

ПУТИ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ

Е.В.Бондарева¹ 

1. Старший преподаватель кафедры психологии Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека, г. Ташкент +998946855992, espalena@gmail.com, <https://UDK 159.923>

Mas'ul muallif: Бондарева Елена Владимировна, Старший преподаватель кафедры психологии Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека, г. Ташкент +998946855992, espalena@gmail.com, <https://UDK 159.923>.

e-mail: espalena@gmail.com

Received: 11 Oktabr 2026

Accepted: 16 Oktabr 2026

Published: 21 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Бондарева, Е. В. ПУТИ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ / Е. В. Бондарева // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — Т. 10, № 2. — В. 74–80.

Аннотация. В настоящее время исследования жизненной перспективы приобрели прикладной характер и рассматриваются в контексте личностных свойств, профессионального самоопределения, учебной мотивации, психологического консультирования в кризисных ситуациях. Однако проблема теоретического обоснования использования различных приёмов и техник развития жизненной перспективы всё ещё не получила достаточного освещения в психологической литературе, что подтверждает научную новизну и практическую значимость исследуемой нами проблемы. На основе обзора научных исследований описаны основные приёмы работы с образом будущего. Далее в статье представлены результаты эмпирического исследования психологических механизмов динамики жизненной перспективы студентов высших образовательных учреждений Узбекистана, определены личностные ресурсы и показатели этой динамики. Обосновано выделение различных видов динамики жизненной перспективы: срезовой, лонгитюдной и субъективной. Показана роль психологического благополучия, ценностных ориентаций как стабилизирующих факторов, а потенциала самоизменений и самоэффективности личности – как стимулирующих факторов относительно динамики временной перспективы, значимости будущего, осмысленности жизни, учебной и профессиональной мотивации. Полученные в исследовании данные позволили автору сформулировать рекомендации по развитию здоровой, гибкой, наполненной жизненной перспективы в юношеском возрасте.

Ключевые слова: жизненная перспектива, ценностные ориентации, психологическое благополучие, потенциал самоизменений, осмысленность жизни, значимость будущего.

SHAXSNING HAYOTIY ISTIQBOLINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI VA USULLARI

Annotatsiya. Hozirgi vaqtda hayotiy istiqbol tadqiqotlari amaliy xarakterga ega bo'lib, shaxsiy xususiyatlar, kasbiy o'z-o'zini aniqlash, o'quv motivatsiyasi, inqirozli vaziyatlarda psixologik maslahat berish kontekstida ko'rib chiqilmoqda. Biroq, hayotiy istiqbolni rivojlantirishning turli usullari va texnikalaridan foydalanishni nazariy asoslash muammosi psixologik adabiyotlarda hali ham yetarli darajada yoritilmagan, bu esa biz o'rganayotgan muammoning ilmiy yangiligi va amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi. Ilmiy tadqiqotlar sharhi asosida kelajak obrazi bilan ishlashning asosiy usullari tavsiflangan. Bundan tashqari, maqolada O'zbekiston oliy ta'lim muassasalari talabalarining hayotiy istiqbollari dinamikasining psixologik mexanizmlarini empirik o'rganish natijalari keltirilgan bo'lib, ushbu dinamikaning shaxsiy resurslari va ko'rsatkichlari aniqlangan. Hayot istiqboli dinamikasining turli xillarini ajratib ko'rsatish asoslangan: kesma, uzunlik va subyektiv. Psixologik farovonlik, qadriyatli yo'nalishlar barqarorlashtiruvchi omillar sifatida, shaxsning o'z-o'zini o'zgartirish salohiyati va samaradorligi esa vaqtinchalik istiqbol dinamikasi, kelajakning ahamiyati, hayotning mazmunliligi, o'quv va kasbiy motivatsiya borasida rag'batlantiruvchi omillar sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqotda olingan ma'lumotlar muallifga o'smirlik davrida sog'lom, moslashuvchan, to'laqonli hayot istiqbolini rivojlantirish bo'yicha tavsiyalarni shakllantirish imkonini berdi.

Kalit so'zlar: hayotiy istiqbol, qadriyat yo'nalishlari, psixologik farovonlik, o'z-o'zini o'zgartirish salohiyati, hayotning mazmunliligi, kelajakning ahamiyati.

