

М.С. Семилеткина

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕННОГО ВЫБОРА ЛИЧНОСТИ

Рассматриваются вопросы жизненного выбора личности в парадигме экзистенциального подхода. Представлен анализ результатов исследования личностных предпосылок жизненного выбора у мужчин и женщин.

*Ключевые слова:* жизненный выбор, экзистенциальный подход, свобода, ответственность, шкала экзистенции.

The article deals with the life choice of the individual in the paradigm of the existential approach and presents an analysis of the results of research on the personal prerequisites of life choices in men and women.

*Keywords:* life choice, existential approach, freedom, responsibility, the scale of existence

Проблема самодетерминации жизненного пути личности является актуальной проблемой психологической науки и практики. С развитием гуманистической парадигмы в психологии, распространением в нашей стране личностно-ориентированного подхода в консультировании и психотерапии мы получаем все больше возможностей для исследования личностных предпосылок жизненного выбора и его влияния на все сферы деятельности человека.

Экзистенциальный подход подчеркивает тот факт, что субъект конструирует жизненный путь через множество личностных выборов, которые он совершает в узловых точках существования [5]. Выбор собственных действий в важной для человека жизненной ситуации, когда его критерии не заданы извне, можно определить как *жизненный выбор личности*.

Экзистенциализм подразумевает сосредоточение на существовании личности, акцент на человеческом бытии в том виде, в котором оно проявляется. Именно этот подход придает особое значение понятиям выбора, ответственности, свободы

воли, развития идентичности человека. По мнению одного из наиболее известных современных экзистенциальных психотерапевтов Ирвина Ялома, особенность экзистенциального подхода состоит в том, что он фокусируется на «собственно человеческом» в человеке, выделяет и анализирует базовые, основополагающие феномены человеческого существования – смерть, ответственность выбора, свободу и одиночество [6]. При этом экзистенциальная психология и психотерапия рассматривают проблему жизненного выбора не только в теоретической или исследовательской плоскости, но и в аспекте развития помогающих практик экзистенциально направленного консультирования.

Экзистенциальный подход в изучении жизненного выбора опирается на феноменологическую парадигму, которая ставит в центр внимания мир внутренних переживаний субъекта, его внутреннюю жизнь. Ролло Мэй называл феноменологию первой стадией в экзистенциально-психологическом движении, поскольку именно в ее рамках предпринимается попытка прини-

мать феномен как данное. В психотерапии феноменологическая установка связана с готовностью слушать и слышать человека, безоценочно воспринимать феномены его внутренней жизни и картины мира.

В экзистенциальной философии в центре внимания находятся проблемы свободы выбора и ответственности, а также сложности человека в процессе осознанного выбора. Такие философы, как С. Кьеркегор, Ж.-П. Сартр, М. Бубер, М. Хайдеггер, заложили основу глубокого понимания сущности жизненного выбора личности. Жизненный выбор рассматривается как ответ на вызов жизни, как личностный поступок, посредством которого человек создает самого себя и строит собственную судьбу. Человек может выбирать аутентичное (подлинное) или неаутентичное существование. При этом, как не раз подчеркивает в своих работах Ж.-П. Сартр, человек отвечает не только за свой выбор действовать, но и за бездействие. Все, к чему приходит человек на своем жизненном пути, является результатом его осознанных или неосознаваемых жизненных выборов [5].

Экзистенциальная психология развивает выводы философов, подкрепляя их эмпирическими исследованиями и клинической психотерапевтической практикой. Из всех работ экзистенциальных психологов нам хотелось бы остановиться на подходе Альфреда Лэнгле – современного экзистенциального психолога и психотерапевта, ученика и последователя Виктора Франкла. В рамках предложенной им экзистенциально-аналитической теории большое внимание уделяется проблеме жизненного выбора личности.

