественно-политическую деятельность, материальные ценности; вторая – ценностные ориентации на развитие нравственных, деловых, волевых и моральных качеств человека [36].

*Культурно-ценностный дифференциал* (автор: Г. У. Солдатова (1998 г.)) измеряет в пределах психологической универсалии «индивидуализм-коллективизм» ценностные ориентации в 4 сферах жизненной активности: ориентации на группу / на себя; ориентации на изменения; ориентации друг на друга; ориентации на власть [37].

*Ценностный опросник (ЦО, Schwartz Value Survey, SVS)* (автор: Ш. Шварц (1992 г.); адаптация О. А. Тихомандрицкой (1999 г.)) исследует динамику изменения ценностей как в группах (культурах) в результате перемен в обществе, так и у человека вследствие его жизненных проблем. Ценности являются неким критерием выбора и оценки человеком своих действий, а также оценки действий других людей. Все ценности направлены на удовлетворение трех универсальных человеческих потребностей: биологических, потребностей в социальном взаимодействии и потребностей, связанных с выживанием и благополучием социальных групп [38, 39].

*Методика «Аксиологическая направленность личности» (АНЛ)* (автор: А. В. Капцов (2005 г.)) выявляет личностные ценности. В качестве основного конструкта выступают ценностно-смысловые отношения человека к окружающей его действительности [40].

*Тест личностных ценностей (ТЛЦ)* (авторы: А. В. Капцов, Л. В. Карпушина (2006 г.)) определяет важные личностные ценности и ценности, значимые для группы, членом которой является человек [41].

*Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ)* (авторы: В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина (2001 г.)) определяет мотивационно-ценностную структуру человека. Через отношение испытуемого к явлению, событию, факту, объекту и субъекту жизни (признание их как важных, имеющих значение) диагностируются основные жизненные ценности. Методика возникла как результат использования и дальнейшего усовершенствования опросника терминальных ценностей И. Г. Сенина [42].

*Методика диагностики ценностных ориентаций (МДЦО)* (автор: Е. В. Пахомова (2011 г.)) определяет соотношение проявления ценностных ориентаций в различных сферах (личность, семья, профессиональная деятельность) и на разных уровнях (когнитивный, эмоциональный и поведенческий) [43].

*Методика «Квадрат ценностей»* (автор: А. М. Булынин (1996 г.)) направлена на исследование сформированности профессионально-ценностных установок. Диагностика проводится в рамках восьми основных групп ценностей педагогической профессии: когнитивное развитие, рефлексивно-аналитическое мышление, эстетика профессии, мотивация профессиональной деятельности, условия труда, содержание

профессиональной деятельности, управление профессиональной деятельностью, духовные потребности [44].

*Методика опосредствованной диагностики ценностей* (авторы: А. В. Хухорева, Ю. М. Жуков (2010 г.)) позволяет получать вербальные ответы на невербальные (графические) стимулы. В качестве стимульного материала в исследовании используются шесть гербов. Такого рода стимулы оказываются яркими, образными и понятными испытуемым. Гербы достаточно конкретны, они легко ассоциируются с каким-либо качеством. Испытуемому предлагается соотнести изображение герба с предложенной ценностью («Какой герб кажется Вам наиболее независимым?»), затем выбрать тот герб, который человек приписывает себе («Какой из гербов Вас символизирует?»). На основе ответов определяются ценности, которые субъект неосознанно приписывает себе в качестве близких ему [45, 46].

*Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах (УСЦД)* (автор: Е. Б. Фанталова (1992 г.)) определяется следующим образом: испытуемый должен провести попарное сравнение терминальных ценностей дважды: первый раз – по «ценности» и второй раз – по «доступности». Максимальный показатель индекса означает полное несовпадение «ценного» и «доступного», т. е. у индивида диагностируются внутренний конфликт, высокая степень внутренней неудовлетворенности, состояние дискомфорта, соответственно минимальный показатель индекса указывает на совпадение «ценного» и «доступного», а значит на отсутствие внутреннего конфликта [47, 48].

*Методика изучения внешних и внутренних ценностей личности* (автор: О. И. Мотков (2009 г.)) позволяет исследовать их значимость и реализацию, конфликтность и атрибуцию причин осуществления [49].

***Методики исследования качества жизни, удовлетворенности качеством жизни***

*Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни (Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire)* (автор: Р. Элиот (1993 г.); адаптация Н. Е. Водопьяновой (2005 г.)) определяет удовлетворенность человека качеством своей жизни в следующих сферах бытия: работа, личные достижения, здоровье, общение с близкими людьми, поддержка (внутренняя и внешняя – социальная), оптимистичность, напряженность (физический и психологический дискомфорт), самоконтроль,

негативные эмоции (настроение). Подсчитывается суммарный индекс качества жизни, который рассматривается как субъективная удовлетворенность в выборе личностных ресурсов для преодоления жизненных стрессов [50].

*Оценка качества жизни* (автор: З. Ф. Дудченко (2005 г.)) выявляет различные ее параметры. Методика производится с позиций единства физических, психических и социальных составляющих, поэтому используется метод трех шкал – физической, психической и социальной удовлетворенности. Оцениваются следующие параметры качества жизни: материальный достаток, жилищные условия, район проживания, семья, питание, сексуальная жизнь, отдых, положение в обществе, работа, духовные потребности, социальная поддержка, состояние здоровья, здоровье родственников, душевное состояние в последнее время, жизнь в целом [51].

*Шкала психологического благополучия (Ryff's Psychological Well-Being Scale)* (автор: К. Рифф (1989 г.); адаптация Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко (2005 г.), Н. Н. Лепешинского (2007 г.)) предназначена для измерения выраженности составляющих психологического благополучия в шести основных сферах: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самоприятие, автономия [52, 53].

*Шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖ, Satisfaction With Life Scale, SWLS)* (авторы: Э. Динер, Р. Эммонс, Р. Ларсен, С. Гриффин (1985 г.); адаптация Е. Н. Осина, Д. А. Леонтьева (2003 г.)) измеряет когнитивное убеждение человека, связанное с удовлетворенностью жизнью – самым общим представлением о психологическом комфорте, которое включает в себя следующие компоненты: интерес к жизни как противоположность апатии; решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей; согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями; положительная оценка собственных качеств и поступков; общий фон настроения [54].

*Шкала субъективного счастья (ШСС, Subjective Happiness Scale, SHS)* (авторы: С. Любомирски, Х. Леппер, М. Аткинсон (1999 г.)) измеряет уровень субъективного благополучия, оценивает текущее психическое состояние и сформированность позитивных жизненных установок испытуемого [55].



*Индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ, Life Satisfaction Index A, LSIA)* (автор: Б. Ньюгартен (1961 г.); адаптация Н. В. Паниной (1993 г.)) диагностирует общее психологическое состояние человека, степень его психологического комфорта и социально-психологической адаптированности, позволяет выделить пять различных аспектов удовлетворенности жизнью. Тест может быть использован для дифференцированной оценки особенностей стиля жизни, потребностей, мотивов, установок, ценностных ориентаций индивида с целью определения, какие из них положительно сказываются на его общем психологическом состоянии, а какие – отрицательно [56].

### ***Методики исследования восприятия времени жизни и временной перспективы***

*Семантический дифференциал времени (СДВ, Semantic differential)* (автор: Ч. Осгуд (1952 г.); адаптация Л. И. Вассермана, О. Н. Кузнецова, В. А. Ташлыкова, М. Тейверлаур, К. Р. Червинской, О. Ю. Щелковой (2005 г.)) предназначен для изучения когнитивных и эмоциональных компонентов в субъективном восприятии человеком своего психологического времени, позволяет выявлять осознаваемые и неосознаваемые типы отношений (в когнитивном, эмоциональном и поведенческом аспектах) к событиям и явлениям, развертывающимся в психологическом времени жизнедеятельности субъекта. Также методика помогает уточнить и конкретизировать механизмы формирования тех компонентов самосознания (знания и понимания себя), которые определяются понятиями и свойствами психологического времени [57].

*Опросник временной перспективы (Time Perspective Inventory, ZPTI)* (автор: Ф. Зимбардо (1997 г.); адаптация А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой, О. В. Митиной (2008 г.)) направлен на диагностику системы отношений личности к временному континууму на основе пяти показателей – факторов восприятия: негативного прошлого, позитивного прошлого, гедонистического настоящего, фаталистического настоящего, степени ориентации на будущее [58].

*Метод мотивационной индукции (ММИ, La method d'induction motivationnelle, MIM)* (автор: Ж. Нюттен (1980 г.); адаптация Н. Н. Толстых (1988 г.)) позволяет измерить глубину временной перспективы человека как один из основных показателей когнитивного компонента субъективного будущего. Временная перспектива исследуется по сле-

дующим показателям: настоящий момент (деятельность в момент заполнения теста) – в интервале дня, в ближайшую неделю, месяц, в течение года; период взрослости, профессиональной автономии; вся жизнь (коэффициент для обозначения мотивационных объектов, которые относятся ко всему периоду предстоящей жизни или которые нельзя точнее локализовать); открытое настоящее (мотивационные объекты, которые в определенном смысле не ограничены во времени); упоминание о прошлом; историческое будущее (цели, связанные не только с жизнью отдельного человека, но и с жизнью других людей, всего человечества) [59, 60].