WAYS AND METHODS FOR DEVELOPING A PERSONALITY'S LIFE PROSPECTS

Abstract. Currently, life perspective research has acquired an applied character and is considered in the context of personal qualities, professional self-determination, educational motivation, and psychological counseling in crisis situations. However, the problem of theoretically substantiating the use of various techniques and techniques for developing life prospects has not yet received sufficient coverage in psychological literature, which confirms the scientific novelty and practical significance of the problem we are investigating. Based on a review of scientific research, the main techniques for working with the image of the future are described. Next, the article presents the results of

an empirical study of the psychological mechanisms of life perspective dynamics in students of higher educational institutions in Uzbekistan, identifying personal resources and indicators of this dynamics. The identification of various types of life perspective dynamics is substantiated: segmental, longitudinal, and subjective. The role of psychological well-being, value orientations as stabilizing factors, and the potential for self-change and self-efficacy of the individual as stimulating factors regarding time perspective dynamics, future significance, life meaningfulness, and educational and professional motivation is demonstrated. The data obtained in the study allowed the author to formulate recommendations for developing a healthy, flexible, and fulfilling life perspective during adolescence.

Keywords: life perspective, value orientations, psychological well-being, potential for self-change, meaningfulness of life, the significance of the future.

Введение. Проведённый нами анализ научной литературы по проблеме жизненной перспективы студентов позволил выделить её количественные и качественные особенности, обозначить взаимосвязь жизненной перспективы с различными внешними и внутренними факторами, раскрыть её влияние на самоопределение личности и профессионализацию. Выявлены также ограничения и противоречия внутри жизненной перспективы студентов, которые показывают важность целенаправленной работы по гармонизации восприятия и планирования времени жизни, по развитию осознанного отношения студентов к своему профессиональному будущему и адекватной мотивации, способствующей личностному росту.

При выборе подходящей техники работы с жизненной перспективой следует учитывать индивидуально-психологические особенности клиента. Возможно, для некоторых окажутся более приемлемыми те из них, которые не требуют коренной перестройки представлений о жизни и в целом вписываются в привычную деятельность клиента. В других случаях целесообразно будет использовать техники, расширяющие границы восприятия жизни человеком, меняющие его отношение к жизни.

Методология. Необходимость коррекционно-развивающей работы относительно жизненной перспективы личности может быть связана как с задачами самоопределения в юношеском возрасте, так и с психологической помощью в кризисных ситуациях. В этом плане особую ценность представляют методы и методики, осуществляющие одновременно диагностическую и формирующую функции. Среди них прежде всего следует упомянуть Метод мотивационной индукции Ж. Нюттена (ММИ) [8].

Как уже было сказано выше, Ж. Нюттен рассматривает временную перспективу как ряд мотивационных объектов-событий с присущей им локализацией во времени – прошлом, настоящем или будущем. Существует несколько модификаций данной методики применительно к целям исследования; для развития жизненной перспективы (или, по терминологии самого Ж. Нюттена, временной перспективы будущего) может быть использован следующий вариант. Респонденту предлагается 25 раз продолжить предложение, начинающееся со слов «Я хочу...». Выбор именно такого начала предложений обусловлен, во-первых, тем, что оно направляет внимание отвечающего на период будущего, а во-вторых, тем, что акцент ставится на желательном, что будет способствовать продуцированию целей (в отличие от опасений, например).

Когда эта часть работы закончена, напротив каждого предложения следует написать, когда это должно произойти. Заключительное задание – указать, каким образом, по мнению респондента, это произойдёт. По итогам выполнения заданий проводится беседа, в которой обсуждается содержание желаний и целей, при этом их можно проранжировать по важности.

В целом процесс порождения высказываний способствует развитию целеполагания и самоопределения, в том числе и профессионального. Акцент при обсуждении может ставиться на том, каково соотношение между теми событиями, повлиять на которые респондент не может, и теми, которые могут произойти лишь благодаря его усилиям. Определение сроков достижения целей и путей их реализации развивает осознанность и планирование. Особое внимание следует также обратить на реалистичность жизненной перспективы как соответствие между объективной сложностью достижения цели и усилиями, которые планирует осуществить в этом направлении человек.

Данную методику удобно использовать также для мониторинга изменений, связанных с применением других средств и программ коррекционно-развивающей работы (например, тренинга), поскольку она содержит чёткие количественные индикаторы таких важных показателей жизненной перспективы, как глубина, насыщенность и осознанность. Следует отметить, что применение ММИ является главным образом средством исследования и формирования когнитивного измерения жизненной перспективы.