А. Лэнгле по-новому осмысливает положения В. Франкла о том, что истинный, зрелый путь личности состоит не в том, чтобы больше иметь, а в том, чтобы в каждый

момент выбора формировать свою жизнь в тех обстоятельствах, которые выпадают на долю человека. При этом важной личностной компетенцией, необходимой для продуктивного и удовлетворяющего выбора, является умение увидеть и оценить возможности текущей жизненной ситуации. Ту из них, которую мы выделяем как лучшую в данных обстоятельствах, Лэнгле называет *экзистенциальным смыслом текущего момента*. Задача жизненного выбора – определять экзистенциальный смысл и следовать ему. Таким образом, понятие жизненного выбора тесно связано с понятием экзистенциального смысла. Жить осмысленно, согласно А. Лэнгле, – это выбирать и реализовывать наилучшую возможность в имеющихся обстоятельствах. При этом у каждого из нас есть способности искать и находить собственные основания для выбора, в чем и заключается смысл свободы. Лэнгле подчеркивает, что все жизненные выборы влекут за собой свои затраты и издержки, при этом наше настоящее определяют жизненные выборы прошлого, а будущее – настоящего. Так происходит формирование жизненного пути человека [2].

В рамках экзистенциально-аналитической теории был разработан психометрический инструмент – Шкала экзистенции (ШЭ) Лэнгле–Орглер. Методика адаптирована для русскоязычной выборки коллективом отечественных психологов [1; 3].

Она измеряет *экзистенциальную исполненность* – понятие, которое В. Франк ввел для описания качества жизни человека. Как отмечают авторы методики, «степень» или «уровень» экзистенциальной исполненности показывает:

- много ли осмысленного есть в жизни человека;
- как часто он испытывает внутреннее согласие;

– соответствуют ли его сущности его решения и поступки;

– может ли он вносить хорошее, как он его понимает, в жизнь.

Тест отображает субъективную оценку человеком своей жизни, то есть речь идет не о том, как на самом деле живет человек, а о том, как он полагает, что живет [1].

Методика представляет собой опросник, состоящий из 46 вопросов, отвечая на которые, человек дает оценку разным аспектам своей жизни. Итоговый показатель – это сумма промежуточных показателей по четырем субшкалам: самодистанцированию, самотрансценденции, свободе и ответственности. Методика была разработана для научных целей, а также для сопровождения терапевтического процесса, поскольку с ее помощью можно установить исходное состояние человека, области нарушений и ход терапии. Как показывают авторы методики, тест имеет широкое поле приложения в психологии, педагогике, менеджменте и социологии.

Интересные данные зафиксированы при адаптации данной методики на выборке русскоязычных подростков. По результатам исследований Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич, результаты, полученные по ШЭ, положительно коррелируют с результатами самоактуализационного теста личности (САМОАЛ) А.В. Лазукина. Была выявлена значимая положительная корреляция по шкалам «Свобода» ШЭ и «Автономность» и «Аутосимпатия» САМОАла. На этом основании авторы сделали вывод о взаимосвязи положений экзистенциально-аналитической теории личности А. Лэнгле и положениями гуманистической психологии, которые нашли свое отражение в содержании САМОАла.

Также были рассмотрены взаимосвязи показателей ШЭ с результатами других ди-

агностических методик. Выявлено отсутствие значимых корреляций между шкалой «Экстраверсия» личностного опросника Г. Айзенка и субшкалами опросника А. Лэнгле. Подтверждено существование статистически значимых отрицательных корреляций между результатами, полученными по всем шкалам ШЭ, и результатами, полученными на основании «Шкалы депрессии» А. Бека: респонденты, имеющие высокий уровень депрессии по шкале Бека, показали низкие результаты по ШЭ, и наоборот. Это подтверждает предположение авторов ШЭ о возможностях ее использования в терапевтическом процессе, а также о том, что выраженность таких показателей экзистенциальной исполненности, как самодистанцирование, самотрансценденция, свобода и ответственность, тесно связана с уровнем психологического здоровья и самоактуализации личности [4].

Методика Лэнгле–Орглер была использована нами в ходе эмпирического исследования жизненных выборов личности. Тестирование проводилось в крупной организации г. Москва, выборка составила 480 человек (из них 260 женщин и 220 мужчин в возрасте 28–50 лет). Исследование было анонимным.

