

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

На правах рукописи



ШУЛЬГА Наталья Ивановна

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ
ПОСТРОЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, УВОЛЕННЫХ ИЗ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

5.3.5. – Социальная психология,
политическая и экономическая психология

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:
доктор психологических наук, профессор
Петрова Елена Алексеевна

Москва – 2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ПОСТРОЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, УВОЛЕННЫХ ИЗ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	20
1.1. Жизненная стратегия как научная категория в психологической науке.....	20
1.2. Концептуальные подходы к изучению жизненных стратегий личности, опосредованных социально-психологическими факторами их построения в отечественных и зарубежных исследованиях.....	45
1.3. Анализ научных подходов к изучению социально-психологических факторов в контексте жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации,.....	67
Выводы по главе I.....	83
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИХ ПОСТРОЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, УВОЛЕННЫХ ИЗ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ..	88
2.1. Организация, этапы, объект, цель, задачи и методическое обеспечение эмпирического исследования.....	88
2.2. Анализ результатов исследования социально-психологических факторов, обусловливающих построение жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации.....	96
2.3. Программа психологической помощи в построении жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, и перспективные направления научных поисков по теме исследования	166
Выводы по главе 2.....	175

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	183
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	187
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	224
Приложение А. Таблица данных по методике «Оценка жизненных стратегий» Е. А. Петрова, К. С. Ландрева (первый этап исследования).....	224
Приложение Б. Таблица данных по методике «Оценка жизненных стратегий» Е. А. Петрова, К. С. Ландрева (второй этап исследования).....	227
Приложение В. Таблица данных по «Опроснику жизненной позиции» лаборатории azps.ru (первый этап исследования).....	232
Приложение Г. Таблица данных по «Опроснику жизненной позиции» лаборатории azps.ru (второй этап исследования).....	235
Приложение Д. Таблица данных по методике «Исследование жизненных стратегий» М.О. Мдивани, П.Б. Кодесс (первый этап исследования).....	239
Приложение Е. Таблица данных по методике «Исследование жизненных стратегий» М.О. Мдивани, П.Б. Кодесс (второй этап исследования).....	246
Приложение Ж. Таблица данных по методике «Жизненный путь» И.Л. Соломин (первый этап исследования).....	259
Приложение И. Таблица данных по методике «Жизненный путь» И.Л. Соломин (второй этап исследования).....	261
Приложение К. Таблица расчетов кластеризации на основе факторного анализа (пакет программного обеспечения IBM SPSS STATISTICS 27.0).....	264
Приложение Л. Таблицы итогов по проверке гипотезы на основе факторного анализа	268
Приложение М. Показатели представлений респондентов о своем жизненном пути по содержательным признакам методики «Жизненный путь» (второй этап исследования)	271
Приложение Н. Программа «Развитие навыков построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации.....	274

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Научный интерес к теме изучения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных сил Российской Федерации, обусловлен сложившейся социальной ситуацией российского общества последних десятилетий. Современное состояние рынка труда, особенно в небольших городах России, в которых имеются большие трудности для трудоустройства, вынуждают военнослужащих продолжать военную службу до максимально возможных возрастных пределов. Увеличение продолжительности срока службы приводит к тому, что возраст военнослужащих к моменту увольнения может достигать 50-57 лет. Безусловно, кардинально иная система гражданской жизни, которую необходимо освоить, понять, принять и найти себя в ней, трудности для трудоустройства особенно для лиц зрелого и позднего зрелого возраста – задача архисложная. В связи с этим, решение проблем профессиональной, личностной, социальной самореализации в гражданском обществе военнослужащих, уволенных с военной службы, имеет важное персональное и государственное значение. Необходимо сказать, что существующие центры, программы и фонды, оказывающие помощь военнослужащим, уволенным из Вооруженных Сил Российской Федерации, не в полной мере, учитывают социально-психологические факторы построения жизненных стратегий военнослужащих.

Теоретическая актуальность исследования обусловлена следующими факторами:

- во-первых, наличие социального запроса определяет необходимость научного осмысления особенностей построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации в условиях кардинальной смены условий их жизнедеятельности, предполагает создание основы для систематизации научных данных для последующей разработки интегрированной социально-психологической концепции построения

жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации;

- во-вторых, несмотря на существующий научный интерес к данной теме социально-психологических исследований по изучению жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, крайне мало. Поэтому, присутствует явная необходимость выявления социально-психологических закономерностей, механизмов и детерминант, опосредствующих изменения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации;

- в-третьих, следует констатировать небольшое количество теоретических работ, посвященных исследованию жизненных стратегий профессиональных и социальных групп, что порождает необходимость изучения социально-психологических параметров построения жизненных стратегий такой социально-профессиональной группы, как военнослужащие, уволенные из Вооруженных Сил Российской Федерации;

- в-четвертых, необходимо создание методологического инструментария для проведения адекватного изучения содержания изменяемых военнослужащими, уволенными с военной службы, своих жизненных стратегий в ситуации смены специфики жизнедеятельности после увольнения из формации армии в гражданское общество.

С практической точки зрения актуальность настоящего исследования вызвана необходимостью привлечения внимания государственных и частных (бизнеса) структур к использованию профессионального и интеллектуального потенциала активных людей, способных внести существенную лепту в развитие Отечества.

Также существует потребность в практической психологической поддержке военнослужащих, вышедших на пенсию, в том числе участников специальной военной операции, далее – СВО, на этапе их социальной реабилитации в контексте осознания ими наличной, часто кризисной для них жизненной ситуации, своевременном ориентировании в поиске постановки и

реализации новых жизненных планов в условиях гражданского общества, преимущественно в небольших городах, сельских поселениях, рядом с которыми размещены типовые военные городки с ограниченной инфраструктурой.

Таким образом, актуальность темы исследования обусловлена объективной необходимостью научной рефлексии социально-психологических факторов построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации.

Степень научной разработанности темы исследования. Пониманию сущности жизненных стратегий посвящено немалое количество работ в отечественной и зарубежной философии, социологии, социальной психологии. Однако, следует отметить наличие определенной неоднозначности использования базового понятия «жизненная стратегия», наряду с которым в исследованиях можно встретить его аналоги: «жизненный сценарий», «варианты жизни», «жизненный путь», «стиль жизни», «жизненная перспектива», «жизненная ориентация», «жизненные программы» и пр. Накопленный научный опыт исследований по обозначенной проблеме позволяет увидеть ракурсы, под которыми исследователи рассматривают данный феномен:

1) *как феноменологию жизненного пути в виде независимого от личности прохождения его этапов, кризисов* (Ш. Бюлер (S. Buhler), Б.Г. Ананьев, И.В. Вачков, К.В. Карпинский, В.С. Мерлин, С.Л. Рубинштейн, Э. Эриксон (E. Erickson));

2) *как способы изменения, преобразования жизненных ситуаций в соответствии со своей индивидуальностью, в нахождении самого себя* (К.А. Абульханова-Славская, В.А. Берковский, Ю.М. Резник, Е.А. Смирнов);

3) *как способ бытия, отражающий систему ценностей и целей человека, реализация которых, согласно его представлениям, обеспечивает наибольшую эффективность его жизни* (О.С. Васильева, Е.А. Демченко, А.А. Деркач, Л.И. Доценко, М.И. Марьин, Е.А. Петрова, Т. Ли (T. Lee), Е. Локк (E. Locke), Г. Лэтэм (G. Latham));

4) как индивидуальную историю жизни, основанную на ценностях, определяющих перспективные цели, выбор способа жизни, разрешение противоречий и создание условий для самореализации (М.А. Белугина, О.А. Воронина, В.В. Гриценко, М.А. Грищенко, А.А. Деркач, Д.А. Леонтьев, В.Н. Марков, А.С. Мельничук, Е.А. Петрова, Е.П. Федорова, Э. Фромм (E. Fromm), К. Шелдон (K. Sheldon);

5) как временную жизненную перспективу (Е.М. Вечканова, Е.И. Головаха, Ж. Нюттен (J. Nutten), О.Н. Попова, Е.А. Смирнов, И.В. Солодникова, Н.Н. Толстых;

6) как выбор варианта жизни, согласно его сценарию, стилю жизни (Л.В. Бабулина, В.Н. Дружинин, А.С. Куликова, Л.С. Самсоненко, А. Адлер (A. Adler), Э. Фромм (E. Fromm);

7) как реализацию жизненных планов в соответствии с ценностями, смыслами, целями (А.В. Булгаков, Л.И. Дементий, Е.А. Демченко, А.Г. Караяни, В.Е. Купченко, М.Р. Плотницкая, Т.Е. Резник, Ю.М. Резник, В.Г. Чайка и др.);

8) как смыслообразующий мотив самоосуществления (Е.М. Вечканова, Л.А. Гевердовский, О.И. Дреев, С.В. Дреева, С.А. Калашникова, Л.Н. Коган, В.С. Кубарев, И.О. Логинова, В. Франкл, П. Коэн, (P. Cohen) Дж. Коэн (J. Cohen), К Шелдон (K. Sheldon), др.

На этапе разработки теоретико-методологического основания диссертационного исследования значимый интерес представили исследования о содержательных аспектах личностных и социальных ресурсов (Д.А. Леонтьев, С.А. Васюра, С.В. Величко, М.И. Воловикова, К.С. Вызулина, А.В. Козельская, Т.М. Краснянская), жизненной позиции личности (К.А. Абульханова-Славская, И.С. Алаторцева, М.М. Басимов, Е.А. Петрова), роли возраста (Л.И. Анцыферова, Н.В. Белякова, Е.И. Дубровинская, С.М. Жучкова, Н.Н. Толстых, И.В. Шаповаленко, О.Ю. Шурупова), социальной адаптации военнослужащих, уволенных с военной службы, в условиях гражданского общества (А.Н. Гатвинский, Ю.Я. Михайлов, В.Г. Обертенюк, В.Ф. Паршаков, Е.В. Слабнина).

Вместе с тем, анализ научной литературы показал, что, несмотря на значительное количество работ по обозначенной проблематике изучение социально-психологических факторов построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, не получило должного рассмотрения и освещения.

Анализ научных данных по теме исследования позволил выявить противоречие между необходимостью социально-психологической помощи и поддержки военнослужащим, уволенным из Вооруженных Сил Российской Федерации, и недостаточной разработанностью её концептуального и методического обеспечения. Необходимость разрешения указанного противоречия, интерес социально-психологической науки и практики определили *научную задачу* исследования, которая заключается в обосновании движущих сил, имеющих социально-психологическую природу и определяющих особенности процесса построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, чей жизненный путь до момента увольнения из армии был четко регламентирован, а также отрефлексирован ими.

Цель диссертационного исследования на основе теоретического и экспериментального исследования психологических особенностей и специфики жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, выявить социально-психологические факторы, обуславливающие их построение и определить перспективные направления социально-психологической работы с данной категорией военнослужащих.

Объектом диссертационной работы выступили жизненные стратегии военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации.

Предметом исследования являются социально-психологические факторы построения жизненной стратегии военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации.

Гипотезы эмпирического исследования:

1. Жизненная стратегия личности определяется содержанием ее интегральных параметров: субъектности, жизненных ценностей, активности жизненной позиции, ответственности, жизненных целей, смыслов жизни, обуславливающих способность личности строить свою жизнь в измененных условиях.

2. Построение жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, обусловлено совокупностью социально-психологических факторов, наиболее значимыми из которых являются: новая социально-экономическая среда гражданского общества, определяющая изменение условий социализации; социально-демографические характеристики военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации; их социально-профессиональная активность во временной перспективе; принадлежность к социально-профессиональной группе военнослужащих.

3. Существуют определенного рода взаимосвязи между выявленными социально-психологическими факторами построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации и основными параметрами этих стратегий.

Задачи диссертационного исследования:

1. Раскрыть сущность и интегральные параметры понятия «жизненная стратегия» как категории социальной психологии, систематизировать концептуальные подходы к изучению данного феномена;

2. Конкретизировать определение понятия «жизненные стратегии военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации» и «социально-психологические факторы построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации»;

3. Выявить совокупность социально-психологических факторов, обуславливающих особенности построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации;

4. Создать типологию жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации;

5. Разработать практические рекомендации для организации оказания психологической помощи военнослужащим, уволенным из Вооруженных Сил Российской Федерации, в построении их жизненных стратегий и определить перспективные направления научных поисков по теме исследования.

Методологическую основу исследования составили:

- системный подход (Б.Г. Ананьев, В.А. Барабанщиков, А.В. Карпов, Б.Ф. Ломов, А.Я. Пономарев, В.Д. Шадриков, Е.Ф. Яценко) позволяющий рассматривать построение жизненных стратегий личности с позиций субъекта деятельности, наделенного индивидуальными характеристиками, включенного в социальное взаимодействие с окружающим миром и составляющим единое целое как совокупность системы;

- субъектно-деятельностный подход (К.А. Абульханова-Славская, Г.М. Андреева, А.В. Брушлинский, Л.Ф. Бурлачук, Е.А. Петрова, С.Л. Рубинштейн), позволяющий объяснять, на основе принципов единства психики и деятельности, понятие жизненной стратегии личности с точки зрения субъекта, как ответственного организатора своей жизни, включенного во взаимодействие со средой и другими людьми и наделенного индивидуальными характеристиками;

- ситуационный подход (Л.И. Анцыферова, Е.А. Гриднев, А.А. Нестерова, Н.Г. Осухова, Е.А. Петрова), позволяющий рассматривать переход личности в значимо иные условия жизнедеятельности как трудную жизненную ситуацию, выход из которой связан с успешным изменением ею своей жизненной стратегии;

- комплексный подход (Т.Е. Резник, Ю.М. Резник, Е.А. Смирнов), учитывающий единство психических и социальных, интернальных и экстернальных сторон стратегической деятельности личности, которые проявляются при построении жизненных стратегий с одной стороны, с учетом

более широкого контекста человеческой деятельности, с другой – с точки зрения его структурных компонентов и взаимосвязей;

- интегративный подход (Е.Ю. Коржова, Т.С. Могильникова, В.Н. Панферов, А.А. Сбитнева, Е.Н. Туманова, В.В. Шевелев), обеспечивающий целостность рассмотрения феноменов взаимодействия личности с различными жизненными ситуациями, в которых личность выступает как субъект, а жизненная ситуация как объект жизнедеятельности, с различной мерой участия личности в созидании своей жизни.

Теоретической основой диссертационной работы выступили научные труды в области психологии человека как субъекта жизнедеятельности и жизненного пути личности, конкретно таких исследователей, как К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, Г.М. Андреева, Э. Берн (E. Berne), А.В. Брушлинский, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Н.Н. Толстых, В.Н. Панферов, В.М. Поздняков, В.А. Петровский, С.Л. Рубинштейн, др.

В контексте современных исследований субъектности, выражающейся в осознанном и преобразующем отношении к себе и к миру, автор работы опирался на исследования Е.Н. Волковой, А.В. Гришиной; Е.Ю. Коржовой, Е.Н. Тумановой; Н.С. Павловой, Е.А. Сергиенко. Научные работы Б.С. Братуся, Л.Н. Когана, Д.А. Леонтьева, С. Мадди (S. Maddi), А. Маслоу (A. Maslow), К. Роджерса (K. Rogers), В. Франкла (V. Frankl), Э. Фромма (E. Fromm), М. Хайдеггера (M. Heidegger), позволившие осуществить анализ поиска человеком смысла своей жизни, ценностных ориентаций, обуславливающих выбор новых перспектив в своем развитии, понимания непрерывности, целостности жизненного пути. Теоретическую основу диссертационного исследования также составили работы в области военной психологии: Е.А. Гряднева, исследовавшего проблемы когнитивного диссонанса военнослужащих, уволенных с военной службы и стратегии его преодоления; И.В. Сыромятникова, изучавшего профилактику девиаций, А.Г. Караяни, описавшего, умение военнослужащего мобилизовывать глубинные ресурсы

своего тела и психики; М.З. Худаловой, А.В. Пастушкова, Н.К. Смагулова, изучавших адаптационные особенности и возможности военнослужащих в различных условиях жизнедеятельности.

Научная новизна исследования и основные результаты, полученные лично соискателем:

- раскрыта сущность и содержание понятия «жизненная стратегия» с помощью ее интегральных параметров: субъектности (способности осознавать себя деятелем собственной жизни), жизненных ценностей (наиболее важных и значимых убеждений, на которых базируются жизненные поступки), активности жизненной позиции (способности быть адаптивным и творческим по отношению к жизненным условиям), ответственности (способности отвечать за результаты своей деятельности или поступков), жизненных целей (осознанного образа желаемого результата того или иного жизненного периода), жизненного смысла (осознаваемого жизненного принципа, ради которого личность ставит и реализует свои жизненные цели);

- выявлены и обоснованы социально-психологические факторы, которые определяют особенности построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации: социально-демографические характеристики военнослужащих, уволенных с военной службы, включающие возраст, образование, социально-профессиональный статус; социально-профессиональная активность, проявляющаяся во взаимосвязи типа жизненной позиции в новой социальной среде с особенностями представляемой временной перспективы; принадлежность к социально-профессиональной группе военнослужащих, выражающаяся в преобладании традиционных ценностей и моральных принципов, поддерживаемых обществом, ответственности, дисциплинированности, чувстве долга, военно-профессиональной компетентности;

- установлено, что выявленные социально-психологические факторы оказывают с различной степенью значимости влияние на построение жизненных стратегий военнослужащих, по увольнению из армии: наибольшее влияние

обеспечивает выстраиваемая ими временная перспектива как обобщенный образ собственной жизни в гражданском обществе и тип жизненной позиции в новых условиях гражданской среды;

- обоснована типология жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, обусловленная типами их жизненной позиции в условиях гражданской среды и особенностями стратегического целеориентирования: активная рефлексивно-профессиональная жизненная стратегия, пассивная приспособительная жизненная стратегия, конформистско-зависимая жизненная стратегия;

- эмпирически выявлена и статистически обоснована «субъективная важность целей» военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации в разных временных перспективах (от 2 до 15 лет), обусловленная типами их жизненной позиции в условиях гражданского общества;

- на основе полученных эмпирических результатов разработаны практические рекомендации для оказания психологической помощи военнослужащим, уволенным из Вооруженных Сил Российской Федерации, в построении их жизненных стратегий и определены перспективные направления научных поисков по представленной теме исследования.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученные материалы теоретического анализа по проблеме исследования социально-психологических факторов построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, обогащают парадигму субъектности в контексте выделения совокупности социально-психологических детерминант, опосредствующих особенности процесса взаимодействия личности с жизненными ситуациями при их значимом изменении.

Системно представлены теоретико-методологические основания изучения жизненных стратегий социально-профессиональной группы военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, и получены новые теоретические данные относительно критериев выделения системы социально-психологических факторов построения их жизненных стратегий.

Теоретически систематизированы определения жизненной стратегии личности, охарактеризована ее структура и типологические характеристики, которые рассматриваются в контексте социальной психологии личности.

Систематизированы научные точки зрения отечественных и зарубежных ученых по проблеме изучения жизненной стратегии личности как ее интегральной характеристики.

Полученные научные теоретические знания могут послужить также вкладом в систематизацию научного социально-психологического знания по обозначенной проблематике, которые могут быть использованы в процессе создания единой социально-психологической концепции построения жизненных стратегий социально-профессиональной группы военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации.

Поставленные вопросы в ходе исследования о факторах влияния на разные цели в одной временной перспективе открывают возможности к новому научному поиску.

Практическая значимость исследования. Результаты проведенного эмпирического исследования могут быть использованы в организации оказания психологической помощи военнослужащим, уволенным из Вооруженных Сил Российской Федерации, в случаях затруднений в построении их жизненной стратегии в условиях гражданского общества. Практическую ценность работы представляет установленный факт необходимости доведения до осознания военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, причин затруднений, комплексно, в построении их жизненных стратегий. Выделенные социально-психологические факторы, обуславливающие специфику построения военнослужащими, уволенными с военной службы своей дальнейшей жизни, могут учитываться специалистами социальных служб в профориентационной работе с представителями этой социально-профессиональной группы, а также в процессе профессиональной переподготовки на гражданские профессии, в вопросах, связанных с трудоустройством, преимущественно в отдаленных регионах. Выводы данной

работы и предлагаемые автором практические рекомендации для организации оказания психологической помощи военнослужащим, уволенным из Вооруженных Сил Российской Федерации, представленные авторской программой «Развитие построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации», могут использоваться специалистами психологических служб, ведущих соответствующую работу, реабилитационными центрами, в обучении студентов психологических специальностей.

Отличие теоретических и эмпирических данных, полученных в ходе исследования, от результатов других авторских работ состоит в том, что на основании социально-психологического подхода в понимании и объяснении закономерностей построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил РФ, получены новые научные факты. Данная проблематика в таком объеме и специфике выборки, теоретическим и эмпирическим обоснованием построения жизненных стратегий и выявления социально-психологических факторов военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, в отечественной науке и практике не рассматривалась.

Этапы исследования. Исследование проводилось с 2015 по 2026 годы: теоретический этап (2015-2018 годы), эмпирический (первый) этап (2018-2019 годы), эмпирический (второй) этап (2019-2022 годы), заключительный этап (2022-2026 годы).

Методы исследования. Теоретические методы: анализ отечественных и зарубежных концептуальных подходов по теме исследования, их сравнение и сопоставление; обобщение результатов научных исследований изучаемого феномена; категоризация и схематизация и систематизация информации.

Эмпирические методы: метод опроса с применением методического инструментария: опросник «Оценка жизненных стратегий», Е.А. Петровой, К.С. Ландревой; методика «Исследования жизненных стратегий»,

М.О. Мдивани, П.Б. Кодесс; «Опросник жизненной позиции», лаборатории azps.ru; проективная рисуночная методика «Жизненный путь» И.Л. Соломина.

Статистические методы: обработка эмпирических данных: проводилась с использованием компьютерного программного обеспечения Microsoft Excel (пакета статистических программ IBM SPSS Statistics 27.0), метод факторного анализа; использовались описательные статистики, корреляционный анализ, метод главных компонент, с применением двухэтапного метода кластерного анализа и использованием дихотомического квадрата Евклидова расстояния, как меры близости межгрупповых связей; U-критерий Манна – Уитни; критерий хи-квадрата Пирсона; с использованием компьютерного программного метода «Множественных сравнений» М.М. Басимова (коэффициент линейных корреляций (r) Пирсона и описание нелинейных связей пар зависимых параметров).

Эмпирическая база исследования. Количественный состав выборки – 163 человека, жители военного городка, прибывшие в разное время из разных регионов страны, в возрасте от 41 года до 67 лет, социальный статус – военнослужащие, уволенные из Вооруженных Сил Российской Федерации по выслуге лет, по достижению сверх-предельного возраста, истечению срока контракта, состоянию здоровья и др., 72 % участников исследования – офицеры с высшим образованием, 28 % – прапорщики, 1/3 из них с высшим образованием, остальные – средне-специальным. Исследование проводилось на территории типового военного городка, размещенного рядом с административным центром районного значения в Смоленской области.

Положения, выносимые на защиту:

1. Жизненная стратегия представляет собой сложный комплексный психологический конструкт личности, который включает в свое содержание сформированную систему ценностного отношения к жизни, ответственность, сложившуюся жизненную позицию, обуславливающих перспективное целеполагание и жизнеориентирование человека согласно его статусным и возрастным возможностям, личностным и социальным ресурсам, также

осознанность смысловых приоритетов, что выражается в способности личности конструировать и успешно изменять свою жизнь на различных временных этапах.

2. Концептуальные подходы к изучению жизненных стратегий личности – социально-психологический, согласно которому построение личностью своей жизненной стратегии осуществляется на основе ее жизненных смыслов и ценностей, являясь перманентным процессом в ходе целостного жизненного пути человека; экзистенциально-гуманистический подход, рассматривающий жизненные стратегии с точки зрения человеческой экзистенции, обуславливающей выбор перспектив развития и стремления к достижению определенного идеала, обеспечивают понимание жизненных стратегий социально-профессиональной группы военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, как психологический способ организации и регулирования собственной жизни в условиях новой социальной реальности гражданского общества.

3. Совокупность социально-психологических факторов обуславливает построение жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, наиболее значимыми факторами выступают: социально-профессиональная активность во временной перспективе в новых социальных условиях жизнедеятельности в гражданском обществе; социально-демографические характеристики военнослужащих, уволенных с военной службы; принадлежность к социально-профессиональной группе военнослужащих.

4. Социально-психологические факторы построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, определенным образом связаны с основными параметрами этих стратегий, проявляющихся в их (стратегий) типологических характеристиках, таких как адекватность постановки жизненных целей в различной временной перспективе, относительная типичность, выражающаяся в реализации требований социума в собственной жизни, своевременность принятия жизненных решений, связанных

с будущей профессиональной самореализацией и требованиями социальных условий жизнедеятельности в гражданском обществе, что отражает специфику построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации.

Степень надежности и достоверности результатов достигалась путем соблюдения нормативов проведения теоретического и эмпирического исследования, опорой на методологические принципы субъектно-деятельностного подхода. В исследовании применялись методический инструментарий сбора эмпирических данных, адекватных цели и задачам социально-психологического исследования. Соблюдены требования в выборке респондентов в контексте соответствия условиям поставленной проблемы и репрезентативности. Выводы сделаны в соответствии с полученными результатами математико-статистической обработки данных и их содержательным анализом.

Апробация результатов диссертационного исследования. Основные положения диссертационной работы, полученные результаты эмпирического исследования излагались автором на международных, всероссийских научно-практических конференциях, научных конгрессах: I Научно-практическая конференция «Межличностный контакт: теория, методология и практика внедрения в правоохранительной сфере», посвященная 90-летию Л.Б. Филонова, г. Москва, 2015; XV Социально-педагогический конгресс «Социальная психология в решении проблем развития современного общества», г. Москва, 2015; Всероссийская научно-практическая конференция «Ответственное отцовство: актуальные проблемы и пути их решения», г. Москва, 2015; Международная научно-практическая конференция «Наука, образование и инновации», г. Уфа, 2016; Международная научно-практическая конференция «Традиционная и инновационная наука: история, современное состояние и перспективы», г. Екатеринбург, 2017; XIX Международный социальный конгресс «Современные тенденции в образовании, культуре и искусстве: проблемы и перспективы», г. Москва, 2019; III Международная научно-

практической конференция «Межличностный контакт: теория, методология и практика внедрения», посвященная 95-летию памяти Л.Б. Филонова, г. Москва, 2020; XX Международный социально-педагогический конгресс «Инновационные технологии в науке и образовании», г. Москва, 2020; Всероссийская научно-практическая конференция «Межличностный контакт в современном мире: к 100-летию со дня рождения Л.Б. Филонова», г. Москва, 2025.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности.

Положения, отраженные в работе, соответствуют паспорту специальности ВАК 5.3.5. – «Социальная психология, политическая и экономическая психология» (психологические науки), в том числе пунктам: п.12 – изучение социального влияния. Регуляторы социального поведения: нормы и социальные роли, социальные установки, социальные представления, ценности. Социальное влияние в виртуальной среде и социальных сетях; п.17 – изучение личностных и ситуационных, когнитивных и аффективных детерминант социального поведения; социально-психологических особенностей презентации личности в реальной и виртуальной среде. Диспозиционная регуляция поведения.

Структура и объем диссертации. Содержание диссертации представлено введением, двумя главами, заключением, списком литературы. Общий объем работы составляет 307 страниц, из них основной текст – 223 страницы, содержит 44 рисунка, 25 таблиц и 12 приложений. Список литературы включает 310 источников, из них 9 на иностранном языке.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ПОСТРОЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, УВОЛЕННЫХ ИЗ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

1.1. Жизненная стратегия как научная категория в психологической науке

С точки зрения концептуального обеспечения (Г.М. Андреева), область исследования жизненной стратегии нуждается в уточнении понятийного аппарата [11]. Жизненные стратегии рядом авторов (К.А. Абульханова-Славская, Л.В. Бабулина, М.А. Белугина, Л.И. Дементий, Р.А. Илаева, А.Э. Ким, А.С. Мельничук, Н.Ф. Наумова, Р. Пехунен, Ю.М. Резник, Е.А. Смирнов, Е.П. Федорова, др.) определяются как устоявшиеся и сложившиеся способы и формы жизнедеятельности людей, направленные на реализацию жизненных смыслов и достижение целей [1; 2; 15; 27; 71; 83; 104; 165; 176; 203; 221; 245; 263].

Понятие «жизненная стратегия» в современной социальной психологии, социологии не определяется однозначно, существуют различия в определении, понимании и объяснении изучаемого феномена.

Согласно социологической позиции Е.А. Демченко и О.С. Васильевой, жизненные стратегии понимаются не как константа в изменяющихся жизненных обстоятельствах, а как осмысленный поиск, который может отклоняться от заданного курса, независимо от личностной зрелости. При этом, отклонение направления жизни может носить как временный, так и постоянный характер, с учетом ценностей, ответственности и отношений личности [42].

На основании принципов холизма, с позиций системного подхода жизненная стратегия рассматривается Л.А. Гевердовским, как комплексное образование в динамике его развития, в котором личность является как автором, так и исполнителем, согласно разработанного ею плана, стратегически выстроенного и направленного в будущее [55].

Иная точка зрения на понимание жизненных стратегий представлена психофизиологами И.К. Масалковым и В.А. Горяниной, которые рассматривают изучаемое явление как продукт функциональных систем мозга, в процессе которого происходит декодирование индивидуального опыта последовательных операций, репрезентаций, направленных на достижение цели [55]. Исследователи полагают, что жизненная стратегия человека является результатом физиологических проявлений высших психических функций мозга в виде обработки с помощью этих функций опыта субъекта, его чувств, в виде последовательно выполняемых операций. В.А. Горянина и И.К. Масалков представляют стратегию жизни как «фрагменты этапов ментального процесса, содержащего от одного до пяти чувств» [60, с. 161].

С точки зрения деятельного подхода, С.В. Дреева, О.И. Дреев дают определение жизненной стратегии как: «...способу организации индивидуальной жизни человека в соответствии с его усвоенными ценностями и индивидуальным своеобразием» [74, с. 7–8], в котором делается основной акцент на ценности личности.

В определении Е.А. Петровой, с позиций субъектно-деятельностного подхода, понятие жизненной стратегии есть «способ формирования человеком собственной повседневной жизни, основанный на представлениях о смыслах, ценностях, целях, способах ее осуществления, способ, выраженный в ведущих технологиях, деятельности и общения, способах поведения и переживании чувства радости...» [201, с. 186].

Итак, жизненная стратегия, по мнению отечественных исследователей (М.И. Марьин, Ю.В. Синягин, Ю.М. Резник, Е.А. Смирнов, А.Е. Созонтов, Е.В. Тунгусова) понимается как ориентация на определенные базовые ценности, как универсальное психологическое образование, как феномен междисциплинарного характера [152; 156; 245; 247; 255; 261].

Наиболее полное понятие жизненной стратегии раскрыто в одноименной работе К.А. Абульхановой-Славской: «жизненная стратегия это — принципиальная способность личности, которая реализуется в различных

жизненных обстоятельствах, в различных условиях, к соединению этих условий и своей индивидуальности, к ее воспроизводству и развитию» [1, с. 112]. Ученый подвергает анализу двойственность природы жизненной стратегии, которая, с одной стороны, требует выработки «определенного жизненного решения личности» для преодоления жизненных противоречий, с другой стороны, возникает необходимость выбора «направления деятельности» [1, с. 82]. Жизненную стратегию автор отличает от планирования и постановки целей, последние выступают как составляющие конструкты в системе их иерархической представленности [2]. Помимо прочего, жизненная стратегия обозначается автором как феномен идеального сознательного образования, которое опосредовано как объективной культурной реальностью, так и субъективной реальностью индивидуального представления, способного к антиципации в соответствии с целями и опытом личности [2].

Основные признаки жизненной стратегии личности, представленные ученым в триединстве выбора жизненных направлений, разрешении и преодолении внешних и внутренних противоречий, поиске и реализации собственных творческих потенциалов, раскрывают сущность данного психологического феномена и характеризуют личностную зрелость человека. При этом, автор отмечает, что «...личностная зрелость, при определенных жизненных обстоятельствах, событиях, не гарантирует сохранность выбранного направления, оно может изменяться, иногда на время, в других случаях – навсегда» [1, с. 8]. Для первого признака важны несколько факторов обретения направленности: желания, потребности, мотивы самой личности – осознанность и понимание, где и будет заложено начало нового поиска. «Характерной особенностью признака разрешения противоречий как превентивной меры в постановке целей и осуществлении планов» [1, с. 8], в идеале, подразумевается разрешение многих проблем для личности. Реальность жизни, как источник внешних противоречий для людей пенсионного возраста в современной ситуации неопределенности социально-экономической среды, рынка труда усложняет решение этой задачи. На первый план выходит задача для лиц

пенсионного возраста, в том числе, и военных пенсионеров, приложения сил с целью сохранения определенного уровня жизни, а цель самореализации, нередко, уходит в идеальный план, что формирует переход от активной жизненной позиции к пассивному ее типу.

Третий признак стратегии жизни, представленный поиском и осуществлением собственных творческих начал, в созидании ценности своей жизни, в соединении своих потребностей, возможностей и притязаний, олицетворяет человека деятельностного, способного к реализации собственных замыслов. За основу построения жизненных стратегий автором взята ценность самой жизни, состоящая в интересе, увлеченности, удовлетворенности, новом поиске.

Единство взглядов в понимании жизненной стратегии личности С.Л. Рубинштейна и К.А. Абульхановой-Славской, заключается в том, что оба ученых видят ее в ведении индивидуального способа жизни личностью как субъектом активным, способным к самостоятельной организации и определению своей жизни, по собственному выбору [1; 186], где личность выступает как активный субъект своей жизни.

Необходимо также отметить, что К.А. Абульханова-Славская разводит понятие «жизненная стратегия», которая определяет траекторию движения к цели, что обуславливает активность личности к преодолению, в первую очередь, себя, и понятие «жизненные тактики», под которыми подразумеваются действия по обстоятельствам [2].

С трактовкой понятия «жизненная стратегия» тесно связаны такие категории, как: «ценности», «цели», «ответственность», «жизненный план», («жизненная программа»), «перспектива», «история жизни» и т.д. Множество толкований понятия и признаков жизненной стратегии в научной литературе объясняется синонимичными образованиями с определяющим началом, а именно, «уклад, форма, стиль и т.д. – как способы ведения жизни» [240, с. 2].

Е.И. Головаха, А.А. Кроник полагают, что предпочтительнее использовать понятие «жизненная перспектива», преимущество которой видят в формальном

расширении диапазона выбора будущего жизненного пути. Авторы рассматривают жизненную перспективу в ее целостности, сложности событий, программируемых и ожидаемых, в их взаимосвязи и противоречивости. Исходя из понимания самим человеком своей экзистенциальной и социальной ценности в согласованности с индивидуальным логосом собственной жизни, формируется его жизненная перспектива [57].

С точки зрения Е.А. Вечкановой, жизненная стратегия личности понимается как индивидуальный способ постановки и достижений целей во временной перспективе, обусловленной собственным смыслом жизни, в период переживания кризиса идентичности, когда проявляются личностные особенности, распознается ресурсный потенциал личности и актуальные потребности, при условии своевременного разрешения кризисного периода [47].

Жизненная стратегия личности включают в свое содержание осознанно спроектированные ближайшие и отдаленные жизненные планы в видении перспективы жизни. Построение планов обусловлено сформированными терминальными и инструментальными ценностями личности, ее стремлением к личностному росту, саморазвитию, подразумевающему реализацию способностей и творческого потенциала, в соответствии с жизненным опытом, что является условием активной индивидуальной жизненной позиции [83]. Жизненные стратегии личности (Ю.В. Синягин) выступают как результат ее субъективного отношения к жизни, уникальной истории отдельно взятого человека, включенного в сообщество людей, при этом, четко осознающего свою обособленность как открытую систему в системе общества, преобразующую свою жизнь по своему индивидуальному сценарию [240].

В рамках социологического подхода используется термин «жизненные стратегии», что облегчает изучение динамики социальной адаптации, реадаптации личности к новой социокультурной ситуации, как на личностном, так и на социальном уровнях [221]. Т.Е. Резник и Ю.М. Резник отмечают: «...стратегии жизни личности реализуются в поведении человека, согласно его ориентирам и приоритетам» [222, с.101]. Данные исследователи трактуют

сущность стратегии жизни как дуализм социальной реальности в совокупности с опосредованными символами и идеальными образованиями, которые человек способен реализовать в собственном поведении. В их понимании, человек в его сложной организации саморегуляции, обусловленной системой социокультурных представлений о своей жизни, должен очертить ориентиры и приоритеты своей индивидуальной жизни на длительный период, что и будет представлять его стратегию жизни [221; 222].

В работах данных исследователей выделены три аспекта жизненных стратегий, институционально закреплённых. Первый из них – типические формы и образцы, регулируемые социальными нормами, второй – типология механизмов возникновения и формирования, развития и смены, третий – объяснение внутриличностных и внеличностных системных связей [221], которые в совокупности подчеркивают многокомпонентность рассматриваемого феномена.

Предлагаемое Е.А. Смирновым, Ю.В. Синягиным, Ю.А. Переверзиной возможное использование психологических трактовок понятий «стратегические выборы», «жизненный успех», «жизненное благополучие», «жизненное ориентирование личности», «жизнетворчество», «жизненная самореализация», «жизнеобеспечение» в качественных социологических исследованиях будет способствовать сближению категориального аппарата двух наук в понимании феномена жизненных стратегий [240; 245]. Более лаконичным образом жизненную стратегию личности можно представить, как «поведенческую практику, направленную на достижение целей, обусловленных ценностным содержанием личности» [71, с. 24].

Следует отметить, что впервые категорию «жизненный путь личности» предложила Ш. Бюлер, выделив его структурные компоненты – внутренние и внешние события. Исходя из этого, ученый обозначила главную движущую силу развития личности – ее стремление к самоосуществлению, как итогу жизненного пути. Данный итог выражается в достижении человеком тех жизненных целей и ценностей, к которым он осознанно или неосознанно стремился. Ш. Бюлер своей

концепцией о жизненном цикле человека заложила концептуальные основы гуманистического подхода в изучении развития личности в течение жизни, в целом и ее жизненной стратегии, в частности [304].

Проведенный анализ литературных источников позволил выделить иные исследовательские точки зрения на понимание феноменологии жизненных стратегий. Так, например, М.А. Белугина отмечает, что «жизненная стратегия – это способ сознательного планирования и конструирования личностью собственной жизни путем поэтапного формирования ее будущего» [27, с. 108]. Автор характеризует жизненную стратегию как взаимообусловленную систему «элементов внутреннего образования личности», рассматривая жизненную позицию, как критерий сформированности жизненной стратегии личности на дальнюю перспективу. При этом, исследователь акцентирует внимание на непрерывности временной перспективы до старости, при условии сформированной жизненной позиции. Достижение одних целей не противоречит достижению других, планирование является описанием способа их реализации [27]. Предложенная точка зрения согласуется с мнением П. Балтеса о непрерывном процессе развития личности на протяжении жизненного пути и возможностях ее изучения в пожилом возрасте [302].

Жизненная стратегия имеет определенные признаки, которые проявляют ее, по мнению ряда авторов, как универсальное образование, включая динамичное и иерархичное развитие самостоятельности личности на протяжении жизненного пути [201; 229; 304], выбор цели во временном диапазоне, сопряженных с терминальными и инструментальными ценностями и индивидуальными особенностями личности [1; 3; 49; 52; 247], наличие и создание условий для улучшения качества жизни [24; 25; 214] планирование жизненной перспективы, направленность, устремленность на реализацию целей [151; 188; 204; 212; 235; 269].

В социальной психологии имеющиеся определения жизненных стратегий подразумевают наличие некоторых содержательных ее компонентов. В описании научной категории «жизненная стратегия» по настоящее время не

присутствует терминологическая однозначность. Здесь наблюдается вариативность трактований: более широкое понимание включает систему представлений жизненных перспектив, более узкое понимается как система ценностей, целей и жизненных планов, что требует более объемного научного осмысления.

В первом параграфе «Жизненная стратегия как научная категория в психологической науке» нами был проведен сравнительный анализ основных характеристик понятия «жизненная стратегия», используемого в ряде научных работ отечественных и зарубежных исследователей. На основе этого анализа представлены отличительные особенности содержания понятия «жизненная стратегия».

На основе проанализированных научных взглядов относительно сущности категории «жизненная стратегия» и ее признаков автором данного диссертационного исследования была предпринята попытка систематизировать рассмотренные формулировки данного понятия и обозначить собственное понимание на основе интегративного подхода. Таким образом, *жизненная стратегия* есть сложный комплексный психологический конструкт личности, который включает сформированную систему ценностного отношения к жизни, ответственность, сложившуюся жизненную позицию, обуславливающих перспективное целеполагание и жизнеориентирование человека, согласно его статусным и возрастным возможностям, личностным и социальным ресурсам, также осознанности смысловых приоритетов, что выражается в способности личности конструировать и успешно изменять свою жизнь на различных временных этапах.

По вопросу построения жизненных стратегий у отечественных и зарубежных исследователей (А.В. Брушлинский, Д.А. Дегтярев, А.Э. Ким, И.С. Кон, Ш. Бюлер (S. Buhler), Ф. Массарик (F. Massarik), Т. Ли (T. Lee), Е. Лок (E. Locke), Г. Лэтэм (G. Latham), др.) имеют место как различия, так и сходство в точках зрения. Сходство этих мнений состоит во взгляде на создание жизненной стратегии как на формирование представлений под влиянием

исторически сложившегося образа о «типичных» и «эталонных» субъектах определенного вида жизнедеятельности. Спектр социально одобряемых типов личностно-профессионального развития объективно человеку задает социум. Следовательно, жизненные стратегии в основном строятся личностью согласно заданным типам профессионального и личностного развития. В содержание жизненной стратегии входят базовые жизненные ценности, нравственный и этический поведенческий код выступает базовой доминантой в выборе профессионального развития, создания семьи и т.п. Жизненная стратегия, выступает в виде структурных элементов социальной реальности, одновременно как целостное образование, основой которого являются люди в их социальном взаимодействии. Жизненная стратегия является социально-психологическим феноменом в изучении человека как открытой системы, интегрированной в систему социальной среды. Ряд исследователей полагают, что среда оказывает влияние на личность, но и личность, в свою очередь, посредством построения собственной жизненной стратегии преобразует окружающую действительность [35; 67; 70; 104; 109; 274; 304; 310].

Проблема жизненных стратегий личности органично связана с вопросом жизненного пути и не теряет свою актуальность в силу дальнейшего построения методологического обоснования закономерностей развития и саморазвития личности. Жизненная стратегия является содержательной частью жизненного пути личности. В отечественных и зарубежных исследованиях этот факт основывается на феноменологии жизненных событий и жизненных смыслов, понятии стиля жизни и мотивов личностного развития в ходе всей жизни [1; 10; 11; 28; 44; 48; 229; 304], что определенным образом позволяет дифференцировать компоненты жизненной стратегии.

Трансформация изменений содержания понятия жизненного пути и жизненной стратегии обусловлена временным аспектом научного интереса к данной теме: с середины 60-х годов XX в. и начала 70-х годов в исследованиях в большей мере стали использовать понятие «жизненные планы» вместо понятия «жизненный путь» и «жизненная стратегия», в 80-е годы произошло

возвращение к использованию прежних понятий. Оперирование понятиями «жизненная программа», «перспектива» и «ориентации» сменилось использованием понятия «жизненная стратегия» с соответствующим содержанием ориентирования личности на определенную долговременную перспективу жизни, обозначающую определенные личностные диспозиции, линии поведения, правила поведения [1, с. 48].

Основные структурные параметры жизненной стратегии наиболее полно выделены К.А. Абульхановой-Славской, которая обозначила триединство данной системы в притязаниях личности, саморегуляции и удовлетворенности жизнью. Притязания определяют границы жизнедеятельности, сопоставляя их с наличием ресурсов личности. В роли смыслообразования выступают ее ценности. Разрешение внутренних и внешних противоречий, социальные установки, саморегуляция представлены ученым как вспомогательные факторы. Одним из критериев оценки саморегуляции личности может выступать опора либо на себя, или на окружающих, что проявляет тип ее жизненной позиции и, в конечном итоге, выступает маркером личностной зрелости. Большое значение играет роль ресурсного компонента личности в ситуации неодобрения, неопределенности и личностной уязвимости [1].

Содержательно структура жизненных стратегий представлена К.А. Абульхановой-Славской в виде системы блоков: целевого, мотивационно-смыслового, содержательного, организационного, прогностического, процессуально-временного и ресурсного, где мотивационно-смысловой блок является основным источником активности. Ориентация человека на смысл обуславливает основную нагрузку мотива деятельности. Если нет убедительного личностного смысла, то мотив, как побудитель не сработает [1]. Ряд авторов (Г.М. Андреева, С.П. Безносов, А.К. Болотова, Д.А. Леонтьев, др.) придерживаются схожей точки зрения в том, что высокий уровень мотивации личности не является гарантом достижения цели, требуются также такие психологические качества, как усилие воли, терпение, определенный объем знаний, опыта и др. [1; 11; 24; 34; 138; 151; 264; 265].

Прогностический блок, в зависимости от личностного опыта, выполняет функцию антиципации предстоящих событий, перспектив, предвосхищающих чувство уверенности личности в своих силах и готовности к определенным действиям. Человек, как субъект деятельности, обладает способностью, к организации времени, своевременной активности, программированию своей будущей деятельности, предвидении и оценки ее результатов. Процессуально-временной блок тесно связан с наличием ценностей личности, рационализацией времени, планированием событий, использованием личностных и социальных резервов, своевременным ориентированием в социальных процессах. Своевременность раскрывается в динамическом ходе событий в соответствии с возрастом личности. Ресурсный компонент подразумевает расстановку целей по их приоритетности, умелое использование сил и средств на пути достижения поставленных целей. Ценности создают основу для разрешения внутренних и внешних противоречий в выборе основного направления развития и для других форм проявляемой личностью активности, в этом заключается их главное психологическое значение [1].

Выделенные отечественными исследователями (Т.И. Анисимовой, И.В. Вачковым, И.О. Логиновой, М.А. Ляховой, Ю.В. Синягиным, О.Ю. Переверзевой, А.В. Поляковой, Н.Н. Толстых, Ю.А. Яковлевой) параметры жизненной стратегии, представленные временной перспективой; экзистенциальными смыслами; степенью осознанности собственной жизни; непрерывностью жизненного пути; способами достижения реальных жизненных целей; способностью к самопознанию и жизненной рефлексией; удовлетворенностью-неудовлетворенностью от жизни [12; 44; 103; 136; 137; 143; 240; 258], приводят к пониманию данного феномена как многокомпонентного образования, составляющие которого не суммируются, а усложняются и взаимообуславливаются.

К структурным компонентам жизненной стратегии относятся как цели, так и приоритеты, направляющие поведение личности в выбранной перспективе. Некоторые авторы полагают, что решая поставленные задачи при достижении

целей, человек расставляет приоритеты, прогнозируя свою деятельность, что позволяет ему оценивать собственные ресурсы в проявлении активности и предвидеть свои резервные возможности в ходе деятельности [213; 220; 245].

Структурным воплощением жизненного процесса и жизненной перспективы является жизненный план, который представляет собой часть стратегии жизни и жизненного сценария, реализуемый совокупностью жизненных тактик [15].

Построение жизненных стратегий личности обусловлено ее личностной активностью, когда личность раскрывает свой творческий, поисковый потенциал в деятельности и выступает как субъект деятельности. Уровень коммуникативного потенциала личности характеризует ее как субъекта общения, проявляющегося во взаимодействии с другими людьми. Как считают некоторые исследователи, личностные способности расширяет круг возможностей личности в разных сферах жизнедеятельности [27; 33; 136; 229]. Активность личности рассматривается в психологии как особый вид деятельности, который направлен на познание и самопознание, на творческое преобразование окружающего мира, самого себя и условий своей жизнедеятельности. «Активность личности проявляется в ее деятельности и может принять форму стихийности или быть осознанной», – пишет К.А. Абульханова-Славская [1, с. 77].

Единство взглядов социальных психологов и социологов проявляется в признании качественного показателя уровня личностной активности в совокупности с типом жизненной позиции, что послужит свидетельством перемен в образе жизни личности в целом [132; 220]. Жизненная позиция проявляется в направленности на преобразование личностью условий жизни, согласно ее убеждениям, взглядам, моральным и нравственным нормам. В условиях гражданского общества активная жизненная позиция является неотъемлемой чертой человека как субъекта собственной жизни. Жизненная позиция личности имеет общественную значимость и может оцениваться как позитивная или негативная. Однако критерий истинности жизненной позиции

лежит как в общественном признании и одобрении, так и в автономности самооценки, соблюдении прав и гражданских свобод личности.

Жизненная позиция является отражением устремленности личности к расширению границ собственного жизненного пространства, в рамках которых возможно проявление творчества и самореализации, как полагают некоторые авторы [141; 236; 267].

Активность личности как системообразующий признак дуалистична: с одной стороны, в виде деятельности может проявляться как общественно-полезная, созидательная, творческая, с другой стороны, может проявляться в форме девиантного, аддиктивного, делинквентного поведения. В обоих случаях активность определяет происходящие изменения в жизни личности. Социальная активность как одна из форм проявления активности личностной, характеризует человека как субъекта социального, включенного в жизнь общества. Однако, существует мнение, что возможен и иной вариант, когда имеет место противопоставление, наблюдаемое в кризисных жизненных ситуациях, сопровождаемых социальной пассивностью, отчуждением, апатией и утратой жизненных смыслов [38; 43; 48; 221].

Нельзя не отметить, что жизненная стратегия личности есть структурное образование, в содержание которого входит знание, эмоционально-волевой компонент, практико-деятельностный компонент, которые являются векторными направлениями в долгосрочной перспективной деятельности личности [70; 71]. Активность личности представлена А.В. Петровским, М.Г. Ярошевским в виде выхода за ролевые рамки «надситуативной», «сверхнормативной», «надроловой» активности [301, с. 226]. По мнению исследователей, в этом проявляется переход индивида с помощью процесса деятельности и общения на более высокий уровень развития.

Направленность личности, как система мотивов, опосредствует выбор основных векторных направлений жизнедеятельности человека. В частности, от направленности, полагает В.С. Мерлин: «...зависит значимость выбора

деятельности, нормы и критерии социально-нравственной оценки личностью этой деятельности и активности своего «Я» [167, с. 300-301].

Таким образом, содержание жизненной стратегии личности, представлено системой взаимосвязанных элементов таких как: мотивационно-смысловой, целевой, содержательный, организационный, прогностический, процессуально-временной и ресурсный. Многие исследователи полагают, что в структуру жизненной стратегии включаются ценности личности, слагаемые из терминальных и инструментальных ценностей [1; 42; 47; 55; 156] как мера сопоставимых мотивов [153; 229; 232].

Изучение ценностей индивида берет свое начало в философском учении о социально-эстетических ценностях жизни и культуры, общей теории ценностей И. Канта (I. Kant) (XVII в.), и введено в научный оборот Г. Риккертом (G. Rickert) и В. Виндельбаном (W. Windelband).

В психологии постепенно складывается научное понимание категории «ценности», как обобщенных социально обусловленных представлений о благах (материальных и духовных) и возможных способах их приобретения, основываясь на которых личность могла делать осознанные жизненные выборы. При этом в социальной психологии (В.В. Гриценко, Ю.В. Ковалева, В.И. Екимова, М.И. Марьин, Е.А. Никифорова) акцентируется внимание на субъективно-социальной природе индивидуальных и групповых ценностей [153].

Ценностям свойственны трансформации под влиянием воспитания и культуры. Единство мнения отечественных исследователей состоит в том, что ядерным компонентом, жизненных стратегий они называют именно ценности личности [1; 57; 156; 180; 251].

Эмпирические исследования ценностей в отечественной социологии и социальной психологии на современном этапе показывают, что ведущее положение занимают ценности материального плана, выявлено снижение ценности семьи в среде молодежи. По мнению исследователей, смене приоритетов в системе ценностей способствуют кризисные явления

в современном цифровом обществе [35; 47; 57; 64; 74; 102; 176; 241; 269]. Нормы и ценности – это основа основ построения жизненной стратегии и проявления ее функциональности в системе «человек–деятельность», так как открытая система «человек» – это главное условие реализации эффективности некой функции [286, с. 175].

Отношение к жизненной реальности формируется у личности на основе важных для нее культурных, нравственных и социальных представлений, которые и составляют основные жизненные ценности как терминальные, так и инструментальные. В свою очередь, по мнению ряда авторов, ценности выступают как направляющая и мотивирующая, организующая и регулирующая основа деятельности личности [78; 262; 263; 266], что, в конечном итоге, определяет тип ее жизненных стратегий.

Обращаясь к анализу зарубежных источников по обозначенной проблематике, можно констатировать наличие достаточно большого количества различных психологических теорий, связанных с изучением жизненных стратегий – концепция жизненных траекторий, теория самоактуализации и самореализации личности, концепция стратегического поведения личности и др. [275].

Как полагал В. Франкл (V. Frankl), ценности являются ведущим фактором в организации жизнедеятельности человека. Человек всегда стоит перед выбором принять или отвергнуть предлагаемое, в выборе своем он всегда свободен, а ориентиром ему будет служить смысл [264]. В работах В. Франкла способ бытия человека представлен стратегией житнетворчества, Человек в понимании автора занимает активную позицию в процессе построения своей жизни. Смыслы собственной жизни человека становятся понятны ему при взаимодействии с окружающим миром [265].

Как соотношение стремления личности и результативности ее жизни, выделяя дефицитарную жизненную стратегию (стремление человека к реализации своей потребности в безопасности или требований социального окружения), которая характеризуется однообразием и отсутствием желания

прогнозировать свое будущее, и бытийную жизненную стратегию (стремление личности к самоактуализации, реализации своего потенциала), которая характеризуется активностью, продуктивностью, постановкой новых жизненных целей, понимал жизненную стратегию А. Маслоу (A. Maslow) [160].

С точки зрения А. Адлера (A. Adler), человек сам является созидателем своей жизни. Исследователь использует понятие «жизненный стиль личности», Жизненный стиль будет выражен в том значении, которое человек придает миру и самому себе. А. Адлер полагает, что человек творчески должен подходить к постановке жизненных целей, формированию стиля своей жизни и представлений о себе самом и окружающем мире [6].

Итак, человек реализует свою жизненную позицию через ценности, которые представлены как смысловые структуры внутреннего мира в виде идеалов [266]. Выработка и превращение ценностей духовных, культурных, нравственных в принципы своей жизни может составлять стратегическое направление жизни [1]. Одним из условий формирования ценностных ориентаций является социальная активность личности [263; 269], умение противостоять апатии и социальной пассивности. В последние годы наблюдается тенденция к снижению социальной активности личности по многим причинам, заданным внешними социальными условиями [133; 151; 220] Примером может выступать отчуждение личности в технократическом обществе, согласно точке зрения Э. Фромма (E. Fromm) [267].

Э. Берн (E. Berne), разрабатывая свой сценарный подход к пониманию судьбы человека, использует понятие «подсознательный жизненный план» как некий «психологический импульс», толкающий человека «навстречу его судьбе, и очень часто независимо от его сопротивления или свободного выбора» [28]. Также исследователь использует понятие «жизненная позиция человека», на основе которой формируется жизненный сценарий человека и, в целом, базируется его жизнь.

Жизненные ценности усваиваются личностью в форме идеальных моделей жизненного пути. К.В. Карпинский пишет об идеальном образе жизненного

пути: «Идеал жизненного пути – это образ, воплощающий наиболее ценное состояние личной жизни» [101, с.128]. Ценности в зрелом, и пожилом возрасте играют роль и осознаваемого, и смыслообразующего факторов, кроме того, они побуждают человека к определенным действиям и к поведению [47].

В условиях гражданского общества перед каждым из военнослужащих запаса или в отставке вновь встают вопросы разрешения внутриличностных кризисов, рефлексии прожитой жизни и оставшейся жизненной перспективы в их экзистенциальной значимости. Прояснение этих вопросов позволяет военным пенсионерам осознать свои слабые (повышенный уровень тревожности, отсутствие или неполнота информации по определенным вопросам, неразрешенные внутренние и внешние конфликты) и сильные стороны (жизненный опыт, профессиональная компетентность, наличие интересов, творческий потенциал и пр.), проанализировать свои собственные ресурсы. Ломка и перестройка ценностно-нормативной системы, структуры социальных стереотипов, обусловленных социальными преобразованиями, осложняет процесс самоактуализации и самореализации личности. В данных процессах к человеку предъявляются повышенные требования в плане активности. С изменением социально-экономических условий происходит трансформация ценностей, часто не согласующаяся с наличием уже имеющихся [64]. Для жизни личности значение имеют общечеловеческие традиционные ценности, играющие важную роль в определении своей идентичности, как социальной, так и личностной. Сформированная система индивидуальных ценностей личности в совокупности с работой ее когнитивных механизмов является основой конструирования моделей поведения в стремительно изменяющихся обстоятельствах жизни [96 99; 101; 266]. Данная точка зрения позволяет утверждать, что жизненные стратегии человека – это динамичное и изменчивое явление в его жизни.

Таким образом, свойственная обществу трансформация ценностной системы, в силу изменчивости социально-экономической сферы, обуславливает также динамику содержания жизненных целей членов этого общества

в содержательной их представленности, которые неизменно привязаны к ценностям.

Постановка целей личности выступает как содержательный компонент ее жизненных стратегий. Цели и планы временной перспективы выполняют смыслообразующую функцию, являясь основой построения жизненной стратегии личности. Постановка целей личности тесным образом связана с представлением о смысле ее жизнедеятельности [164; 165; 265], что характерно для ментальности нашей культуры. Смысл любой деятельности образует ее, мотивирует и направляет. Смысл направляет и перенаправляет выбор целей, которые определяют или изменяют содержание жизненного пути, оказывая значимое влияние на личностную организацию в части ее самореализации, образа жизни, стиля жизни и творческого проявления [38; 121; 137]. Смысл оказывает определяющее влияние на концепцию жизненных планов, разрабатываемую личностью в связи с ее включением в социальную и экономическую структуру общества [89; 101; 264], а также определяет диспозицию и паттерны поведения личности [176]. Формирование жизненных целей обусловлено содержанием потребностно-мотивационной сферы личности. Жизненные цели могут подразделяться на основную, ведущую и малые или второстепенные, они могут меняться местами в зависимости от значимости жизненных ситуаций, но именно с главной, ведущей целью связывается уровень достижений личности. Жизненная перспектива личности рассматривается как осознание ею цели и реальности будущего. Цели могут быть незначительные по своему масштабу или значительными, например, четкое планирование профессиональной карьеры [167; 202].

В качестве цели развития выступает выполнение человеком своей жизненной программы, реализация своего индивидуального жизненного пути и собственных возможностей. Содержание целей определяется видением личностью своего будущего, рефлексивностью его образа, стремлением к нему, либо избеганием. Важную роль при этом играет степень ответственности

личности и ее направленность, иными словами, локусом контроля, который можно рассматривать как критерий личностной зрелости.

Планирование своей жизнедеятельности является одним из значимых условием в достижении целей. Определенную роль здесь будут играть установки личности, уровень коммуникативности, выражающийся в умении успешно взаимодействовать с другими людьми, а также специфика самой деятельности [2]. При кардинальных переменах в жизни человек, в силу осознанности или неосознанности собственных мотивов поведения в этих условиях, часто действует согласно выработанным автоматизмам, оставаясь, при этом, субъектом своей жизни [163; 237; 290]. В случае возникновения трудных жизненных ситуаций образ жизни подвергается трансформации под воздействием следующих факторов: сравнения себя с другими людьми, отношения к жизни как опасной или не опасной, осознания временной перспективы, ощущения физического подъема или спада, витальных ресурсов [210; 207]. Подобные факторы начинают определять тонус жизненных сил и жизненной активности личности [1; 109; 158; 274]. Кроме того, вследствие влияния названных факторов, человек принимает жизненно значимые для себя решения.

Необходимо отметить, что между временной перспективой и ценностно-смысловой организацией жизни существует тесная взаимосвязь [269]. Жизненная позиция, как один из компонентов жизненной стратегии личности, во многом определяет направление жизненных выборов и способов поведения на пути достижения поставленной цели. Жизненная позиция как элемент жизненной стратегии человека (В.С. Мерлин, М.М. Басимов, М.А. Белугина), может быть осознаваемой или неосознаваемой, им, но она определяет базовое поведение личности. Жизненная позиция понимается, как сложное образование многих составляющих (убеждения, взгляды, установки, отношение к миру, наличие принципов, единство слова и дела), но это не сумма этих составляющих, скорее, многоуровневая иерархия их взаимного включения [20; 27; 167].

При условии целостности жизненной позиции проявляется индивидуальность личности, устойчивость поведенческих паттернов, что является свидетельством личностной зрелости и личностной активности человека при высоком ее уровне [2; 151; 285]. Содержание будущего жизненного пути обусловлено жизненной позицией и жизненными целями личности. Жизненная позиция может иметь зависимую форму в виде ключевой характеристики конформистского типа жизненной стратегии в сочетании с низкой самооценкой личности и направленностью на избегание неудач. Ценности, характерные для зависимой жизненной позиции личности – конформизм, милосердие, любовь, уважение. Творческая направленность зависимой личности слабо выражена. Такая жизненная позиция носит характер фатализма в установках личности и направлена не на преодоление, а на избегание жизненных неудач. При различных жизненных позициях личности в позднем зрелом возрасте доминирует милосердие как ценность. Объяснение этому феномену кроется в особенностях возраста пожилых людей, выраженных осознанием самой жизни как наивысшей ценности [80; 111; 132].

Выделение определенных типов жизненных стратегий, характерных для некоторого множества людей, позволяет создать типологию жизненных стратегий для этой социальной или профессиональной группы.

В ходе проведенного анализа были охарактеризованы некоторые типологии жизненных стратегий человека, построенных на различных основаниях: главной жизненной цели (Ш.И. Алиев); культурно-цивилизационных традициях (А.Ю. Согомонов); чувстве ответственности, готовности-неготовности личности в принятии ответственности за собственные выборы и цели, за процесс жизни и результат своих выборов (Л.И. Дементий, В.Е. Купченко) и др.

Для решения задач данной диссертационной работы особый интерес вызвала типология жизненных стратегий людей поздней зрелости, разработанной В.С. Купченко. Исследователь выделила три типа жизненной стратегии в период поздней зрелости – фаталистический, конформистский и

самореализующийся [132]. Согласно данной типологии, конформистский тип жизненной стратегии свойственен личностям с зависимой жизненной позицией, испытывающим трудности в принятии решений, особенно, в кризисных жизненных ситуациях и не стремящимся самостоятельно справляться с возникающими жизненными препятствиями. Для человека с подобной жизненной стратегией свойственно относиться достаточно негативно к окружающим, быть недовольным своей жизнью, испытывать депрессивное настроение.

Личности с самореализующимся типом жизненной стратегии ценностно ориентированы на самоактуализацию. Они, в большинстве своем, позитивно настроены на взаимодействие с окружающими людьми и, в целом, с окружающим миром, их ценностями являются сопереживание, эмпатия с выраженной социальной активностью [132]. Фаталистический тип жизненной стратегии характерен для людей позднего зрелого возраста, которые воспринимают жизненные события и жизнь в целом как судьбоносное предопределение, влиять на которое человек не в силах. «Убеждения и установки личности фаталистического типа покорность судьбе и смирение. Консервативные убеждения и установки часто переходят в ригидность мышления. Базовыми ценностями являются уважение к другим и милосердие, чувство прекрасного не активизируется» [132, с. 59].

В социологических исследованиях Ю.М. Резника и Т.Е. Резник выделены три типа жизненных стратегий: жизненного успеха, благополучия и самореализации [222]. Критерием выделения типов жизненной стратегии, по Ю.М. Резнику, является «различные способы жизненной практики» – житнетворчество, жизнеобеспечение и жизнеустройство. Согласно этому критерию, исследователь выделяет: стратегию жизненного благополучия (жизнеобеспечение) при наличии рецептивной (приобретательской) активности, при которой основным смыслом для личности становится приобретение и потребление жизненных благ; стратегию жизненного успеха (жизнеустройство) при мотивационной (достиженческой) активности

личности, при которой основным смыслом становится достижение социально признанных результатов профессиональной или общественно значимой деятельности; стратегию жизненной самореализации (жизнетворчество) при самореализующейся активности, при которой основным смыслом для личности является творческая активность, направлена на созидание, и свобода [221].

По мнению Ю.М. Резника, наиболее распространенные типы жизненной стратегии соответствуют следующим институциональным признакам: «...социально-экономическому положению, способу воспроизводства и трансляции культурных стандартов, системе регуляции и контроля, социальному характеру (коллективной ментальности), профессиональному этосу», по характеру или доминирующей форме активности жизненные стратегии подразделяются на «...индивидуалистические, коллективистские и персоналистические, стратегии благополучия, успеха и самореализации» [221, с. 112].

Также типы жизненных стратегий могут быть представлены как вариации личностных особенностей человека (К.А. Абульханова-Славская) таких, как «самоорганизация, ответственность, отношения с другими людьми, особенности мышления и сознания, организация времени» [1, с. 248] и т.д. Также выделяется «стратегия отказа», «избегания», «приспособления». Личность с типом стратегии отказа воспринимает жизнь в виде сплошных неудач, негативного восприятия будущего, что исключает в результате мотивацию к планированию жизни. Перспектива в пожилом возрасте рисуется как сужение социальных контактов. Примером стратегии «отказа» может служить установка личности «я – невезучий». Для личности со стратегией «избегания» неизвестные перспективы – это всегда угроза личному благополучию. Так как неизвестность – это страх, тревожность, депрессия. Приспособительный тип жизненной стратегии характеризуется принятием личностью изменившихся жизненных ситуаций и, тенденцией изменения себя и своего образа жизни, что не свойственно людям зрелого и позднего зрелого возраста с ригидным мышлением. Отмеченные подтипы жизненной стратегии как самоотдача и

саморастрата характеризуют степень активности, в экстремальных ситуациях, переходящих в степень суетливости. Уровень активности человека определяется характером его притязаний и ответственностью [1].

Еще одну типологию жизненных стратегий предложил Р. Пехунен, предложивший использовать в качестве критерия построения типологии способ, с помощью которого личность разрешает возникающие жизненные конфликты между требованиями и возможностями социума, и привычным образом жизни [200]. На основе этого критерия исследователь выделил на этапе обнаружения конфликта консервативную стратегию, для которой характерно нежелание и неспособность человека изменяться в изменившихся внешних условиях и его стремление сохранить привычный образ жизни. Как аналог в подобной ситуации человек может использовать стратегию (активного или пассивного) избегания, которая проявляется в восприятии своего будущего как угрозы и неизвестности, что сопровождается неустойчивости жизненных целей и размытой временной перспективе на фоне тревожности и депрессивности. На этапе преодоления обнаруженного конфликта человек может использовать одну из трех жизненных стратегий: стратегию отказа от борьбы с возникшими жизненными трудностями, что приводит к негативному восприятию своего будущего; стратегию приспособления (пассивного, адаптивно-самоограничительного и активного), обеспечивающей человеку адаптацию к изменившимся внешним условиям. При этом «пассивному» типу свойственно возлагать ответственность за принятие решений, за собственные выборы и жизнь на внешние силы, обстоятельства, и других людей. «Адаптивно-самоограничительный» тип использует консерватизм, призванный сохранить привычный образ жизни, и не стремится осваивать новые сферы деятельности; «активный» тип использует новые жизненные перспективы в изменившихся внешних условиях. Также на стадии решения конфликта личность может использовать жизненную стратегию развития, которая характеризуется стремлением преодолеть жизненный конфликт, поиском новых сфер жизнедеятельности и их освоением [203].

Для построения эффективной жизненной стратегии для личности важно уметь осуществлять «стратегическое ориентирование» (Р.А. Илаева, Д. А. Леонтьев, Н.Н. Савина, И.О. Логинова, Ю.Ю. Неяскина, В.А. Худик), которое обуславливает перспективу будущей жизни и ее содержание, так как жизненные стратегии, различаются по характеру ведущей ориентации и форме активности [84; 138; 141; 178; 274], взаимосвязи служебной лояльности и личностного благополучия [59].

Некоторые исследователи отмечают связь социальных типов жизненной стратегии с образовательной, профессиональной, культурной, общественной деятельностью, социальной стратификацией, социально-ролевым статусом [58; 81; 121; 126].

Как уже отмечалось, уровень ответственности личности также может определять тип жизненной стратегии. Например, при условии ограниченной или частичной ответственности человеку свойственна боязнь нового, перемен, неуверенность в собственных силах и пр., то есть. можно говорить об исполнительном типе жизненной стратегии. При условии гипертрофированного чувства долга, наблюдается зависимый тип жизненной стратегии; наличие страха нарушить текущий ход привычной жизни характерен для консервативного типа жизненной стратегии; ответственность, возложенная исключительно на себя, с исполнением различного ролевого поведения олицетворяет одинокий тип жизненной стратегии [1; 2; 3; 133]. Оптимальный тип жизненной стратегии подразумевает сочетание ресурсного потенциала личности с полной личной ответственностью и принятием помощи от других людей для решения своих жизненных задач.

Тип жизненных стратегий личности может также определяться ее принадлежностью к определенной социальной группе. Как показано рядом авторов, современная общественная жизнь направлена на успех, следовательно, члены общества, принимая условия жизни, продиктованные рыночными принципами, ориентируются на конкурентноспособность, лидерство, индивидуализм, достижения, согласно собственным возможностям, повышение

образовательного уровня [104; 127; 142; 143; 145; 149; 224; 252]. Общество, обладая направленностью на общечеловеческие ценности, способствует трансформации выборов людей и ориентации их на проявление веры в человека, содружество, обуславливающего их жизненные стратегии.

Итак, рассмотрены подходы к пониманию сущности жизненной стратегии, проанализирована структура жизненных стратегий и дана характеристика компонентов этой структуры, рассмотрены некоторые типологии жизненных стратегий. Представляется возможным констатировать жизненную стратегию в неоднозначной ее представленности, как отражение общественной жизни, которая является неоднородной и сложной. В зрелом и пожилом возрасте построение жизненных стратегий основывается не только на ценностных ориентациях, установках, целях, но и на жизненном опыте. Два полярных типа жизненной стратегии – *активный тип и пассивный*, разделяются по форме социальной активности: инициативе и ответственности. При этом, постановка целей может быть одинакова, но достижение ее будет осуществляться и разными темпами, и разными методами, исходя из наличия ресурсных возможностей и социальной активности человека. Отличие состоит в возможностях и способах управлять своей жизнью, в выраженности или стертости стремления к самоактуализации, различным отношением к жизненным ситуациям прошлого и настоящего, в различной творческой направленности [132]. Тип жизненной стратегии личности обусловлен также социально-экономическим и культурным развитием общества с одной стороны и типом личности с ее индивидуально-психологическими характеристиками, с другой. По характеру или доминирующей форме активности жизненные стратегии подразделяются на стратегии успеха, благополучия и самореализации, по направленности – на коллективизм, персонализм, индивидуализм.

1.2. Концептуальные подходы к изучению социально-психологических факторов построения жизненных стратегий личности в отечественных и зарубежных исследованиях

В зарубежной социально-психологической науке начало изучения проблемы жизненной стратегии было включено в контекст исследования жизненного пути индивида, в виде рассмотрения индивидуальной личной жизни, направленной в будущее. В гуманистическом направлении роль будущего нельзя переоценить в организации личности и ее жизнедеятельности (Ш. Бюлер). Отечественные ученые рассматривали жизненный путь личности как индивидуальный путь во всей сложности иерархии его стратегического развития с конечной целью достижения личностью уровня человечности (С.Л. Рубинштейн), или как достижение личностью своего акме в личностном и профессиональном смыслах (А.А. Бодалев).