Другая методика, позволяющая развивать практически все компоненты и аспекты жизненной перспективы – каузометрия А.А. Кроника и Е.И. Головахи [3]. Этот метод может быть отнесён к психобиографическим, идеографическим и оперантным, так как он не содержит готового стимульного материала. Каузометрия представляет собой разновидность полуструктурированного интервью, требующего от респондента значительной степени вовлечённости и усилий по его продвижению.

Процедура каузометрии включает в себя следующие шаги. В начале респондента просят составить список значимых событий его жизни с указанием даты, причём оговаривается, что события могут относиться к его прошлому, настоящему и будущему. После того, как список готов, даётся задание упорядочить события по важности – сначала в личностном, а затем в социальном плане. Опрашиваемый также должен назвать предполагаемую продолжительность своей жизни.

Собственно каузометрия заключается в обнаружении респондентом связей между описанными событиями.

Возможно указать два типа связей – «причина-следствие» либо «цель-средство», при этом первый тип связей относится к жизненным обстоятельствам, а второй – к жизненным планам. Жизненные планы с учётом жизненных обстоятельств образуют жизненную программу личности.

Связи между событиями могут быть реализованными, если они объединяют события прошлого; актуальными, когда они направлены из прошлого в хронологическое будущее, и потенциальными, если из прошлого в ожидаемое будущее. Осознание респондентом этих связей необходимо, по мнению авторов методики, для достижения согласованности жизненной перспективы и целостности образа будущего в сознании личности.

Рациональность жизненной перспективы определяется А.А. Кроником и Е.И. Головахой как баланс между причинно-следственными и целевыми связями. Преобладание причинно-следственных связей говорит об экстернатности локуса контроля личности относительно событий жизни, и напротив – если преимущественно указываются целевые связи, то человеку свойственен интернатный локус контроля. Стратегичность связей между событиями есть средний временной интервал между событием-целью и событием-средством достижения цели. Чем большее время их разделяет, тем сильнее развита стратегия планирования будущего.

Содержательная сторона жизненной перспективы выявляется путём отнесения событий к определённым сферам жизни – внутренняя жизнь, работа либо учёба, семья и быт, досуг, общение и хобби, общественная жизнь, природа. В процессе консультирования и психотерапии с использованием каузометрии может быть обнаружена мотивационная противоречивость важных событий жизни, которая имеет место в том случае, если субъективная значимость события в личном или социальном плане и его реальная мотивирующая сила (как количество связей, в которые это событие включено) значительно расходятся. При выявлении подобного расхождения следует уделить особое внимание осознанию и разрешению мотивационной противоречивости.

Авторы методики указывают, что даже её прохождение с диагностической целью оказывает психотерапевтический эффект за счёт объединения в единую картину жизни прошлого, настоящего и будущего человека. Существует бланковый вариант каузометрии и компьютерная версия – программа «Линии жизни» (LifeLine). В частности, Д.А. Леонтьев и Е.В. Шелобанова использовали программу «LifeLine» с целью содействия профессиональному самоопределению. Для этого авторами был проведён формирующий эксперимент, участники которого – старшеклассники общеобразовательной школы – должны были описать своё будущее как результат того или иного выбора профессии. Экспериментальная группа перед этим описанием проходила полный цикл работы с «LifeLine», контрольная группа с данной программой не работала. Сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп по ряду количественных показателей продемонстрировало большую дифференцированность описаний последствий выбора профессии в экспериментальной группе, а также большую частоту упоминания психологических изменений в личности самих респондентов. Это свидетельствует о положительном влиянии работы с программой «LifeLine» на построение осознанной картины будущего, развитие навыков рефлексии о будущем и его анализа независимо от эмоциональной окраски тех или иных событий [7, с. 57-66].

Если развитие жизненной перспективы осуществляется в рамках краткосрочной психологической помощи – например, содействие в выборе места учёбы или работы – может быть использована «ситуативная каузометрия», предложенная И.Б. Кузьминой. Ситуативная каузометрия основана на событиях ближайшего будущего (или, согласно терминологии авторов, «психологического настоящего») и позволяет осмыслить и сконструировать планы на ближайшее будущее в различных сферах жизни [5, с.83-95].