В рамках темы исследования жизненного выбора рассмотрим результаты диагностики по двум субшкалам, в наибольшей степени связанным со способностью к осознанному зрелому жизненному выбору, – F (Свобода) и V (Ответственность). Остановимся подробнее на их значении.

*Показатель F* отражает способность личности к выбору. Это умение находить реальные возможности действия, создавать из них иерархию в соответствии с их ценностью и таким образом приходить к персонально обоснованному выбору.

В методике предполагается выделение нескольких возможных уровней выраженности данного показателя:

1) *низкий* (ниже 37) – неспособность принимать решения, нерешительность и неуверенность в собственных решениях;

2) *достаточный* (от 38 до 58) – ясность и прочность в формировании суждения и нахождении решения;

3) *избыточный* (выше 58) – склонность к оценивающему, критичному и доминантному поведению, которое сопровождается непереносимостью любых ограничений и отвращением к постоянным отношениям.

Показатель *F* измеряет обязательность, понимаемую как способность доводить до конца решения, принятые на основании личных ценностей. Человек действует с осознанием обязательности этого для себя или обязательств перед кем-то. Возможные уровни выраженности данного показателя имеют следующее содержание:

1) *низкий* (ниже 41) – человек не чувствует персональной включенности в жизнь. Она идет сама собой, в малой степени поддается планированию и не пронизана его собственной волей. Человек застывает в позиции ожидания и в большей степени является зрителем;

2) *достаточный* (от 42 до 70) – высокая ответственность и включенность. Человек затронут соотношением с жизнью и поддерживается обязательного, заботливого обхождения с ней;

3) *избыточный* (выше 70) – чувство долга, которое в малой степени связано с собственным решением, но хорошо натреновано в процессе воспитания и может быть связано со страхом осуждения («я не хочу, но я должен»).

Рассмотрим результаты, полученные по данным показателям.

Как видим, большая часть выборки как в группе мужчин, так и в группе женщин имеет достаточный уровень свободы, т.е. способности к выбору (рис. 1). Эти люди достаточно высоко оценивают свое умение принимать осознанное и самостоятельное решение в важной жизненной ситуации.

При этом у женщин большое количество ответов соответствует недостаточному уровню выраженности данного показателя – то есть по субъективным оценкам данной группы респондентов их умение принимать решение и выбирать одну из имеющихся альтернатив развито недостаточно, и ситуация принятия решений может вызывать у них тревожность и неуверенность. Избыточный уровень

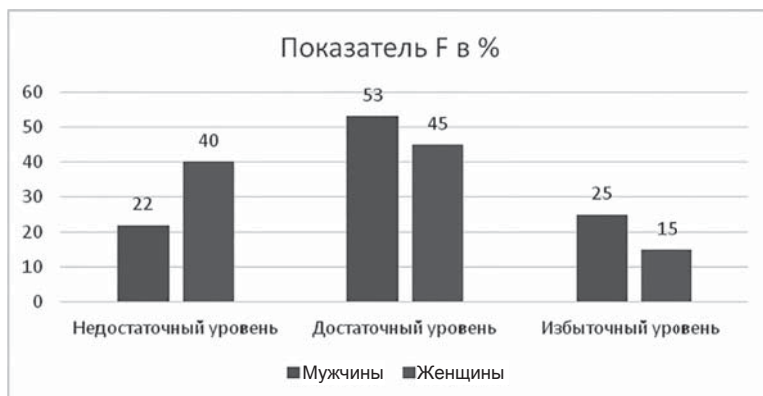


Рис. 1. Количество мужчин и женщин с различным уровнем показателя F (Свобода)

выраженности данного показателя, напротив, в большей степени представлен в группе мужчин, – большее количество мужчин, чем женщин, проявляют в своих ответах склонность к доминантному поведению при выборе, которое сопровождается низкой переносимостью любых ограничений.

Таким образом, в группе мужчин большее количество респондентов с избыточным уровнем показателя «свободы» и меньшее количество респондентов с недостаточным уровнем данного показателя.

