



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СМЫСЛА ЖИЗНИ И АКМЕ

Материалы XXV Международного симпозиума

Москва
2020

**Федеральное государственное бюджетное научное учреждение
«Психологический институт Российской академии образования»**



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СМЫСЛА ЖИЗНИ И АКМЕ

Материалы XXV Международного симпозиума

Ответственные редакторы

Г.А. Вайзер, Т.А. Попова, Н.В. Кисельникова

**Москва
2020**

УДК 159.923
ББК 88.37
П-86

Редакционная коллегия:

Г.А. Вайзер (отв. ред.), Т.А. Поповой (отв. ред.), Н.В. Кисельниковой (отв. ред.)

П-86 Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XXV Международного симпозиума / Отв.ред.: Г.А. Вайзер, Т.А. Попова, Н.В. Кисельникова - М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО», 2020 - 315 с.

ISBN 978-5-6042741-7-0

В сборнике представлены материалы, в которых отражено содержание выступлений участников Международного XXV симпозиума, проведённого в ФГБНУ «Психологический институт РАО» в 2020 году. Рассмотрены общепсихологические, социально-психологические, философские, профессиональные, возрастные культурологические и социореабилитационные проблемы смысла жизни и акме, а также проблемы современного образования. Авторы материалов – преподаватели высших и средних учебных заведений, работники научных центров России, Беларуси. В последнем разделе сборника отражены материалы докладов, сообщений и выступлений участников молодежной секции, которая девятый год проводится в рамках симпозиума.

Представленные материалы будут интересны философам, психологам, педагогам и широкому кругу читателей. Статьи публикуются в авторской редакции.

Psychological problems of the meaning of life and Acme: Electronic collection of materials of the XXIV International Symposium. Edited by: G.A. Vaizer, T.A. Popova, N.V. Kiselnikova. - M.: FGBNU «Psychological Institute RAO», 2020.

ISBN 978-5-6042741-7-0

The collection contains materials reflecting the content of the speeches of the participants of the International XXIV Symposium held at the Psychological Institute of the Russian Academy of Sciences Federal State Educational Institution in 2020. The general psychological, socio-psychological, philosophical, professional, age-related cultural and socio-rehabilitation problems of the meaning of life and Acme, as well as the problems of modern education are considered. The authors of the materials are teachers of higher and secondary educational institutions, employees of scientific centers of Russia, Belarus. The last section of the collection reflects the materials of reports, reports and speeches of participants of the youth section.

Presented materials will be interesting to philosophers, psychologists, teachers and a wide circle of readers. Articles are published in the author's edition.

УДК 159.923
ББК 88.37

ISBN 978-5-6042741-7-0

© ФГБНУ «Психологический институт Российской Академии образования», 2020

такими теориями может послужить основанием формирования навыков достойного поведения в экстремальной ситуации.

Для актуализации системы переживаний, связанных с поиском своего жизненного предназначения, были, в частности, использованы произведения Л.Толстого «Исповедь», В. Франкла «Человек в поисках смысла», С.Л. Франка «Смысл жизни». Обсуждались философские тексты И.А. Ильина, которые в образной и эмоциональной форме передают важные идеи о Родине и значимости служения ей. Прослушивание музыкальных произведений С.В. Рахманинова предполагает включение механизма эмоционального соучастия.

Ответственность перед малой родиной актуализировалась в процессе обсуждения произведений В.Г. Распутина «Сибирь», Д.С. Лихачева «Земля родная». Включенные в программу тексты о «рядовой» самоотверженности: «Севастопольские рассказы» Л. Толстого, «Тихие подвижники» П.Н. Краснова, побуждают к размышлениям о причастности каждого к судьбе Родины.

Поведенческий компонент реализовался в процессе практической части занятия, выполнения упражнений, направленных на рефлекссию, отработку коммуникативных навыков общения, написания сочинения «Россия – Родина моя», презентации в группе своей Малой Родины.

Апробация разработанной нами формирующей программы, основанной на принципах инкультурации и диалогизма, была проведена в ходе экспериментального исследования, который проходил в период 2016-2017 гг. в одной из воинских частей Иркутского гарнизона, всего приняло участие в эксперименте 90 солдат по призыву, из них: 50 человек – контрольная группа, 40 человек – экспериментальная группа.

При сравнении уровня развития смысловой сферы личности солдат 1) принимавших участие в эксперименте, и 2) не участвовавших в реализации формирующей программы, на начальном этапе исследования значимых различий не выявлено.

По завершении эксперимента (через год) смысловой уровень солдат экспериментальной группы оказался значимо выше, чем у солдат контрольной группы.

Выявлено, что положительный сдвиг показателей развития смысловой сферы характерен для всех солдат экспериментальной группы, безотносительно к их исходному смысловому уровню и образовательному статусу.