На основе каузометрии А.А. Кроником и Р.А. Ахмеровым был разработан биографический тренинг [1, с. 140-151] для людей, переживающих различные кризисные ситуации (в частности, кризис середины жизни, аварию на Чернобыльской АЭС и т.п.). Тренинг включает в себя и диагностическую, и психотерапевтическую, и развивающую деятельность с использованием методов оценки пятилетних интервалов (ОПИ), каузометрии, биографических и ролевых игр, упражнений и специальных формирующих техник. Особая роль отводится обратной связи, которую участники тренинга получают от других участников. Кроме построения новой биографии, целью тренинга является формирование, по словам Р.А. Ахмерова, позитивного биографического мышления, опирающегося на жизнотворчество, веру в себя, учёт интересов и особенностей близких людей из социального окружения при планировании собственной жизни. Авторами тренинга была доказана его эффективность в плане повышения продуктивности жизни, перенесения фокуса внимания с прошлого на настоящее, большей удовлетворённости прошлым, повышения стратегичности, целеустремлённости и рациональности в настоящем.

Процедура каузометрии достаточно сложна и требует большого количества времени. Поэтому в профессиональном консультировании подростков и старшеклассников чаще используется методика И.С. Кона «Я через 5 лет». Учащийся пишет в свободной форме сочинение о том, каким он видит себя через 5 лет, время написания не ограничивается. Пятилетний срок выбран автором по причине того, что является достаточно «обозримым» и в то же время позволяет отделиться от своих актуальных качеств, возможностей и барьеров. Полученные данные позволяют определить, с кем идентифицирует себя молодой человек, какие качества он видит в себе и хотел бы видеть, насколько он способен делать прогнозы и какое место занимает профессия в его жизненной перспективе [10, с. 62-74].

В рамках когнитивного подхода к развитию жизненной перспективы разработана также «Психотерапия, ориентированная на реконструкцию будущего» Ф. Мелджеса (ПОРБ). Данная модель нацелена на укрепление

идентичности клиента и консолидации его «Я» в связи с позитивным будущим, а не травматичными событиями прошлого (в отличие от психоаналитической терапии) [12]. Согласно идеям Ф. Мелджеса, в основе негативной самооценки человека, тяжело протекающих возрастных кризисов и посттравматического синдрома лежит повреждённая, нереальная либо размытая картина будущего. Процесс реализации ПОРБ обозначается автором как самофутурирование – перенос образов желаемого будущего в психологическое настоящее клиента.

Техниками самофутурирования являются визуализации, использование картин настоящего для напоминания о будущем, трансформация образов прошлого в свете будущих перемен, обратная связь с психотерапевтом. Осуществляются также репетиции близкого и отдалённого будущего в форме составления будущей автобиографии, ролевых игр и техники психодрамы. Данная модель реконструкции будущего показала свою эффективность в отношении клиентов с заниженной самооценкой, переживающих кризис середины жизни, бывших свидетелей техногенных катастроф, людей с зависимым поведением, наличием невротических состояний либо психопатических черт характера [9, с. 152-171].

Мы рассмотрели методы развития когнитивного компонента жизненной перспективы. Регулятивный же её компонент, как уже было сказано выше, состоит в том, чтобы от картины желаемого будущего перейти к его осуществлению, воплощению на практике. Методика А.В. Курпатова и Г.Г. Аверьянова «Прогноз – планирование» позволяет осуществить этот переход. По меткому выражению А.В. Курпатова, «...прогноз есть прошлое индивида, «вывернутое» им в будущее» [6, с.381]. Только так и можно понять, каким образом влияет прошлое на будущее: негативные и ограничивающие жизненные перспективы могут быть следствием переживания негативного опыта в прошлом, недостижимые цели – результатом перенесения в будущее недостигнутых в прошлом целей. Возможен и некритичный перенос чужого опыта, оцененного как удачный, в собственные планы. Отсюда – первый шаг в планировании, состоящий в достижении реалистичности прогноза. Следующим шагом является построение и реконструкция жизненной перспективы как путей реализации прогноза. Завершающим этапом становится планирование жизни с определением сроков достижения поставленных целей.