Во второй половине XX века в категориальный аппарат отечественной социальной психологии было введено понятие «индивидуальный жизненный путь», выделены социальный, поколенческий и исторический аспекты формирования жизненного пути личности (Б.Г. Ананьев). Это был один из первых этапов постановки проблемы изучения жизненной стратегии в разных отечественных науках (философии, социологии, психологии, культурологии), который впоследствии создал основу рассмотрения проблемы жизненной стратегии как междисциплинарной проблемы [10].

Феномен социально-психологических факторов изучался многими социальными психологами (Г.М. Андреева, Г.С. Абрамова В.Н. Мясичев, У. Мак-Дугалл (W. Mc. Dougall), Т. Парсонс (T. Parsons), Б.Д. Парыгин, П.Н. Шихирев, др.), в современной социальной психологии представлен как проявления социальной и психологической реальности, возникающие в результате взаимодействия людей в социальной среде, обуславливающие их поведение и деятельность. Они включают как внутренние психологические

аспекты (мотивация, установки), так и внешние социальные условия (групповые нормы, общение, конфликты, стереотипы).

В социальной психологии в рамках *деятельностного подхода*, субъект жизненного пути рассматривается как: «субъект деятельности», «субъект общения», субъект познания» [1, с. 244].

Если в конце 90-х, начале 2000-х годов отечественные психологи К.А. Абульханова-Славская, Л.Ф. Бурлачук, В.Ю. Коржова, А.Е. Созонтов, Е.П. Варламова, О.С. Васильева, Е.А. Демченко, Г.Г. Дилигенский, С.Ю. Степанов, социологи В.С. Магун, Н.Ф. Наумова, Т.Е. Резник, Ю.М. Резник, Р. Пехунен указывали на то, что проблема жизненной стратегии является новой в психологической науке, то на современном этапе развития социально-психологической науки уже нельзя сказать, что эта проблема новая, но то, что она остается разноаспектной и многогранной, мало изученной, в том числе, в части социально-психологических факторов ее построения, поэтому во многом противоречивой, остается фактом.

В середине 80-х годов XX столетия началось переосмысление исследователями жизненных ценностей и сопряженного с ними сдвига целевых выборов, обусловленных ослаблением коллективистских ориентаций на построение жизненного пути личности. С начала 90-х годов направленность исследовательской активности переместилась на изучение индивидуальных психологических и личностных аспектов данной проблематики. С расслоением российского общества на множество социальных страт, задача изучения жизненных стратегий усложнилась и приобрела характер многообразных исследований, исходя из поиска механизмов характерных для конкретной социальной группы населения, механизмов или факторов, которые будут способствовать или препятствовать построению жизненной стратегии данной социальной группы [1].

В русле отечественной психологии активно начинается разрабатываться *системный подход* в изучении, в том числе жизненных стратегий (Б.Г. Ананьев, В.А. Барабанщиков, С.В. Калашникова, А.В. Карпов, Б.Ф. Ломов,

А.Я. Пономарев, В.Д. Шадриков, Е.Ф. Яценко), который позволил охарактеризовать категорию жизненной стратегии как единую целостную систему взаимообусловленных ее составляющих: процесса построения жизненных стратегий личности и позицию субъекта деятельности, наделенного индивидуальными характеристиками и включенного в социальное взаимодействие с другими людьми.

Психологические особенности построения жизненных стратегий, согласно *системному подходу*, заключаются в том, что жизненная стратегия определяет личную, культурную и социальную будущность человека. Жизненная стратегия личности тесным образом связана с ее жизненной позицией, обусловленной дихотомией ценностей, рефлексии, цели, способами конструирования жизни при определенном уровне ответственности и активности личности [141]. В рамках системного подхода, подчеркивается значимость для построения жизненной стратегии таких структурных компонентов личности, как осознанные и неосознанные потребности и мотивы, уровень развития интеллектуальной сферы, волеизъявление, интра-интерсферные образования и ценности [237; 285].

В ходе изучения дифференциации личностных ценностей, отраженных в построении жизненных стратегий различных социальных групп, Д.В. Каширский обозначил ведущую роль этих ценностей в данном процессе, т.к. ценности выполняют нормативную функцию и имеют объективный универсальный смысл в структуре отдельной личности. Исследователь отмечает, что в разделенном обществе в условиях институциональной деформации определяющими являются ситуативные ценности [102]. Н.Ф. Наумова подчеркивает, что условия для формирования базовых интегративных ценностей наиболее благоприятны в стабильном обществе [176].

Как представлено у В.Д. Шадрикова, феномен индивидуализации, является собой одну из фаз процесса развития личности, процесса вхождения в новую социальную среду, результат обострившихся противоречий между достигнутым результатом, адаптацией и неудовлетворенной потребностью индивида в максимальной персонализации, средств и способов для обозначения своей

индивидуальности, ее фиксации и доказательства своей значимости, усложняют процесс построения жизненных стратегий [286]. Жизненные стратегии индивида обусловлены постоянными открытиями, утверждением и формированием закономерностей, раскрытие этих закономерностей позволяет личности осознать себя субъектом деятельности и регулятором собственной жизни [111; 112; 262].

Человек, в рамках системного подхода, рассматривается как сложноорганизованная система самоценностная, творческая, свободная в своем выборе и в достижении вершин акмеологического развития. Для того, чтобы понять сущность жизненных стратегий требуется изучение социальной природы человека как родового существа, с набором основополагающих потребностей (в одежде, жилище, пище, безопасности, духовном развитии) [10; 64].

Жизненные стратегии в жизнедеятельности личности рассматриваются исследователями как система взаимосвязанных составляющих: ценностного ориентирования, мотивации, принятия решений и контроля за их исполнением [16; 151; 153; 263; 290]. По мнению Д.В. Ганина, существует возможность прогнозирования социального поведения личности в типичных ситуациях жизнедеятельности [53]. Ценностное ориентирование выполняет аналитическую функцию рефлексии жизни в части ее ценностей, смысла, образа, постановки целей и временной перспективы [18; 39]. Смысл определяет суть жизни и выступает как направляющее начало планирования и целостности деятельности личности [123; 262; 265].

Культурные традиции и идеалы являются основой формирования ценностей личности, ее верой в полноценную жизнь. Совесть, как нравственная категория личности, является критерием ее поступков. Нравственное и социальное содержание основывается на жизненных принципах. Ряд исследователей полагают, что способы, пути достижения необходимого состояния жизни личности во временной перспективе ближней или дальней, ее сбалансированности определяются выбором ее целей [150; 165; 177; 178; 212].

Проведенный анализ работ по исследованию жизненных стратегий в русле субъектно-деятельностного подхода (К.А. Абульханова-Славская,

Г.М. Андреева, А.В. Брушлинский, Л.Ф. Бурлачук, Е.А. Петрова, С.Л. Рубинштейн), позволяет утверждать следующее. Используя принцип единства психики и деятельности, понятие жизненной стратегии личности раскрывалось, с точки зрения субъекта, как ответственного организатора своей жизни, включенного во взаимодействие со средой и другими людьми.

Один из крупнейших методологов отечественной психологии С.Л. Рубинштейн полагал, что построение жизненной стратегии личности необходимо рассматривать через изучение индивидуальных жизненных случаев, их вариативности. С.Л. Рубинштейн считал неправомерным рассматривать личность и ее поведенческие, когнитивные, аффективные проявления в отрыве от всего многомерного и многосложного включения человека в социум со всеми оказываемыми социальными воздействиями. Исходя из этого, жизненная стратегия личности будет опосредована сложностью и многогранностью социально-психологических факторов, во множестве аспектов: индивидуально-личностных особенностей, этнической и культурной принадлежностью, включенностью в ту среду, которая воспитывает, формирует терминальные ценности, определяет нормы поведения, этические, мировоззренческие установки. Жизненный путь личности С.Л. Рубинштейн рассматривал как движение личности вверх с потенцией развития, совершенствования, воспитания в себе человечности, осознания своего бытия и отношения к бытию других, согласно принципам этики [229].

Теоретические и эмпирические исследования жизненной стратегии в русле данного подхода позволили трактовать эту категорию, как социально-психологический феномен, который для любого человека имеет смысл, и человек направляет и регулирует свои устремления, согласно собственным смыслам, представлениям, адекватным переживаниям и творческому началу [29; 10; 16; 164; 262]. Основываясь на позициях субъектно-деятельностного подхода, современные исследователи [15; 240] рассматривают стратегии поведения человека в различных жизненных ситуациях, исходя из его смысло-жизненных ориентаций, базовых убеждений, сформированных ценностных ориентаций,

потребностей и мотивации [263]. В социально-психологических исследованиях [1; 34; 37; 42; 58; 85; 112; 165; 166; 204; 220; 253;] подчеркивается, что жизненные стратегии, проявляющиеся, в том числе, в жизненных целях, являются показателями ценностно-смыслового отношения личности к собственной жизни. Способы конструирования жизни изначально начинаются с выбора ее направления и ориентации на базовые ценности [102; 157; 263; 280].

В рамках субъектно-деятельностного подхода можно выделить различные точки зрения ученых по вопросу построения жизненных стратегий личности. В частности, К.А. Абульханова-Славская и С.Л. Рубинштейн полагали, что исследование жизненной стратегии личности должно происходить в комплексном ее изучении, как личностной организации, так и всей многомерности ее включенности в жизненную ситуацию [1; 225; 229]. Согласно К.А. Абульхановой-Славской, важную роль в построении жизненной стратегии играет один из существенных ресурсов личности – наличие жизненной перспективы, опирающейся на прошлый опыт человека, имеющихся способностей и уровень развития. Ученый описывает феномен жизненного времени, содержащий собственно жизненную перспективу, личностную и психологическую (когнитивную) перспективы. Личностная перспектива заключается в возможности человека на определенном возрастном этапе предвидеть свое будущее и осуществлять подготовку к его достижению в настоящем времени. Психологическая перспектива выражается в способности личности осознанно выстраивать свои жизненные планы и адекватно прогнозировать свое будущее. Человек, при этом, способен эффективно осуществлять временную организацию в зависимости от воздействия следующих факторов: наличия внутренней или внешней детерминации своих целей, долговременности и оптимальности жизненного планирования, уровня активности личности, степени удовлетворенности или неудовлетворенности реализацией своих жизненных планов, успешности планирования конкретной деятельности или планирования жизненных перспектив [1].

Н.Н. Толстых, в исследовании временной перспективы личности как культурно-исторического феномена, помимо возраста (юношеский), выделяет такие факторы осознанности временной перспективы как уровень образования, личностная зрелость, уровень мотивации, потребность в самореализации, отношения с окружающими людьми и потребность в самоутверждении [258].

Временная перспектива личности в исследованиях А.С. Калугиной и А.А. Кулик, представлена как темпоральное единство прошлого, настоящего и будущего, жизненного опыта, конструируемого личностью, отчуждаемого ею или размещаемого в смысловом поле в условиях социальной экстремальности [90; 130], следовательно, специфика осознанности временной перспективы личности обусловлена множеством субъективных личностных факторов.

Е.А. Петрова, Р. Пехунен рассматривают жизненную стратегию как универсальное комплексное образование, определяемое компонентами потребностно-мотивационной сферы, направленности жизненных устремлений и способами их выражения в достижении целей [201; 203].

Многие современные исследователи видят роль жизненной стратегии личности в выполнении значимой функции, призванной регулировать целостность деятельности конкретного человека и определять его жизненный путь [32; 44; 108; 178; 286].

Особое значение придается многими авторами поиску смысла жизни на протяжении всего жизненного пути [88; 101; 106; 112; 123; 127], образу жизни и ее стилю [2; 131], значимым фактором выступает также культура жизни личности, ее жизнотворчество и самореализация [73; 142; 209; 214; 235; 261]. Отвечая на вопрос, благодаря чему современный российский человек способен выстроить стратегию успеха, эффективную жизненную стратегию, Л.В. Бабулина отмечает, что для этого человек должен осознавать, каким образом ему необходимо оптимально организовать свою жизнь [15]. В современном мире особую значимость приобрела стратегия успеха, направленная на совершенствование индивидуальности с целью самореализации в различных сферах: профессиональной, личной, социальной, творческой и др.

Построение такой стратегии проявляется в способности личности изменять свою собственную жизнь. В работе Л.В. Бабулиной роль сценарного поведения субъекта рассматривается как аналог его активности в процессе построения своих жизненных стратегий. При этом оцениваются содержательные условия способствующих внешних факторов: занятость не ради занятости, а ради понимания необходимости, полезности, общности целей ради социального блага [15]. Ядерное образование личности как субъекта своей жизни заключается в способности и умении видеть, осознавать и разрешать жизненные противоречия. Способы разрешения противоречий жизни отражают ценностные ориентации, направленность личности и оказывают влияние на ее поведенческие паттерны [5]. От качества разрешения жизненных противоречий зависит качество жизненного сценария [1; 131].

Также в работах современных психологов жизненная стратегия характеризуется как способность личности к самовосприятию и рефлексии прожитого и видения будущего, как установке на жизненный выбор, как необходимости самоопределения человека с позиции субъекта деятельности [7; 20; 34; 45; 46; 73; 104; 294].

Так, в исследованиях М.А. Белугиной (2008) представлена модель формирования жизненных стратегий личности в виде таких этапов как рефлексия и интериоризация установки на конструирование будущего своей жизни, выбор ценностных и культурных ориентаций, постановка целей разработка плана жизненного пути, где каждый из этапов психологически насыщен. В построении жизненных стратегий личности план событий жизни включен в протяженность временной перспективы до старости. «Способы достижения цели обусловлены планированием деятельности» [27, с. 109]. Согласно представленной модели, перечисленные этапы отражают влияние социально-психологических факторов, таких как культурные ценности и нормы, самовосприятие человеком себя и мира, как саморефлексия, включая самоконтроль, анализ и координацию действий, отвечающих на вопрос, как человек строит свою жизнь.

Вектор направленности целей выступает началом построения жизненных стратегий (П.Г. Постников, 2005), главным условием поэтапного формирования жизненной позиции. Способность личности осуществлять выбор дальних целей появляется уже в юношеском возрасте [213]. С осознанием затраты ресурсов для достижения цели приходит понимание необходимости конструирования способов жизни, что приводит к проектированию жизненных стратегий [223].

Ситуационный подход (Л.И. Анцыферова, Е.А. Гриднев, А.С Мельничук, А.А. Нестерова, Н.Г. Осухова) в изучении феномена жизненных стратегий позволяет рассматривать переход личности в значимо иные условия жизнедеятельности как трудную жизненную ситуацию, выход из которой связан с успешным изменением ею своих жизненных стратегий.

В этом плане интерес представляют результаты исследований, посвященных вопросам осмысления жизненных стратегий человека в условиях переходного общества 90-х годов. Так, в своей работе, посвященной изучению жизненных стратегий человека в переходном обществе, Н.Ф. Наумова рассматривала взаимосвязь системной неустойчивости интенсивного формирования новых состояний с характерными сложностями, связанными с накоплением социальных проблем и кризисов общественной жизни. Исследователь выделила важную особенность переходной социальной реальности, заключающуюся в том, что резко возрастает зависимость поведенческих паттернов, установок и жизненных стратегий человека от его социального и индивидуального жизненного ресурса, от особенностей изменения его жизненных ориентаций. По мнению Н.Ф. Наумовой, наиболее эффективным (в чем-то опережающим) «ответом» человека на неопределенность переходного общества является «усиление гибкости социального поведения, смена жизненных стратегий вслед за сменой «правил игры», по которым функционирует нестабильная социальная система» [176, с. 5]. Постсовременным психологическим и социологическим теориям еще предстоит ответить на вопросы, на основании каких ценностных ориентаций современный человек

определяет собственные жизненные перспективы в условиях переходных периодов [176].

Важным вопросом в психологических исследованиях, выполненных в рамках ситуационного подхода, является проблема влияния осознанности личностью временной перспективы и изменениями в ней своих жизненных стратегий в кризисных жизненных ситуациях.

Исследователи, занимающиеся проблемой временного регулирования событийности, отмечают важную регуляторную роль, которую играет временная перспектива в преодолении трудных жизненных ситуаций [159; 183]. В частности, В.В. Нуркова и К.Н. Василевская считают, что трудная жизненная ситуация может настолько разбалансировать ее восприятие человеком и исказить временную перспективу, что личность может потерять ориентацию в постановке целей своего будущего и утратить смыслы жизнедеятельности на текущем жизненном этапе. Кроме того, подобная ситуация может вызвать дезориентацию в существующих у человека паттернах поведения, что в совокупности приводит к потере позитивного восприятия своего будущего и оценке настоящего момента жизни как хаотичного [183]. Следовательно, регулирование жизненных событий в различных временных перспективах обеспечивается как факторами индивидуальных адаптивных способностей личности, ее коммуникативным потенциалом, саморефлексией, включая самоконтроль и координацию действий, так и ситуативными факторами, оказывающими влияние на оценку жизненной ситуации, выбор приоритетных целей и путей их достижения, на принятие решений и готовность к действию.

С позиций ситуационного подхода, И.Л. Мартянова подчеркивает значимость расширения адаптационного потенциала личности, так как, расширяя «границы существующих жизненных ситуаций, человек активно меняет свое окружение», преобразует ситуации и выходит на новые уровни развития, области жизни [158, с 223-226]. При этом необходимы рефлексивные изменения в построении жизненной стратегии личности, которые будут определяться постановкой новых осмысленных жизненных целей, на основе

ценностных ориентаций и сформированной жизненной позиции. Выделяется совокупность взаимосвязанных факторов, значимо влияющих на построение жизненной стратегии в изменившемся жизненном пространстве, таких как: планирование жизни на отдаленную перспективу, подробная разработка жизненного пути по этапам и событиям, реализация поставленных целей в виде жизненных шагов, личностная и социальная активность, критичность, способность к рефлексии и анализу жизненных событий, адекватность оценки своих личностных особенностей и собственных возможностей. Совокупность этих взаимосвязанных факторов определяет содержание жизненного пути, зависящего, в том числе, от жизненной позиции личности и ее способа организации собственной жизни. Активность личности, при этом, проявляется в разрешении внутриличностных конфликтов и жизненных противоречий [158].

Анализ научных источников по исследуемой проблеме позволил выделить комплексный (качественно-социологический) подход (М.А. Грищенко, Т.Е. Резник, Ю.М. Резник, Э.Б. Родюков, Е.А. Смирнов), учитывающий единство психических и социальных, интернальных и экстернальных сторон стратегической деятельности личности, которые проявляются при построении жизненных стратегий с одной стороны, в учете более широкого контекста человеческой деятельности, с другой – с точки зрения его структурных компонентов и взаимосвязей.

Исследование жизненных стратегий в социальном плане, по мнению ряда исследователей, происходит на пересечении представлений личности о субъективной и объективной реальности в согласовании с ее представлениями и ожиданиями, где реальность стратегии тесным образом связана с идеальными представлениями о ней и представлениями о стратегическом поведении [58; 60; 151; 166; 212; 213].

Изучение социальных особенностей жизнедеятельности человека служит основанием для создания ряда концепций жизненных стратегий личности в отечественных и зарубежных исследованиях [127; 108; 132; 133; 136; 137; 220; 245; 247; 251; 283; 286; 308]. Отправной точкой в этих теориях является идея

о влиянии социального опыта людей, существующих в едином социокультурном пространстве, на построение их жизненных стратегий. В социологическом понимании жизненная стратегия трактуется как динамическая система, способная к саморегуляции, в динамике проявления социокультурных представлений личности о собственной жизни (Ю.М. Резник, 2002).

По мнению Ю.М. Резника, жизненная стратегия представляет собой социально обусловленную систему ориентирования и приоритетов человека на долговременную перспективу, которая определяет социальное, личное и культурное будущее личности [221]. С точки зрения Е.А. Смирнова и Ю.М. Резника важнейшую роль в построении жизненных стратегий играет социальный статус личности, от которого, по их мнению, зависит, непосредственно, степень рациональности поведения личности – чем выше социальный статус, тем более рационально ведет себя человек [245].

Идея поэтапного планирования будущего, сознательного создания проекта своей жизни, направленного в будущее, в социологических работах нередко приводит к пониманию феномена жизненной стратегии личности без учета ее индивидуальных особенностей [34; 220; 245], как фактора, обуславливающего индивидуальные у каждой личности способы планирования и создания проекта жизни.

В рамках *интегративного подхода* (Е.Ю. Коржова, Т.С. Могильникова, В.Н. Панферов, А.А. Сбитнева, Е.Н. Туманова, В.В. Шевелев), ориентированного на обеспечение целостности рассмотрения феноменов взаимодействия личности с различными жизненными ситуациями, в которых, жизненная ситуация является объектом жизнедеятельности, а личность – субъектом, с различной мерой участия в созидании своей жизни. В рамках данного подхода в настоящее время активно исследуются личностные и групповые процессы в психологии жизненного пути.

По мнению разработчиков данного подхода, попадая в проблемную жизненную ситуацию, человек стремится ее разрешить и проходит, при этом, следующие этапы: воспринимает возникшее конфликтное противоречие как

стратегическую задачу, требующую решения; ищет причины возникшего противоречия; определяет тактические задачи по разрешению противоречия; находит способ решения выделенной стратегической задачи, реализуемый в виде выбора стратегии поведения [111; 192; 288], что отражает жизненные события и связанные с ними переживания, составляющие социально-психологические факторы адаптивности в построении жизненных стратегий личности.

А.П. Арышева, Е.Ю. Коржова и другие авторы считают, что разрешение проблемных ситуаций жизнедеятельности происходит за счет особого поведенческого паттерна, копинг-поведения, который осуществляется посредством актуализации механизмов психической саморегуляции личности [5; 111; 112].

В интегративном подходе предложен новый ракурс рассмотрения процесса взаимодействия человека как субъекта и жизненных ситуаций как объекта, где жизнедеятельность субъекта осуществляется во временном диапазоне (на протяжении всей своей жизни), объект наделен свойством пространственного функционирования. Соответственно, наблюдается специфический феномен – субъект-объектное как пространственно-временное взаимодействие.

На основании определения субъектной активности, предложенной В.Н. Панфёровым: «Субъектная активность человека проявляется в произвольности его действий, поступков, поведения, деятельности, а также в субъективности психических образов и личного отношения к миру вещей и людей, к самому себе» [190, с. 10], в социальной психологии рассматривается два вида субъектной активности: субъективная, обращенная к внутреннему миру личности и объективная, направленная на внешний мир. Данное определение послужило основой к рассмотрению двух форм реализации потенциала субъектности – объективной (экстериоризованной) и субъективной (интериоризованной), которые могут реализовываться личностью при взаимодействии с жизненными ситуациями, согласно субъект-объектным

ориентациям. Экстериоризованная субъектность обеспечивает выбор поведенческих паттернов при взаимодействии человека с жизненными ситуациями. Как отмечает В.Н. Панферов, человек, как субъект, включен в обстоятельства жизнедеятельности, конструируя собственное бытие на основе связей внутреннего и внешнего мира. «Субъект-объектные ориентации, представляя особенности связи внутреннего мира и мира внешнего, выступают в роли базовых жизненных ориентаций человека относительно тех жизненных ситуаций, которые предстают на его пути» [192, с.77].

Зарубежная психологическая наука также осуществляет комплексное исследование жизненных стратегий личности. В частности, изучением жизненных стратегий занимались такие ученые как А. Адлер (A. Adler), А. Маслоу (A. Maslow), Э. Фромм (E. Fromm), К. Хорни (K. Horney), Э. Берн (E. Berne), Э. Деси (E. Deci.), Р. Райян (R. Ryan), Дж. Ройс (J. Royce), А. Пауэлл (A. Powell), П. Коэн (P. Cohen), Дж. Коэн (J. Cohen), Л. Росс (L. Ross), Т. Кассер (T. Kasser), Р. Нисбетт (R. Nisbett), Т. Ли (T. Lee), Э. Локк (E. Locke), Г.П. Лэтэм (G.P. Latham) и др. Обращаясь к исследованиям зарубежных ученых по проблематике изучения жизненных стратегий, можно выделить большой пласт исследований, выполненных на принципах *экзистенциально-гуманистического подхода*.

Одна из основателей гуманистического подхода Ш. Бюлер (Sh. Buhler) самоопределение и самоосуществление личности связывала с целеполаганием и внутренней личностной сущностью, уровнем интеллекта и пониманием собственного личностного потенциала, т.е., с личностными ресурсами [304]. Таким образом, триединство изучения жизненного пути личности содержательно представлено объективными условиями его жизни, эволюцией ценностей человека, его творческой самореализацией.

А. Адлер (A. Adler), А. Маслоу (A. Maslow), Э. Фромм (E. Fromm), К. Хорни (K. Horney), К. Роджерс (K. Rogers) в разных аспектах обосновывают положение о том, что человек обладает необходимыми возможностями и

ресурсами, чтобы самореализоваться в жизни и осуществлять свою жизнедеятельность в гармонии с миром [6; 160; 267; 272; 309].

Как единство творческого начала и свободы, экзистенциальных смыслов, целей и личностной направленности понимали жизненные стратегии В. Франкл (V. Frankl), Э. Фромм (E. Fromm) и К. Хорни (K. Horney). Неогуманисты современности полагали, что в человеке заложено творческое начало, свобода воли, как данность для его духовного развития. Обосновываемая ими идея о человеке как активном деятеле, способном противостоять давлению неблагоприятных социальных сил, позволяет рассматривать человека как активного субъекта своей жизни [264; 265; 267; 272].

В. Франкл (V. Frankl) раскрывает процесс нахождения индивидуального смысла жизни при реализации личностью свободы жизненных выборов и ответственности. По мнению В. Франкла, человек, в ориентации на общество, всегда обретает смысл своей жизни, смысл его имеет свойство «...трансцендироваться», при этом оказывает влияние на общественные смыслы. Стратегия жизнетворчества, выделенная Франклом, выступает как «способ экзистенции», в которой человек должен быть активным созидателем своей жизни [265, с. 198].

Как полагал Э. Фромм (E. Fromm), социальные факторы, в частности, социально-экономические условия, определяют построение личностью своей жизненной стратегии, определяют стремление и выбор человека либо «иметь», т.е., накапливать материальные ценности, либо «быть», т.е., развиваться, реализовывать собственные способности и формировать определенную жизненную позицию [267]. Таким образом, специфика разрешения постоянной дилеммы: «быть» или «иметь» при принятии жизненных решений определяют особенности жизненной стратегии личности.

Позитивное или негативное отношение к окружающим людям (личностные ориентации по отношению к другим людям), как представлено у К. Хорни (K. Horney), является условием формирования жизненных стратегий личности, направленных на «движение к людям», «движение против людей» и «движение

от людей». Выделенные К. Хорни типы жизненных стратегий личности обуславливают ее жизненные цели, такие как стремление к любви, («движение к людям»), стремление к неприкосновенности и независимости («движение от людей») с последующим отказом от борьбы и преобразований условий жизни, стремление к борьбе за существование («движение против людей») [272, с. 22].

А. Адлер (A. Adler), используя понятие «жизненный стиль личности», вкладывает в него значение, которое человек придает себе и миру [6]. В понимании ученого, стратегии человека строятся на основании его жизненного опыта, преобразования полученного опыта, что и обуславливает формирование жизненного стиля личности. В процесс формирования жизненного стиля личности включены жизненные цели и ценности личности: фиктивные или реалистичные, что обуславливает ее комплекс неполноценности или невротический путь развития. Уникальный жизненный стиль личности, сложившийся в детстве, на протяжении последующей жизни может творчески преобразовываться самим человеком. При этом, нахождение и осознание индивидуального смысла жизни непосредственно связано с решением личностью жизненных проблем в трех основных сферах его жизни – профессиональной (профессиональное самоопределение и профессиональная деятельность), сфера межличностных отношений – сотрудничество с социальным окружением, установление дружеских отношений, отражающих фактор коммуникативного потенциала), личной (сфера близких отношений – любовь и семья), отражающей фактор социальных ролей, оказывающих влияние на достижение целей. Исходя из этого посыла А. Адлер (A. Adler) и утверждал, что человек творит свою жизнь [6], выбирая цели и пути их достижения. Точку зрения А. Адлера о творческом начале в человека поддерживал и А. Маслоу (A. Maslow). Качества творческих начал в человеке, считал А. Маслоу, сочетание зрелости, независимости, откровенности и интереса ко всему новому являются основой красоты, добра, справедливости и совершенства в человеке. Посредством труда личность устремляется к самореализации [160], что согласуется с достижением акме [33].

Основной целью построения личностью своей жизненной стратегии, по мнению А. Маслоу (A. Maslow) и К. Роджерса (K. Rogers), является самореализация и актуализации личностью своих способностей и ресурсов. А. Маслоу (A. Maslow) и К. Роджерс (K. Rogers) выделяют значимые сущностные характеристики человека: самоактуализацию и стремление к личностному росту [160; 309]. Определяя самоактуализацию как труд А. Маслоу утверждал, что человек, способный к саморазвитию, стремиться к достижению совершенства в том деле, которое является его призванием [160]. По мнению К. Роджерса, человек ответственен за свой выбор, он всегда открыт опыту, на пути к личностному росту, становлению, достижению счастья [309].

Важно также упомянуть методологические положения Дж. Бьюдженталя (J. Bugental) [305] по вопросам экзистенциальных проблем ответственности и свободы выбора, поиска жизненного смысла в контексте проведения жизнеизменяющей терапии.

В той степени, в которой личность не признает собственный опыт жизнедеятельности, его творения не могут быть социально полезными, поэтому максимальное развитие лучших качеств в человеке приведет к творчеству и созиданию [304], следовательно, самореализация является одним из ведущих мотивов личности [151].

К.Г. Юнг (C.G. Jung) полагал, что развитие самости является главной целью человеческой жизни. Благодаря исследованиям К. Роджерса и К.Г. Юнга современные персонологи рассматривают самость как эффективный конструкт, который применяется для объяснения особенностей поведения человека. Одной из практических задач считается изучение самости личности и объяснение явлений субъективного мира ее сознательных переживаний, лежащих в основе человеческого поведения и жизненных стратегий [275].

Необходимо подчеркнуть, что и в отечественной психологии концептуальные положения гуманистического подхода нашли свое отражение в работах А.А. Бодалева, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, К.А. Абульхановой-Славской, Ю.М. Орлова, Н.И. Полубабкиной,

Т.К. Чернявской и других исследователей, раскрывающих проблему самореализации личности как достижение вершины развития ее творческого, профессионального и личностного потенциала [2; 33; 136; 227; 188; 209]. Отмечается, что для самореализации личности необходима «система средств и способов достижения поставленных целей, а также возможности преодоления жизненных трудностей» [1, с. 23; 128]. На пути к достижению вершин своего развития личность использует совокупность своих ресурсов и способов таких, как: уверенность в собственных силах, настойчивость в преодолении трудностей, рефлексия жизненного пространства, выработка критериев своих достижений и пр. Одним из наиболее значимых критериев для получения результата является паттерн поведения с опорой на себя или на других, как проявление тактики личности в ситуации неодобрения [139].

В рамках гуманистического подхода человек рассматривается в социальной действительности как основная ценность, наделенная способностями, стремлением к личностному росту, совершенствованию. Формирование духовных ценностей, проявление творческого начала в человеке позволяет ему выходить на новые рубежи личностного и профессионального развития, где личность становится в большей степени созидателем, производителем, нежели потребителем. Это, в свою очередь, является один из основных путей к гармоничному развитию в социуме, к достижению акме [70; 72; 127; 140; 141; 280].

Известностью пользуется сценарный подход Э. Берна (E. Berne) в построении жизненных стратегий. По его мнению, сценарий жизни представляет собой концептуальный план, который организует и упорядочивает жизнь человека (Берн, 1992), это «жизненный план, основанный на детских иллюзиях и родительском «программировании». По своему содержанию жизненные сценарии, с точки зрения Э. Берна, могут подразделяться на три группы: победителя (человек, достигающий своих жизненных целей), побежденного (человек не достигающий, своих жизненных целей и

непобедителя (банальный сценарий, при котором человек не стремится рисковать и придерживается в жизни «золотой середины» [30, с. 37].

Необходимо отметить рост интереса к теме жизненных стратегий в исследованиях западных ученых на протяжении последних двух десятилетий. Например, обращаясь к работам разработчиков теории самоопределения Т. Кэссера (T. Kasser) и Р. Райана (R. Ryan), можно найти характеристику двух групп жизненных стратегий, основанных на внутреннем и внешнем стремлении личности. Исследователи также констатируют выявленный факт взаимосвязи уровня психического здоровья, выраженного в степени депрессивности, жизненной энергии, удовлетворенности жизнью и выбором типа ценностных и жизненных ориентаций [306]. Эмпирически также доказано, что цели внутреннего развития имеют значительное влияние на субъективное благополучие и коммуникативный потенциал личности [307].

В современных психологических научных исследованиях по проблематике жизненных стратегий акцент делается на изучении содержательных составляющих жизненной стратегии: экзистенциальных смыслах, творчестве и самореализации, на стиле и образе жизни. Кризис жизненных ценностей, с которым столкнулось российское общество в начале 90-х годов в корне изменили представления людей о приоритете жизненных ценностей и подвели к потребности осмысления новых моделей поведения и типах личностной идентификации [53; 64; 211]. В настоящее время жизненная стратегия изучается рядом исследователей как интересубъективное стратегическое поведение, основанное на чувственном восприятии реальности и целеполагании в генезисе жизненного пути [60; 64; 86; 165; 180; 184; 190; 232; 253; 290].

Как социально-психологическое явление жизненная стратегия рассматривается с точки зрения рационально-психологического и мотивационно-смыслового конструкта личности, которая выступает в роли субъекта социальных отношений [70; 71].

Исследователи также отмечают связь между жизненной стратегией и трудовой активностью, а также отношением людей к старости, которое может

выражаться в рефлексивном запаздывании восприятия человеком своих возрастных изменений на психологическом уровне по отношению к физиологическому уровню. «Позитивная карьерная стратегия взаимообусловлена профессиональной и социальной готовностью к старости. Умеренная трудовая активность положительным образом влияет на готовность личности к возрастным изменениям», – отмечает Е.В. Тунгусова [261, с.120].

В настоящее время следует отметить повышенный исследовательский интерес к проблеме активного долголетия (Е.Ю. Голубева, 2015), которое предполагает понимание человеком своей жизненной перспективы, учитывающей важное значение опыта, накопленного на ранних этапах жизни и влияющего на характер старения человека, сохранность его физического, психофизического и психологического здоровья в последующем.

Ученые К. Пауль (K. Paul), О. Рибейро (O. Ribeiro), Л. Тейшейра (L. Teixeira) обосновывают главенствующую роль субъективного психологического фактора (степень активности личности) в процессе активного старения. По мнению исследователей, присутствует значимое различие между пожилыми людьми, стареющими активно и неактивно. Степень активности пожилого человека может варьироваться в зависимости от интеграции социально-психологических факторов, представленных индивидуально-психологическими характеристиками и социальным статусом. Поддерживая достаточно высокую активность, базирующуюся на имеющемся статусе в социальном окружении и соответствующих личностных характеристиках, люди этой возрастной категории могут успешно справляться со спадами, связанными со старением, сохранять позитивный взгляд на жизнь и свою жизненную перспективу, иметь высокую мотивацию к участию в социальной жизни и ведению здорового образа жизни. Все эти факторы в совокупности в итоге повышают качество жизни и позволяют человеку до глубокой старости продолжать самореализовываться в жизни [308].

П. Балтес (P. Baltes) в исследовании динамики жизненных процессов предложил подход, согласно которому, жизненный путь человека можно изучать

в изменяющихся (как процесс развития с характерными ростом и спадом, внутренней динамикой приобретений и потерь) и неизменных (как степень пластичности развития, которая может быть изучена с помощью стратегии тестирования пределов) компонентах его поведения на протяжении всей жизни [302].

Все теории, рассматривающие вопросы возраста в его взаимосвязи с построением жизненных стратегий, в наше время отвечают социальному запросу, обусловленному обстоятельствами демографических изменений – увеличением процента пожилых людей. Это привело к признанию научной и общественной значимости изучения социально-психологических факторов жизненных стратегий личности в любом возрасте. Выявленные рядом авторов эмпирические данные и обоснованные концептуальные положения по обозначенной проблематике [38; 53; 72; 80; 88; 104; 216; 222; 251; 253; 260; 285; 287; 291] образуют общую методологию изучения жизненных стратегий личности. Новизна всевозрастного подхода состоит в том, что он позволяет изучать социально-психологические факторы жизненных стратегий личности в зрелом и позднем зрелом возрасте.

Таким образом, изучение жизненных стратегий можно связать с обязательным самоопределением человека, с индивидуализацией личности в современном обществе в построении им направления своей жизни и т.п., обусловленных факторами самовосприятия и саморефлексии. При этом некоторые исследователи отмечают, что в проектировании своей жизни человек может использовать нетрадиционные стратегии, которые «приобретают как черты агрессии, маргинальности, социальной стагнации под давлением внешних социальных явлений, наполненных рисками» [254, с. 3].

Подводя итог вышеизложенному, можно констатировать наличие сходства и различия в научных представлениях отечественных и зарубежных ученых о жизненной стратегии. Единство мнений состоит в представлении конструкта построения жизненных стратегий личности как комплексного, целостного и сложного процесса, находящегося в непрерывном взаимодействии

с социокультурной и экономической средой и обусловленного влиянием комплекса социально-психологических факторов в различных аспектах их проявления. Также исследователи сходятся во мнениях относительно основных составляющих жизненной стратегии, представленных системой ценностей, наличием жизненных смыслов и умением ставить достижимые цели, а также сформированной жизненной позицией, обусловленной личностным фактором, с учетом ценностей, принципов, убеждений, которые являются выражением личностной зрелости.

Сформированное представление личности о своей жизненной стратегии является фактором, способствующим эффективному планированию ее жизни в соответствии с возрастными возможностями и трезвой оценкой притязаний на будущее. Каждый этап жизненного пути планируется и подробно разрабатывается в соответствии с жизненными событиями на пути к достижению цели.

Отличия в точках зрения отечественных и зарубежных исследователей по вопросу изучения жизненных стратегий заключаются в следующем. В традициях отечественной культуры на рефлексивном уровне заложена модель поведения ценностно-рационального типа, т.е. ценности и смыслы занимают доминирующее положение в определении жизненных целей наших соотечественников. Фактически, ментальность, сформированная в отечественных социокультурных традициях, характеризуется, прежде всего, поиском смысла. Западные представления основаны на прагматических подходах к жизни: прежде – рациональность, потом – цель.

Различия в представлениях о жизненной стратегии личности отечественных и западных подходов балансируют на грани экзистенции и рациональности в отношении выбора цели. Изучение жизненной стратегии личности осуществляется как по возрастным категориям, так и социальным стратам населения.

В ходе решения первой задачи справедливость первой гипотезы подтвердилась полностью. На основании представленных выводов

теоретического анализа представляется возможным констатировать правомерность второго положения, выносимого на защиту.

1.3. Анализ научных подходов изучения социально-психологических факторов в контексте жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации

В отечественной социально-психологической науке накоплен определенный исследовательский материал, с помощью которого решается немало практических задач по оказанию содействия в решении проблем жизнедеятельности военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, в условиях гражданского общества. Социально-психологические проблемы военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, изучаются рядом гражданских и военных психологов: (Р.А. Абдурахманов, Ж.Г. Агеева, А.А. Алякин, В.Ю. Антышев, А.Я. Анцупов, В.В. Барабанщикова, Т.И. Бессонова, А.В. Булгаков, С.В. Величко, А.Н. Гатвинский, Г.В. Гнездилов, Е.А. Гриднев, С.Г. Дарий, Г.М. Денисовский, С.Л. Евенко, В.И. Жданов, А.Г. Караяни, Ю.М. Караяни, М.Е. Крамник, С.В. Майоров, И.В. Мальцев, М.И. Марьин, С.Г. Маслюк, Ю.В. Медведев, И.Н. Носс, Н.Г. Осухова, В.П. Петров, В.Е. Петров, В.М. Поздняков, В.Н. Помогайбин, П.В. Разов, А.И. Смирнов, И.В. Сыромятников, Ю.Я. Таран, В.Г. Чайка, др.). Большинство исследований направлены на изучение психологической адаптации военнослужащих запаса или в отставке, их социально-психологической и морально-психологической устойчивости, здоровье сбережения, др. Исследований социально-психологических факторов построения жизненной стратегии военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, крайне мало.

Определенные научные данные накоплены в области изучения различных факторов, определяющих жизнедеятельность военнослужащих запаса или в отставке, в частности: *социально-психологической поддержки, материального*

обеспечения, решения жилищных проблем военных пенсионеров (В.А. Батмазов, Т.Н. Березина, А.Д. Бурыкин, Б.А. Деготь, В.Н. Дубровин, О.В. Киреев, Н. Кравченко, М.Е. Крамник, С.В. Майоров, Ю.И. Мигачев, Н.Я. Семенец и др.); *профессиональной переподготовки, доподготовки* (И.С. Алаторцева, В.Ю. Антышев, З.А. Бутуева, С.И. Исаенко, П.А. Лазарев, И.А. Панкратова, В.Е. Петров, Э.Б. Родюков, Э.В. Слободенюк, и др.); *трудоустройства военных пенсионеров* (А.А. Алякин, С.Г. Дарий, В.Н. Лукин, А.И. Смирнов и др.); *особенностей пожилого возраста и ортобиотики* (О.С. Булавинцева, Д.А. Быканова, В.А. Зарецкая, К.Е. Новиков, А.А. Рожков, А.В. Попов, В.М. Поздняков, В.А. Собина и др.); *культуры и коммуникативной компетентности военных пенсионеров* (А.В. Боярчук, А.Г. Дроздов, Н.Н. Кулакова, Н.В. Майсак, И.В. Манерко и др.); *ценностей, временных перспектив, самореализации и самоосуществления военнослужащих запаса или в отставке* (М.И. Марьин, Ю.Ю. Неяскина, С.М. Осипенков, О.И. Пустовит, И.В. Родных и др.).

Согласно исследованиям, проведенным отечественными психологами, все известные трудности военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, можно условно разделить на две группы: первую группу составляют проблемы социально-экономического характера (трудоустройство, жилищная проблема, материальное обеспечение семьи и др.) [41; 69; 76; 98; 100; 124; 125; 168; 180; 219; 241; 243; 284], обусловленные факторами доступа к ресурсам и возможностями; вторую группу трудностей – социально-психологические проблемы адаптации к гражданскому обществу, трудности «пост-адаптации» в семье, обусловленные факторами ролевого статуса, в том числе, социального статуса пенсионера. В эту же группу можно включить трудности адаптации в трудовом коллективе гражданских предприятий [8; 13; 97; 218; 219; 225; 226], обусловленные личностными характеристиками (характер, ценности, убеждения, мотивация) [87; 115; 182; 184; 186; 271]. Также можно выделить трудности, обусловленные коммуникативным фактором в трудовых коллективах с коллегами, профессионально обусловленные

стереотипами общения в военной среде, по типу «начальник – «подчиненный», ведущие к конфликтным отношениям. Рядом авторов отмечаются возникающие адаптационные трудности в семье после увольнения из армии, в частности, из-за смены социально-профессионального статуса, появляются препятствия к установлению теплых межличностных отношений и межличностного диалога с близкими и родными, тогда как сам бывший военный служащий нередко нуждается в них даже больше, чем они в нем [7; 8; 9; 40; 149; 170; 174; 244; 257; 276; 278]. Также очень значимой трудностью для военных служащих на пенсии становится поиск нового места работы в гражданской среде, в большей мере это касается небольших городов, расположенных в регионах.

Согласно данным С.А. Макеева, значительное число (более 40%) офицеров запаса исполняют рабочие функции ниже своей профессиональной квалификации, им приходится трудоустраиваться на малооплачиваемую и низко квалифицированную работу, особенно в провинциальных городах. Этот факт очень негативно отражается на социальном статусе и психологическом состоянии представителей этой социально-профессиональной группы, обеспечивавших долгие годы своей жизни безопасность и престиж российского общества и государства [144; 146; 228].

При условии завершения процесса адаптации (реадаптации), лица зрелого и позднего зрелого возраста часто оказываются в ситуации экзистенциального кризиса [287], военные пенсионеры не являются исключением. Процесс построения жизненной стратегии на оставшуюся временную перспективу жизни для многих военных пенсионеров становится проблемой. Пройденный жизненный путь подлежит ими пересмотру в силу влияния различных факторов: новых социальных условий гражданской среды, состоянием здоровья, осознанием низкой ресурсной составляющей, нестабильностью экономической и социальной ситуации, отсутствием необходимой информации или ее неполноты и пр.

Необходимо отметить, что большинство военных пенсионеров, как правило, трудоспособные специалисты, имеющие хорошую профессиональную

подготовку, содержание которой во многом родственно деятельности гражданских специалистов. С обширным опытом эксплуатации сложной современной техники, оперативного решения управленческих задач в военных организациях разной направленности они способны решать сложные профессиональные задачи [77; 129; 147; 181]. Абсолютное большинство из них, по мнению многих авторов, испытывают потребность в активной профессиональной деятельности, они способны по своим деловым и нравственным качествам принести значительную пользу обществу [13; 14; 39; 40; 61; 172; 197; 223; 268; 299; 300].

Для военнослужащих запаса, или в отставке сложность жизненной ситуации на «гражданке» имеет свои особенности. Во-первых, большая часть их жизни прошла в условиях военной службы, предполагающей достаточно строгие рамки жизнедеятельности и четко регламентированный ритм жизни, по сравнению с более широким диапазоном личной свободы после увольнения из армии, что вызывает определенную растерянность у многих военных пенсионеров. Оставшуюся часть жизни военнослужащий должен прожить в кардинально новых для себя условиях гражданского общества с иными требованиями к поведению в процессе самоактуализации и самореализации. О жизнеустройстве в условиях гражданского общества военные пенсионеры часто имеют весьма поверхностное представление и еще меньше опыта, особенно кадровые офицеры, начинавшие свой сознательный жизненный путь с юных лет курсантами военных училищ. В должной мере они защищены в правах со стороны государства [26; 29; 171; 195; 196].

Как отмечают П.В. Разов и С.Л. Евенко, «проблема постпрофессионального самоопределения, как важнейшая проблема профессиональной адаптации, выступает одной из самых болезненных и трудно решаемых, так как, пройдя определенный профессиональный путь военной службы, человек вновь стоит перед проблемой профессионального выбора, профессионального развития, что в зрелом возрасте, с определенными

профессиональными ценностями, ориентациями, поведенческими стереотипами может стать сложной задачей» [219, с. 59; 78].

Во-вторых, увольнению из армии в настоящее время подлежит возраст людей, которые воспитывались в системе социалистических ценностей, сохраняющихся в армейской среде, и эти ценности переносятся в новые условия гражданской среды с доминантой индивидуалистических ценностей и конкурентными установками [25], т.е., военнослужащие, уволенные с военной службы, переживают конфликт ценностных ориентаций. Система устройства межличностных отношений, ценностных ориентаций в армейских коллективах сохраняется на уровне ценностей, отвечающих принципам коллективизма, товарищества, единства, исходя из основной цели – готовности к действиям в экстремальных условиях по защите Отечества, обеспечиваемой, как показано С.Л. Евенко, социально-психологическими факторами мотивационной готовности к риску, морально-волевыми качествами, психологической устойчивостью [77].

В условиях перехода в новый статус военного пенсионера практически для всех военнослужащих, вышедших на пенсию, возникает множество вопросов, особенно значимых в условиях выбранной трудовой деятельности под давлением внешних обстоятельств, а не по собственному желанию: «Как строить жизнь в условиях гражданского общества?», «С чего начать?», «В каком направлении двигаться?», «В какой сфере деятельности реализоваться?» и других. Наиболее остро эти вопросы стоят перед жителями небольших военных городков в отдаленных регионах [9; 119; 146; 163; 191; 217; 228].

Системообразующим фактором воинской деятельности (как эпизода жизни) является ее цель (выполнение боевой задачи), формирующая личность военнослужащего на ее выполнение, в этом коренное отличие от жизнедеятельности человека в условиях мирной жизни [4]. В условиях гражданского общества постановка цели не теряет своей актуальности, так ее наличие оказывает непосредственное влияние на эмоциональное состояние военнослужащих, уволенных с военной службы [289].

Степень самореализации военнослужащих в армии обусловлена рядом факторов: удовлетворенностью своим социальным статусом, профессиональной деятельностью, спецификой поведения в нормативной среде военной профессиональной деятельности [92; 96; 113; 117; 154; 155; 161; 228; 273]. Жизненные стратегии военнослужащих, находящихся на военной службе, определяются достаточно жёстко сформированной системой ценностных ориентаций и системой ценностного регулирования, обуславливающих ценностно-смысловую сферу личности и поведение в военной среде [16; 18; 156; 175]. При переходе к жизнедеятельности в гражданском обществе, одной из наиболее выделяющихся проблем переходного этапа и более позднего периода являются трудности процесса интеграции в новые социокультурные условия гражданского общества, которые осложняются гиперсоциализацией мужчин, приобретенной в условиях военной службы [26; 31; 196; 268].

Психологическая поддержка военнослужащих, уволенных Вооруженных Сил Российской Федерации, по своевременному формированию у них представлений о построении жизненной стратегии в условиях гражданского общества с одной стороны, способствует обеспечению психологической безопасности личности, с другой – является одним из основных психологических инструментов, который способствует успешной самореализации этой категории граждан в различных видах жизнедеятельности [49; 114; 278]. Испытываемые трудности в преодолении внутренних противоречий, внешних препятствий в поиске своего места в жизни в новых условиях гражданской среды негативно сказываются на психологическом самочувствии военнослужащих, уволенных с военной службы и их общей удовлетворенности своей жизнью [17; 65; 79; 95]. Трудности самореализации военных пенсионеров в позднем зрелом возрасте во многом обусловлены фактором утраты экзистенциальных смыслов, провоцирующих склонность к аддиктивным или девиантным формам поведения [75; 198; 297].

Поэтому, крайне важно создать систему психологической, социальной и организационной поддержки военнослужащих в период предстоящего

увольнения из армии, которая бы работала на «опережение». Самоанализ убеждений, поступков, целей, ценностей и их согласованность, позволит оценить приоритетность по степени их важности [118;]. Обсуждение ценностей со значимыми людьми из круга своего общения будет способствовать формированию готовности к пересмотру и коррекции своих ценностей, по мере приобретения нового опыта и знаний, проявлению гибкости, что позволит военнослужащим в постслужебный период жизни сформировать непротиворечивую ценностную картину, которая послужит основой для принятия ответственных решений.

Подобная комплексная система, как полагают отечественные исследователи, могла бы обеспечить психологическую готовность этой категории людей к жизни в условиях гражданской среды и минимизировать социально-психологические потери, а также провести опережающее профессиональное переобучение [9; 14; 54; 66; 94; 116; 121; 126; 135; 172; 295], позволяющее военнослужащим заранее овладеть гражданской специальностью и в более короткие сроки, по увольнению из армии, включиться в новую профессиональную деятельность.

Более чем в пятидесяти четырех субъектах Российской Федерации, на основе постановления Правительства РФ от 15.10.2001 г. за № 729, приказа МО РФ от 19.03.2001 № 115, и других руководящих документов созданы Центры переподготовки военнослужащих, уволенных с военной службы с целью их дальнейшего трудоустройства; предусмотренные Федеральным законом от 26 декабря 2024 № 498–ФЗ, «О внесении изменений в трудовой кодекс РФ» меры поддержки участников СВО (приостановление трудового договора, сохранение рабочего места, преимущество при проведении организационно-штатных мероприятий, субсидии при переезде в другой регион, государственная поддержка работодателей и другие, способствуют содействию в вопросах трудоустройства [146], но проблема остается, так как трудоустройством военных пенсионеров занимаются общественные организации, такие как Советы ветеранов, возможности которых ограничены рекомендательными и

информационными функциями. Отсюда, возрастает необходимость актуализации социально-психологических факторов в проявлении активности, личностной ответственности военнослужащих в решении вопросов, как трудоустройства, так и построении своей жизни в целом в постслужебный период.

Существуют интересные социологические данные (Т.А. Чертушкина), согласно которым для военнослужащих, уволенных с военной службы и имеющих определенное финансовое обеспечение, основной жизненной целью не является вопросы получения новой гражданской профессии и профессиональной переподготовки [282]. В этой связи, для поддержки этой категории военнослужащих в отставке предлагается использовать возможности профориентационной работы [14; 50; 81; 82; 86; 179; 281], которая позволила бы найти гражданские профессии, по своему содержанию близкой к выполняемой на военной службе и требующей сходного уровня профессиональной компетентности.

Для другой части военнослужащих, увольняемых из Вооруженных Сил Российской Федерации, материальный вопрос стоит на первом месте [68; 218], поэтому вопрос приобретения новой гражданской профессии становится принципиальным для построения успешной жизненной стратегии в условиях гражданского общества и жизненного благополучия. Как считают П.В. Разов и С.Л. Евенко, эффективное освоение гражданской профессии с последующим трудоустройством «заставляет бывших военнослужащих глубоко проникать в специфику профессионального пространства гражданского общества и рыночные условия профессионального развития» [219, с. 64].

Результаты исследования, проведенного в 2005-2008 г.г. Е.Ю. Озеровой по изучению жизненных стратегий бывших военнослужащих на фоне трансформации российского общества и реформирования Вооруженных Сил Российской Федерации, позволили построить типологии этих жизненных стратегий [186]. Исследователь отмечает, что можно выделить два основных типа жизненных стратегий – это новаторский и традиционный.

Построение жизни военнослужащих с традиционным типом жизненной стратегии обусловлено влиянием прежней системы ценностей и идеалов с игнорированием изменившихся условий жизни. Что, по мнению автора, приводит к разделению подобного типа стратегии на активный и пассивный подтипы. Подтип активный традиционного типа стратегии жизни характеризуется «стремлением сохранить тот костяк, который был в армии до перемен, с его моральным и профессиональным подтекстом, вере в потенциал армии и перемены к лучшему». Для военнослужащих с пассивным подтипом традиционного типа стратегии жизни характерен консерватизм, они «предпочли остаться в армии, но стали нести свою службу с меньшим, чем ранее, энтузиазмом и результатами» [186, с. 273].

Второй новаторский тип стратегии обусловлен проявлением личностных характеристик: адекватной оценки трансформаций, происходящих в обществе, способности к нахождению эффективных способов решения, возникающих проблемных жизненных ситуаций в условиях гражданской жизни.

Новаторский тип жизненной стратегии Е.Ю. Озерова также разделила на несколько подтипов. Первый подтип – жизненная стратегия «легкости и благополучия, которая обеспечена факторами коммуникативного уровня и адаптации бывшего военнослужащего к гражданской среде: прохождением профессионального переобучения для гражданской специальности, общим позитивным настроем, нахождением места своего трудоустройства, нередко за счет использования «капитала армейских и дружеских связей». Увольнение из Вооруженных Сил РФ военнослужащие оценивают позитивно, как и изменение в целом своей жизненной траектории. Второй подтип новаторского типа – жизненная стратегия поиска, борьбы и успеха, обеспечен влиянием личностных характеристик: активностью в использовании собственных способностей и возможностей [186]. С.Г. Дарий отмечает, что, как правило, бывшие военнослужащие с подобной жизненной стратегией уходят в бизнес, пройдя переобучение по гражданской специальности, и начинают заниматься предпринимательством [68]. Эти лица имеют активную жизненную позицию,

проявляют инициативность, ищут новые ресурсы для развития бизнеса и собственной дальнейшей самореализации. Основной жизненной ценностью для них становится трудовая деятельность, свою текущую жизненную ситуацию они расценивают позитивно, как повышение социального статуса, а себя оценивают, как активную и созидательную личность. С точки зрения Е.Ю. Озеровой, именно благодаря всем этим жизненным шагам, бывшим военнослужащим с таким типом жизненной стратегии «удалось преодолеть все трудности и добиться благополучия, как в карьерном, так и в материальном плане, достичь свободного самоощущения в гражданской среде» [186, с. 274].

Третий подтип новаторского типа – жизненная стратегия «понижения и пессимизма», обусловлен влиянием факторов адаптации (низкого его уровня), низким уровнем коммуникативного потенциала и социально-профессиональной активности. Для военнослужащих с подобной жизненной стратегией свойственны серьезные трудности в адаптации к новым условиям жизнедеятельности, частая смена мест трудоустройства (или не имеют постоянного места работы), выполняемая ими трудовая деятельность зачастую требует минимальной профессиональной квалификации, существенно понижая их социально-профессиональный статус, присутствует общая неудовлетворенность своей жизнью, отсутствуют жизненные планы на будущее, главной жизненной целью является забота о состоянии собственного здоровья, никаких планов на жизнь они не строят. Согласно объяснениям самих бывших военнослужащих, относительно кризисной сложившейся жизненной ситуации, они не смогли «вписать» свой сложившийся жизненный и профессиональный сценарий с ценностными ориентациями в контекст преобладающих ценностей современного гражданского общества [186].

Как видно из результатов приведенных выше исследований, специфика содержания служебной деятельности военнослужащих оставляет глубокий след в формировании их ценностных ориентаций, имеющих социокультурные отличия от ценностных приоритетов гражданской жизни. После прохождения первого кризисного этапа адаптации к условиям жизни в гражданском обществе,

военные пенсионеры остаются носителями ценностных ориентаций, сформированных в военной среде. Присутствуют ценностные противоречия и несбалансированность в системах ценностей бывших военнослужащих и гражданского населения. Многолетняя служба в армии, направленная на защиту Отечества, служение государству и обществу, определила специфику менталитета, ценностей, установок военнослужащих [266]. Попадая в иную социальную (гражданскую) среду, в которой превалирует ценность успеха, а не служения, военнослужащие, уволенные из Вооруженных Сил Российской Федерации, в определенной мере испытывают «ценностный шок». Сложной задачей для многих военных пенсионеров становится необходимость адаптироваться к новой ценностной среде, в которой доминируют ценности, отражающие идеологию индивидуализма и потребления. В этой связи возникает необходимость в осуществлении определенных изменений ценностно-нормативной основы их поведения и выстраивания отношений в новых социальных условиях жизнедеятельности, формировании внутренне непротиворечивой ценностной системы на основе собственного социального опыта.

Неопределенность и высокая динамичность *социальной среды* современного гражданского общества вызывает у части бывших кадровых военнослужащих состояние дезинтеграции и дезадаптации. Подобная ситуация может усложняться у некоторых военнослужащих, уволенных с военной службы, влиянием следующих факторов: низким уровнем социальных и личностных ресурсов, ригидностью мышления, низким уровнем коммуникативного потенциала, сложившихся стереотипов действий и убеждений, которые в измененной жизненной ситуации не продуктивны [96; 106; 148; 189; 209; 298; 299]. В силу этих причин данная часть военнослужащих, уволенных с военной службы, будет существенным образом испытывать затруднения в попытках построить новые эффективные жизненные стратегии. Прошлый служебный статус располагал к большей рациональности в принятии решений, статус пенсионера усиливает на некоторое время состояние

неопределенности («своеобразный психический паралич»), повышает иррациональность и когнитивные искажения в принятии решений [169, с. 11].

Нередко основными социальными ролями у военнослужащих, вышедших на пенсию, остаются семейные роли, (роль отца, мужа) наиболее прочно удерживающих и связывающих мужчину с жизнью [19; 51; 56; 98; 128; 293] в наиболее тяжелые периоды жизненной неопределенности. Статус пенсионера, который приобретают военнослужащие, по увольнению из армии, порождает значительные эмоциональные переживания у мужчин, сопряженные с осознанием возраста, конечности жизни, неопределенности жизненных перспектив. Именно в этот период наиболее актуальным становится вопрос построения жизненных стратегий в новой для них гражданской среде, для лиц поздней зрелости – на оставшуюся перспективу надвигающейся старости.

На данном этапе жизни организация временного душевного равновесия личности обусловлена влиянием самовосприятия и саморефлексии (восприятие себя и своего места в мире) с анализом происходящего и включением психологических защит в любом их проявлении [25; 45; 107]. Объясняется это переносом сложившихся установок, стереотипов мышления и поведенческих паттернов в новые социокультурные условия гражданского общества. Достаточно сложно найти военным пенсионерам верный вектор на пути к самореализации в условиях гражданской жизни, где присутствует более широкий диапазон свободы личности и форм социальной активности в сравнении с рамками ролевого поведения, ограниченного уставом воинской службы [78; 141; 145], в большей степени это относится к жителям типовых военных городков, расположенных в регионах.

Немаловажным фактором «провисания» интериоризации ценностных ориентаций военнослужащими в статусе пенсионеров в условиях гражданской среды являются факторы времени и влияния их индивидуальных особенностей. По мнению ряда авторов, в ситуациях затруднений жизненных выборов, продиктованных внутриличностными противоречиями или заданными внешними условиями, многие военные пенсионеры испытывают состояние

разбалансировки собственных возможностей в поиске своего места в жизни [62; 63; 64; 119; 134; 296] и принимают условия, предлагаемые обстоятельствами, например выбор профессии или трудоустройство по специальности, не имеющей для них определенной моральной и материальной привлекательности, ситуация типичная для жителей региональных военных городков.

Признаками пассивной жизненной позиции служат: нарушение алгоритма сложившегося социального поведения личности, нарушение текущей деятельности, неотрефлексированности жизненной перспективы, ситуативные стрессовые или депрессивные состояния [13; 20; 250], вызванные стереотипом ориентации на социум, ориентированием на бывших сослуживцев, друзей, работающих либо более успешных, на мнение членов семьи. Условное разделение людей на «борцов» и «соглашателей» позволяет увидеть потенциал их активности. Первые склонны адекватно анализировать сложившуюся ситуацию и преобразовывать ее под свои потребности, ставить достижимые цели, изменять планы и тактику действий, строить успешную жизненную стратегию, успешно разрешать внутриличностные противоречия. Второй тип людей занимает пассивную, конформистскую позицию, либо прилагают незначительные усилия по выходу из сложных ситуаций [233; 296]. Исходя из этого, «борцы» обладают выраженными лидерскими качествами, а «соглашатели» - качествами ведомых, что существенным образом влияет на построение теми и другими своих жизненных стратегий.

Построение жизненных стратегий военнослужащих, по увольнению из армии, определяется также влиянием факторов индивидуальных психологических особенностей: эффективностью работы физиологических механизмов саморегуляции психических состояний человека, опыта преодоления травматических воздействий на психику, определяющих способность личности устойчиво функционировать в различных, в первую очередь, кризисных жизненных ситуациях, обеспечивая, адекватную сложившимся жизненным обстоятельствам, пластичность и эффективность. Как показано у А.Г. Караяни, согласно исследовательскому опыту британских,

американских, израильских психологов по оказанию помощи в психологическом сопровождении демобилизованных, существует необходимость более критичного подхода к дифференциации ПТСР и ПТР: при ПТСР с предпочтением опоры на личностные ресурсы демобилизованных в процессе их ресоциализации и использования технологий управления рисками травматизации [91; 93; 97; 98].

В ряде исследований отмечается факт того, насколько человек определился в выборе жизненных целей и в какой мере проявляет активность в их достижении, рассчитав наличие возможностей и ресурсов, настолько успешным будет разрешение им трудной жизненной ситуации. На основе этого отмечается доминирующее влияние личностных качеств, обеспечивающих адекватность принятия решений в совладании с трудными жизненными ситуациями. [138; 145; 262; 297].

Воинская служба характеризуется определенностью отношений, относительной стабильностью обстановки и условий жизни, обеспеченной установленным распорядком, материальной стабильностью и прочими условиями жизни. По мнению некоторых исследователей, солидарность военнослужащих, как ценность, доминирует над ценностями материального плана и находит свое выражение в поддержке друг друга и взаимодействии в условиях гражданской среды [36]. Тем не менее, следует подчеркнуть, что в условиях гражданской жизни в современном цифровом обществе солидарность утратила свою всеобъемлющую актуальность. К тому же, если рассматривать более ранние этапы служебной карьеры, начиная с курсантского или более раннего периода, срочной службы, когда статус индивида определялся, в том числе, потребностью проявления своей индивидуальности посредством применения силовых методов с проявлением агрессии, в коллективе воинского подразделения, представляющего собой закрытое сообщество, то есть социальную среду, которая, в некоторой степени, обеспечивает деформацию личности военнослужащего [85, с. 158]. Увольнение же с военной службы, т.е., выход на пенсию с потерей не только профессиональной деятельности, но и

сменой социального статуса, для многих военнослужащих превращает их жизненную ситуацию в полной мере в сложную или трудную, зачастую – кризисную на неопределенный период времени [297].

На разработку жизненных планов военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, оказывают влияние социально-экономические условия российского общества, в общей их сложности, ситуация на рынке труда, связанная с ситуацией безработицы, регион места жительства. Изучение жизненных перспектив личности в ситуации безработицы показало связь между социально-психологическими факторами рефлексии жизненной ретроспективы и перспективы, самовосприятия, особенностями личности, ее самоосуществлением, и влиянием этой связи на выход из кризисной ситуации в условиях безработицы. В частности, было установлено влияние факторов пола и возраста на содержание жизненных перспектив [90]. Утверждается, что в возрасте 45-ти, 55-ти, 65-ти и более лет мужчины склонны к самоанализу, переоценке достижений, переосмыслению своей жизни. Сопровождаемая негативными переживаниями, чувством беспокойства, рефлексия подталкивает личность к проявлению большей активности, не всегда согласованной с состоянием здоровья и наличием других необходимых ресурсов [110]. Кризисное состояние, по мнению ряда авторов, подталкивает мужчин к новому планированию своей жизни, поиску путей реализации жизненных задач [28; 139; 159; 170; 199; 255]. Возраст и состояние здоровья во многом определяют выбор гражданской профессии военнослужащих, уволенных с военной службы [197; 207; 208; 230; 243; 246; 274; 282], обуславливающий сохранность здоровья как наиболее значимой ценности.

Построение жизненных стратегий военнослужащих, уволенных с военной службы, как способ решения задачи всегда индивидуален и зависит от ресурсных возможностей, психологических и личностных особенностей военнослужащих, а также использования возможностей, предоставляемых обществом [52; 151; 169; 273]. В реальных жизненных обстоятельствах часто происходит конфронтация объективных требований действительности и

потребностей личности, что порождает ряд жизненных противоречий, требующих последующего конструктивного разрешения: оценки ситуации, соотношения притязаний и наличия ресурсных компонентов, в том числе, информационных, коммуникативных, активности [223], как социально-психологических факторов, обеспечивающих эффективность построения жизненной стратегии. Стремление к самореализации военных пенсионеров в гражданском обществе напрямую будет определять успешность построения их жизненных стратегий [63; 128; 163; 299]. Таким образом, военнослужащие, уволенные из армейских рядов, в период поздней зрелости оказываются перед объективной необходимостью осуществления целого ряда важных жизненных выборов. Согласно современным социально-психологическим исследованиям [34; 45; 46; 48; 53], проявление личностных, психологических и социальных ресурсов военнослужащих, уволенных с военной службы, способствует поддержанию их жизненного тонуса, активности, включенности в общественную жизнь, а также положительно влияет на реализацию возможностей в течение их дальнейшей жизни. Активный образ жизни, обусловленный продолжением трудовой деятельности в гражданской среде, коммуникативный опыт, направленность на конструктивное взаимодействие с другими людьми, по объективному мнению ряда авторов, выступают мотивирующими факторами построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации [43; 60; 65; 68; 292].

Исследование социально-психологических факторов жизненных стратегий представителей социально-профессиональной группы военнослужащих в пост служебный период, обеспечивает более полное понимание особенностей построения их жизни в современных условиях гражданского общества. Результаты подобного исследования способствуют расширению представлений о закономерностях, факторах социально-психологических и социокультурных изменений, происходящих в российском обществе, и позволяют создать основы психологической поддержки военнослужащих запаса или в отставке, в целях их успешной интеграции в условия гражданской среды и сохранения для

российского общества образованных, имеющих богатый жизненный и профессиональный опыт членов этого общества [38; 40; 41; 49; 118].

Выводы по главе 1

1. На основании анализа зарубежных и отечественных исследований по изучению жизненных стратегий, автором был систематизирован ряд определений жизненной стратегии, на основе данной систематизации было раскрыто понятие *жизненной стратегии* как сложного комплексного психологического конструкта личности, который включает сформированную систему ценностного отношения к жизни, ответственность, сложившуюся жизненную позицию, обуславливающих перспективное целеполагание и жизнеориентирование человека, согласно его статусным и возрастным возможностям, личностным и социальным ресурсам, также осознанность смысловых приоритетов, что выражается в способности личности конструировать и успешно изменять свою жизнь на различных временных этапах.

2. На основании рассмотренных научных работ по обозначенной теме, были выделены основные содержательные аспекты социально-психологических факторов (социальные роли, социальные связи, социально-экономический статус, жизненные переживания, связанные с переосмыслением целей и приоритетов, самовосприятие и рефлексия, личностные характеристики), обуславливающие жизненные стратегии личности. Таким образом, конкретизировано структурное содержание жизненной стратегии, представленное потребностно-мотивационной, ценностной сферой личности, целевыми перспективами и планированием жизненного пути. Акцентируется современная трансформация социокультурных ценностей и общественной морали, смена принципов коллективизма на индивидуалистические ценностные ориентиры, обуславливающие значимые изменения в жизненных выборах личности. Компонентным образованием жизненной стратегии личности является

жизненная позиция, определяющая направление жизненных выборов и способов поведения на пути достижения поставленной цели. Таким образом, в ходе решения первой задачи справедливость первой гипотезы подтвердилась, в части интегральных параметров содержательных характеристик жизненных стратегий. На основании представленных выводов доказана правомерность *первого положения*, выносимого на защиту, согласно которому систематизировано понятие жизненной стратегии, обоснованы ее содержательные характеристики.

3. Выделена и охарактеризована типология жизненных стратегий личности и некоторых социальных и профессиональных групп. Критериями типологии выступили: жизненная цель, культурно-цивилизационные традиции, способы разрешения жизненных конфликтов, между требованиями и возможностями социума и привычным образом жизни личности, чувство ответственности, готовности-неготовности личности в принятии ответственности за собственные выборы и цели, за процесс жизни и результат своих выборов.

Выделены следующие типы жизненных стратегий личности: жизненного успеха, благополучия и самореализации; консервативная стратегия или как аналог – стратегия избегания, стратегия отказа от борьбы с возникшими жизненными трудностями, стратегия приспособления и стратегия развития. В типологии жизненных стратегий, периода поздней зрелости характерны фаталистический, конформистский и самореализующийся типы.

4. Анализ концептуальных подходов к изучению феномена жизненной стратегии показал следующее. В зарубежной психологии данная проблематика рассматривалась в русле *экзистенциально-гуманистического подхода*, раскрывающего поиск индивидуального смысла жизни; взаимосвязь самоопределения и самоосуществления личности с целеполаганием и пониманием собственного личностного потенциала. Кроме того, отмечен сценарный подход, обуславливающий жизненный сценарий личности: победителя, побежденного и непобедителя.