Таким образом, нам удалось разработать универсальную программу смыслового развития личности юношей в условиях их службы по призыву, с помощью которой была преодолена выявленная на первоначальном этапе разнонаправленность векторов смыслового развития юношей с изначально высокими и низкими уровнем развития смысла и образования.

УДК 159.9

СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

Аванесян Марина Олеговна – кандидат психологических наук, доцент, Федеральное Государственное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение «Санкт-Петербургский государственный университет»; Санкт-Петербург, Университетская наб. 7/9, e-mailmarina.avan@gmail.com

Бызова Валентина Михайловна – доктор психологических наук, профессор, Федеральное Государственное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение «Санкт-Петербургский государственный университет»; Санкт-Петербург, Университетская наб. 7/9, e-mailvbysova@mail.ru

Аннотация.

Представлено эмпирическое исследование способов преодоления ситуации неопределенности на выборке слушателей отделения профессиональной переподготовки. Обнаружены метафоры, уровни и стратегии преодоления неопределенности в зрелом возрасте.

Ключевые слова: неопределенность, понимание ситуации, способы преодоления, метафора, уровни неопределенности.

STRATEGIES FOR OVERCOMING UNCERTAINTY IN ADULTHOOD

Avanesyan Marina Olegovna - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Federal State Budgetary Educational Institution "St. Petersburg State University"; St. Petersburg, Universitetskayaemb. 7/9, e-mail marina.avan@gmail.com

Byzova Valentina Mikhailovna - Doctor of Psychological Sciences, Professor, Federal State Budgetary Educational Institution "St. Petersburg State University"; St. Petersburg, Universitetskayaemb. 7/9, e-mail vbysova@mail.ru

Abstract.

An empirical study of ways to overcome a situation of uncertainty on a sample of students of professional retraining is presented. There were discovered metaphors, levels and strategies to overcome uncertainty in adulthood.

Keywords: uncertainty, understanding of the situation, methods of overcoming, metaphor, levels of uncertainty.

Проблема неопределенности уже долгое время продолжает оставаться актуальной в современном психологическом дискурсе. Она разворачивается в двух взаимодополняющих направлениях. Первое связано с когнитивными искажениями, возникающими в связи с оценкой и прогнозом социальных или личных событий, носящих случайный характер [2]. Второе - с проблемой свободы и ответственности, особенно актуализирующимися в ситуациях неопределенности, что вводит проблему в экзистенциальное поле [1]. Ситуации неопределенности часто рассматриваются в контексте копинг-стратегий человека, однако это смещает фокус внимания с того, как сам человек относится к неопределенности, рассматривает ли он ее как опасную или, наоборот, безопасную для себя?

Методика и процедура исследования. Нас интересовали интерпретационные схемы, которые люди использовали для того, чтобы объяснить, каким образом они понимают ситуации неопределенности и как справляются с ними. Для этого мы задавали респондентам вопрос: «Как можно изменить отношение к себе и миру, чтобы быть психологически благополучным, несмотря на ситуацию и условия неопределенности?».

Участники исследования: 34 слушателя отделения профессиональной переподготовки Санкт-Петербургского государственного университета, в том числе 4 мужчин и 30 женщин в возрасте 32±5,49 лет.

Результаты исследования. Поскольку нас интересовала феноменология неопределенности, то особое внимание мы уделили языку, метафорам неопределенности, которые использовались людьми в размышлениях о ней. Было выделено два типа пространственных метафор, отражающих ситуацию неопределенности. В метафорах первого типа неопределенность представлялась как пространство, которое необходимо заполнить: «пространство в нашем образе мира, которое можно заполнить по-разному, это пространство возможностей или страхов». В метафорах второго типа неопределенность видели как выход за пределы чего-то знакомого в область неизвестного, возможность «сделать шаг вперед», «что будет завтра?». В целом, язык, который используется для описания неопределенности, задает коннотацию, связанную с необходимостью ее преодоления. Непространственной

метафорой для осмысления неопределенности стала игра (например, в кости), в которой каждый следующий исход непредсказуем. В целом, теория вероятности традиционно связывается с бросанием костей или подбрасываем монеты.

Концепт неопределенности в ответах респондентов был представлен на двух уровнях: макро и микроуровне. Макроконцепт неопределенности характеризует реальность как «быстро изменяющийся мир», «жизнь как таковую». Микроконцепт неопределенности носит более ситуативный характер: это особые точки – моменты неопределенности, под которыми понимаются кризисные ситуации, периоды стресса, где особенно ярко проявляется необходимость выбора. В целом это непредвиденная ситуация, относительно которой у участника события нет информации и возможен ее любой исход. Такие ситуации часто определялись как те, когда человек не знал, как поступить лучше.

Опишем основные стратегии преодоления неопределенности, выделенные в ответах респондентов.

1. Неопределенность преодолевалась через поиск оснований для собственных решений. Однако различалось несколько способов обретения «устойчивости» в противовес «неуверенности»:

а) повышение осознанности:

«Опора на сейчас, честно смотреть вглубь себя – какие процессы происходят?» (ж., 28 лет).