Ещё одна компьютерная программа – «Персоплан» А.Г. Шмелёва – прорабатывает когнитивное и поведенческое измерение жизненной перспективы. Программа построена в форме диалога между пользователем и компьютером. А.Г. Шмелёв различает три уровня целевой регуляции – собственно цели, цели-средства и мотивы. Прежде всего определяются цели – то, чего нужно добиться в данный момент, они относятся к средней временной перспективе. Затем ставится вопрос: а что необходимо для этого сделать? Так выявляются цели-средства как промежуточные цели, относящиеся к ближней перспективе. Когда список средств исчерпан, задаётся вопрос о том, ради чего достигается эта цель, и таким образом определяется мотив как стратегическая цель, находящаяся уже в дальней перспективе. После завершения этой первой части работы с программой пользователю на экране показывается список целей, средств и мотивов, сформулированных в ходе базового диалога. Далее пользователь производит их оценку: средств – по уровню сложности, целей – по срочности, а мотивов – по важности. На основании данных оценок компьютер производит расчёт приоритетов – на какую цель прежде всего следует направить усилия, какие средства скорее к ней приведут и каким наиболее значимым жизненным мотивам будет соответствовать данная цель [11, с. 172-188].

По мнению А.Г. Шмелёва, в процессе планирования жизни человек может допускать ошибки, вызванные переоценкой одного из уровней цели и игнорированием прочих уровней. «Симптом тактика» выражается в стремлении к наиболее достижимой из срочных целей без учёта её важности, то есть мотива. «Симптом стратега», напротив, приводит к выбору в пользу самой значимой цели, но пропускает более срочную. Если же человек ищет универсальный путь достижения любой цели, то есть сосредоточен на средстве, то здесь имеет место «симптом операционалиста». Как видно по описанию методики «Персоплан», она требует от пользователя достаточно высокого уровня аналитичности и рефлексивности. Существует также бланковый вариант данной методики.

К психобиографическим методам относится также интервью «Жизненный выбор», предложенное Л.С. Кравченко [4, с. 72-81]. В данном случае диалог с исследователем-интервьюером, основанный на равенстве позиций, открытости и уважении к внутреннему миру партнёра по общению создаёт условия для целенаправленной рефлексивной деятельности респондента относительно своего жизненного пути. Л.С. Кравченко определяет жизненный выбор как поворотный момент жизненного пути, в который принимается и осуществляется решение относительно последующего, достаточно длительного отрезка жизни, утверждающее определённую ценность или систему ценностей. Отсюда – две стороны этого выбора: содержательно-смысловая (лежащая в основе выбора ценности) и инструментальная, то есть способ принятия решения и способ его реализации. Для анализа биографии человека недостаточно рассмотреть его поступки как внешнее выражение выборов, необходимо раскрытие смысла этих поступков, а это можно осуществить лишь в случае их ретроспективного обоснования.

На первом этапе интервью актуализируются основные жизненные выборы, относящиеся к прошлому респондента, затем производится подробный анализ каждого выбора: в процессе порождения и проверки гипотез определяются ценность, лежащая в основе выбора, способ принятия решения (альтернативный или свёрнутый, самостоятельный или внешне детерминированный) и способ реализации решения (легко ли было его осуществить, насколько настойчивым был человек при преодолении препятствий на пути реализации выбора). Дополнительно обсуждается степень удовлетворённости человека сделанным выбором.

Следует отметить, что и выявление способа принятия решения, и оценка способа реализации и верности

выбора носят вспомогательный характер и подчинены главной цели – определению реальной жизненной ценности, стоящей за выбором. При этом способ принятия решения и удовлетворённость выбором косвенно свидетельствуют в пользу (или против) того, что это подлинная субъективная ценность, а не просто мнимая, социально детерминированная. Способ же реализации выбора говорит о важности, мотивирующей силе ценности и готовности ради неё противостоять различным жизненным трудностям. Таким образом, фокусом интервью является работа с ценностно-смысловой сферой личности. На этой основе интервью помогает осуществить выбор перспективных действий в настоящем.

Ценностно-смысловой компонент жизненной перспективы прорабатывается также в методе Ф.Е. Василюка «Психотехника жизненного выбора» [2, с. 284-315]. Автор обращает внимание на важность осознания актов напряжения, возникающего при реконструкции моделей жизни, как «жертвы», которая приносится человеком при необходимости выбрать из возможного лишь единственное и отказаться от других альтернатив при воплощении выбора в жизнь. В связи с этим метод предполагает начать с осознания ценностей личностью и затем исключить самоограничения и критические настроения в плане возможности реализации в жизни этих ценностных структур. Далее следуют поиск альтернативных путей их осуществления и принятие решения в пользу одной из них.