В отечественной психологии в рамках *социально-психологического подхода* к проблеме изучения жизненных стратегий выделяются *системный подход*,

раскрывающий процесс построения жизненных стратегий как сложную, многокомпонентную и динамичную систему взаимодействия индивидуальности человека и его социального окружения; *субъектно-деятельностный* подход, рассматривающий личность как субъекта своей жизнедеятельности, способного подойти к организации и преобразованию своей жизни активно и творчески, *ситуационный подход*, в котором жизненные стратегии рассматриваются как способы преодоления, переосмысления возникших жизненных обстоятельств, выход из которых определяется успешностью изменения человеком своей жизненной стратегии, *комплексный* подход, в котором изучение жизненных стратегий строится на анализе внешних рамок преобразующей деятельности человека и исследования ее внутреннего состояния; *интегративный подход*, в рамках которого исследуется феномен взаимодействия субъект-объектных отношений личности в процессе ее жизнедеятельности.

5. В рамках феноменологической парадигмы изучения личности выделены сходство и различия в понимании жизненных стратегий личности, как в отечественной психологии, так и в зарубежной. Единство мнений заключается в признании условий построения жизненных стратегий личности как комплексного, целостного, сложного процесса, самоорганизующегося, саморегулирующегося механизма в непрерывном взаимодействии с окружающей средой и неразрывной связи с жизненным процессом. Отличие представлений о феномене жизненных стратегий исследователей отечественной и зарубежной психологии обусловлено традициями национальных культур на рефлексивном уровне. Ментальность мышления людей в отечественных культурных традициях основана, прежде всего, на вопросах смысла, потом – цель. Западные представления основаны на прагматическом подходе к жизни: прежде – рациональность, потом – цель.

6. Рассмотрены особенности построения жизненной стратегии личности, как отражения жизненного пути с целью ее самореализации. В отечественной и зарубежной социальной психологии построение человеком своей жизненной стратегии понимается как выстраивание временной перспективы, выбор

способов самоосуществления; выбор варианта жизни; соединение своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности; формирование субъективных стратегий личностно-профессионального развития.

7. Теоретически установлено, что процесс построения жизненных стратегий военнослужащими, уволенными из Вооруженных Сил Российской Федерации, обусловлен совокупностью таких социально-психологических факторов, как: их социально-профессиональный статус, прежняя профессиональная деятельность, социально-демографические характеристики военнослужащих; новые социальные условия жизнедеятельности в гражданском обществе; принадлежность к социально-профессиональной группе военнослужащих. При этом, отмечается, что достаточно жёстко сформированная в военной среде система ценностных ориентаций и система ценностного регулирования поведения во многом определяет выбор жизненных целей военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации. Выделена важная проблема переходного этапа и более позднего периода интеграции военнослужащих, уволенных из армии, в условия гражданской среды. На основании полученного вывода частично подтвердилась правомерность третьего положения, выносимого на защиту.

8. Отмечены некоторые типы жизненных стратегий в зрелом возрасте и периоде поздней зрелости, обусловленные влиянием таких факторов как ценностные ориентации, установки, убеждения, жизненный опыт. Схожесть жизненных стратегий определяется выбором целей, на основе ценностных ориентаций, с учетом ресурсного компонента личности, личностной и социальной активности. Отличие состоит в возможностях и способах управлять своей жизнью, в выраженности или стертости стремления к актуализации, различным отношением к жизненным ситуациям прошлого и настоящего. Отличие также состоит в творческой направленности личности.

9. Осуществленный анализ многообразия исследовательских направлений в обозначенном проблемном поле, позволил констатировать недостаточную методологическую разработанность изучения социально-психологических

факторов жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, отсутствие единой терминологии и разработанной научной концепции построения жизненных стратегий названной социальной группы. Выделены и обобщены основные системообразующие основания, направленные на понимание особенностей построения жизненной стратегии военнослужащими запаса или в отставке: социально-экономические и социально-психологические. Следует также отметить, что процесс построения жизненных стратегий данной категорией существенно осложнен пенсионным возрастом военнослужащих, уволенных с военной службы.

На основании полученных выводов подтверждена правомерность второго положения, выносимого на защиту, согласно которому жизненные стратегии личности рассматриваются с точки зрения человеческой экзистенции, обуславливающей выбор перспектив развития и стремления к достижению определенного идеала, обеспечивается понимание жизненных стратегий социально-профессиональной группы военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, как психологический способ построения ими своей жизни посредством соединения личных смыслов и условий, возможностей, предлагаемых новой социальной средой.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИХ ПОСТРОЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, УВОЛЕННЫХ ИЗ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

2.1. Организация, этапы, объект, цель, задачи и методическое обеспечение эмпирического исследования

Исследование проводилось с 2015 по 2026 год: теоретический этап (2015-2018 годы), эмпирический (первый) этап (2018-2019 годы), эмпирический (второй) этап (2019-2022 годы), заключительный этап (2022-2026 годы).

На первом этапе исследования был осуществлен анализ литературных источников по проблеме исследования, было проведено его планирование, в частности: разработка дизайна исследования; определение объема выборки респондентов, подбор методического инструментария, а также отбор методов статистической обработки эмпирических данных.

В теоретической части диссертационной работы были детально проанализированы различные определения жизненной стратегии личности, описаны типологии жизненных стратегий, рассмотрены научные подходы к процессу построения личностью своей жизненной стратегии, а также рассмотрена совокупность социально-психологических факторов, опосредствующих подобное построение, что позволило перейти, исходя из обозначенного методологического обоснования, к эмпирической части настоящей работы.

На втором этапе был осуществлен сбор эмпирических данных с использованием комплекса психодиагностических методик и обработка их с применением статистических методов анализа.

Эмпирической базой исследования выступили военнослужащие, уволенные из Вооруженных Сил Российской Федерации, и проживающие в открытом военном городке, размещенном в центральном регионе, городе

районного значения, в Смоленской области. Количественный состав выборки – 163 человека, в возрасте зрелости и поздней зрелости, от 41 года до 67 лет, социальный статус – военнослужащие, уволенные из Вооруженных Сил Российской Федерации, по различным причинам: по выслуге лет, достижении сверх-предельного возраста, истечению срока контракта, состоянию здоровья и др. Из принявших участие в исследовании 72 % – офицеры с высшим образованием, 28 % – прапорщики, треть из них – лица с высшим образованием, остальные – средне-специальным.

Все респонденты – мужчины. Около 46 % респондентов начали новую трудовую деятельность (как правило, это работа в охранной организации), однако, у большинства из них выбор профессиональной сферы при переходе в условия гражданской среды был «условно принудительный», обусловленный состоянием рынка труда в регионе и давлением семьи. Только 5 % участников на момент проведения исследования проходили профессиональную переподготовку на гражданские профессии. 17 % респондентов находились на заслуженном отдыхе и около 32 % респондентов были в поиске работы.

Итак, в исследовании приняли участие представители социально-профессиональной группы военнослужащих, т.е. респонденты обладали однородным социально-профессиональным статусом, единым гендерным признаком, единым видом осуществления своей профессиональной деятельности. Таким образом, была обеспечена репрезентативность выборки, т.к. характер распределения описываемых параметров в общей выборке является таким же, как в генеральной совокупности.

На третьем этапе проводилось эмпирическое исследование, реализованное в *два этапа*, что обусловлено необходимостью анализа психодиагностических данных, полученных в разные временные периоды: первый этап проводился с целью конкретизации рабочих гипотез. Также было произведено обоснование разделения всей выборки респондентов на подгруппы для дальнейшего сравнительного анализа различий в особенностях построения их жизненных стратегий. Полученные данные индивидуальных показателей подвергнуты

процедуре кластеризации методом k-means (разбиение выборки на k-кластеров таким образом, чтобы расстояние каждого элемента кластера было как можно ближе к его центру). Данный метод кластеризации обеспечивал выявление максимальных различий по средним значениям анализируемых показателей для каждого из кластеров. Все переменные были перекодированы в дихотомическую шкалу методом кластеризации межгрупповых связей, мера близости (дихотомический квадрат Евклидова расстояния). В результате проведения кластерного анализа были выделены два относительно независимых друг от друга сегмента выборки, характеризующиеся различным соотношением проявления некоторых параметров жизненной стратегии военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации.

В ходе первого этапа эмпирического исследования выявлялись социально-психологические факторы построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации. В ходе второго эмпирического этапа построение жизненных стратегий, опосредованных социально-психологическими факторами социальной группы военнослужащих запаса или в отставке, рассматривалось более детально. Проведена обработка, интерпретация и анализ результатов.

На заключительном этапе произведено обобщение полученных эмпирических результатов, сделаны выводы, на основе которых были выделены и обоснованы основные направления психологической помощи военнослужащим, уволенным из Вооруженных Сил Российской Федерации, представленные авторской программой развития навыков построения их жизненных стратегий и представлены перспективные направления научных поисков по рассматриваемой теме построения жизненных стратегий изучаемой социальной группы.

Гипотезы эмпирического исследования:

1. Жизненная стратегия личности определяется содержанием ее интегральных параметров: субъектности, жизненных ценностей, активности жизненной позиции, ответственности, жизненных целей, смыслов жизни,

обуславливающих способность личности строить свою жизнь в измененных условиях.

2. Построение жизненных стратегий военнослужащих запаса или в отставке определяется совокупностью социально-психологических факторов, наиболее значимыми из которых являются: новая социально-экономическая среда гражданского общества, обуславливающая изменение условий социализации; социально-демографические характеристики военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации; их социально-профессиональная активность во временной перспективе; принадлежность к социально-профессиональной группе военнослужащих.

3. Существуют определенного рода взаимосвязи, между выявленными социально-психологическими факторами построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации и основными параметрами этих стратегий.

В соответствии с методологическим обоснованием изучаемой проблемы была определена **цель** эмпирического исследования – выявление особенностей жизненных стратегий и совокупности социально-психологических факторов построения жизненной стратегии военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации.

В соответствии с выдвинутыми гипотезами и поставленной целью решались следующие эмпирические **задачи**:

1. Раскрыть сущность и интегральные параметры понятия «жизненная стратегия» как категории социальной психологии, систематизировать концептуальные подходы к изучению данного феномена;

2. Конкретизировать определение понятия «жизненные стратегии военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации» и «социально-психологические факторы построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации»;

3. Выявить совокупность социально-психологических факторов, обуславливающих особенности построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации;

4. Создать типологию жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации;

5. Разработать практические рекомендации для организации оказания психологической помощи военнослужащим, уволенным из Вооруженных Сил Российской Федерации, в построении их жизненных стратегий и определить перспективные направления научных поисков по представленной теме исследования.

Методами сбора и интерпретации эмпирических данных выступило психологическое тестирование с использованием следующих психодиагностических методик:

1. Опросника «Оценка жизненных стратегий» (авторы Е.А. Петрова, К.С. Ландрева), целью которого является выявление универсальных составляющих жизненных стратегий, а именно:

а) когнитивный компонент, представленный шкалами: «представления о терминальных ценностях и смыслах собственной жизни»; «представления о процессе и способах конструирования собственной жизни»; «представления о целях и планах своей жизни»;

б) аффективный компонент, представленный шкалами: «субъективное переживание собственной успешности, связанное с конструированием собственной жизни»; «степень радости от жизни» (частота и интенсивность положительных эмоций в собственной жизни);

в) поведенческий компонент, представленный шкалами: «способ самоосуществления личности»; «подход к реализации жизненной позиции»; доминирующий путь и способы поведения, технологии деятельности и общения («опора на связи и отношения с другими людьми», «опора на деньги, материальную поддержку»).

Опросник состоит из шестидесяти четырех утверждений, содержащих прямые и инвертированные значения. Жизненные стратегии определяются по трем вышеописанным компонентам: по входящим в них девяти универсальным шкалам, позволяющим выделить различия в жизненных стратегиях личности [200].

2. Опросника «Исследование жизненных стратегий личности», (авторы М.О. Мдивани, П.Б. Кодесс), Назначение методики – исследование структуры жизненных целей, представленных во временной перспективе 2 года, 5, 10 и 15 лет. Выявляются различия жизненных стратегий по параметрам содержания и степени осознанности. Опросник состоит из 16 специально отобранных целей, важность каждой из которых оценивается испытуемым через 2 года, 5, 10 и 15 лет. Экспериментальная процедура может быть использована для исследования жизненных стратегий в разном возрасте и для разных временных перспектив. Содержание представлено пятью факторами, характеризующими степень осознанности жизненной стратегии в каждый период будущего.

Фактор социального позитивного представления представлен следующими шкалами: «способствовать развитию общества»; «заботиться об экологии»; «делать добро для других людей»; «заботиться о своем здоровье».

Фактор эмпатийного общения представлен шкалами: «иметь хорошую семью»; «иметь хороших друзей»; «найти настоящую любовь»; «иметь интересный круг общения».

Фактор саморазвития, отражает мотивацию к личностному росту, развитие рефлексии, расширение кругозора и представлен следующими шкалами: «путешествовать по миру»; «развиваться как личность»; «вести нравственную жизнь».

Фактор профессиональной самореализации представлен следующими шкалами: «овладеть профессией»; «получить хорошее образование»; «обрести свое призвание в жизни».

Фактор внешнего успеха представлен шкалами: «стать богатым»; «стать известным» [162].

3. «Опросника жизненной позиции» (лаборатория azps.ru).

Цель опросника – выявление жизненной позиции как элемента жизненной стратегии человека осознаваемой или неосознаваемой, определяющей базовое поведение личности в жизнедеятельности. Основой послужили четыре типа трансакций жизненных позиций, разработанных Э. Берном (E. Bern): «Я – хороший, ты – хороший» (Я-ХХ-Ты); «Я – хороший, ты – плохой» (Я-ХП-Ты); «Я – плохой, ты – хороший» (Я-ПХ-Ты); «Я – плохой, ты – плохой» (Я-ПП-Ты). Кроме данных для анализа жизненной позиции респондента данную методику можно использовать для диагностики особенностей его самооценки. Также можно осуществить оценку респондентом «себя в будущем» и «идеального себя», чтобы оценить индивидуальные тенденции жизненной направленности.

Опросник позволяет выделить доминирующий и ярко выраженный тип жизненной позиции личности. Методику можно проводить как индивидуально, так и в группе [187].

4. Проективная методика рисуночных метафор «Жизненный путь» (автор И.Л. Соломин).

Цель проективной методики – выявление представлений личности о своем жизненном пути, оценка отношения человека к своей жизни и его способности формулировать жизненные цели и пути их достижения.

Методика предназначена для комплексного исследования личности подростков и взрослых людей, позволяющая также устанавливать эмоциональное состояние человека, выявлять особенности его темперамента и характера, выявлять внутриличностные проблемы, а также возможные способы их решения. Структура методики представлена в двух частях: изображение респондентом своей жизни в виде рисунка и интерпретация рисунка. Характеризуется компактностью, допускает как групповую, так и индивидуальную форму. Метафорический характер выполняемых заданий и получаемых результатов, позволяет респонденту свободно и безопасно выражать свои чувства и отношения. Уникальность данной методики состоит в том, что

она разработана отечественным ученым и учитывает российские социокультурные особенности [248].

Построение жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, изучалось как продукт их представлений, о процессе и способах конструирования собственной жизни, о целях и планах своей жизни, субъективной важности целей во временной перспективе от двух до пятнадцати лет, сформированной жизненной позиции и представлении о своем жизненном пути.

Статистические методы обработки эмпирических данных. На первом этапе эмпирического исследования количественный анализ полученных эмпирических данных осуществлялся с помощью компьютерного программного обеспечения: пакета статистических программ IBM SPSS Statistics 27.0. Достоверность различий средних значений в группах респондентов проверялись при помощи U критерия Манна-Уитни.

Обработка эмпирических данных на втором этапе эмпирического исследования проводилась с помощью математико-статистического метода: пакета компьютерных программ «Метод множественных сравнений» (метода ранговой корреляции К. Пирсона и метода описательной статистики нелинейных связей (автор М.М. Басимов) [21].

В статистическом методе множественных сравнений М.М. Басимова становится возможным отказаться от предварительного выдвижения гипотез о форме той или иной зависимости (линейная, или какой-то конкретный вид простейшей нелинейной зависимости). Проводится сравнение квантильных разбиений полученных эмпирических данных в триады, кварталы по изучаемым в рамках исследования парам зависимых параметров. «Сравнительные весомости зависимых параметров» по шкалам были сгруппированы в «кварталы и триады линейные», а также «кварталы и триады нелинейные», как комбинации знаков в наблюдаемой паре зависимых параметров.

2.2. Анализ результатов исследования социально-психологических факторов, обуславливающих построение жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации

На первом этапе эмпирического исследования, решение третьей задачи состояло в выявлении социально-психологических факторов построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, с участием 60 человек. Первый этап проверочный (пилотный) ограничивался данным количеством участников, как достаточным для выявления индекса различий в осознанности временной перспективы лицами зрелого и позднего зрелого возраста и как достаточным для корреляционного анализа. Также был проведен предварительный анализ, позволивший сформулировать гипотезы относительно влияния возрастного фактора на формирование жизненных стратегий в изучаемой социальной группе.

Все участники исследования обладали сходными социально-демографическими характеристиками (образование, пол, социально-профессиональный статус). Респонденты приняли участие в психологической диагностике с использованием всех обозначенных методик, результаты которых представлены ниже.

Полученные результаты по методике «Оценка жизненных стратегий» (Е.А. Петрова, К.С. Ландрева) показали выраженность основных компонентов жизненных стратегий респондентов, представленных на рисунке 1.

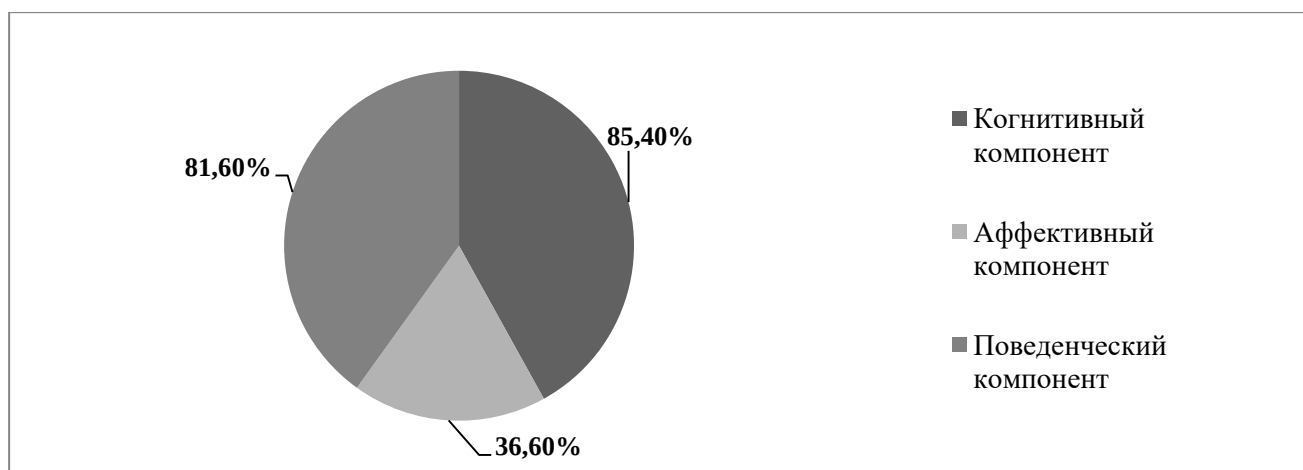


Рисунок 1 – Выраженность компонентов жизненной стратегии военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации

У 85,4 % респондентов доминирует когнитивный компонент жизненных стратегий, что характеризует наличие у них представлений о ценностях и смыслах собственной жизни, процессе и способах построения собственной жизни, о жизненных целях и планах. Столь же выражен и поведенческий компонент жизненных стратегий военнослужащих, уволенных с военной службы (81,6 %), что свидетельствует о стремлении найти эффективный способ самоосуществления в гражданской среде, эффективно реализовать свою жизненную позицию, опираться на собственные силы или на связи в достижении новых жизненных целей, наименее выражен аффективный компонент (36,6 %).

Результаты, полученные по методике «Оценка жизненных стратегий», (приложение А), в части девяти содержательных шкал компонентов когнитивного, поведенческого и аффективного, представлены на рисунке 2.

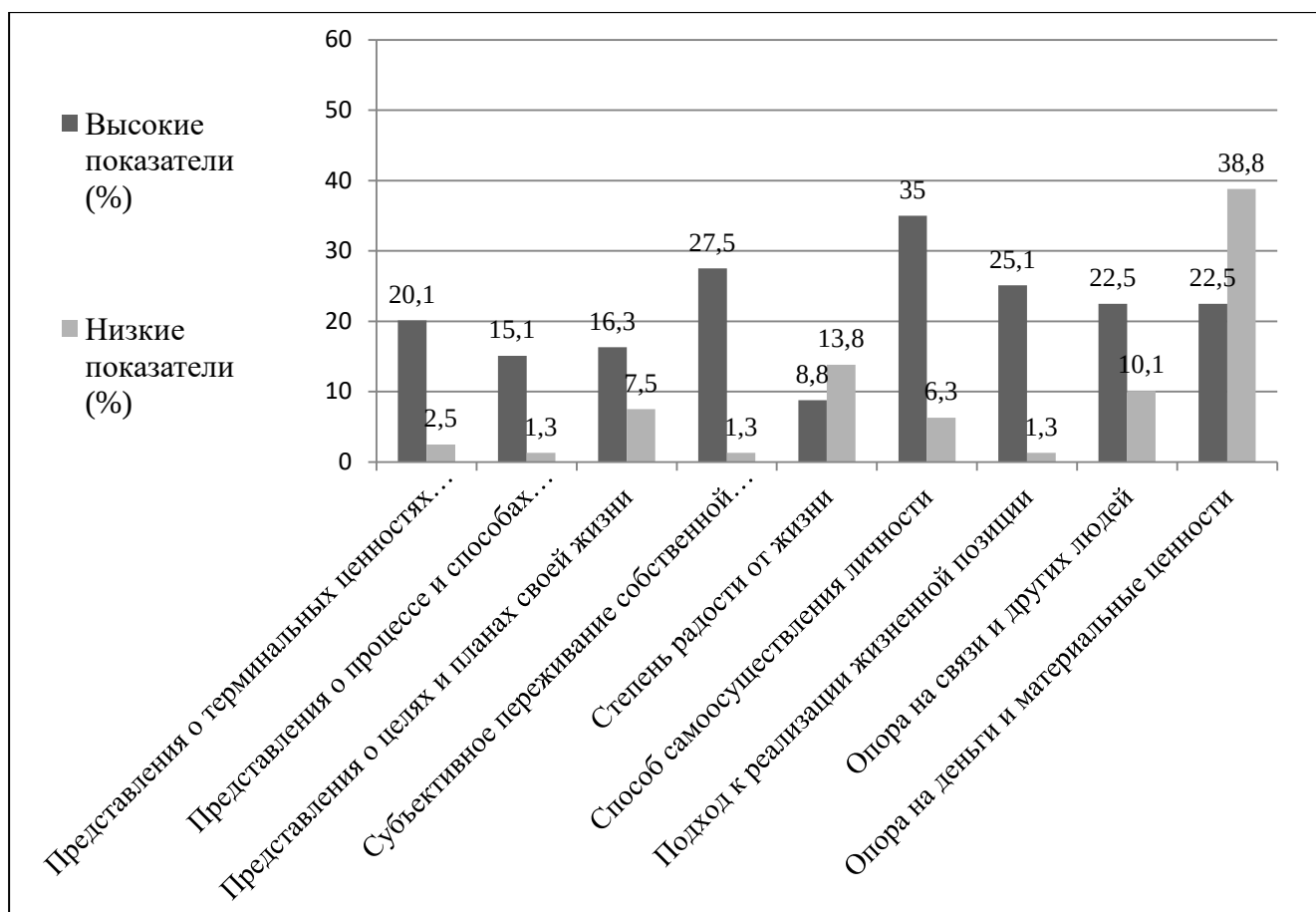


Рисунок 2 – Оценка жизненных стратегий респондентов по содержанию универсальных шкал когнитивного, поведенческого, аффективного компонентов

Для большинства респондентов (35 %) характерны преимущественно высокие показатели по шкале: «способ самоосуществления личности», отражающей ведущий способ в ситуации выбора, основанной на ценностном конфликте. Содержательно-ценностный выбор респондентов в данном случае будет определять активное, самостоятельное независимое поведение, направленное на преобразование ситуации. По шкале «субъективное переживание собственной успешности, связанное с конструированием собственной жизни» почти для половины респондентов (27,5 %), характерно осознание особенностей собственной успешности в конструировании жизни и положительном отношении к себе как субъекту своей жизни. По шкале «подход к реализации жизненной позиции» для 25,1 %, респондентов характерна склонность поведения согласно нормам и правилам и сформированной на этом основании личной позиции. Шкала «опора на связи и других людей» отражает

способ реализации своей жизни респондентами (22,5 %) в деятельности и общении. По шкале «представления о терминальных ценностях и смыслах своей жизни» для респондентов (20,1 %) характерна важность осмысленности ценностей и смыслов своей жизни, которые активизируют их деятельность. Более половины респондентов (38,8 %) не склонны в реализации своей жизни ориентироваться на «опору на деньги и материальные ценности», как доминирующие пути и технологии. Около десятой части респондентов (13,8 %) не воспринимают собственную жизнь как интересную и не испытывают удовлетворенности настоящим. 10 % респондентов не воспринимают «опору на связи и других людей», как способ реализации своей жизни, они склонны полагаться на свои силы. Для 7,5 % респондентов характерно жить сегодняшним днем. По шкале «способ самоосуществления личности» небольшая часть респондентов (6,3 %) характеризуется склонностью уходить от сознательного решения жизненных противоречий и действовать по ситуации.

Таким образом, большинство военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, осуществляют построение своей жизни на основе содержательно-ценностных выборов, которые определяют их активное, самостоятельное, независимое поведение, направленное на преобразование жизненных ситуаций. Осознание собственной успешности в конструировании жизни способствует позитивному отношению к себе как к субъекту жизни. Поведение в соответствии с моральными нормами и правилам определяет их личную позицию, ориентированную на других людей в способах самоосуществления. Осмысленность ценностей и смыслов своей жизни активизирует деятельность военнослужащих в построении жизненных стратегий. В реализации своей жизни военнослужащие запаса или в отставке в меньшей степени ориентированы на деньги и материальную помощь.

Для меньшей части военнослужащих характерна низкая степень осмысленности собственной жизни, менее значимы моральные нормы и нравственные позиции, живут сегодняшним днем, испытывают неудовлетворенность своей жизнью в настоящем.

Перейдем к рассмотрению результатов по определению доминирующего типа жизненной позиции респондентов, которые были выявлены с помощью «Опросника жизненной позиции» (рисунок 3). Результаты респондентов представлены на основании данных сводных таблиц (приложение В), где: «Я-ХХ-Ты» – «активный тип» жизненной позиции; «Я-ХП-Ты» – «потребительский тип» жизненной позиции; «Я-ПХ-Ты» – «конформистский тип» жизненной позиции; «Я-ПП-Ты» – «пассивный тип» жизненной позиции [185].

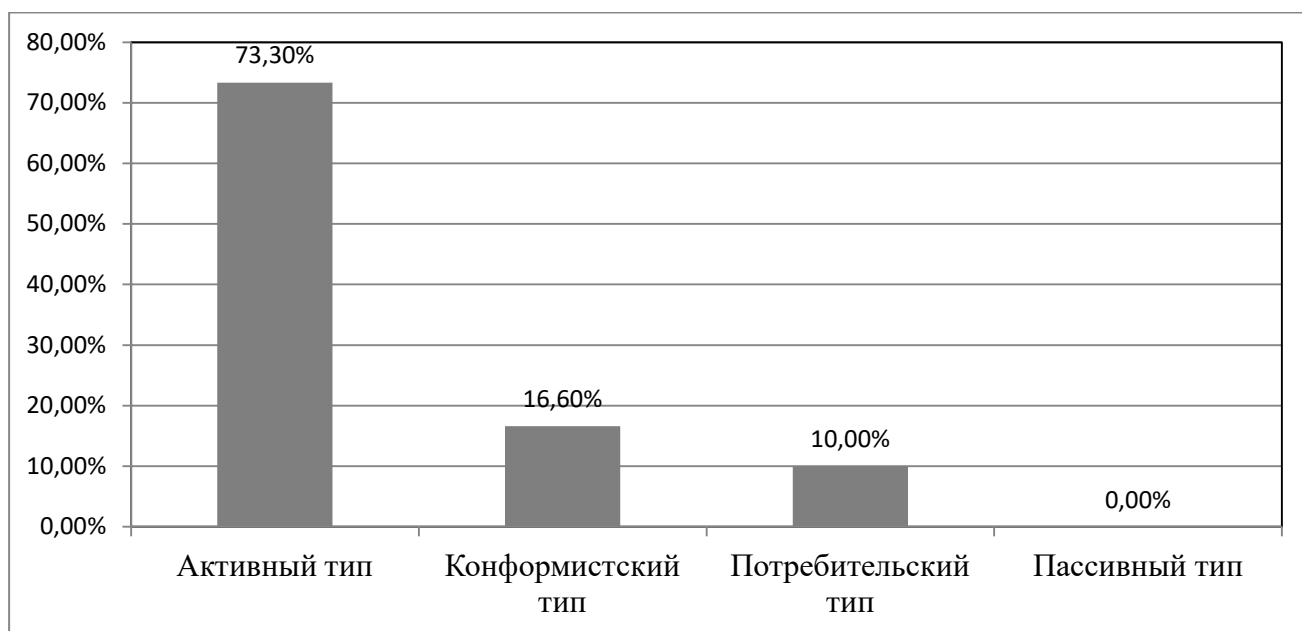


Рисунок 3 – Типы жизненной позиции военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации

Полученные данные дают основание утверждать, что для большинства респондентов (73,3 %) характерен активный тип жизненной позиции, согласно которой, они осуществляют построение жизненной стратегии, основываясь на ценностных ориентациях проявления доброй воли, бескорыстия при взаимодействии с другими людьми. Для подобного типа жизненной позиции характерны: самостоятельное разрешение жизненных противоречий; опора на свои силы и на других людей; высокий уровень коммуникативных способностей; построение социальных контактов на положительных эмоциях.

Для части респондентов выборки (16,6 %) характерен «конформистский тип» жизненной позиции. Для этих военнослужащих запаса или в отставке свойственно придерживаться при решении своих жизненных задач тактики опоры на других людей, они стараются получить как можно больше от окружающих, зависимы от них.

Меньшая часть респондентов (10,0 %) характеризуется «потребительским типом» жизненной позиции. Личность с подобным типом жизненной позиции ориентирована на достижение целей, подчеркивая собственную значимость, как показателя достиженческих устремлений; сдержана в общении; стремится спекулировать темой долга. Пассивный тип жизненной позиции у респондентов не выявлен.

Таким образом, основная часть военнослужащих запаса или в отставке определяют свою жизненную позицию как активную, основываясь на проявлении доброй воли, бескорыстия при взаимодействии с другими, самостоятельном разрешении жизненных противоречий, с опорой на свои силы, на других людей. Часть респондентов имеют конформистскую жизненную позицию, меньшинство – потребительскую жизненную позицию.

Представления о собственном жизненном пути военнослужащих запаса или в отставке выявлялись с помощью проективной рисуночной методики «Жизненный путь» (И.Л. Соломин) на основании полученных данных, представленных в сводных таблицах (приложение Ж).

Обработка полученных данных по формальным показателям проективной методики позволила выявить доминирующие представления респондентов о своем жизненном пути, представленные на рисунке 4.

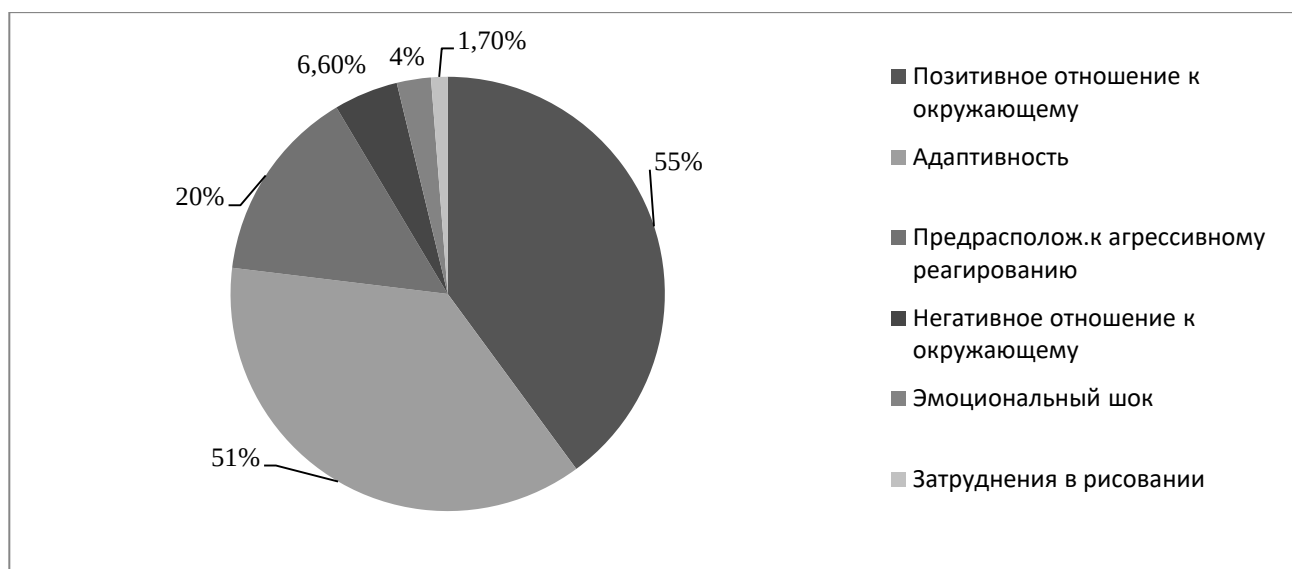


Рисунок 4 – Представления военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, о своем жизненном пути по формальным показателям

Анализ рисуночных метафор представлений респондентов о своем жизненном пути по формальным показателям позволяет охарактеризовать эмоциональное состояние респондентов (страх, депрессию, утрату интересов, гнев, агрессию, беспокойство и др.) как проявление их устойчивых индивидуально-психологических особенностей. Было выявлено, что 55 % респондентов проявляют позитивное отношение к окружающим, негативное отношение и сопротивление свойственно 20 % респондентов, эмоциональный шок (отказ) испытали (3,5 %) респондентов, затруднения в рисовании испытали 1,7 % респондентов.

Анализ рисунков военнослужащих, уволенных с военной службы, по содержательным признакам, позволил выявить особенности их представлений и отношений, конкретное содержание их жизненных проблем, а также характер отношения к себе, к своей жизни, своим затруднениям и возможностям, что отражает способность респондентов к самовосприятию и саморефлексии.

Полученные результаты с помощью методики «Исследование жизненных стратегий» (М.О. Мдивани, П.Б. Кодесс) по выявлению субъективной важности жизненных целей (далее – СВЦ) респондентов (приложение Д) во временной перспективе 2-15 лет, представлены на рисунке 5.

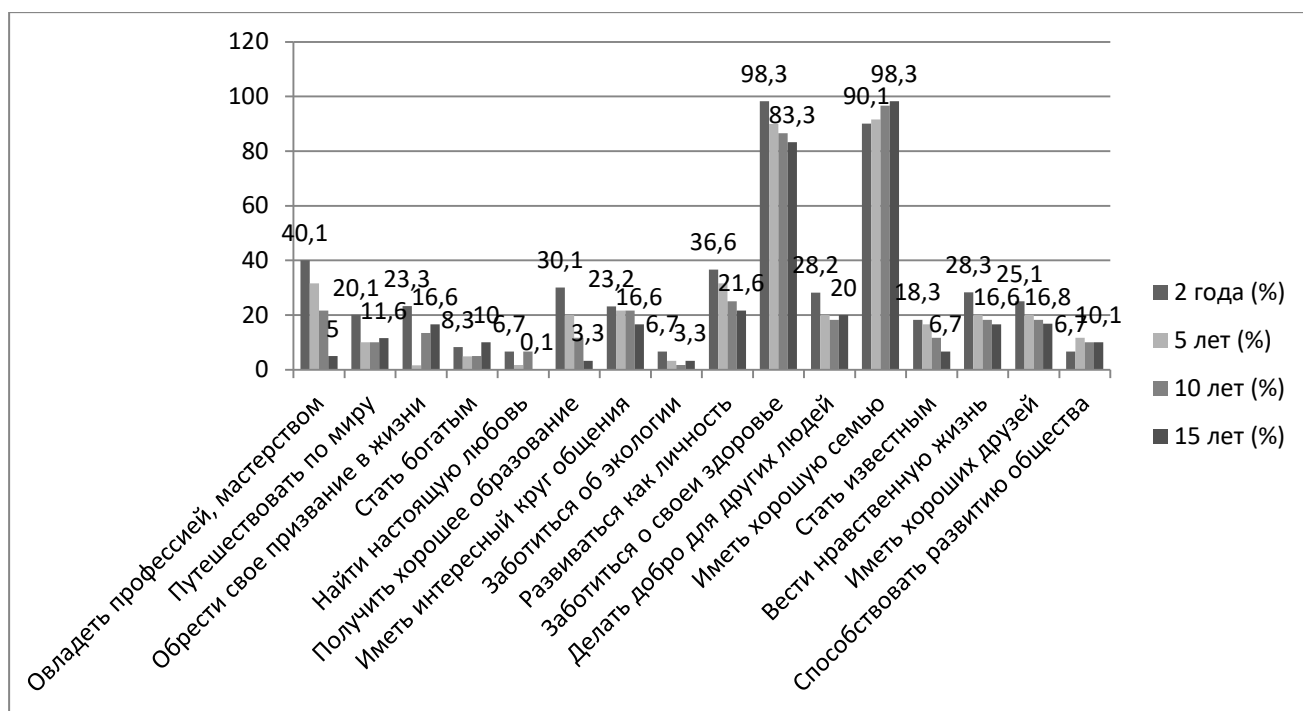


Рисунок 5 – Субъективная важность жизненных целей военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, во временной перспективе 2-15 лет

Сравнительный анализ позволяет констатировать факт субъективно важных целей респондентов и незначительных различий в их значимости во временных интервалах 2-5-10-15 лет, распределившихся соответственно в следующей иерархии: «заботиться о своем здоровье» (98,3 %; 93 %; 83 %; 86,6 %) – фактор социального позитивного представления; «овладеть профессией и мастерством» (40,1 %; 31,6 %; 21,6 %; 5 %) – фактор профессиональной реализации; «развиваться как личность» (36,6 %; 31,6 %; 25,1 %; 21,6 %) – фактор саморазвития; «иметь хорошую семью» (90,1 %; 93 %; 96,6 %; 98,3 %), «иметь интересный круг общения» (30,1 %; 23,2 %; 21,6 %; 16,6 %) – фактор эмпатийного общения. Авторы данной методики рассматривают жизненную стратегию как определенную структуру жизненных целей личности, которая развернута во временной перспективе ее психологического будущего [162].

Особенности субъективной важности целей респондентов состоят в том, что на более отдаленную перспективу 10–15 лет, значимость таких целей как

«овладеть профессией, мастерством», «получить хорошее образование», «иметь интересный круг общения», «развиваться как личность» остаются в разряде приоритетных, но актуальность их снижается. Вместе с тем, актуальность цели «иметь хорошую семью» с течением времени у военнослужащих-пенсionеров повышается, что означает высокую ценность семьи и как опоры, и как силы, наиболее крепко связывающей мужчину с жизнью.

Полученные данные по методикам «Оценка жизненных стратегий», «Опросник жизненной позиции», «Исследование жизненных стратегий» были систематизированы и подвергнуты иерархическому кластерному анализу, который проводился на основе результатов измерения с помощью пакета статистических программ IBM SPSS Statistics 27.0, сводные таблицы данных (приложение К).

Одной из эмпирических задач данного исследования является выявление зависимостей параметров жизненных стратегий военнослужащих, уволенных с военной службы, от ряда социально-психологических факторов (типа жизненной позиции, социально-профессиональной активности во временной перспективе), в том числе, от их социально-демографической характеристики – возраста. Как отмечалось в проведенном теоретическом анализе по исследуемой проблематике, важную роль в построении жизненных стратегий играет взаимосвязь возраста и осознанности личностью временной перспективы. Проведение последующего анализа полученных данных кластерного анализа обеспечило легитимность разделения общей выборки – каждый из выделенных сегментов дифференцирован по возрастному признаку как группа 1, в которую вошли лица в возрасте 55-67 лет и группа 2, в которую вошли лица в возрасте 41-54 года. С помощью дифференциации по возрастному признаку была получена возможность выявления, в частности, различий в представлениях военнослужащих, уволенных с военной службы, о временной перспективе.

Показатели осознанности респондентами группы 1 временной перспективы 2-15 лет представлены на рисунке 6.



Рисунок 6 – Осознанность временной перспективы 2-15 лет респондентами группы 1

Для данной группы респондентов характерна относительная оптимистичность осознанности ближней временной перспективы в пределах двух лет, далее, до пяти лет, на более отдаленную перспективу 10-15 лет, уровень их оптимизма неуклонно снижается.

Показатели осознанности временной перспективы респондентами группы 2 более оптимистичны в пределах до пяти лет (рисунок 7), что свидетельствует о более четком представлении респондентами своих жизненных целей в средне-временной перспективе в сравнении с группой 1.

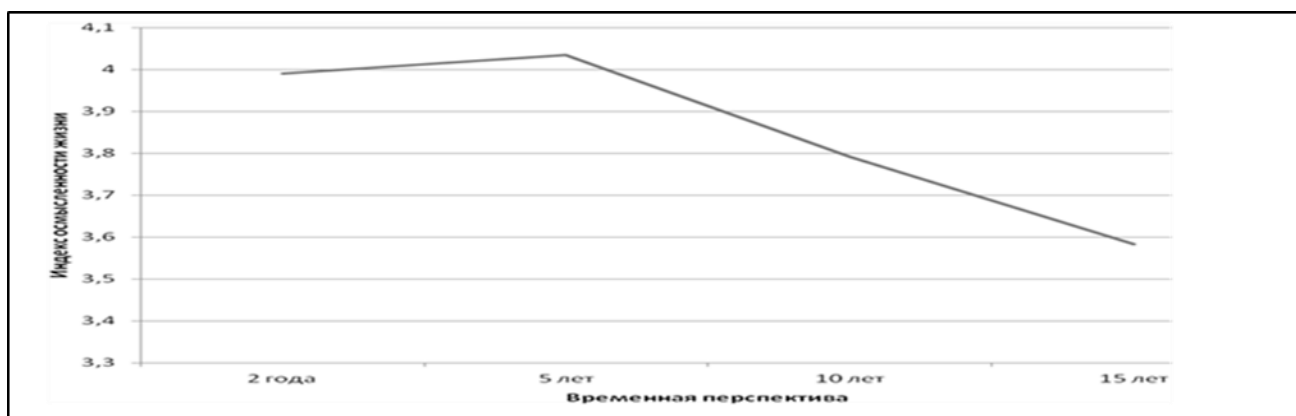


Рисунок 7 – Осознанность временной перспективы 2-15 лет респондентами группы 2

Однако, с осознанностью отдаленной временной перспективы 10-15 лет, оптимизм респондентов существенным образом снижается, и жизненные цели в данной временной перспективе представляются ими с большой прогностической осторожностью.

Сравнительный анализ показал, что для респондентов обеих групп осмысленность собственной жизни относительно оптимистична в ближней перспективе до двух лет, в средне отдаленной перспективе до пяти лет. В дальней перспективе, 10-15 лет, видимость жизненных целей неуклонно снижается, что согласуется с результатами, полученными по методике «Исследование жизненных стратегий» в части снижения актуальности значимых целей военнослужащих на отдаленную перспективу до 15 лет. Данный факт можно объяснить возрастным фактором, а именно, военнослужащие, уволенные из Вооруженных Сил Российской Федерации, особенно в возрасте поздней зрелости, осознавая свои возможности и соотнеся их с отдаленным будущим, прогностически осторожно подходят к планированию своей жизни.

Социально-психологические факторы построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, выявлялись на основе данных, полученных по методикам «Оценка жизненных стратегий» и «Опросник жизненной позиции» с помощью расчетов методом факторного анализа.

Правомерность применения двух методик обеспечивается достаточным количеством пунктов (64 пункта по 9 шкалам методики «Оценка жизненных стратегий» и 12 пунктов по 4 шкалам методики «Опросник жизненной позиции»), а их содержание перекрывает основные ключевые аспекты изучаемого конструкта в 3 раза по минимальным требованиям, что позволяет выявить латентные факторы, объясняющие эти корреляции. Обе методики в большей степени отражают исследовательские задачи.

Процедура расчетов факторного анализа (приложение Л) позволила выявить три фактора, с накопленной дисперсией 63 %, что является достаточным приемлемым условием, т.к. минимальное значение, обеспечивающее достоверное объяснение выделенными условиями построения жизненной стратегии военнослужащих в постслужебный период жизнедеятельности предполагает пороговое значение не ниже 50 %, как показано в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение весовых нагрузок и накопленной дисперсии компонентов, обуславливающих выбор жизненных стратегий военнослужащих

Фактор	Общий вес	% дисперсии	% накопленной дисперсии
1 фактор	1,897	27,8	27,8
2 фактор	1,570	14,6	42,5
3 фактор	1.926	9.2	63.9

Выявленные факторы представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Распределение весовых нагрузок компонентов, обуславливающих выбор жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации

Параметры	Факторы			
Шк 1. «Представление о терминальных ценностях и смыслах собственной жизни»	0,590	-0,231	0,250	0,228
Шк.2. «Представление о процессе и способах конструирования собственной жизни»	0,850	-0,226	,226	-0,195
Шк. 3. «Представления о целях и планах своей жизни»	0,526	0,711	0,108	-0,133
Шк.4. «Субъективное переживание собственной успешности, связанное с конструированием своей жизни»	0,210	0,402	0,581	0,220
Шк.5. «Степень радости от жизни»	0,597	0,355	-0,022	-0,141
Шк.6. «Способ самоосуществления личности»	0,546	0,035	-0,246	-0,250
Шк.7. «Подход к реализации жизненной позиции»	-0,507	0,667	0,219	-0,087
Шк.8. «Опора на связи и отношения с людьми»	0,771	0,091	-0,409	-0,102
Шк.9. «Опора на деньги и материальную поддержку»	0,762	0,353	-0,090	0,143
Активный тип жизненной позиции («Я-ХХ-Ты»)	0,248	-0,392	0,096	0,614
Потребительский тип жизненной позиции («Я-ХП-Ты»)	-0,539	0,399	-0,521	0,206
Конформистский тип жизненной позиции («Я-ПХ-Ты»)	-0,145	0,164	0,650	-0,146

Продолжение Таблицы 2

Параметры	Факторы			
Пассивный тип жизненной позиции («Я-ПП-Ты»)	-0,235	-0,486	0,378	-0,568

В структуру первого фактора *«Аутентичная жизненная самореализация»* вошли такие компоненты, обуславливающие построение жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации как: «представление о процессе и способах конструирования собственной жизни», «представление о терминальных ценностях и смыслах собственной жизни», «степень радости от жизни», «способ самоосуществления личности», «подход к реализации жизненной позиции», «опора на связи и отношения с людьми», «Опора на деньги и материальную поддержку», (весовой заряд $a=1,89$) и дисперсия данных 27,8 %). Включение в структуру данных компонентов, их сущностное содержание позволяет условно назвать его «аутентичная жизненная самореализация» — это социально-психологический фактор, отражающий способность личности осознанно, целостно и эмоционально насыщенно конструировать свою жизнь на основе собственных терминальных ценностей и смыслообразующих установок, опираясь на внутреннюю радость от бытия, значимые межличностные связи и ресурсы (включая материальные), при этом реализуя свою уникальную жизненную позицию как акт личностной идентичности.

Выделенный фактор обуславливает ценности и нормы военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, которые могут влиять на то, как человек воспринимает себя и свой мир, а также на то, какие цели он выбирает, согласно ценностям, и какие способы их достижения он представляет. Значение весовых нагрузок этого фактора выражают способность к осмысленности собственных целей, оценке и способам их достижения, например, с опорой на связи и отношения с другими людьми, принятие новых норм и ценностей работы и быта.

Эти результаты носят объективно выраженный характер, связанный с внешними атрибутами выбора жизненных стратегий военнослужащих, уволенных с военной службы, (проявление личностной активности по взаимодействию с другими людьми, переживание радости от жизни). Максимальную факторную нагрузку в структуре выделенного фактора имеет компонент «опора на связи и отношения с другими людьми», т.е., готовность взаимодействовать с людьми в большей степени определяет выбор способов построения жизни военнослужащих в гражданском обществе, что характерно в условиях жизни в региональных военных городках.

Второй фактор *«Целенаправленная жизненная реализация»*, обуславливающий построение жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, состоит из таких компонентов как «представления о целях и планах своей жизни» «подход к реализации жизненной позиции» (весовой заряд $a=1,57$ и дисперсия данных 14,6 %). Включение в структуру данного фактора двух компонентов «представления о целях и планах своей жизни» как когнитивной основы формулирования целей, планирования шагов, прогнозирования и «подхода к реализации жизненной позиции» как поведенческой стратегии воплощения убеждений в действиях, стиля жизненной активности, составляет его сущностное содержание как социально-психологического конструкта, отражающего способность личности формировать осознанные, структурированные цели и планы своей жизни, а также реализовывать свою жизненную позицию через последовательные, согласованные действия, ориентированные на долгосрочное самоопределение и достижение значимых жизненных результатов, позволяет условно назвать второй фактор «целенаправленной жизненной реализацией». Что соответствует систематизации определения жизненной стратегии личности, осуществленной нами в теоретическом анализе и соответствует решению первой задачи.

В структуру третьего фактора *«Конформистская жизненная самореализация»* военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской

Федерации, вошли такие компоненты как «конформистский тип» жизненной позиции, «субъективное переживание собственной успешности, связанное с конструированием своей жизни», «потребительский тип» жизненной позиции (отрицательная корреляция), (весомый заряд $a=1,926$ и дисперсия данных 9,2 %). Включение в структуру третьего фактора данных компонентов, их сущностное содержание характеризует социально-психологический фактор, отражающий стремление личности к осуществлению собственной успешности и удовлетворённости жизнью через осознанное соответствие социальным нормам, ожиданиям и стандартам (надо овладеть гражданской профессией, заботиться о семье, трудоустроиться, купить квартиру, работать в стабильной компании), при этом активно конструируя свою биографию в рамках этих шаблонов как пути к личному смыслу и стабильности, позволило условно назвать третий фактор «конформистская жизненная самореализация». Значение весовых нагрузок этого фактора выражает важность способности к переосмыслению жизненных целей и приоритетов в ситуации важных жизненных событий, связанных с выходом на пенсию, сменой социального статуса, сменой места жительства и пр. Эти результаты носят объективно выраженный характер саморефлексии и самоконтроля, позволяющих осуществить анализ происходящих событий в жизни военнослужащих в новой социальной среде, скоординировать свои действия в ситуации принятия решений, проявить способность к антиципации. Максимальную факторную нагрузку в структуре выделенного фактора имеет компонент «субъективное переживание собственной успешности, связанное с конструированием своей жизни», который ослабляет конформизм, способствуя реализации целей. Конформизм здесь не означает слепое подчинение, как его понимал Э. Фромм, а осознанное соответствие — человек сам выбирает жить по шаблону, в сложившихся условиях и в определенный период времени, потому что это для него — путь к успеху, безопасности, признанию.

Следовательно, для успешной интеграции военнослужащим, уволенным из Вооруженных Сил Российской Федерации, в большей степени необходимо

ориентироваться на умение приспособиться к новым условиям жизнедеятельности, с отказом от ранее интериоризированных норм и правил поведения, на способность когнитивной оценки ситуации и с ориентацией на реалистичные цели и наличие необходимых навыков, а также на потребность приносить пользу и быть уверенным в своих силах.

Итак, на первом этапе исследования были выявлены следующие факты. Во-первых, в ходе решения третьей эмпирической задачи подтвердилось справедливость второй гипотезы, в части выявления социально-психологических факторов построения жизненных стратегий респондентов таких как «аутентичная жизненная самореализация», «целенаправленная жизненная реализация», «конформистская жизненная самореализация».

Во-вторых, в качестве основных жизненных целей военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, выступают следующие цели-ценности, типичные для данной специфичной группы: «заботиться о своем здоровье», «иметь хорошую семью», «развиваться как личность», «обрести свое призвание в жизни», «овладеть профессией и мастерством», «иметь хороших друзей», «иметь интересный круг общения» [162], в содержании которых проявились факторы социально-позитивного представления о жизни, эмпатийного общения, саморазвития и профессиональной самореализации.

Третье, доминирующими компонентами жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, является когнитивный компонент в части его составляющих: «представления о процессе и способах конструирования собственной жизни», «представления о целях и планах своей жизни», «терминальные ценности и смыслы собственной жизни» и поведенческий компонент в части его составляющих: «подход к реализации жизненной позиции»; «опора на связи и отношения с людьми» [200].

В-четвертых, имеет место влияние возрастного фактора на постановку жизненных целей в различной временной перспективе: относительно

рефлексивно во временной перспективе, ограниченной пятью годами и с прогностической осторожностью в 10-15 летней временной перспективе.

Таким образом, в ходе решения третьей задачи, на первом этапе эмпирического исследования, подтвердилась справедливость второй гипотезы.

На *втором, этапе* эмпирического исследования была проведена репликация результатов первого этапа с участием респондентов (n=103), что обусловлено необходимостью анализа психодиагностических данных, полученных в разные временные периоды. В ходе второго этапа эмпирического исследования социально-психологические факторы построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, рассматривались более детально.

Разделение респондентов на две группы по возрастному критерию позволило провести сравнительный анализ по данным, полученным с помощью методики «Оценка жизненных стратегий» в части различий по 9 универсальным шкалам, и по методике «Жизненный путь» в части различий по содержательным шкалам с целью влияния возрастного фактора на построение их жизненных стратегий.

По итогам диагностики с помощью методики «Оценка жизненных стратегий», получены результаты по девяти содержательным универсальным шкалам, входящим в три компонента жизненных стратегий (когнитивный, поведенческий, аффективный) респондентов обеих групп. Таблицы данных (приложение Б).

По шкале «представления о терминальных ценностях и смыслах собственной жизни», отражающей важность для человека наличия смыслов и ценностей, регулирующих его жизнедеятельность, 20,0 % респондентов группы 1 и 4,3 % респондентов группы 2 имеют высокие показатели, что свидетельствует о сильной выраженности ценностно-смысловой составляющей.

У 2,5 % респондентов группы 1 и 4,3 % респондентов группы 2 показатели выражены низкими значениями по данной шкале, что говорит о слабой

осмысленности своей жизни, возможно, слабой рефлексии своей текущей жизнедеятельности, как показано на рисунке 8.

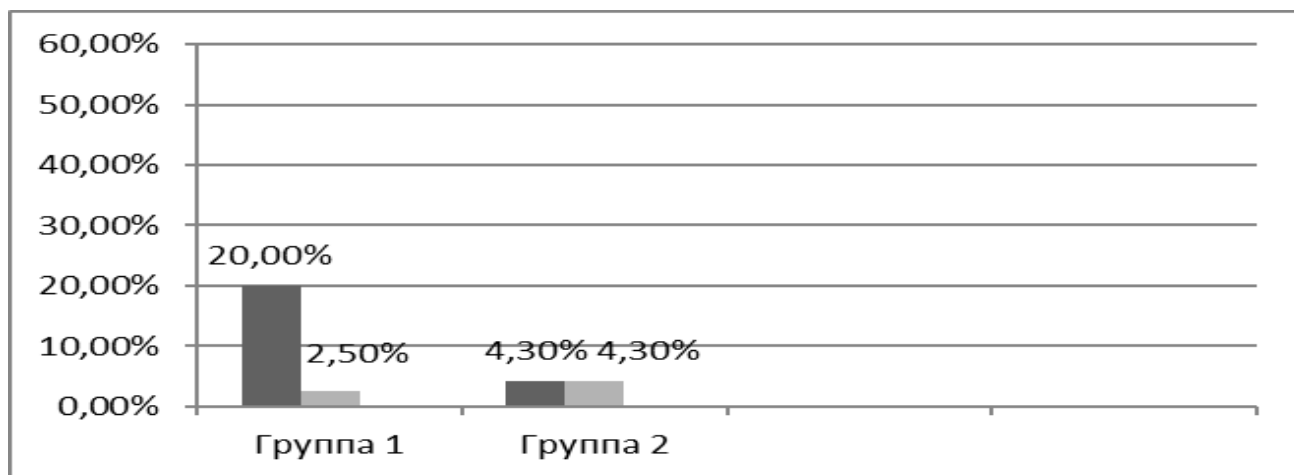


Рисунок 8 – Показатели респондентов двух групп по шкале «Представления о терминальных ценностях и смыслах собственной жизни»

Таким образом, для военнослужащих, уволенных с военной службы, более старшего возраста характерна более высокая степень сформированности ценностно-смыслового уровня личности, обеспечивающего жизнедеятельность в новых социальных условиях гражданской среды, имеющую смысл, и регулирующего успешность этой жизнедеятельности.

По шкале «представления о процессе и способах конструирования собственной жизни», отражающей степень осознания человеком различных способов и возможностей достижений реализации собственной жизни, 15 % респондентов группы 1 и 8,7 % респондентов группы 2 имеют высокие показатели. Для этих военнослужащих, в условиях гражданского общества, характерна способность к осознанию собственной роли в реализации своей жизни и умение самостоятельно принимать решения относительно собственной жизни и способов ее построения. Для 1,3 % респондентов группы 1 и 4,3 % респондентов группы 2 характерны низкие показатели по данной шкале (рисунок 9), что может свидетельствовать о низком уровне рефлексии в отношении собственной роли в построении своей жизни.

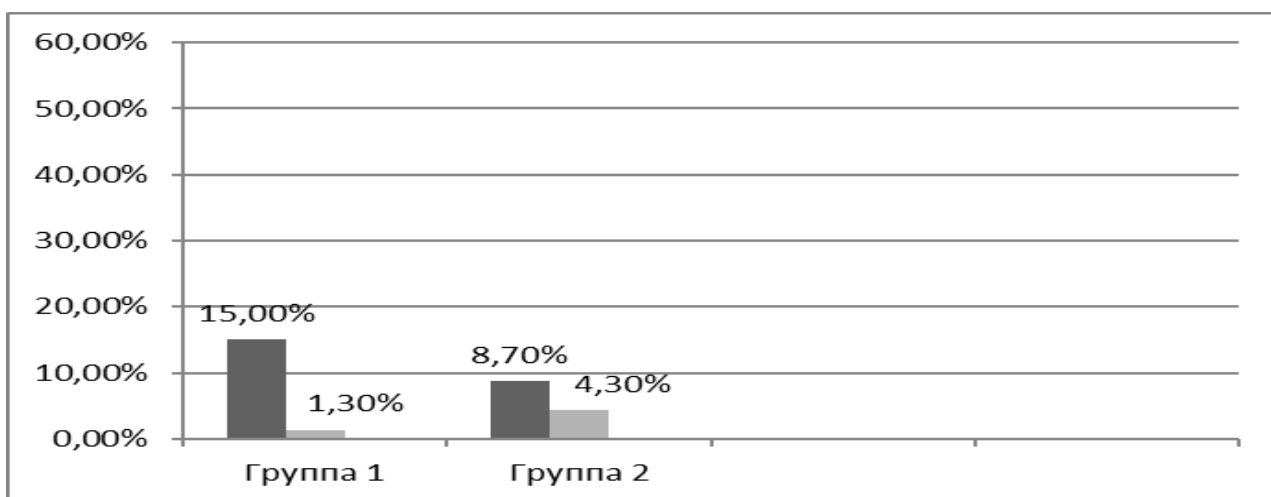


Рисунок 9 – Показатели респондентов двух групп по шкале «Представления о процессе и способах конструирования собственной жизни»

Таким образом, обобщая полученные данные, можно констатировать, что достаточно небольшое количество военнослужащих запаса или в отставке четко представляют себе различные способы построения своей жизни в новых условиях гражданской среды. Основное количество респондентов обеих групп имеют средние показатели по представленной шкале, что может говорить о недостаточной способности этих бывших военнослужащих видеть и осознавать различные возможности, которые появились в их жизнедеятельности после ухода с военной службы.

Шкала «представления о целях и планах своей жизни» отражает перспективные жизненные цели. Выявлено, что для 16,3 % респондентов группы 1 и 2,5 % респондентов группы 2 характерны высокие показатели по представленной шкале, что может свидетельствовать либо о целеустремленности этих респондентов, либо о многоцелевой постановке жизненных ориентиров, но эти ориентиры не обеспечиваются реализацией и личной ответственностью респондентов. 7,5 % респондентов группы 1 и 4,3 % – группы 2 обладают низкими показателями по шкале «представления о целях и планах своей жизни» (рисунок 10), что можно интерпретировать, как стремление человека жить текущим или вчерашним днем, без ориентации на будущее.



Рисунок 10 – Показатели респондентов двух групп по шкале «представления о целях и планах своей жизни»

Следовательно, для военнослужащих, уволенных с военной службы, более старшего возраста в большей мере характерна ориентированность на постановку и достижение целей на будущее, чем для военнослужащих-пенсионеров более молодых. При этом, основное количество респондентов, принявших участие в проводимом исследовании, продемонстрировали средние показатели, что свидетельствует о наличии у них некоторых жизненных целей и планов на будущее.

По шкале «субъективное переживание собственной успешности, связанное с конструированием собственной жизни», позволяющей выявлять оценку человеком своей продуктивности и успешности собственной жизни, своих достижений и успехов, были получены следующие результаты:

- 27,5 % респондентов группы 1 и 26,1 % респондентов группы 2 имеют высокие показатели, что свидетельствует об осознании собственной успешности в конструировании своей жизни, о позитивном и доверительном отношении к себе как субъекту собственной жизни;

- 1,3 % респондентов группы 1 и 8,7 % респондентов группы 2 обладают низкими показателями по представленной шкале, показанными на рисунке 11, что можно интерпретировать как неудовлетворенность своей способностью конструировать собственную жизнь и ее результатами.

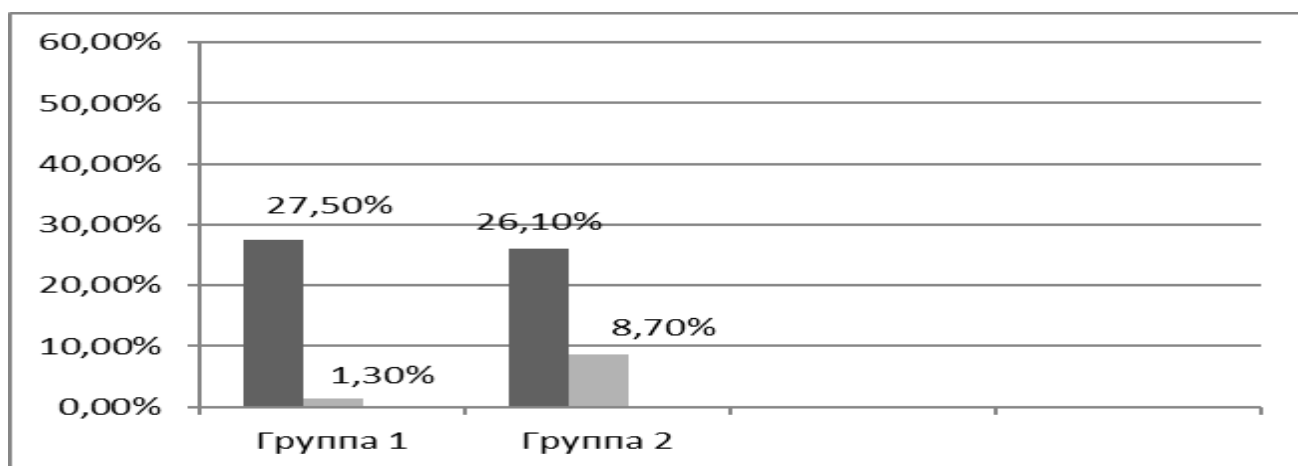


Рисунок 11 – Показатели респондентов двух групп по шкале «субъективное переживание собственной успешности, связанное с конструированием собственной жизни»

Обобщая полученные данные по шкале, можно утверждать, что достаточно небольшое количество военнослужащих, уволенных с военной службы, не удовлетворены своей способностью конструирования собственной жизни в условиях гражданской среды. Около одной трети респондентов обеих групп вполне удовлетворены тем, как они конструируют свою жизнь в новых социальных условиях.

Обработка диагностических результатов по шкале «степень радости от жизни», отражающей «восприятие собственной жизни как интересного, эмоционально наполненного процесса» [200], позволяет утверждать следующее: 8,8 % респондентов группы 1 и 4,3 % респондентов группы 2 имеют высокие показатели по этой шкале, т.е. эти военнослужащие в условиях гражданского общества удовлетворены своей настоящей жизнью, ее полноценностью. 13,8 % респондентов группы 1 и 8,7 % группы 2 имеют низкие показатели по представленной шкале (рисунок 12), что говорит об их неудовлетворенности своей жизнью в настоящем.

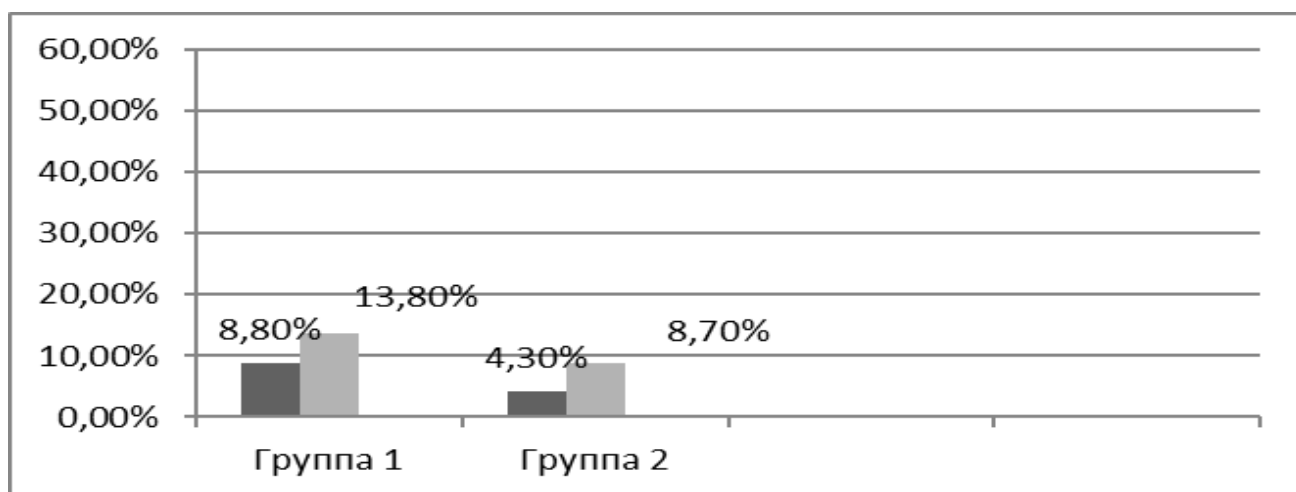


Рисунок 12 – Показатели респондентов двух групп по шкале «Степень радости от жизни»

Таким образом, можно утверждать, что только менее 10 % военнослужащих, уволенных с военной службы, обеих групп удовлетворены своей текущей жизнью в новых условиях гражданской среды. И это в контексте того, что почти в три раза больше военнослужащих, уволенных с военной службы, удовлетворены тем, как они конструируют свою жизнь в новых социальных условиях, т.е., планирование жизни не вполне совпадает с реальными условиями их жизнедеятельности.

По шкале «способ самоосуществления личности», позволяющей охарактеризовать доминирующий способ поведения человека в ситуации выбора, основанной на ценностном конфликте, выявлено, что 35,0 % респондентов группы 1 и 43,5 % респондентов группы 2 имеют высокие показатели по этой шкале, что говорит о способности к сознательному контролю собственной жизни, независимом поведении, направленном на преобразование жизненных ситуаций, высокой ответственности. У 6,3 % респондентов группы 1 и 4,3 % респондентов группы 2 по представленной шкале наблюдаются низкие показатели, (рисунок 13), что можно интерпретировать как «склонность человека к избеганию сознательного решения жизненных противоречий или перекладыванию ответственности за происходящее в его жизни на других людей

(обстоятельства), либо как наличие убежденности «о неподвластности собственной жизни контролю» [200].

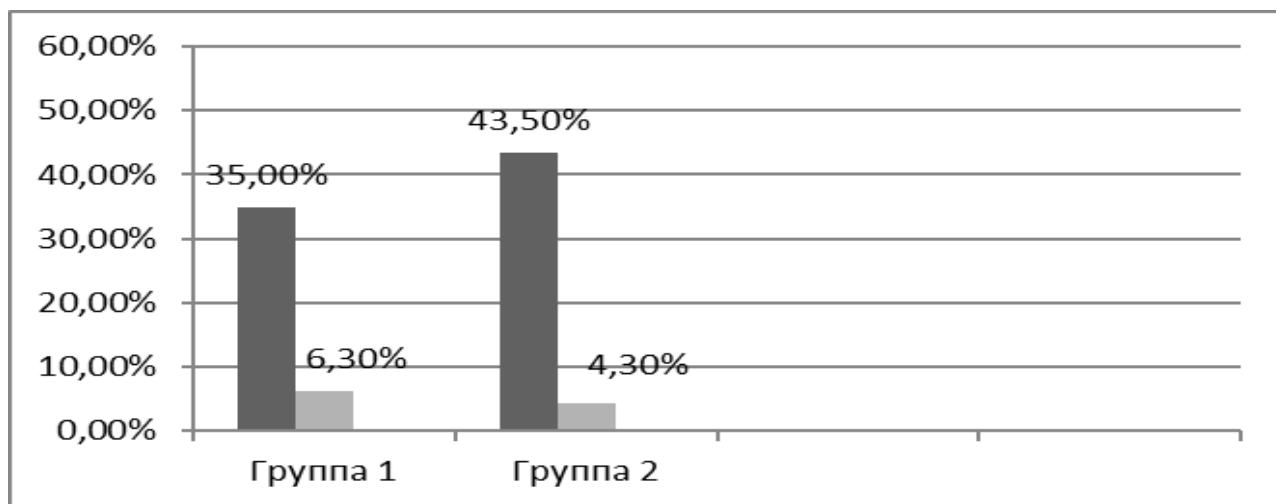


Рисунок 13 –. Показатели респондентов двух групп по шкале «способ самоосуществления личности»

Обобщая полученные данные, можно констатировать, что более трети респондентов группы 1 и почти половина респондентов группы 2 в ситуациях жизненных выборов готовы взять на себя ответственность, они сознательно контролируют свою жизнь и готовы к активному преобразованию жизненных ситуаций.

Полученные результаты респондентов двух групп по шкале «подход к реализации жизненной позиции», выявляющей степень регуляции поведения личности социальными нормами и терминальными ценностями, продемонстрировали следующее. 25,0 % респондентов группы 1 и 4,3 % респондентов группы 2 обладают высокими показателями по этой шкале, т.е. им свойственно быть честным с самим собой и другими людьми, в своем поведении они ориентированы на соблюдение моральных норм и нравственных правил, на которых сформирована их личная жизненная позиция. 1,3 % респондентов группы 1 и 4,3 % группы 2 имеют низкие показатели по представленной шкале, (рисунок 14), это означает их склонность обходить нравственные и моральные нормы, если это будет способствовать достижению их целей.