Несколько иная ситуация с результатами выраженности показателя V, которые приводятся на рис. 2.

Здесь так же, как и в случае с показателем F, большая часть выборки имеет достаточный уровень выраженности показателя ответственности. Можно сделать вывод, что многие из респондентов, составляющие, как мы упоминали выше, выборку работающих в настоящий момент сотрудников крупной организации, чувствуют себя ответственными, включенными в собственные жизненные выборы, способны не только увидеть альтернативу, но и реализовать принятое решение на практике. Это относится к большинству

участников исследования, но далеко не ко всем. Достаточно большое количество респондентов (35% мужчин и 23% женщин) проявляют низкий уровень показателя V, что соответствует ощущению отсутствия персональной включенности в жизнь, восприятию своей личностной позиции относительно собственной жизни в качестве зрителя, а не режиссера. При этом большее количество таких ответов дают мужчины, и наоборот, большее количество женщин в своих ответах проявляют избыточный уровень показателя «ответственность», что отражает чувство долга, связанное не столько с собственным решением, сколько с воспитанием и страхом отвержения.

Для того, чтобы проверить значимость выявленных различий в группах мужчин и женщин, мы использовали метод углового преобразования Фишера (критерий Фишера –  $\phi$ ). Результаты вычислений приведены в табл. 1.

Критическое значение  $\phi$  равно 2,28 на уровне значимости  $p < 0,01$ .

Таким образом, различия в выраженности избыточного и недостаточного уровня по показателям F и V являются статистически достоверными (на уровне  $p < 0,01$ ). Можно

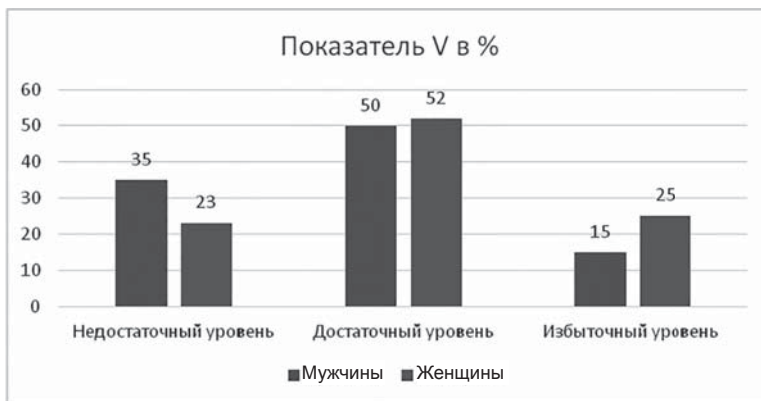


Рис. 2. Количество мужчин и женщин с различным уровнем показателя V (Ответственность)

Таблица 1

**Показатели различий проявления свободы и ответственности в группах мужчин и женщин по критерию Фишера**

Критический уровень показателя	Мужчины, %	Женщины, %	Критическое значение (Ф)
Низкий F	22	40	4,34
Избыточный F	25	15	2,75
Низкий V	35	23	2,98
Избыточный V	15	25	2,75

сделать вывод о том, что при наличии общей тенденции преобладания достаточного уровня выраженности показателей свободы и ответственности в группах как мужчин, так и женщин существуют различия, касающиеся выраженности крайних значений данных показателей – в группе мужчин в большей степени выражен показатель свободы (большее количество мужчин с избыточным уровнем по данному показателю и меньшее количество мужчин, чем женщин, с недостаточным уровнем по данному показателю), а в группе женщин наблюдается большая выраженность показателя ответственность (большее количество женщин с избыточным уровнем по данному показателю и меньшее количество женщин с недостаточным уровнем по данному показателю).