Результаты и их обсуждение. Для определения психологических механизмов динамики жизненной перспективы студентов нами было проведено эмпирическое исследование, участниками которого стали 782 человека, из которых 283 мужчины и 499 женщин.

Взаимосвязи между феноменами, затронутыми в нашем исследовании, представляют его основную гипотезу и могут быть графически отражены в виде следующей схемы (рисунок 1):



Рис.1. Психологические механизмы динамики жизненной перспективы студентов

Мы рассматривали три вида динамики жизненной перспективы – срезовую (различия в показателях между курсами), лонгитюдную (сдвиги в показателях одних и тех же респондентов) и субъективную (самооценку изменений в отношении времени жизни у студентов).

Углублённый анализ полученных данных показал, что динамика жизненной перспективы как многомерного феномена носит неоднозначный характер. Компоненты и свойства жизненной перспективы в различных видах динамики – срезовой, лонгитюдной и субъективной – ведут себя по-разному: например, значимость будущего и связанность жизненной перспективы для объективной и субъективной динамики имеют противоположный смысл. Внутренняя мотивация является показателем стабильности, а внешняя – изменчивости, но при этом в объективной и в субъективной динамике внешняя мотивация меняется противоположным образом.

Далее, установлено, что ядром изменений является осмысленность жизненной перспективы, поскольку она изменяется объективно и в отношении срезов, и в лонгитюде.

Что касается ценностных ориентаций, то они в целом оказывают стабилизирующее влияние на осмысленность жизненной перспективы, однако ценности самовозвышения (достижения, власти и безопасности) усиливают внешнюю мотивацию и ориентацию на будущее. Большое значение для понимания механизмов динамики жизненной ориентации имеет не столько главная ценность, сколько её изменение. В частности, в стабильной ценностной системе ценность традиций усиливает целостность жизненной перспективы, то есть традиции могут служить опорой для постепенной адаптации.

Другой личностный ресурс – психологическое благополучие – определяет текущий уровень осмысленности жизни и значимости будущего, причём основное значение имеет управление окружением. Однако по отношению к динамике осмысленности и значимости будущего психологическое благополучие оказывает отрицательное

влияние. Уточнённая роль этого показателя выглядит так: психологическое благополучие выступает балансиrom – стабилизируя значимость будущего (возможно, через её изначальную интегрированность), оно одновременно поддерживает рост мотивации, особенно внешней.

При этом психологическое благополучие не просто опосредует, но и полностью подавляет позитивное влияние самоофективности на динамику жизненной перспективы. То есть, самоофективность стимулирует рост осмысленности жизни, но только при отсутствии «блокирующего» влияния психологического благополучия.

Противоположные направления корреляций шкалы «возможность самоизменений» с осмысленностью жизни и восприятием прошлого подчеркивают ее уникальную роль в структуре личностных ресурсов динамики жизненной перспективы. Ригидность, по-видимому, не только ограничивает способность к саморазвитию, но и закрепляет дезадаптивные паттерны временной перспективы, снижая общий уровень психологического благополучия ($r = -0,094$ для шкал «возможность самоизменений» и «психологическое благополучие»). В рамках когнитивного подхода это согласуется с концепцией ригидных схем мышления, препятствующих адаптивному копингу.

Полученные результаты позволяют предложить некоторые рекомендации относительно направлений психологической помощи по формированию гармоничного образа будущего в юношеском возрасте:

1. Исходя из стабилизирующей роли ценностей относительно динамики жизненной перспективы:

при организации терапевтического вмешательства в ситуации ценностного кризиса учитывать наличие латентного периода интеграции новых ценностей в когнитивную схему будущего. При этом следует опираться на прошлые устойчивые ценности, такие как конформизм, универсализм и т.п.;

при устойчивой системе ценностных ориентаций возможно опираться на ценность традиций для развития жизненной перспективы, тогда как в случае смены ценностей традиции будут скорее тормозом смыслообразующих процессов;

развитие навыков самостоятельности актуально в системе меняющихся ценностей, а в случае стабильных ценностей опорой продуктивного образа будущего является компенсаторная триада – ценности доброты, самостоятельности и гедонизма.

2. Учитывая воздействие психологического благополучия как балансира динамики жизненной перспективы:

развитие навыков управления окружением (в частности, путём социально-психологического тренинга) может быть ключевым рычагом для усиления привлекательности будущего и служить основой для роста психологического благополучия в целом.