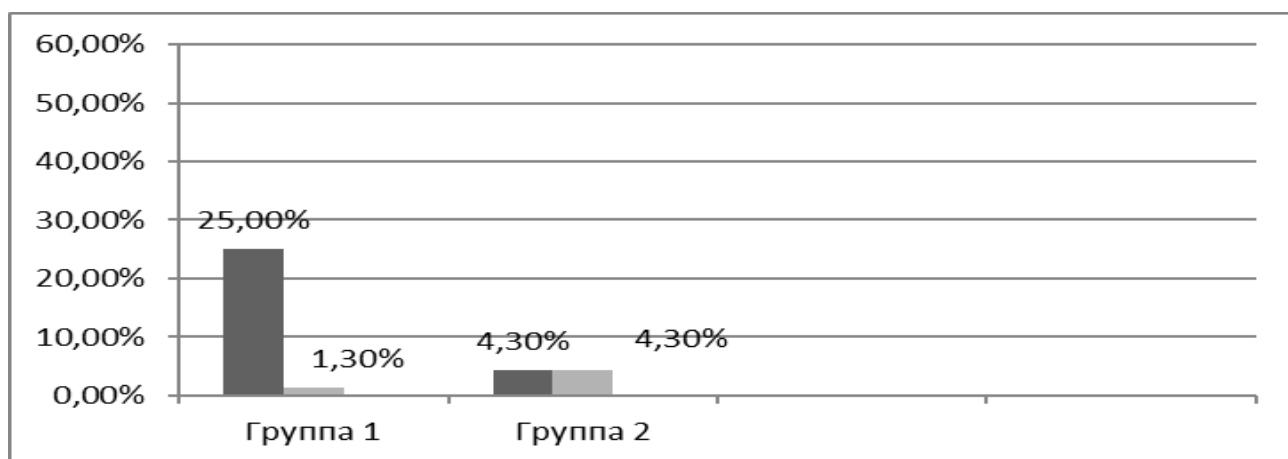


Рисунок 14 – Показатели респондентов двух групп по шкале «подход к реализации жизненной позиции».

Таким образом, можно констатировать, что четверть военнослужащих, уволенных с военной службы, периода поздней взрослости имеют сформированную на моральных нормах и нравственных правилах личную жизненную позицию, в группе военнослужащих, уволенных с военной службы, более молодого возраста с подобной личностной позицией небольшое количество респондентов. В то же время, в обеих группах незначительное количество лиц, которые готовы для достижения своих жизненных целей, обходить моральные нормы.

Результаты опроса двух групп респондентов, полученных по шкале «опора на связи и отношения с людьми», позволяют констатировать, что 22,5 % респондентов группы 1 и 21,7 % респондентов группы 2 имеют высокие показатели поведенческого компонента жизненных стратегий. Для этих военнослужащих, уволенных с военной службы, характерно использование социальных связей и опоры на других людей для достижения своих жизненных целей. 10,0 % респондентов группы 1 и 21,7 % респондентов группы 2 имеют низкие показатели по представленной шкале (рисунок 15), что свидетельствует о доминирующем способе реализации своей жизни респондентами, которые ориентируются на собственные возможности и способности.

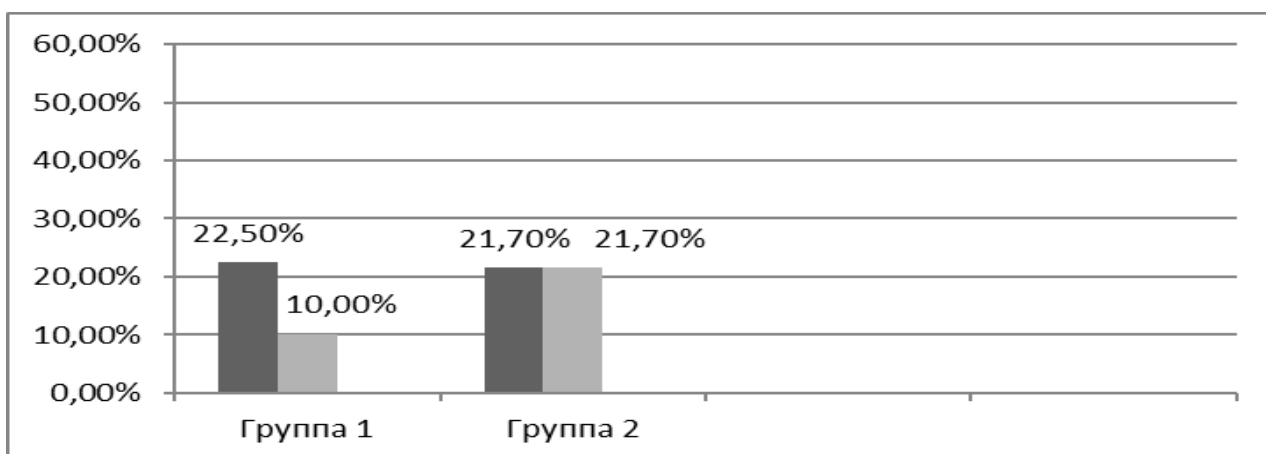


Рисунок 15 – Показатели респондентов двух групп по шкале «опора на связи и отношения с людьми»

Таким образом, можно констатировать, что только немногим выше 20 % респондентов обеих групп для достижения своих жизненных целей опираются на социальные связи и дружеские отношения. Примерно такое количество военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, более молодого возраста, опираются в своей жизни на собственные возможности, в группе военнослужащих поздней зрелости таких людей в два раза меньше.

Результаты, полученные по шкале «опора на деньги, материальную поддержку», показывают способы реализации своей жизни респондентов двух групп, где 22,5 % респондентов группы 1 и 17,4 % респондентов группы 2 имеют высокие показатели (рисунок 16). Для этих военнослужащих, уволенных с военной службы, характерно опираться, при достижении своих жизненных целей, на материальную поддержку. 38,8% респондентов группы 1 и 56,5 % респондентов группы 2 имеют низкие показатели по представленной шкале. Установленный факт свидетельствует об отсутствии стремления у этой части респондентов считать опорой, при достижении своих жизненных целей, материальную поддержку или отсутствие самой возможности использовать подобную опору.

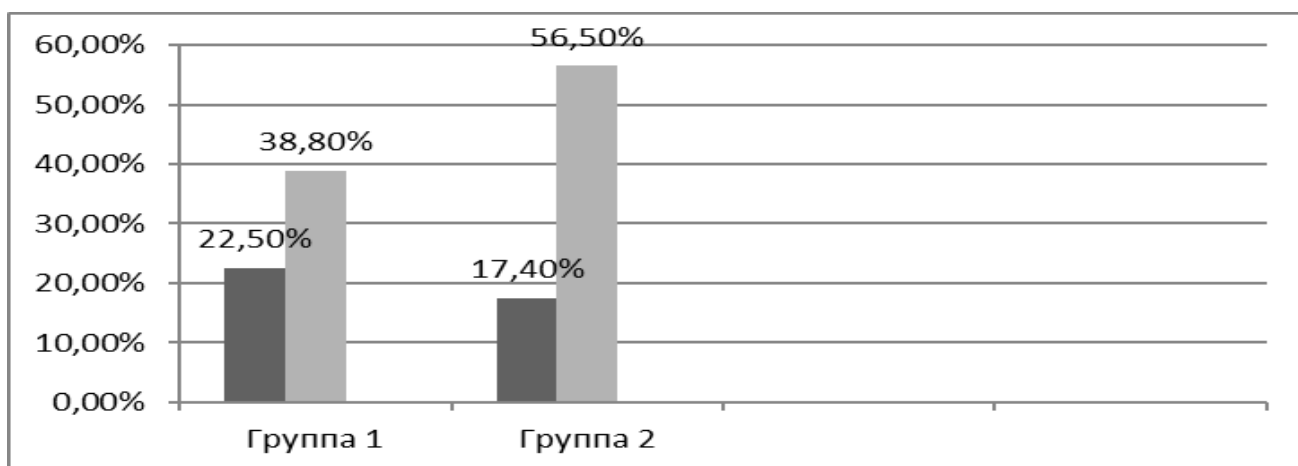


Рисунок 16 – Показатели респондентов двух групп по шкале «Опора на деньги, материальную поддержку»

Итак, обобщая данные респондентов 2-х групп по шкале «Опора на деньги, материальную поддержку» можно утверждать, что более половины военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации периода зрелости и почти половина военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации позднего зрелого возраста, не стремятся (или не имеют возможности), при достижении своих жизненных целей, опираться на материальную поддержку.

Рассмотрим результаты определения доминирующей жизненной позиции военнослужащими, уволенными из Вооруженных Сил Российской Федерации, полученные с помощью методики «Опросник жизненной позиции». Таблицы данных (приложение Г). Типы жизненной позиции респондентов (n=103) представлены на рисунке 17.

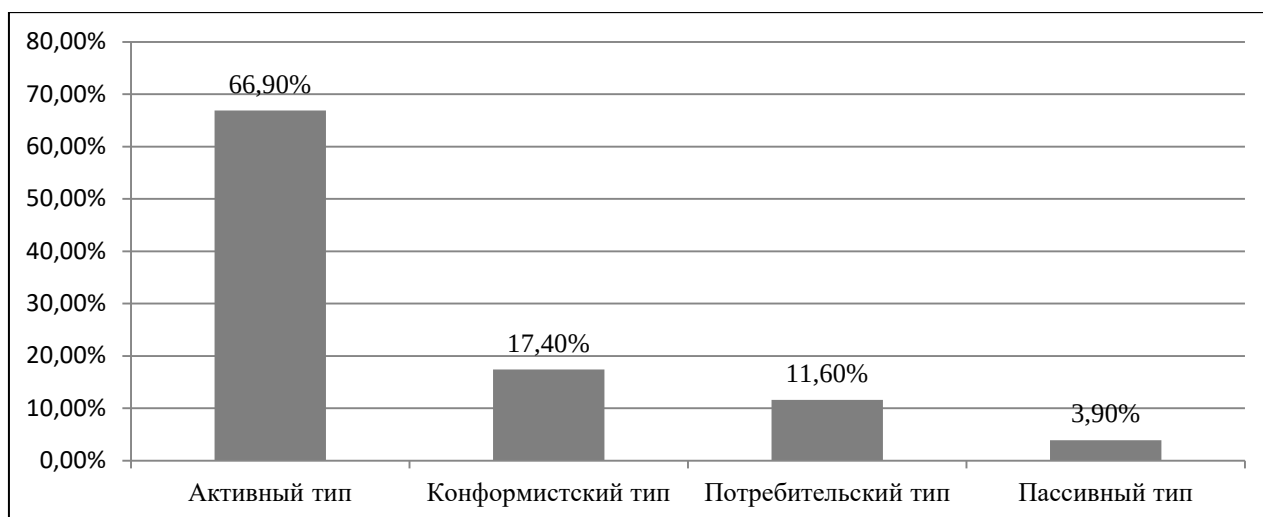


Рисунок 17 – Типы жизненной позиции военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации

Для большинства респондентов (66,9 %) характерен «*активный тип*» [187] жизненной позиции, проявляющийся в конструктивном взаимодействии с другими людьми на принципах доброй воли, наличием альтруистических черт характера, безоценочным отношением к другим, способностью к долгим отношениям, исключая взаимной выгоды. 17,4 % респондентов обладают «*конформистским типом*» [187] жизненной позиции, с такими характерными особенностями как стремление получить от окружающих как можно больше без взаимности, держать в поле зрения «нужных» людей. Человек с подобным типом жизненной позиции многословен, зависим в отношениях, склонен к оценке других. У 11,6 % респондентов выявлен «*потребительский тип*» [187] жизненной позиции с характерными особенностями сдержанности в общении и подконтрольности эмоций. Такие люди совершенствуют себя, свою речь, способны спекулировать чувством долга других, властолюбивы, противоречивы. Минимально представлены лица (3,9 %), для которых характерен «*пассивный тип*» [187] жизненной позиции. Для них свойственно построение противоречивых отношений на отрицательных эмоциях с одними людьми и на гедонических основаниях – с другими. Как правило, такие люди отличаются отсутствием доброй воли, неверием в искренность других, не способных к альтруизму и к длительным отношениям.

Доминирующим является активный тип жизненной позиции, далее представлены респонденты с конформистским типом жизненной позиции, менее выражен потребительский тип и минимально представлены респонденты с пассивным типом жизненной позиции.

Далее были проанализированы представления военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, о субъективной важности их жизненных целей во временной перспективе 2-15 лет, на основе данных, полученных с помощью методики «Исследование жизненных стратегий» [162]. Сводные таблицы данных (приложение Е).

Полученные результаты по выявлению субъективной важности жизненных целей (далее – СВЦ) респондентов выборки (n=103) во временной перспективе 2 года, представлены на рисунке 18.

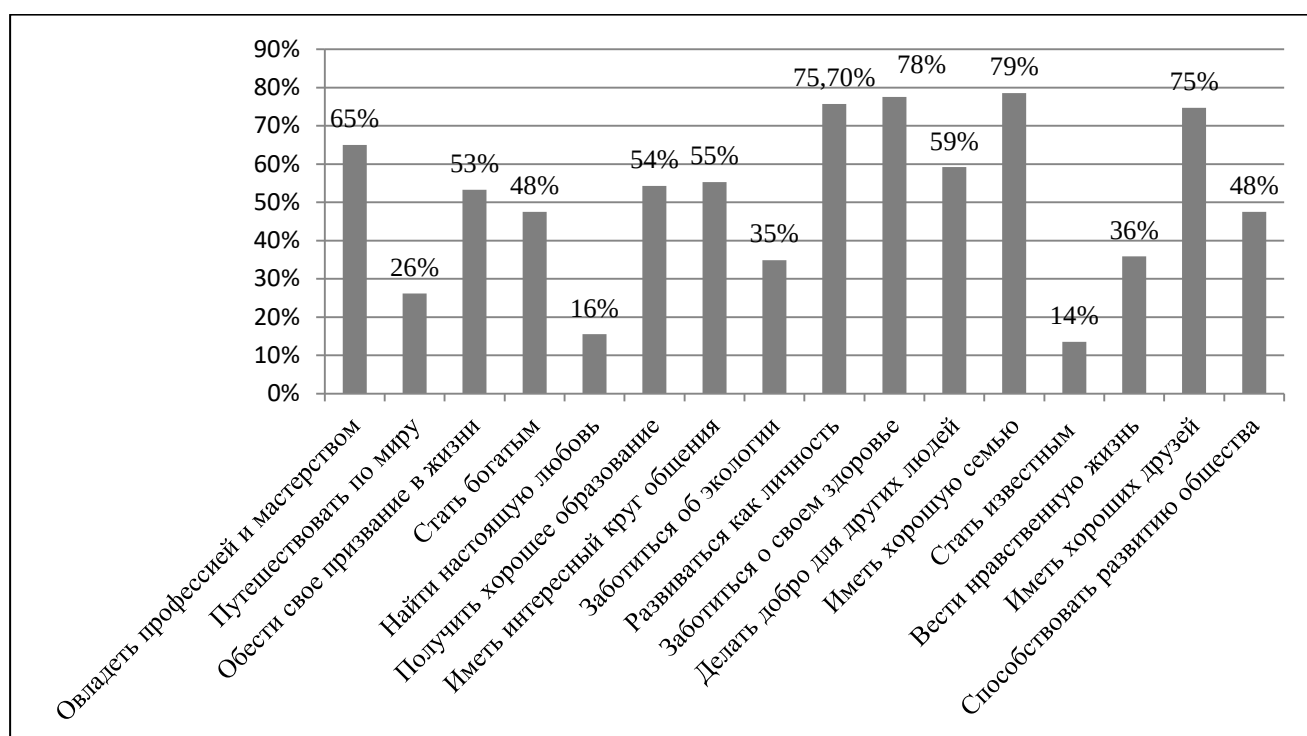


Рисунок 18 – Показатели субъективной важности целей респондентов во временной перспективе 2 года

Дифференциация целей респондентов по значимости свидетельствуют, что в первую пятерку вошли следующие жизненные цели: «иметь хорошую семью» (79 %), входящей в содержание фактора эмпатийного общения; «заботиться

о своем здоровье» (78 %), «иметь хороших друзей» (75 %), входящих в фактор социального позитивного представления; «развиваться как личность» (75,7 %), *входящего в фактор саморазвития*; «овладеть профессией и мастерством» (65 %), входящий в фактор профессиональной самореализации.

Рассмотрим распределение показателей субъективной важности целей, (СВЦ) для респондентов по основной выборке (n=103) в пятилетней временной перспективе. Согласно полученным данным (рисунок 19), в первую пятерку по показателю субъективной значимости для военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, вошли следующие жизненные цели во временной перспективе 5 лет: «иметь хорошую семью» (73 %), «заботиться о своем здоровье» (69 %), «иметь хороших друзей» (63 %), «развиваться как личность» (57 %), «путешествовать по миру» (54 %) и т.д. Минимально значимы такие цели, как: «найти любовь» (14 %) и «стать известным» (1 %).

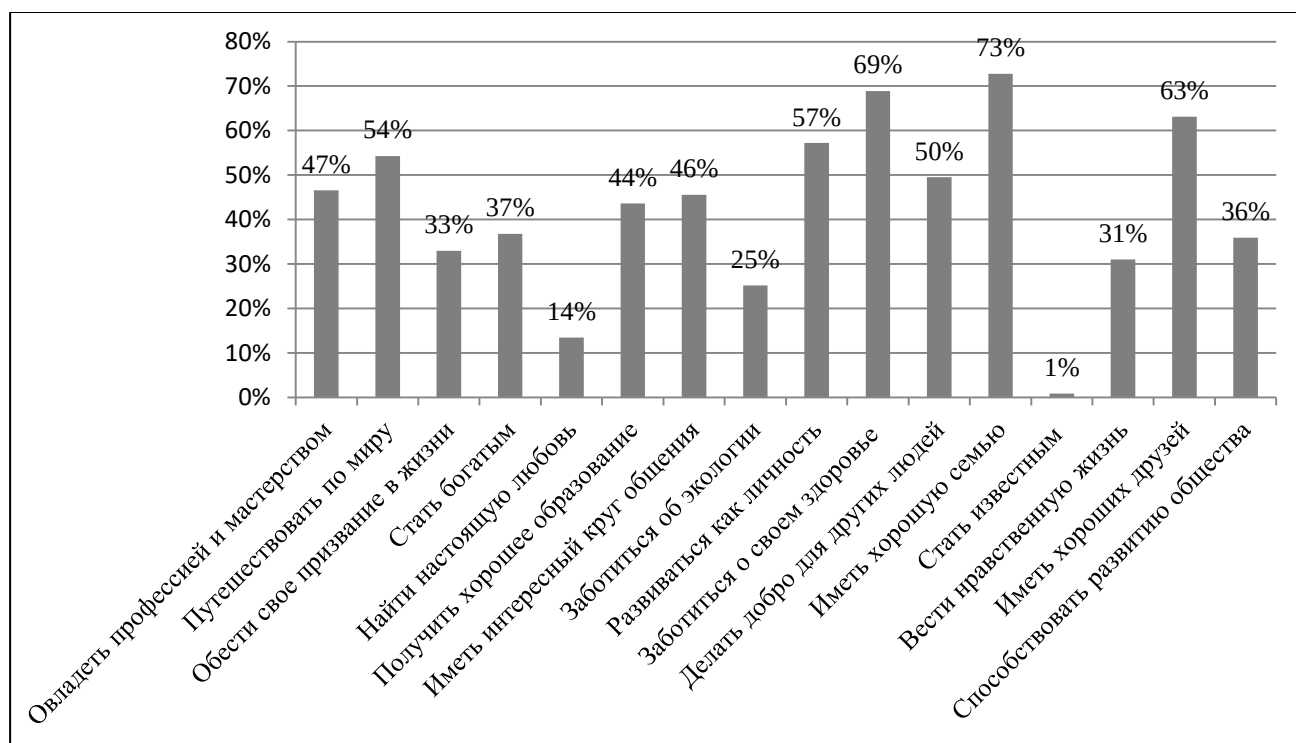


Рисунок 19 – Показатели субъективной важности целей респондентов во временной перспективе 5 лет

Как видно из приведенных данных, произошли определенные изменения в приоритетах жизненных целей у военнослужащих, уволенных с военной

службы, в среднесрочной временной перспективе. Сохранилась значимость целей «иметь хорошую семью», «заботиться о своем здоровье», «иметь хороших друзей». Существует вероятность реализации значимых жизненных целей, связанных с трудоустройством в гражданской сфере или приобретением новой гражданской профессии в ближайшей временной перспективе, в среднесрочной перспективе значимость этих целей снизилась.

Рассмотрим распределение показателей субъективной важности жизненных целей для респондентов по основной выборке (n=103) в десятилетней временной перспективе. В первую пятерку по субъективной значимости для военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, вошли следующие жизненные цели (рисунок 20): «иметь хорошую семью» (72 %), «заботиться о своем здоровье» (68 %), «иметь хороших друзей» (54 %), «развиваться как личность» (47 %), «вести нравственную жизнь» (38 %).

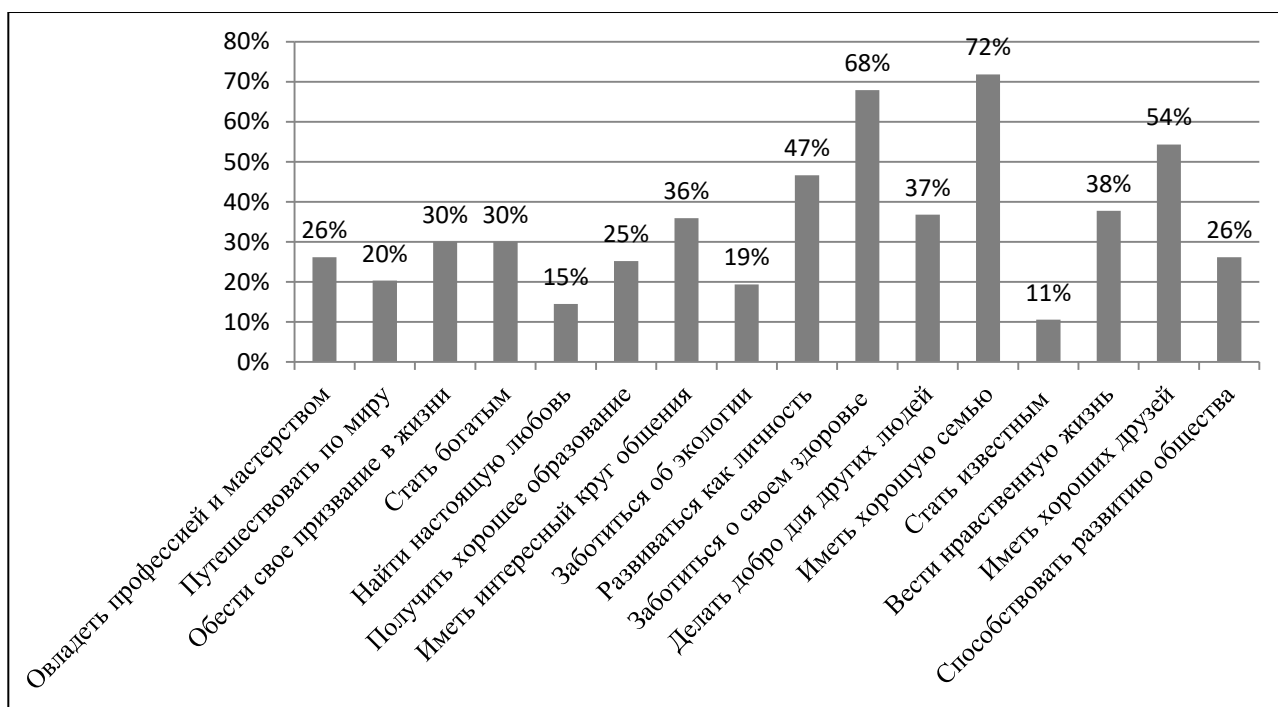


Рисунок 20 – Показатели субъективной важности целей респондентов во временной перспективе 10 лет

Таким образом, в десятилетней временной перспективе для военнослужащих, уволенных с военной службы, неизменно значимыми

остаются цели: «иметь хорошую семью», и «заботиться о своем здоровье», повышается значение цели «иметь хороших друзей».

Показатели субъективной важности целей для респондентов (n=103) во временной перспективе 15 лет, сохраняют тенденцию, характерную для десятилетней временной перспективы (рисунок 21). Наиболее значимыми для военнослужащих, уволенных с военной службы, в условиях гражданского общества остаются такие жизненные цели, как: «иметь хорошую семью» (71 %), «заботиться о своем здоровье» (64 %), «иметь хороших друзей» (50 %), «вести нравственный образ жизни» (46 %), «делать добро для других людей» (40 %).

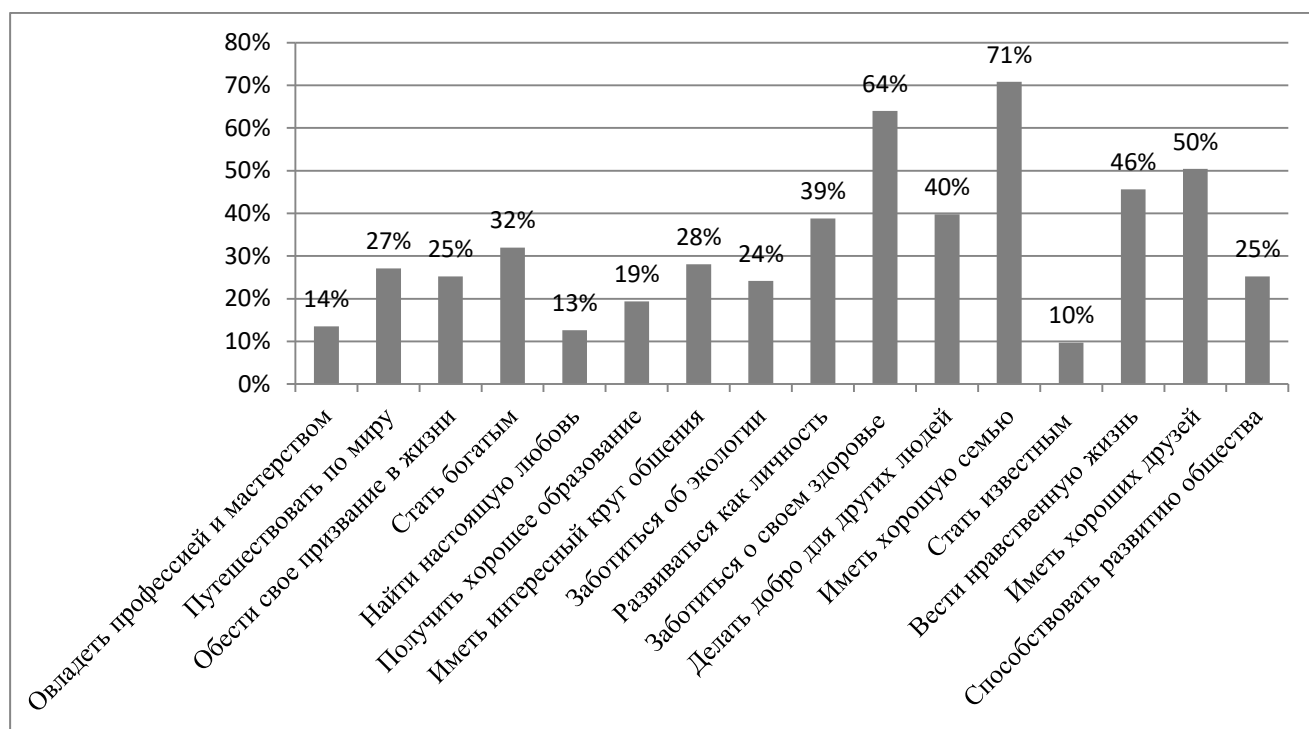


Рисунок 21 – Показатели субъективной важности целей респондентов во временной перспективе 15 лет

Таким образом, во временной перспективе 15 лет для респондентов остаются неизменными жизненные цели «иметь хорошую семью», «заботиться о своем здоровье» и «иметь хороших друзей».

Сравнительный анализ различий в значимости перспективных целей во временной перспективе 2-5-10-15 лет военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, по основной выборке (n=103) показывает, что приоритетными являются такие жизненные цели (рисунок 22),

как «заботиться о своем здоровье» (78 %), «иметь хорошую семью» (79 %), «иметь хороших друзей» (75 %), «развиваться как личность» (75 %).

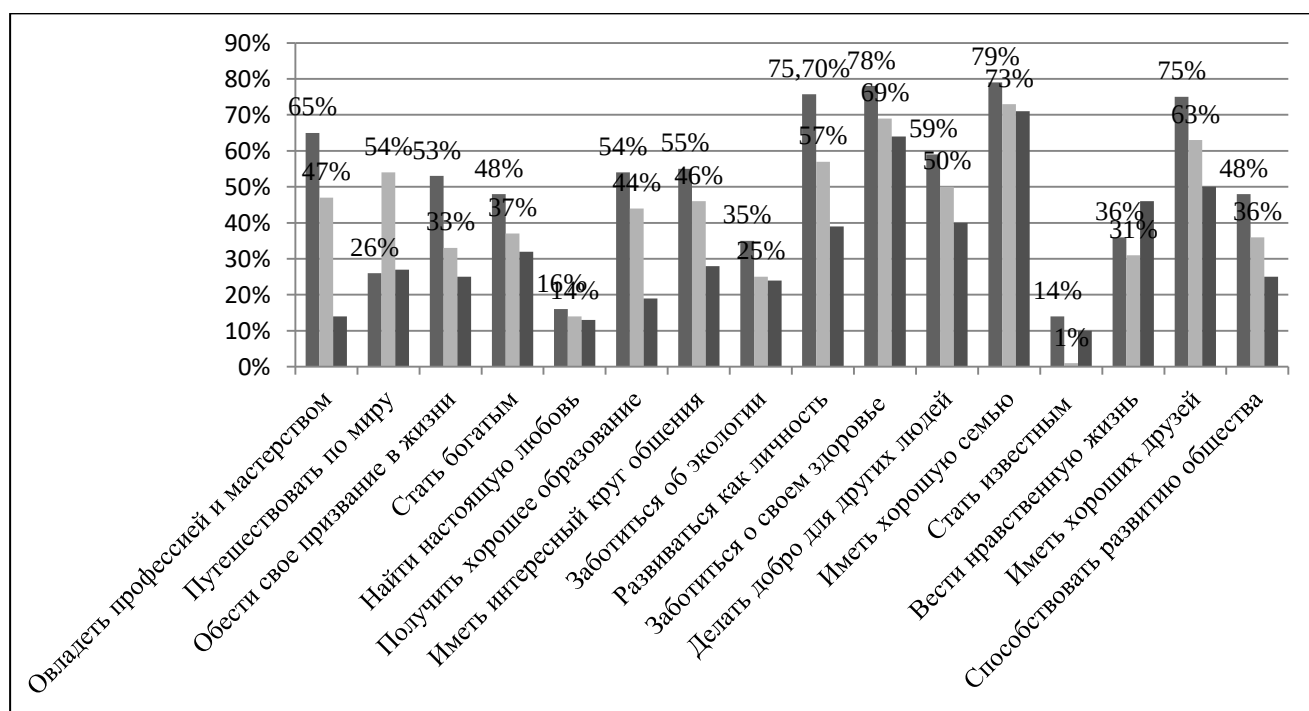


Рисунок 22 – Показатели субъективной важности целей военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, во временной перспективе 2-15 лет

Таким образом, для военнослужащих запаса или в отставке в рассмотренных временных перспективах неизменными жизненными целями являются «заботиться о своем здоровье», «иметь хорошую семью», «иметь хороших друзей», также, важное значение, в перспективе двух лет имеет цель «обрести свое призвание в жизни» и «овладеть профессией и мастерством». В пятилетней временной перспективе приобретают значимость также жизненные цели «развиваться как личность», «путешествовать по миру». В перспективе десяти лет дополнительно актуализируется жизненная цель «вести нравственную жизнь», в пятнадцатилетней временной перспективе дополнительно актуализируются жизненные цели «делать добро для других людей» и «вести нравственную жизнь», что отражает содержание социально-

психологических факторов социально-позитивного представления о жизни, саморазвития, профессиональной самореализации, эмпатийного общения.

Представления о собственном жизненном пути респондентов выявлены с помощью проективной рисуночной методики «Жизненный путь» (И.Л. Соломин). Таблицы данных (приложение И).

Показатели представлений респондентов (n=103) группы 1 о своем жизненном пути по формальным признакам рисуночной методики «Жизненный путь» дают возможность констатировать, что респонденты группы 1 обладают высоким уровнем адаптивности (85 %), определенностью жизненных целей (68,3 %), позитивным отношением к окружающим (55 %) (рисунок 23).

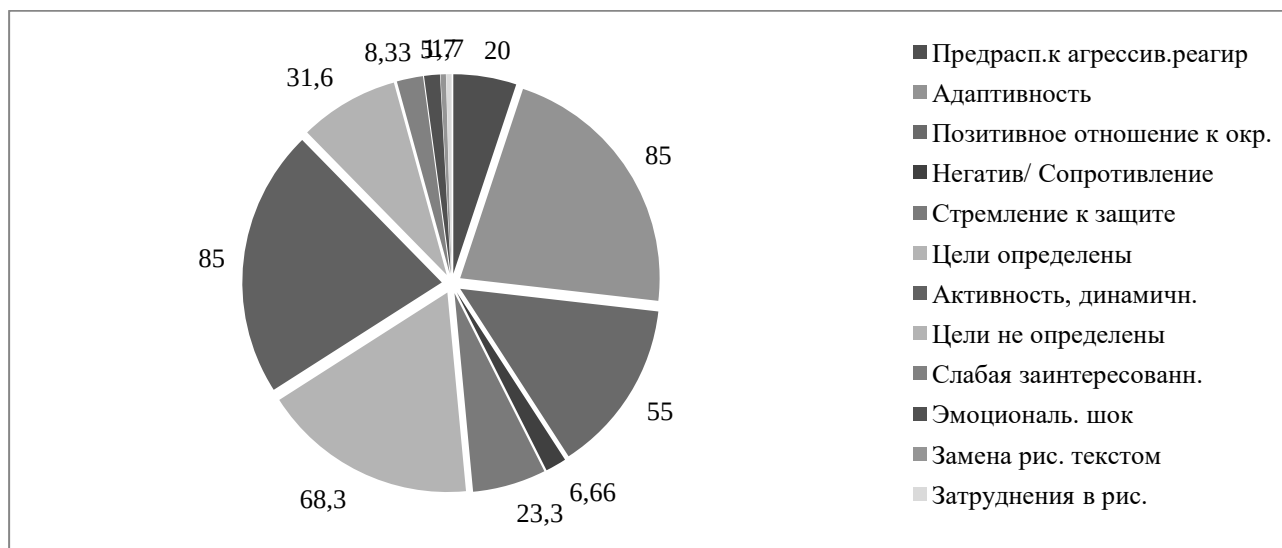


Рисунок 23 – Показатели представлений респондентов группы 1 о своем жизненном пути по формальным признакам рисуночной методики (%)

Для около 10 % респондентов группы 1 характерно негативное отношение к окружающему и сопротивление, около 5 % респондентов этой группы испытали эмоциональный шок (отказ), затруднения в рисовании продемонстрировали 1,7 % респондентов группы 1.

Показатели представлений респондентов группы 2 о своем жизненном пути по формальным признакам методики «Жизненный путь», представлены на рисунке 24.

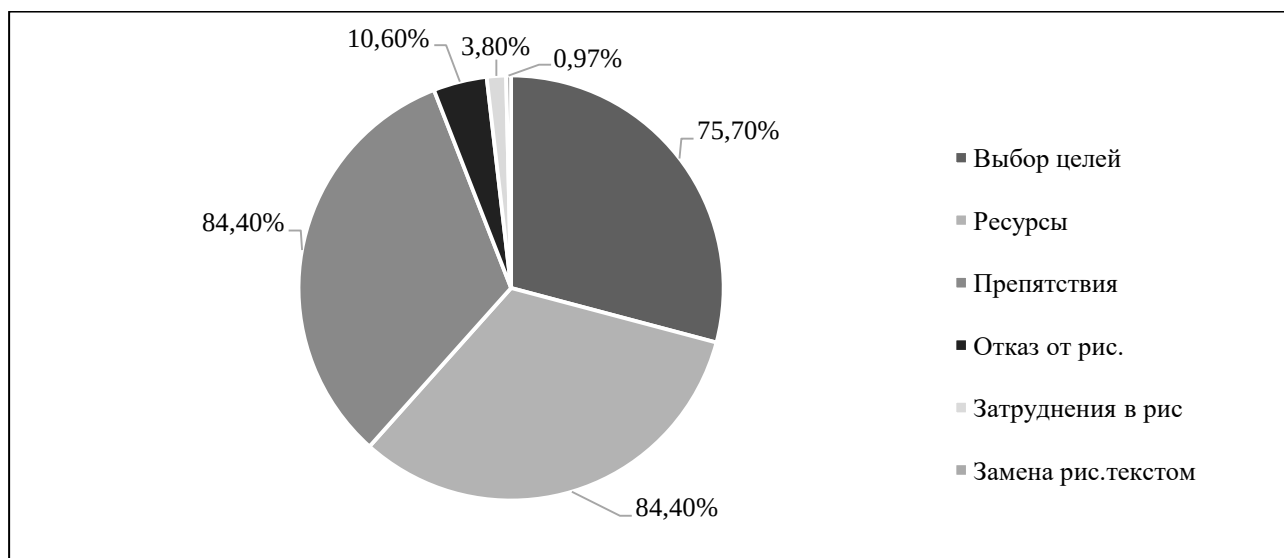


Рисунок 24 – Показатели представлений респондентов группы 2 о своем жизненном пути по формальным признакам рисуночной методики (%)

Полученные данные позволяют констатировать, что 84,4 % респондентов группы 2 обладают личностными ресурсами, 75,7 % респондентов сталкиваются с «препятствиями в выборе целей», эмоциональный шок (отказ) продемонстрировали 10,6 % респондентов, затруднения в представлении о жизненном пути испытывали 3,8 %, абстрагируются от представления о жизненном пути около 1 % респондентов группы 2.

Результаты сравнительного анализа представлений респондентов группы 1 и группы 2 о своем жизненном пути по содержательным признакам проективной методики «Жизненный путь» представлены в таблице показателей (приложение М).

Проведенный анализ представлений респондентов 2-х групп о своем жизненном пути позволил утверждать следующее. Очень незначительное количество респондентов обеих групп имеют представление о наличии и разнообразии альтернативных жизненных путей. Военнослужащие, уволенные с военной службы, поздней зрелости (группа 1), обладают более четкими представлениями о временной перспективе жизненных событий. Кроме того,

военнослужащих, уволенных с военной службы, с подобными представлениями в группе 2 вчетверо больше по численности, чем в группе 1.

Следует отметить, что желание возвратиться в прошлое практически не проявилось у военнослужащих, уволенных с военной службы, в обеих группах.

Почти около трети респондентов группы 1 представляют возможности своих жизненных выборов, военнослужащие более молодого возраста (группа 2) менее четко представляют возможности своих жизненных выборов. Только 16,2 % респондентов этой группы имеют представления о своих возможных жизненных выборах.

Респонденты группы 1 в большей мере, чем респонденты группы 2, представляют возможные затруднительные обстоятельства в своей жизни, требующие значительных усилий и времени для их преодоления. Также респонденты группы 1 лучше представляют источники информации, правила и нормы, которые помогут сделать их будущую жизнь более стабильной.

Различия в количественном выражении были выявлены при анализе содержательного признака – «представления о возможности самому управлять своей жизнью»: 26,2 % респондентов группы 1 полагают, что способны сами управлять собственной жизнью, в группе 2 респондентов с подобными представлениями 8,9 %.

Также достаточно большее количество (31,2 %) респондентов, более старшего возраста (группа 1), имеет представление о своих ресурсных возможностях по преодолению жизненных препятствий и в частности, о путях преодоления этих препятствий, чем респонденты группы 2 (21,5 %).

Представлениями о факторах, влияющих на достижение жизненных целей, о социальном окружении, влияющем на достижение жизненных целей, обладают небольшое количество – около 4 % респондентов обеих групп.

Следует отметить, что наибольшее количество респондентов в обеих группах (в группе 1 – 56,0 % и в группе 2 – 35,6 %) ощущают себя субъектом своего жизненного пути. По К.А. Абульхановой-Славской, жизненная стратегия тогда будет эффективна, когда человек ощущает себя активным субъектом своей

жизни, способного к определению своей жизни по собственному выбору. Таким образом, социально-психологические факторы самовосприятия и саморефлексии оказывают значимое влияние на формирование представлений военнослужащих, уволенных с военной службы, о своем жизненном пути.

Результаты второго этапа эмпирического исследования подтвердили выводы, полученные на первом этапе, что свидетельствует о надёжности и их воспроизводимости. Более того, сравнение между возрастными группами выявило значимые различия в структуре и приоритетах жизненных стратегий, что позволяет сделать вывод о существенном влиянии возрастного фактора на когнитивно-поведенческое построение жизненных стратегий данной социальной группой в условиях гражданского общества.

Таким образом, результаты второго этапа подтверждают правомерность второй и третьей гипотез и более четкое понимание влияния возрастного фактора на динамику жизненных стратегий изучаемой социальной категории.

Перейдем к рассмотрению результатов взаимосвязи некоторых социально-психологических факторов построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных с военной службы, и составляющих этих жизненных стратегий, полученных с помощью метода математической статистики «Множественных сравнений» М.М. Басимова. Рассмотрению подлежали взаимосвязи структурных компонентов оценки жизненных стратегий респондентов, субъективно значимых жизненных целей во временной перспективе от 2 до 15 лет, доминирующего типа их жизненной позиции в условиях гражданской среды.

Линейные корреляции К. Пирсона в рамках гипотезы о равенстве нулю коэффициента корреляции (значимости): при $n=103$ и $p=0,05$ сравниваются с критическим значением $R^*=0,194$; а при $n=103$ и $p=0,01$ с критическим значением $R^*=0,253$. В то же время по силе связи коэффициенты корреляции характеризуются следующими вербальными интерпретациями, показанными в таблице 3.

Таблица 3 – Вербальная интерпретация значений коэффициента корреляции

$0 \leq r \leq 0.2$	Очень слабая корреляция
$0,2 < r \leq 0.3$	Слабая корреляция
$0,3 < r \leq 0.5$	Умеренная корреляция
$0,5 < r \leq 0.7$	Средняя корреляция
$0,7 < r \leq 1$	Сильная корреляция

Значимой корреляцией при выборке объемом $n=103$ могут быть как сильные, так и очень слабые корреляции. В рамках линейных моделей при полной симметричности связей (любой параметр. по мнению человека может быть как причиной, так и следствием) в той или иной степени можно интерпретировать как сильную корреляцию ($0,7 < r \leq 1$) или среднюю корреляцию ($0,5 < r \leq 0,7$) следующие связи интересующих нас параметров, как показано в таблице 4.

Таблица 4 – Средние и сильные зависимости параметров на основе применения двух методов изучения связей: коэффициента корреляции Пирсона и метода множественных сравнений

Шкала Y	Шкала X	Коэффициент корреляции Пирсона для связи между параметрами Y и X	Коэффициенты силы связи SV и SV* для зависимостей Y(X) и X(Y)
Иметь интересный круг общения через 2 года (Y21)	Иметь интересный круг общения через 5 лет (X37)	R= 0,75	SV= 0,96 SV*= 0,87
Путешествовать по миру через 2 года (Y16)	Путешествовать по миру через 5 лет (X32)	R= 0,63	SV= 0,87 SV*=0,79
Овладеть профессией и мастерством через 2 года (Y15)	Овладеть профессией и мастерством через 5 лет (X31)	R= 0,57	SV= 0,71 SV*= 0,70
Стать богатым через 2 года (Y18)	Стать богатым через 5 лет (X34)	R= 0,56	SV= 0,78 SV*= 0,75
Степень радости от жизни (Y06)	Представление о процессе и способах конструирования собственной жизни (X03)	R= 0,55	SV= 0,67 SV*= 0,68

Продолжение Таблицы 4

Шкала Y	Шкала X	Коэффициент корреляции Пирсона для связи между параметрами Y и X	Коэффициенты силы связи SV и SV* для зависимостей Y(X) и X(Y)
Степень радости от жизни (Y06)	Представления о целях и планах своей жизни (X04)	R= 0,52	SV= 0,56 SV*= 0,59
Овладеть профессией и мастерством через 2 года (Y15)	Обрести свое призвание в жизни через 5 лет (X33)	R= 0,51	SV= 0,71 SV*= 0,63

Также в рамках линейных моделей можно выделить еще две зависимости со слабыми корреляциями Пирсона R (0,20 и 0,21). Но не стоит торопиться толковать эти зависимости в рамках линейных моделей, т.к. за ними скрываются, если перейти к простейшим нелинейным зависимостям с использованием метода «множественных сравнений», достаточно содержательные зависимости с коэффициентами силы связи 0,67 и 0,70, которые более точно раскрывают зависимости двух параметров. При этом, коэффициенты силы связи SV нормируются таким образом, что аналоги единичных корреляций, т.е. зависимости показателей от себя, равны 1, как и коэффициенты корреляции Пирсона (R), как показано в таблице 5.

Таблица 5 – Средние и сильные зависимости параметров на основе применения двух методов изучения связей: коэффициента корреляции Пирсона и метода множественных сравнений

Шкала Y	Шкала X	Коэффициент корреляции Пирсона для связи между параметрами Y и X	Коэффициенты силы связи SV и SV* для зависимостей Y(X) и X(Y)
Делать добро для других людей через 10 лет (Y57)	Развиваться как личность (СВЦ) через 2 года (X23)	R= 0,2	SV= 0,67 SV*= 0,47
Заботиться о своем здоровье через 10 лет (Y56)	Развиваться как личность (СВЦ) через 2 года (X23)	R= 0,21	SV= 0,70 SV*= 0,60

И далее, когда в рамках линейных моделей на основе коэффициента корреляции, когда он не является «значимым», результата не наблюдается, если перейти к простейшим нелинейным моделям, можно отметить еще 11 зависимостей между изучаемыми параметрами с коэффициентами силы связи SV со значениями большими 0,5, средних и сильных зависимостей параметров, как показано в таблице 6.

Таблица 6 – Средние и сильные зависимости параметров на основе применения двух методов изучения связей: коэффициента корреляции Пирсона и метода множественных сравнений

Шкала Y	Шкала X	Коэффициент корреляции Пирсона для связи между параметрами Y и X	Коэффициенты силы связи SV и SV* для зависимостей Y(X) и X(Y)
Иметь хорошую семью (СВЦ) через 5 лет (Y42)	Конформистский тип жизненной позиции (X13)	R= -0,17	SV= 0,67 SV*= 0,24
Делать добро для других людей (СВЦ) через 15 лет (Y73)	Конформистский тип жизненной позиции (X13)	R= - 0,01	SV= 0,63 SV*= 0,55
Овладеть профессией и мастерством» (СВЦ) через 2 года (Y15)	Представление о терминальных ценностях и смыслах своей жизни (X02)	R= - 0,16	SV= 0,51 SV*= 0,27
Обрести свое призвание в жизни (СВЦ) через 2 года (Y17)	Представление о терминальных ценностях и смыслах собственной жизни (X02)	R= - 0,15	SV= 0,54 SV*= 0,11
Стать известным через 10 лет (Y59)	Овладеть профессией и мастерством через 2 года (X15)	R= -0,14	SV= 0,52 SV*= 0,08
Способ самоосуществления личности (Y08)	Активный тип жизненной позиции (X11)	R= -0,12	SV=0,59 SV*= (0,19)

Продолжение таблицы 6

Шкала Y	Шкала X	Коэффициент корреляции Пирсона для связи между параметрами Y и X	Коэффициенты силы связи SV и SV* для зависимостей Y(X) и X(Y)
Овладеть профессией и мастерством (СВЦ) через 2 года (Y15)	Пассивный тип жизненной позиции (X14)	R= 0,05	SV= 0,58 SV*= 0,06
Стать богатым (СВЦ) через 10 лет (Y50)	Конформистский тип жизненной позиции (X13)	R= -0,04	SV= 0,64 SV*= 0,25
Иметь хорошую семью (СВЦ) через 10 лет (Y58)	Представление о процессе и способах конструирования собственной жизни (X03)	R= -0,02	SV= 0,53 SV*= 0,04
Подход к реализации жизненной позиции (Y09)	Пассивный тип жизненной позиции (X14)	R= 0,01	SV= 0,54 SV*= 0,38
Представление о целях и планах своей жизни (Y04))	Конформистский тип жизненной позиции (X13)	R= -0,01	SV= 0,75 SV*= 0,23

Рассмотрим взаимосвязь субъективной важности целей военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, в «сравнительных весомостях для триад и кварт» во взаимовлиянии пар зависимых параметров в различных временных перспективах. Далее, каждая рассмотренная зависимость сопровождается таблицей с числовыми данными и рисунком, показывающим динамику изменений на всех уровнях.

Зависимость параметра «овладеть профессией и мастерством» через 2 года (Y15) от параметра «овладеть профессией и мастерством» через 5 лет (X31) в виде «сравнительной весомости» параметра (Y15) для «триад» по шкале (X31) представлена в таблице 7.

Таблица 7 – «Сравнительная весомость» параметра (Y15) для «триад» по шкале (X31)

Триады по шкале X31	Сравнительная весомость параметра Y15 для триад
X31-3	10152
X31-2	2677
X31-1	-15242

Зависимость параметров представлена на рисунке 25.

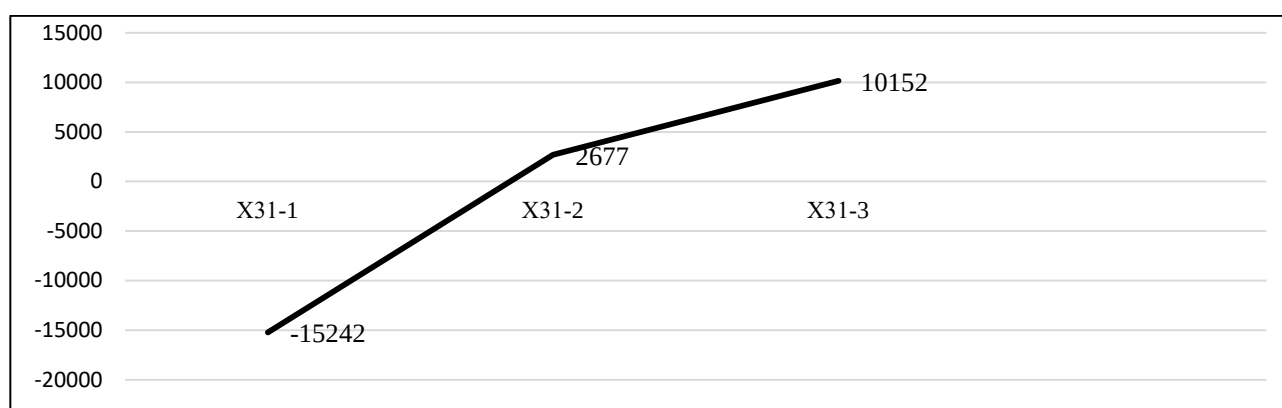


Рисунок 25 – Зависимость параметра «овладеть профессией и мастерством» через 2 года от параметра «овладеть профессией и мастерством» через 5 лет

В наблюдаемой паре зависимых параметров минимальные низкие значения (X31) на первой триаде (-15242) сменяются ростом до положительных значений на второй триаде (2677), продолжающимся дальнейшим ростом значений до максимальных на третьей триаде (10152). Это означает, что субъективная важность цели «овладеть профессией и мастерством» [162] через 5 лет изначально военнослужащими запаса или в отставке слабо дифференцирована. Затем наблюдается положительная динамика представлений о данной жизненной цели респондентов во влиянии 5-летней перспективы на 2-летнюю до средних значений. На третьей триаде наблюдается положительная динамика, то есть, более реалистичное видение 5-летней перспективы в овладении профессией и мастерством влияет на формирование представления о подобной цели респондентов в перспективе двух лет.

Таким образом, процесс постановки цели «овладеть профессией и мастерством») через 2 года зависит непосредственно от четкости представления реализации этой жизненной цели в более отдаленной временной перспективе, краткосрочные цели не изолированы, а интегрированы в долгосрочное видение, что способствует эффективному планированию и позволяет избежать прокрастинации в построении жизненных стратегий военнослужащих в постслужебный период. В выявленной связи рассмотренной пары зависимых параметров проявляется фактор, который можно условно назвать «профессиональной самореализацией». Коэффициент силы связи = 0,71 (0,70).

Коэффициент корреляции = 0,57. При этом, статистически значимой оказывается и обратная зависимость (0,70). Взаимосвязь рассмотренной пары параметров условно можно назвать фактором профессиональной самореализации.

Рассмотрим зависимость параметра «путешествовать по миру» (СВЦ) через 2 года (Y16) от параметра «путешествовать по миру» [160] (СВЦ) через 5 лет (X32), в виде «сравнительной весомости» параметра (Y16) для «триад» по шкале (X32), представленную в таблице 8.

Таблица 8 – «Сравнительная весомость» параметра (Y16) для «триад» по шкале (X32)

Триады по шкале X32	Сравнительная весомость параметра Y16 для триад
X32-3	17105
X32-2	-3410
X32-1	-14250

Зависимость параметров представлена на рисунке 26.

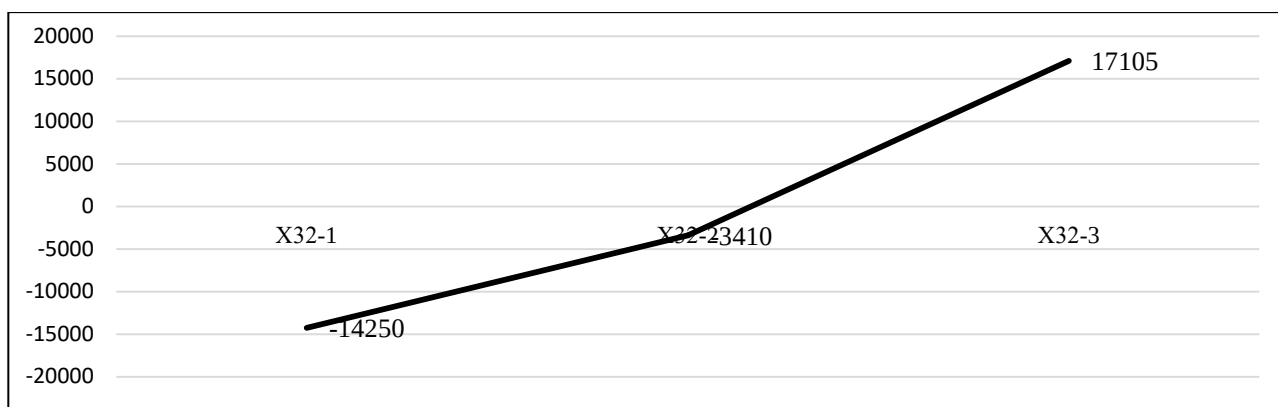


Рисунок 26 – Зависимость параметров «путешествовать по миру» через 2 года от параметра «путешествовать по миру» через 5 лет

В наблюдаемой паре зависимых параметров низкие значения (-14250) на первой триаде (X32-1) сменяются незначительным ростом до значений (-3410) на второй триаде (X32-2) и дальнейшим ростом до максимальных значений (17105) на третьей триаде (X32-3). Коэффициент силы связи = 0,87. Коэффициент корреляции = 0,63. Подобная картина количественных изменений может означать следующее. Изначально не четко сформированное представление о жизненной цели «путешествовать по миру» [162] в перспективе 5-ти лет оказывает влияние на представление о той же цели в перспективе 2-х лет, далее наблюдается положительная динамика формирования представления об этой цели в перспективе 5-ти лет во взаимовлиянии с 2-летней перспективой до уровня средних значений. Таким образом, четкое представление о цели «путешествовать по миру» в пятилетней перспективе приводит к дифференцированному представлению о жизненной цели «путешествовать по миру» в двухлетней временной перспективе. В рассмотренной паре зависимых параметров проявляется фактор, который условно можно назвать «фактор саморазвития», отражающий мотивацию к личностному росту.

Рассмотрим зависимость параметра «овладеть профессией, мастерством» (СВЦ) через 2 года (Y15) от параметра «обрести свое призвание в жизни» (СВЦ) через 5 лет (X33) в виде «сравнительной весомости» параметра (Y15) для «триад» по шкале (X33), представленных в таблице 9.

Таблица 9 – «Сравнительная весомость» параметра (Y15) для «триад» по шкале (X33)

Триады по шкале X33	Сравнительная весомость параметра Y 15 для триад
X33-3	12953
X33-2	2128
X33-1	-12677

Зависимость параметров представлена на рисунке 27.

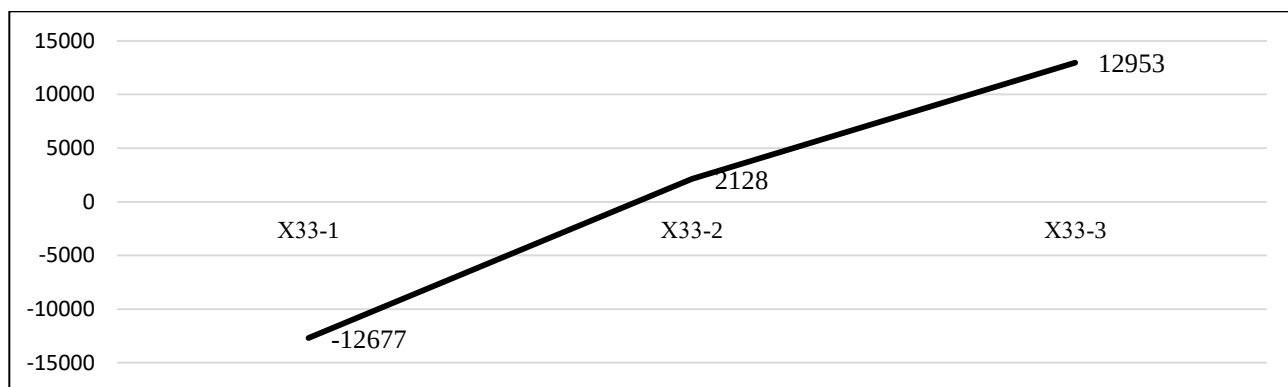


Рисунок 27 – Зависимость параметра «овладеть профессией и мастерством» через 2 года от параметра «обрести свое призвание в жизни» через 5 лет

Для наблюдаемой пары зависимых параметров характерно: минимальные отрицательные значения (-12577) на первой триаде (X33-1) сменяются умеренным ростом до значений (2128) на второй триаде (X32-2) и дальнейшим ростом до максимальных значений (12953) на третьей триаде (X33-3).

Коэффициент силы связи = 0,71 (0,63). Коэффициент корреляции = 0,51.

Подобная динамика количественных значений означает следующее. Если у военнослужащих запаса или в отставке не четко сформировано представление о обретении призвания в жизни в перспективе 5-ти лет, то во временной перспективе 2-х лет они не ориентированы на достижение цели овладеть профессией и мастерством. По мере появления более четкого представления об обретении своего призвания в жизни в 5-летней перспективе, более конкретно

вырисовываются контуры необходимости овладения гражданской профессией и мастерством во временной перспективе 2-х лет. Четко дифференцированное представление военнослужащих о том, что будет являться в гражданской жизни во временной перспективе 5-ти лет призванием их жизни, обуславливает постановку цели по овладению профессией и мастерством в ближайшей временной перспективе 2 года. При этом, статистически значимой оказывается и обратная зависимость (0,63) указанных параметров, т.е. четко сформированное представление о жизненной цели по овладению гражданской профессией и мастерством в ближайшей временной перспективе, 2 года позволяет военнослужащим, уволенным с военной службы, понять, какое призвание они приобретают в своей жизни через 5 лет. Связь данной пары зависимых параметров условно можно назвать фактором «профессиональной самореализации».

Перейдем к анализу зависимости параметра «стать богатым» (СВЦ) через 2 года (Y18) от параметра «стать богатым» (СВЦ) через 5 лет (X34) в виде «сравнительной весомости» параметра (Y18) для «триад» по шкале (X34), представленной в таблице 10.

Таблица 10 – «Сравнительная весомость» параметра (Y18) для «триад» по шкале (X34)

Триады по шкале X34	Сравнительная весомость параметра Y 18 для триад
X34-3	15062
X34-2	-433
X34-1	-13108

Зависимость параметров представлена на рисунке 28.

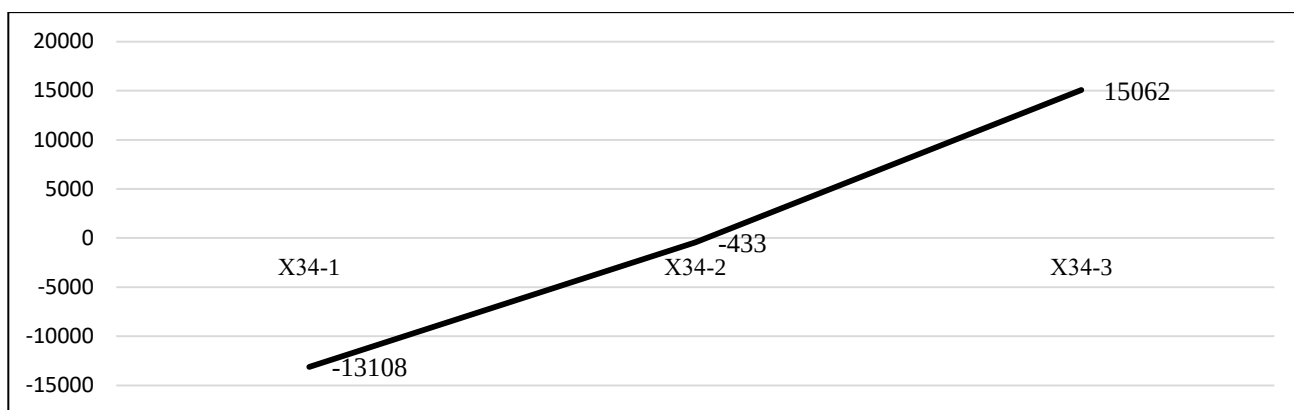


Рисунок 28 – Зависимость параметра «стать богатым» через 2 года от параметра «стать богатым» через 5 лет

В данной паре зависимых параметров минимальные значения (-13108) на первой триаде (X34-1) сменяются ростом до значений (433), не достигающих нулевого уровня на второй триаде (X34-2), и наблюдаемым поступательным ростом до максимальных значений (15062) на третьей триаде (X34-3). Коэффициент силы связи = 0,78 (0,75). Коэффициент корреляции = 0,56. При этом, статистически значимой оказывается и обратная зависимость рассматриваемых параметров (0,75).

При изначально слабой осознанности респондентами реализации жизненной цели «стать богатым» во временной перспективе 5-ти лет их представления о том, как цель «стать богатым» в ближайшей временной перспективе (2 года), также носят недифференцированный характер. При условии более четкого представления реализации данной цели в более ранней временной перспективе приходит осознанность того, как реализовать цель «стать богатым» через 2 года. Далее эта динамика подтверждается – чем четче сформировано представление о реализации цели «стать богатым» во временной перспективе пяти лет, тем более дифференцированы представления о цели «стать богатым» в ближайшей временной перспективе. Взаимосвязь данной пары зависимых параметров условно можно назвать «фактором внешнего успеха».

Зависимость параметра «иметь интересный круг общения» (СВЦ) через 2 года (Y21) от параметра «иметь интересный круг общения» (СВЦ) через 5 лет

(X37), в виде «сравнительной весомости» параметра (Y21) для «триад» по шкале (X37) представлена в таблице 11.

Таблица 11 – «Сравнительная весомость» параметра (Y21) для «триад» по шкале (X37)

Триады по шкале X37	Сравнительная весомость параметра Y 21 для триад
X37-3	17057
X37-2	-896
X37-1	-17321

Зависимость параметров представлена на рисунке 29.

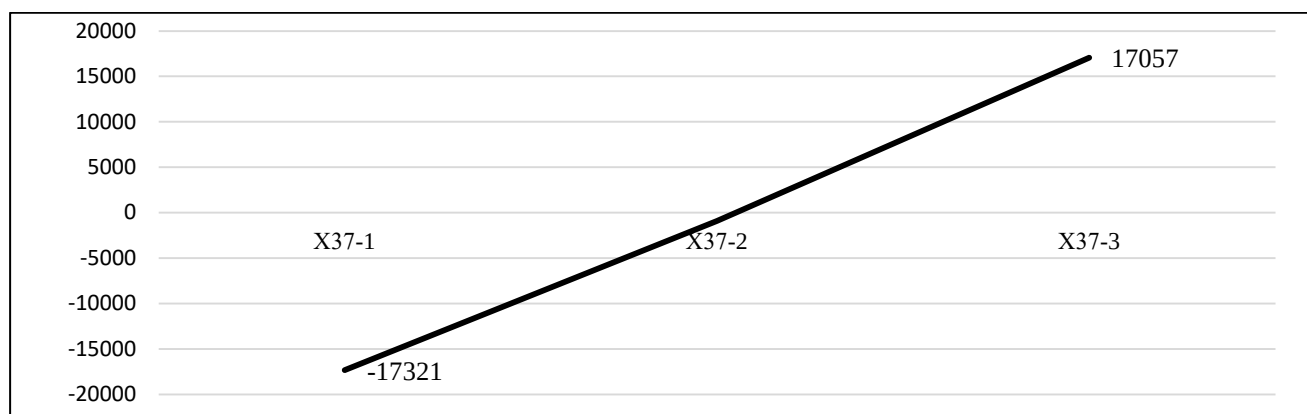


Рисунок 29 – Зависимость параметра «иметь интересный круг общения» через 2 года от параметра «иметь интересный круг общения» через 5 лет

Для данной пары зависимых параметров минимальные значения (-17321) на первой триаде параметра (X37-1) сменяется умеренным ростом до значений (-896), на второй триаде (X37-2) и поступательным ростом до максимальных значений (17057) на третьей триаде (X37-3).

Коэффициент силы связи = 0,96 (0,87). Коэффициент корреляции = 0,75. При этом, статистически значимой оказывается и обратная зависимость рассматриваемых параметров (0,87).

Таким образом, четкое представление о реализации цели «иметь интересный круг общения» во временной перспективе пяти лет, актуализирует

представления о той же цели в ближайшей временной перспективе. Проявление связи в рассматриваемой паре зависимых параметров условно можно назвать «фактором эмпатийного общения».

Перейдем к рассмотрению некоторых зависимых параметров во временной перспективе 10 лет.

Зависимость параметра «иметь хорошую семью» (СВЦ) через 10 лет (Y58) от параметра «представление о процессе и способах конструирования собственной жизни» (X03) в виде «сравнительной весомости» параметра (Y58) для «триад» по шкале (X03) представлена в таблице 12.

Таблица 12 – «Сравнительная весомость» параметра (Y58) для «триад» по шкале (X03)

Триады по шкале X03	Сравнительная весомость параметра Y58 для триад
X03-3	2001
X03-2	-1711
X03-1	13622

Зависимость параметров представлена на рисунке 30.

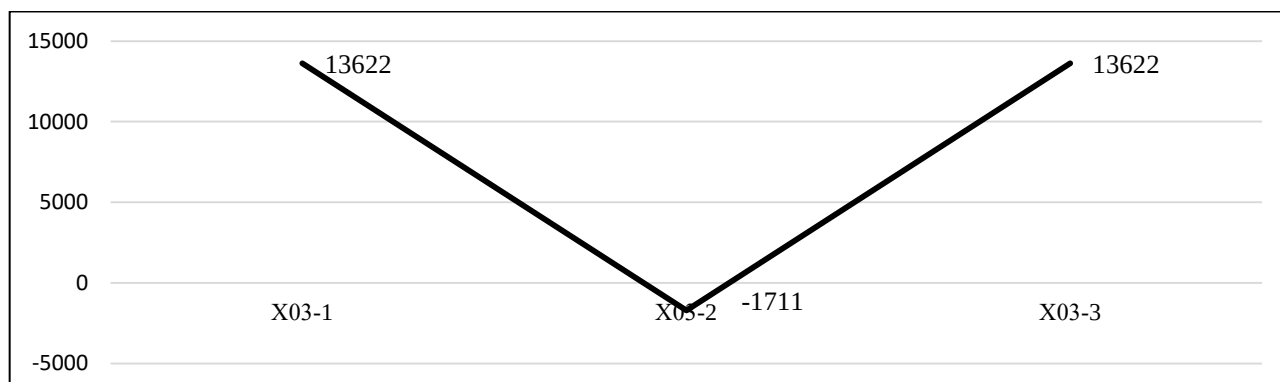


Рисунок 30 – Зависимость параметра «иметь хорошую семью» через 10 лет от параметра «представление о процессе и способах конструирования собственной жизни»

Для данной пары зависимых параметров характерно следующее: наблюдаемые максимально высокие значения (13622) на первой триаде сменяются резким снижением до минимальных значений (-1711) на второй триаде и активным ростом до максимальных значений (13622) на третьей триаде.

Коэффициент силы связи = 0,53 (0,04). Коэффициент корреляции = -0,02.

Подобная динамика количественных значений параметров означает следующее. В ближайшей временной перспективе представления о процессе и способах конструирования собственной жизни у военнослужащих запаса или в отставке тесно связаны с целью «иметь хорошую семью». Далее, с увеличением временного периода жизненного пути происходит существенное снижение степени значимости семьи в процессе построения собственной жизни, карьеры, к окончанию 10-летнего периода значимость для военнослужащих, уволенных с военной службы, наличия хорошей семьи опять повышается. Значимая связь зависимых параметров выявлена методом описания нелинейных связей. В случае внутренней согласованности представлений личности с ее жизненными целями проявляется аутентичность. Данный фактор условно можно назвать «аутентичной жизненной самореализацией».

Перейдем к рассмотрению зависимости параметра «стать известным» (СВЦ) через 10 лет (Y59) от параметра «овладеть профессией и мастерством» (СВЦ) через 2 года (X15) в виде «сравнительной весомости» параметра (Y59) для «триад» по шкале (X15), представленной в таблице 13.

Таблица 13 – «Сравнительная весомость» параметра (Y59) для «триад» по шкале (X15)

Триады по шкале X15	Сравнительная весомость параметра Y59 для триад:
X15-3	-212
X15-2	8328
X15-1	-1962

Зависимость параметров представлена на рисунке 31.

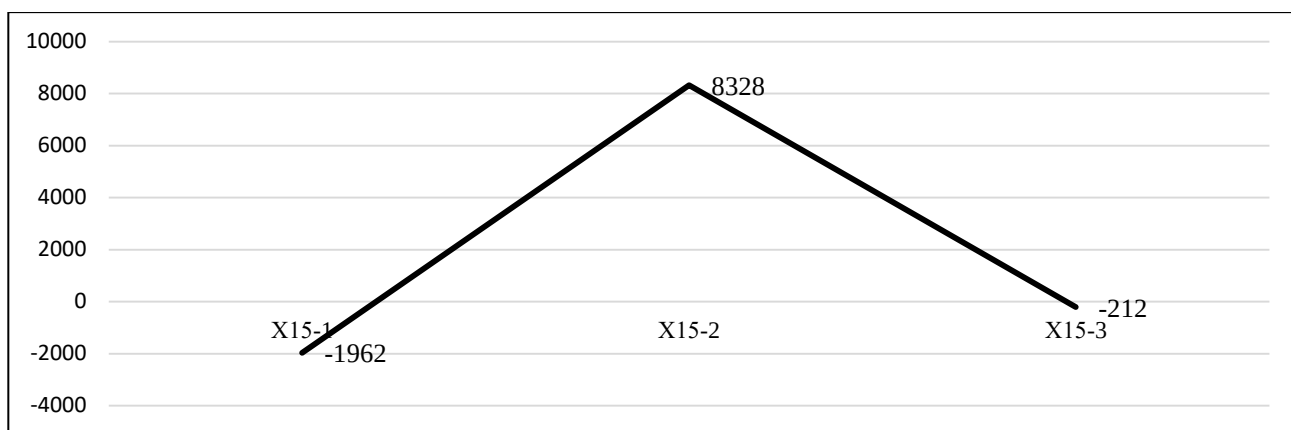


Рисунок 31 – Зависимость параметра «стать известным» через 10 лет от параметра «овладеть профессией и мастерством» через 2 года

Для наблюдаемой пары зависимых параметров минимальные значения (1962) на первой триаде сменяются резким ростом до максимальных значений (8328) на второй триаде и дальнейшим падением до минимальных значений (-212) на третьей триаде, данные числовые значения выше значений на первой триаде.