*Опросник самоорганизации деятельности (ОСД, Time Structure Questionnaire, TSQ)* (авторы: Н. Фишер, М. Бонд (1983 г.); адаптация Е. Ю. Мандриковой (2010 г.)) выявляет особенности восприятия и использования времени в рамках человеческой жизни, связывая их с уровнями удовлетворенности жизнью, субъективного благополучия, депрессии и психического здоровья [61].

#### ***Методики исследования жизнестойкости и жизнеспособности человека***

*Тест жизнестойкости (Hardiness Survey)* (автор: С. Мадди (1984 г.); адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой (2006 г.), Е. Н. Осина, Е. И. Рассказовой (2010 г.), М. В. Алфимовой, В. Е. Голимбет (2012 г.)) диагностирует ее как систему убеждений человека о себе, о мире, об отношениях с миром на основе отношения индивида к диспозиции, включающей в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов (жизнестойкость) препятствует возникновению у человека внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях [62, 63, 64].

*Тест «Жизнеспособность человека»* (автор: Е. А. Рыльская (2009 г.)) предназначен для оценки показателя жизнеспособности человека зрелого возраста (от 30 до 60 лет) как интегральной способности к сохранению собственной системной целостности, которая позволяет успешно решать основные жизненные задачи этого возрастного периода. Высокие показатели означают легкость приспособления к новым жизненным условиям, свидетельствуют о самостоятельности, свободе овладения разными видами деятельности, уверенности в себе и успешности. Высокая жизнеспособность соотносится со стремлением к самопознанию, саморазвитию, с рефлексивностью и убежденностью человека

в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта. Жизнеспособный человек готов действовать как в привычных, так и в экстремальных условиях. Он воспринимает свою жизнь как интересную, эмоционально насыщенную, имеет четкие цели, придающие его жизненному пути осмысленность и временную перспективу [65].

### ***Психобиографические методы***

Основным методом исследования жизненного самоопределения является *биографический метод* как метод сбора, систематизации, анализа и интерпретации психологической информации о жизненном пути человека.

Необходимость изучения становления и развития индивида во временном аспекте его жизни стала причиной возникновения множества способов, впоследствии объединенных под общим понятием «биографический метод». Данное понятие определяет, во-первых, главный исследовательский принцип, основанный на изучении субъекта и его самореализации в единстве и целостности; во-вторых, способ организации и проведения эмпирического исследования жизненного пути человека; в-третьих, совокупность конкретных методик психологической диагностики.

В современной научной литературе отсутствует единый подход к формулировке термина «биографический метод». Под биографическим методом может пониматься:

- изучение биографических справочников, жизнеописаний в качестве источника получения данных о личностных и психологических особенностях человека;
- анализ различного рода личных документов (автобиографий, писем, дневников, воспоминаний и т. п.), а также биографических интервью и опросников;
- использование методик биографического анализа для предсказания творческих достижений человека.

Смысл биографического метода заключается в поиске значимых линий становления и развития человека, выделении ключевых событий его жизни, установлении взаимосвязи между ними. Особая ценность метода заключается в том, что он не только позволяет исследовать прошлое и настоящее жизненного пути, но и дает возможность определить жизненные перспективы субъекта.

*Каузометрия, методика исследования субъективного образа жизненного пути и психологического времени личности* (авторы: Е. И. Головаха, А. А. Кроник (1982 г.), Р. А. Ахмеров, А. А. Кроник (2008 г.)) диагностирует не только прошлые, но и будущие ожидаемые этапы жизненного пути человека. Каузометрия проводится в форме интервью, которое состоит из шести главных процедур: биографическая разминка, формирование списка значимых событий, их датировка, причинный анализ связи между событиями, целевой анализ, обозначение сфер принадлежности событий. Используются также дополнительные процедуры: оценка эмоциональной привлекательности событий, их удаленность в будущее и прошлое, значимость «для себя» и «для других», локализация личного временного центра. Результаты интервью изображаются в виде «каузограммы» – графика событий и связей между ними, который дает наглядное представление о мотивационном статусе событий, их локализации в календарном и психологическом времени, стартовой или финишной роли в жизни испытуемого, о структуре взаимосвязей событий. Каузометрия позволяет сделать выводы о возможных деформациях картины жизненного пути, масштабности, осмысленности и реализуемости планов человека, об особенностях его стиля жизни и удовлетворенности своим прошлым, настоящим и будущим. Данная методика применима для анализа индивидуального и общего жизненного пути, для анализа и коррекции жизненных сценариев, при проектировании жизненных перспектив [26].

*Психологическая автобиография* (авторы: Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова (1998 г.)) принадлежит к числу ситуационных психодиагностических методик (психодиагностика адаптационных возможностей человека), направлена на выявление особенностей ситуационного компонента внутренней картины жизненного пути – одного из показателей функционирования адаптационного процесса [66].

*Психобиографический метод* (автор: Н. А. Логинова (2001 г.)) – последовательное применение соответствующих частных методик биографического исследования, в котором целостно и в большом диапазоне времени находит отражение жизнь и составляющие жизненного пути человека [67].

*Методика «Личностная биография»* (автор: О. И. Мотков (1998 г.)) определяет некоторые важнейшие стороны личности и жизнедеятельности человека: особенности жизненного самоопределения, самореализации, трансформации и гармонизации личности. В совокупности

все эти характеристики образуют интегральный фактор «общая конструктивность личности», в котором учитываются как гармоничность личности, т. е. оптимальность организации и протекания жизненного процесса, так и общая результативность жизни, жизненная самореализация личности. Ряд вопросов касается проявлений личности в прошлом и в ближайший год, что придает методике дополнительный биографический характер и позволяет изучать динамику изменений в человеке, возникающих в ходе жизни [68].

### Список используемой литературы

1. *Кривцова, С. В.* Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер / С. В. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглер. Текст: непосредственный // Экзистенциальный анализ. 2009. № 1. С. 141–170.

2. *Майнина, И. Н.* Стандартизация методики «Шкала экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер / И. Н. Майнина, А. Ю. Васанов. Текст: непосредственный // Психологический журнал. 2010. Т. 31, № 1. С. 87–99.

3. *Леонтьев, Д. А.* Методика предельных смыслов (МПС): методическое руководство / Д. А. Леонтьев. Москва: Смысл, 1999. 36 с. Текст: непосредственный.

4. *Падун, М. А.* Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман / М. А. Падун, А. В. Котельникова. Текст: непосредственный // Психологический журнал. 2008. Т. 29, № 4. С. 98–106.

5. *Леонтьев, Д. А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. Москва: Смысл, 2000. 18 с. Текст: непосредственный.

6. *Котляков, В. Ю.* Методика «Система жизненных смыслов» / В. Ю. Котляков. Текст: непосредственный // Вестник Кемеровского государственного университета. 2013. Т. 1, № 2 (542). С. 148–153.

7. *Карпинский, К. В.* Опросник смысложизненного кризиса: монография / К. В. Карпинский. Гродно: Изд-во Гродн. гос. ун-та, 2008. 108 с. Текст: непосредственный.

8. *Зонди, Л.* Учебник экспериментальной диагностики побуждений. Глубинно-психологическая диагностика на службе психопатологии, психосоматики, судебной психиатрии, криминологии, психофармакологии, профориентации, семейно-брачной консультации, характерологии и этнологии / Л. Зонди; пер. с нем. и ред. В. В. Джоса. Кишинев: [Б. и.], 1995. 184 с. Текст: непосредственный.

9. *Собчик, Л. Н.* Метод портретных выборов – адаптированный тест Сонди: методическое пособие / Л. Н. Собчик. Санкт-Петербург: Речь, 2010. 176 с. Текст: непосредственный.

10. *Психология выбора* / Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Овчинникова, Е. И. Расказова, А. Х. Фам. Москва: Смысл, 2015. 464 с. Текст: непосредственный.

11. *Молочников, Н. Р.* Самооценка реализации жизненных целей личности / Н. Р. Молочников. Текст: непосредственный // Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учебное пособие для вузов / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. Москва: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. С. 309–311.

12. *Карманов, А. А.* Методика «Цель – Средство – Результат», ЦСР / А. А. Карманов. Текст: непосредственный // Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. Москва: Эксмо, 2005. С. 125–126.

13. *Василенко, Т. Д.* Телесность и субъективная картина жизненного пути личности: диссертация ... доктора психологических наук / Татьяна Дмитриевна Василенко. Курск, 2011. 414 с. Текст: непосредственный.

14. *Котельникова, Ю. А.* Жизненные стремления человека и сценарий его жизни как конструкты личностного анализа / Ю. А. Котельникова. Текст: электронный // Современные исследования социальных проблем. 2013. № 9 (29). URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/zhiznennye-stremleniya-cheloveka-i-stsenariy-ego-zhizni-kak-konstrukty-lichnostnogo-analiza>.

15. *Клюева, Н. В.* Социально-психологическое обеспечение деятельности педагога: Ценностно-рефлексивный подход: диссертация ... доктора психологических наук / Надежда Владимировна Клюева. Ярославль, 2000. 322 с. Текст: непосредственный.