«В ситуации неопределенности важно дать отчет своим желаниям, соотнести их со своими долгосрочными целями, действовать сообразно им в первую очередь, поддерживать контакт с собой и своими эмоциями» (ж., 35 лет).

б) расстановка приоритетов, исходя из собственных потребностей:

«Поставить себя и свои потребности на первое место, строить иерархию целей и взаимоотношения с собой и окружающими, отталкиваясь от этого» (ж., 34 года).

«Если любим себя, то в любой ситуации неопределенности мы верим, что поступаем наилучшим для себя образом» (ж., 39 лет).

2. Неопределенность преодолевается через повышение толерантности к:

а) влиянию со стороны других: «поставить барьеры близким», «не слушать критику», «быть независимой от мнения других», «мнение других - это преходяще», «надо уметь говорить нет».

б) опыту неудач: «изменить отношение к собственным ошибкам и страху ошибиться», «позволить себе быть неидеальным», «не корить себя, не осуждать, не критиковать, не сравнивать себя с другими, а сравнивать себя только с самим собой».

3. Неопределенность преодолевается через веру в то, что все будет хорошо, проявляется безусловный оптимизм по отношению к будущему: «люблю в себе божественное творение», «верить в лучшее, ведь мы притягиваем то, о чем постоянно думаем», «верить в себя», «поверить в собственные силы, что бы ни произошло, справимся со всеми трудностями».

4. Неопределенность преодолевается через повышение конкретизации, деталей, выделение условий для усиления определенности. Например, выделение определенных сфер жизни («найду профессиональное призвание», «стану финансово независимой») или путей достижения планов с указанием конкретного времени, когда это должно произойти.

Лишь в одном случае мы встретили выраженную экзистенциальную позицию: «В ситуации неопределенности важно чувствовать, что у меня есть выбор, конечно есть и ограничения. Осознавая свои текущие состояния – потребности, чувства и реакции на внешний мир, – я могу понимать то, что мне необходимо в данный момент, а беря за свои чувства и потребности ответственность, я становлюсь устойчивой к миру» (ж., 28 лет).

Изменение отношений с миром проявилось в двух противоположных стратегиях: повышение доверия к другим («Попробовать довериться миру, увидеть мир принимающим и добрым», «деятельно помогать людям»); ощущение враждебности извне, как проекция собственной враждебности, или, наоборот, отстранение от мира, поскольку на других нельзя

положиться («Меньше слушать советы других, перестать обращаться за помощью, только изредка просить советы и поддержку»).

Ситуация неопределенности чаще всего ассоциировалась у респондентов с такими эмоциями, как страх, намного реже – с любопытством или сочетанием разных переживаний: «мы живем в неопределенности, это интересно, хотя не всегда спокойно от этого».

Из 34 респондентов лишь 6 человек, описывая необходимые изменения, упоминали о необходимости изменения как отношения к себе, так и к миру.

Выводы

1. Преодоление неопределенности происходило путем поиска некоторой системы координат – с опорой на себя (автономность) или с опорой на мир (доверие) или планирование и детализацию будущего или принятие ситуации неопределенности, как характеристики происходящего.

2. Респонденты концентрировались на каком-то одном из компонентов отношений – к себе или к миру, определяя их как мишени для повышения собственного психологического благополучия.

Литература

1. Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40. (дата обращения: 02.02.2020).

2. Канеман Д., Словик П., Тверски А. Принятие решений в неопределенности: Правила и предубеждения. Харьков: Гуманитарный центр, 2005. 632 с.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 18-013-00256а.

УДК 159.9

ЛИЧНОСТНЫЕ ПРОЕКТЫ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ В КОНТЕКСТЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

Рязанцева Евгения Юрьевна – аспирант кафедры психологии; Тульский государственный университет, г. Тула, Россия, e-mail: evgenia2054@yandex.ru

Аннотация.

Описываются результаты исследования смыслов личностных проектов, проведенного с использованием адаптированной методики Б. Литтла людей в возрасте от 17 до 65 лет. Обнаружены различия личностных проектов в возрастных группах (17-25 лет; 26-45 лет; 46-65 лет.), а также у мужчин и женщин. Выявлена структура связей показателей оценок личностных проектов, обусловленная латентными переменными.

Ключевые слова: личностные проекты, смыслы жизни, саморегуляция, самодетерминация

PERSONAL PROJECT AS A PSYCHOLOGICAL MEANS FOR DETECTING THE MEANINGS OF LIFE OF YOUNG AND ADULTS

Ryazantseva Evgenia Yurevna – graduate student of the department of Psychology; Tula State University; Tula, Russia; e-mail: evgenia2054@yandex.ru

Abstract.

The results of a study of the meanings of personality projects, carried out using the adapted B. Little methodology of people aged 17 to 65, are described. Differences in personality projects were