Коэффициент силы связи = 0,52 (0,08). Коэффициент корреляции = -0,14.

Данная динамика развития обозначенных параметров означает следующее. В ближайшей временной перспективе, для большинства военнослужащих запаса или в отставке, жизненная цель стать известным не является актуальной и не связана в их представлениях с овладением новой гражданской профессией. Затем по мере осознанности важности овладения новой гражданской профессией более четкими у военнослужащих, уволенных с военной службы, становятся представления о том, что это эффективный способ стать известным перспективе 10 лет. На основании выявленной связи рассматриваемой пары зависимых параметров методом описания нелинейных связей логически вытекает проявление фактора, который условно можно назвать фактором «профессиональной самореализации», обусловленным внешним успехом.

Зависимость параметра «заботиться о своем здоровье» (СВЦ через 10 лет) (Y56) от параметра «развиваться как личность» (СВЦ через 2 года) (X23) в виде «сравнительной весомости» параметра (Y56) для «триад» по шкале (X23)

представлена в таблице 14.

Таблица 14 – «Сравнительная весомость» параметра (Y56) для «триад» по шкале (X23)

Триады по шкале X23	Сравнительная весомость параметра Y56 для триад
X23-3	-1953
X23-2	-12139
X23- 1	3046

Зависимость параметров представлена на рисунке 32.

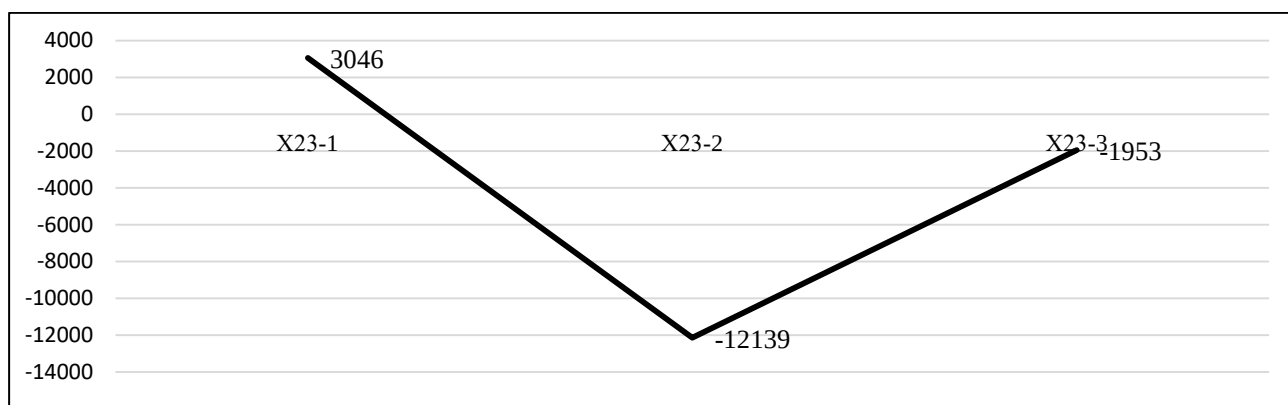


Рисунок 32 – Зависимость параметра «заботиться о своем здоровье» через 10 лет от параметра «развиваться как личность» через 2 года

Для наблюдаемой пары зависимых параметров максимально высокие значения (3046) на первой триаде сменяется резким падением до минимально возможных значений (-12139) на второй триаде и дальнейшему подъему на третьей триаде (-1953) до значений, не достигающих первоначального уровня.

Коэффициент силы связи = 0,70 (0,60). Коэффициент корреляции = 0,21.

Между параметрами наблюдается тесная прямая и обратная связь, выявленная методом множественных сравнений. Полученные данные можно интерпретировать следующим образом. Чем более дифференцированы представления респондентов о своем личностном развитии в ближайшей

временной перспективе, тем четче обозначена в этих представлениях жизненная цель заботы о своем здоровье. Далее, происходит существенное снижение значимости цели заботы о своем здоровье в контексте процесса личностного развития, что отразилось резким падением значений на второй триаде. Гипотетически этот факт связан с выходом на приоритетные позиции более значимой жизненной цели респондентов, такой как приобретение гражданской профессии или трудоустройства. Далее значимость жизненной цели заботы о своем здоровье в русле личностного развития повышается. В наблюдаемой паре зависимых параметров проявляется фактор, выявленный методом описания нелинейных связей, который можно условно назвать «социальным позитивным саморазвитием».

Обратимся к рассмотрению зависимости параметра «делать добро для других людей» (СВЦ) через 10 лет (Y57) от параметра «развиваться как личность» (СВЦ) через 2 года (X23) в виде «сравнительной весомости» параметра Y57 для «триад» по шкале X23, как представлено в таблице 15.

Таблица 15 – «Сравнительная весомость» параметра (Y57) для «триад» по шкале (X23)

Триады по шкале X23	Сравнительная весомостей параметра Y57 для триад:
X23-3	-7332
X23-2	-13738
X23-1	3798

Зависимость параметров представлена на рисунке 33.



Рисунок 33 – Зависимость параметра «делать добро для других людей» через 10 лет от параметра «развиваться как личность» через 2 года

Для данной пары зависимых параметров характерна следующая динамика: максимально высокие значения на первой триаде (3798) сменяются резким падением до минимальных значений (-13738) на второй триаде и далее – умеренным ростом на третьей триаде (-7332). Между параметрами наблюдается тесная связь, выявленная методом множественных сравнений.

Коэффициент корреляции = 0,2. Коэффициент силы связи = 0,67 (0,47).

Динамика развития обозначенных параметров означает следующее. Первоначально в представлениях респондентов понятие «Развиваться как личность» тесно связано с целью «делать добро для других людей», что подтверждается превалированием у военнослужащих запаса или в отставке альтруистических ценностей. Далее, при значительном снижении значимости жизненной цели «развиваться как личность» происходит и снижение уровня стремления «делать добро для других людей» [162]. В наблюдаемой паре зависимых параметров проявляется фактор, выявленный методом описания нелинейных связей, который условно можно назвать «социальным позитивным саморазвитием».

Сравнительный анализ силы связи отдельно взятых кварт параметров выявляет факторы субъективной важности разных целей и их обусловленность общими ценностными ориентациями личности. Рассмотрим следующие пары зависимых параметров.

Зависимость параметра «овладеть профессией и мастерством» (СВЦ) через 2 года (Y15) от параметра «представление о терминальных ценностях и смыслах собственной жизни» (X02) в виде «сравнительной весомости» параметра (Y15) для «кварт» по шкале (X02) представлена в таблице 16.

Таблица 16 – «Сравнительная весомость» параметра (Y15) для «кварт» по шкале (X02)

Кварты по шкале X02	Сравнительная весомость параметра Y15 для кварт
X02-4	-8793
X02-3	7797
X02-2	951
X02-1	1738

Зависимость параметров представлена на рисунке 34.

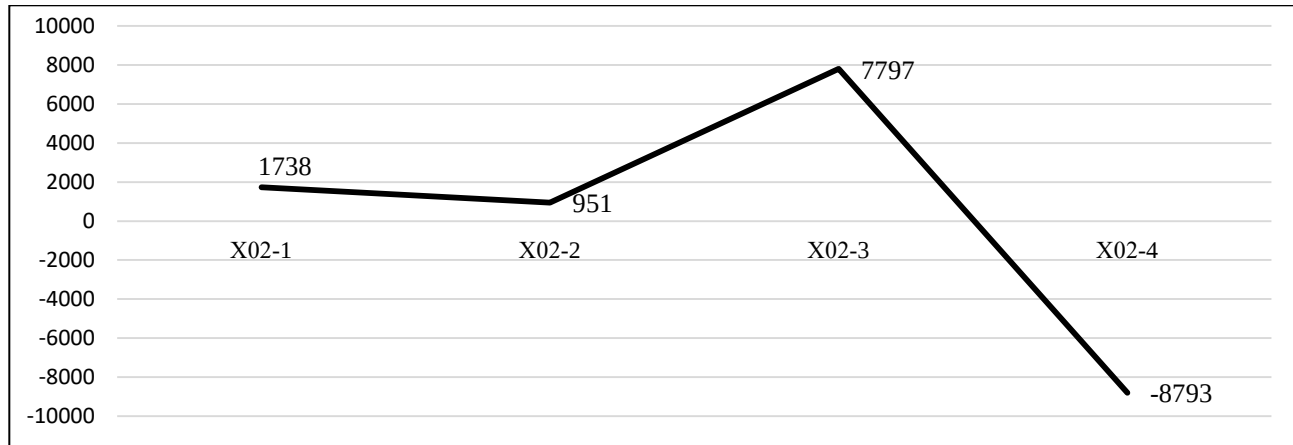


Рисунок 34 – Зависимость параметра «овладеть профессией и мастерством» через 2 года от параметра «представление о терминальных ценностях и смыслах собственной жизни»

В рассматриваемой паре зависимых параметров наблюдаемые высокие значения (1738) на первой кварте сменяются устойчивым снижением значений (951) на второй кварте, далее ростом до максимальных значений (7797) на третьей кварте и далее резким спадом до минимальных значений (-8793) на

четвертой кварте.

Коэффициент силы связи = 0,51 (0,27). Коэффициент корреляции = -0,16. Между параметрами наблюдается тесная связь, выявленная методом множественных сравнений.

Полученные данные можно интерпретировать следующим образом. В ближайшей временной перспективе (до 2-х лет) представления респондентов о смысле собственной жизни тесно связаны с жизненной целью «овладеть профессией и мастерством». Далее, под влиянием жизненных событий, жизненная цель «овладеть профессией и мастерством» резко теряет свою значимость для респондентов и уходит из приоритетных смыслов жизни. К окончанию 2-го года жизни в условиях гражданской среды жизненная цель «овладеть профессией и мастерством» опять возвращается в смысловое поле военнослужащих, уволенных с военной службы. Этот факт может объясняться неудовлетворенностью местом работы, невозможностью приобрести желаемую гражданскую профессию, отсутствием трудоустройства с момента увольнения и т.п. Если в ближайшую временную перспективу (до окончания 2-летнего периода) происходит переоценка жизненных смыслов у военнослужащих, уволенных с военной службы, то жизненная цель «овладеть профессией и мастерством» становится не актуальной. В рассматриваемой паре зависимых параметров проявляется фактор, который условно можно назвать «ценностно-мотивационным».

Рассмотрим зависимость параметра «обрести свое призвание в жизни» (СВЦ) через 2 года (Y17) от параметра «представление о терминальных ценностях и смыслах собственной жизни» (X02) в виде «сравнительной весомости» параметра для «кварт», представленных в таблице 17.

Таблица 17 – «Сравнительная весомость» параметра (Y17) для «кварт» по шкале (X02)

Кварты по шкале X02	Сравнительная весомость параметра X17 для кварт
X02-4	-4210
X02-3	8463
X02-2	-678
X02-1	3404

Зависимость параметров представлена на рисунке 35

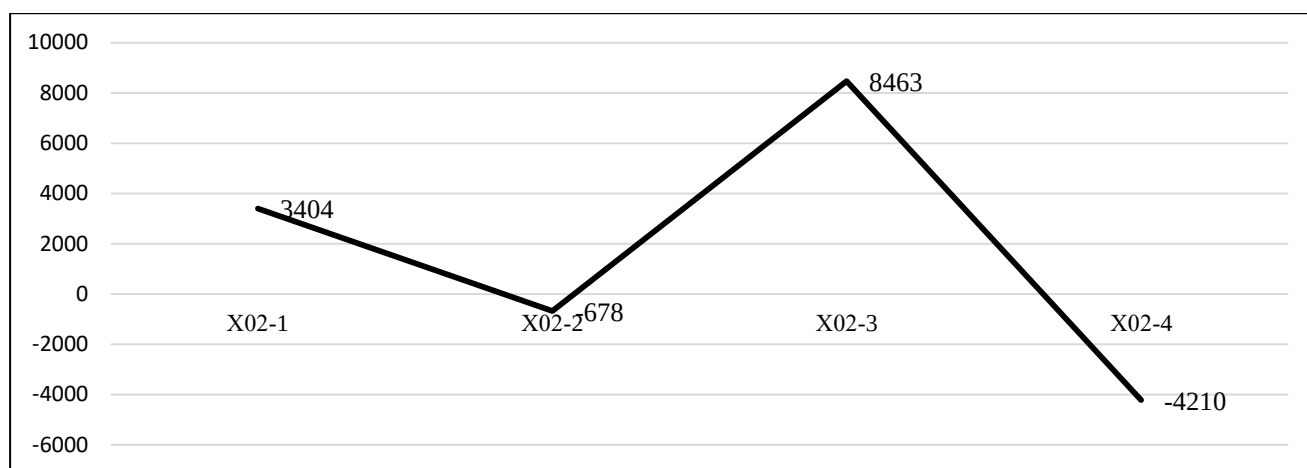


Рисунок 35 – Зависимость параметра «обрести свое призвание в жизни» через 2 года от параметра «представление о терминальных ценностях и смыслах собственной жизни»

Для наблюдаемой пары зависимых параметров характерно следующее: первоначально высокие значения (3304) на первой кварте снижаются до значений (-678) на второй кварте, и далее резкий рост до максимальных значений (8463) на третьей кварте и дальнейшим спадом до минимальных значений (-4210) на четвертой кварте. Коэффициент силы связи = 0,54 (0,11). Коэффициент корреляции = -0,15. Между параметрами наблюдается тесная связь, выявленная методом множественных сравнений. Полученные данные весьма сходны с данными, характеризующими зависимость параметров «представление о терминальных ценностях и смыслах собственной жизни» [200] и параметром «овладеть профессией и мастерством» [162]. Интерпретация

полученных результатов в предыдущем и данном случае сходная. Фактор, проявляющийся в связи рассматриваемой пары зависимых параметров условно можно назвать «ценностно-мотивационным».

Данные сравнительного анализа зависимости параметров «овладеть профессией и мастерством (СВЦ)» (Y15) и «обрести свое призвание в жизни (СВЦ)» (Y17) в одной временной перспективе 2 года от компонента жизненной стратегии «представление о терминальных ценностях и смыслах своей жизни» (X02) представлены на рисунке 36.

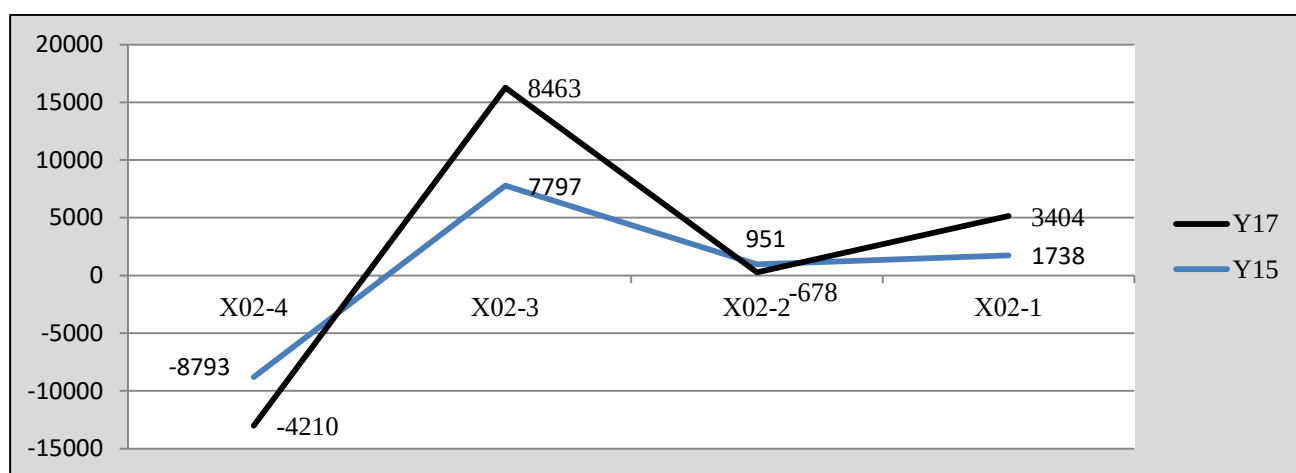


Рисунок 36 – Зависимость параметров «овладеть профессией и мастерством», «обрести свое призвание в жизни» через 2 года от параметра «представления о терминальных ценностях и смыслах своей жизни»

Сформированное у военнослужащих запаса или в отставке «представление о терминальных ценностях и смыслах собственной жизни» обуславливает постановку субъективно важных жизненных целей «овладеть профессией и мастерством» и «обрести свое призвание в жизни» на двухлетнюю временную перспективу. Зависимые параметры (Y17), (Y15) выражены положительной направленностью, но имеют свои отличительные характеристики. В одинаковой временной перспективе 2 года упомянутые жизненные цели в сравнительном их сопоставлении с компонентом жизненной стратегии «представление о терминальных ценностях и смыслах собственной жизни» имеют точки пересечения и дистанцирования. Возникают закономерные вопросы: «Какими

социально-психологическими и психологическими факторами обусловлена динамика существующей зависимости?», «В чем состоит сущность данной динамики?», «Какие воздействующие факторы дифференцируют пересечение и дистанцирование разных целевых перспектив личности?». Поставленные вопросы открывают возможности для новых социально-психологических поисков и исследований.

Рассмотрим зависимость параметра «способ самоосуществления личности» (Y08) от параметра «активный тип» жизненной позиции (X11) в виде «сравнительной весомости» параметра (Y08) для «кварт» по шкале (X11), представленной в таблице 18.

Таблица 18 – Сравнительная весомость параметра (Y08) для «кварт» по шкале (X11)

Кварты по шкале X11	Сравнительная весомость параметра Y08 для кварт
X11-4	-1333
X11-3	1172
X11-2	6731
-X11-1	11051

Зависимость параметров представлена на рисунке 37.

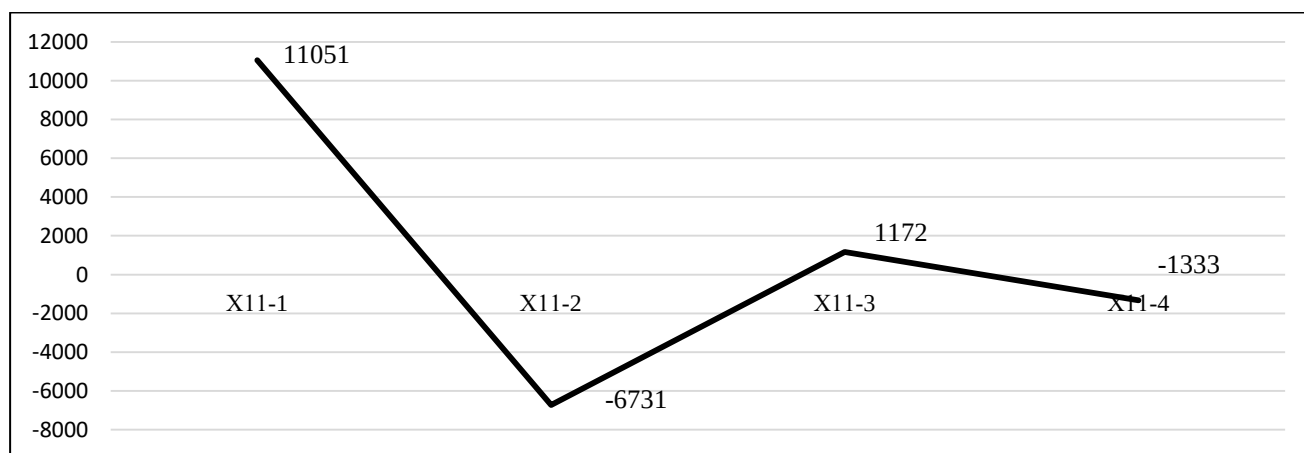


Рисунок 37 – Зависимость параметра «способ самоосуществления личности» от параметра «активный тип» жизненной позиции

Для наблюдаемой пары зависимых параметров высокие значения (11051) на первой кварте сменяются низкими значениями на второй кварте (-6731), далее наблюдается постепенный рост (1172), на третьей кварте, который сменяется снижением показателей (-1333) на четвертой кварте. Коэффициент силы связи = 0,59 (0,19). Коэффициент корреляции = -0,12.

Между параметрами наблюдается тесная связь, выявленная методом множественных сравнений. Полученные данные можно интерпретировать следующим образом. Высокий уровень сознательного разрешения внутренних противоречий военнослужащих запаса или в отставке, а также сознательного контроля процесса их собственной жизни и высокого уровня ответственности за происходящее в их жизни обусловлены максимальной выраженностью активного типа жизненной позиции. Постепенное снижение выраженности активного типа жизненной позиции респондентов приводит к такому способу самоосуществления личности, который характеризуется избеганием активного поведения, отказом от решения жизненных проблем и конкретных действий, переносе ответственности в ситуациях жизненных противоречий, в конечном итоге – пассивностью. В данном случае проявляется фактор, который условно можно назвать «активной жизненной самореализацией».

Обратимся к анализу зависимости параметра «представление о целях и планах своей жизни» (Y04) от параметра «конформистский тип» (X13) жизненной позиции в виде «сравнительной весомости» параметра (Y04) для «кварт» по шкале (X13), представленных в таблице 19.

Таблица 19 – Сравнительная весомость параметра (Y04) для «кварт» по шкале (X13)

Кварты по шкале X13	Сравнительная весомость параметра Y04 для кварт:
X13-4	-7261
X13-3	13817
X13-2	-506
X13-1	-49

Зависимость параметров представлена на рисунке 38.

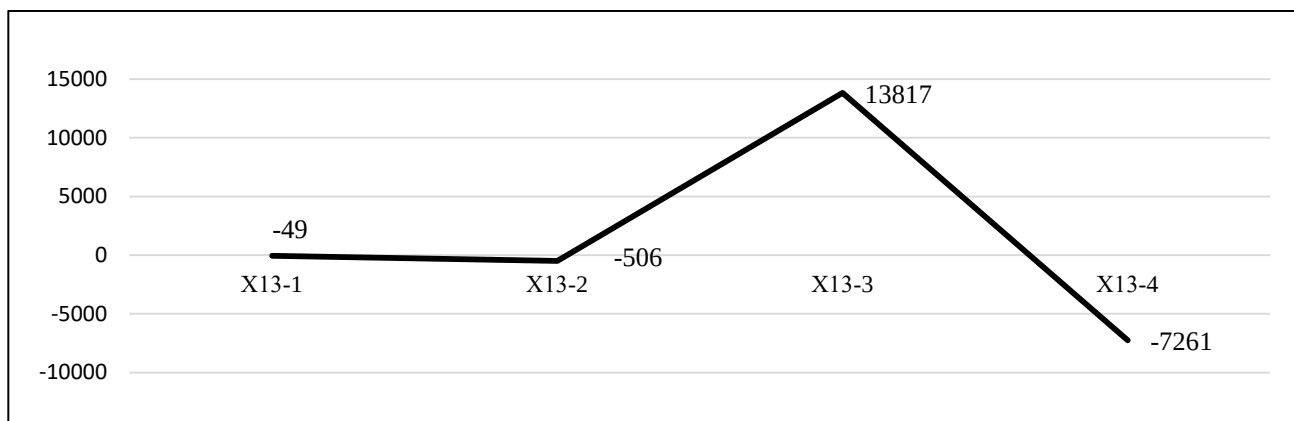


Рисунок 38 – Зависимость параметра «представление о целях и планах своей жизни» от «конформистского типа» жизненной позиции

В наблюдаемой паре зависимых параметров отрицательные значения (-49) на первой кварте сменяются более низкими значениями (-506) на второй кварте, далее ростом до максимальных значений (13817) на третьей кварте и дальнейшим спадом до минимальных значений (-7261) на четвертой кварте. Коэффициент корреляции = -0,01. Коэффициент силы связи = 0,75 (0,23). Между параметрами наблюдается тесная связь, выявленная методом множественных сравнений.

Полученные данные можно интерпретировать следующим образом. Неявная выраженность конформистского типа жизненной позиции военнослужащих, уволенных с военной службы, связана со слабой дифференцированностью их представлений о целях и планах своей жизни. Максимальная выраженность конформистского типа жизненной позиции может приводить к тому, что респонденты могут ставить множество жизненных целей, но, не реализовывая их и не нести за них ответственности. В рассматриваемой связи пары зависимых параметров проявляется фактор, который условно можно назвать «конформистской жизненной самореализацией».

Рассмотрим зависимость параметра «подход к реализации жизненной позиции» (Y09) от параметра «пассивный тип» жизненной позиции (X14) в виде

«сравнительной весомости» параметра (Y09) для «кварт» по шкале (X14), представленных в таблице 20.

Таблица 20 – Сравнительная весомость параметра (Y09) для «кварт» по шкале (X14)

Кварты по шкале X14	Сравнительная весомость параметра Y09 для кварт
X14-4	1437
X14-3	2792
X14-2	-9185
X14-1	3553

Зависимость параметров представлена на рисунке 39.

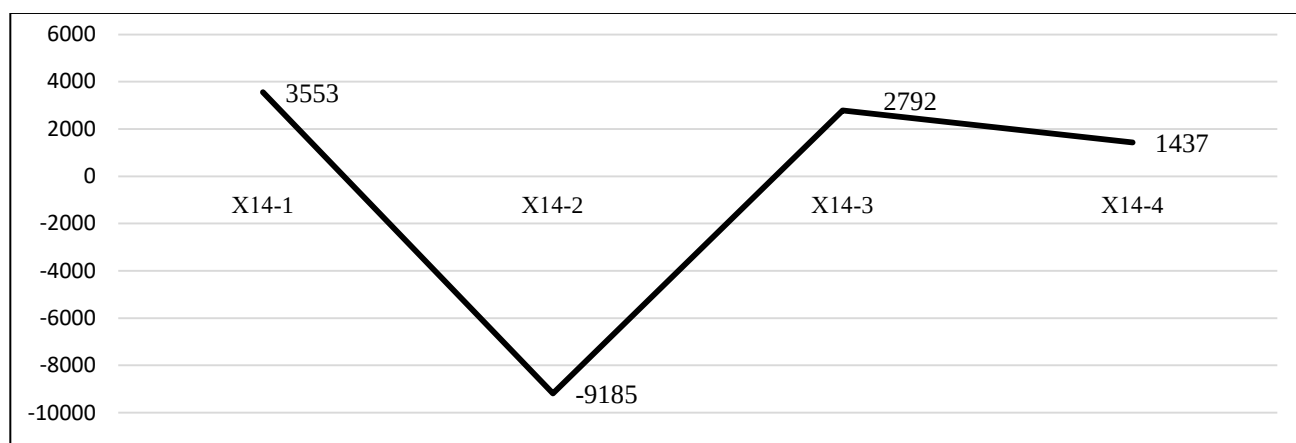


Рисунок 39 – Зависимость параметра «подход к реализации жизненной позиции» от параметра «пассивный тип» жизненной позиции

Для данной пары зависимых параметров высокие значения (3553) на первой кварте сменяются резким снижением до минимальных значений (-9185) на второй кварте, далее наблюдается рост до высоких значений (2792) на третьей кварте и дальнейшим умеренным снижением значений (1487) на четвертой кварте. Коэффициент силы связи = 0,54 (0,38). Коэффициент корреляции = 0,01. Между параметрами наблюдается тесная связь, выявленная методом множественных сравнений. Полученные данные можно интерпретировать следующим образом. Максимальная выраженность пассивного типа жизненной

позиции респондентов взаимосвязана с их склонностью действовать, с учетом нравственных норм и моральных правил. Стремление обходить нормы, в том числе законодательные, если это нужно для достижения цели, обусловлено минимальной выраженностью пассивного типа их жизненной позиции. В выявленной связи рассмотренной пары зависимых параметров проявляется ориентация респондентов на менее активные, более гибкие и адаптивные методы, типично для людей, с пассивным типом жизненной позиции, проявляется фактор, который условно можно назвать «пассивной жизненной самореализацией».

Обратимся к анализу зависимости параметра «овладеть профессией и мастерством» (СВЦ) через 2 года (Y15) от параметра «пассивный тип» жизненной позиции (X14) в виде «сравнительной весомости» параметра (Y15) для «кварт» по шкале (X14), представленной в таблице 21.

Таблица 21 – Сравнительная весомость параметра (Y15) для «кварт» по шкале (X14)

Кварты по шкале X14	Сравнительная весомость параметра Y15 для кварт
X14-4	307
X14-3	4711
X14-2	-7715
X14-1	3022

Зависимость параметров представлена на рисунке 40.

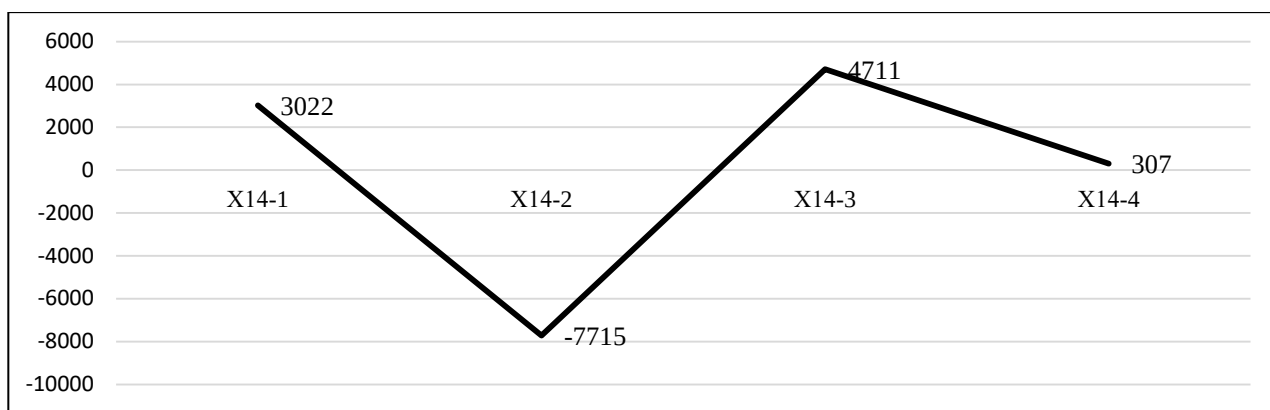


Рисунок 40 – Зависимость параметра «овладеть профессией и мастерством» через 2 года от параметра «пассивный тип» жизненной позиции

Для наблюдаемой пары зависимых параметров характерно снижение исходно высоких значений (3022) на первой кварте до минимально низких значений (-7715) на второй кварте с последующим ростом до высоких значений (4711) на третьей кварте и дальнейшим снижением значений (307) на четвертой кварте. Коэффициент корреляции = 0,05. Коэффициент силы связи = 0,58 (0,06). Между параметрами наблюдается тесная прямая связь, выявленная методом множественных сравнений.

Выявленную связь между рассматриваемыми параметрами можно интерпретировать следующим образом. При минимальной выраженности пассивного типа жизненной позиции военнослужащих запаса или в отставке присутствует максимальная возможность того, что они овладеют профессией через 2 года. По мере роста выраженности подобного типа жизненной позиции сначала возникает резкое снижение возможности овладеть профессией и мастерством в 2-летний период, что может быть связано с отсутствием условий для включения их в процесс профессиональной переквалификации и овладения гражданской профессией. Затем, при средней степени выраженности пассивного типа жизненной позиции опять происходит возрастание возможности овладеть новой профессией и мастерством. В рассмотренном случае проявляется фактор, который условно можно назвать «пассивной жизненной самореализацией».

Рассмотрим зависимость параметра «иметь хорошую семью» (СВЦ) через 5 лет (Y42) от параметра «конформистский тип» жизненной позиции (X13), в

виде «сравнительной весомости» параметра (Y42) для «кварт» по шкале (X13), представленную в таблице 22.

Таблица 22 – Сравнительная весомость параметра (Y42) для «кварт» по шкале (X13)

Кварты по шкале X13	Сравнительная весомость параметра Y42 для кварт
X13-4	-2244
X13-3	-1249
X13-2	15598
X13-1	1493

Зависимость параметров представлена на рисунке 41.



Рисунок 41 – Зависимость параметра «иметь хорошую семью» через 5 лет от параметра «конформистский тип» жизненной позиции

Для наблюдаемой пары зависимых параметров характерно: высокие значения (1491) на первой кварте сменяются стремительным ростом до максимальных значений (15598) на второй кварте с последующим резким падением значений (-1249) на третьей кварте и последующим умеренным снижением до минимальных значений (-2244) на четвертой кварте. Коэффициент силы связи = 0,67 (0,24). Коэффициент корреляции = -0,17.

Полученную зависимость обозначенных параметров можно интерпретировать следующим образом. При минимальной выраженности

конформистского типа жизненной позиции респондентов имеет место относительно высокая вероятность цели иметь хорошую семью. При чуть большей выраженности этой жизненной позиции у военнослужащих, уволенных с военной службы, возможность иметь хорошую семью максимальна, что может быть связано с относительным балансом между стремлением получать от семейного окружения как можно больше без взаимности и зависимостью от семейных отношений. Проявляющийся фактор условно можно назвать «конформистской жизненной самореализацией», в данном случае, умеренный конформизм способствует большей устойчивости семейной системы, так как конформистская жизненная позиция характеризуется стремлением личности соответствовать ожиданиям социального окружения и проявлять понимание других.

Рассмотрим зависимость параметра «стать богатым» (СВЦ) через 10 лет (Y50) от параметра «конформистский тип» жизненной позиции (X13), в виде «сравнительной весомости» параметра (Y50) для «кварт», представленных в таблице 23.

Таблица 23 – Сравнительная весомость параметра (Y50) для «кварт» по шкале (X13)

Кварты по шкале X13	Сравнительная весомость параметра Y50 для кварт
X13-4	-187
X13-3	-1113
X13-2	13246
X13-1	-2062

Зависимость параметров представлена на рисунке 42.

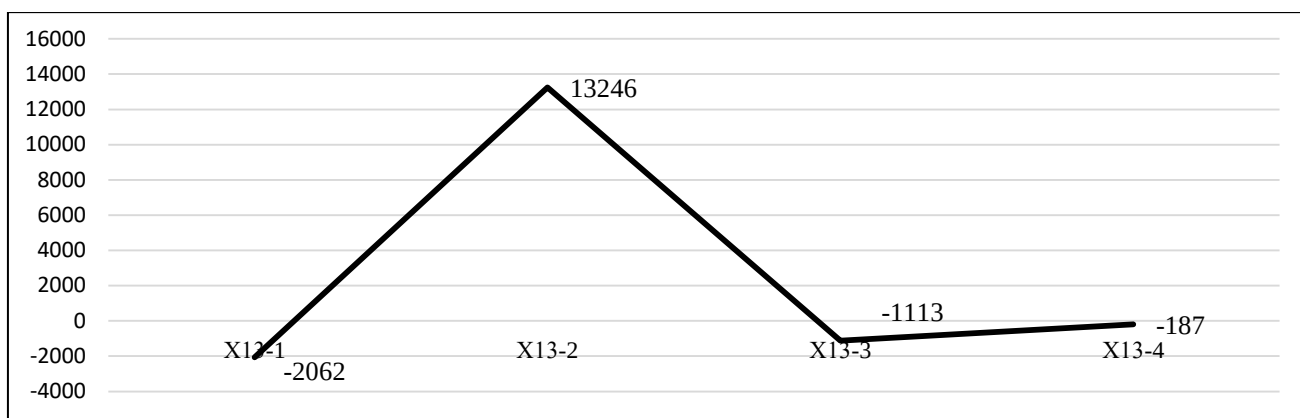


Рисунок 42 – Зависимость параметра «стать богатым» через 10 лет от параметра «конформистский тип» жизненной позиции

Для наблюдаемой пары зависимых параметров характерен рост от низких значений (-2062) на первой кварте до максимальных (13246) на второй кварте с резким последующим спадом до низких значений (-1113) на третьей кварте и последующим незначительным ростом (-187) на четвертой кварте.

Коэффициент силы связи = 0,64 (0,25). Коэффициент корреляции = -0,04. Между параметрами наблюдается тесная прямая связь, выявленная методом множественных сравнений.

Полученную зависимость обозначенных параметров можно интерпретировать следующим образом. Минимальная выраженность конформистского типа жизненной позиции респондентов не приведет к достижению жизненной цели стать богатым во временном периоде 10 лет. Средняя степень выраженности конформистского типа жизненной позиции респондентов значимо повышает вероятность достижения данной цели через десятилетний промежуток времени. С увеличением выраженности конформистской жизненной позиции вероятность достижения жизненной цели через 10 лет будет снижаться. В рассмотренной паре зависимых параметров проявляется фактор, который условно можно назвать «конформистской жизненной самореализацией».

Обратимся к анализу выявленной зависимости параметра «делать добро для других людей» (СВЦ) через 15 лет (Y73) от параметра «конформистский

тип» жизненной позиции (X13), в виде «сравнительной весомости» параметра (Y73) для «кварт» по шкале (X13), представленной в таблице 24.

Таблица 24 – Сравнительная весомость параметра (Y73) для «кварт» по шкале (X13)

Кварты по шкале X13	Сравнительная весомость параметра Y73 для кварт
X13-4	1928
X13-3	-4807
X13-2	9029
X13-1	-609

Зависимость параметров представлена на рисунке 43.

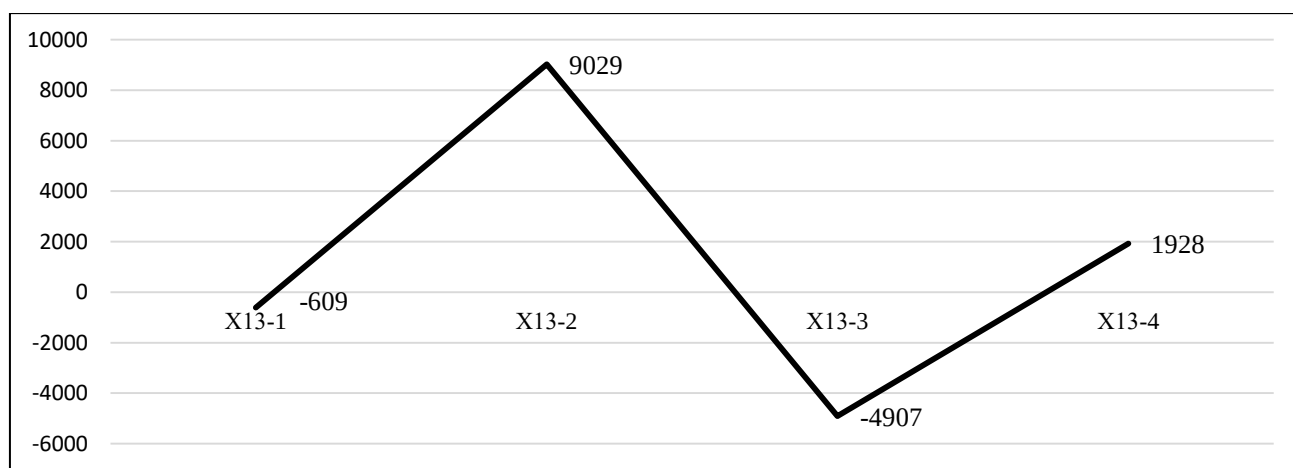


Рисунок 43 – Зависимость параметра «делать добро для других людей» через 15 лет от параметра «конформистский тип» жизненной позиции

Для данной пары зависимых параметров характерен рост первоначально низких значений (-609) на первой кварте до максимально высоких (9029) на второй кварте с последующим резким снижением значений (-4807) на третьей кварте и уверенным ростом значений (1928) на четвертой кварте. Коэффициент корреляции = - 0,01. Коэффициент силы связи = 0,63 (0,55). Между зависимыми

параметрами наблюдается связь, выявленная методом множественных сравнений.

Интерпретация полученной зависимости свидетельствует о том, что при минимальной выраженности конформистского типа жизненной позиции респондентов, желание делать добро для других людей в 15-летней временной перспективе имеет низкую степень выраженности. Ближе к средней степени выраженности конформистского типа жизненной позиции респондентов возрастает стремление делать добро для других людей в обозначенной временной перспективе. Выявленный фактор условно можно назвать «конформистской жизненной самореализацией».

Рассмотрим зависимость параметра жизненной стратегии «степень радости от жизни» (Y06) от параметра «представление о процессе и способах конструирования собственной жизни» (X03) в виде «сравнительной весомости» параметра (Y06) для «триад» по шкале (X03), представленной в таблице 25.

Таблица 25 – Сравнительная весомость параметра (Y06) для «триад» по шкале (X03)

Триады по шкале X03	Сравнительная весомость параметра X06 для триад
X03-3	15733
X03-2	-5912
X03-1	-8420

Зависимость параметров представлена на рисунке 44.

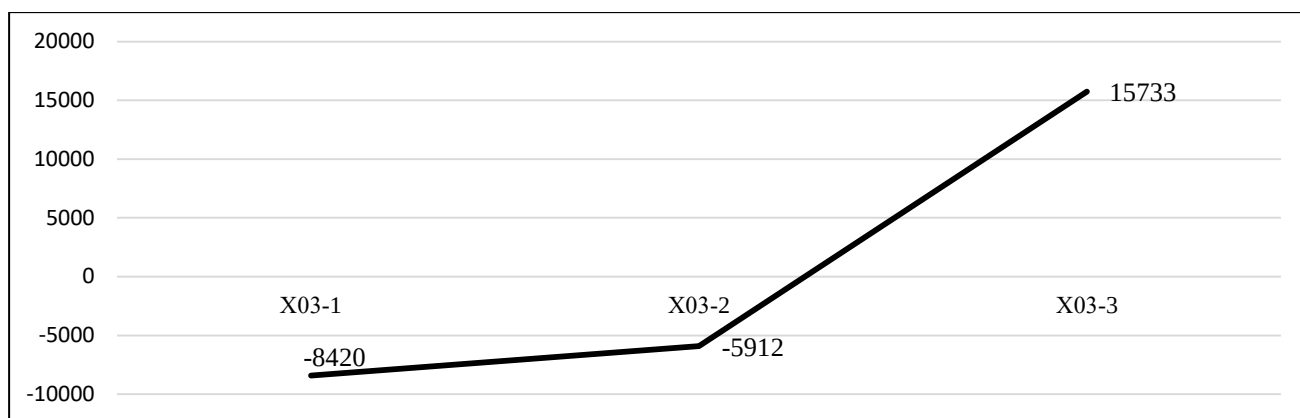


Рисунок 44 – Зависимость параметра «степень радости от жизни» от параметра «представление о процессе и способах конструирования собственной жизни»

Для рассматриваемой пары зависимых параметров характерны низкие значения (-8420) на первой триаде с постепенным ростом до значений (-5912) на второй триаде и резким ростом до максимально высоких значений (15733) на третьей триаде.

Коэффициент силы связи = 0,67 (0,68). Коэффициент корреляции = 0,55

Интерпретируя полученную связь обозначенных параметров, можно отметить следующее. Наиболее низкий уровень рефлексивности представлений военнослужащих, уволенных с военной службы, о процессе и способах конструирования собственной жизни связан с наименьшей степенью их радости от собственной жизни. По мере возрастания уровня осознанности процесса и способов построения своей жизни также растет степень радости от жизни. В случае удовлетворения и радости от жизни, которое обусловлено осуществлением жизненных планов человека и соответствует его внутренним представлениям, проявляется внутреннее согласие или аутентичность. В выявленной связи рассмотренной пары зависимых параметров проявляется фактор, который условно можно назвать «аутентичной жизненной самореализацией».

Итак, выявлены связи в тематически рассмотренных парах зависимых параметров, представленных универсальными шкалами оценки жизненных стратегий», типами жизненной позиции, субъективно важными целями в разных временных перспективах, 2-5-10-15 лет, показывающие влияние определенных

социально-психологических факторов на построение жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации. Социально-психологические факторы целеполагания способствуют воплощению абстрактного видения своей жизни военными пенсионерами в действенный план, где цель определяет путь к успеху.

Впервые было показано, что построение жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, представляет собой явление сложное, неоднородное и нелинейное, так как происходят изменения субъективной важности жизненных целей в диапазоне временной перспективы, корректируются типы жизненной позиции, изменяются представления военнослужащих, уволенных с военной службы, о способах конструирования собственной жизни и личностного самоосуществления, под влиянием социально-психологических факторов. Таким образом, в ходе решения третьей задачи, справедливость третьей гипотезы подтвердилась полностью.

В ходе решения четвертой задачи, на основе выделенных и статистически подтвержденных закономерностей была построена типология жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, обусловленная типами их жизненной позиции в условиях гражданской среды и особенностями стратегического целеориентирования: активная рефлексивно-профессиональная жизненная стратегия, пассивная приспособительная жизненная стратегия, конформистско-зависимая жизненная стратегия.

Активная рефлексивно-профессиональная жизненная стратегия характеризуется постановкой осознанных достижимых целей в краткосрочной и долгосрочной временной перспективе, обусловленных сформированными терминальными и инструментальными ценностями, нравственными нормами; стремлением к овладению новой профессией и профессиональным мастерством; наличием адекватных способов конструирования собственной жизни.

Конформистско-зависимая жизненная стратегия выражается в стремлении военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, при

постановке своих жизненных целей ориентироваться на ожидания близкого окружения с опорой на социально одобряемые терминальные ценности, при наличии у них представлений о способах конструирования собственной жизни, с опорой на связи и отношения с другими людьми; осознании ближней и среднесрочной временной перспективы.

Пассивно-приспособительная жизненная стратегия выражается в низкой осмысленности военнослужащими в отставке собственной жизни; невысокой выраженности моральных установок; превалировании ценностей потребления и накопительства; низкой степени осознанности временной перспективы; наличии в представлениях о процессе и способах конструирования собственной жизни доминирующей опоры на деньги и материальные ценности.

Представленное исследование имеет некоторые отличия от изучения феномена жизненных стратегий другими исследователями по цели, предмету, решаемым задачам, специфике выборки, обусловленной принадлежностью к социальной группе военнослужащих и социальным статусом пенсионера в настоящем, новыми условиями жизнедеятельности, гражданской средой.

2.3. Программа психологической помощи в построении жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, и перспективные направления научных поисков по теме исследования

В ходе решения пятой эмпирической задачи были разработаны практические рекомендации для организации оказания психологической помощи военнослужащим, уволенным из Вооруженных Сил Российской Федерации, в построении их жизненных стратегий. Практические рекомендации психологической помощи военнослужащим, уволенным с военной службы, представлены авторской программой «Развитие навыков построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации».

Федерации», далее – программа, в условиях гражданского общества, с учетом выявленных социально-психологических факторов (приложение Н).

Цель программы «Развитие навыков построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации», заключается в поэтапном обучении военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, наработке ими навыков построения жизненной стратегии, с учетом выявленных социально-психологических факторов.

Программа адресована психологам, ведущим консультационную работу с социально-профессиональной группой военнослужащих, в период предстоящего их увольнения из рядов Вооруженных Сил Российской Федерации, и в период жизнедеятельности в статусе пенсионеров в условиях гражданского общества, специалистам социальных служб, психологических центров, реабилитационных центров, ведущих соответствующую работу, студентам, обучающимся психологическим специальностям.

В содержание программы входят методы когнитивно-поведенческой терапии, с помощью которых обеспечивается системная работа с военнослужащими запаса или в отставке, в том числе с участниками специальной военной операции, с учетом специфики прошлой их профессиональной деятельности и образа жизни, связанного с военной службой.

Структурное содержание программы представлено обоснованием методов, технологий обучения. Во введении представлено теоретико-методологическое обоснование концептуальных подходов консультативного процесса, представлены 4 этапа программы консультирования, источники использованной литературы.

В приложении программы дана развернутая характеристика методического инструментария: «Томский опросник ригидности» (ТОР) Г.В. Залевского, опросник «Выявление и оценка коммуникативных и организационных способностей» (методика КОС-1), опросник «Шкала депрессии» Т.И. Балашовой, опросник «Переживание экзистенциального кризиса»

В.А. Янышева, Л.В. Сенкевич, опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов», Н.Е. Водопьяновой, М. Штейна, опросник «Удовлетворенность жизнью» Н.Н. Мельниковой.

Программа построена с учетом выявленных социально-психологических факторов, таких как «конформистская жизненная самореализация», «пассивная жизненная самореализация», обуславливающих проявление военными запаса или в отставке определенного уровня активности в зависимости от жизненных планов и целей личности и препятствий, порождаемых множественными причинами социальной нестабильности с одной стороны и личностными установками, сформированными убеждениями, которые являются препятствием к достижению поставленных целей в построении жизненных стратегий и устойчивому развитию личности в изменяющихся условиях жизни.

Методологические основания по построению жизненных стратегий военными, уволенных с военной службы, с позиций когнитивно-поведенческого подхода (работа с автоматическими мыслями в их взаимосвязи с неадаптивным поведением, переживанием соответствующих чувств, обуславливающих состояние дистресса, установки и ригидные убеждения, не отвечающие требованиям и условиям новой реальности гражданской среды), обеспечивают возможности к наработке навыков у участников разрешать их жизненные противоречия конструктивными способами. В рамках данного подхода участники программы обучаются навыкам приобретения самостоятельности в осуществлении самоанализа и последующих действий, которые будут обеспечены им в ходе психодиагностических процедур, аналитических бесед, выполнения домашних заданий. В ходе проведения занятий осуществляется возможность проявления активности и самостоятельности участников с последующим обсуждением ошибок и успехов, слабых и сильных сторон с целью активизации их личностных потенциалов. Программа предназначена для использования в реабилитационных центрах по восстановлению участников специальной военной операции по вопросам целеориентирования, профессиональной ориентации с учетом личностных

выборов и возможностей личности, по вопросам дифференциации целей во временной перспективе с учетом различных аспектов построения жизни в условиях гражданского общества и др.

Реализация программы подразумевает системную организацию занятий с военнослужащими запаса или в отставке до достижения положительных результатов согласно, поставленным целям.

В содержание занятий включены такие методы как информирование военнослужащих запаса или в отставке по теме, подлежащей обсуждению. Например, информация о «конформистской жизненной самореализации», трансформация которой будет направлена на проявление творческой активности личности, должна включать достаточный объем информации о конформизме как явлении, его содержании, степени выраженности, результативности в достижении целей в жизнестроительстве в условиях гражданского общества. Информация должна быть изложена на языке, доступном для понимания участников программы, в соответствии с уровнем их подготовленности, развития, образования и в объеме, согласно актуальному самочувствию, мотивации и состоянию здоровья участников.

Понимание участниками программы значения конформизма как одного из способов адаптации человека к ожиданиям окружающих людей, при котором поведение личности должно изменяться с целью соответствия группе, где внутренняя мотивация будет продиктована страхом отторжения, внешняя мотивация – поиском и ожиданием одобрения со стороны других людей, семьи, друзей, группы, общества в целом. Необходимо показать насколько каждый из уровней конформизма (слабо выраженный, умеренный, ярко выраженный) оказывает влияние на поведение, когнитивные изменения и какие последствия (от чувства безопасности, ограничений самовыражения, снижения самооценки до внутреннего ценностного конфликта) наблюдаются в построении жизни человека. Далее необходимо проинформировать участников занятий как знания о конформизме позволяют им осознанно управлять своим поведением, использовать полезные аспекты конформизма и при этом, сохранять

индивидуальность, что приведет к устойчивому пониманию преимуществ активной жизнедеятельности в построении их жизненных стратегий.

В основе обучения лежит задача сформировать способность личности к осознанному (надситуативному) видению текущей жизненной ситуации, в комплексе ее значимых событий, включая возникающие проблемы и противоречия. Это видение позволяет военным пенсионерам конструктивно и последовательно разрешать конфликты и формировать эффективные модели поведения, основанные на рационально-логических выводах и взвешенных решениях.

Ключевыми элементами процесса обучения являются такие как:

- анализ текущей ситуации, в ходе которого проясняются проблемные области, производится оценка ресурсов и ограничений;
- наработка навыков по разрешению противоречий посредством поиска компромиссов и стратегий, позволяющих преодолеть внутренние и внешние барьеры;
- уточнение сформулированных целей на предмет их реалистичности посредством согласования желаемых результатов с реальными возможностям;
- «эксплуатация» собственной активности через активное использование коммуникативного потенциала и навыков планирования для реализации тактики самостоятельной деятельности;
- ответственность за решения, через осуществление способности к антиципации по результатам поведенческих актов и их влияния на дальнейшую жизнь.

Практические задания включают также выполнение домашних заданий в виде дневниковых записей, выполнение упражнений по профилактике иррациональных мыслей, участие в тренингах различной тематической направленности (развитие коммуникативных навыков, личностного роста, работа с тревогой, повышение самооценки и др.), что будет способствовать активизации их психологического потенциала в решении актуальных задач, направленных на преодоление ригидности мышления, иррациональных способов

мышления, преодоление стереотипов и установок, затрудняющих конструктивное разрешение противоречий. Что, в свою очередь способствует повышению личностной компетентности военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, и пониманию закономерностей функционирования различных инстанций гражданского общества на разных уровнях его организации: ведомственных, управленческих, исполнительных структур и пр.

Важное значение в решении вопросов построения жизни в гражданской среде военнослужащих в статусе пенсионеров в зрелом и позднем зрелом возрасте имеет привлечение социального окружения, возможных фигурантов консультативного процесса, а именно, членов семьи, близких, друзей, родственников с целью просвещения и посвящения их в понимание, состояний, переживаний военнослужащих в новой для них среде, и далее, принятие и последующую ожидаемую от них помощь, (по А.Г. Караяни). Программа направлена на решение трудностей, опосредованных факторами пассивной жизненной самореализации, конформистской жизненной самореализации, при яркой их выраженности.

В ходе обучения навыкам адаптивного поведения военнослужащих, уволенных с военной службы, усилия психолога направлены на систематизацию и активизацию личностных ресурсов участников консультативного процесса в построении их жизненных стратегий.

Трансформация «пассивной жизненной самореализации», «конформистской жизненной самореализации» в активную реализацию осуществляется с помощью активизации в том числе, творческих потенциалов военнослужащих запаса или в отставке посредством совместной разработки плана действий, алгоритма в проявлении активных шагов, с учетом опыта прошлой профессиональной деятельности, опыта взаимодействия с людьми, личностных возможностей военных пенсионеров. В ходе осуществления мероприятий по преобразованию пассивного и конформистского типов самореализации развивается готовность участников программы к проявлению

самостоятельных активных шагов в построении своей жизни в новых условиях гражданского общества.

В ходе практических занятий участники развивают: готовность к принятию решений, основанных на анализе и оценке рисков, ответственность за результаты своих действий и умение корректировать поведение при необходимости, навыки самостоятельного совладания с трудными жизненными ситуациями, опираясь на собственные ресурсы в построении жизненных стратегий.

Программа рассчитана на проведение 5 консультативных занятий в течение 3 недель, из расчета: 2 занятия в течение первой недели, по одному в ходе первого и второго этапа; 2 занятия в течение второй недели на третьем этапе; 1 занятие в течение третьей недели на четвертом этапе. Каждый этап, начиная с первого, знакомства, подчиняется решению основной задачи по обучению навыкам самостоятельного построения жизненной стратегии военнослужащих, уволенных с военной службы, с учетом их социально-психологических факторов: «конформистской жизненной самореализации», с учетом социальных ролей, личностных особенностей, принадлежности к социально-профессиональной группе военнослужащих, с учетом возраста и жизненной позиции, касательно пассивного типа. Например, решение задачи трансформации конформистской жизненной самореализации приведет к проявлению активной жизненной реализации, на основе помощи, поддержки, принятия, понимания, что, так или иначе, обусловит конструктивное разрешение внутренних и внешних противоречий на пути достижения успехов в жизнедеятельности человека.

Таким образом, программа способствует формированию устойчивой, самодостаточной модели жизни пенсионеров, где личностные ресурсы эффективно используются для достижения поставленных целей и поддержания стабильного уровня жизни. Программа внедрена в работу психологических служб трех организаций: образовательной, ведомственной, общественной, о чем имеются акты подтверждения.

В ходе теоретического и эмпирического анализа выявлены и обоснованы *перспективные направления* научных поисков по представленной проблематике построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации. Стремительность и интенсивность социальных изменений, происходящих в гражданском обществе с курсом на конкурентоспособность жизнедеятельности будет увеличивать разрыв экзистенциальных смыслов в сравнении со служебной средой воинской службы, основанной на принципах коллективизма, что составляет основное противоречие социального плана, проблематика изучения жизненных стратегий военных пенсионеров требует новых исследований. Автором данной диссертационной работы осуществлена попытка систематизировать понятие жизненной стратегии, как многокомпонентного и сложного образования. Результаты эмпирического исследования по выявлению социально-психологических факторов построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, могут послужить основой для создания методического аппарата, пригодного для внедрения в практическую работу с данной социально-профессиональной группой населения нашей страны, что, в свою очередь, потребует более глубокого изучения специфики жизненной стратегии военнослужащих в отставке.

Принципиальные социокультурные отличия между гражданской и военной службой, заключающиеся в специфике противоречивости ценностных ориентаций (коллективистских-индивидуалистических), представленные в научной литературе как феноменологическое явление, требуют дальнейшего изучения с целью научного осмысления. Ценностно-нормативные установки, сформированные в условиях военной службы, вызывающие затруднения в определении жизненных целей в условиях гражданской среды, на современном этапе развития общества, с высоким уровнем нестабильности, также потребуют дальнейших социально-психологических исследований.

Более глубокого и детального изучения требует одна из наиболее выделяющихся характеристик личности бывших военнослужащих – их

гиперсоциализация, приобретенная в условиях военной деятельности, обуславливающая противоречивый эффект в построении их жизненных стратегий в пост-переходный период интеграции в новые социокультурные условия.

На основе результатов диссертационного исследования, полученных эмпирическим путем, перспективным направлением в изучении феномена жизненной стратегии могут послужить поставленные вопросы в части установленного факта дистанцирования и пересечения разных целей в одной временной перспективе в сопоставлении с ценностями и смыслами собственной жизни военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации: «Какими социально-психологическими и психологическими факторами обусловлены эти периоды?», «В чем состоит их сущность?», «Какие воздействующие факторы приводят к пересечению и расхождению разных целевых перспектив личности?», ответы на поставленные вопросы позволят выявить ряд причинно-обусловленных факторов целеполагания во временной перспективе изучаемой социальной категории людей.

Также для новых научных поисков могут послужить эмпирически установленные социально-психологические факторы построения жизненных стратегий военнослужащих запаса или в отставке на разных этапах их жизнедеятельности в условиях самоосуществления личности в гражданском обществе. Возможность постановки теоретических и практических вопросов с целью установления последствий влияния различных социально-психологических факторов построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, и их сравнительный анализ, позволит найти векторы эффективной психологической поддержки военнослужащих, уволенных с военной службы, испытывающих трудности в стратегических выборах своего дальнейшего жизненного пути в гражданском обществе.

Решение пятой задачи позволило определить перспективные направления научных поисков по рассматриваемой проблематике. Использование

концептуальных положений о жизненной стратегии личности в опыте работы с военнослужащими, уволенными в запас, включают объясняющие ее понимание, содержательные, типологические характеристики. Комплексное и всестороннее изучение данного социально-психологического явления, научное его осмысление обусловит перспективный выход на решение практических задач в оказании профессиональной психологической помощи в осознании трудной жизненной ситуации и собственных возможностей военнослужащих запаса или в отставке в вопросах построения их жизненной стратегии в условиях гражданского общества.

Выводы по главе 2

1. На основании полученных данных выявлены доминирующие компоненты жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации: когнитивный компонент в части его составляющих «представлений о процессе и способах конструирования собственной жизни», «представлений о целях и планах своей жизни», «терминальных ценностей и смыслов собственной жизни» и поведенческий компонент в части его составляющих: «опора на связи и отношения с людьми», «подход к реализации жизненной позиции».

В ходе первого этапа эмпирического исследования выявлены основные жизненные цели военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации такие как: «заботиться о своем здоровье», «иметь хорошую семью», «развиваться как личность», «обрести призвание в жизни», «овладеть профессией и мастерством», «иметь хороших друзей», «иметь интересный круг общения».

Выявлены типы жизненной позиции военнослужащих запаса или в отставке, обуславливающие типы их жизненных стратегий. Для большинства респондентов, 66,9 %, характерен активный тип жизненной позиции, для части респондентов, 17,4 % характерен конформистский тип, меньшинство, около

11,6 %, респондентов имеют потребительский тип жизненной позиции и 3,9 % военнослужащих, уволенных с военной службы, обладают пассивным типом жизненной позиции.

2. На основе статистических данных были выделены две подгруппы респондентов – группа 1, в которую вошли военнослужащие, уволенные с военной службы, возраст которых составил от 55 до 67 лет, и группа 2, которую составили военнослужащие запаса в возрасте от 41 года до 54 лет. В результате эмпирически подтверждено влияние социально-демографических характеристик военнослужащих запаса или в отставке, а именно, возраста на постановку жизненных целей в различной временной перспективе: относительно рефлексивно во временной перспективе, ограниченной пятью годами и с прогностической осторожностью в перспективе 10–15 лет.

3. С помощью метода факторного анализа выявлены социально-психологические факторы построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации: «аутентичная жизненная самореализация», «целенаправленность жизненной реализации», «конформистская жизненная самореализация», характерные для данной социально-профессиональной группы военнослужащих. По результатам выводов первого эмпирического этапа подтвердилась правомерность *третьего положения*, выносимого на защиту, согласно которому совокупность социально-психологических факторов обуславливает построение жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации. Наиболее значимыми факторами выступают: социально-профессиональная активность во временной перспективе в новых социальных условиях жизнедеятельности в гражданском обществе; социально-демографические характеристики военнослужащих, уволенных с военной службы; принадлежность к социально-профессиональной группе военнослужащих.

4. По итогам проведенной диагностики с помощью методики «Оценка жизненных стратегий» (по девяти содержательным универсальным шкалам, входящим в три компонента жизненных стратегий), сравнительный анализ

полученных результатов респондентов двух групп показал различия в их оценке своей жизни. Для военнослужащих, уволенных с военной службы, периода поздней зрелости (группа 1) больше, чем для военнослужащих, уволенных с военной службы, более молодых (группа 2), характерна высокая степень сформированности ценностно-смыслового уровня личности, обеспечивающего жизнедеятельность в новых социальных условиях гражданской среды, имеющую смысл, и регулирующего успешность этой жизнедеятельности. Основное количество респондентов обеих групп имеют среднюю степень сформированности ценностно-смыслового уровня личности.

Для респондентов обеих групп характерна способность к осознанию собственной роли в реализации своей жизни и умение самостоятельно принимать решения относительно собственной жизни и способов ее построения. Для основной части военнослужащих запаса или в отставке обеих групп характерен средний уровень понимания своей роли в реализации собственной жизни.

Установлено, что достаточно небольшое количество военнослужащих, уволенных с военной службы, четко представляют себе различные способы построения своей жизни в новых условиях гражданской среды. Основное количество респондентов обеих групп обладают недостаточно отрефлексированной способностью видеть и осознавать различные возможности, которые появились в их жизнедеятельности после ухода с военной службы.

Четкие представления о планах своей жизни, ее целях в гражданской среде имеют военнослужащие, уволенные с военной службы, поздней зрелости в сравнении с группой более молодого возраста. Основное количество респондентов 2-х групп обладают средним уровнем представленности о своих жизненных ориентирах. При этом около трети респондентов обеих групп удовлетворены собственной успешностью в конструировании своей жизни и относятся к себе позитивно и доверительно как субъекту собственной жизни.

Остальное количество военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, имеют средний уровень подобной удовлетворенности.

Меньшинство военнослужащих, уволенных с военной службы, обеих групп удовлетворены своей текущей жизнью в новых условиях гражданской среды. И это в контексте того, что почти в три раза больше военнослужащих-пенсионеров удовлетворены тем, как они строят жизненную стратегию в новых социальных условиях, а именно, планирование жизни не вполне совпадает с реальными условиями их жизнедеятельности.

Для большинства военнослужащих, в статусе пенсионеров, позднего зрелого возраста и военнослужащих в том же статусе, более молодых характерен сознательный контроль собственной жизни, высокая степень ответственности и независимость поведения, направленных на преобразование жизненных ситуаций. Треть военнослужащих-пенсионеров позднего зрелого возраста имеют сформированную на моральных нормах и нравственных правилах личную жизненную позицию, в группе военнослужащих-пенсионеров более молодого возраста с подобной личностной позицией небольшое количество респондентов. В то же время, в обеих группах незначительное количество мужчин, которые готовы для достижения своих жизненных целей обходить моральные нормы.

Примерно одинаковое количество (20 %) респондентов обеих групп для достижения своих жизненных целей опираются на социальные связи и дружеские отношения. Примерно такое количество респондентов более молодого возраста опираются в своей жизни на собственные возможности, в группе военнослужащих поздней зрелости таких людей в два раза меньше. Более половины военнослужащих периода зрелости и почти половина военнослужащих поздней зрелости не стремятся (или не имеют возможности) при достижении своих жизненных целей опираться на материальную поддержку, по увольнению из армии, в условиях гражданской среды.

5. По итогам изучения представлений военнослужащих-пенсионеров об их жизненных целях во временной перспективе выявлено, что в ближайшие 2 года первую пятерку по показателю субъективной важности в обеих группах

составили следующие жизненные цели: «иметь хорошую семью», «заботиться о своем здоровье», «иметь хороших друзей», «развиваться как личность», «овладеть профессией и мастерством», «делать добро для других людей», «иметь интересный круг общения», «получить хорошее образование». Следует отметить, что в контексте ближайшей временной перспективы, 2 года для большинства респондентов обеих групп приоритетным является фактор профессиональной самореализации в условиях гражданской среды, представленный следующими целями: «овладеть профессией, мастерством», «получить хорошее образование», «найти свое призвание в жизни».

В среднесрочной временной перспективе 5 лет произошли определенные изменения в приоритетах жизненных целей у военнослужащих, уволенных с военной службы. Сохранилась значимость целей «иметь хорошую семью» «заботиться о своем здоровье», «иметь хороших друзей». Вероятно, в силу того, что в ближайшей временной перспективе, двух лет бывшими военнослужащими должны были быть реализованы значимые жизненные цели, связанные с трудоустройством в гражданской среде или приобретением новой гражданской профессии, у них в среднесрочной перспективе эти жизненные цели существенно снизили свою значимость. Их место заняла субъективно значимая жизненная цель – «развиваться как личность».

Во временной перспективе 10 лет субъективно значимыми целями остаются: «иметь хорошую семью», «заботиться о своем здоровье», «иметь хороших друзей», «развиваться как личность», актуализируется цель «вести нравственную жизнь».

В пятнадцатилетней временной перспективе наиболее значимыми для военнослужащих-пенсионеров остаются такие жизненные цели, как: «иметь хорошую семью», «заботиться о своем здоровье», «иметь хороших друзей», «вести нравственный образ жизни», «делать добро для других людей».

Таким образом, для военнослужащих запаса или в отставке в разных временных перспективах (2-5-10-15 лет) неизменными жизненными целями являются цели, связанные с ближайшим социальным окружением (наличие

семьи и друзей) и забота о своем здоровье, как проявление фактора позитивного отношения к жизни, также важное значение в перспективе двух лет имеет фактор профессиональной реализации, представленный целями обретения призвания в жизни и приобретения гражданской профессии. В пятилетней перспективе значимым является фактор личностного развития, представленный целью «путешествовать по миру». В перспективе десяти лет актуализируется жизненная цель ведения нравственной жизни, в пятнадцатилетней временной перспективе дополнительно актуализируются жизненные цели «заботиться о других людях» и «вести нравственный образ жизни».

6. Проведенный анализ представлений респондентов двух групп о своем жизненном пути позволил утверждать следующее. Очень незначительное количество респондентов обеих групп имеют представление о наличии и разнообразии альтернативных жизненных путей. Военнослужащие, уволенные из Вооруженных Сил Российской Федерации, поздней взрослости (группа 1) обладают более четкими представлениями о временной перспективе жизненных событий, их количество на треть меньше, чем с такими представлениями в группе 2. Около трети респондентов группы 1 представляют свои возможности жизненных выборов и только 16,2 % военнослужащих запаса или в отставке более молодого возраста имеют представления о своих возможных жизненных выборах. Также военнослужащие, уволенные с военной службы, позднего зрелого возраста (группа 1) в большей мере, чем военнослужащие, уволенные с военной службы, зрелого возраста (группа 2), представляют себе возможные затруднительные обстоятельства в своей жизни, требующие значительных усилий и времени для их преодоления, а также лучше представляют себе источники информации, правила и нормы, которые помогут сделать их будущую жизнь более стабильной.

Преимущественная часть военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, поздней взрослости имеют представление о своих ресурсных возможностях и о путях преодоления жизненных препятствий в сравнении респондентами более молодого возраста. Выявлено, что наибольшее

количество военнослужащих-пенсионеров в обеих группах ощущают себя субъектами своего жизненного пути.

7. Создана типология жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, обусловленная типами их жизненной позиции в условиях гражданской среды и особенностями стратегического целеориентирования, которая включает в себя: активную рефлексивно-профессиональную жизненную стратегию, конформистско-зависимую жизненную стратегию, пассивно-приспособительную жизненную стратегию.

8. Выявлены устойчивые связи социально-психологических факторов построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, с параметрами этих стратегий, наиболее значимые из которых: «представление о целях и планах своей жизни», «представления о процессе и способах конструирования собственной жизни», «опора на связи и отношения с людьми», в меньшей степени – «опора на деньги и материальные ценности», жизненные цели в различной временной перспективе, согласно их субъективной важности («заботиться о своем здоровье», «иметь хорошую семью», «развиваться как личность», «обрести призвание в жизни», «овладеть профессией и мастерством», «иметь хороших друзей», «иметь интересный круг общения»). Полученный вывод подтверждает правомерность *четвертого положения*, выносимого на защиту, согласно которому, существующие связи отражают специфические особенности построения жизненных стратегий изучаемой социально-профессиональной группы, проявляющиеся в их типологических характеристиках, таких как: адекватность постановки жизненных целей в различной временной перспективе, относительная типичность, выражающаяся в реализации требований социума в собственной жизни, своевременность принятия жизненных решений, связанных с будущей профессиональной самореализацией и требованиями социальных условий жизнедеятельности в гражданском обществе.

9. Разработаны практические рекомендации психологической помощи военнослужащим, с учетом выявленных социально-психологических факторов, представленные авторской программой «Развитие навыков построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации». Охарактеризованы некоторые перспективные направления научных исследований по теме исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В представленном диссертационном исследовании поставлена и решена основная научная задача, которая заключалась в выявлении социально-психологических факторов построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации.

1. Дана характеристика сущности и раскрыто содержание понятия «жизненная стратегия» с помощью ее интегральных параметров: субъектности (способности осознавать себя деятелем собственной жизни), жизненных ценностей (наиболее важных и значимых убеждений, на которых базируются жизненные поступки), активности жизненной позиции (способности быть адаптивным и творческим по отношению к жизненным условиям), ответственности (способности отвечать за результаты своей деятельности или поступков), жизненных целей (осознанного образа желаемого результата того или иного жизненного периода), жизненного смысла (осознаваемого жизненного принципа, ради которого личность ставит и реализует свои жизненные цели).