16. *Мотков, О. И.* Методика «Жизненное предназначение» / О. И. Мотков. Текст: непосредственный // Школьный психолог. 1998. № 36. С. 8–9.

17. *Мотков, О. И.* Методика «Базовые стремления» / О. И. Мотков. Текст: непосредственный // Школьный психолог. 1998. № 35. С. 8–9.

18. *Бажин, Е. Ф.* Метод исследования уровня субъективного контроля / Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд. Текст: непосредственный // Психологический журнал. 1984. Т. 5, № 3. С. 152–162.

19. *Бажин, Е. Ф.* Опросник уровня субъективного контроля (УСК) / Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд. Москва: Смысл, 1993. 16 с. Текст: непосредственный.

20. *Дергачева, О. Е.* Подходы к конструированию русскоязычной версии опросника каузальных ориентаций / О. Е. Дергачева, О. В. Митина. Текст: непосредственный // Психологическая диагностика. 2005. № 1. С. 3–21.

21. *Дергачева, О. Е.* Русскоязычная адаптация опросника каузальных ориентаций / О. Е. Дергачева, Л. Я. Дорфман, Д. А. Леонтьев. Текст: непосредственный // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. 2008. № 3. С. 91–106.

22. *Соломин, И. Л.* Методика рисуночных метафор «Жизненный путь»: методическое руководство / И. Л. Соломин. Санкт-Петербург: Иматон, 2007. 64 с. (Комплексное обеспечение психологической практики). Текст: непосредственный.

23. *Мдивани, М. О.* Методика исследования жизненных стратегий личности / М. О. Мдивани, П. Б. Кодесс. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 146–150.

24. *Шишева, А. Г.* Выбор варианта жизни в юношеском возрасте: его психологические детерминанты и оптимизация: диссертация ... кандидата психологических наук / Анжела Григорьевна Шишева. Иркутск, 2008. 224 с. Текст: непосредственный.

25. *Головаха, Е. И.* Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. Киев: Наукова думка, 1984. 209 с. Текст: непосредственный.

26. *Кроник, А. А.* Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. Москва: Смысл, 2008. 302 с. (Психодиагностические монографии). Текст: непосредственный.

27. *Мотков, О. И.* В гармонии с собой и миром / О. И. Мотков. Текст: непосредственный // Школьный психолог. 1998. № 21–22. С. 8–9.

28. *Рукавишников, А. А.* Опросник личностной ориентации (ЛиО): практическое руководство / А. А. Рукавишников. Ярославль: Психодиагностика, 1996. 14 с. Текст: непосредственный.

29. *Гозман, Л. Я.* Самоактуализационный тест / Л. Я. Гозман, М. В. Кроз, М. В. Латинская. Москва: Рос. пед. агентство, 1995. 43 с. Текст: непосредственный.

30. *Калина, Н. Ф.* Вопросник самоактуализации личности / Н. Ф. Калина. Текст: непосредственный // Журнал практического психолога. 1998. № 1. С. 65–75.

31. *Леонтьев, Д. А.* Методика ценностного смысла и ее возможности в исследовании субъективной реальности / Д. А. Леонтьев. Текст: непосредственный // Методы психологии: материалы 2-й Всероссийской научной конференции по психологии, Ростов-на-Дону, 25–27 июня, 1997 г. Ростов-на-Дону: Рос. психол. о-во, 1997. С. 163–166. (Ежегодник Российского психологического общества).

32. *Леонтьев, Д. А.* Методика изучения ценностных ориентаций / Д. А. Леонтьев. Москва: Смысл, 1992. 17 с. Текст: непосредственный.

33. *Сенин, И. Г.* Психодиагностика ценностно-ориентационной сферы личности как метод социально-психологического исследования: диссертация ... кандидата психологических наук / Иван Геннадьевич Сенин. Ярославль, 2000. 189 с. Текст: непосредственный.

34. *Иванов, П. Н.* MUST-тест как проективный метод диагностики иррациональных идей / П. Н. Иванов, Е. Ф. Колобова. Москва: [Б. и.], 2000. 25 с. Текст: непосредственный.

35. *Бубнова, С. С.* Методика диагностики индивидуальной структуры ценностных ориентаций личности / С. С. Бубнова. Текст: непосредственный // Методы психологической диагностики: сборник статей / под ред. А. Н. Воронина. Москва: Изд-во Ин-та психологии Рос. акад. наук, 1994. Вып. 2. С. 144–157.

36. *Леевик, Г. Е.* Руководство по методике изучения ценностных ориентаций личности / Г. Е. Леевик. Ленинград: Знание, 1990. 30 с. Текст: непосредственный.

37. *Солдатова, Г. У.* Тест «Культурно-ценностный дифференциал» / Г. У. Солдатова. Текст: непосредственный // Психология общения: энциклопедический словарь / под ред. А. А. Бодалева. Москва: Когито-Центр, 2011. С. 457.

38. *Карандашев, В. Н.* Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство / В. Н. Карандашев. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 72 с. Текст: непосредственный.

39. *Тихомандрицкая, О. А.* Особенности социально-психологического изучения ценностей как элементов когнитивной и мотивационно-потребностной сферы / О. А. Тихомандрицкая, Е. М. Дубовская. Текст: непосредственный // Мир психологии. 1999. № 3. С. 80–90.



40. *Капцов, А. В.* Аксиологическая направленность личности: руководство по применению теста: методическое пособие / А. В. Капцов. Самара: Изд-во Самар. гуманит. акад., 2005. 32 с. Текст: непосредственный.
41. *Капцов, А. В.* Тест личностных ценностей: руководство по применению теста: методическое пособие / А. В. Капцов, Л. В. Карпушина. Самара: Содружество, 2006. 40 с. Текст: непосредственный.
42. *Сопов, В. Ф.* Морфологический тест жизненных ценностей / В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина. Текст: непосредственный // Прикладная психология. 2001. № 4. С. 9–30.
43. *Пахомова, Е. В.* Методика диагностики ценностных ориентаций (МДЦО) / Е. В. Пахомова. Текст: непосредственный // Вестник Самарской гуманитарной академии. Сер.: Психология. 2011. № 2 (10). С. 120–134.
44. *Булынин, А. М.* Профессиональное становление личности: ценностный подход: учебное пособие для педвузов и специалистов системы повышения квалификации работников образования / А. М. Булынин. Комсомольск-на-Амуре: Изд-во Комсом.-на-Амуре гос. пед. ин-та, 1996. 99 с. Текст: непосредственный.
45. *Хухорева, А. В.* Динамика индивидуальных ценностей в контексте социальной среды (на примере специфической профессиональной группы) / А. В. Хухорева. Текст: непосредственный // Культурно-историческая психология. 2011. № 1. С. 90–97.
46. *Хухорева, А. В.* Методика опосредствованной диагностики ценностей / А. В. Хухорева. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 2010. № 4. С. 142–152.
47. *Фанталова, Е. Б.* Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта / Е. Б. Фанталова. Самара: БАХРАХ-М, 2001. 128 с. Текст: непосредственный.
48. *Фанталова, Е. Б.* Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах: психометрическое исследование показателей. Методика / Е. Б. Фанталова. Текст: непосредственный // Мир психологии. 2011. № 2 (66). С. 228–243.
49. *Мотков, О. И.* Методика изучения внешних и внутренних ценностей личности / О. И. Мотков. Текст: непосредственный // Журнал Психологического общества им. Л. С. Выготского. 2009. № 1. С. 81–92.

50. *Водопьянова, Н. Е.* Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни / Н. Е. Водопьянова. Текст: непосредственный // Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург: Питер, 2005. С. 148–155.

51. *Дудченко, З. Ф.* Оценка качества жизни / З. Ф. Дудченко. Текст: непосредственный // Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург: Питер, 2005. С. 156–163.

52. *Шевеленкова, Т. Д.* Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко. Текст: непосредственный // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.

53. *Лепешинский, Н. Н.* Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф / Н. Н. Лепешинский. Текст: непосредственный // Психологический журнал. 2007. № 3. С. 24–37.

54. *Осин, Е. Н.* Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев. Текст: электронный // Материалы 3-го Всероссийского социологического конгресса. Москва: Изд-во Ин-та социологии Рос. акад. наук, 2008. URL: [http://www.isras.ru/abstract\\_bank/1210190841.pdf](http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf).

55. *Некоторые* психометрические показатели русскоязычного варианта Шкалы субъективного счастья С. Любомирски и Х. Леппер / С. П. Елшанский, А. Ф. Ануфриев, З. Ф. Камалетдинова [и др.]. Текст: электронный // Гуманитарные научные исследования. 2014. № 7. URL: <http://human.snauka.ru/2014/07/7347>.

56. *Панина, Н. В.* Индекс жизненной удовлетворенности / Н. В. Панина. Текст: непосредственный // LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути / сост. и общ. ред. А. А. Кроник. Москва: Прогресс-Культура, 1993. С. 107–114.

57. *Семантический* дифференциал времени как метод психологической диагностики личности при депрессивных расстройствах: пособие для психологов и врачей / Л. И. Вассерман, О. Н. Кузнецов, В. А. Ташлыков [и др.]. Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петерб. науч.-исслед. психоневрологич. ин-та им. В. М. Бехтерева, 2005. 27 с. Текст: непосредственный.