3. С учётом выявленных взаимосвязей между самоофективностью и динамикой жизненной перспективы:

ставка на развитие уверенности в себе (например, в виде тренинга по самоофективности) без работы с ценностями личности и осмысленностью жизни увеличивает риск «эфективного бессмысленного существования», столь явно пропагандируемого в современной западной культуре, но чуждого нашему традиционному отношению к жизни;

относительно профессиональной деятельности следует учесть, что сотрудники с высокой самоофективностью, но при этом низким психологическим благополучием будут больше подвержены профессиональному выгоранию;

в случае резкого рассогласования индивидуальных смыслов и корпоративной идеи более самоофективные сотрудники будут склонны к «текучке», то есть частой смене места работы. В качестве решения этой проблемы можно предложить привлечение одарённых студентов уже в процессе учёбы к волонтерской работе, обучению навыкам саморефлексии (например, постановке вопросов: «Что я узнал за прошедший год?» Или: «Занимаюсь ли я тем, что действительно важно?»).

4. Учитывая связь возможности самоизменений и параметров жизненной перспективы:

позитивная связь ригидности со самоизменениями прошлого может свидетельствовать о том, что для ригидных индивидов прошлое служит основой идентичности и оправданием сопротивления изменениям («Я такой из-за прошлого, и это нельзя изменить»). В то же время ригидность может сопровождаться чрезмерной фокусировкой на планировании относительно будущего, что должно быть учтено при организации психотерапевтической практики.

5. С учётом особенностей мотивации как компонента жизненной перспективы:

необходима целенаправленная работа по формированию внутренней мотивации деятельности личности, поскольку внутренняя мотивация учения способствует гармоничному планированию времени жизни, повышает удовлетворённость её процессом и стимулирует креативность и стойкость перед лицом трудностей различного рода. Для развития внутренних мотивов учёбы необходимо в содержание учебных дисциплин включать анализ ситуаций из реальной жизни, активнее использовать такие методы преподавания, как кейсы и проекты, стимулировать самостоятельную исследовательскую работу студентов, развивать рефлексивные компоненты обучения – как со стороны преподавателей, так и со стороны студентов.

Заключение. Завершая обзор методов развития жизненной перспективы, отметим, что нам близка позиция А.И. Фёдорова, по мнению которого цель применения данных методов должна состоять не в изменении жизненной перспективы в желательном направлении, а в формировании способности личности самостоятельно представлять, создавать, исправлять свою временную перспективу, как в направлении будущего, так и в

направлении прошлого.

Список использованной литературы

- [1] Ахмеров, Р.А. (1993). Биографический тренинг при кризисах середины жизни. LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути. М.: Прогресс-Культура. С. 140-151.
- [2] Васильюк, Ф.Е. Психотехника выбора (1997). Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева и др. М.: Смысл. С. 284-315.
- [3] Головаха, Е.И., Кроник, А.А. (2008). Психологическое время личности. М.: Смысл. 267 с.
- [4] Кравченко, Л.С. (1993). Биографическое интервью «Жизненный выбор». LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути. М.: Прогресс-Культура. С. 74-81.
- [5] Кузьмина, И.Б. (1993). Ситуативная каузометрия. LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути. М.: Прогресс-Культура. С. 83-95.
- [6] Курпатов, А.В., Аверьянов, Г.Г. (2013). Руководство по системной поведенческой психотерапии. М.: Феникс. 571 с.
- [7] Леонтьев, Д.А., Шелобанова, Е.В. (2001). Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего. Вопросы психологии, №1. С. 57-66.
- [8] Нюттен, Ж. (2008). Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл.
- [9] Хомик, В.С. (1993). Психотерапия, ориентированная на реконструкцию будущего. LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути. М.: Прогресс-Культура. С. 152-171.
- [10] Шилова, Н.П. (2023). Возрастные различия в представлениях о будущем от подростничества до взрослости. Психологическая наука и образование, том 28. № 3. С. 62-74.
- [11] Шмельёв, А.Г. (1993). Персоплан – психотехнический инструмент жизненного выбора. LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути. М.: Прогресс-Культура. С. 172-188.
- [12] Melges, Frederick Towne (2008). The Magical Moments of Changes: How Psychotherapy Turns a Fool. N.Y.: W.W. Norton & Company.