2. Проведен анализ и систематизированы основные научные подходы к изучению онтологии и генезиса жизненных стратегий человека, на основе которого выделены: экзистенциально-гуманистический подход, системный, субъектно-деятельностный, ситуационный, комплексный и интегративный подходы. Проведенный анализ концептуальных подходов позволил определить основной методологический тезис данных исследований – созиданием началом в процессе построения личностью своей жизненной стратегии является ее активность, рефлексивность и ответственность.

Эмпирически выявлена и статистически обоснована «субъективная важность целей» военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, в разных временных перспективах (2-5-10-15 лет), обусловленная типами их жизненной позиции в условиях гражданской среды.

Осуществлена конкретизация понятия «жизненные стратегии военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации», под

которым понимается сложный, комплексный, универсальный социально-психологический конструкт личности, который включает сформированную систему ценностного отношения к жизни, ответственность, сложившуюся жизненную позицию, обуславливающих перспективное целеполагание и поведение личности согласно ее мотивам, установкам, личностным и социальным ресурсам, осознанностью смысловых приоритетов, что выражается в способности личности конструировать и успешно изменять свою жизнь на различных временных этапах.

3. Выявлены и обоснованы социально-психологические факторы, которые обуславливают особенности построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации:

- *социально-демографические характеристики* военнослужащих в отставке, включающие возраст, образование, социально-профессиональный статус;

- *социально-профессиональная активность*, проявляющаяся во взаимосвязи типа жизненной позиции в новой социальной среде с особенностями представляемой временной перспективы

- *принадлежность к социально-профессиональной группе* военнослужащих, выражающаяся в преобладании традиционных ценностей и моральных принципов, поддерживаемых обществом, ответственности, дисциплинированности, чувстве долга, военно-профессиональной компетентности.

4. Эмпирически установлено, что выявленные социально-психологические факторы оказывают влияние с различной степенью значимости на построение жизненных стратегий военнослужащих запаса или в отставке: наибольшее влияние обеспечивает выстраиваемая ими временная перспектива как обобщенный образ собственной жизни в гражданском обществе и тип жизненной позиции в новых условиях гражданской среды.

5. Создана типология жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, обусловленная типами их

жизненной позиции в условиях гражданской среды и особенностями стратегического целеориентирования, включающая в себя: активную рефлексивно-профессиональную жизненную стратегию, пассивную приспособительную жизненную стратегию, конформистско-зависимую жизненную стратегию. Активная рефлексивно-профессиональная жизненная стратегия характеризуется наличием адекватных способов конструирования собственной жизни. Пассивная приспособительная жизненная стратегия выражается в низкой осмысленности военнослужащими в отставке собственной жизни. Конформистско-зависимая жизненная стратегия выражается в стремлении военнослужащих в отставке при постановке своих жизненных целей ориентироваться на ожидания близкого окружения с опорой на социально одобряемые терминальные ценности; в наличии у них представлений о способах конструирования собственной жизни с опорой на связи и отношения с другими людьми; осознании ближней и среднесрочной временной перспективы.

6. Выявлены и обоснованы существующие связи социально-психологических факторов построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации, с основными параметрами этих стратегий, проявляющиеся в специфике их типологических характеристик, таких как адекватность постановки жизненных целей в различной временной перспективе; относительная типичность, выражающаяся в реализации требований социума в оценке собственной жизни, своевременность принятия жизненных решений, связанных с будущей профессиональной самореализацией и требованиями социальных условий жизнедеятельности в гражданском обществе.

7. На основе полученных эмпирических результатов разработаны практические рекомендации для организации оказания психологической помощи военнослужащим, уволенным из Вооруженных Сил Российской Федерации, представленные авторской программой «Развитие навыков построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил

Российской Федерации», с учетом выявленных социально-психологических факторов.

Определены и теоретически обоснованы ключевые направления перспективных исследований, направленных на дальнейшую разработку темы: дифференциацию жизненных целей военнослужащих в постслужебный период и выявление факторов, обуславливающих их формирование в рамках единой временной перспективы. Полученные ответы на поставленные в ходе исследования вопросы позволят конкретизировать и оптимизировать процесс осмысленного построения жизненного пути военнослужащих запаса или в отставке в зрелом и позднем зрелом возрасте.

На основании полученных выводов можно констатировать, что цель исследования достигнута, поставленная научная задача решена полностью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – Москва : Мысль, 1991. – 299 с.
2. Абульханова-Славская, К. А. Диалектика человеческой жизни / К. А. Абульханова-Славская. – Москва : Академ-Проект, 2000. – 211 с.
3. Абульханова, К. А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. — Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. – 304 с.
4. Абдурахманов, Р. А. Военная психология : учебное пособие / Р. А. Абдурахманов. – Москва : Военный университет, 2002. – 233 с.
5. Арышева, А. П. Конституциональная репрезентация как психологический фактор оптимизации копинг-поведения личности: автореф. дис...канд. психол. наук : 19.00.01 / Арышева Александра Петровна. – Новосибирск, 2009. – 23 с.
6. Адлер, А. Понять природу человека / А. Адлер; пер. с нем. Е. А. Цыпина. – Санкт-Петербург : Гуманитарное агентство «Академический проект», 1997. – 352 с.
7. Алаторцева, И. С. Проблема самоопределения бывших военнослужащих в гражданских профессиях. / И. С. Алаторцева // Профессиональное образование. Столица. – 2008. – № 9. – С. 20–21.
8. Аллахверанов, Э. И. Социальная адаптация военнослужащих, уволенных с военной службы / Э. И. Аллахверанов // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 28. – С. 1489–1491.
9. Ардаल्याнова, А. Ю. Жизненные стратегии семей дальневосточников : опыт исследовательского интервью с жителями Камчатского края / А. Ю. Ардаल्याнова, С. Е. Селезнева и др. // Восточный вектор : история, общество, государство. – 2023. – № 1. – С. 9–16. – DOI: 1018101/2949-1657-2023-1-9-16.
10. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 288 с.
11. Андреева, Г. М. Психология социального познания / Г. М. Андреева. – Москва : Аспект Пресс, 2007. – 340 с.

12. Анисимова, Т. И. Психологическая сущность жизненной стратегии личности / Т. И. Анисимова // Вестник Воронежского государственного педагогического университета. Серия : проблемы высшего образования. – 2015. – № 3. – С. 15–17.

13. Антышев, В. Ю. Из армейских рядов – в ряды предпринимателей / В. Ю. Антышев // Информационный бюллетень «Социальная адаптация». – 2001. – № 3 – 4. – С. 9–16.

14. Арабидзе, И. Т. Профессиональная переподготовка как элемент социальной адаптации лиц, уволенных с военной службы / И. Т. Арабидзе // Государственное регулирование общественных отношений. – 2013. – № 3. – С. 12–19.

15. Бабулина, Л. В. Сценарный подход к исследованию жизненной стратегии личности. / Л. В. Бабулина // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. № 21 (1). – С. 16–21.

16. Барабанщиков, В. А. Представление о ценностных ориентациях незнакомого человека в зависимости от способа изображения его лица / В. А. Барабанщиков, А. С. Шунто // Экспериментальная психология. – 2022. – Т. 15. – № 3 – С. 50–69. – DOI:10.17759/exppsy.2022150304.

17. Барабанщикова, В. В. Взаимосвязь зависимости от социальных сетей, тревоги и личностных качеств / В. В. Барабанщикова, М. Мальсагова // Донецкие чтения – 2023 : образование, наука, инновации, культура и вызовы современности : сборник научных трудов VIII Международной научной конференции. – Донецк : Издательство Донецкий государственный университет, 2023. – С. 302–304.

18. Барабанщикова, В. В. Ценностная ориентация «патриотизм» : сущность, содержание и оценка сформированности // В. В. Барабанщикова, С. А. Иванова, др. // Национальный психологический журнал. – 2023. – Т. 18. – № 4. – С. 99–112.

19. Баринова, Е. С. Семейное самосознание мужчины : структурно-содержательный контекст : дис... канд. психол. наук : 19.00.01 /

Баринаева Елена Сергеевна. – Екатеринбург, 2019. – 147 с. – DOI: org/10.11621/nprj.2023.0409.

20. Басимов, М. М. Влияние самоопределения жизненной позиции военнослужащих, уволенных в запас на выбор жизненных стратегий / М. М. Басимов, Н. И. Шульга // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2017. – Т. 16. – № 3 (142) – С. 38–49.

21. Басимов, М. М. Математические методы в психологических исследованиях : монография / М. М. Басимов. – Курган : Издательство Курганского государственного университета, 2010. – 83 с.

22. Басимов, М. М. Природа статистических связей в психологии / М. М. Басимов. – Москва : Издательский дом «УМЦ», 2023. – 516 с.

23. Батмазов, В. А. Деятельность органов государственного и военного управления Российской Федерации по социальной адаптации офицеров Сухопутных войск, уволенных в запас (1992-2007). Армия и общество / В. А. Батмазов, П. П. Фоменко // Вестник военного университета. – 2010. – № 3 (23). – С. 71–75.

24. Безносков, С. П. Профессиональная деформация личности / С. П. Безносков. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 272 с.

25. Белова, А. Ю. Психологическое сопровождение социальной адаптации военнослужащих, уволенных в запас и членов их семей : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.05 / Белова Алена Юрьевна. – Тверь, 2004. – 25 с.

26. Белозеров, В. К. Развитие практики и теории гражданско-военных отношений в постсоветской России / В. К. Белозеров // Контуры глобальных трансформаций : политика, экономика, право. – 2017. – № 3. – Т. 10. – С. 34–53.

27. Белугина, М. А. Психологическое содержание жизненных стратегий личности в юношеском возрасте / М. А. Белугина // Психология. – 2008. – № 4 (57). – С. 108–109.

28. Бережнова, Л. Н. Развитие бережного отношения к жизни как педагогическая стратегия профессионального воспитания военнослужащих /

Л. Н. Бережнова, Р. В. Смирнов // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 6 (67). – С. 243–244.

29. Березина, Т. Н. Психологическая поддержка участников вооруженных конфликтов : учебное пособие / Т. Н. Березина, Д. В. Деулин, К. И. Дьячук [и др.] ; под общ. ред. М. И. Марьина, В. Е. Петрова. – Москва : КноРус, 2025. – 308 с.

30. Берн, Э. Трансактный анализ в психотерапии : монография / Э. Берн; пер. с англ., А. Калмыкова, В. Калиненко; под ред. В. Калиненко. – Москва : Академический Проект, 2006. – 320 с.

31. Бессонова, Т. И. Психологические факторы адаптационного потенциала личности военнослужащих, уволенных в запас / Т. И. Бессонова // Ученые записки Курского государственного университета. – 2024. – № 2 (70). – С. 328–335.

32. Бессчетнова, О. В. Генезис концепции жизненного пути в отечественной и зарубежной науке / О. В. Бессчетнова // Вестник Волгоградского государственного университета. – 2016. – № 4 (34). – С. 71–79.

33. Бодалев, А. А. Психология общения. Энциклопедический словарь / под общ. ред. А. А. Бодалева. – Москва : Когито-Центр, 2011. – 600 с.

34. Болотова, А. К. Человек и время в ситуациях выбора совладающего поведения / А. К. Болотова, М. Р. Хачатурова // Культурно-историческая психология. – 2012. – Т. 8. – № 1. – С. 69–76.

35. Брушлинский, А. В. Психология субъекта / А. В. Брушлинский; под ред. В. В. Знакова. – Москва : Институт психологии РАН; – Санкт-Петербург : Издательство «Алетейя», 2003. – 272 с.

36. Боярчук, А. В. Солидаризация социальных отношений российских военнослужащих в воинских коллективах / А. В. Боярчук // Наука. Общество. Оборона. – 2020. – Т. 8. – № 3. – С. 65–71.

37. Будякова, Т. П. Стратегии жизни в пожилом возрасте / Т. П. Будякова, А. Н. Пронина, др. // Психология и психотехника. – 2024. – № 2. – С. 98–113. – DOI: 10.7256/2454-0722.2024.2.70478.

38. Булавинцева, О. С. Социально-психологические технологии поддержания социальной активности людей позднего возраста : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.05 / Булавинцева Ольга Сергеевна. – Москва, 2013. – 27 с.

39. Булгаков, А. В. Взаимосвязь символов/знаков и ценностей-смыслов у групповых субъектов жизнедеятельности как элемент социальной ментальности / А. В. Булгаков, И. Н. Носс // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. – 2025. – № 2. – С. 123–135. – DOI: 10.18384/2949510520252123135.

40. Булгаков, А. В. Социально-психологическая помощь офицерам в ходе структурных преобразований вооруженных сил России : учебное пособие / А. В. Булгаков, В. Г. Чайка; под. ред. В. П. Каширина. – Москва : Знание, 2010. – 457 с.

41. Бурыкин, А. Д. Регулирование системы удовлетворения социально-экономических потребностей военнослужащих Российской Армии в условиях рынка : автореф. канд. экон. наук : 08.00.01 / Бурыкин Алексей Дмитриевич. – Ярославль, 1996. – 24 с.

42. Васильева, О. С. Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека / О. С. Васильева, Е. А. Демченко // Вопросы психологии. – 2002. – № 1. – С. 74–85.

43. Васюра, С. А. Коммуникативная активность в интегральном исследовании индивидуальности человека: теория, эмпирика, практика : дис... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Васюра Светлана Александровна. – Екатеринбург, 2015. – 410 с.

44. Вачков, И. В. Метафорические представления о жизненном пути у студенческой молодежи / И. В. Вачков, Э. М. В. Саликова // Проблемы современного образования. – 2020. – № 1. – С. 24–38.

45. Величко, С. В. Адаптационный потенциал военнослужащих в психологической подготовке к гражданской жизни : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / Величко Сергей Владимирович. – Таганрог, 2004. – 26 с.

46. Величко, С. В. Образование и социальная адаптация кадровых военнослужащих, уволенных в запас / С. В. Величко, А. В. Непомнящий // Развитие и профессиональное становление молодежи в образовательных системах : материалы 7-й Международной научной конференции. – Москва : Издательство «Международной педагогической академии», 2007. – Т. 3. – 320 с.

47. Вечканова, Е. М. Ценностно-смысловые детерминанты временной перспективы личности в период кризиса идентичности : дис... канд. психол. наук : 19.00.01 / Вечканова Елена Михайловна. – Томск, 2015. – 240 с.

48. Воловикова, М. И. Моральное развитие и активность личности. Активность и жизненная позиция личности : сборник научных трудов / М. И. Воловикова. – Москва : Институт психологии АН СССР, 1988. – С. 170–186.

49. Волошина, И. А. Психологическая поддержка военнослужащих, уволенных с военной службы / И. А. Волошина, Л. Г. Жидунова, Л. Г. Кузнецова. – Москва : Логос, 2001. – 118 с.

50. Вольф, К. В. Современные аспекты профессиональной адаптации военнослужащих, увольняемых в запас / К. В. Вольф, Е. А. Геронтьев // Власть. – 2024. – Т. 32. – № 1. – С. 153–158.

51. Вольф, К. В. Социальное самочувствие военнослужащих, увольняемых в запас, как фактор успешности в предпринимательской деятельности / К. В. Вольф, П. В. Разов и др. // Власть. – 2024. – Т. 32. – № 5. – С. 210–223.

52. Вызулина, К. С. Личностно-психологические ресурсы социальной адаптации кадровых военнослужащих на разных этапах жизненного пути : дис... канд. психол. наук : 19.00.01 / Вызулина Ксения Сергеевна. – Краснодар, 2017. – 240 с.

53. Ганин, Д. В. Возрастные изменения локуса контроля и копинг-стратегий поведения / Д. В. Ганин // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – № 2 (23). – С. 355–357.

54. Гатвинский, А. Н. Профессиональная адаптация военнослужащих, уволенных в запас : учебно-методическое пособие / А. Н. Гатвинский, Е. В. Слабнина. – Саратов : ПМУЦ, 2002. – 34 с.

55. Гевердовский, Л. А. Объем понятия «Жизненная стратегия личности» / Л. А. Гевердовский // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2011. – № 1. – С. 1–6.

56. Герьянская Н. О. Психологическая поддержка как ключевой элемент реабилитации военнослужащих после боевых действий / Н. О. Герьянская // Международный журнал медицины и психологии. – 2025. – Т. 8. – № 3 – С. 183–188.

57. Головаха, Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Смысл, 2008. – 267 с.

58. Горбатова, М. М. Изучение жизненных стратегий госслужащих как особой стратификационной группы / М. М. Горбатова, М. А. Ляхова // Сибирский психологический журнал. – 2007. – № 25. – С. 142–147.

59. Горностаев, С. В. Проблемы взаимосвязи служебной лояльности и личностного благополучия государственных служащих / С. В. Горностаев, В. М. Поздняков // Человек : преступление и наказание. – 2016. – № 3 (94). – С. 30–36.

60. Горянина, В. А. Преображение жизненных ситуаций. Эффективные психосоциальные технологии / В. А. Горянина, И. К. Масалков. – Москва : Издательство «Совершенство», 2001. – 400 с.

61. Григорьев, С. М. Проективная модель интеграции ветеранов военной службы в гражданские организации / С. М. Григорьев // Российский военно-психологический журнал. – 2023. – № 2 (2). – С. 47–66. – DOI: 10.25629/rmpj.2023.02.05.

62. Гриднев, Е. А. Когнитивный диссонанс в адаптации личности к новой среде как проблема психологической науки (на примере военнослужащих, уволенных в запас) / Е. А. Гриднев // Вестник Тамбовского университета. Серия : Гуманитарные науки. – 2015. – № 3 (103). – С. 87–88.

63. Гриднев, Е. А. Реализация личностно-ориентированной модели преодоления когнитивного диссонанса в адаптации бывших военнослужащих к гражданской среде / Е. А. Гриднев, Н. А. Коваль // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2018. – Т. 28. № 1. – С. 64–69.

64. Грищенко, М. А. Коллективистские и индивидуалистические ценности : объективные факторы формирования жизненных стратегий россиян / М. А. Грищенко // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки – 2020. – № 3. – С. 241–245. – DOI: 10.22394/2079-1690-2020-1-3-241-246.

65. Грушин, В. И. Продуктивные стратегии поведения военнослужащих в конфликтных ситуациях / В. И. Грушин, Ю. О. Сулягина // Материалы Ивановских чтений. – 2017. – № 2 (12). – С. 136–141.

66. Гурьянчик, В. Н. Профессиональная переподготовка как инструмент социальной инклюзии ветеранов специальной военной операции / В. Н. Гурьянчик // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Серия Педагогические науки. Образование. – 2025. – № 3 (128). – С. 50–61. – DOI: org/10.30853/ped20250074.

67. Гусельцева, М. С. Жизненные стратегии личности в ситуации социокультурных изменений: традиционалисты, модернисты, миксы / М. С. Гусельцева // Новые психологические исследования. – 2023. – Т. 3. – № 1. – С. 7–29. – DOI: 10.51217/npsyresearch_2023_03_01_01.

68. Дарий, С. Г. Бизнес-инкубаторы для бывших военнослужащих / С. Г. Дарий // Положительный опыт развития малого предпринимательства в России : сборник статей; Информационный бюллетень «Социальная адаптация». – 2001. – С. 306–307.

69. Деготь, Б. А. Социальная защита граждан, уволенных с военной службы : (теория и практика) / Б. А. Деготь, Н. Я. Семенец. – Саратов : ПМУЦ, 1998. – 80 с.

70. Дегтярев, Д. А. Краткий обзор теоретических подходов к изучению жизненных стратегий в отечественной социологии / Д. А. Дегтярев // – 2011. – URL : https://www.rusnauka.com/25_NNP_2011/Psihologia/12_91781.doc.htm.

71. Дементий, Л. И. Жизненная стратегия личностей с различным типом ответственности / Л. И. Дементий, В. Е. Купченко // Вестник Омского университета. – 2011. – № 4. – С. 317–324.

72. Деркач, А. А. Самореализация – основание акмеологического развития : монография / А. А. Деркач, Э. В. Сайко. – Москва : МОДЭК : Московский психолого-социальный институт, 2010. – 224 с.

73. Доценко, Л. И. Проектирование, организация и преобразование жизни как функции субъекта собственной жизни / Л. И. Доценко // Интеграция образования. – 2008. – № 2 – С. 92–96.

74. Дреева, С. В. Связь стратегий осуществления жизни с жизненными смыслами, ценностями, рефлексивными особенностями и бытийными переживаниями северных осетин / С. В. Дреева, О. И. Дреев // Мир науки. Педагогика и психология. – 2018. – Т. 6. – № 6. – С. 1–9.

75. Дроздов, А. Г. Праксиологические аспекты маргинальной культуры бывших военнослужащих : курс Интернет-социального образования : учебно-методическое пособие / А. Г. Дроздов. – Курск, 2002. – 159 с.

76. Дубровин, В. Н. Материальное обеспечение и социальная защита военнослужащих, граждан, уволенных с военной службы / В. Н. Дубровин. – Москва, 2000. – 392 с.

77. Евенко, С. Л. Психологические факторы готовности военнослужащих к действиям в экстремальных ситуациях / С. Л. Евенко, М. В. Барановский // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2023. – Т. 12. – № 10 (1). – С. 138–150. – DOI: 10.34670/Ar.2023.56.40.015.

78. Евенко, С. Л. Ценностные ориентации как регулятор межличностных отношений военнослужащих / С. Л. Евенко, И. Ф. Баширов // Актуальные проблемы психологии воинской деятельности в условиях выполнения учебно-

боевых задач. Материалы XII итоговой Международной военно-научной конференции. – Москва : Издательство «Спутник+», 2023. – С. 6–15.

79. Журавлев, А. Л. Психология конструктивной ресоциализации и реабилитации ветеранов боевых действий (по материалам всероссийского научно-практического семинара) / А. Л. Журавлев, Е. Е. Гаврина // Прикладная юридическая психология. – 2025. – № 2 (71). – С. 5–14. – DOI: 10.33463/2072-8336.2025.2(71).005–014.

80. Жучкова, С. М. Психологическая помощь пожилым людям в поиске смысложизненных ориентаций / С. М. Жучкова // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2011. – № 7. – С. 228–234.

81. Зеленцов, С. Ю. Проблемы адаптации ветеранов Вооруженных Сил при трудоустройстве в гражданской сфере / С. Ю. Зеленцов, Д. В. Жуков и др. // Научная мысль. – 2022. – Т. 19. – № 1–1 (43). – С. 104–116.

82. Иващенко, М. В. Роль дополнительного профессионального образования в процессе социальной интеграции в гражданское сообщество уволенных военных специалистов. Общественные науки / М. В. Иващенко, А. В. Иващенко // Вестник Московского государственного лингвистического университета. – 2020. – № 1 (838). – С. 192–205.

83. Илаева, Р. А. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию жизненной стратегии у учащихся старших классов : монография / Р. А. Илаева. Современные социально-экономические процессы : проблемы, закономерности, перспективы. – Пенза : Издательство «Наука и Просвещение», 2017. – С. 187–194.

84. Илаева, Р. А. Сущность жизненной стратегии и ее типологии / Р. А. Илаева, Н. Н. Савина // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 67–73.

85. Ильин, В. А. Психосоциальное развитие высокостатусных, среднестатусных и низкостатусных военнослужащих срочной службы / В. А. Ильин, Д. В. Свирин // Социальная психология и общество. – 2018. – № 1 (9). – С. 144–161.

86. Исаенко, С. И. Социально-психологические условия переподготовки офицеров запаса к руководству в коммерческих организациях : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.05 / Исаенко Станислав Иванович. – Москва, 2001. – 24 с.

87. Казакова, С. П. Духовно-нравственные аспекты социально-психологической реабилитации военнослужащих – участников боевых действий / С. П. Казакова, А. И. Водолазов // Отечественный журнал социальной работы. – 2024. – № 1 (96). – С. 95–107.

88. Калачикова, О. Н., Теоретико-методологические основы исследования активного долголетия / О. Н. Калачикова, А. В. Короленко и др. // Мониторинг общественного мнения : экономические и социальные перемены. – 2023. – № 1. – С. 20–45. – DOI: 10.14515/monitoring.2023.1.2209.

89. Калашникова, С. А. Смыслжизненные ориентации, базовые убеждения и стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях людей с различными показателями жизнестойкости / С. А. Калашникова // Ученые записки Забайкальского государственного университета. – 2011. – № 5. – С. 161–167.

90. Калугина, А. С. Жизненные перспективы личности, оказавшейся в кризисной ситуации безработицы : постановка проблемы / А. С. Калугина // Вестник Пермского университета. – 2013. – № 1 (13). – С. 117–123.

91. Караяни, А. Г. Американский опыт психологической реинтеграции семей военнослужащих после военных конфликтов / А. Г. Караяни // Психология посттравматического стресса : методология, теория, практика. Сборник научных трудов научной конференции. – Москва : Издательство Институт психологии РАН, 2025. – С. 131–136. – DOI: 10.11621/nprj.2014.0107.

92. Караяни, А. Г. Военная психология : учебник и практикум для вузов / А. Г. Караяни. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство «Юрайт», 2026. – 655 с.

93. Караяни, А. Г. Израильский опыт организации психологической реадaptации и реабилитации участников боевых действий / А. Г. Караяни //

Человеческий капитал. – 2025. – № 3 (195). – С. 55–62. – DOI: 10.25629/НС.2025.03.04.

94. Караяни, Ю. М. Особенности психологического сопровождения демобилизованных военнослужащих вследствие военной травмы в высших учебных заведениях / Ю. М. Караяни, А. В. Русалеев // Человеческий капитал. – 2024. – № 7 (187). – С. 267–270. – DOI: 10.25629/НС.2024.07.25.

95. Караяни, А. Г. Посттравматический рост у ветеранов боевых действий : не спутать лицо с личиной / А. Г. Караяни, С. А. Проценко // Человеческий капитал. – 2025. – № 9 (201). – С. 64–71. – DOI: 10.25629/НС.2025.09.05.

96. Караяни, А. Г. Прикладная военная психология : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни, И. В. Сыромятников. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 491 с.

97. Караяни, А. Г. Психологические последствия участия в боевых действиях : «Не ПТСРом единым» / А. Г. Караяни // Российский военно-психологический журнал. – 2023. – № 2 (2). – С. 75–83. – DOI: 10.25629/RMPJ.2023.02.07. – DOI: 10.25629/RMPJ.2025.04.01.

98. Караяни, А. Г. Психологическая реинтеграция семей участников боевых действий : зарубежный опыт / А. Г. Караяни // Перспективы отраслевого взаимодействия в комплексной реабилитации, сборник научных трудов VI Международной научно-практической конференции. – Орёл, 2024. – С. 167–172.

99. Караяни, Ю. М. Моделирование жизненных ситуаций как технология личностного роста в процессе социально-психологического тренинга / Ю. М. Караяни, А. Г. Караяни // VI Международная научно-практическая конференция памяти М. Ю. Кондратьева : сборник научных трудов. – Москва : Издательство Московского государственного психолого-педагогического университета, 2021. – С. 221–224.

100. Каримов, А. Г. Социальный капитал как фактор ресоциализации участников боевых действий: ключевые проблемы и механизмы управления / А. Г. Каримов, Л. А. Герасимова // Векторы благополучия : экономика и социум. – 2024. – № 3. – Т. 52. – С. 24–33. – DOI: 10.18799/26584956/2024/3/1721.

101. Карпинский, К. В. Смыслжизненный кризис личности : феноменология, механизмы, закономерности : автореф. дис... д-ра. психол. наук : 19.00.01 / Карпинский Константин Викторович. – Москва, 2017. – 58 с.

102. Каширский, Д. В. Психология личностных ценностей : дис... д-ра. психол. наук : 19.00.01 / Каширский Дмитрий Валерьевич. – Москва, 2014. – 550 с.

103. Квасова, О. Г. К современному состоянию проблемы временной перспективы личности / О. Г. Квасова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2012. – № 5 (15). – С. 137–141.

104. Ким, А. Э. Теоретико-психологические аспекты изучения жизненных стратегий личности / А. Э. Ким // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2016. – № 14 (1). – С. 29–34.

105. Кириллова, А. И. Актуальный тренд развития человека с прекарной жизненной стратегией в цифровую эпоху / А. И. Кириллова // Международная научно-практическая конференция, сборник научных трудов. – Москва : РУДН, 2024. – № 12. – С. 146–151.

106. Коваль, Н. А. Психологические факторы преодоления кризиса в зрелом возрасте / Н. А. Коваль, В. А. Горячев // Социально-экономические явления и процессы. – 2012. – № 2 (036). – С. 212–215.

107. Козельская, А. В. Психология жизненных ресурсов личности : опыт экспериментального исследования / А. В. Козельская // Российский психологический журнал. – 2008. – Т. 5. – № 3 – С. 83–89.

108. Колесов, В. И. Роль социальных компетенций в современной России для успешной самореализации личности / В. И. Колесов, М. В. Ермилова // Педагогический журнал. – 2023. – Т.13. – № 2 (31). – С. 25–32. – DOI: 10.34670/AR.2023.30.37.002.

109. Кон, И. С. В поисках себя : личность и ее самосознание / И. С. Кон. – Москва : Политиздат, 2004. – 276 с.

110. Коновалов, О. Е. Качество жизни и факторы риска для здоровья у офицеров, уволенных из рядов Вооруженных Сил / О. Е. Коновалов,

А. В. Бреусов // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2017. – Т. 13. – № 4. – С. 791–795.

111. Коржова, Е. Ю. Феномены человека как субъекта жизнедеятельности : сквозь призму интегративного подхода / Е. Ю. Коржова, А. А. Сбитнева и др. // Психология человека в образовании. – 2019. – Т. 1. – № 3. – С. 229–239.

112. Коржова, Е. Ю. Психология человека как субъекта жизнедеятельности и жизненного пути личности : основные итоги исследований / Е. Ю. Коржова, Е. Н. Волкова и др. // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. – 2018. – № 187. – С. 40–50.

113. Корчемный, П. А. Военная психология : Методология, теория, практика : учеб. для вузов / П. А. Корчемный. – Москва : ОВЛ, 2005. – 320 с.

114. Косик, С. Л. Социально-психологическая помощь военнослужащим, увольняемым в запас : монография / С. Л. Косик. – Электросталь : Издательство «Боргес», 2008. – 68 с.

115. Костецкая А. А. Особенности ценностно-смысловой сферы у людей с боевым опытом / А. А. Костецкая // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2025. – № 6 (106). – С. 299–305.

116. Кочетков, В. В. Война и мир ценностей во внешней политике России / В. В. Кочетков // Вестник Московского университета. – 2012. – № 3. – С. 97–101.

117. Кошарная, Г. Б. Проблемы профессиональной адаптации военных пенсионеров в современном российском социуме / Г. Б. Кошарная, О. П. Чалых // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2017. – № 4 (44). – С. 76–84.

118. Кравченко, Н. Поддержка бывших военнослужащих. / Н. Кравченко // Человеческие ресурсы. – 2008. – № 2. – С. 24–25.

119. Крамник, М. Е. Социально-психологическая адаптация комбатантов к условиям гражданской жизни : автореф. дис...канд. психол. наук : 19.00.05 / Крамник Михаил Ефимович. – Москва, 2004. – 21 с.

120. Краснянская, Т. М. Ресурсы психологической безопасности личности в зависимости от трудового статуса пенсионера. / Т. М. Краснянская, В. Г. Тылец // Успехи геронтологии. – 2018. – № 1. – Т. (31). – С. 39–45.

121. Кривых, С. В. Социально-образовательные особенности и потребности пенсионеров / С. В. Кривых // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 2 (69). – С. 345–346.

122. Крюкова, Т. Л. Совладание с трудностями и жизненный стиль современника / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская и др. // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. – 2016. – Т. 1. – № 23. – С. 91–96.

123. Кубарев, В. С. Осознание жизненных смыслов как психологическая проблема : трансспективный анализ : дис... канд. психол. наук : 19.00.01 / Кубарев Владимир Сергеевич – Томск, 2016. – 250 с.

124. Кудашкин, А. В. Жилищная энциклопедия военнослужащих, граждан, уволенных с военной службы, и членов их семей : монография / А. В. Кудашкин, К. В. Фатеев. – Москва : Издательство «За права военнослужащих», 2003. – 479 с.

125. Кудашкин, А. В. 150 лет военно-юридической науке России. Генезис военного права России : монография в 3-х томах – Т.1 / А. В. Кудашкин; под общ. ред. и вступ. ст. академика РАН А. Н. Савенкова. – Москва : Центр правовых коммуникаций, 2026. – 472 с.

126. Кузнецов, И. Ю. Профессиональное самоопределение на жизненном пути : монография / И. Ю. Кузнецов, С. А. Кузнецова. – Магадан : Издательство «Кордис», 2003. – 216 с.

127. Кузьменко, Г. Н. Социально-антропологический кризис и новый гуманизм. Социальное образование и социальная история России : опыт изучения и проблемы подготовки кадров для социальной сферы: монография / Г. Н. Кузьменко. – Москва : Издательство «Перо», 2014. – 374 с.

128. Кулакова, Н. Н. Социальная роль и специфика военных ветеранских общественных организаций в политическом пространстве Российской Федерации

/ Н. Н. Кулакова // Вестник финансового университета. Гуманитарные науки. – 2019. – № 3. – С. 25–30.

129. Кулик, А. А. Психологические ресурсы человека в экстремальных условиях жизнедеятельности : монография / А. А. Кулик, Ю. Ю. Неяскина. – Петропавловск-Камчатский : Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга, 2021. – 356 с.

130. Кулик, А. А. Специфика временной перспективы личности в условиях социальной экстремальности / А. А. Кулик // Материалы научной конференции Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – Петропавловск-Камчатский : Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга, 2024. – № 14. – С. 117–128.

131. Куликова, А. С. Стиль жизни как социально-эстетическая категория / А. С. Куликова // Вестник Московского университета. – 2010. – № 2. – С. 98–106.

132. Купченко, В. Е. Типология жизненных стратегий в поздней зрелости / В. Е. Купченко // Вестник Омского университета. – 2009. – № 2. – С. 54–61.

133. Купченко, В. Е. Особенности жизненной стратегии у лиц с различным уровнем перфекционизма / В. Е. Купченко, Л. С. Сабирова // Омский научный вестник. – 2013. – № 2 (116). – С. 159–163.

134. Лаврова, О. А. Жизнестойкость как фактор адаптации военных пенсионеров к возрастным стрессогенным факторам / О. А. Лаврова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 8 (110). – С. 178–182.

135. Лазарев, П. А. Основные методические подходы к переподготовке бывших военнослужащих в области использования средств ИКТ / П. А. Лазарев // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – № 5–4 (47). – С. 66–70.

136. Леонтьев, А. Н. Деятельность, сознание, личность / А. Н. Леонтьев, учеб. пособие. – 2-е изд. стереотип. – Москва : Издательство «Смысл». Академия, 2005. – 352 с.

137. Леонтьев, Д. А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности : монография / Д. А. Леонтьев. – 2-е, испр. изд. – Москва : Смысл, 2003. – 487 с.

138. Леонтьев, Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал / Д. А. Леонтьев // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 62. – С. 18–37.

139. Лещенков, К. Н. Кооперация или экстремизм : гражданственность как фактор самоорганизации / К. Н. Лещенков // Мир психологии. – 2011. – № 1 (65). – С. 200–209.

140. Линде, А. Н. Сохранение личности в информационных обществах : применение подхода Ю. Хабермаса / А. Н. Линде // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. Социология. – 2019. – Т. 12. – № 2. – С. 114–133.

141. Логинова, И. О. Жизненное самоосуществление человека : системно-антропологический контекст : автореф. дис... д-ра. психол. наук : 19.00.01 / Логинова Ирина Олеговна. – Томск, 2010. – 57 с.

142. Львова, Е. Н. Личностное опосредование выбора стратегий совладания в ситуации неопределенности : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.01 / Львова Елена Николаевна. – Москва, 2017. – 33 с.

143. Ляхова, М. А. Психологические составляющие жизненных стратегий личности / М. А. Ляхова // Вестник Кемеровского гуманитарного университета. – 2010. – № 3 (43). – С. 83–90.

144. Майоров, С. В. Социально-экономические проблемы увольняемых офицеров / С. В. Майоров // Международный научный журнал «Символ науки». – 2016. – № 4–4. – С. 1–4.

145. Майсак, Н. В. Психологические особенности деформаций личности кадровых офицеров / Н. В. Майсак, С. В. Михеев // Актуальные вопросы психологии и педагогики. Общество и право. – 2011. – № 1 (33). – С. 242–248.

146. Макеев, С. А. Уволенные в запас кадровые военнослужащие как ресурс государственного развития / С. А. Макеев // Власть. – 2009. – № 9. – С. 41–46.

147. Малышев, И. В. Преодолевающее поведение личности военнослужащих в зависимости от уровня их стрессоустойчивости в современных геополитических условиях / И. В. Малышев // Вестник Военной академии войск национальной гвардии. – 2024. – № 4 (29). – С. 110–119.

148. Мальцев, И. В. Социальные проблемы бывших кадровых военнослужащих / И. В. Мальцев, С. С. Соловьев // Социологические исследования. – 2008. – № 4. – С. 70–81.

149. Манерко, И. В. Духовно-нравственные качества личности военнослужащих современной Российской армии : существенные особенности и направления развития : автореф. дис. канд. филос. наук : 09.00.11 / Манерко Ирина Васильевна. – Москва, 2011. – 25 с.

150. Мардахаев, Л. В. Нравственные основы личности современного офицера / Л. В. Мардахаев // Вестник академии военных наук. – 2015. – № 3. – С. 53-58.

151. Марков, В. Н. Цена индивидуальности государственных служащих / В. Н. Марков // Мир психологии : научно-методический журнал. – 2011. – № 1 (65). – С. 105–116.

152. Марьин, М. И. Методический подход к оценке ценностных ориентаций руководителей органов внутренних дел / М. И. Марьин, А. А. Бочкова // Российский психологический журнал. – 2014. – Т. 11. – № 1. – С. 7–15.

153. Марьин, М. И. Проблема формирования профессиональных ценностей в процессе становления личности профессионала / М. И. Марьин, Е. А. Никифорова // Личность в культуре и образовании : психологическое сопровождение, развитие, социализация : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. – Москва, 2022. – № 10. – С. 63–68.

154. Марьин, М. И. Социально-психологический климат в служебном коллективе как объект психологического исследования / М. И. Марьин, А. Ф. Тимофеев // IV Международный пенитенциарный форум «Преступление,

наказание, исправление». Сборник тезисов выступлений и докладов участников. – Москва : Академия ФСИН России : Попечительский совет УИС, 2019. – С. 39–44.

155. Марьин, М. И. Факторы, влияющие на формирование оптимальных эмоциональных состояний сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / М. И. Марьин, О. А. Терегулова // Психология и право. – 2024. – Т. 14. – № 2. – С. 145–157. – : 10.17759/psylaw.2024140211.

156. Марьин, М. И. Ценностно-смысловая сфера личности в регуляции служебного поведения сотрудников экстремальных профессий / М. И. Марьин, А. И. Митин // Экстремальная психология в экстремальном мире. Материалы II Международного научного Форума : сборник научных трудов / под ред. В. М. Позднякова, В. И. Екимовой, А. В. Кокурина, А. В. Сечко. – Москва : Издательство Московский государственный психолого-педагогический университет, 2022. – С. 30–43.

157. Матюхина, Е. С. Психологические особенности ценностно-смысловой сферы в зрелом возрасте / Е. С. Матюхина, С. И. Беляев // Наука в жизни человека. – 2023. – № 3. – С. 116–122.

158. Мартянова, И. Л. Расширение адаптационного потенциала в практике совладания с трудными жизненными ситуациями / И. Л. Мартянова // Психология и психотехника. – 2019. – № 3. – С. 59–66.

159. Мартянова, Г. Ю. Исследование связи временной перспективы и саморегуляции в трудной жизненной ситуации / Г. Ю. Мартянова // Психолог. – 2020. – № 1. – С. 34–43.

160. Маслоу, А. Психология бытия / А. Маслоу. – Москва : Академический проект, 2022. – 275 с.

161. Маслюк, С. Г. Военно-гражданские отношения в России : история и современность : монография / С. Г. Маслюк. – Москва, 2001. – 72 с.

162. Мдивани, М. О. Методика исследования жизненных стратегий личности / М. О. Мдивани, П. Б. Кодесс // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 146–150.

163. Медведев, Ю. В. Социализация военнослужащих запаса как социально-психологическая проблема : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.05 / Медведев Юрий Владимирович. – Москва, 1994. – 20 с.

164. Мельничук, А. С. Детерминанты формирования субъективных стратегий личностно-профессионального развития / А. С. Мельничук // Мир психологии. – 2011. – № 3 (67). – С. 223–234.

165. Мельничук, А. С. Способность к целеполаганию как фактор стратегии жизни / А. С. Мельничук, Е. В. Селезнева // Мир психологии. – 2009 – № 4 (60). – С. 215–223.

166. Мерзаканов, С. А. Стратегия жизни как форма проектирования и реализации социальных взаимодействий между различными субъектами / С. А. Мерзаканов // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2014. – № 1 (23). – С. 87–92.

167. Мерлин, В. С. Психология индивидуальности Избранные психологические труды / В. С. Мерлин; под ред. Е. А. Климова. – 2-е изд., – Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2009. – 542 с.

168. Мигачев, Ю. И. Конституционные права военнослужащих (Сравнительное исследование законодательства РФ, США, Франции и ФРГ) : автореф. дис... канд. юрид. наук : 12.00.02 / Мигачев Юрий Иванович. – Москва, 1993. – 24 с.

169. Микляева, А. В. Зрелость и инфантилизм личности в социальных представлениях различных поколений / А. В. Микляева // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2016. – Т. 5. – № 4 (17). – С. 473–476.

170. Михайлов, Ю. Я. Особенности социальной адаптации военнослужащих и их семей к условиям гражданской среды : дис... канд. социол. наук : 22.00.04 / Михайлов Юрий Яковлевич. – Москва, 2005. – 180 с.

171. Мокрогуз, Е. Д. К вопросу о формировании теории образования людей третьего возраста / Е. Д. Мокрогуз // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52–4. – С. 119–126.

172. Монахов, О. Н. Профессиональная адаптация военных пенсионеров : инклюзивный подход / О. Н. Монахов // Профессиональное образование и рынок труда. – 2024. – № 2 (57). – Т. 12. – С. 120–132. – DOI: 10.52944/PORT.2024.57.2.008.

173. Мумладзе, Р. Г. Проблемы социальной интеграции уволенных военнослужащих : исторический опыт и современность : монография / Р. Г. Мумладзе, Т. Ю. Кирилина и др., – Москва : Издательство «Русайнс», 2015. – 128 с.

174. Мутилина, Ю. Г. Экология общения как фактор благоприятной социальной адаптации личности : возрастной аспект / Ю. Г. Мутилина // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 6 (73). – С. 391–394.

175. Наумов, А. В. Военная организация как социальная среда развития личности военнослужащего в современной России / А. В. Наумов, К. Г. Борисов // Экономические и социально-гуманитарные исследования. – 2023. – № 3 (39). – С. 175–184. – DOI: 10.24151/2409-1073-2023-3-175-184.

176. Наумова, Н. Ф. Жизненная стратегия человека в переходном обществе / Н. Ф. Наумова // Социологический журнал. – 1995. – № 2. – С. 5–22.

177. Неяскина, Ю. Ю. Особенности временной перспективы военнослужащих, подлежащих увольнению в запас вследствие организационно-штатных мероприятий / Ю. Ю. Неяскина // Вестник Камчатской региональной ассоциации. Учебно-научный центр. Гуманитарные науки. – 2017. – № 2 (18). – С. 72–82.

178. Неяскина, Ю. Ю. Особенности построения субъективной картины жизненного пути при различных пространственно-временных характеристиках условий профессиональной деятельности / Ю. Ю. Неяскина, П. А. Мирясова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2018. – № 3 (75). – С. 102–112.

179. Никульшина, А. А. Методы решения проблем социальной адаптации военнослужащих, уволенных с военной службы / А. А. Никульшина // Труды

молодых ученых. – Барнаул: Издательство Алтайского государственного университета. – 2022. – № 19. – С. 211–214.

180. Новиков, К. Е. Ценности пожилых и политические последствия глобального старения населения / К. Е. Новиков, Д. А. Быканова // Демографическое обозрение. – 2017. – Т. 4. – № 3. – С. 153–180.

181. Новикова, Ю. А. Профессионально важные качества как модератор развития стресса у летчиков военно-транспортной авиации / Ю. А. Новикова, В. В. Губайдулина / Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности: Сборник научных трудов VI Международной научной конференции. – Кострома, 2022. – С. 443–448.

182. Носс, И. Н. Соотношение личностных ценностей гражданских и военных специалистов в современный период развития российского общества / И. Н. Носс, А. В. Булгаков // Организационная психолингвистика. – 2025. – № 1 (29). – С. 28–44.

183. Нуркова, В. В. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации / В. В. Нуркова, К. Н. Василевская // Вопросы психологии. – 2003. – № 5. – С. 93–102.

184. Обертенюк, В. Г. Адаптационные стратегии поведения увольняющихся и уволенных военнослужащих в современных российских условиях / В. Г. Обертенюк // Общественные науки. – 2007. – № 1. – С. 19–22.

185. Одинцова, М. А. Психологические ресурсы личности при проживании жизненных ситуаций разной степени неопределенности / М. А. Одинцова, Д. В. Лубовский // Социальная психология и общество. – 2023. – № 14 (4). – С. 156–177. – DOI: 10.17759/sps.2023140410.

186. Озерова, Е. Ю. Жизненные стратегии бывших военнослужащих / Е. Ю. Озерова // Вестник Российского государственного гуманитарного университета. Серия Философия. Социология. Искусствоведение. – 2009. – № 2. – С. 268–275.

187. Опросник жизненной позиции // Психология (azps.ru) / Лаборатория azps.ru [Электронный ресурс]. 21.07.2009. Лицензия свободной документации GNU. – URL : <https://azps.ru/tests/kit/ojp.html>.

188. Орлов, Ю. М. Восхождение к индивидуальности : книга для учителя / Ю. М. Орлов. – Москва : Просвещение, 1991. – 287 с.

189. Осипенков, С. М. Социализация военнослужащих, уволенных с военной службы по контракту, в условиях военной реформы : региональный аспект : автореф. дис... канд. соц. наук : 22.00.08 / Осипенков Сергей Михайлович. – Хабаровск, 2013. – 23 с.

190. Осипова, А. А. Особенности выбора копинг-стратегий военнослужащими / А. А. Осипова, Д. С. Тюрбеева // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. – 2022. – № 4. – С. 51–56. – DOI: 10.58551/24136522_2023_10_1_15.

191. Осухова, Н. Г. Социально-психологическая адаптация кадровых военнослужащих, уволенных в запас или отставку : теория и практика / Н. Г. Осухова, И. П. Лотова; под ред. Н. Г. Осуховой. – Москва : Владос, 2010. – 329 с.

192. Панферов, В. Н. Объективация психических явлений / В. Н. Панферов // Вестник Герценовского университета. – 2014. – № 2. – С. 76–87.

193. Пашута, В. Л. Некоторые вопросы профессиональной и психологической реабилитации военнослужащих-участников специальной военной операции / В. Л. Пашута, Е. А. Иванов, др. // Журнал Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2025. – № 1. – С. 291–295.

194. Петров, В. Е. «Нежелательный» возраст на рынке труда / В. Е. Петров, О. О. Ситникова // Перспективы развития российского общества в условиях вызовов современного мира : Сборник публикаций по итогам Международной научно-практической конференции. – Москва : Издательство ООО «СКИ», 2022. – С. 88–92.

195. Петров, В. Е. Проблемы безопасности личности и социально-психологическая реадаптация экстремальных добровольцев / В. Е. Петров // Мировые цивилизации. – 2026. – Т. 11. – № 1. – С. 1–7.

196. Петров, В. Е. Психологические аспекты адаптации новых сотрудников на государственном предприятии / В. Е. Петров, Е. О. Загородняя // Парадигма. – 2025. – № 4 (3). – С. 152–156.

197. Петров, В. Е. Стрессоустойчивость как протектор биопсихологического старения представителей профессий особого риска / В. Е. Петров, А. М. Зинатуллина // Человеческий капитал. – 2021. – № 11 (155). – С. 66–71. – DOI: 10.25629/НС.2021.11.06.

198. Петров, В. Е. Структурная модель детерминации девиантного поведения военнослужащих / В. Е. Петров // Прикладная психология и педагогика. – 2019. – Т. 4. – № 3 – С. 1–8.

199. Петров, В. П. Переориентация военнослужащих на гражданские профессии. Как найти работу, уволенным из Вооруженных Сил. Советы психолога : монография / В. П. Петров. – Москва : Центр психологических инициатив, 1993. – 129 с.

200. Петрова, Е. А. Подходы к исследованию технологий жизненной стратегии и факторы, влияющие на их формирование / Е. А. Петрова, К. С. Ландрева // Социальная политика и социология. – 2012. – № 8. – С. 56–67.

201. Петрова, Е. А. Жизненные стратегии как предпосылка конкурентоспособности личности и их психологическая диагностика / Е. А. Петрова, А. И. Петров // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2011. – № 7 (95). – С. 185–195.

202. Петрова, Е. А. Постановка целей в аспекте субъективной важности военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил РФ в двухлетней временной перспективе / Е. А. Петрова, Н. И. Шульга // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2023. – Т. 22. – № 1 (166). – С. 28–37. – DOI: 10.17922/2071-5323-22-1-28-37.

203. Пехунен, Р. Задачи развития и жизненные стратегии / Р. Пехунен; под ред. Е. В. Шорохова. – Москва : Наука, 1987. – 219 с.

204. Плотницкая, М. Р. Психологическая готовность личности к саморазвитию : осмысление и исследование / М. Р. Плотницкая // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2015. – № 9. – С. 136–141.

205. Поденков, А. О. Возможные Я и поддержание целостности личности в ситуации нарушенных ожиданий / А. О. Поденков, М. О. Аванесян // Национальный психологический журнал. – 2026. – Т. 21. – № 1. – С. 65–80. – DOI: 10.11621/nprj.2026.0106.

206. Поздняков, В. М. О профессиональном долголетии и повышении валеологической компетентности сотрудников органов внутренних дел / В. М. Поздняков // История и перспективы исследований проблем работы с личным составом : Сборник научных трудов. – Москва, 2023. – С. 192–198.

207. Поздняков, В. М. Субъективная витальность и духовность как предикторы профессионального долголетия и субъективного благополучия / В. М. Поздняков, Т. В. Мальцева // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2025. – № 2 (106). – С. 280–293. – DOI: org/10.35750/2071-8284-2025-2-280-293.

208. Поливанова, К. Н. Психология возрастных кризисов : учеб для вузов / К. Н. Поливанова. – Москва : Академия, 2000. – 184 с.

209. Полубабкина, Н. И. Самореализация личности (социально-философский аспект) : дис... канд. филос. наук : 09.00.01 / Полубабкина Надежда Ивановна. – Москва, 1995. – 174 с.

210. Помыткин, Д. Н. Повышение эффективности содействия трудоустройству военнослужащих по окончании службы / Д. Н. Помыткин // Инновационные технологии управления и права. – 2016. – № 3 (16). – С. 78–85.

211. Попов, А. В. Оценка здоровья и факторов риска его нарушения офицерами запаса и в отставке / А. В. Попов // Наука молодых. – 2016. – № 3. – С. 20–25.

212. Попова, О. Н. Сбалансированность временной перспективы личности в прогнозировании эффективности самоопределения : дис... канд. психол. наук : 19.00.01 / Попова Оксана Николаевна. – Томск, 2020. – 188 с.

213. Постников, П. Г. Научно-методическое обеспечение образовательных стратегий и тактик / П. Г. Постников // Педагогика. – 2005. – № 8. – С. 38–44.

214. Протасенко, Л. Ю. Типы структур «социального атома» и особенности переживания повседневных и переломных жизненных ситуаций : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.05 / Протасенко Людмила Юрьевна. – Санкт-Петербург, 2015. – 33 с.

215. Пустовит, О. И. Социально-психологические особенности самореализации личности офицеров, уволенных в запас : дис... канд. психол. наук : 19.00.05 / Пустовит Олег Игоревич. – Москва, 1999. – 153 с.

216. Радина, Н. А. Пожилые горожане мегаполиса и малых городов : солидарность, альтруизм и приоритеты в области городского развития / Н. А. Радина // Социология власти. – 2014. – № 3. – С. 141–158.

217. Разов, П. В. Социально-психологические направления адаптации военнослужащих, увольняющихся в запас / П. В. Разов, Ю. А. Трубина // Власть. – 2025. – Т. 33. – № 1 – С. 172–184. – DOI: 10.24412/2071-5358-2025-1-172-184.

218. Разов, П. В. Специфика социально-профессиональной адаптации уволенных с военной службы российских военнослужащих в условиях социальной неопределенности / П. В. Разов // Социально-гуманитарные знания. – 2015. – № 9. – С. 57–62.

219. Разов, П. В. Риски социальной адаптации военнослужащих, уволенных в запас, к условиям гражданской жизни в России / П. В. Разов, С. Л. Евенко – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 254 с.

220. Ральникова, И. А. Перестройка системы жизненных перспектив человека в контексте переломных событий : автореф. дис... д-ра. психол. наук : 19.00.01 / Ральникова Ирина Александровна. – Томск, 2012. – 38 с.

221. Резник, Ю. М. Жизненные стратегии личности (опыт комплексного анализа) : монография / Ю. М. Резник, Е. А. Смирнов. – Москва : Издательство «Институт человека РАН», 2002. – 260 с.

222. Резник, Т. Е. Жизненные стратегии личности / Т. Е. Резник, Ю. М. Резник // Социологические исследования. – 1995. – № 12. – С. 103.

223. Резунков, Д. А. Цифровые технологии как единый организационно-методический инструмент при социальной адаптации военнослужащих, уволенных в запас / Д. А. Резунков, В. Ю. Тегза // Когнитивные науки в информационном обществе. – 2022. – Т. 2. – № 3. – С. 1–9.

224. Роботова, А. С. Люди третьего возраста как субъекты непрерывного образования : методология и основные направления изучения / А. С. Роботова // Непрерывное образование : XXI век. – 2014. – № 4 (8). – С. 37–54.

225. Рогова, Е. Е. Особенности различных технологий переподготовки военнослужащих, уволенных в запас в Российской Федерации / Е. Е. Рогова, И. А. Панкратова и др. // Наука, образование, общество. – 2015. – № 4 (6). – С. 182–189.

226. Рогожин, Н. Е. Развитие культуры управленческой деятельности у офицеров запаса при их переподготовке на гражданские специальности : автореф. дис... канд. пед. наук / Н. Е. Рогожин. – Санкт-Петербург, 2004. – 21 с.

227. Родюков, Э. Б. Социально-профессиональная ориентация военнослужащих запаса на региональном рынке труда : автореф. дис... канд. социол. наук : 22.00.08 / Родюков Эдуард Борисович. – Москва, 2001. – 25 с.

228. Романова, М. С. Особенности самоотношения участников боевых действий в период адаптации к гражданской жизни : теоретический анализ / М. С. Романова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12. – № 6. – С. 1–7.

229. Рубинштейн, С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Издательство : «Питер», 2012. – 512 с.

230. Рыбаков, Р. В. Безопасность офицеров запаса в процессе интеграции в гражданскую среду / Р. В. Рыбаков // Известия Саратовского университета. Серия Социология. Политология. – 2009. – № 1. – С. 34–35.

231. Рыбальченко, Л. А. Адаптация и социализация участников СВО с учетом их психологических особенностей / Л. А. Рыбальченко // Молодой ученый. – 2026. – № 2 (605). – С. 178–181.

232. Рыжов, Б. Н. Системная структура личности / Б. Н. Рыжов // Системная психология и социология. – 2017. – № 23. – С. 5–12.

233. Рядинская, Е. Н. Специфика социально-психологической адаптации уволенных в запас военнослужащих / Е. Н. Рядинская, В. В. Волобуев и др. // Международный журнал медицины и психологии. – 2025. – Т. 8. – № 6. – С. 125–130.

234. Сальникова, О. Д. Организационно-методические аспекты профессиональной реабилитации инвалидов боевых действий специальной военной операции / О. Д. Сальникова, Н. М. Борозинец и др. // Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – № 87–4. – С. 319–323.

235. Самсоненко, Л. С. Психолого-педагогические условия формирования жизненной перспективы личности / Л. С. Самсоненко // Сибирский психологический журнал. – 2010. – № 35. – С. 82–86.

236. Селезнева, Е. В. Самоактуализация как интегративная личностная компетентность. Акмеология / Е. В. Селезнева // Психологический журнал. – 2013. – № 3. – С. 179–187.

237. Сергеева, Т. Б. Личностная и профессиональная мобильность : проблема сопряженности / Т. Б. Сергеева // Образование и наука. – 2015. – № 8 (127). – С. 81–82.

238. Сердюкова, Е. Ф. Исследование стратегий выхода из тяжелых жизненных ситуаций с позиций системного подхода / Е. Ф. Сердюкова // Российский психологический журнал. – 2010. – Т. 7. – № 4. – С. 59–63.

239. Свининых, Е. А. О реализации военнослужащими, увольняемыми с военной службы, права на профессиональную переподготовку / Е. А. Свининых,

О. Ю. Свининых // Право в Вооруженных Силах. Военно-правовое обозрение. – 2020. – № 12 (281). – С. 30–38.

240. Синягин, Ю. В. Основные подходы к исследованию жизненных стратегий личности / Ю. В. Синягин, О. Ю. Переверзина и др. // Акмеология. – 2010. – № 2. – С. 1–9.

241. Слободенюк, Э. В. Социальное управление профессиональной интеграцией ветеранов военной службы как объект социологического анализа / Э. В. Слободенюк // Вестник военного университета. – 2010. – № 4 (24). – С. 160–167.

242. Слободчиков, В. И. Психология человека : Введение в психологию субъективности / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. Серия Основы психологической антропологии, 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета, 2013. – 360 с.

243. Смирнов, А. И. Трудоустройство и занятость военных пенсионеров / А. И. Смирнов // Вестник института социологии. – 2015. – № 4 (15). – С. 129–136.

244. Смирнов, А. И. Динамика и особенности социального самочувствия военных пенсионеров / А. И. Смирнов // Социологическая наука и социальная практика. – 2017. – № 2 (18). – С. 99–117.

245. Смирнов, Е. А. Жизненные стратегии личности опыт (комплексного анализа) / Е. А. Смирнов, Ю. М. Резник. – Москва : Издательство «Независимый институт гражданского общества», 2002. – 260 с.

246. Собина, В. А. Психолого-педагогические, биологические и социальные проблемы организации здорового образа жизни военнослужащих : монография / В. А. Собина, Ю. В. Сысоев. – Москва-Смоленск : Издательство «Смядынь», 2010. – 140 с.

247. Созонтов, А. Е. Жизненные стратегии современной студенческой молодежи большого города / А. Е. Созонтов // Журнал практического психолога. – 2007. – № 5. – С. 129–146.

248. Соломин, И. Л. Методика рисуночных метафор «Жизненный путь» / И. Л. Соломин. – Санкт-Петербург : ВГБОУ ВО Петербургский государственный университет путей сообщения, 1997. – 20 с.

249. Стахи, Т. А. Социальная адаптация уволенных в запас военнослужащих / Т. А. Стахи, Е. В. Ли // Экономика, Статистика и Информатика. – 2014. – № 5. – С. 95–98.

250. Столярчук, Е. А. Личностные характеристики военнослужащих, способствующие адаптации к гражданской деятельности после увольнения с военной службы / Е. А. Столярчук, Н. Е. Водпьянова и др. // Военно-медицинский журнал. – 2022. – Т. 3 (43). – № 9. – С. 43–48. – DOI: 10.52424/00269050_2022_343_9_43.

251. Сурикова, Я. А. Взаимосвязь ценностных ориентаций и значимых событий субъективной картины жизненного пути личности : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.01 / Сурикова Яна Алексеевна. – Хабаровск, 2009. – 26 с.

252. Сулова, Т. Ф. Научно-методическое обеспечение организации образования пожилых людей / Т. Ф. Сулова, О. С. Булавинцева // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2011. – № 7. – С. 35–41.

253. Сучков, Д. Д. Характеристики целей как факторы субъективного благополучия : дис... канд. психол. наук 19.00.05 / Сучков Дмитрий Дмитриевич. – Москва, 2017. – 143 с.

254. Сыромятников, И. В. Психология девиантного поведения военнослужащего и его профилактика : учеб. для вузов / И. В. Сыромятников, В. Г. Чайка. – Москва : Военный университет, 2002. – 108 с.

255. Таперов, Ю. М. Индивидуальная динамика роста – расширения жизненной перспективы в пространстве-времени профессионального развития / Ю. М. Таперов // Мир психологии. – 2009. – № 2. – С. 287–295.

256. Тарадонов, С. В. Генезис доктрины военного законодательства военного времени / С. В. Тарадонов // Право в Вооружённых Силах. – 2026. – № 1 (342). – С. 114–119.

257. Таран, Ю. Я. Социальная адаптация бывших военнослужащих и членов их семей. Опыт работы негосударственных некоммерческих организаций / Ю. Я. Таран // Труд и социальные отношения. – 2010. – № 1. – С. 149–156.

258. Толстых, Н. Н. Развитие временной перспективы личности: культурно-исторический подход : автореф. дис... д-ра психол. наук : 19.00.13 / Толстых Наталья Николаевна. – Москва, 2010. – 53 с.

259. Торкунов, О. В. Динамика психических состояний офицеров запаса в период адаптации к гражданской жизни : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.13 / Торкунов Олег Викторович. – Казань, 2006. – 25 с.

260. Трифонова, С. А. Социальная регуляция поведения: взаимосвязь стыда и вины с копинг-стратегиями и защитными механизмами / С. А. Трифонова, У. Р. Кувшинова // Сборник научных трудов. Методология современной психологии, Выпуск 1 (29), 2026 / под редакцией В. В. Козлова А. В. Карпова, А. В. Мазилова, В. Ф. Петренко. – Ярославль : Ярославский государственный университет, 2026. – С. 362–371.

261. Тунгусова, Е. В. Исследование жизненной стратегии и отношения к старости у сотрудников предпенсионного и пенсионного возраста / Е. В. Тунгусова // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2021. – № 3. – С. 114–120.

262. Унарова, Л. Д. Поведение человека : ценностно-смысловые образования и социокультурные факторы среды : дис... канд. философск. наук : 09.00.11 / Унарова Любовь Дорофеевна. – Улан-Удэ, 2013. – 338 с.

263. Федорова, Е. П. Жизненные стратегии человека как проявления ценностного отношения к жизни / Е. П. Федорова // Гуманитарный вектор. – 2008. – № 4. – С. 48–50.

264. Франкл, В. Воля к смыслу / В. Франкл; перевод с англ. Л. Сумм. – Москва : ООО «Альпина-нон-фикшн», 2018. – 197 с.

265. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл, Сборник : пер с англ. и нем; общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. – Москва : Прогресс, 1990. – 366 с.

266. Фролова, С. В. Приверженность своей стране в преломлении жизненных ценностей личности / С. В. Фролова // Известия Саратовского университета. Философия. Психология. Педагогика. – 2015. – Т. 15. – № 3. – С. 91–95.

267. Фромм, Э. Здоровое общество / Э. Фромм. – Москва : АСТ Транзиткнига, 2005. – 571 с.

268. Харченко, К. В. Профессиональное обучение и развитие как фактор социальной адаптации участников СВО, поступающих на госслужбу / К. В. Харченко // Мониторинг правоприменения. – 2025. – № 2 (55). – С. 126–130. – DOI: 10.24412/2226-0692-2025-2-00-15.

269. Хван, Н. В. Взаимосвязь временной перспективы и ценностно-смысловой организации жизненного мира человека : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.01 / Хван Наталья Владимировна. – Томск, 2015. – 21 с.

270. Холиков, И. В. Проблемы и перспективы научного познания военных аспектов международного права в эпоху нового мироустройства / И. В. Холиков // Военно-правовое обозрение. – 2026. – № 1 (342). – С. 195–201.

271. Холод, В. Я. Особенности ценностно-смысловой сферы личности в деятельности сотрудников полиции / В. Я. Холод, М. И. Марьин / Экстремальная психология в экстремальном мире. Материалы III научного форума с международным участием. – Москва : МГБОУ Московский государственный психолого-педагогический университет, 2024. – С. 199–202.

272. Хорни, К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза / К. Хорни; пер. с англ. В. Светлов. – Академический проект, 2007. – 224 с.

273. Хрипунова, С. В. Особенности формирования психологических ресурсов и профессионального благополучия у военнослужащих : социологический анализ / С. В. Хрипунова // Социология. – 2021. – № 6. – С. 169–174.

274. Худик, В. А. Социально-личностные детерминанты активности человека в пожилом возрасте / В. А. Худик, И. В. Тельнюк // Академия профессионального образования. – 2016. – № 3. – С. 33–38.

275. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 607 с.

276. Цветкова, Н. А. Гендерные особенности социальной поддержки человека в трудной жизненной ситуации / Н. А. Цветкова // Социальная работа : проблемы и перспективы : Материалы VII Межвузовской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург : Гуманитарный университет профсоюзов. – 2013. – С. 23–25.

277. Цыганков, А. М. Анализ заболеваемости и трудопотерь в Вооруженных Силах республики Беларусь за 2017–2020 годы / А. М. Цыганков, И. А. Лятос // Вестник Витебского государственного медицинского университета. – 2022. – Т. 21. – № 2. – С. 55–62. – DOI: <https://doi.org/10.22263/2312-4156.2022.2.55>.

278. Цыбаева, Л. А. Психологические особенности Я-концепции личности офицеров, участников боевых действий, уволенных в запас : дис... канд. психол. наук : 19.00.01 / Цыбаева Любовь Алексеевна. – Хабаровск, 2005. – 185 с.

279. Чайка, В. Г. Особенности социально-психологической адаптации офицеров, уволенных в запас, к трудовой деятельности / В. Г. Чайка. – Москва. Сфера, 2009. – 354 с.

280. Черкесов, Б. А. Система духовно-нравственных ценностей и личность / Б. А. Черкесов, О. Б. Лобода // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 10. – С. 165–169.

281. Черных, Е. Г. Ресурсные состояния сознания и цифровая среда : возможности и ограничения в интегративной психологической практике / Е. Г. Черных // Методология современной психологии. – 2026. – № 1 (29). – С. 427–434.

282. Чертушкина, Н. А. Профессиональная адаптация военнослужащих, уволенных в запас, как объект деятельности социальных работников /

Н. А. Чертушкина, Н. Б. Шмелева // Сервис в России и за рубежом. – 2012. – № 1. – С. 80–88.

283. Чипиго, А. И. Влияние социально-психологической характеристики «эгоизм» на коммуникативный потенциал адаптивности личности / А. И. Чипиго // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – 2020. – Т. 10. – № 1. – С. 36–41.

284. Чжу, С. Исследование текущей политики в отношении российских военнослужащих, уволенных с военной службы / С Чжу // Наука. Общество. Государство. – 2024. – Т. 12. – № 1 (45). – С. 59–67. – doi: 10.21685/2307-9525-2024-12-1-7

285. Шавель, С. А. Мотивационная сфера личностной активности / С. А. Шавель // Социологический альманах. – 2017. – № 8. – С. 450–459.

286. Шадриков, В. Д. Психология деятельности человека / В. Д. Шадриков. – Москва : Институт психологии РАН, 2013. – 464 с.

287. Шаповаленко, И. В. Поздняя взрослость в современной психологии развития : подходы к интерпретации / И. В. Шаповаленко. – Москва : Гардарики, 2003. – 557 с.

288. Шихи, Г. Возрастные кризисы : ступени личностного роста / Г. Шихи. – Санкт-Петербург : Ювента, 1999. – 246 с.

289. Шульга, Н. И. Шульга, Н. И. Взаимовлияние постановки целей, представлений о способах конструирования собственной жизни и степени радости от жизни у военнослужащих в отставке / Н. И. Шульга // Межличностный контакт : теория, методология и практика внедрения : Сборник научных статей, посвященный 95-летию Льва Борисовича Филонова / под науч. ред. И В Егорова, О. И. Мироновой. – Санкт-Петербург : Издательство «НИЦ АРТ», 2020. – С. 110–114.

290. Шульга, Н. И. Взаимосвязь жизненного пути, ценностного отношения к жизни, целеполагания, в построении жизненных стратегий личности / Н. И. Шульга, Д. И. Чемоданова // Человеческий капитал. – 2015. – № 2 (74). – С. 25–28.

291. Шульга, Н. И. Выбор жизненных стратегий в построении десятилетней перспективы людьми пожилого возраста / Н. И. Шульга, Е. И. Дубровинская, др. // Сборник материалов XIX Международного социального конгресса. – Москва : Издательство Российского государственного социального университета, 2019. – С. 942–945.

292. Шульга, Н. И. Динамика жизненных стратегий военнослужащих, уволенных в запас / Н. И. Шульга // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2015. – Т. 14 (131). – № 4. – С. 78–88.

293. Шульга, Н. И. Жизненные стратегии военнослужащих, уволенных в запас во временном диапазоне смены социальных ролей / Н. И. Шульга, В. В. Кузьмин // Вестник Московского института государственного управления и права. – 2015. – № 11. – С. 100–105.

294. Шульга, Н. И. Имидж и жизненные стратегии военнослужащих, уволенных в запас, как психологическая категория, формирующая имидж составляющими факторами. [Электронный ресурс] / Н. И. Шульга // Региональная общественная организация. «ЦИТИСЭ». – 2015. – № 2 (2). – URL : https://ma123.su/load/citiseh_2_2015g/10.

295. Шульга, Н. И. Образовательный процесс в ВУЗах как одна из ступеней построения жизненных стратегий бывших военнослужащих в условиях гражданского общества / Н. И. Шульга // Социальная психология в решении проблем развития современного общества : сборник научных трудов. – Москва : Издательство Российского государственного социального университета, 2015. – С. 204–209.

296. Шульга, Н. И. К вопросу о конформистской жизненной самореализации военнослужащих запаса или в отставке / Н. И. Шульга // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2026. – № 2.

297. Шульга, Н. И. Психологические способы выхода из трудной жизненной ситуации военнослужащих, уволенных в запас, как вариант выбора жизненных стратегий / Н. И. Шульга // Межличностный контакт : теория, методология и

практика внедрения в правоохранительной сфере : сборник научных трудов. – Москва : Издательство Российского государственного социального университета, 2015. – С. 325–333.

298. Шульга, Н. И. Социально-коммуникативная компетентность и антиципация военнослужащих, уволенных в запас / Н. И. Шульга // Международная научно-практическая конференция, сборник научных трудов – Уфа : МЦИИ «Омега Сайнс». – 2016. – С. 217–223.

299. Шульга, Н. И. Факторы построения жизненных стратегий военнослужащих в постслужебный период / Н. И. Шульга // Ученые записки Российского государственного университета. – 2025 – Т. 24 (177). – № 4. – С. 97–106. – Doi: 10.17922/2071-5323-2025-24-4-96-106.

300. Щипаков, В. Э. Особенности профессиональной адаптации военнослужащих, уволенных в запас, как элемент ресоциализации / В. Э. Щипаков // Теория и практика общественного развития. – 2023. – № 11 (187). – С. 152–158. – DOI: org/10.24158/tipor.2023.11.18.

301. Ярошевский, М. Г. Основы теоретической психологии: учеб. пособие / М. Г. Ярошевский, А. В. Петровский. – Москва : Академия, 1998. – 528 с.