58. *Сырцова, А.* Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо / А. Сырцова, Е. Т. Соколова, О. В. Митина. Текст: непосредственный // Психологический журнал. 2008. Т. 29, № 3. С. 101–109.

59. *Нюттен, Ж.* Мотивация, действие и перспектива будущего: учебное пособие для вузов: перевод с английского / Ж. Нюттен; под ред. Д. А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2004. 608 с. Текст: непосредственный.

60. *Толстых, Н. Н.* Использование методики неоконченных предложений для изучения временной перспективы / Н. Н. Толстых. Текст: непосредственный // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: сборник научных трудов / отв. ред. И. В. Дубровина. Москва: Изд-во Акад. пед. наук СССР, 1988. С. 95–109.

61. *Мандрикова, Е. Ю.* Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) / Е. Ю. Мандрикова. Текст: непосредственный // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 87–111.

62. *Леонтьев, Д. А.* Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. Москва: Смысл, 2006. 64 с. Текст: непосредственный.

63. *Осин, Е. Н.* Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте / Е. Н. Осин, Е. И. Рассказова. Текст: непосредственный // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. 2013. № 2. С. 147–165.

64. *Алфимова, М. В.* Русскоязычная версия краткой шкалы жизнестойкости / М. В. Алфимова, В. Е. Голимбет. Текст: непосредственный // Социальная и клиническая психиатрия. 2012. Т. 22, № 4. С. 10–15.

65. *Рыльская, Е. А.* Тест «Жизнеспособность человека»: разработка и психометрические характеристики / Е. А. Рыльская. Текст: непосредственный // Социум и власть. 2016. № 1 (57). С. 25–30.

66. *Бурлачук, Л. Ф.* Психология жизненных ситуаций: учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. Москва: Рос. пед. агентство, 1998. 263 с. Текст: непосредственный.

67. *Логинова, Н. А.* Психобиографический метод исследования и коррекции личности: учебное пособие / Н. А. Логинова. Алматы: Изд-во Казах. нац. ун-та, 2001. 172 с. Текст: непосредственный.

68. *Мотков, О. И.* Методика «Личностная биография» / О. И. Мотков. Текст: непосредственный // Школьный психолог. 1998. № 38. С. 8–9.

## Заключение

Проблема жизненного самоопределения не утрачивает своей актуальности ни с научной, ни с обыденной точки зрения, поскольку без понимания и осознания самого себя творцом собственной жизни человек лишается возможности стать субъектом самостановления, саморазвития и самоосуществления.

В видении, трактовке и степени раскрытия данной проблемы во многом отражаются особенности подходов к ее разработке в современных направлениях психологической науки, а также специфика взглядов на ее решение отдельными учеными. Множественность тем исследований, точек зрения и версий решения привели к тому, что проблема жизненного самоопределения оказалась в числе многоаспектных, но малоизученных.

В психологическом знании самоопределение трактуется как интегральная побудительная потребность человека к самореализации и самоутверждению в окружающем его мире, именно поэтому большинство исследователей склонно рассматривать его как выбор индивидом либо социального статуса (социальное самоопределение), либо профессии (профессиональное самоопределение).

Сложившиеся в настоящее время в психологии подходы к изучению сущностных аспектов жизненного самоопределения сконцентрированы на онтологической (определение себя в бытии), гносеологической (самопознание и понимание себя как субъекта жизнедеятельности), аксиологической (ценностные основания бытия) составляющих данного феномена.

Многие ученые особое внимание уделяют исследованию проблемного поля вопросов, связанных с выбором жизненного пути, определением смысла жизни в контексте целостного процесса человеческого бытия, при этом вне поля анализа зачастую остается проблема жизненного самоопределения как процесс духовного, экзистенциального и ментального выбора человека.

В научных трудах жизненное самоопределение чаще всего рассматривается в контексте понимания и интерпретации проблем жизнедеятельности человека в целом, однако предмет исследования проблемы пока четко не определен, не сформулирован должным образом и необходимый понятийный аппарат.

Жизненное самоопределение обуславливается культурно-историческими и социальными условиями, в настоящее время характеризующимися высокой степенью интенсивности, динамичности и изменчивости происходящих в социуме процессов, которые неизбежно приводят человека к глубокой рефлексии относительно возникающих кардинальных перемен в его приватной жизни и к переоценке жизненных ценностей, изменению парадигмы смыслов жизни, выбору новых жизненных ориентиров и перспектив.

Жизненное самоопределение как постоянно осуществляемый на протяжении всей жизни процесс постановки цели, выбора средств для ее достижения, анализа затраченных усилий и оценки собственной эффективности, по сути, является осмыслением человеком самого себя и своего бытия в реалиях и закономерностях окружающего мира.

Проектный подход к процессу жизненного самоопределения дает индивиду некую уверенность в возможности реализации себя в деятельности и построении собственной жизни согласно предначертанным им планам, проектам и программам, однако многомерный процесс самоопределения задается не только объективными условиями жизни и специфическими характеристиками субъекта.

Человеку свойственно не только осмыслять свое внешнее и вещное бытие, соотносить с ним свои стремления, желания и потребности, но и определять смысл существующего, сущего и над-сущего в мире, что придает основание и целесообразность самой его жизни, именно поэтому проблема жизненного самоопределения в большей степени разрешается не в вещном, а духовном аспекте бытия.

## Библиографический список

*LifeLine* и другие новые методы психологии жизненного пути / сост. и общ. ред. А. А. Кроник. Москва: Прогресс-Культура, 1993. 230 с. Текст: непосредственный.

*Абросимова, Е. А.* Экзистенциальный взгляд на проблему жизненного пути в творчестве С. Л. Рубинштейна / Е. А. Абросимова. Текст: непосредственный // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2008. № 1. С. 189–198.

*Абульханова-Славская, К. А.* Время личности и время жизни / К. А. Абульханова-Славская, Т. Н. Березина. Санкт-Петербург: Алетей, 2001. 304 с. Текст: непосредственный.

*Абульханова-Славская, К. А.* Деятельность и психология личности / К. А. Абульханова-Славская. Москва: Наука, 1980. 260 с. Текст: непосредственный.

*Абульханова-Славская, К. А.* Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. Москва: Мысль, 1991. 301 с. Текст: непосредственный.

*Адлер, А.* Наука жить / А. Адлер; пер. с нем. А. А. Юдина. Киев: Port-Royal, 1997. 315 с. Текст: непосредственный.

*Алфимова, М. В.* Русскоязычная версия краткой шкалы жизнестойкости / М. В. Алфимова, В. Е. Голимбет. Текст: непосредственный // Социальная и клиническая психиатрия. 2012. Т. 22, № 4. С. 10–15.

*Ананьев, Б. Г.* Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 288 с. (Мастера психологии). Текст: непосредственный.

*Анисимов, О. С.* Методологическая культура педагогической деятельности и мышления / О. С. Анисимов. Москва: Экономика, 1991. 416 с. Текст: непосредственный.

*Антонова, Н. В.* Самоопределение как механизм развития идентичности / Н. В. Антонова, В. В. Белоусова. Текст: непосредственный // Педагогика и психология. 2011. № 2. С. 79–92.

*Анцыферова, Л. И.* Жизненный путь ученого (к 80-летию Ханса Томэ) / Л. И. Анцыферова. Текст: непосредственный // Психологический журнал. 1995. № 3. С. 158–164.

*Анцыферова, Л. И.* К психологии личности как развивающейся системы / Л. И. Анцыферова. Текст: непосредственный // Психология формирования и развития личности / отв. ред. Л. И. Анцыферова. Москва: Наука, 1981. С. 3–19.

*Асмолов, А. Г.* По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии / А. Г. Асмолов. Москва: Смысл, 2002. 480 с. Текст: непосредственный.

*Асмолов, А. Г.* Психология личности: Культурно-историческое понимание развития человека: учебник для вузов / А. Г. Асмолов. 3-е изд., испр. и доп. Москва: Смысл: Академия, 2007. 526 с. Текст: непосредственный.

*Ахмеров, Р. А.* Жизненные программы личности / Р. А. Ахмеров. Текст: непосредственный // Наука и практика. Диалоги нового века: материалы Международной научно-практической конференции, Набережные Челны, 17–19 марта, 2003 г. Набережные Челны: Изд-во Кам. гос. политехн. ин-та, 2003. Ч. 1. С. 3–4.

*Ахмеров, Р. А.* Событие как элемент субъективной картины жизненного пути / Р. А. Ахмеров. Текст: электронный // Современные исследования социальных проблем. 2013. № 10 (30). URL: [www.sisp.nkras.ru](http://www.sisp.nkras.ru).

*Бажин, Е. Ф.* Метод исследования уровня субъективного контроля / Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд. Текст: непосредственный // Психологический журнал. 1984. Т. 5, № 3. С. 152–162.

*Бажин, Е. Ф.* Опросник уровня субъективного контроля (УСК) / Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд. Москва: Смысл, 1993. 16 с. Текст: непосредственный.

*Бекасов, О. Б.* Анализ событийной структуры жизненного пути личности / О. Б. Бекасов. Текст: непосредственный // Гуманистические проблемы психологической теории: сборник статей / под ред. К. А. Абульхановой-Славской. Москва: Наука, 1995. С. 169–179.