В силу того, что исследование проводилось нами в одной крупной организации, вопросы влияния корпоративной культуры организации не получили здесь своего освещения. Интересным, по нашему мнению, является сравнение полученных данных с результатами диагностики на других выборках – например, выборке предпринимателей, студентов, топ-менеджеров и т.д., поскольку в данной выборке, возможно, отразились не только индивидуальные и гендерные особенности выраженности различных показателей жизненного выбора и экзистенции, но и те, которые присущи сотрудникам, работающим по найму в стабильной крупной организации. Указанные нами вопросы могут являться темой дальнейших исследований в этой области.

**Литература**

1. Кривцова С.В. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер // Экзистенциальный анализ. 2009. Бюллетень № 1. С. 141–170.
2. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Логотерапия как средство оказания помощи в жизни. М.: Генезис, 2014. 136 с.
3. Майнина И.Н., Васанов А.Ю. Стандартизация методики «Шкала экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 1. С. 87–99.
4. Пергаменицик Л.А., Пузыревич Н.Л. «Шкала экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер для подростков: процесс и результаты адаптации. Психологическая диагностика. 2011. № 1. С. 95–119.
5. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: опыт феноменологической онтологии. М.: Республика, 2000. 639 с.
6. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., 2015. 576 с.

## Literatura

1. Krivcova S.V. Shkala ehkzistencii (Existenzskala) A. Lehngle i K. Orgler // Ehkzistencial'nyj analiz. 2009. Byulleten' № 1. S. 141–170.
2. Lehngle A. Zhizn', napolnennaya smyslom. Logoterapiya kak sredstvo okazaniya pomoshchi v zhizni. M.: Genezis, 2014. 136 s.
3. Majnina I.N., Vasenov A.Yu. Standartizaciya metodiki «Shkala ehkzistencii» A. Lehngle, K. Orgler // Psihologicheskij zhurnal. 2010. T. 31. № 1. S. 87–99.
4. Pergamenshchik L.A., Puzyrevich N.L. «Shkala ehkzistencii» A. Lehngle, K. Orgler dlya podrostkov: process i rezul'taty adaptacii. Psihologicheskaya diagnostika. 2011. № 1. S. 95–119.
5. Sartr Zh.-P. Bytie i nichto: opyt fenomenologicheskoy ontologii. M.: Respublika, 2000. 639 s.
6. Yalom I. Ehkzistencial'naya psihoterapiya. M., 2015. 576 s.

DOI: 10.25586/RNU.V925X.18.02.P009  
«Вестник Российского нового университета»  
ISSN 2414-925X

УДК 159.923.5

О.В. Коломиец, С.Н. Гончар, И.В. Клименко

МЕТОДЫ, ФОРМЫ И ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ СУБЪЕКТНОЙ  
ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ КАК ФАКТОРА СОЦИАЛЬНОГО  
САМОЧУВСТВИЯ СТУДЕНТОВ

Обосновывается актуальность проблемы развития субъектной жизненной позиции студентов. Осуществлен анализ методологической основы исследований субъекта в отечественной психологии. Раскрываются теоретические подходы к определению понятия «субъектная жизненная позиция». Опираясь на положения системного подхода, принципа детерминизма и субъектно-деятельностного анализа психических явлений автор указывает на связь социального самочувствия с субъектной жизненной позицией личности как ее интегративной характеристикой, отражающей ценностное активно-избирательное, инициативно-ответственное, преобразовательное отношение человека к самому себе, другим людям и миру в целом. Описана программа развития субъектной жизненной позиции как фактора социального самочувствия студентов.

*Ключевые слова:* субъектность, позиция, жизненная позиция, субъектная жизненная позиция, социальное самочувствие.

The article proves the urgency of development of the subjective life position of students. The analysis of the methodological foundations of studies of the subject in Russian psychology. Revealed theoretical approaches to the definition of subjective attitudes. Relying on the provisions of the system approach, the principle of determinism and subject- activity analysis of mental phenomena, the authors point out the relationship of social well-being with the subjective attitude of the individual as integrative characteristics of personality, reflecting the value of the active-selective, proactive-responsible, transforming the attitude of man to himself, other people and the world in General. Describes the program of formation of positive social well-being through the development of the subjective life position of students.

*Keywords:* subjectivity, position, life position, subjective life position, social well-being.