302. Baltes, P. B. An All-Age Approach in Developmental Psychology: A Study of the Dynamics of Ups and Downs Throughout Life / P. B. Baltes. – Berlin, Germany : Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, 1987. – 62 p.

303. Basimov, M. M. Non-linear nature of respondents' social attitudes / M. M. Basimov // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences. Proceedings of the International Conference on Research Paradigms Transformation in Social Sciences, 2018. – vol L. – 128-136 pp. URL: [https://dx.doi.org/10.15405/epsbs\(2357-1330\).2018.12.1](https://dx.doi.org/10.15405/epsbs(2357-1330).2018.12.1).

304. Buhler, S. The Life Path of Man. / S. Buhler, F. Massarik. – Seattle : Amazon. Com. Books, 1968.

305. Bugental, J. Psychotherapy- is not what you think it is : psychotherapeutic interaction in the living moment / J. Bugental; translation from English O. Turukhina. – Phoenix, Arizona : Zeig, Tucker and Co. Inc, 1999. – 457 p.

306. Kasser, T. Be, careful what you wish for. Life goals and well-being / T Kasser. R. Ryan // Towards a positive psychology of human striving : edited volume. – Gottingen. Germany : Hogrefe & Huber, 2001. – P. 116–131.

307. Lee, T. W. Goal Setting Theory and job performance. Goal concept in personality and social psychology / T. W. Lee, E. A. Locke, G. P. Latham; (ed) L. Pervin. – New Jersey : Lawrence Erlbaum Ass, 1989. – P. 269–311.

308. Paul, C. Active Ageing : An Empirical Approach to the WHO Model / C Paul, O. Ribeiro, L. Teixeira // Current Gerontology and Geriatrics Research. – 2012. – P. 54–63. – doi.org/10.1155/2012/382972.

309. Rogers, K. On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy / K. Rogers. – Boston : Houghton Mifflin, 1961.

310. Sheldon, K. M. Self-concordance, goal-attainment and the pursuit of happiness : Can there be an upward spiral? / K. M. Sheldon, L. Houser-Marko // Personal and Social Psychology. – 2001. – P. 152–165.

Приложения

**Приложение А. – Таблица данных по методике «Оценка жизненных стратегий»,
Е.А. Петрова, К.С. Ландрева (первый этап исследования)
(Таблица А1)**

Возраст	Когнитивный компонент				Аффективный компонент			Поведенческий компонент				
	Представл. о терминаль. ценност. смыслах жизни	Представл. о процессе, способ. констр. жизни	Представл. о целях и планах жизни	Сумма по компоненту	Субъективн. пережив. собств. успешн. связ с конструир. жизни	Степень радости от жизни	Сумма по компоненту.	Способ самоощущ. личности	Подходы к реализац. жизненн. позиции	Опора на связи и других людей	Опора на деньги, материал. поддержку	Сумма по компоненту
60	8	6	8	22	8	8	16	8	4	4	1	16
57	8	8	7	23	8	6	14	4	8	4	1	16
59	4	4	4	12	5	2	7	6	5	3	1	14
50	8	5	8	21	8	6	14	7	5	4	3	19
51	8	4	5	17	5	3	8	5	5	2	1	13
54	4	8	8	20	8	5	13	6	8	3	3	15
52	8	5	5	18	5	8	13	5	8	1	1	11
41	8	7	4	19	6	3	9	6	5	3	0	12
56	2	2	5	9	4	3	7	4	6	4	3	12
47	6	8	7	21	8	6	14	8	5	4	3	15
58	8	8	8	24	8	5	10	6	8	3	1	13
60	8	3	3	14	7	4	8	5	4	2	1	12
48	6	8	8	22	8	5	8	8	4	3	1	14
50	8	8	6	22	5	5	10	5	4	4	3	17
57	3	4	5	12	4	5	10	4	4	3	0	11
50	4	7	6	17	5	3	8	5	6	2	1	14
45	8	8	7	23	7	8	8	4	8	4	1	11
47	4	6	6	16	4	5	9	7	4	4	3	17
57	8	4	8	20	8	8	7	8	6	3	1	14
47	8	7	6	17	5	4	7	5	6	1	0	12
57	2	7	5	14	4	3	7	4	6	3	1	12
67	7	4	5	12	6	5	10	4	4	3	0	11

Продолжение таблицы А1

Возраст	Когнитивный компонент				Аффективный компонент			Поведенческий компонент				
	Представл о термин ценност. смысл жизни	Представл. о процессе, способ констр. жизни	Представл о целях и планах жизни	Сумма по компоненту	Субъективн. пережив собств. успешности	Степень радости от жизни	Сумма по компоненту.	Способ самоооущест. личности	Подходы к реализац жизненн. позиции	Опора на связи и других людей	Опора на деньги, материальн поддержку	Сумма по компоненту
59	8	8	6	22	8	5	9	5	8	3	1	13
39	6	6	7	17	8	6	10	5	8	1	0	12
52	6	8	8	16	7	4	5	4	8	4	3	14
50	5	5	5	15	4	4	8	2	2	3	0	9
56	4	8	8	20	7	6	11	8	8	1	1	10
44	8	5	5	15	5	6	11	3	6	3	1	5
54	4	8	5	13	6	4	7	5	5	4	3	19
50	8	5	7	20	8	8	9	8	8	4	1	18
48	5	6	6	17	5	4	5	2	7	3	4	10
44	8	8	5	21	8	8	10	4	8	4	0	18
52	8	1	6	15	7	4	8	7	8	2	2	7
58	7	2	5	10	7	4	9	2	7	4	0	4
43	2	2	5	9	3	5	8	4	6	3	1	14
44	8	7	6	15	8	8	10	6	8	4	1	8
51	4	6	6	16	4	5	9	3	4	2	0	9
47	8	8	5	21	5	6	9	8	8	3	2	11
43	6	2	7	9	5	2	7	1	5	4	1	11
42	4	7	6	12	6	4	7	5	7	4	0	12
43	7	8	4	19	5	8	9	4	6	4	2	7
54	8	7	7	11	6	5	7	3	8	3	1	11
57	7	6	8	15	5	5	7	5	5	4	3	19
57	7	7	6	14	4	8	11	4	8	3	1	11
51	6	8	6	16	4	5	9	5	8	4	1	14
50	6	6	8	17	5	8	9	6	8	2	1	11
48	8	8	5	21	5	3	8	8	7	4	0	17
58	3	5	4	12	4	5	10	6	5	3	2	18

Продолжение таблицы А1

Возраст	Когнитивный компонент				Аффективный компонент			Поведенческий компонент				
	Представл. о термин. ценност. смысл. жизни	Представл. о процессе, способ. констр. жизни	Представл. о целях и планах жизни	Сумма по компоненту	Субъективн. пережив. собств. успешности	Степень радости от жизни	Сумма по компоненту.	Способ самоощуществ. личности	Подходы к реализации жизненн. позиции	Опора на связи и других людей	Опора на деньги, материальн. поддержку	Сумма по компоненту
48	8	4	6	18	6	5	7	6	8	4	1	11
63	7	8	6	12	8	4	10	5	7	4	0	16
58	6	8	8	22	6	5	10	5	8	3	2	14
54	8	7	8	23	5	8	7	7	7	3	1	13
55	8	6	5	11	5	4	7	5	6	4	0	9
49	5	8	3	16	4	6	10	8	5	2	1	8
52	6	4	7	11	4	2	6	6	5	4	4	19
60	4	2	2	8	4	4	11	2	6	4	2	9
51	8	6	7	21	5	4	9	6	7	4	3	11
60	8	4	6	18	8	4	10	5	8	4	1	13
49	7	2	5	14	5	5	10	4	7	3	1	15
52	8	7	7	19	3	4	5	6	7	4	0	8
Итого (чел / %.)	27 / 45,0	20 ч / 33,3	12 ч / 20,0	55 ч / 91,6	15 ч / 25,0	11 ч / 18,3	23 ч / 44,8	9 ч. / 15,0	21 ч / 35,0	28 ч / 46,6	2 ч / 3,3	60 ч. / 99,9
Высокие показат (%)	20,0	15,0	16,3	85,4	27,5	8,8	36,6	35,0	25,0	22,5	22,5	81,6
Низкие показат (%)	2,5	1,3	7,5	14,6	1,3	13,8	8,2	6,3	1,3	10,0	38,8	18,3

**Приложение Б. – Таблица данных по методике «Оценка жизненных стратегий»
Е.А. Петрова, К.С. Ландрева (второй этап исследования)
(Таблица Б1)**

Возраст	Когнитивный компонент				Аффективный компонент			Поведенческий компонент				
	Представл о термин. ценност. смысл жизни	Предст о процессе, спос констр. жизни	Представл о целях и план. жизни	Сумма по компоненту	Субъект. пережив собств. успеш в связи	Степень радости от жизни	Сумма по компоненту	Способ самоосущ личности	Подходы к реализац жизненн. позиции	Опора на связи и других людей	Опора на деньги, материаль. поддержк	Сумма по компоненту
41	0	0	6	6	0	6	6	4	2	2	4	12
41	8	0	2	10	2	5	7	2	2	4	2	10
45	4	7	8	19	2	6	8	8	6	2	4	20
48	0	2	2	0	0	2	2	0	0	0	0	0
50	4	4	0	8	6	0	6	4	0	2	2	0
41	1	0	0	1	2	4	6	4	2	0	2	4
41	0	0	2	2	0	2	2	2	4	0	4	2
41	2	0	2	4	4	2	6	0	2	4	2	8
59	2	2	0	4	2	0	2	6	2	2	2	12
51	0	8	2	9	2	7	9	4	2	4	4	14
44	8	0	4	12	0	2	2	7	7	0	0	14
49	0	8	8	13	2	2	0	4	0	4	2	10
55	2	2	0	4	4	4	8	0	4	2	4	10
48	4	2	4	10	2	2	4	4	8	0	2	14
42	0	0	2	2	0	2	2	2	2	0	0	4
52	4	4	0	8	6	2	8	4	2	2	0	8
54	0	2	4	6	2	2	0	4	4	2	2	12
49	8	4	2	10	2	2	0	0	4	0	2	2
53	2	0	2	4	2	0	2	4	4	0	0	0
60	2	0	2	4	4	4	8	0	4	2	2	8
50	0	2	2	4	2	2	4	2	0	0	0	2
60	0	2	2	4	4	0	4	4	0	4	4	12
51	8	0	0	8	2	2	4	2	4	2	2	10
50	2	2	0	4	2	0	2	2	0	2	4	8
52	0	0	2	2	2	7	9	0	4	2	2	8

Продолжение таблицы Б1

Возраст	Когнитивный компонент				Аффективный компонент			Поведенческий компонент				
	Представл о термин. ценн. смысл жизни	Представл. о процес способ констр. жизни	Представл о целях и план. жизни	Сумма по компоненту	Субъективн. пережив собств. успешности	Степень радости от жизни	Сумма по компоненту.	Способ самоосущест. личности	Подходы к сализац жизненн. позиции	Опора на связи и других людей	Опора на деньги, материаль. поддержк	Сумма по компоненту
60	0	0	0	0	4	2	6	4	0	4	4	12
66	0	0	2	2	2	2	4	0	2	2	0	4
64	0	8	0	8	2	0	2	4	0	2	0	6
54	0	0	2	2	2	0	2	4	0	4	0	8
50	0	0	6	6	2	4	6	4	0	0	4	8
67	2	2	2	6	0	2	2	4	0	2	0	6
59	2	2	4	8	0	2	2	0	2	4	2	8
50	0	0	0	0	4	0	4	4	2	4	4	14
50	4	0	2	6	4	0	4	4	2	2	4	12
55	0	0	2	2	4	2	6	4	0	0	0	4
48	0	0	4	4	2	2	4	0	2	0	2	4
58	0	0	0	0	0	2	2	0	0	2	4	6
50	4	8	2	10	7	0	7	0	2	0	2	4
49	0	2	4	6	2	2	4	2	0	0	0	2
48	0	0	2	2	0	2	2	4	0	2	0	6
49	0	2	0	2	0	2	2	2	0	2	4	6
56	8	0	2	10	0	2	2	0	2	0	4	6
48	0	0	0	0	4	0	4	2	4	4	0	10
54	0	4	2	6	2	0	2	4	2	2	0	8
55	0	0	2	2	2	2	4	2	0	2	0	4
49	4	4	0	8	4	0	4	2	2	2	4	10
49	0	0	4	4	2	0	2	2	4	2	4	12
59	0	0	0	0	0	2	2	0	2	0	4	6
57	2	0	8	10	2	2	4	2	2	4	2	10
47	2	8	2	12	4	2	6	3	2	2	2	9
48	6	4	2	12	3	2	5	3	2	2	2	9

Продолжение таблицы Б1

Возраст	Когнитивный компонент				Аффективный компонент			Поведенческий компонент				
	Представл о терминал ценност. смысл жизни	Представл. о проц способ констр. жизни	Представл о целях и план. жизни	Сумма по компоненту	Субъект. пережив собств. успешности	Степень радости от жизни	Сумма по компоненту.	Способ самоощущ личности	Подходы к реализац жизненн. позиции	Опора на связи и других людей	Опора на деньги, материальн. поддер	Сумма по компоненту
50	2	2	4	8	2	2	4	3	3	2	2	10
50	4	4	0	8	4	2	6	2	3	0	2	7
60	0	0	2	2	0	0	0	4	0	0	2	6
49	0	0	0	0	4	2	6	4	2	2	2	10
50	0	2	0	2	0	2	2	6	0	2	2	10
56	2	0	0	2	0	2	2	2	0	2	0	4
48	2	0	0	2	4	4	8	0	2	0	4	6
46	2	2	0	4	6	4	10	0	2	0	4	6
45	0	4	2	6	4	2	6	4	6	2	2	14
50	4	2	0	6	2	0	2	0	0	4	2	6
54	2	2	8	10	2	6	8	2	4	2	0	8
61	2	0	2	4	4	4	8	0	0	2	4	6
45	2	0	2	4	4	4	8	0	0	0	4	4
55	0	0	0	0	4	2	6	4	2	4	4	14
49	8	2	4	14	2	4	6	2	6	4	4	16
48	2	0	2	4	0	2	2	2	0	0	4	6
59	0	0	2	2	0	2	2	2	0	2	2	6
53	2	2	4	8	2	2	4	2	3	0	2	7
48	0	0	0	0	4	0	4	4	2	2	4	12
45	6	2	0	8	4	2	6	4	2	4	4	14
48	0	0	0	0	4	0	4	4	0	4	4	12
55	2	4	0	6	0	0	0	4	2	0	0	6
52	0	0	0	0	4	2	6	4	2	4	4	14
56	6	2	0	8	2	0	2	2	0	0	2	4
49	6	4	2	12	2	6	8	4	2	2	4	12
49	0	0	2	2	0	2	2	2	0	0	4	6

Продолжение таблицы Б1

Возраст	Когнитивный компонент				Аффективный компонент			Поведенческий компонент				
	Представ о терминаль. ценност. смысл жизни	Представл. о процессе, способ констр. жизни	Представл о целях и планах жизни	Сумма по компоненту	Субъективн. пережив собств. успешности	Степень радости от жизни	Сумма по компоненту.	Способ самоощущ личности	Подходы к реализации жизненн. позиций	Опора на связи и других людей	Опора на деньги, материальн. поддержку	Сумма по компоненту
53	6	0	0	6	4	2	2	4	2	4	4	14
46	2	8	0	4	0	4	4	0	2	4	2	8
50	0	0	0	0	0	2	2	0	4	0	4	8
51	2	0	2	4	2	2	4	2	0	0	0	2
43	0	0	2	2	0	2	2	2	4	0	4	10
50	2	0	0	2	0	0	0	2	2	0	4	8
50	0	0	4	4	0	4	4	0	2	2	4	8
46	0	0	2	2	0	2	2	2	0	0	0	2
47	0	0	2	2	2	2	4	2	0	0	4	6
59	4	4	0	8	6	0	6	4	0	2	0	6
44	8	2	2	6	2	2	4	0	4	4	0	8
45	2	0	0	2	0	2	2	4	0	2	4	10
54	2	0	2	4	0	0	0	2	0	4	2	8
46	2	0	2	4	0	2	2	2	0	2	2	6
42	2	0	2	4	2	2	4	0	0	2	4	6
52	0	0	2	2	0	2	2	2	2	0	0	4
53	0	2	2	4	0	2	2	2	4	2	2	10
45	6	0	0	6	4	6	10	4	8	4	4	20
43	4	0	8	12	0	2	18	0	0	0	2	2
52	0	0	4	4	2	0	2	4	2	4	2	12
48	0	2	2	4	0	2	2	4	4	0	0	8
47	6	0	0	6	6	0	6	2	4	0	0	6
46	0	0	0	0	0	2	2	2	0	2	2	4
50	8	0	4	12	6	0	6	4	0	4	0	8
54	0	0	0	0	0	2	2	0	0	2	2	4

Продолжение таблицы Б1

Возраст	Когнитивный компонент				Аффективный компонент			Поведенческий компонент				
	Представл. о терминаль. ценност. смыслах жизни	Представл. о процессе способах констр. жизни	Представл о целях и план. жизни	Сумма по компоненту	Субъективн. пережив. собств. успешности	Степень радости от жизни	Сумма по компоненту.	Способ самоосуществл. личности	Подходы к реализации жизненн. позиции	Опора на связи и других людей	Опора на деньги, материальн. поддержку	Сумма по компоненту
Итого чел. / %	15 ч/ 14,5	15 ч/ 14,5	13 ч/ 12,6	29 ч/ 28,1	5 ч/ 4,9	5 ч/ 4,9	12ч/ 11,7	4 ч./ 3,88	5ч./ 4,9	23ч/ 22,3	22/ 1,3	45 ч./ 43,7
Высокие показатели (%)	4,3	8,7	2,5	9,7	26,1	4,3	13,1	43,5	4,3	21,7	17,4	55,5
Низкие показатели (%)	4,3	4,3	4,3	84,4	8,7	8,7	22,5	4,3	4	21,7	56,5	44,5

**Приложение В. – Таблица данных по «Опроснику жизненной позиции» лаборатории
azps.ru. (первый этап исследования)
(Таблица В1)**

Возраст	«Активный тип» (Я-ХХ-Ты) (я-хороший, хороший-ты)	«Потребительский тип» (Я-ХП-Ты) (я-хороший, плохой-ты)	«Конформистский тип» (Я-ПХ-Ты) (я-плохой, хороший-ты)	«Пассивный тип» (Я-ПП-Ты) (я-плохой, плохой-ты)
60	11	7	3	1
57	12	7	3	1
59	10	7	3	3
50	7	12	3	1
51	10	6	8	1
54	12	5	9	2
52	12	4	8	2
41	9	8	12	5
56	9	7	5	3
47	12	7	6	0
58	12	6	5	4
60	12	7	6	2
48	6	3	9	4
50	10	4	8	5
57	5	6	12	4
50	12	7	4	0
45	11	4	4	6
47	12	5	6	3
57	12	7	4	2
47	12	7	6	4
57	12	8	7	3
67	12	6	5	4
59	7	4	9	0
39	12	6	5	4
52	12	7	6	2
50	9	3	6	4
56	10	4	8	5

Продолжение таблицы В1

Возраст	«Активный тип» (Я-ХХ-Ты) (я-хороший, хороший-ты)	«Потребительский тип» (Я-ХП-Ты) (я-хороший, плохой-ты)	«Конформистский тип» (Я-ПХ-Ты) (я-плохой, хороший-ты)	«Пассивный тип» (Я-ПП-Ты) (я-плохой, плохой-ты)
44	5	6	12	4
54	12	6	5	4
50	12	7	6	2
48	9	3	6	4
44	11	4	4	6
52	12	5	6	3
58	12	7	4	2
44	7	12	3	1
51	10	6	8	1
47	12	7	4	2
43	9	8	12	5
42	9	7	5	3
43	12	7	6	0
54	12	6	5	4
57	5	6	12	4
57	9	12	9	5
51	9	7	5	3
50	12	7	6	0
48	3	1	7	1
58	12	7	6	2
48	9	3	6	4
63	10	4	8	5
58	5	6	4	4
54	9	12	3	1
55	9	7	6	3
49	12	7	3	3
52	12	6	3	1
60	12	7	5	6

Продолжение таблицы В1

Возраст	«Активный тип» (Я-ХХ-Ты) (я-хороший, хороший-ты)	«Потребительский тип» (Я-ХП-Ты) (я-хороший, плохой-ты)	«Конформистский тип» (Я-ПХ-Ты) (я-плохой, хороший-ты)	«Пассивный тип» (Я-ПП-Ты) (я-плохой, плохой-ты)
51	9	3	12	4
60	10	4	4	2
49	5	6	1	0
52	12	7	1	1
Итого (чел / %)	44 чел./ 73,3%	6 чел./ 10,0%	10 чел/ 16,6%	0 чел/ 0, 0%

**Приложение Г. – Таблица данных по «Опроснику жизненной позиции», лаборатория
azps.ru (второй этап исследования)
(Таблица Г1)**

Возраст	«Активный тип» (Я-ХХ-Ты) (я-хороший, хороший-ты)	«Потребительский тип» (Я-ХП-Ты) (я-хороший, плохой-ты)	«Конформистский тип» (Я-ПХ-Ты) (я-плохой, хороший-ты)	«Пассивный тип» (Я-ПП-Ты) (я-плохой, плохой-ты)
41	9	4	5	3
41	12	9	4	5
45	3	5	12	3
48	12	8	5	3
50	5	4	12	3
41	12	2	3	4
41	8	9	12	2
41	9	12	5	2
59	12	7	7	4
51	6	2	12	1
44	12	5	8	2
49	12	8	7	2
55	7	12	9	3
48	7	12	6	2
42	12	6	2	6
52	5	5	11	3
54	12	8	5	4
49	9	6	7	2
53	6	3	9	12
60	8	9	5	2
50	12	6	8	2
60	9	6	5	5
51	12	3	5	5
50	12	9	6	2
52	10	12	8	3
60	9	7	8	5
66	12	8	5	3
64	12	8	8	2
54	12	7	9	4

Продолжение таблицы Г1

Возраст	«Активный тип» (Я-ХХ-Ты) (я-хороший, хороший-ты)	«Потребительский тип» (Я-ХП-Ты) (я-хороший, плохой-ты)	«Конформистский тип» (Я-ПХ-Ты) (я-плохой, хороший-ты)	«Пассивный тип» (Я-ПП-Ты) (я-плохой, плохой-ты)
50	12	7	6	3
67	12	8	7	3
59	12	7	5	2
50	7	5	10	6
50	4	4	8	6
55	9	9	12	2
48	12	7	7	3
58	12	7	2	2
50	9	5	4	3
49	9	8	5	2
48	12	6	9	4
49	12	7	4	2
56	12	9	9	3
48	12	5	1	5
54	12	8	5	6
55	12	9	10	6
49	8	5	12	6
49	5	1	6	4
59	12	7	5	3
57	12	5	5	2
47	12	7	6	2
48	6	5	12	3
50	8	5	6	5
50	10	5	8	6
60	12	3	6	1
49	12	6	4	4
50	12	6	10	4
46	8	7	3	4
48	12	4	5	2
46	12	5	5	2
48	12	5	9	2
45	12	4	7	6

Продолжение таблицы Г1

Возраст	«Активный тип» (Я-ХХ-Ты) (я-хороший, хороший-ты)	«Потребительский тип» (Я-ХП-Ты) (я-хороший, плохой-ты)	«Конформистский тип» (Я-ПХ-Ты) (я-плохой, хороший-ты)	«Пассивный тип» (Я-ПП-Ты) (я-плохой, плохой-ты)
50	12	3	5	2
54	9	4	3	2
61	5	5	9	12
45	12	4	7	4
55	9	7	3	2
49	9	6	3	3
48	12	5	2	4
59	12	5	2	6
53	6	5	7	5
48	12	3	6	3
45	9	4	3	2
48	8	9	6	0
55	12	9	7	0
52	5	4	12	3
56	7	5	9	3
49	5	9	3	8
49	9	6	7	12
53	7	7	12	1
46	9	6	3	6
50	12	5	6	4
51	9	3	6	6
43	12	7	5	8
50	12	2	6	4
50	12	6	8	4
46	12	9	5	3
47	12	7	7	4
59	3	1	11	3
44	4	12	6	4
45	2	12	9	5

Продолжение таблицы Г1

Возраст	«Активный тип» (Я-ХХ-Ты) (я-хороший, хороший-ты)	«Потребительский тип» (Я-ХП-Ты) (я-хороший, плохой-ты)	«Конформистский тип» (Я-ПХ-Ты) (я-плохой, хороший-ты)	«Пассивный тип» (Я-ПП-Ты) (я-плохой, плохой-ты)
54	12	7	3	3
46	12	7	5	5
42	12	7	8	3
52	12	6	6	0
53	6	6	2	10
45	6	6	9	3
43	6	12	5	6
52	6	7	11	1
48	12	2	9	7
47	12	5	8	4
46	7	9	3	5
50	12	6	7	6
54	12	5	8	4
Итого (чел. / %)	69 / 66,9%	12 / 11,6%	18 / 17,4%	4 / 3,9%

Приложение Д. – Таблица данных по методике «Исследование жизненных стратегий»
М.О. Мдивани, П.Б. Кодесс (первый этап исследования)
 (Таблица Д1)

Возраст	Времен перспектива 2, 5, 10, 15 лет	Овладеть професс, мастерством	Путешест. по миру	Обрести свое призвание в жизни	Стать богатым	Найти настоящую любовь	Получить хорошее образование	Иметь интересный круг общения	Заботит об экологии	Развиват. как личн.	Заботиться о своем здоровье	Делать добро для других людей	Иметь хор. семью	Стать известным	Вести нравственн жизнь	Иметь хороших друзей	Способствовать развитию общества
67	2	6	4	3	4	6	6	6	2	6	6	3	6	1	5	6	2
	5	1	4	1	1	1	2	2	3	4	6	4	6	1	4	1	2
	10	1	2	3	2	1	1	1	1	1	6	2	6	1	1	1	1
	15	1	1	1	1	2	4	1	1	1	6	1	6	1	5	5	5
59	2	1	1	1	1	1	3	3	3	5	6	5	6	1	4	1	1
	5	1	1	1	1	2	4	5	5	5	6	5	6	1	5	5	5
	10	1	1	1	1	1	4	4	4	4	6	4	3	4	4	4	4
	15	1	1	1	1	3	2	2	2	5	6	1	6	1	1	1	1
55	2	3	2	1	2	3	1	6	1	2	6	4	6	5	6	1	2
	5	2	1	3	3	4	5	6	5	3	6	3	6	1	1	3	5
	10	1	1	1	1	1	1	1	0	2	6	1	6	5	6	6	4
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	5	6	4	1
50	2	6	1	1	1	1	6	1	1	1	6	1	6	1	1	1	1
	5	6	1	1	1	1	6	1	1	1	6	1	6	1	1	1	1
	10	2	3	1	2	3	1	1	2	6	6	6	6	1	1	1	1
	15	3	2	3	1	2	5	1	2	2	6	6	6	1	1	1	1
51	2	4	3	1	5	1	2	1	2	2	6	6	6	1	1	1	1
	5	3	4	3	1	5	1	2	1	2	2	6	6	1	1	1	1
	10	4	3	1	5	1	2	1	2	2	6	5	6	1	1	1	1
	15	1	4	3	1	5	1	2	1	2	2	4	6	1	1	1	1
60	2	1	1	1	6	1	1	1	1	5	6	4	6	6	1	6	1
	5	6	1	2	4	6	1	1	1	5	6	4	6	6	1	1	6
	10	6	2	3	4	2	1	1	1	5	6	4	6	6	1	1	6
	15	4	3	1	5	1	2	1	2	2	6	1	6	1	1	1	6
54	2	2	1	2	2	1	1	6	1	5	6	1	6	1	6	1	1
	5	1	3	2	1	1	1	6	1	6	6	1	6	1	6	1	2
	10	1	1	1	1	1	1	6	1	6	6	1	6	1	1	6	2
	15	2	1	2	2	1	1	6	1	6	6	1	6	1	1	6	1
41	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	5	6	1	1	1	1
	5	2	1	3	3	4	5	6	5	3	4	3	6	1	1	3	5

Продолжение таблицы Д1

Возраст	Временн перспектива 2, 5, 10, 15 лет	Овладеть профес. мастерством	Путешест. по миру	Обрести свое призвание в жизни	Стать богатым	Найти настоящую любовь	Получить хорошее образование	Иметь интересный круг общения	Заботит об экологии	Развивать как личн	Заботиться о своем здоровье	Делать добро для др. людей	Иметь хорош. семью	Стать известным	Вести нравственную жизнь	Иметь хороших друзей	Способствовать развитию общества
	10	2	1	3	3	4	5	6	5	3	4	3	6	1	1	3	5
	15	2	1	3	3	4	5	6	5	3	4	3	6	1	1	3	5
52	2	1	1	1	6	1	2	6	6	5	6	6	6	1	6	1	1
	5	6	2	1		1	6	2		5	6	5	6	1	0	0	0
	10	2	1	2	2	2	1	2	2	4	6	5	6	2	1	2	2
	15	2	2	5	1	5	4	4	4	4	6	4	6	1	1	4	4
56	2	4	5	1	5	1	5	1	5	1	6	6	6	6	1	1	2
	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	1	1	1	6
	10	1	1	1	6	1	1	1	1	1	6	1	6	1	1	1	6
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	1	1	1	6
57	2	1	1	1	1	1	6	1	6	1	6	1	2	4	6	1	1
	5	6	1	1	1	1	6	1	1	1	6	1	6	1	0	0	0
	10	1	1	1	1	6	1	1	1	1	4	1	4	1	6	1	1
	15	1	6	3	1	1	1	1	1	1	6	1	6	1	5	1	1
58	2	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	1	6	1	6	6	6
	5	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	1	6	1	1	1	6
	10	6		1	1	6	1	1	1	6	6	1	6	1	1	1	6
	15	1	2	6	2	4	1	1	1	6	6	5	6	4	1	2	6
59	2	1	6	6	6	1	1	1	1	1	6	4	6	1	1	6	5
	5	5	6	6	6	1	1	1	1	1	6	1	6	1	1	6	5
	10	1	6	6	6	1	1	1	1	1	6	1	6	1	1	6	5
	15	4	6		4	1	1	1	1	1	6	1	6	1	1	6	4
60	2	1	6	6	6	1	4	6	1	4	6	4	6	1	1	6	5
	5	1	6	6	6	1	4	6	1	1	6	1	6		4	4	4
	10	1	6	6	6	1	1	6	1	1	6	1	6	2	1	2	2
	15	1	1	6	6	1	1	6	1	1	6	1	6	1	1	1	1
48	2	6	6	2	6	1	1	1	1	6	6	1	6	1	6	6	1
	5	1	6	1	6	1	1	1	1	6	6	1	6	1	6	6	1
	10	1	6	4	6	1	1	1	1	6	6	1	6	1	6	6	1
	15	1	6	2	6	1	1	1	1	6	6	1	6	1	6	6	5
50	2	1	1	6	4	1	1	1	1	1	6	1	6	6	6	6	1
	5	1	1	6	1	1	1	1	1	1	6	1	6	6	4	6	1

Продолжение таблицы Д1

Возраст	Временн перспектива 2-5-10-15 лет	Овладеть професс мастерством	Путешест.по миру	Обрести свое призвание в жизни	Стать богатым	Найти настоящую любовь	Получить хор. образов	Иметь интересный круг общения	Заботит об эколог	Развиват. как личность	Заботиться о своем здоровье	Делать добро для др. людей	Иметь хор.семью	Стать известным	Вести нравствен жизнь	Иметь хор. друзей	Способствовать развитию общества
	10	1	1	6	1	1	1	1	1	1	6	1	6	6	4	6	1
	15	1	1	6	1	1	1	1	1	1	6	1	6	6	4	6	1
57	2	6	1	1	1	1	5	1	1	1	6	1	6	2	1	4	1
	5	2	1	2	2	4	4	1	6	1	6	1	6	2	1	6	1
	10	1	1	2	4	6	6	5	2	1	6	1	1	6	1	5	1
	15	1	1	6	1	1	1	6	2	1	6	1	6	1	6	5	1
53	2	6	4	4	6	4	1	1	1	1	3	1	5	1	1	1	6
	5	4	1	6	2	6	1	1	1	6	6	1	6	6	1	1	5
	10	4	6	1	1	1	1	6	1	1	6	1	6	1	1	4	5
	15	1	1	1	1	1	1	6	1	1	6	1	6	1	1	6	1
45	2	6	4	1	6	4	1	6	1	1	6	1	6	1	1	4	4
	5	1	1	5	5	1	5	4	5	4	6	1	4	1	1	4	4
	10	6	1	1	6	2	1	6	1	1	6	1	6	1	1	1	1
	15	6	1	1	6	2	1	6	1	4	6	1	6	1	6	1	2
47	2	1	1	1	6	4	1	1	1	1	6	1	6	1	1	1	1
	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	1	1	5	1
	10	2	1	2	2	5	6	1	1	1	6	1	6	1	5	5	1
	15	1	1	5	5	1	5	4	5	4	6	1	6	1	1	6	1
50	2	1	1	6	1	1	1	1	1	6	6	1	6	2	6	6	5
	5	1	1	6	1	1	1	1	1	6	6	1	6	6	6	6	5
	10	1	1	6	1	1	1	1	1	6	6	1	6	6	6	6	5
	15	1	1	6	1	1	1	1	1	6	6	1	6	6	6	6	1
54	2	6	1	1	1	1	1	6	1	1	6	1	4	1	6	6	5
	5	4	1	1	1	1	1	6	1	1	6	1	4	1	6	6	5
	10	5	1	1	1	1	1	6	1	1	6	1	4	1	6	6	4
	15	4	1	1	1	1	1	6	1	1	6	1	4	1	6	6	4
55	2	1	1	1	6	4	1	1	1	1	6	1	6	1	1	1	1
	5	1	1	1	6	5	1	1	1	1	6	1	6	1	1	1	1
	10	4	1	1	4	4	1	1	1	1	6	1	6	4	1	1	1
	15	5	1	1	2	1	2	1	1	1	6	1	6	4	2	2	4
50	2	6	2	2	6	5	2	6	5	5	6	1	6	5	5	5	5

Продолжение таблицы Д1

Возраст	Временн перспектива 2-5-10-15 лет	Овладеть професс, мастерством	Путешеств.по миру	Обрести свое призвание в жизни	Стать богатым	Найти настоящую любовь	Получить хорошее образование	Иметь интересный круг общения	Заботит. об эколог.	Развив. как личн.	Заботиться о своем здоровье	Делать добро для др. людей	Иметь хор. семью	Стать известным	Вести нравствен жизнь	Иметь хор. друзей	Способств развитию общества
	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	1	1	1	1
	10	1	3	3	6	4	1	5	5	5	6	1	6	1	1	1	1
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	1	1	1	1
51	2	1	1	1	1	1	1	4	2	6	6	1	4	1	4	6	4
	5	6	3	3	6	4	4	6	2	6	6	1	6	1	1	6	1
	10	1	1	5	5	1	5	4	5	6	6	1	4	1	4	1	1
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	4	1	1	1	1
59	2	6	4	3	4	6	6	6	2	6	6	3	6	1	5	6	2
	5	1	4	4	6	4	1	4	1	4	6	2	6	1	1	4	4
	10	1	1	1	6	4	1	1	1	1	6	1	6	1	1	1	1
	15	1	1	1	6	1	1	1	1	1	6	1	6	1	1	1	1
55	2	5	1	1	2	1	5	1	1	1	6	1	6	5	1	1	1
	5	6	1	1	6	2	5	6	5	5	6	1	6	5	1	1	5
	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	1	1	1	1
	15	1	5	5	6	2	1	1	1	1	6	1	6	1	1	1	1
50	2	6	5	5	6	2	5	6	1	1	6	1	6	1	1	6	5
	5	1	1	1	1	1	1	6	1	1	6	1	6	1	1	1	1
	10	1	1	1	1	1	1	6	1	1	6	1	6	1	1	1	1
	15	1	1	1	1	1	1	6	1	1	6	1	6	1	1	1	1
51	2	1	1	5	5	1	5	4	5	4	6	1	6	1	1	1	1
	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	5	1	5	5
	10	1	1	1	1	5	6	6	5	5	6	1	6	1	6	4	4
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	1	1	5	5
51	2	6	4	3	4	6	6	6	2	6	6	3	6	1	5	6	2
	5	6	2	2	6	2	4	6	4	4	6	1	6	1	1	1	1
	10	4	2	3	6	1	4	6	2	2	6	1	6	1	1	1	1
	15	1	5	1	5	6	5	1	5	1	3	1	6	5	1	5	4
57	2	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	1	6	3	3	2	3
	5	6	3	3	6	2	3	6	4	6	6	1	6	4	4	4	6
	10	6	1	1	1	1	6	4	4	6	6	1	6	1	0	0	0
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	1	6	1	1	1	1

Продолжение таблицы Д1

Возраст	Временн. перспектива 2, 5, 10, 15 лет	Овладеть професс мастерством	Путешест. по миру	Обрести свое призвание в жизни	Стать богатым	Найти настоящ. люб.	Получить хорошее образование	Иметь интересный круг общения	Заботит. об экологии	Развиваться как личность	Заботит. о здоровье	Делать добро для др. людей	Иметь хорошую семью	Стать известным	Вести нравственную жизнь	Иметь хороших друзей	Способств развитию общества
55	2	6	1	1	6	2	1	1	1	1	6	4	6	6	1	1	6
	5	6	1	1	6	2	1	1	1	1	6	1	6	6	1	1	6
	10	6	1	1	6	2	1	1	1	1	6	1	6	6	1	1	6
	15	1	5	5	1	5	4	1	1	1	5	1	5	1	1	1	6
50	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	4	1	1	1	4
	5	1	5	5	1	5	4	1	1	1	4	1	4	1	1	1	4
	10	1	1	1	1	1	1	6	1	1	3	1	4	2	6	6	4
	15	1	1	1	1	5	5	1	5	4	2	1	4	1	1	1	1
51	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	1	1	1	1
	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	6	1	1	1	1
	10	6	1	1	1	2	6	1	1	1	6	2	6	1	0	0	0
	15	1	5	5	1	5	4	2	2	1	5	1	3	1	1	1	1
60	2	5	1	5	3	1	6	3	2	4	6	1	6	1	1	1	1
	5	2	5	1	5	1	6	1	1	2	0	1	6	1	1	5	1
	10	1	5	5	1	5	4	1	1	1	0	1	6	1	1	5	1
	15	1	5	4	1	1	1	1	2	1	0	1	6	1	1	6	1
60	2	1	1	1	1	1	6	6	1	1	3	1	4	1	6	6	1
	5	1	1	1	1	1	4	6	1	1	3	1	4	1	6	6	1
	10	1	5	5	1	5	4	4	1	1	2	1	4	1	1	1	1
	15	3	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	6	2	1	1	1
45	2	6	1	1	2	1	1	4	1	1	6	1	6	2	1	1	1
	5	6	1	1	6	1	1	4	1	1	6	1	6	6	1	1	1
	10	6	4	3	4	6	6	6	2	6	6	3	6	1	5	6	2
	15	1	1	1	1	1	1	1	2	1	6	1	6	1	1	1	2
47	2	6	1	1	1	1	6	3	1	1	6	1	6	1	1	1	1
	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	6	1	6	1	1	2	1
	10	1	1	1	1	1	1	1	2	1	6	1	6	1	1	1	2
	15	1	5	5	1	5	4	1	1	1	6	1	6	1	1	1	1
57	2	4	1	1	1	1	6	1	1	1	6	1	6	1	1	3	1
	5	6	1	1	1	1	1	1	5	1	6	1	6	1	1	5	3

Продолжение таблицы Д1

Возраст	Временн. перспектива 2, 5, 10, 15 лет	Овладеть професс., мастерством	Путешест. по миру	Обрести свое призвание в жизни	Стать богатым	Найти настоящ. люб	Получить хорошее образование	Иметь интересный круг общения	Забот. Об экологии	Развив. как личн.	Заболиться о здоровье	Делать добро для др. людей	Иметь хорошую семью	Стать известным	Вести нравствен жизнь	Иметь хор. друзей	Способств развитию общества
	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	4	1	2	2	3
	15	1	1	1	1	1	4	1	1	1	6	1	6	1	1	2	4
60	2	6	1	2	6	1	2	1	2	1	6	1	6	6	2	1	2
	5	6	4	3	1	1	6	6	1	6	6	3	6	1	5	6	2
	10	4	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	5	2	1	1	2
	15	4	1	1	1	1	2	1	4	1	4	1	5	3	1	1	2
	5	6	1	6	1	1	1	2	6	6	6	6	6	6	6	1	1
	10	1	6	2	1	1	2	1	1	6	6	6	6	6	6	1	2
	15	1	6	2	1	1	1	1	1	6	6	6	6	4	6	1	1
59	2	1	6	2	1	1	1	1	1	6	6	6	6	4	6	1	1
	5	1	6	2	1	1	1	1	1	6	6	6	6	4	6	1	5
	10	1	4	4	1	1	1	1	1	6	6	6	6	1	4	4	1
	15	1	1	1	1	1	1	6	1	6	6	6	6	1	6	1	1
48	2	1	2	1	6	6	1	1	1	6	6	1	6	1	1	1	2
	5	1	6	1	1	1	6	1	1	6	6	6	6	6	1	1	1
	10	1	2	6	1	1	1	1	2	1	6	5	6	1	1	6	1
	15	1	6	1	1	1	1	2	6	6	6	6	6	1	1	1	1
50	2	6	4	1	1	1	6	1	1	6	6	6	6	1	1	1	1
	5	1	2	1	1	1	6	1	1	6	6	6	6	1	6	1	2
	10	1	4	6	1	1	6	1	1	6	6	6	6	1	1	1	1
	15	2	3	6	1	1	6	1	1	6	6	6	6	1	1	1	1
57	2	1	4	6	1	1	6	1	1	6	6	6	6	1	1	1	1
	5	1	1	6	1	1	6	2	1	6	6	6	6	6	1	1	1
	10	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	6	6	1	6	1	2
	15	1	1	1	1	2	1	1	1	6	6	6	6	1	5	1	1
55	2	1	1	1	1	1	6	1	1	6	6	6	5	1	5	1	1
	5	1	1	1	1	1	6	1	1	6	6	6	6	1	6	1	1
	10	5	6	1	1	1	1	1	1	6	6	6	6	6	6	1	1
	15	1	6	1	1	1	1	1	1	6	6	6	6	6	6	1	1
50	2	1	6	1	1	1	6	1	1	6	6	6	6	6	6	1	1
	5	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	6	1	1	1	6

Продолжение таблицы Д1

Возраст	Временная перспектива 2, 5, 10, 15 лет	Овладеть профес- мастерством	Путешеств. по миру	Обрести свое призвание в жизни	Стать богатым	Найти настоящую любовь	Получить хорошее образование	Иметь интересный круг общения	Забот. Об экологии	Развиват. как личн.	Заботиться о здоровье	Делать добро для др. людей	Иметь хор. семью	Стать известным	Вести нравствен жизнь	Иметь хороших друзей	Способств развитию общества
	10	6	1	1	5	1	1	6	1	1	6	2	6	1	1	1	6
	15	1	1	1		1	1	1	1	1	3	3	6	1	1	1	6
51	2	1	1	6	1	1	1	1	1	2	6	6	6	1	1	1	1
	5	1	1	6	1	1	1	1	1	1	6	6	6	1	1	1	1
	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	6	1	1	1	1
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	3	6	5	6	1	1	1	1
60	2	6	6	1	2	1	6	3	1	6	6	6	6	2	6	1	1
	5	1	1	1	2	1	1	1	1	1	5	6	6	1	1	1	1
	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	6	1	1	1	1
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	1	1	1	1
50	2	1	6	6	3	1	6	1	1	6	3	6	6	1	1	1	1
	5	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	6	1	1	6	1
	10	1	1	1	1	1	3	5	4	4	6	6	6	1	1	6	1
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	6	1	1	6	1
45	2	1	1	6		1	6	1	1	6	2	6	6	6	1	1	1
	5	6	1	6	1	1	1	1	1	6	3	6	6	1	6	1	1
	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	5	6	1	1	1	1
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	5	6	2	3	1	1
47	2	6	1	6	2	1	6	1	6	6	2	6	6	6	6	1	1
	5	6	1	1	1	1	1	1	1	6	2	6	6	1	6	1	1
	10	6	1	2	1	1	1	1	1	6	2	6	6	1	6	1	1
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	2	6	6	6	1	1	1	1
Итого к-во чел	2	24	12	14	17	4	18	14	4	22	59	17	54	11	17	15	4
	5	19	6	10	15	1	12	18	2	19	54	12	55	10	12	12	7
	10	13	6	8	9	4	7	13	1	15	52	11	58	7	11	11	6
	15	3	7	10	6	0	2	10	2	13	50	12	59	4	10	10	6
Итого (%)	2	40,0	20,0	23,3	28,3	6,7	30,0	23,3	6,7	36,6	98,3	28,3	90,0	18,3	28,3	25,0	6,7
	5	31,6	10	1,6	25,0	1,7	20,0	21,6	3,3	31,6	90,0	20,0	91,6	16,6	20,0	20,0	11,7
	10	21,6	10	13,3	15,0	6,7	11,7	21,6	1,7	25,0	86,6	18,3	96,6	11,7	18,3	18,3	10,0
	15	5%	11,6	16,6	10,0	0,0	3,3%	16,6	3,3	21,6	83,3	20,	98,3	6,7	16,6	16,8	10,0

Приложение Е. – Таблица данных по методике «Исследование жизненных стратегий»
М.О. Мдивани, П.Б. Кодесс (второй этап исследования)
(Таблица Е1)

Возраст	Временн перспектива 2-5-10-15 лет	Овладеть профессии	Путешест по миру	Обрести свое призван в жизни	Стать богатым	Найти настоящ любовь	Получ. хор. образов	Иметь интересней круг общения	Забот. об экологии	Развив. как ичность	Заботит. о доровье	Делать добро для других людей	Иметь хор. семью	Стать известным	Вести нравственн. жизнь	Иметь хор. друзей	Способств. развитию общества
40	2	2	4	3	4	6	6	6	2	6	6	3	6	2	5	6	2
	5	3	5	4	5	3	6	6	3	6	6	4	6	3	5	6	3
	10	4	6	5	6	1	6	6	4	6	6	5	6	4	5	6	4
	15	5	6	6	6	1	6	6	5	6	6	6	6	5	5	6	5
41	2	6	6	6	0	1	0	6	1	0	6	4	1	1	4	6	3
	5	6	6	5	6	6	3	5	3	3	6	4	2	6	4	6	3
	10	4	5	5	5	5	3	5	0	3	6	4	3	1	4	6	3
	15	1	4	4	1	5	1	5	0	1	6	4	6	1	4	6	3
45	2	3	2	1	2	3	5	6	1	2	4	4	3	5	6	1	2
	5	2	1	3	3	4	5	6	5	3	4	3	2	1	1	3	5
	10	1	2	4	3	2	1	5	4	2	1	3	4	5	6	6	4
	15	4	4	3	2	1	4	5	6	1	2	3	4	5	6	4	3
48	2	6	5	5	6	6	5	6	4	6	5	6	6	1	4	6	5
	5	6	5	5	6	3	5	6	4	6	5	6	6	1	4	6	5
	10	6	5	5	6	6	5	6	4	6	5	6	6	1	4	6	5
	15	3	5	5	6	6	5	6	4	6	5	6	6	1	4	6	5
50	2	2	2	4	6	5	4	6	5	6	6	6	6	2	4	6	5
	5	3	2	5	6	5	5	6	5	6	6	6	6	2	5	6	5
	10	6	2	6	6	5	4	6	5	6	6	6	6	1	5	6	6
	15	1	3	3	6	5	1	6	5	5	6	6	6	1	5	6	5
41	2	5	3	6	5	6	6	6	5	6	6	4	6	4	5	6	6
	5	5	4	5	5	6	6	6	4	6	6	4	6	2	5	6	6
	10	6	5	4	5	5	6	6	3	6	6	4	6	2	5	6	6
	15	6	6	1	5	1	1	6	3	6	6	4	6	1	5	6	6
40	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	6	3	6	4	4	6	1
	5	1	1	5	3	4	1	1	1	5	5	3	6	4	4	6	1
	10	6	1	1	1	5	1	1	1	5	6	3	6	4	4	6	1
	15	1	6	1	1	5	1	1	1	5	6	3	6	1	4	6	1
41	2	6	1	6	6	5	3	5	6	6	6	5	6	1	5	6	6
	5	5	2	6	6	5	3	5	5	5	6	5	6	1	5	6	5
	10	4	6	6	6	5	3	5	4	4	6	5	6	1	5	6	4
	15	1	2	1	6	5	3	5	5	4	6	5	6	1	5	4	1
59	2	6	6	3	6	1	2	6	2	3	6	6	6	6	6	6	6
	5	6	6	6	6	2	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6

Продолжение таблицы Е1

Возраст	Временн перспектив 2-5-10-15 л	Овладеть професс, мастерст	Путешест по миру	Обрести свое призван в жизни	Стать богатым	Найти настоящую любовь	Получить хорошее образов	Иметь интересный круг общения	Заботит.об экологии	Развив..как личноть.	Заботиться о своем здоровье	Делать добро для других людей	Иметь хорошую семью	Стать известным	Вести нравств жизнь	Иметь хороших друзей	Способств. развит общества
	10	6	6	3	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6
	15	6	6	3	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6
51	2	1	1	1	1	1	1	6	6	6	6	6	6	1	1	6	6
	5	1	6	6	6	1	1	6	6	6	6	6	6	1	1	6	6
	10	1	1	5	5	1	1	6	6	6	6	6	6	1	1	6	6
	15	1	1	1	4	1	1	6	6	6	6	6	6	1	1	6	6
44	2	3	6	2	6	2	6	2	3	6	2	5	2	2	3	4	2
	5	2	2	4	2	2	5	2	4	2	1	4	5	6	2	3	4
	10	5	2	5	4	3	4	2	5	4	4	3	4	6	1	2	3
	15	6	3	6	3	5	3	2	6	3	6	2	6	4	6	1	2
49	2	6	1	1	4	4	1	5	6	4	6	5	6	1	5	5	3
	5	1	1	1	3	1	1	5	6	4	6	5	6	1	5	5	3
	10	1	1	1	2	1	1	5	6	4	6	5	6	1	5	5	3
	15	1	1	1	1	1	1	5	6	4	6	5	6	1	5	5	3
55	2	1	1	1	1	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	5	1	1	1	1	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6
	10	1	6	6	1	6	3	6	6	6	6	6	6	1	6	6	5
	15	1	1	1	6	6	1	6	6	6	6	6	6	1	6	6	5
48	2	6	1	6	6	3	6	6	6	6	6	6	6	1	5	6	6
	5	6	1	5	6	1	6	6	6	6	6	6	6	1	5	6	5
	10	1	6	4	6	5	6	6	6	6	6	6	6	1	5	6	5
	15	1	1	1	6	1	6	1	1	1	6	6	6	1	5	6	1
42	2	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6
	5	1	6	1	1	1	5	6	6	6	6	6	6	1	6	6	5
	10	1	6	1	1	1	3	5	6	6	6	6	6	1	6	6	4
	15	1	6	1	1	1	1	1	6	1	6	6	6	1	6	6	1
52	2	0	0	0	0	5	6	6	0	6	6	6	0	0	5	6	6
	5	1	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	6	0	0	0	0
	10	0	6	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0
	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	2	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	1	5	6	6
	5	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	1	5	6	6
	10	6	6	6	1	1	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6
	15	6	1	1	1	1	6	1	6	6	6	6	6	1	6	6	6
49	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6
	5	6	6	6	6	4	1	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6
	10	6	6	6	6	4	1	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6
	15	1	1	1	1	1	1	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6

Продолжение таблицы E1

Возраст	Временн перспектива 2-5-10-15 лет	Овладеть професс,	Путешест по миру	Обрести призв в жиз	Стать богатым	Найти наст.любовь	Получ. хор.образов	Иметь интересный круг общения	Заботи. об эколог	Развиват.как личность	Заботит. о здоровье	Делать добро для других людей	Иметь хорошую семью	Стать известным	Вести нравственную жизнь	Иметь хороших друзей	Способств. развитию общества
53	2	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	5	1	5	5	5	2	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6
	10	1	3	3	3	2	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6
	15	1	1	1	1	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6
60	2	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5	1	5	6	6	6	6	6	6	1	5	5	5
	10	5	5	5	5	6	4	6	6	6	6	6	6	1	5	5	5
	15	5	1	1	5	2	1	5	6	6	6	6	6	1	5	5	5
50	2	6	2	6	3	2	6	3	6	6	6	6	6	1	6	6	2
	5	6	2	6	3	2	6	3	6	6	6	6	6	1	6	6	2
	10	6	2	6	3	2	6	3	6	6	6	6	6	1	6	6	2
	15	1	2	6	1	1	6	1	6	6	6	6	6	1	6	6	2
60	2	6	6	6	6	1	1	1	1	3	4	3	6	3	3	3	1
	5	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	3	6	3	3	3	1
	10	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	3	6	1	1	1	1
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	3	6	1	1	1	1
51	2	1	1	1	6	2	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6
	5	1	1	5	6	1	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6
	10	5	1	6	6	5	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6
	15	1	1	1	6	1	5	4	5	4	3	3	6	6	6	6	6
50	2	6	6	6	6	1	6	6	3	6	6	4	6	3	6	6	4
	5	6	6	6	6	1	6	6	3	6	6	4	6	3	6	6	4
	10	6	6	6	6	1	6	6	3	6	6	4	6	3	6	6	4
	15	1	2	3	3	1	6	6	3	6	6	4	6	3	6	6	4
52	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	5	6	6	3
	5	3	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4
	10	4	6	5	6	2	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4
	15	3	3	6	6	1	4	4	4	5	5	4	4	4	6	3	3
60	2	6	1	1	1	1	6	6	5	6	6	6	6	1	6	6	6
	5	6	5	5	4	1	6	6	5	6	6	6	6	1	6	6	6
	10	3	6	6	5	2	6	6	5	6	6	6	6	1	6	6	6
	15	1	6	6	6	1	1	6	5	6	6	6	6	1	6	6	6
66	2	6	1	6	1	3	6	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6
	5	6	4	5	4	2	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6
	10	4	5	3	5	4	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6
	15	1	6	2	6	1	1	6	5	6	6	6	6	1	6	6	6
64	2	6	1	6	6	1	3	6	4	6	6	6	6	1	6	6	6

[illegible]

Продолжение таблицы E1

Возраст	Временная перспектива 2-5-10-15 лет	Овладеть профессией, мастерством	Путешеств.по миру	Обрести свое призвание в жизни	Стать богатым	Найти настоящ. любовь	Получить хор. образов	Иметь интерес круг общен	Заботиться об экологии	Развив. как личность	Заботиться о здоровье	Дел добро для др людей	Иметь хорошую семью	Стать известным	Вести нравств. жизнь	Иметь хороших друзей	Способствовать развитию общества
	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	15	0	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
48	2	1	1	6	6	6	1	6	1	6	6	1	6	4	6	6	5
	5	1	5	1	1	1	6	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1
	10	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
58	2	6	1	6	1	1	1	6	1	6	6	6	6	1	6	6	1
	5	6	1	6	1	1	1	6	1	6	6	6	6	1	6	6	1
	10	6	2	6	1	1	6	6	1	6	6	6	6	1	6	6	1
	15	6	6	6	1	1	6	6	1	6	6	6	6	1	6	6	1
50	2	1	1	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6
	5	1	2	5	1	1	4	2	4	5	6	6	6	1	6	6	6
	10	6	4	4	1	1	3	2	4	5	6	6	6	1	6	6	6
	15	1	6	2	1	1	1	3	1	5	6	6	6	1	6	6	6
49	2	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	10	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	15	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
48	2	5	4	4	4	3	5	4	4	5	6	3	5	4	3	6	4
	5	5	4	5	4	3	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4
	10	5	4	5	5	3	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4
	15	5	5	5	5	3	4	4	4	5	4	6	5	4	6	5	4
49	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6
	10	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	1	5	5	5
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
56	2	3	3	4	6	6	4	6	5	6	6	6	6	4	6	6	5
	5	4	3	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	4	6	6	5
	10	6	4	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6
	15	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6
48	2	6	3	5	4	6	4	5	3	4	5	5	6	3	4	5	4
	5	6	3	5	4	6	4	5	3	4	5	5	6	3	4	5	4
	10	6	3	5	4	3	4	5	3	5	5	5	6	3	4	5	4
	15	5	3	5	4	1	4	5	3	5	5	5	6	3	4	5	4

Продолжение таблицы Е1

Возраст	Времени. перспектива 2,5,10,15 лет	Овладеть професс, мастерством	Путешеств. по миру	Обрести свое призвание в жизни	Стать богатым	Найти настоящ.люб	Получ.хор. образов	Иметь интересный круг общения	Заботит. об экологии	Развиват. как личн	Заботит. о здоровье	Делать добро для других людей	Иметь хор. семью	Стать известным	Вести нравств жизнь	Иметь хорош. друзей	Способств развитию общества
54	2	6	3	6	6	6	6	2	1	6	6	6	6	3	4	6	3
	5	6	3	6	6	1	2	2	1	6	6	6	6	3	4	6	3
	10	4	5	6	6	1	1	2	1	6	6	6	6	3	4	6	3
	15	3	5	6	6	1	1	2	1	6	6	6	6	3	4	6	3
55	2	3	6	5	3	1	3	6	2	6	6	6	6	2	4	6	5
	5	4	6	5	3	1	3	6	2	6	6	6	6	2	4	6	5
	10	5	6	5	3	1	3	6	2	6	6	6	6	2	4	6	5
	15	1	6	5	3	1	3	6	2	6	6	6	6	2	4	6	5
49	2	3	4	5	1	4	5	3	1	1	6	4	1	2	4	5	5
	5	6	6	4	5	3	6	4	2	6	3	1	3	4	2	6	1
	10	5	3	1	3	1	5	6	4	5	5	2	4	6	3	2	3
	15	1	2	2	6	2	3	3	1	4	3	1	5	1	6	1	4
49	2	6	1	5	5	2	6	5	4	5	6	5	3	1	3	3	2
	5	5	3	6	4	6	5	5	4	5	6	4	6	1	4	3	2
	10	4	6	4	3	5	4	3	4	5	6	3	6	1	5	6	3
	15	3	3	1	1	4	1	3	4	5	6	2	6	1	5	6	3
59	2	3	3	4	6	2	4	6	5	6	6	6	6	4	6	6	5
	5	4	3	5	6	3	6	6	5	6	6	6	6	4	6	6	5
	10	1	4	6	6	2	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6
	15	2	6	6	6	3	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6
57	2	6	1	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6
	5	6	2	5	6	3	6	6	4	6	6	6	6	1	6	6	6
	10	6	4	4	6	2	3	6	4	5	6	6	6	1	6	6	6
	15	1	6	2	1	1	1	3	1	5	6	6	6	1	6	6	1
47	2	6	1	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	1	3	6	6
	5	6	2	5	6	6	6	6	4	6	6	6	6	1	5	6	6
	10	5	3	3	2	1	4	5	2	4	6	5	6	1	6	6	4
	15	1	6	2	1	1	1	3	1	5	6	6	6	1	6	5	1
48	2	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6
	5	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6
	10	5	4	3	2	3	2	4	5	3	6	5	6	1	6	5	5
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	2
50	2	6	1	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	1	6	6	6
	5	6	1	6	5	3	6	6	1	6	6	6	6	1	6	6	5
	10	2	2	6	5	6	6	6	1	4	6	6	6	1	6	6	3

Продолжение таблицы Е1

Возраст	Временная перспектива 2-5-10-15 лет	Овладеть професс., мастерством	Путешеств. по миру	Обрести свое призв. в жизни	Стать богатым	Найти наст.люб.	Получить хорошее образов	Иметь интересный круг общения	Забот.об экологии	Развив.как личн	Заботиться о своем здоровье	Делать добро для других людей	Иметь хорош. семью	Стать известным	Вести нравств жизнь	Иметь хорош. друзей	Способств развитию общества
	15	1	6	2	1	1	6	6	1	6	6	6	6	1	6	6	1
50	2	6	6	6	6	2	1	6	1	6	6	6	6	2	5	6	4
	5	6	5	6	6	1	5	6	2	6	6	6	6	1	5	6	3
	10	1	5	6	6	5	6	6	3	6	6	6	6	1	6	6	1
	15	1	1	1	1	1	6	6	5	6	6	6	6	1	6	4	1
60	2	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	2	5	6	6
	5	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	2	5	6	6
	10	6	5	2	6	5	3	5	3	5	6	5	6	1	6	5	5
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	1	6	1	2
49	2	6	5	6	6	6	6	5	1	6	6	6	6	1	3	6	3
	5	6	1	1	6	1	6	1	4	5	6	3	6	3	3	6	3
	10	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	3	6	1	3	5	3
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	3	6	1	3	1	3
50	2	6	1	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	1	6	6	5
	5	6	4	5	6	6	5	6	5	6	6	6	6	1	6	6	5
	10	4	4	4	1	5	4	6	5	6	6	6	6	1	6	5	5
	15	1	6	1	6	4	1	1	4	1	6	5	6	6	6	1	6
56	2	6	1	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	1	1	6	6
	5	5	2	5	4	4	4	4	4	4	5	6	6	1	5	6	6
	10	5	2	3	2	1	4	5	2	4	5	5	6	1	6	6	4
	15	1	6	2	1	1	1	3	1	5	6	1	6	6	6	1	4
48	2	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	1	5	6	5
	5	6	5	6	6	5	1	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6
	10	1	4	6	6	4	1	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6
	15	1	1	1	1	1	1	5	6	1	6	6	6	1	6	6	6
46	2	6	1	6	6	1	6	3	1	6	6	6	6	1	1	6	1
	5	6	1	6	6	2	6	4	1	6	6	6	6	1	2	6	1
	10	6	1	1	6	6	1	4	1	6	6	5	6	1	4	6	1
	15	6	1	1	6	1	1	5	1	5	6	5	6	1	6	6	1
48	2	5	1	4	2	1	1	2	1	5	4	3	5	1	1	3	3
	5	5	1	4	2	1	1	2	1	5	4	3	5	1	1	3	3
	10	5	1	4	2	1	1	2	1	5	4	3	5	1	1	3	3
	15	5	2	4	2	1	1	2	1	5	4	3	5	1	1	3	3
45	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	6	5	4	5	5

Продолжение таблицы E1

Возраст	Временн перспектива 2-5-10-15 лет	Овладеть професс, мастерством	Путешеств по миру	Обрести свое призв. в жизни	Стать богатым	Найти наст. любовь	Получ. хор.бразов	Иметь интересный круг общения	Заботит.об экологии	Развиваться как личность	Заботиться о своем здоровье	Делать добро для других людей	Иметь хорошую семью	Стать известным	Вести нравств жизнь	Иметь хороших друзей	Способств развитию общества
	10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	6	4	5	4	5
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6	1	1
50	2	6	3	6	6	4	6	2	1	6	6	6	6	3	4	6	3
	5	6	3	6	6	3	2	2	1	6	6	6	6	2	4	6	3
	10	4	5	6	6	6	1	2	1	6	6	6	6	1	4	6	3
	15	1	1	1	1	2	1	2	1	1	6	6	6	1	6	6	3
54	2	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	3	4	6	6
	5	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	3	5	6	6
	10	6	6	6	6	6	1	2	3	6	6	6	6	1	6	6	6
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	6	1	6	6	1
61	2	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	3	4	6	6
	5	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	4	5	6	6
	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	6	2	5	5	5
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	6	1	6	2	1
45	2	6	1	4	2	1	1	4	2	5	5	4	4	2	5	5	4
	5	4	4	5	4	1	6	5	3	4	4	3	4	2	5	5	4
	10	2	5	5	6	1	4	5	5	3	3	2	4	2	5	5	4
	15	1	1	6	6	1	3	5	6	2	2	1	4	2	5	5	4
55	2	6	1	6	5	1	6	6	5	6	6	5	6	5	4	6	6
	5	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	10	5	4	5	5	3	5	5	5	6	6	6	6	2	6	5	5
	15	1	5	1	2	1	1	1	1	4	5	5	6	1	6	2	3
49	2	6	6	5	6	1	6	6	2	6	6	5	6	6	1	6	6
	5	6	6	5	6	3	6	6	2	6	6	5	6	6	1	6	6
	10	6	6	5	6	2	6	6	2	6	6	5	6	6	1	6	6
	15	6	6	3	2	6	3	6	2	6	6	5	6	6	1	6	6
48	2	6	1	6	1	5	6	6	6	6	6	6	1	1	6	6	6
	5	5	1	2	1	1	1	5	5	5	6	5	1	1	6	6	6
	10	2	1	2	1	1	1	3	3	5	6	5	1	1	6	6	6
	15	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	6	6	5
59	2	6	4	4	2	1	1	4	2	5	5	4	4	2	5	5	4
	5	4	4	5	4	1	6	5	3	4	4	3	4	2	5	5	4
	10	2	5	5	6	1	4	5	5	3	3	2	4	2	5	5	4
	15	1	1	6	6	1	3	5	6	2	2	1	4	2	5	5	4
53	2	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	2	6	1	6	6	6

Продолжение таблицы Е1

Возраст	Временная перспектива 2-5-10-15 лет	Овладеть професс., мастерством	Путешеств. по миру	Обрести свое призв. в жизни	Стать богатым	Найти наст. любовь	Получить хорошее образование	Иметь интересный круг общения	Заботит об эколог.	Развив. как личн.	Заботиться о своем здоровье	Делать добро для других людей	Иметь хорош. семью	Стать известным	Вести нравств. жизнь	Иметь хороших друзей	Способств. развитию общества
	5	3	3	6	6	5	3	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6
	10	1	3	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6
	15	1	3	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6
48	2	3	1	5	3	1	2	3	6	2	3	6	3	6	1	1	5
	5	4	2	6	4	3	6	4	5	1	4	5	2	5	3	2	6
	10	5	3	1	5	4	1	1	4	1	5	5	1	4	3	3	3
	15	6	4	2	6	5	2	2	3	2	6	4	6	2	1	4	4
45	2	6	3	2	1	6	6	3	5	6	6	5	6	1	6	6	6
	5	6	2	4	1	6	6	3	5	6	6	5	6	1	6	6	6
	10	3	3	6	1	6	6	3	5	6	6	5	6	1	2	6	1
	15	6	3	6	1	6	6	3	5	6	6	5	6	1	6	6	6
48	2	3	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4
	5	6	5	5	5	6	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4
	10	5	5	5	5	6	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4
	15	5	4	5	5	6	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
55	2	5	1	6	6	4	6	6	1	6	3	4	6	3	3	6	4
	5	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
52	2	6	1	1	1	6	6	1	6	6	6	6	1	1	1	6	1
	5	6	1	1	1	5	5	1	6	6	6	5	6	1	1	1	6
	10	5	1	6	6	1	1	1	6	6	6	5	6	1	6	1	2
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	5	6	6	1	1	6
56	2	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6
	5	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	10	1	2	3	5	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	15	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
49	2	6	1	4	2	1	1	4	2	5	5	4	4	2	5	5	4
	5	4	4	5	4	1	6	5	3	4	4	3	4	2	5	5	4
	10	2	5	5	6	1	4	5	5	3	3	2	4	2	5	5	4
	15	1	1	6	6	1	3	5	6	2	2	1	4	2	5	5	4
49	2	1	1	6	1	4	3	1	1	6	6	6	6	6	6	6	6
	5	1	1	1	1	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	10	1	1	1	1	5	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
	15	6	1	1	1	4	2	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1

[illegible]

Продолжение таблицы Е1

Возраст	Временная перспектива 2-5-10-15 лет	Овладесть професс, мастерством	Путешеств.по миру	Обрести свое призвание в жизни	Стать богатым	Найти наст любовь	Получ хорош образов	Иметь интересн круг общения	Забот об экологии	Развив как личность	Заботиться о своем здоровье	Делать добро для других людей	Иметь хорош семью	Стать известным	Вести нравств жизнь	Иметь хорош друзей	Способств развитию общества
	5	5	6	5	1	1	5	6	5	6	6	6	6	1	5	6	1
	10	4	5	4	1	1	4	5	4	6	6	6	6	1	5	6	1
	15	1	4	1	1	1	1	5	2	6	6	1	6	1	5	6	1
59	2	1	1	4	5	6	4	3	1	4	6	3	6	4	5	4	2
	5	5	1	1	1	5	3	2	3	4	6	3	6	1	5	4	2
	10	1	3	1	1	4	2	1	3	4	6	3	6	1	4	4	2
	15	1	1	1	1	1	1	1	3	4	6	3	6	1	4	1	2
44	2	6	5	4	1	6	5	5	5	5	5	5	6	1	1	5	5
	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	6	1	1	5	3
	10	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	6	1	1	5	3
	15	6	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	6	1	1	1	3
45	2	3	3	4	3	5	3	4	5	6	6	6	6	3	4	4	6
	5	4	4	4	4	6	6	4	5	6	6	6	6	3	3	6	6
	10	5	3	5	4	6	6	4	5	6	6	6	6	4	5	5	6
	15	2	3	6	4	6	6	5	6	6	6	6	6	5	6	5	6
54	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
46	2	6	2	6	3	1	6	6	3	6	4	5	1	1	6	6	6
	5	6	2	6	3	6	6	6	4	6	4	5	6	2	6	6	6
	10	6	3	6	3	6	1	6	4	6	4	5	6	2	6	6	6
	15	1	4	6	2	6	1	6	5	6	6	5	6	2	6	6	3
42	2	6	1	4	1	4	1	1	6	2	1	2	3	1	6	3	3
	5	5	4	5	2	5	2	2	6	2	2	3	4	5	5	4	3
	10	4	5	5	5	3	3	3	5	4	5	4	5	3	4	5	3
	15	1	6	1	5	1	6	4	1	6	6	6	6	1	5	1	2
52	2	1	1	1	1	1	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	5	6	1	1	1	6	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5
	10	2	6	6	3	5	2	4	4	4	6	4	6	4	4	4	4
	15	3	2	3	1	4	5	1	2	2	6	1	6	1	1	1	1
53	2	6	1	6	6	3	6	1	2	6	5	5	6	1	3	3	5
	5	5	5	4	5	4	6	2	2	3	6	5	6	1	5	3	5
	10	4	4	3	1	5	5	3	3	5	6	4	6	5	4	3	5
	15	1	1	1	6	5	1	4	4	5	6	5	6	1	3	3	5
45	2	3	4	3	3	4	4	3	4	5	4	4	3	3	4	3	3