*Берн, Э.* Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: перевод с английского / Э. Берн. Екатеринбург: ЛИТУР, 2002. 576 с. Текст: непосредственный.

*Бодров, В. А.* Психология профессиональной пригодности: учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. Москва: PerSe, 2001. 511 с. (Современное образование). Текст: непосредственный.

*Божович, Л. И.* Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. Москва: Изд-во Междунар. пед. акад., 1995. 209 с. Текст: непосредственный.

*Брушлинский, А. В.* Субъект: мышление, учение, воображение / А. В. Брушлинский. Воронеж: МОДЭК; Москва: Изд-во Ин-та практ.

психологии, 1996. 392 с. (Избранные психологические труды в 70 томах). Текст: непосредственный.

*Бубнова, С. С.* Методика диагностики индивидуальной структуры ценностных ориентаций личности / С. С. Бубнова. Текст: непосредственный // Методы психологической диагностики: сборник статей / под ред. А. Н. Воронина. Москва: Изд-во Ин-та психологии Рос. акад. наук, 1994. Вып. 2. С. 144–157.

*Булынин, А. М.* Профессиональное становление личности: ценностный подход: учебное пособие для педвузов и специалистов системы повышения квалификации работников образования / А. М. Булынин. Комсомольск-на-Амуре: Изд-во Комсом.-на-Амуре гос. пед. ин-та, 1996. 99 с. Текст: непосредственный.

*Бурлачук, Л. Ф.* Психология жизненных ситуаций: учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. Москва: Рос. пед. агентство, 1998. 263 с. Текст: непосредственный.

*Буюкас, Т. М.* Проблема и психотехника самоопределения личности / Т. М. Буюкас. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 2002. № 2. С. 28–39.

*Бьюдженталь, Дж.* Наука быть живым. Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии: перевод с английского / Дж. Бьюдженталь. Москва: Класс, 1998. 336 с. (Библиотека психологии и психотерапии). Текст: непосредственный.

*Василенко, Т. Д.* Телесность и субъективная картина жизненного пути личности: диссертация ... доктора психологических наук / Татьяна Дмитриевна Василенко. Курск, 2011. 414 с. Текст: непосредственный.

*Васильева, О. С.* Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека / О. С. Васильева, Е. А. Демченко. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 2001. № 2. С. 74–85.

*Василюк, Ф. Е.* Психотехника выбора / Ф. Е. Василюк. Текст: непосредственный // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Шур. Москва: Смысл, 1997. С. 284–314.

*Вачков, И. В.* Введение в профессию «психолог»: учебно-методическое пособие / И. В. Вачков, И. Б. Гриншпун, Н. С. Пряхников. 5-е изд. Москва: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2007. 464 с. (Библиотека психолога). Текст: непосредственный.



*Водопьянова, Н. Е.* Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни / Н. Е. Водопьянова. Текст: непосредственный // Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург: Питер, 2005. С. 148–155.

*Выготский, Л. С.* Биогенетический подход в психологии и педагогике / Л. С. Выготский. Текст: непосредственный // Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие: в 3 частях / под ред. О. А. Карабановой, А. И. Подольского, Г. В. Бурменской. Москва: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1999. Ч. 1: Предмет и методы возрастной психологии. С. 244–269.

*Выготский, Л. С.* Собрание сочинений: в 6 томах / Л. С. Выготский. Москва: Педагогика, 1984. Т. 4: Детская психология. 433 с. Текст: непосредственный.

*Газман, О. С.* Неклассическое воспитание: От авторитарной педагогики к педагогике свободы / О. С. Газман. Москва: МИРОС, 2002. 296 с. Текст: непосредственный.

*Гинзбург, М. Р.* Личностное самоопределение как психологическая проблема / М. Р. Гинзбург. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 1988. № 2. С. 19–26.

*Гозман, Л. Я.* Самоактуализационный тест / Л. Я. Гозман, М. В. Кроз, М. В. Латинская. Москва: Рос. пед. агентство, 1995. 43 с. Текст: непосредственный.

*Головаха, Е. И.* Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е. И. Головаха. Киев: Наукова думка, 1988. 142 с. Текст: непосредственный.

*Головаха, Е. И.* Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. Киев: Наукова думка, 1984. 209 с. Текст: непосредственный.

*Дергач, А. А.* Акмеология: учебник / А. А. Дергач. Москва: Изд-во Рос. акад. гос. службы, 2004. 299 с. Текст: непосредственный.

*Дергачева, О. Е.* Подходы к конструированию русскоязычной версии опросника каузальных ориентаций / О. Е. Дергачева, О. В. Митина. Текст: непосредственный // Психологическая диагностика. 2005. № 1. С. 3–21.

*Дергачева, О. Е.* Русскоязычная адаптация опросника каузальных ориентаций / О. Е. Дергачева, Л. Я. Дорфман, Д. А. Леонтьев. Текст: непосредственный // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. 2008. № 3. С. 91–106.

*Долгов, Ю. Н.* Типология жизненных стратегий личности / Ю. Н. Долгов, Т. Н. Смотров. Текст: электронный // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сборник статей по материалам 9-й Международной научно-практической конференции / отв. ред. И. А. Гулин. Новосибирск: Изд-во Сиб. аэрокосм. акад., 2011. Ч. 3. URL: <https://sibac.info/conf/pedagog/ix/37389>.

*Дрозд, К. В.* Организационно-деятельностный подход к анализу категории «жизненное самоопределение» / К. В. Дрозд. Текст: непосредственный // Жизненное самоопределение в условиях воспитательного пространства «школа – вуз»: сборник научных статей / под ред. И. В. Плаксиной. Владимир: Изд-во Владимир. гос. ун-та, 2015. С. 8–12.

*Дружинин, В. Н.* Варианты жизни: очерки экзистенциальной психологии / В. Н. Дружинин. Москва: PerSe, 2005. 135 с. Текст: непосредственный.

*Дубровина, И. В.* Психологическая готовность к личностному самоопределению – основное новообразование ранней юности / И. В. Дубровина. Текст: непосредственный // Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия / под ред. И. В. Дубровиной, А. М. Прихожан. Москва: Академия, 2003. 368 с. Текст: непосредственный.

*Дубровина, И. В.* Формирование личности старшеклассника / И. В. Дубровина. Москва: Педагогика, 1989. 168 с. Текст: непосредственный.

*Дудченко, З. Ф.* Оценка качества жизни / З. Ф. Дудченко. Текст: непосредственный // Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург: Питер, 2005. С. 156–163.

*Жане, П.* Психологическая эволюция личности / П. Жане; пер. с фр. Н. Ю. Федуниной. Москва: Акад. проект, 2010. 400 с. Текст: непосредственный.

*Журавлев, А. Л.* Социально-психологическое пространство самоопределяющегося субъекта: понимание, характеристики, виды / А. Л. Журавлев, А. Б. Купрейченко. Текст: непосредственный // Вестник практической психологии образования. 2007. № 2 (11). С. 7–13.

*Зейгарник, Б. В.* Очерки по психологии аномального развития личности / Б. В. Зейгарник, Б. С. Братусь. Москва: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1980. 157 с. Текст: непосредственный.

*Зобков, А. В.* Специфика жизненного самоопределения студентов гуманитарной и педагогической направленности в условиях моде-

лирования воспитательного пространства вуза / А. В. Зобков. Текст: непосредственный // Экономика образования. 2014. № 4. С. 65–72.

*Зонди, Л.* Вера как судьба: перевод с немецкого / Л. Зонди. Текст: непосредственный // Психология судьбы: сборник статей по глубинной психологии. Екатеринбург: Изд-во Ин-та философии и права, 1994. С. 74–122.

*Зонди, Л.* Судьбоанализ / Л. Зонди. Текст: непосредственный // Юттнер, Ф. Судьбоанализ в выводах. Обзор пяти основных книг Леопольда Зонди / Ф. Юттнер; пер. с нем. А. В. Тихомирова. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. ун-та, 2002. С. 11–34.

*Зонди, Л.* Учебник экспериментальной диагностики побуждений. Глубинно-психологическая диагностика на службе психопатологии, психосоматики, судебной психиатрии, криминологии, психофармакологии, профориентации, семейно-брачной консультации, характерологии и этнологии / Л. Зонди; пер. с нем. и ред. В. В. Джоса. Кишинев: [Б. и.], 1995. 184 с. Текст: непосредственный.

*Иванов, П. Н.* MUST-тест как проективный метод диагностики иррациональных идей / П. Н. Иванов, Е. Ф. Колобова. Москва: [Б. и.], 2000. 25 с. Текст: непосредственный.

*Иванова, В. С.* Феномен жизненного самоопределения: содержание и компоненты / В. С. Иванова. Текст: непосредственный // Известия Томского политехнического университета. 2011. Т. 318, № 6. С. 92–97.

*Иванова, Н. Л.* Личность в бизнесе: проблемы и кризисы самоопределения / Н. Л. Иванова. Текст: непосредственный // Психологические проблемы современного бизнеса: сборник научных статей / под ред. В. А. Штроо, Н. Л. Ивановой, Н. В. Антоновой. Москва: Изд-во Гос. ун-та Высш. шк. экономики, 2011. С. 27–46.

*Илаева, Р. А.* Сущность жизненной стратегии и ее типологии / Р. А. Илаева, Н. Н. Савина. Текст: электронный // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25635>.

*Исаев, И. Ф.* Жизненное самоопределение школьников: труд, мотивация, готовность: учебное пособие / И. Ф. Исаев, В. Н. Кормакова. Белгород: Изд-во Белгород. гос. ун-та, 2006. 267 с. Текст: непосредственный.

*Калина, Н. Ф.* Вопросник самоактуализации личности / Н. Ф. Калина. Текст: непосредственный // Журнал практического психолога. 1998. № 1. С. 65–75.

*Калинина, С. В.* Соотношение профессионального и личностного самоопределения в подростковом и юношеском возрасте: диссертация ... кандидата психологических наук / Светлана Витальевна Калинина. Санкт-Петербург, 1998. 145 с. Текст: непосредственный.

*Калитеевская, Е. Р.* Смысл, адаптация и самодетерминация у подростков / Е. Р. Калитеевская. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 2007. № 2. С. 68–80.

*Капцов, А. В.* Аксиологическая направленность личности: руководство по применению теста: методическое пособие / А. В. Капцов. Самара: Изд-во Самар. гуманит. акад., 2005. 32 с. Текст: непосредственный.

*Капцов, А. В.* Тест личностных ценностей: руководство по применению теста: методическое пособие / А. В. Капцов, Л. В. Карпушина. Самара: Содружество, 2006. 40 с. Текст: непосредственный.

*Карандашев, В. Н.* Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство / В. Н. Карандашев. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 72 с. Текст: непосредственный.

*Карманов, А. А.* Методика «Цель – Средство – Результат», ЦСР / А. А. Карманов. Текст: непосредственный // Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. Москва: Эксмо, 2005. С. 125–126.

*Карпинский, К. В.* Опросник смысложизненного кризиса: монография / К. В. Карпинский. Гродно: Изд-во Гродн. гос. ун-та, 2008. 108 с. Текст: непосредственный.

*Карпинский, К. В.* Психология жизненного пути личности: учебное пособие / К. В. Карпинский. Гродно: Изд-во Гродн. гос. ун-та, 2002. 167 с. Текст: непосредственный.

*Карпинский, К. В.* Стратегия жизни как структурная организация индивидуальной жизнедеятельности / К. В. Карпинский. Текст: непосредственный // Психология жизненного пути личности: Методологические, теоретические, методические и прикладные проблемы / под ред. Н. А. Логиновой, К. В. Карпинского. Гродно: Изд-во Гродн. гос. ун-та, 2012. С. 301–337.

*Келли, Дж.* Теория личности: Психология личностных конструкторов / Дж. Келли; пер. с англ. А. А. Алексеева. Санкт-Петербург: Речь, 2000. 249 с. Текст: непосредственный.

*Клюева, Н. В.* Социально-психологическое обеспечение деятельности педагога: Ценностно-рефлексивный подход: диссертация ... док-

тора психологических наук / Надежда Владимировна Ключева. Ярославль, 2000. 322 с. Текст: непосредственный.

*Ковалев, В. И.* Личностное время и жизненный путь человека / В. И. Ковалев. Текст: непосредственный // Психология личности и время: тезисы Всесоюзной научной конференции. Черновцы: Изд-во Черновиц. гос. ун-та, 1991. Т. 1. С. 5–15.

*Ковалев, В. И.* Особенности личностной организации времени жизни / В. И. Ковалев. Текст: непосредственный // Гуманистические проблемы психологической теории: сборник статей / под ред. К. А. Абульхановой-Славской. Москва: Наука, 1995. С. 179–185.

*Комлев, А. А.* Психологические факторы значимого жизненного выбора: диссертация ... кандидата психологических наук / Алексей Алексеевич Комлев. Тамбов, 2003. 194 с. Текст: непосредственный.

*Кон, И. С.* В поисках себя. Личность и ее самосознание / И. С. Кон. Москва: Педагогика, 1984. 385 с. Текст: непосредственный.

*Коржова, Е. Ю.* Психологическое познание судьбы человека / Е. Ю. Коржова. Санкт-Петербург: Изд-во Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена, 2002. 336 с. Текст: непосредственный.

*Котельникова, Ю. А.* Жизненные стремления человека и сценарий его жизни как конструкты личностного анализа / Ю. А. Котельникова. Текст: электронный // Современные исследования социальных проблем. 2013. № 9 (29). URL: [https:// cyberleninka.ru/article/v/zhiznennyye-stremleniya-cheloveka-i-stsenariy-ego-zhizni-kak-konstrukty-lichnostnogo-analiza](https://cyberleninka.ru/article/v/zhiznennyye-stremleniya-cheloveka-i-stsenariy-ego-zhizni-kak-konstrukty-lichnostnogo-analiza).

*Котляков, В. Ю.* Методика «Система жизненных смыслов» / В. Ю. Котляков. Текст: непосредственный // Вестник Кемеровского государственного университета. 2013. Т. 1, № 2 (542). С. 148–153.

*Кравченко, Л. С.* Жизненный выбор личности: психологический анализ: диссертация ... кандидата психологических наук / Людмила Савватьевна Кравченко. Москва, 1987. 202 с. Текст: непосредственный.

*Кривцова, С. В.* Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер / С. В. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглер. Текст: непосредственный // Экзистенциальный анализ. 2009. № 1. С. 141–170.

*Кроник, А. А.* В главных ролях: вы, мы, он, ты, я. Психология значимых отношений / А. А. Кроник. Москва: Мысль, 1989. 204 с. Текст: непосредственный.

*Кроник, А. А.* Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. Москва: Смысл, 2008. 302 с. (Психодиагностические монографии). Текст: непосредственный.

*Кузнецов, И. Ю.* Психологические особенности профессионального самоопределения личности в разнотипных профессиях: диссертация ... кандидата психологических наук / Игорь Юрьевич Кузнецов. Москва, 2000. 141 с. Текст: непосредственный.

*Кузьмина, Е. И.* Психология свободы: теория и практика: учебное пособие для вузов / Е. И. Кузьмина. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 338 с. Текст: непосредственный.

*Купрейченко, А. Б.* Нравственное самоопределение молодежи / А. Б. Купрейченко, А. Е. Воробьева. Москва: Изд-во Ин-та психологии Рос. акад. наук, 2013. 480 с. Текст: непосредственный.

*Купченко, В. Е.* Типология жизненных стратегий в юношестве / В. Е. Купченко. Текст: непосредственный // Омский научный вестник. Сер.: Общество. История. Современность. 2010. № 4 (89). С. 101–104.

*Левин, К.* Теория поля в социальных науках: перевод с английского / К. Левин. Санкт-Петербург: Сенсор, 2000. 368 с. (Мастерская психологии и психотерапии). Текст: непосредственный.

*Леевик, Г. Е.* Руководство по методике изучения ценностных ориентаций личности / Г. Е. Леевик. Ленинград: Знание, 1990. 30 с. Текст: непосредственный.

*Леонтьев, А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. Москва: Политиздат, 1975. 304 с. Текст: непосредственный.

*Леонтьев, Д. А.* Методика изучения ценностных ориентаций / Д. А. Леонтьев. Москва: Смысл, 1992. 17 с. Текст: непосредственный.

*Леонтьев, Д. А.* Методика предельных смыслов (МПС): методическое руководство / Д. А. Леонтьев. Москва: Смысл, 1999. 36 с. Текст: непосредственный.

*Леонтьев, Д. А.* Методика ценностного смысла и ее возможности в исследовании субъективной реальности / Д. А. Леонтьев. Текст: непосредственный // Методы психологии: материалы 2-й Всероссийской научной конференции по психологии, Ростов-на-Дону, 25–27 июня, 1997 г. Ростов-на-Дону: Рос. психол. о-во, 1997. С. 163–166. (Ежегодник Российского психологического общества).

*Леонтьев, Д. А.* Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего / Д. А. Леонтьев, Е. В. Шелобанова. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 2001. № 1. С. 57–67.

*Леонтьев, Д. А.* Психология смысла: Природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. Москва: Смысл, 1999. 487 с. Текст: непосредственный.

*Леонтьев, Д. А.* Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ / Д. А. Леонтьев. Текст: непосредственный // Современная психология мотивации: сборник / под ред. Д. А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2002. С. 13–47.

*Леонтьев, Д. А.* Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Расказова. Москва: Смысл, 2006. 64 с. Текст: непосредственный.

*Леонтьев, Д. А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. Москва: Смысл, 2000. 18 с. Текст: непосредственный.

*Лепешинский, Н. Н.* Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф / Н. Н. Лепешинский. Текст: непосредственный // Психологический журнал. 2007. № 3. С. 24–37.

*Литвинова, Е. Ю.* Рефлексивные аспекты самоопределения личности в особых жизненных ситуациях: на материале смены профессии: диссертация ... кандидата психологических наук / Елена Юрьевна Литвинова. Москва, 1992. 162 с. Текст: непосредственный.

*Логинова, Н. А.* Психобиографический метод исследования и коррекции личности: учебное пособие / Н. А. Логинова. Алматы: Изд-во Казах. нац. ун-та, 2001. 172 с. Текст: непосредственный.

*Логинова, Н. А.* Шарлотта Бюлер – представитель гуманистической психологии / Н. А. Логинова. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 1980. № 1. С. 154–158.

*Мадди, С.* Смыслообразование в процессах принятия решения: перевод с английского / С. Мадди. Текст: непосредственный // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 6. С. 87–101.

*Майнина, И. Н.* Стандартизация методики «Шкала экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер / И. Н. Майнина, А. Ю. Васанов. Текст: непосредственный // Психологический журнал. 2010. Т. 31, № 1. С. 87–99.

*Мандрикова, Е. Ю.* Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) / Е. Ю. Мандрикова. Текст: непосредственный // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 87–111.

*Маркова, А. К.* Психология профессионализма / А. К. Маркова. Москва: Знание, 1996. 308 с. Текст: непосредственный.

*Мартынова, Т. Н.* Стратегии жизненного самоопределения студенческой молодежи в период профессиональной подготовки в вузе / Т. Н. Мартынова. Текст: непосредственный // Вестник Кемеровского государственного университета. 2013. Т. 1, № 4. С. 57–62.

*Мартынова, Т. Н.* Типы жизненного самоопределения студентов в период профессиональной подготовки в вузе / Т. Н. Мартынова, Н. Н. Морозова. Текст: непосредственный // Сибирский психологический журнал. 2007. № 25. С. 114–119.

*Маслоу, А.* Дальние пределы человеческой психики: перевод с английского / А. Маслоу. Санкт-Петербург: Евразия, 1997. 430 с. Текст: непосредственный.

*Маслоу, А.* По направлению к психологии бытия: перевод с английского / А. Маслоу. Москва: Эксмо-Пресс, 2002. 272 с. (Психологическая коллекция). Текст: непосредственный.

*Мдивани, М. О.* Методика исследования жизненных стратегий личности / М. О. Мдивани, П. Б. Кодесс. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 146–150.

*Молочников, Н. Р.* Самооценка реализации жизненных целей личности / Н. Р. Молочников. Текст: непосредственный // Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учебное пособие для вузов / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. Москва: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. С. 309–311.

*Мотков, О. И.* В гармонии с собой и миром / О. И. Мотков. Текст: непосредственный // Школьный психолог. 1998. № 21–22. С. 8–9.

*Мотков, О. И.* Методика «Базовые стремления» / О. И. Мотков. Текст: непосредственный // Школьный психолог. 1998. № 35. С. 8–9.

*Мотков, О. И.* Методика «Жизненное предназначение» / О. И. Мотков. Текст: непосредственный // Школьный психолог. 1998. № 36. С. 8–9.

*Мотков, О. И.* Методика «Личностная биография» / О. И. Мотков. Текст: непосредственный // Школьный психолог. 1998. № 38. С. 8–9.

*Мотков, О. И.* Методика изучения внешних и внутренних ценностей личности / О. И. Мотков. Текст: непосредственный // Журнал Психологического общества им. Л. С. Выготского. 2009. № 1. С. 81–92.

*Муртазина, И. Р.* Психологические факторы жизненного выбора в ситуации принятия решения о переезде в другой город (на примере поступления в иногородний вуз): диссертация ... кандидата психоло-



гических наук / Инна Ралифовна Муртазина. Санкт-Петербург, 2017. 241 с. Текст: непосредственный.

*Мусаелян, Е. Н.* Формирование готовности старшеклассников к жизненному самоопределению в процессе социальной деятельности: диссертация ... кандидата педагогических наук / Елена Николаевна Мусаелян. Белгород, 2008. 174 с. Текст: непосредственный.

*Мэй, Р.* Открытие бытия: Очерки экзистенциальной психологии / Р. Мэй; пер. с англ. А. Багрянцева. Москва: Изд-во Ин-та общегуманит. исслед., 2004. 224 с. (Современная психология: теория и практика). Текст: непосредственный.

*Мэй, Р.* Свобода и судьба / Р. Мэй; пер. с англ. А. Багрянцева. Москва: Изд-во Ин-та общегуманитарных исслед., 2016. 290 с. Текст: непосредственный.

*Наумова, Н. Ф.* Жизненная стратегия человека в переходном обществе / Н. Ф. Наумова. Текст: непосредственный // Социологический журнал. 1995. № 2. С. 5–22.

*Некоторые психометрические показатели русскоязычного варианта Шкалы субъективного счастья* С. Любомирски и Х. Леппер / С. П. Елшанский, А. Ф. Ануфриев, З. Ф. Камалетдинова [и др.]. Текст: электронный // Гуманитарные научные исследования. 2014. № 7. URL: <http://human.snauka.ru/2014/07/7347>.

*Нюттен, Ж.* Мотивация, действие и перспектива будущего: учебное пособие для вузов: перевод с английского / Ж. Нюттен; под ред. Д. А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2004. 608 с. Текст: непосредственный.

*Олпорт, Г.* Становление личности: избранные труды: перевод с английского / Г. Олпорт. Москва: Смысл, 2002. 462 с. (Живая классика). Текст: непосредственный.

*Осин, Е. Н.* Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев. Текст: электронный // Материалы 3-го Всероссийского социологического конгресса. Москва: Изд-во Ин-та социологии Рос. акад. наук, 2008. URL: [http://www.isras.ru/abstract\\_bank/1210190841.pdf](http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf).

*Осин, Е. Н.* Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте / Е. Н. Осин, Е. И. Рассказова. Текст: непосредственный // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. 2013. № 2. С. 147–165.

*Осницкий, А. К.* Психологические механизмы самостоятельности / А. К. Осницкий. Москва; Обнинск: СОЦИН, 2010. 232 с. Текст: непосредственный.

*Основные* подходы к исследованию жизненных стратегий личности / Ю. В. Синягин, О. Ю. Переверзина, Ю. А. Яковлева, А. В. Полякова. Текст: непосредственный // Акмеология. 2010. № 1. С. 27–35.

*Падун, М. А.* Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман / М. А. Падун, А. В. Котельникова. Текст: непосредственный // Психологический журнал. 2008. Т. 29, № 4. С. 98–106.

*Панина, Н. В.* Индекс жизненной удовлетворенности / Н. В. Панина. Текст: непосредственный // LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути / сост. и общ. ред. А. А. Кроник. Москва: Прогресс-Культура, 1993. С. 107–114.

*Пантилеев, С. Р.* Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантилеев. Москва: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1991. 109 с. Текст: непосредственный.

*Паттурина, Н. П.* Жизненный выбор и ответственность / Н. П. Паттурина. Текст: непосредственный // Ананьевские чтения-2003: Б. Г. Ананьев и комплексные исследования человека в психологии: материалы научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 28–30 окт., 2003 г. Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2003. С. 59–63.

*Пахомова, Е. В.* Методика диагностики ценностных ориентаций (МДЦО) / Е. В. Пахомова. Текст: непосредственный // Вестник Самарской гуманитарной академии. Сер.: Психология. 2011. № 2 (10). С. 120–134.

*Петров, И. П.* Рефлексивный механизм психологической готовности личности к самоопределению: на примере старшеклассников: диссертация ... кандидата психологических наук / Иван Петрович Петров. Улан-Удэ, 2004. 161 с. Текст: непосредственный.

*Петровский, А. В.* Психологическая теория коллектива / А. В. Петровский. Москва: Педагогика, 1979. 240 с. Текст: непосредственный.

*Пряжников, Н. С.* Профессиональное и личностное самоопределение / Н. С. Пряжников. Москва: Изд-во Ин-та практ. психологии; Воронеж: МОДЭК, 1996. 256 с. Текст: непосредственный.

*Психология* выбора / Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Овчинникова, Е. И. Расказова, А. Х. Фам. Москва: Смысл, 2015. 464 с. Текст: непосредственный.

*Резник, Ю. М.* Жизненные стратегии личности: (Опыт комплексного анализа) / Ю. М. Резник, Е. А. Смирнов. Москва: Изд-во Ин-та человека Рос. акад. наук, 2002. 190 с. Текст: непосредственный.

*Роджерс, К.* Гуманистическая психология: теория и практика: перевод с английского / К. Роджерс. Воронеж: МОДЭК; Москва: Изд-во Моск. психол.-соц. ун-та, 2013. 456 с. (Библиотека зарубежной психологии). Текст: непосредственный.

*Рубинштейн, С. Л.* Основы общей психологии: учебное пособие / С. Л. Рубинштейн. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 678 с. Текст: непосредственный.

*Рукавишников, А. А.* Опросник личностной ориентации (ЛиО): практическое руководство / А. А. Рукавишников. Ярославль: Психодиагностика, 1996. 14 с. Текст: непосредственный.

*Рыбников, Н. А.* Биографии и их изучение / Н. А. Рыбников. Москва: Тип. Н. Желудковой, 1920. 48 с. Текст: непосредственный.

*Рыльская, Е. А.* Тест «Жизнеспособность человека»: разработка и психометрические характеристики / Е. А. Рыльская. Текст: непосредственный // Социум и власть. 2016. № 1 (57). С. 25–30.

*Савелова, С. В.* Самоопределение / С. В. Савелова. Текст: электронный // Словopedia: новейший философский словарь. URL: <http://www.slovopedia.com/6/209/771069.html>.

*Сапожникова, Т. Н.* Педагогическое сопровождение жизненного самоопределения старшеклассников: диссертация ... доктора педагогических наук / Татьяна Николаевна Сапожникова. Ярославль, 2010. 431 с. Текст: непосредственный.

*Сафин, В. Ф.* Психологический аспект самоопределения личности / В. Ф. Сафин, Г. П. Ников. Текст: непосредственный // Психологический журнал. 1984. Т. 5, № 4. С. 65–74.

*Семантический дифференциал времени как метод психологической диагностики личности при депрессивных расстройствах: пособие для психологов и врачей / Л. И. Вассерман, О. Н. Кузнецов, В. А. Ташлыков [и др.].* Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петерб. науч.-исслед. психоневрологич. ин-та им. В. М. Бехтерева, 2005. 27 с. Текст: непосредственный.

*Сенин, И. Г.* Психодиагностика ценностно-ориентационной сферы личности как метод социально-психологического исследования: диссертация ... кандидата психологических наук / Иван Геннадьевич Сенин. Ярославль, 2000. 189 с. Текст: непосредственный.

*Соболева, Н. И.* Мировоззрение и жизненный выбор личности / Н. И. Соболева. Киев: Наукова думка, 1989. 120 с. Текст: непосредственный.

*Собчик, Л. Н.* Метод портретных выборов – адаптированный тест Сонди: методическое пособие / Л. Н. Собчик. Санкт-Петербург: Речь, 2010. 176 с. Текст: непосредственный.

*Солдаткин, В. И.* Судьба и жизненный путь человека в дискурсе философско-культурологических концептов / В. И. Солдаткин. Текст: непосредственный // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. 2013. № 4 (36). С. 57–63.

*Солдатова, Г. У.* Тест «Культурно-ценностный дифференциал» / Г. У. Солдатова. Текст: непосредственный // Психология общения: энциклопедический словарь / под ред. А. А. Бодалева. Москва: Когито-Центр, 2011. С. 457.

*Соломадин, И. М.* Психологический возраст личности и проблема профессионального самоопределения / И. М. Соломадин, И. В. Шовкопляс. Текст: непосредственный // Профессиональная ориентация школьников: тезисы научно-практической конференции / под ред. Н. П. Воронина. Ярославль: Изд-во Ярослав. гос. пед. ин-та, 1986. С. 115–116.

*Соломин, И. Л.* Методика рисуночных метафор «Жизненный путь»: методическое руководство / И. Л. Соломин. Санкт-Петербург: Импакт-М, 2007. 64 с. (Комплексное обеспечение психологической практики). Текст: непосредственный.

*Сопов, В. Ф.* Морфологический тест жизненных ценностей / В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина. Текст: непосредственный // Прикладная психология. 2001. № 4. С. 9–30.

*Столин, В. В.* Самосознание личности / В. В. Столин. Москва: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1983. 284 с. Текст: непосредственный.

*Стрелков, Ю. К.* Инженерная и профессиональная психология: учебное пособие для вузов / Ю. К. Стрелков. Москва: Академия: Высшая школа, 2001. 360 с. Текст: непосредственный.

*Сырцова, А.* Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо / А. Сырцова, Е. Т. Соколова, О. В. Митина. Текст: непосредственный // Психологический журнал. 2008. Т. 29, № 3. С. 101–109.

*Тихомандрицкая, О. А.* Особенности социально-психологического изучения ценностей как элементов когнитивной и мотивационно-потребностной сферы / О. А. Тихомандрицкая, Е. М. Дубовская. Текст: непосредственный // Мир психологии. 1999. № 3. С. 80–90.

*Толстых, Н. Н.* Использование методики неоконченных предложений для изучения временной перспективы / Н. Н. Толстых. Текст: непосредственный // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: сборник научных трудов / отв. ред. И. В. Дубровина. Москва: Изд-во Акад. пед. наук СССР, 1988. С. 95–109.

*Томэ, Х.* Современный психоанализ: перевод с английского / Х. Томэ, Х. Кэхеле. Москва: Прогресс, [Б. г.]. 774 с. Текст: непосредственный.

*Фанталова, Е. Б.* Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта / Е. Б. Фанталова. Самара: БАХРАХ-М, 2001. 128 с. Текст: непосредственный.

*Фанталова, Е. Б.* Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах: психометрическое исследование показателей. Методика / Е. Б. Фанталова. Текст: непосредственный // Мир психологии. 2011. № 2 (66). С. 228–243.

*Федотова, Н. Н.* Социально-профессиональный статус поствузовской молодежи на рынке труда / Н. Н. Федотова. Саратов: Изд-во Поволж. межрегион. учеб. центра, 2000. 59 с. Текст: непосредственный.

*Фельдштейн, Д. И.* Психология взросления: Структурно-содержательные характеристики процесса развития личности / Д. И. Фельдштейн. 2-е изд. Москва: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та: Флинта, 2004. 672 с. Текст: непосредственный.

*Франкл, В.* Человек в поисках смысла: перевод с английского и немецкого / В. Франкл. Москва: Прогресс, 1990. 368 с. Текст: непосредственный.

*Фромм, Э.* Искусство любить: перевод с английского / Э. Фромм. Москва: АСТ, 2009. 224 с. (Philosophy). Текст: непосредственный.

*Хорни, К.* Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К. Хорни; пер. с англ. В. В. Старовойтова. Москва: Прогресс-Универс, 1993. 480 с. Текст: непосредственный.

*Хухорева, А. В.* Динамика индивидуальных ценностей в контексте социальной среды (на примере специфической профессиональной группы) / А. В. Хухорева. Текст: непосредственный // Культурно-историческая психология. 2011. № 1. С. 90–97.

*Хухорева, А. В.* Методика опосредствованной диагностики ценностей / А. В. Хухорева. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 2010. № 4. С. 142–152.

*Чеснокова, И. И.* Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. Москва: Прагма, 1997. 260 с. Текст: непосредственный.

*Чудновский, В. Э.* Проблема оптимального смысла жизни / В. Э. Чудновский. Текст: непосредственный // Смысл жизни и акме: 10 лет поиска: материалы 8–10-х симпозиумов: в 2 частях / под ред. А. А. Бодалева. Москва: Смысл, 2004. Ч. 1. С. 7–23.

*Шадриков, В. Д.* Ментальное развитие человека / В. Д. Шадриков. Москва: Аспект-Пресс, 2007. 284 с. Текст: непосредственный.

*Шамонина, Т. Г.* Психологические особенности осмысления жизненного пути личности в автобиографическом, семейно-родовом и общественно-историческом аспектах: диссертация ... кандидата психологических наук / Татьяна Геннадьевна Шамонина. Москва, 2012. 204 с. Текст: непосредственный.

*Шевеленкова, Т. Д.* Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко. Текст: непосредственный // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.

*Шишева, А. Г.* Выбор варианта жизни в юношеском возрасте: его психологические детерминанты и оптимизация: диссертация ... кандидата психологических наук / Анжела Григорьевна Шишева. Иркутск, 2008. 224 с. Текст: непосредственный.

*Шрейдер, Ю. А.* Ценности, которые мы выбираем. Смысл и предпосылки ценностного выбора / Ю. А. Шрейдер. Москва: Эдиториал УРСС, 1999. 208 с. Текст: непосредственный.

*Щедровицкий, Г. П.* Избранные труды / Г. П. Щедровицкий. Москва: Изд-во Школы культурной политики, 1995. 800 с. Текст: непосредственный.

*Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис: учебное пособие: перевод с английского / Э. Эриксон. 2-е изд. Москва: Флинта, 2006. 342 с. (Библиотека зарубежной психологии). Текст: непосредственный.

*Юнг, К. Г.* Ответ Иову: перевод с немецкого / К. Г. Юнг. Москва: Канон, 1995. 352 с. Текст: непосредственный.

*Юнг, К. Г.* Проблемы души нашего времени: перевод с немецкого / К. Г. Юнг. Москва: Прогресс-Универс, 1994. 336 с. Текст: непосредственный.

*Ялом, И.* Экзистенциальная психотерапия: перевод с английского / И. Ялом. Москва: Класс, 1999. 576 с. (Библиотека психологии и психотерапии). Текст: непосредственный.

*Bühler, Ch.* Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem / Ch. Bühler. Gottingen: Hogrefe, 1959. 147 S. Text: direct.

*Goldstein, K.* The organism / K. Goldstein. New York: American book company, 1939. 424 p. Text: print.

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Феномен жизненного пути человека.....	9
Глава 2. Феномен жизненного выбора человека .....	32
Глава 3. Феномен самоопределения человека .....	50
Глава 4. Жизненное самоопределение человека как предмет познания в психологии.....	71
Глава 5. Проблема жизненного самоопределения человека: социально-психологические аспекты.....	88
Глава 6. Психологическая диагностика жизненного самоопределения человека .....	109
Заключение .....	132
Библиографический список.....	134



Научное издание

*Бастракова* Наталия Семеновна

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ЖИЗНЕННОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Монография

Редактор Е. В. Суворова

Компьютерная верстка Н. А. Ушениной

Рисунок на обложке Валентины Георгиевой

Печатается по постановлению  
редакционно-издательского совета университета