Продолжение таблицы Е1

Возраст	Временн перспектива 2,5,10,15 лет	Овладеть професс., мастерством	Путешес по миру	Обрести свое призв. в жизни	Стать богатым	Найти наст любовь	Получить хорошее образование	Иметь интересный круг общения	Забот об экологии	Развиваг.как личность	Заботит о своем здоровье	Делать добро для других людей	Иметь хорошую семью	Стать известным	Вести нравств жизнь	Иметь хор друзей	Способст развитию общества
	5	2	4	4	2	3	3	5	4	6	4	3	2	3	4	3	3
	10	4	4	5	3	4	2	4	2	2	3	4	4	4	4	2	4
	15	4	4	4	4	5	3	4	5	3	3	3	5	4	4	2	4
43	2	1	3	5	3	4	3	3	3	6	6	6	6	1	4	6	1
	5	6	3	1	3	5	3	3	3	5	6	6	6	1	4	6	1
	10	6	4	1	3	1	3	3	3	4	6	5	6	1	4	6	1
	15	2	6	1	1	1	3	3	3	3	6	4	6	1	4	6	1
52	2	6	6	6	6	1	6	6	6	6	1	6	6	1	6	6	6
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
48	2	6	1	6	2	6	6	6	1	6	6	6	6	3	6	6	5
	5	6	1	6	4	2	4	6	2	6	6	6	6	3	6	6	5
	10	5	1	6	5	1	6	5	2	6	6	6	6	4	6	6	5
	15	4	1	6	6	1	6	5	2	6	6	6	6	4	6	6	5
47	2	6	1	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	5	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	10	6	6	6	6	2	6	6	6	3	3	5	4	6	4	6	6
	15	5	6	6	6	1	1	1	1	1	6	6	6	6	4	6	6
46	2	6	5	5	6	6	5	6	4	6	5	6	6	1	4	6	5
	5	6	5	5	6	6	5	6	4	6	5	6	6	1	4	6	5
	10	5	5	5	6	5	5	6	4	6	5	6	6	1	4	6	5
	15	1	5	5	6	2	5	6	4	6	5	6	6	1	4	6	5
50	2	1	1	6	1	4	3	1	1	6	6	6	6	3	6	6	6
	5	1	1	1	1	5	3	1	1	1	6	1	6	1	1	1	1
	10	1	1	1	1	2	1	2	2	1	6	1	6	1	1	1	1
	15	3	1	1	1	4	2	1	6	1	5	1	6	1	1	1	1
54	2	1	1	6	1	4	3	1	1	6	6	6	6	2	2	6	6
	5	1	1	1	1	5	3	1	1	1	6	1	1	1	5	5	1
	10	1	4	1	1	4	1	2	2	1	6	1	1	1	4	5	1
	15	2	5	1	1	4	2	1	6	1	5	1	1	1	4	4	1
Итого (чел)	2	67	27	55	49	16	56	57	36	78	80	61	81	14	37	77	49
	5	48	56	34	38	14	45	47	26	59	71	51	75	10	32	65	37
	10	27	21	31	31	15	26	37	20	48	70	38	74	11	39	56	27
	15	14	28	26	33	13	20	29	25	40	66	41	73	10	47	52	26

Продолжение таблицы Е1

Итого (%)	Возраст																	
	Временная перспектива 2-5-10-15 лет																	
	Овладеть професс, мастерст																	
	Путешеств по миру																	
	Обрести свое призвание в жизни																	
	Стать богатым																	
	Найти настоящую любовь																	
	Получить хорош образов																	
	Иметь интересный круг общения																	
	Заботиться об экологии																	
	Развиваться как личность																	
	Заботиться о своем здоровье																	
	Делать добро для других людей																	
	Иметь хорошую семью																	
	Стать известным																	
	Вести нравств жизнь																	
	Иметь хороших друзей																	
	Способств развитию общества																	
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5
	2	5	10	15	65,0	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	46,6	26,2	13,5	26,2	13,5

Приложение Ж. – Таблица данных по методике «Жизненный путь», И.Л. Соломин
 (первый этап исследования)
 (Таблица Ж1)

Возраст	Эмоциональный шок	Адаптивност.	Предрасп.к агрессии	Позитив отн к окруж	Негатив отн к окруж	Стремление к защите	Цели определены	Цели не определены	Слабый интерес.	Замена рис текстом	Стереотипность	Затруднения в рисов
60				0,8		0,5	0,5	0,8				
57		0,8					0,5					
59		0,8		0,8	0,7		0,5					
50		0,8				0,5		0,8				
51	0,6	0,8									0,6	
54							0,5					
52			0,6	0,8			0,5			0,6		
41		0,8		0,8		0,5	0,5	0,8				
56		0,8		0,8		0,5	0,5	0,8	0,7			
47		0,8					0,5				0,6	
58				0,8				0,8	0,7			
60		0,8					0,5					
48		0,8	0,6				0,5					
50		0,8									0,6	
57		0,8		0,8		0,5		0,8			0,6	
50		0,8		0,8			0,5				0,6	
45		0,8		0,8	0,7		0,5				0,6	
47		0,8	0,6								0,6	
57		0,8					0,5					
47		0,8		0,8		0,5	0,5	0,8				
57		0,8		0,8		0,5	0,5	0,8				
67		0,8		0,8		0,5		0,8				
59	0,6	0,8	0,6				0,5					
39		0,8	0,6									
52		0,8		0,8		0,5		0,8				
50		0,8									0,6	
56		0,8		0,8			0,5					
44		0,8		0,8			0,5				0,6	
		0,8	0,6	0,8			0,5					
50		0,8	0,6	0,8			0,5			0,6		

Продолжение таблицы Ж1

Возраст	Эмоциональный шок	Адаптивност.	Предрасп. к агрессии	Позитив отн к окруж	Негатив отн к окруж	Стремление к защите	Цели определены	Цели не определены	Слабый интерес.	Замена рис текстом	Стереотипность	Затруднения в рисов
48	0,6	0,8					0,5				0,6	
44		0,8		0,8		0,5		0,8				
52		0,8		0,8			0,5	0,8				
58		0,8	0,6	0,8						0,6		
43		0,8		0,8	0,7		0,5					
44							0,5				0,6	
51		0,8					0,5		0,7			
47		0,8		0,8			0,5	0,8				
43		0,8		0,8		0,5	0,5	0,8				
42							0,5				0,6	
43		0,8		0,8			0,5					
54		0,8		0,8		0,5		0,8	0,7			
57							0,5					
57		0,8		0,8		0,5		0,8	0,7			
51		0,8		0,8								
50		0,8					0,5					
48		0,8					0,5					
58		0,8		0,8		0,5	0,5	0,8				
48		0,8	0,6				0,5					
63							0,5					
58		0,8										
54		0,8					0,5					
55		0,8	0,6	0,8				0,8				
49		0,8	0,6	0,8	0,		0,5					
52		0,8										
60		0,8		0,8			0,5				0,6	
51		0,8		0,8			0,5					0,8
60		0,8		0,8								
49							0,5					
52		0,8						0,8				
Итого (б / чел.)	0,9 /3	0,8/51	0,6/12	0,7/33	0,8/4	0,7/14	0,5/41	0,8/19	0,7/5	0,6/3	0,7/12	0,8/1
Итого (ч. / %)	3/5	51/85	12/20	33/55	4/6,6	14/23,3	41/68,3	19/31,6	5/8,3	3/5,0	12/20,0	1/1,7

Приложение II. – Таблица данных по методике «Жизненный путь», И.Л. Соломин
(второй этап исследования)
(Таблица И1)

Возраст	Содержательные признаки представлений респондентов о своем жизненном пути	Препятствия	Ресурсы	Эмоциональн. шок	Затруднения в рисовании	Замена рисунка текстом
		(к-во баллов)				
41	Иметь жилье	1,4	3,8	-	-	-
41	Цель не определена	5,7	3,4	-	-	-
45	Цель не определена	4,1	9,7	-	-	-
48	Иметь жилье /общение	5,3	7	-	-	-
50	Иметь жилье/ материальн.благопол.	4,3	6,2	-	-	-
41	Карьерный рост	4,3	5,7	-	-	-
41	Цель не определена	-	-	0,9	-	-
41	Реализация в профессии	5,2	3,1	-	-	-
59	Цель не определена	4,3	6,3	-	-	-
51	Цель не определена	3,7	4,7	-	-	-
44	Жилье, семья	1,3	7	-	-	-
49	Жилье, семья	4,2	5,2	-	-	-
55	Цель не определена	5,3	4,6	-	-	-
48	Цель не определена	-	-	-	-	-
42	Цель не определена	-	-	0,9	-	-
52	Жилье, семья	5,1	5,9	-	-	-
54	Цель не определена	2,5	5,4	-	-	-
49	Жилье/общение	1,8	7,2	-	-	-
53	Жилье/материальное благополучие	3,5	7	-	-	-
60	Цель не определена	3	3,6	-	-	-
50	Цель не определена	-	-	-	-	0,8
60	Цель не определена	-	-	0,9	-	-
51	Жилье/общение	4,1	2,2	-	-	-
50	Цель не определена	5,4	17	-	-	-
52	Жилье, семья	4,1	4,8	-	-	-
60	Реализация в профессии	2,9	8,7	-	-	-
66	Путешествия/отдых	5,1	1,7	-	-	-
64	Реализация в профессии	0,7	10,1	-	-	-
54	Цель не определена			0,9	-	-
50	Цель не определена	2,2	5,6	-	-	-
67	Цель не определена	-	-	0,9		
59	Путешествия/отдых	4,1	5,1	-	-	-
50	Жилье, семья	2,7	11,2	-	-	-
50	Цель не определена	5,2	10,1	-	-	-
55	Жилье, семья	6,2	4,9	-	-	-
48	Путешествия/отдых	3,5	5,3	-	-	-

Продолжение таблицы И1

Возраст	Содержательные признаки представлений респондентов о своем жизненном пути	Препятствия	Ресурсы	Эмоциональн. шок	Затруднения в рисовании	Замена рисунка текстом
		(к-во баллов)				
58	Жилье/ реализация в профессии	5,4	5,1	-	-	-
50	Цель не определена	-	-	0,9	-	-
49	Цель не определена	-	-	0,9	-	-
48	Цель не определена	-	-	0,9	-	-
49	Цель не определена	-	-	0,9	-	-
56	Жилье, семья	1	9,1	-	-	-
48	Путешествия/отдых	4,7	7,5	-	-	-
54	Жилье, семья	3,6	7,1	-	-	-
55	Достижения/мастерство	6,7	5,3	-	-	-
49	Путешествия/отдых	6,5	4,2	-	-	-
49		-	-	-	0,7	-
59	Цель не определена	5,1	3,1	-	-	-
57	Цель не определена	5,8	2,9	-	-	-
47	Цель не определена	3,9	7,5	-	-	-
48	Реализация в профессии	1,9	6,8	-	-	-
50	Цель не определена	-	-	-	0,7	-
50	Цель не определена	4	8,1	-	-	-
60	Цель не определена	5,7	2,2	-	-	-
49	Жилье, семья	3,1	4,5	-	-	-
50	Цель не определена	3,9	9,9	-	-	-
56	Цель не определена	6,1	0,5	-	-	-
48	Цель не определена	2,3	8,2	-	-	-
46	Реализация в профессии	2,7	8,6	-	-	-
48	Творчество	6,3	5,4	-	-	-
45	Путешествия/отдых	3,6	5,3	-	-	-
50	Цель не определена	3,9	8,1	-	-	-
54	Цель не определена	-	-	0,9		
61	Цель не определена	0,5	1,2	-	-	-
45	Цель не определена	4,8	3	-	-	-
55	Жилье, семья	2,5	7,8	-	-	-
49	Жилье/общение	2,5	7,9	-	-	-
48	Жилье	1,2	7,4	-	-	-
59	Цель не определена	3,7	5,9	-	-	-
53	Цель не определена	5,1	3	-	-	-
48	Цель не определена	5,4	3,1	-	-	-
45	Реализация в профессии	2,7	7,9	-	-	-
48	Цель не определена	2,5	7,8	-	-	-
55	Цель не определена	-	-	0,9	-	-

Продолжение таблицы И1

Возраст	Содержательные признаки представлений респондентов о своем жизненном пути	Препятствия	Ресурсы	Эмоциональ шок	Затруднения в рисовании	Замена рисунка текстом
		(к-во баллов)				
52	Творчество	4,5	2,4	-	-	-
56	Достижения/мастерство	2,3	5,7	-	-	-
49	Жилье, семья	3,4	6,4	-	-	-
49	Жилье, семья	4,3	7,2	-	-	-
53	Реализация в профессии	5,7	2,8	-	-	-
46	Жилье, семья	3,5	5,7	-	-	-
50	Цель не определена	5,3	7,2	-	-	-
51	Цель не определена	5,4	5,7	-	-	-
43	Цель не определена	-	-	-	-	0,7
50	Реализация в профессии	2,1	3,7	-	-	-
50	Жилье, семья	3,2	4,7	-	-	-
46	Реализация в профессии	1,7	4,6	-	-	-
47	Достижения/мастерство	3,2	5,2	-	-	-
59	Жилье, семья	3,1	9,2	-	-	-
44	Цель не определена	2,4	5,2	-	-	-
45	Цель не определена	4,3	6,7	-	-	-
54	Реализация в профессии	3,3	6,7	-	-	-
46	Жилье, семья	1,7	8,2	-	-	-
42	достижения/мастерство	4,5	5,6	-	-	-
52	Реализация в профессии	3,9	8,7	-	-	-
53	Цель не определена	1,6	4,5	-	-	-
45	Цель не определена	2,2	3,4	-	-	-
43	Карьерный рост	5,1	6,9	-	-	-
52	Цель не определена	4,2	6,3	-	-	-
48	Жилье/общение	3,9	5,4	-	-	-
47	Путешествия/отдых	3,7	4,7	-	-	-
46	Цель не определена	2,1	6,7	-	-	-
50	Цель не определена	5,4	5,7	-	-	-
54	Иметь жилье, семью	2,2	4,6	-	-	-
Итого:		(чел. / %)	(чел. / %)	(чел. / %)	(чел. / %)	(чел. / %)
Цель определена – иметь жилье, семью: 27 чел. / 26,2%		2 / 1,9%	25 / 25,2%	-	-	-
Цель не определена – 34 чел. / 33,0%		9 / 8,8%	25 / 24,2%	9 / 8,7%	1 / 3,9%	1 / 0,9%
Цель – карьерный рост: 1 чел. / 0,97%		0 / 0,0%	1 / 0,97	-	-	-
Цель – реализ. в професс: 12 чел. / 1,6%		2 / 1,9 %	10 / 9,7%	-	-	-
Цель – путешествовать: 7 чел / 6,8%		3 / 2,9%	4 / 3,9%	-	-	-
Цель –достижения: 5 чел / 4,8%		1 / 0,9%	4 / 3,9%	-	-	-
Цель – иметь круг общения – 5 чел/ 4,8%		1 / 0,9%	4 / 3,9%	-	-	-

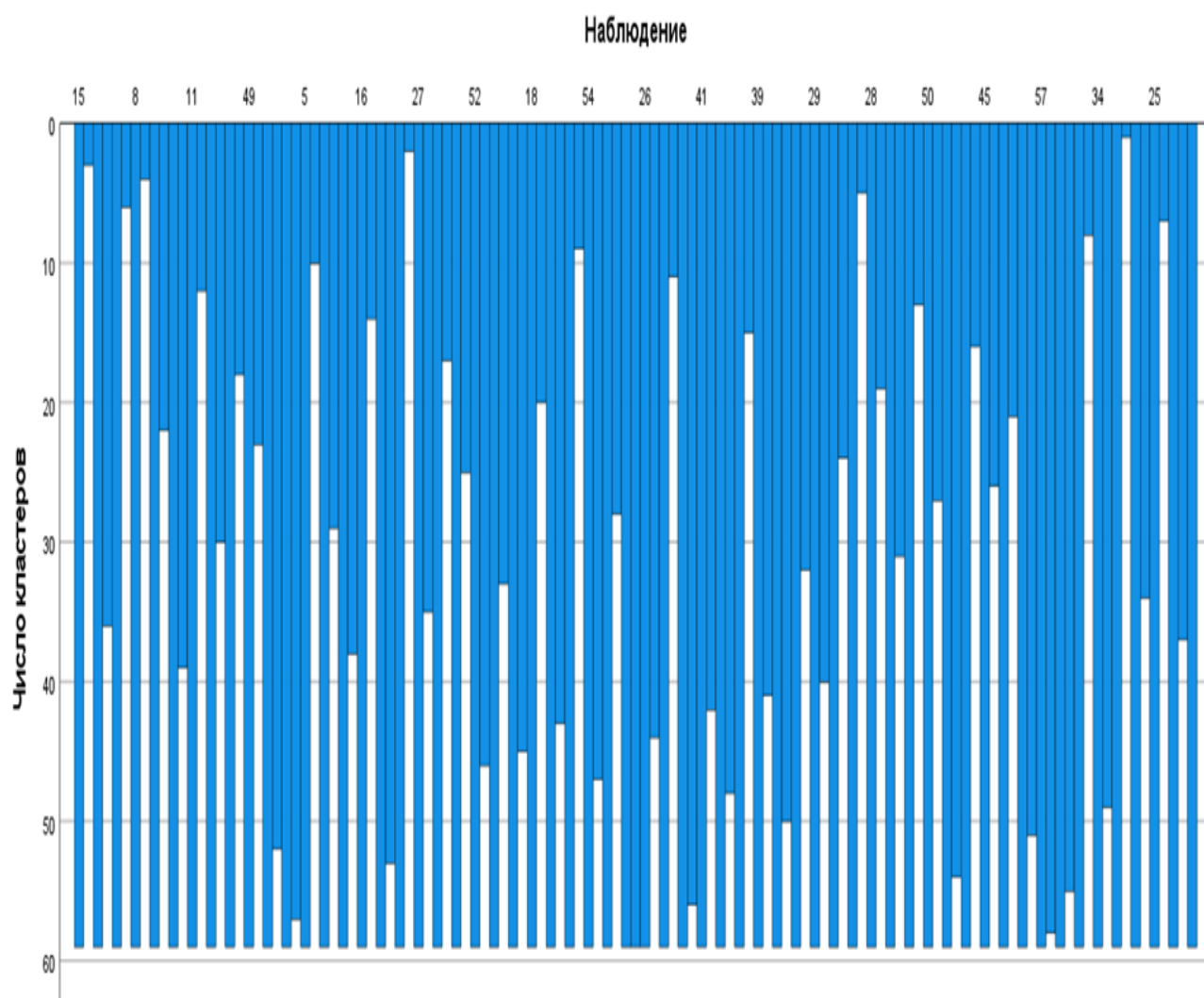
Приложение К. – Таблица расчетов кластеризации на основе факторного анализа
(пакет программного обеспечения IBM SPSS Statistic.27.0)
(Таблица К1)

Сводный отчет по наблюдениям ^{a,b}					
Наблюдения					
Валидные		Пропущенные		Всего	
N	Проценты	N	Проценты	N	Проценты
60	25,5	175	74,5	235	100,0
а. Используемые квадрат евклидова расстояния					
б. Метод средней связи (между группами)					
Принадлежность к кластерам					
Наблюдение			Кластеры 2		
1			1		
2			2		
3			2		
4			2		
5			2		
6			2		
7			2		
8			2		
9			2		
10			2		
11			2		
12			2		
13			2		
14			2		
15			2		
16			2		
17			2		
18			2		
19			2		
20			2		
21			2		
22			2		
23			2		
24			2		
25			1		
26			2		
27			2		
28			2		
29			2		
30			2		
31			2		
32			2		
33			2		

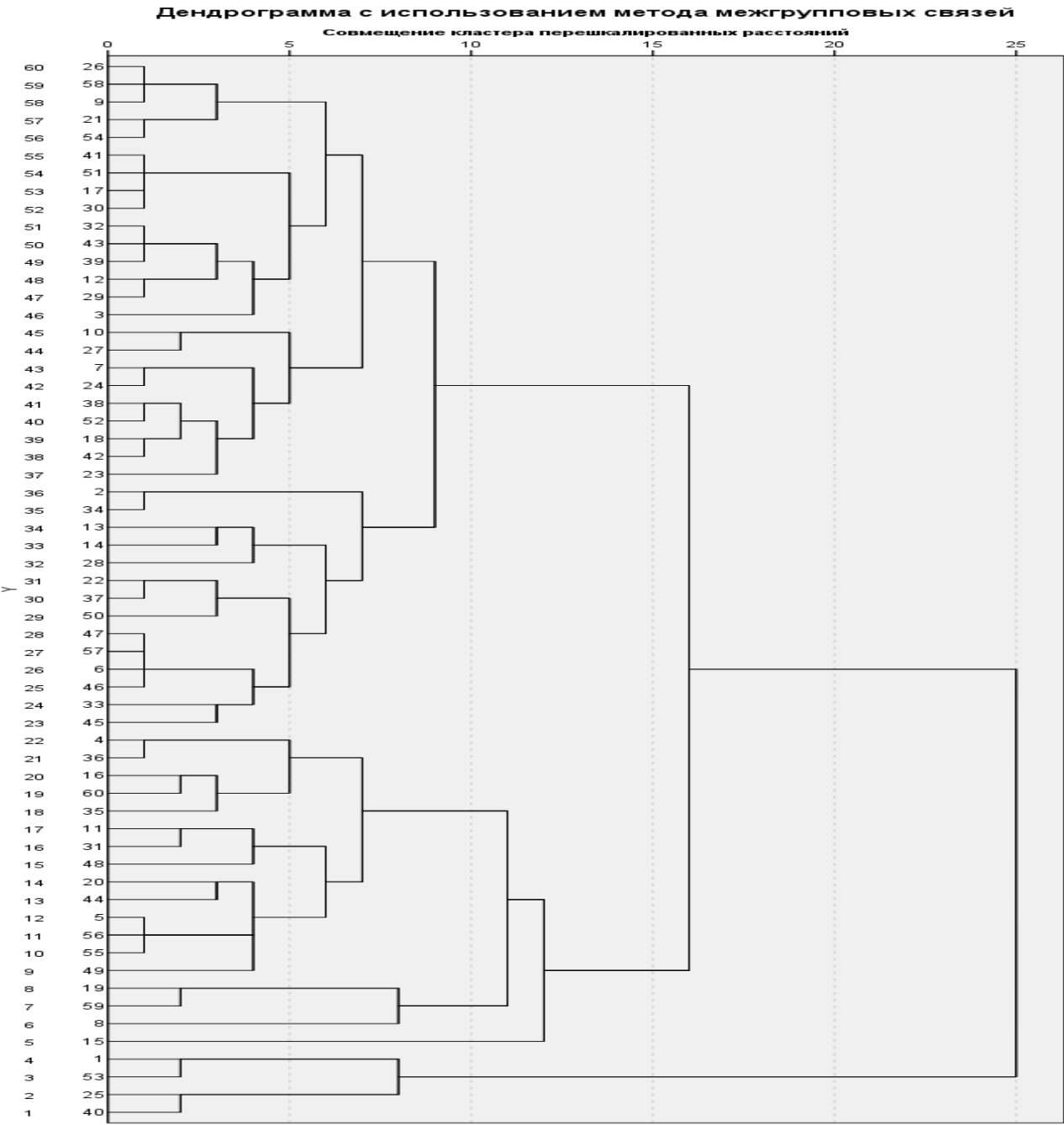
Продолжение таблицы К1

34	2
35	2
36	2
37	2
38	2
39	2
40	1
41	2
42	2
43	2
44	2
45	2
46	2
47	2
48	2
49	2
50	2
51	2
52	2
53	1
54	2
55	2
56	2
57	2
58	2
59	2
60	2

Продолжение таблицы К1



Продолжение таблицы К1



**Приложение Л. – Таблица итогов по проверке гипотезы на основе факторного анализа
(Таблица Л1)**

Общности		Начальная		Извлечение	
Возраст		1,000		,678	
Шк1 представление о терминальных ценностях и смыслах собственной жизни		1,000		,726	
Шк.2 представление о процессе и способах конструирования собственной жизни		1,000		,863	
Шк3 представление о собственных целях и планах своей жизни		1,000		,821	
Шк.4 субъективное переживание собственной успешности, связанное с конструированием собственной жизни		1,000		,593	
Шк.5 степень радости от жизни (частота и интенсивность положительных эмоций в собственной жизни)		1,000		,748	
Шк.6 способ самоосуществления личности		1,000		,537	
Шк.7 подход к реализации жизненной позиции		1,000		,768	
Шк.8 доминирующие пути и способы поведения, технологии деятельности и общения: опора на связи и отношения		1,000		,856	
Шк.9 доминирующие пути и способы поведения: опора на деньги, материальную поддержку		1,000		,756	
Я-ХХТ-ы (активный тип жизненной позиции)		1,000		,625	
Я-ХП-Ты (потребительский тип жизненной позиции)		1,000		,764	
Я-ПХ-Ты (конформистский тип жизненной позиции)		1,000		,519	
Я-ПП-Ты (пассивный тип жизненной позиции)		1,000		,763	
Метод выделения факторов: метод главных компонент					
Объясненная совокупная дисперсия					
Компонент	Начальные собственные значения			Извлечение суммы квадратов нагрузок	
	Всего	% дисперсии	Суммарный %	Всего	% дисперсии
1	3,905	27,891	27,891	3,905	27,891
2	2,055	14,679	42,570	2,055	14,679
3	1,691	12,078	54,648	1,691	12,078
4	1,299	9,278	63,926	1,299	9,278
5	1,067	7,622	71,548	1,067	7,622
6	,995	7,110	78,658		
7	,816	5,829	84,487		
8	,656	4,686	89,173		

Продолжение таблицы Л1

9	,569	4,063	93,237		
10	,399	2,853	96,090		
11	,272	1,945	98,035		
12	,174	1,241	99,276		
13	,088	,628	99,905		
14	,013	,095	100,000		
Объясненная совокупная дисперсия					
Компонент			Извлечение суммы квадратов нагрузок		
			Суммарный %		
1			27,891		
2			42,570		
3			54,648		
4			63,926		
5			71,548		
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
Метод выделения факторов: метод главных компонент.					
Матрица компонент ^а					
	Компонент				
	1	2	3	4	5
Шк1 представления о терминальных ценностях и смыслах собственной жизни	,590	-,231	,250	,228	-,459
Шк.2 представления о процессе и способах конструирования собственной жизни	,850	-,226	,226	-,195	,016
Шк3 представления о собственных целях и планах своей жизни	,526	,711	,108	-,133	,098
Шк.4 субъективное переживание собственной успешности, связанное с конструированием собственной жизни	,210	,402	,581	,220	,031
Шк.5 степень радости от жизни (частота и интенсивность положительных эмоций в собственной жизни)	,597	,355	-,022	-,141	-,496
Шк.6 способ самоосуществления личности	,546	,035	-,246	-,250	,338
Шк.7 подход к реализации жизненной позиции	-,507	,667	,219	-,087	-,103
Шк.8 доминирующие пути и способы поведения, технологии деятельности и общения: опора на связи и отношения	,771	-,091	-,409	-,102	,276

Продолжение таблицы Л1

Шк.9 доминирующие пути и способы поведения: опора на деньги, материальную поддержку	,762	,353	-,090	,143	,147
Я-ХХТ-ы Активный тип жизненной позиции	,248	-,392	,096	,614	-,153
Я-ХП-Ты Потребительский тип жизненной позиции	-,539	,399	-,521	,206	-,014
Я-ПХ-Ты Конформистский тип жизненной позиции	-,145	,164	,650	-,146	,165
Я-ПП-Ты Пассивный тип жизненной позиции	-,235	-,486	,378	-,568	,071

Приложение М. – Показатели представлений респондентов о своем жизненном пути по содержательным признакам методики «Жизненный путь» (второй этап исследования) (Таблица М1)

Выборка респондентов (n=103)		
Наименование содержательных признаков жизненного пути	Количество респондентов группы 1 (55-67лет) (%)	Количество респондентов группы 2 (41-54 г.г.) (%)
1. Представление об альтернативности жизненных стратегий	7,5	4,4
«о наличии и разнообразии альтернативных жизненных путей»	3,8	1,87
«о затруднениях в выборе одного пути из многих альтернатив»	3,8	2,5
2. Представления о динамике жизненного пути	10,6	9,37
«не как о прерывистом процессе, а как о смене статических фаз, стадий»	0,6	1,9
«о статичности событий «	0	1,9
«о временной перспективе событий»	6,3	1,9
«затруднения в представлении о временной перспективе событий»	0,0	0,6
«о продолжительности жизненного пути»	0,6	1,9
«о легкости жизненного пути»	3,1	1,2
3. Представления о направленности жизни	0,6	0
«стремление вернуться в прошлое»	0,6	0,0
4. Представления о возможностях жизненных выборов	29,3	16,2
«о больших возможностях выбора (о выборе)»	10,6	2,5
«о количестве альтернатив (выбора)»	2,5	0,0
«об изменении пути без возможности выбора»	0,0	1,2
«о возврате к прошлому	1,2	0,0
о путях преодоления препятствий»	15,0	11,2
«о конце пути, безвыходности положения»	0,0	1,2
5. Представления о стабильности жизненного пути	28,5	13,1
«о постоянстве жизненного пути»	2,5	0,0
«об изменчивости жизненного пути, влиянии настроения или обстоятельств»	0,6	1,2

Продолжение таблицы М1

Выборка респондентов (n=103)		
Наименование содержательных признаков жизненного пути	Количество респондентов группы 1 (55-67лет) (%)	Количество респондентов группы 2 (41-54 г.г.) (%)
«о директивах, указаниях, правилах, нормах, источниках информации»	13,8	7,5
«о затруднительных обстоятельствах, требующих усилий и времени»	11,9	4,4
6. Представления о возможности самому управлять своей жизнью	26,2	8,9
«об альтернативности путей, исключение одного пути другим»	6,9	1,9
«о больших возможностях выбора»	11,9	2,5
«о периодически возникающих возможностях выбора»	6,3	3,12
«о сложности выбора, затруднение в ориентации»	1,25	1,25
«о повторяемости пути»	0/0	0/0
7. Представления о наличии жизненных затруднений и препятствиях	13,8	5,6
«о затруднительных обстоятельствах, требующих «снижения», «спуска», связанных с риском падения»	0/0	0,6
«о затруднительных обстоятельствах, требующих подъема»	1,9	0,6
«о затруднительных обстоятельствах, требующих значительных усилий и времени»	11,9	4,4
8. Представления о своих ресурсных возможностях по преодолению жизненных препятствий	31,2	21,5
«представление об укрытии»	4,4	3,1
«представление об удобствах и комфортных условиях»	3,1	2,5
«представление о средствах ускорения и облегчения движения по жизненному пути»	5,6	0,6
«о контролируемом кем-то входе или выходе»	0	0
«представление о путях преодоления препятствий»	15,0	11,2
«о дополнительных средствах решения проблем»	3,1	3,8
9. Представления о жизненных ориентирах	13,7	7,5

Продолжение таблицы М1

Выборка респондентов (n=103)		
Наименование содержательных признаков жизненного пути	Количество респондентов группы 1 (55-67лет) (%)	Количество респондентов группы 2 (41-54 г.г.) (%)
«о правилах»	2,5	5,0
«об источниках информации»	11,25	2,5
10. Представления о роли творчества в жизни	2,5	3,8
«о профессиональной художественной деятельности или хобби»	0,6	1,9
«эстетическая направленность»	1,9	1,9
11. Представления о факторах, влияющих на путь к цели (на достижение жизненных целей)	5,6	6,9
«о факторах, помогающих (или препятствующих) на пути к цели»	5,6	6,3
«об источниках страха «	0	0,6
12. Представления о социальном окружении, влияющем на достижение жизненных целей	1,9	3,8
«об окружающих людях, помогающих или мешающих в жизни»	1,9	3,8
13. Представления о себе как субъекте своего жизненного пути	56,0	35,6
«о собственной значительности, уважении к себе»	21,9	15,2
«о собственной привлекательности, отношении к себе с симпатией, принятие себя»	3,1	1,9
«о собственной активности»	16,3	4,4
«о недостаточной уверенности в себе»	1,2	2,5
«о принятии социальных норм»	1,2	3,1
«о себе как о субъекте труда»	1,9	3,1
«о собственной принадлежности к определенной категории людей»	3,1	1,2
«о результатах своей деятельности»	1,9	2,5
«о своей незначительности (игнорирование своей личности, потребностей и возможностей, обесценивание себя)».	4,4	2,5

**Приложение Н. – Программа «Развитие навыков построения жизненных стратегий
военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации»**

Шульга Н.И.

**РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПОСТРОЕНИЯ
ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ,
УВОЛЕННЫХ ИЗ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

*Учебно-методическая программа
психологического консультирования*

Издательство «Спутник+»
Москва 2024

УДК 159.9 (075)
ББК 88.92я78
Ш 95

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор
факультета политических и социальных наук
Российского государственного социального университета
Д.В. Каширский;

кандидат психологических наук, доцент
кафедры психологии, конфликтологии и бихевиористики
Российского государственного социального университета
Н.А. Филина

Ш 95

Шульга Н.И.

Развитие навыков построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации: Учебно-методическая программа психологического консультирования. – М.: Издательство «Спутник+», 2024. – 53 с.

ISBN 978-5-9973-6946-0

УДК 159.9 (075)
ББК 88.92я78

ISBN 978-5-9973-6946-0

Шульга Н.И., 2024

Оглавление.

Пояснительная записка.....	4
Методы, технологии обучения	5
Введение	6
Теоретико-методологическое обоснование подходов программы консультирования.....	7
Этапы программы консультирования.....	12
Литература	24
Приложения	25
Приложение 1. Опросник «Измерение ригидности» (большая энциклопедия тестов А.А. Карелин).....	25
Приложение 2. Опросник «Выявление и оценка коммуникативных и организационных способностей» (методика КОС-1).....	28
Приложение 3. Опросник «Шкала депрессии» (адаптация Т.И. Балашовой).....	34
Приложение 4 Опросник «Переживание экзистенциального кризиса», В.Я. Янышева, Л.В. Сенкевич	36
Приложение 5 Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР). Н.Е. Водопьянова, М. Штейн (2009).....	41
Приложение 6 Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ), Н.Н. Мельникова (2001).....	48

Пояснительная записка

Учебно-методическая программа психологического консультирования «Развитие навыков построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных сил Российской Федерации» предназначена для студентов, обучающихся психологическим специальностям, для будущих специалистов психолого-педагогических направлений по работе с клиентами в социальной сфере. В работе с данной социальной группой специалисты должны обладать как профессиональными знаниями, так и личностными характеристиками, соответствующими требованиям, предъявляемым к личности психолога-консультанта.

К числу требований, предъявляемых психологу-консультанту, относятся наиболее значимые профессиональные качества, такие как эмпатия и высокий уровень коммуникативных навыков.

Психологу-консультанту необходимо иметь достаточный объем знаний, касающихся специфики жизненных стратегий социальной категории военнослужащих, уволенных из Вооруженных сил Российской Федерации. Будущим специалистам необходимо овладение компетенциями структуры консультативного процесса, ориентацией в теоретических подходах консультирования, исходя из современных взглядов по применению интегративных методов консультирования. Определенный уровень ориентации психологов-консультантов в дифференциации показаний и противопоказаний применения техник и приемов по отношению к клиентам, в зависимости от их личностных типов с учетом индивидуального подхода в решении поставленных задач по оказанию помощи в построении жизненных стратегий военнослужащих в отставке.

Овладение практическими навыками и умениями консультанта по оказанию психологической помощи военнослужащим запаса, в отставке, испытывающим затруднения различного характера в современном информационно насыщенном, динамично меняющемся социуме в построении их жизненных стратегий, позволяют создать условия для преодоления ими жизненных трудностей.

Основа консультативной теории и практики заключается в развитии способностей будущего консультанта понимать и слышать других людей, в комплексе их переживаний, личностных и жизненных проблем, помочь найти их потенциальный ресурс, исходя из безоценочного к ним отношения.

Методы, технологии обучения.

Методы обучения в рамках данной программы соответствуют требованиям к формированию социально-личностных, профессиональных компетенций психологов-практиков и определяются принципами гуманистического подхода к личности с учетом ее индивидуальных особенностей.

Организация освоения программы предполагает использование практических методов системной работы с клиентами, с учетом специфики прошлой их профессиональной деятельности, связанной с военными специальностями.

Наряду с теоретической подготовкой практическим методам отводится значительная роль, таким как выполнение упражнений, решение тестовых, заданий, участие в тематических тренингах, позволяющих развивать коммуникативную компетентность с последующей активизацией их ресурсного психологического потенциала в решении актуальных задач.

Введение

Задача, на решение которой направлена программа «Развитие навыков построения жизненных стратегий военнослужащих, уволенных из Вооруженных Сил Российской Федерации», заключается в оказании психологической помощи военнослужащим, испытывающим трудности в построении их жизненных стратегий в условиях гражданского общества, выраженных в следующих аспектах:

- слабо выраженное осмысление жизненной ситуации;
- отсутствие видения перспективы жизненного пути (живущие сегодняшним днем);
- уход от разрешения противоречий;
- неудовлетворенность жизнью;
- ярко выраженный конформизм, др.

Цель программы консультирования - активизация личностных ресурсов военнослужащих запаса, в отставке: осознание жизненной ситуации в комплексе ее проблем (рефлексия), наработка навыков в модификации иррационального мышления на рациональное, эффективного поведения в построении жизненных стратегий в условиях гражданского общества.

Задачи:

1. Информирование клиентов об особенностях текущей социальной ситуации
2. Помощь в осознании (инсайта) клиентами «трудной жизненной ситуации» в комплексе наличия проблем «здесь и сейчас».
3. Проработка экзистенциальных вопросов и прояснение осмысленности жизненной ситуации.
4. Разрешение личностных противоречий: изменение ригидности убеждений, преодоление стереотипов, автоматизмов мышления.
5. Разработка плана действий по постановке стратегических целей, согласно актуальным потребностям личности клиента.
6. Модификация пассивной, потребительской жизненной позиции клиентов посредством актуализации их личностных ресурсов в осуществлении алгоритма действий по осуществлению собственных замыслов.

Программа рассчитана на проведение 5 консультативных занятий в течение 3 недель, из расчета: 2 занятия в течение первой недели, по одному в ходе первого и второго этапа; 2 занятия в течение второй недели на третьем этапе; 1 занятие в течение третьей недели на четвертом этапе.

Теоретико-методологическое обоснование подходов программы консультирования.

Программа, разработанная нами по форме оказываемой психологической помощи, основана на классификации принципов, предложенных В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донским, С.А. Игумновым, основанных на вербальных методах, наиболее приемлемых из которых нам представляется консультирование, как один из видов работы по разрешению жизненных противоречий военнослужащих запаса или в отставке, связанных с трудностями в построении их жизненных стратегий.

Исходя из поставленных нами задач, требующих решения в ходе реализации программы консультирования мы остановились на интегративном подходе проведения занятий с клиентами. На пути к интегративному подходу, объединяющему многие психотерапевтические школы, появляются новые возможности в оказании помощи личности, испытывающей трудности, как в осмыслении возникших проблем, так и в наработке новых навыков поведения [2]. Согласно положений интегративного подхода нами понимается уместность применения методов, приемов, техник других теоретических моделей в оказании консультативной помощи по разрешению трудных жизненных ситуаций личности.

В построении программы консультирования мы опираемся на адекватные цели теоретические концептуальные модели когнитивно-поведенческого подхода и рациональной психотерапии в оказании помощи военнослужащим, уволенным из Вооруженных сил Российской Федерации, испытывающим трудности в построении их жизненных стратегий в условиях гражданского общества.

Предпочтение отдано поведенческой терапии Б. Скиннера, направленного на формирование адаптивных поведенческих паттернов, опосредованных поощрением взамен неэффективным действиям и поведению; поставленной цели соответствует когнитивно-эмотивный подход А. Эллиса, как метод когнитивной психотерапии, основанный на идеях когнитивизма Дж. Келли и направленный на переструктуризацию индивидуального сознания личности, что в полной мере отвечает решению поставленных нами задач, в части осознания клиентами «трудной жизненной ситуации», в комплексе наличия проблем «здесь и сейчас», изменения ригидных убеждений, на более гибкие и преодоления ими стереотипов автоматического мышления. Когнитивный подход А. Бека, по целям оказания помощи клиентам схожий с подходом рационально-эмотивной психотерапии (РЭТ) А. Эллиса [3;5].

Особенности поведенческого подхода, согласно основной его цели: модификации неадаптивного поведения и обучения навыкам эффективных форм поведения отвечают решению поставленных нами задач в части наработки эффективных навыков поведения и активизации личностных ресурсов клиентов в самостоятельном построении своих жизненных стратегий военнослужащими запаса или в отставке.

Чтобы активизировать личностные ресурсы клиента необходимо изменить или скорректировать его способ мышления: ригидные установки и убеждения, регуляцию поведения, что отвечает достижению поставленных нами целей в ходе реализации программы консультирования, с соблюдением принципов оказания помощи в трудных ситуациях. [11].

Б. Скиннер, подразумевая управление поведением, полагал, что следует изучать его механизмы, что более эффективно, нежели его предсказывать. Чтобы научиться управлять поведением, необходимо изучать и изменять среду, т.к. управление поведением есть следствие управления средой. Механизм научения управлением поведением состоит в поощрении «хорошего» поведения и наказании «плохого» и построен на идеях оперантного обусловливания, находящегося вне сферы сознания индивида. Когда неосознанное осознается, обусловливание становится наиболее эффективным [12].

Определенное значение в ходе научения новым формам поведения придается памяти тела. Что касается социальных отношений, то в формировании навыков социального поведения личности особое место отводится бихевиористами вербальному общению. Прежний опыт личности, основанный на традициях культуры, моральных нормах, стереотипах, формирует автоматизмы мышления и поведения на бессознательном уровне.

По убеждениям Б. Скиннера (B. Skinner), Дж. Уотсона (J. Watson), Э. Толмена (E. Tolman), (цит. по В.Т. Кондрашенко), поведение формирует внешняя среда, хотя Э. Толмен считал, что формула «стимул-реакция» недостаточна в понимании поведения и в ходе опытов пришел к пониманию «когнитивных карт» как результата процесса научения [8].

На основании идей бихевиористов выделяются особенности данного подхода в консультировании, которые заключаются в том, чтобы научить пациентов реагировать на жизненные ситуации так, как они хотели бы на них реагировать. Фокус внимания консультанта должен быть сосредоточен на симптомах неадаптивного поведения, изменение которого выступает как результат научения, а регулятор его – позитивный стимул [12].

Теоретические основы рациональной психотерапии, основанной П. Дюбуа (P. Dubois) (цит. по В.Т. Кондрашенко), полагавшего, что психологическое неблагополучие личности – это следствие неправильных суждений и ошибочных умозаключений, включают рационально-эмотивную терапию А. Эллиса (A. Ellis) и когнитивный подход А. Бека (A. Beck). Основным методом воздействия на клиента, с точки зрения рационального подхода – это путь убедительной диалектики, основой которого является логическая аргументация [8]. Адекватными поставленным задачам будут такие техники как риторика, дидактика, разъяснения, аргументированные доводы. Следовательно, этот метод будет показан преимущественно клиентам рационального типа.

Согласно концепции рационально-эмотивного подхода А. Эллиса, источник психологических трудностей личности – это система индивидуальных иррациональных представлений о мире, усвоенных в детстве от значимых взрослых. Изменение иррационального мышления (установок, убеждений, стереотипов мышления) и поведения есть выход из «ловушек», т.е. когнитивных образований, которые создают необоснованную невротическую тревогу. Согласно постулатам рационально-эмотивной терапии, далее – РЭТ, человек должен чувствовать себя устойчиво как в условиях принятия, так и в условиях вне атмосферы принятия. Отсюда истекает основная задача в решении проблем: необходима модификация перечня ошибочных когнитивных представлений, умозаключений, ведущих к развитию новых проблем в жизни личности. Предложенная А. Эллисом теория в виде потенциальной когнитивной схемы ABCDE получила широкое применение в практике консультирования клиентов. Анализ поведения клиента по схеме «событие» – «восприятие» – «реакция» – «мнение» – «вывод», приводит к высокой продуктивности и эффективности научения в самоанализе клиента [13].

Консультативная практика с позиций РЭТ отличается некоторыми особенностями: необходимо согласие клиента на использование методов и техник данного подхода, признание клиентом личной ответственности за разрешение им своих проблем, принятие идеи, об имеющейся возможности устранения этих проблем, признание факта иррациональных представлений о происхождении проблемы, осознание этих представлений, признание полезности обсуждения этих представлений, согласие преодоления алогичных суждений, убеждений, установок [13].

Особенности целей психологической помощи заключается в пересмотре клиентом системы его убеждений, норм и представлений и освобождение себя от чувства вины. Желаемые качества, достижение которых может выступить конкретной целью консультативной работы: социальный интерес, интерес к себе, самоуправление, терпимость, гибкость, принятие неопределенности, конструктивное мышление, вовлеченность, самопринятие, способность к риску, реальный взгляд на вещи.

Предполагается, что клиент проходит три уровня инсайта: от осознания проблемы, распознавания собственных интерпретаций и до уровня мотивации к изменению. В РЭТ используются техники, заимствованные из других направлений, объединенные ярко выраженным прагматизмом. Когнитивный подход А. Бека и РЭТ А. Эллиса едины в своей цели – уберечь клиента от саморазрушающих суждений.

Обсуждение и опровержение иррациональных взглядов и представлений клиента осуществляется в ходе активной дискуссии клиента и консультанта, где консультант

опровергает иррациональные взгляды клиента, требует доказательств, уточняет логические основания и т.д. Большое внимание уделяется смягчению принципа «долженствования» клиента.

Продуктивны когнитивные домашние задания клиенту: проведение самоанализа по ABCDE-модели с переструктурированием привычных вербальных реакций и интерпретаций. Техники развития рационально-эмотивного воображения: клиент воображает трудную для него ситуацию и чувства в ней, затем предлагается изменить самоощущение в ней и посмотреть, какие изменения в поведении это вызовет. Ролевая игра, в которой проигрываются беспокоящие ситуации, прорабатываются неадекватные интерпретации, в особенности, несущие в себе элементы самообвинения, самоуничижения. Применяется техника атаки на страх: дается домашнее задание, смысл которого заключается в выполнении действия, обычно вызывающего страх или психологические затруднения у клиента [13].

Особенностью когнитивного направления А. Бека является акцентирование внимания на аффективном компоненте клиента, в частности переживания депрессивных состояний. Основная проблема клиента в когнитивном подходе – это искажение восприятия себя, своих суждений и своего будущего. Решение основной задачи состоит в оказании помощи клиенту от разрушительных когнитивных структур с дальнейшим выходом на автономную самодостаточную способность к разрешению жизненных противоречий. Отличительной особенностью подхода А. Бека является внимание к эмоциональным нарушениям психики, в частности, депрессии, проявляющейся во всей ее сложности [1]. Глубина депрессии изучается с помощью методики («Шкала депрессии» А. Бека) включающей измерение грусти, пессимизма, ощущения поражения, вины, неудовольствия и т.п.

Процедура консультирования заключается в специальной организации беседы с клиентом, в ходе которой проясняются вопросы психологических потерь, вопросов смысла осуществления тех или иных действий. Затем составляется программа действий по выработке альтернативных решений и способов действий. Часто используются вопросы «а если бы у меня это не получилось, меня можно было бы презирать?». Используется юмор, ирония для когнитивного сдвига в восприятии ситуации. В силу жалоб клиента на высокие внешние требования к нему полезным будет ранжирование сделанного и обсуждение возможных путей запланированного. А. Бек предложил некоторые специфические техники работы: обнаружение и регистрация автоматических мыслей; установление личностного смысла события; обобщение автоматизмов; анализ значимости некорректных представлений [1], где в ходе беседы решается задача по снижению уровня самообвинения клиента и выработке новых решений и способов действий.

Таким образом, предложенная нами консультативная программа по оказанию помощи военнослужащим, уволенным из Вооруженных сил Российской Федерации, испытывающим трудности в построении жизненных стратегий в условиях гражданского общества опирается на интегративный подход, содержательно представленный когнитивно-поведенческим подходом, рационально-эмотивным подходом А. Эллиса, и когнитивной моделью А. Бека. Консультативный процесс, построенный на задействовании потенциальных ресурсов клиентов, таких как личностная активность, коммуникативные навыки, высокий уровень мотивации к решению проблем, где личность выступает как активный субъект преобразования своей жизни в новых для него условиях, призван качественно расширить круг возможностей участников программы в разных сферах деятельности, в том числе, предлагаемых гражданской социальной средой.

Этапы программы консультирования.

Программа консультирования предусматривает четыре этапа работы с клиентами. **Первый этап** диагностический. Встреча, знакомство, получение запроса, беседа по прояснению текущих вопросов, выслушивание клиента, идентификация проблемы, диагностика состояний, убеждений, коммуникативных способностей, осмысленности жизненной ситуации, склонности к переживанию депрессивных состояний, оценка ресурсного компонента, удовлетворенности жизнью (использование опросников), опровержение иррациональных суждений. Подведение итогов текущей сессии.

Для изучения социально-психологических особенностей клиентов был подготовлен следующий методический инструментарий:

1. Опросник «Измерение ригидности». (Большая энциклопедия психологических тестов А.А. Карелина).

Цель: изучение ригидных установок мышления.

Ригидность является чертой личности, едино душно относимой психологами к числу важнейших. Она представляет собой психологические трудности (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной человеком программы, условиях, объективно требующих ее перестройки. Используемый для этого опросник включает в себя 50 утверждений, требующих однозначной реакции («да» или «нет»). Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл.

2. Опросник «Выявление и оценка коммуникативных и организационных способностей» (методика «КОС-1») (большая энциклопедия психологических тестов А.А. Карелина).

Цель: выявление уровня коммуникативных склонностей личности. Методика «КОС-1» базируется на принципе отражения и оценке особенностей своего поведения испытуемым в различных ситуациях. Знакомые ситуации из личного опыта испытуемого позволяют ему оценивать собственное поведение согласно реальным условиям и его опыту. Возможности проявления коммуникативных и организаторских склонностей заложены в содержании вопросов, представленных в «Листе вопросов». В ходе беседы участникам программы предъявляется лист вопросов методики КОС-1.

Инструкция определяет необходимые действия: участникам необходимо проследить за тем, чтобы номер вопроса и номер клетки, куда был записан ответ, совпадали. Далее, заполняя лист ответов, нужно иметь в виду, что вопросы коротки и не могут содержать всех необходимых подробностей. Необходимо представить себе типичные ситуации и не задумываться над деталями. Не следует много времени затрачивать на обдумывание, отвечать нужно быстро. Возможно на некоторые вопросы ответить будет трудно. Посмотрим на правила ответов, например, при таком вопросе: «Правда ли, что вам не нравится заниматься математикой?». Если вам действительно не нравится заниматься математикой, то вы сначала для себя ответьте на вопрос так: «Да, это правда». Следовательно, в листе ответов нужно поставить знак «+». Но если вам нравится заниматься математикой, то на вопрос «Правда ли, что вам не нравится заниматься математикой?», вы отвечаете отрицательно: «Нет, неправда». В таком случае в листе ответов нужно поставить знак «-».

3. «Шкала депрессии» Т.И. Балашовой.

Цель. Выявить симптомы депрессивных состояний у пациента. Данный опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики. Тест адаптирован Т.И. Балашовой.

Полная процедура тестирования с обработкой занимает 20-30 минут.

Испытуемый отмечает ответы на бланке.

4. Опросник «Переживание экзистенциального кризиса» Л.В. Сенкевич, 2021.

Цель: выявление экзистенциальных переживаний, смысла жизни.

Процедура. Опрос проводится в индивидуальной форме. Индивидуальный жизненный путь каждого человека представляет собой временной континуум, наполненный

противоречивыми желаниями, конфликтующими представлениями, необходимостью осмысленного существования, что в совокупности создает для человека экзистенциальные трудности. Поиск ответов на экзистенциальные вопросы может трансформироваться в труднопреодолимые экзистенциальные проблемы и сопровождаться особым дискомфортным психологическим состоянием — экзистенциальным кризисом.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое утверждение и оцените степень вашего согласия с ним. Опросник предлагает пять градаций ответов: «полностью согласен», «скорее согласен», «затрудняюсь ответить», «скорее не согласен», «абсолютно не согласен». Поставьте, пожалуйста, любой знак в соответствующей колонке.

5. Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР) Н.Е. Водопьянова, М. Штейн, 2009.

Цель. Оценка динамического взаимодействия потерь и приобретений личностных ресурсов.

Описание. В контексте методики ресурсы понимаются как значимые материальные средства и нематериальные конструкты, внешние и внутренние переменные, состояние душевного и физического благополучия, волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для преодоления реальных или предполагаемых стрессов жизни.

6. Опросник «Изучение удовлетворенности жизнью» (УДЖ), Н.Н. Мельниковой.

Цель. Изучение субъективного чувства удовлетворенности жизнью. Опросник разработан лабораторией социально-психологической адаптации личности при кафедре социальной психологии Южно-Уральского государственного университета под руководством Н.Н. Мельниковой. Состоит из 46 утверждений. Используется для диагностики взрослых людей.

7. Опросник «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ). Б. Ньюгартен 1961, в адаптации Н.В. Панина, 1993.

Цель. Определение общего психологического состояния, степени его психологического комфорта и социально-психологической адаптации.

Опросник состоит из 20 утверждений, на которые испытуемый должен ответить «согласен» или «не согласен». Опросник позволяет выделить 5 различных аспектов удовлетворенности жизнью: интерес к жизни, последовательность в достижении целей, согласованность между поставленными и достигнутыми целями, положительная оценка себя и своих поступков, общий фон настроения.

Занятие 1.

Этап 1. Встреча клиента. Процедура: знакомство, получение запроса.

Этап 2 Идентификация проблемы клиента. Процедура: расспрос, слушание клиента, беседа, прояснение и идентификация проблемы.

Этап 3. Основной, Процедура совместной разработки плана по решению проблемы участника программы

Этап 4. Заключительный. Процедура. Подведение итогов текущей сессии. Прощание.

Второй этап — Информирование. Расспрос, прояснение возникших трудностей, уточнение текущих вопросов, конфронтация, информирование клиента по проблеме. Решение задачи в Достижении осознания (инсайта) клиентами «трудной ситуации» в комплексе наличия проблем. Разрешение личностных противоречий, изменение ригидности установок, убеждений, стереотипов мышления. Практическая работа по модификации ригидных убеждений (методика Ю.Б. Гиппенрейтер). Подведение итогов текущей сессии.

Занятие 2. Информирование. Проработка проблемы.

Процедура 1. Встреча клиента, обсуждение текущей ситуации, уточнение вопросов.

Процедура 2 Информирование. Характерные особенности современной социальной ситуации, в различных сферах жизнедеятельности людей.

Быстро меняющиеся бытовые, профессиональные, социальные условия и как следствие, навыки адаптации к ним.

- необходимость принимать ответственность на себя за свою судьбу и судьбу своих близких в условиях недостаточной государственной поддержки;
- не оправдавшиеся ожидания позитивных социальных изменений;
- резкое социальное расслоение и возросшая конкурентность и жесткость взаимоотношений.

Все факторы предъявляют повышенные требования к стрессоустойчивости человека, делают необходимым пересмотр способов взаимодействия с другими людьми, овладение коммуникативными умениями, делающими поведение более спонтанным, гибким и адаптивным.

Ресурсное состояние. Психофизиологическая и психическая готовность к решению поставленных задач. Под ресурсным состоянием обычно подразумевается некоторое индивидуальное функциональное состояние человека, то есть свойственное лишь данному человеку представление о собственном (идеальном) ресурсном состоянии. Вместе с тем, существует не только субъективное представление о собственном ресурсном состоянии, но и объективное положение дел. Самому человеку может казаться, что он лучше всего справляется с поставленными задачами в таком-то состоянии (с такими-то параметрами), хотя на самом деле это может быть далеко от истины.

Наиболее важные характеристики ресурсного состояния:

- настроенность,
- идеальный уровень тонуса,
- активизация психических процессов.

Ресурсное состояние сильно зависит от характера деятельности. Так в одних видах деятельности (связанных обычно с творчеством или общением, очень сложной интеллектуальной деятельностью) большое значение имеет вдохновение, основанное на интуиции. В других видах деятельности вдохновение и интуиция могут принести непоправимый вред делу, поэтому большое значение имеет спокойный рационализм (политика, бизнес, инженерия).

Для одних видов деятельности ресурсное состояние характеризуется высочайшим видом тонуса (в этих видах деятельности, например, в спорте, принципиально важно добиться максимума эффекта в кратчайшее время, как бы "проломить" ситуацию). В других видах деятельности важен умеренный тонус (например, в преподавательской или офисной работе).

У одного человека может быть несколько ресурсных состояний, в зависимости от предстоящей деятельности. Для управления собственными ресурсными состояниями очень важно точно рефлексировать каждое из них, не впадая в иллюзии. При анализе ресурсных состояний важно опираться на объективные характеристики деятельности (сколько успел по работе – в килограммах, байтах или рублях, смог ли придумать очередной музыкальный шедевр, нашлось ли интересное решение проблемы и т.д.) Желательно также иметь довольно яркое представление о собственных ресурсных состояниях.

Процедура 3. Проработка ситуаций, вызывающих повышенную психическую напряженность, и тренировка эффективных способов поведения в них.

Для достижения цели необходимо:

- осознание и идентификация внешних и внутренних факторов, запускающих стрессовые состояния;
- осознание и инвентаризация поведенческих установок и реакций в психологически напряженных ситуациях;
- отработка приемов снижения эмоционального напряжения своего и собеседника;

Процедура 4. Подведение итогов занятия. Получение домашнего задания. Прощание.

Третий этап – стратегический. Разработка планов по осуществлению практических навыков модификации когнитивных компонентов (представления различных направленностей) построения жизненных стратегий. Разработка плана действий по постановке стратегических целей, согласно актуальным потребностям личности клиента. Модификация жизненной позиции клиентов посредством актуализации личностных ресурсов в осуществлении алгоритма

действий по осуществлению собственных замыслов клиента (использование техник поведенческого подхода). Решение задачи по проработке экзистенциальных вопросов: прояснение жизненных смыслов. Практическая работа. Упражнения. Подведение текущего этапа. Домашнее задание: алгоритм самоанализа по ABCDE-модели.

Занятие 3.

Процедура 1. Встреча, беседа, практическая работа, обсуждение домашнего задания

Процедура 2. Актуализация личностных ресурсов, проработка проблемных вопросов.

Техники: Мягко сфокусированные вопросы. Это совпадает с высшей ступенью техники «Руководство». Рациональные советы. Психолог обращается к рациональному мышлению, профессиональной информации или специальным знаниям клиента, чтобы усилить некоторые предложения или указания. Поддержка. Психолог, отказываясь от относительно нейтральной позиции, типичной для техник «Слушание» и «Руководство», ясно выражает свое суждение по некоторому вопросу. Суждения должны быть аргументированы, максимально объективны и рациональны, исключая субъективный опыт, личностный и эмоциональный опыт.

Процедура 3. Разработка плана действий. Процедура планирования алгоритмов действий. Техника "Сократический диалог" Цель: формирование общего мнения. Психолог в обсуждении своими наводящими вопросами должен подвести клиента к мысли о том, что карьера и будущее состоит из частей, взятых из прошлого и настоящего, то что сделано сейчас, потом приносит свои результаты, будущее формируется на основании сегодня открытых ресурсов. Поле наших ресурсов в нас самих и в нашем окружении.

Основные вопросы следует продумать заранее, например,

- Что вы взяли с собой из прошлого, что помогает в решении сейчас?
- Бывало ли так, что вы получали какие-то знания, навыки, которые тогда не могли не как применить и может быть считали даже лишними, а сейчас вам приходится вновь возвращать к этому же вопросу?
- Определите, как ваше знание об успехах ваших товарищей помогает вам в реализации собственной цели?
- Определите, как помогала вам ваша семья в достижении ваших успехов?
- Определите, как достижению цели помогает любимый мужчина / любимая женщина?
- Вспомните о каком-либо событии, которое сегодня (или вчера) с вами произошло. Это может быть и радостное событие, и неприятное, и амбивалентное. К примеру, это может быть срыв договора о поставках, уход в другую организацию ценного сотрудника, сбой в сети электропитания, поломка персонального компьютера, введение закона о регистрации расходов, рождение котят у вашей кошки, приезд родственников из другого города и т.д.
- Определите, как это событие может помочь вам в достижении вашей цели.
- Всякий раз определяйте, какую энергию для достижения цели вам дает любое событие вашей жизни.
- Используйте эту энергию, напоминая себе, как это событие помогает вам.

По времени это обсуждение лучше не затягивать, не более 20 минут, даже если клиент или группа и не пришла к общему мнению, все равно они еще вернуться к решению этих вопросов, а выработанные идеи лучше записать.

Комментарий: внутри данного диалога предлагается использовать два упражнения «Ромашка». Цель: формирование целостного восприятия своих положительных и отрицательных сторон. Взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в нем мы напишем «Я», а теперь по кругу как листочки ромашки написать те качества, которые по жизни вам помогают. Эти качества могут быть как положительными, так и отрицательными, главное, чтобы они хоть в какой-то ситуации могли бы вам помочь.

Процедура 4. Обсуждение результатов самостоятельных действий по выполнению домашнего задания. Беседа по разработке планов и путей их реализации. Домашнее задание, проверка результатов самоанализа участников по ABCDE-модели.

Процедура 5. Подведение итогов текущей сессии. Довести участникам выводы полученных ими результатов, успехов, которых они достигли в ходе работы, поддержать, поощрить, обозначить перспективы дальнейшей самостоятельной работы. Прощание.

Занятие 4.

Процедура 1. Детальная проработка плана действий, выполнения домашнего задания, обсуждение эффективности результатов.

Процедура 2. Техника «Работа с убеждениями» (Ю.Б. Гиппенрейтер), практическое упражнение, направленное на модификацию ригидных установок.

Процедура 3. Домашнее задание Техники. Разубеждение. Более жесткое продолжение предыдущего приема. Обучение. Психолог старается помочь участникам освоить информацию, умения, навыки, понять новые перспективы или что-либо подобное. Неравноценные альтернативы. Хотя у участников программы есть разные возможности, при этой форме давления психолог ясно показывает, что в данном случае он отдает предпочтение одной из них. Указания. Психолог дает участникам программы в ходе беседы указания, назначения или информацию, которая призывает к некоторым действиям. Узкие вопросы. Это такие вопросы, в которых психолог четко определяет, что ему подойдет в виде ответа. Например, «У вас заметно изменилось выражение лица – что сейчас произошло? ».

Процедура 4. Подведение итогов текущей сессии, получение домашнего задания. Техники. Поддержка, поощрение результатов, которых достигли участники программы самостоятельно. Упражнения наработки навыков.

Упражнение 1. «Неожиданное знакомство». Цель: развитие коммуникативных навыков личности. Упражнение направлено на развитие способностей личности входить в контакт с незнакомыми людьми в непредсказуемых ситуациях. Проводится в индивидуальной и групповой форме работы.

Процедура проведения. Ведущий придумывает героя, с которым клиентам придется познакомиться. Это может быть сказочный персонаж или персонаж из реальной жизни. Задача клиента – произвести хорошее впечатление и найти индивидуальный подход к герою, чтобы реализовать поставленную цель. Целью знакомства может быть реальная потребность, просьба, пр.

Упражнение 2. «Работа с ригидными убеждениями» (по технике Ю.Б. Гиппенрейтер).

Цель: сменить ригидные убеждения клиента на более гибкие, отвечающие текущей жизненной ситуации.

Оборудование. Бумага, ручка или карандаш, 5 картонных карточек с неоконченными фразами. Проводится в индивидуальной форме.

Процедура проведения. На первом этапе работы клиенту предлагается выписать одно убеждение, которое не работает в текущей жизненной ситуации. Затем на полу раскладываются пять карточек, на каждой из которых написаны неоконченные фразы:

1. Мое мнение. «Считаю, что...».
2. Открыт сомнению. «Возможно, что...».
3. Музей старых мнений «Когда-то я думал, что...».
4. Открыт новому «Почти уверен, что...».
5. Истины «Безусловно, что...».

Задача клиента завершить фразы. Клиент вместе с ведущим переходит от карточки к карточке, выполняя завершение написанных на них фраз. Формулировка окончания фразы должна звучать в неопределенной глагольной форме, не касаясь собственно личности клиента. Ведущий идет рядом с клиентом, сопровождая, поддерживая и фиксируя высказывания клиента.

На втором этапе работы клиент пишет на листе бумаги новое убеждение, которое он хотел бы у себя сформировать. Повторяется тот же процесс прохождения по карточкам и формулировкой завершающих фраз. Ведущий фиксирует новые формулировки высказываний.

По окончании процедуры совместно проводится сравнение изменений качественных отличий формулирования высказываний клиента на первом и втором этапах. Сравниваются старое и новое убеждения.

По окончании упражнения клиенту дается домашнее задание вести ежедневные наблюдения за изменениями, происходящими на когнитивном, поведенческом, аффективном уровне, а также фиксацией изменений, происходящих в его текущих жизненных ситуациях.

Упражнение 3. «Квадрат Декарта» Развитие навыков принятия самостоятельных решений.

Цель. Осознание всех возможных исходов событий с целью принятия наиболее осмысленного решения.

Оборудование. Лист бумаги, карандаш или ручка. Проводится в индивидуальной и групповой форме работы.

Процедура проведения. Клиент выдвигает собственный запрос в виде потребности, поставленной цели, осуществления плана, задуманного события и т.д. На листе бумаги нужно начертить 4 квадрата, в каждом из которых ответить на вопросы:

1. Что будет, если это произойдет? 2. Что будет, если это не произойдет? 3. Чего не будет, если это произойдет? 4. Чего не будет, если это не произойдет?

Возможность проанализировать и оценить ситуацию комплексно позволит клиенту самостоятельно принять верное решение.

Упражнение 4. «Фраза по кругу».

Цель. Развитие коммуникативных навыков.

Процедура. Ведущий выбирает простую фразу, например, «В саду падали яблоки» и по его сигналу (хлопок в ладони, удар по предмету, вербальная команда и т.д.) каждый из участников повторяет фразу с новой интонацией. Интонацию повторять нельзя, если участники не могут придумать новую интонацию, они выбывают из круга. Процедура повторяется до тех пор, пока не останется 3 – 4 победителя.

Упражнение 5. «Принцип Парето» Работа с клиентами по проблеме планирования деятельности.

Цель. Обучение навыкам планирования деятельности.

Процедура проведения. Правило «80:20». 80% наших дел дают нам только 20% нашей прибыли и 20% дел дают нам 80% нашей прибыли. В этом случае стоит разобраться: где эти 80%, а где эти 20%? Это можно делать по-разному. Например, анализ структуры расхода времени по статьям (время проведения – 5 минут). Каждый участник на листе бумаги прописывает собственные статьи расхода времени по пунктам (ведущий для наглядности записывает данные пункты на доске).

Инструкция. Выделите свои стандартные «статьи расхода времени» и подсчитайте, сколько времени в неделю уходит на каждую из них. Желательно, чтобы крупных «статей расхода времени» было не более 7 ± 2 . Эти статьи могут включать в себя подстатьи. Примерные статьи «расхода времени»:

Сон, работа, домашние дела (уборка, готовка, покупка продуктов, стирка и т.д.), развлечения (телепередачи, Интернет, чтение, игры и т.д.), учеба, транспорт, самообслуживание (уход за собой). Анализ распределения времени позволяет участникам программы формировать представление и планировать свою деятельность по преимуществу ее значимости.

Упражнение 6. «Квадрат самооценки».

Цель. Повышение уровня самооценки личности.

Описание. Упражнение направлено на работу с самооценкой: позволяет найти и осознать черты недовольства собой своими действиями, изменить те из них, которые можно изменить и принять те, которые изменить не возможно.

Процедура проведения. Начертить квадрат и разделить его на четыре части. Каждую часть квадрата нужно подписать.

Внешность – 0% – 100%. Мысли – 0% – 100%. Чувства – 0% – 100%. Действия – 0% – 100%.

В каждой части квадрата нужно обозначить, насколько клиент принимает свои мысли, чувства, внешность и действия от 0% до 100%. Важно принимать себя полностью, но небольшая неудовлетворенность собой (ориентировочно это – 15%) считается нормой. Далее нужно описать подробно:

- внешность, например, 30% участник не принимает, нужно перечислить все качества, которые входят в эти 30%. Это будут те качества, которые участник программы хочет изменить в себе;

- мысли, чувства, действия – участник программы выписывает все собственные качества, которые не нравятся ему, подвергаются анализу по тому же принципу, что и с внешностью. По проведению анализа нужно начертить таблицу, где в одной графе будут перечислены качества, которые участник программы принимает в себе и больше не осуждает себя за них ни при каких обстоятельствах, а в другой качества, которые он готов изменить в себе. В графе изменений нужно подчеркнуть наиболее важные качества, требующие изменений прямо сейчас. Составить план работы на месяц по изменению своих качеств.

Упражнение 7. «Попробую-сделаю».

Цель: мобилизация навыков ответственности. Форма работы – групповая.

Процедура проведения. Группа разбивается на пары. Работая в паре каждый участник поочередно составляет три предложения, в которых содержится слово «попробую». Затем участники поочередно произносят те же предложения, заменяя в них слово «попробую» на слово «сделаю».

Обсуждение. Участники группы обмениваются впечатлениями о своих переживаниях по преодолению внутренних барьеров, возникших в ходе выполнения задания.

Упражнение 8. «Работа с чувством вины»

Цель. Развитие навыков разделения ответственности и снижение чувства вины и самоуничижения.

Описание. В ходе выполнения задания чувство ответственности распределяется между собственной ответственностью и внешними факторами (другими людьми и обстоятельствами). Упражнение выполняется в индивидуальной и групповой форме.

Процедура. Нарисовать круг, который будет принят за единицу в 100%. Далее необходимо в процентном отношении разделить круг по ответственности за событие, ситуацию: сколько процентов на кого возлагается, на себя, на других людей, на обстоятельства, не зависящие от клиента. Проанализировать, какой процент вины в итоге возлагается на клиента после заполнения круга. Обсуждение.

Упражнение 9. «Жизненные ситуации».

Цель: формирование целостного восприятия жизненных ситуаций. Проводится в индивидуальной и групповой форме.

Инструкция. В вашей жизни были различные ситуации, которые вы расцениваете как положительные и как отрицательные, сейчас я вам предлагаю нарисовать график ваших жизненных ситуаций. Начнем с рождения и до семи лет. Постарайтесь вспомнить, какие ситуации возникали, как вы их оцениваете. Каждую ситуацию поместите в поле или положительное, или отрицательное, а рядом с точкой ситуации напишите, что вам принесла эта ситуация, какое качество вашей личности в связи с этим появилось.

Упражнение 10. Коммуникативное упражнение "Эхо".

Цель: развитие навыка рефлексивности в коммуникационном процессе,

Описание. Упражнение направлено на развитие умения выделять существенное в чужой речи, коммуникативной компетенции, проводится в индивидуальной и групповой форме

Процедура. Ведущий вызывает добровольца и дает ему задание, которое заключается в том, что он должен рассказать короткую историю, которая с ним приключилась недавно. После каждой фразы (предложения) выступающий должен делать небольшую паузу. Во время этой паузы все остальные участники должны повторить одно слово из услышанных. Слово должно быть не любым, а ключевым, то есть отражать самое существенное (как кажется слушающему).

Примерно это выглядит так:

- вчера поздно вечером я шел мимо библиотеки;
 - библиотеки... библиотеки... вчера... мимо;
 - тут я вижу, что навстречу идет какой-то человек;
 - человек... человек... человек... навстречу;
 - он подходит и просит у меня закурить;
 - просит... закурить... закурить... закурить;
 - оказалось, что это Серега Серегин, мой одноклассник!
 - одноклассник... одноклассник... одноклассник... одноклассник;
- После нескольких рассказов проводится обсуждение:
- Легко ли было рассказывать, слыша при этом эхо своих слов?
 - Какие были ощущения у рассказчиков?
 - Важно или нет уметь выделять ключевые слова в речи другого человека?

Четвертый этап – заключительный. Беседа на закрепление полученных навыков. Обсуждение результатов. Уточнение совместно с клиентом перспективных целей и способов их достижения, как самостоятельных решений и поведенческих паттернов в их достижении. Обсуждение наработанного опыта, результатов поведенческих паттернов, оценка клиентом изменений, происходящих на текущем этапе. Повторная диагностика удовлетворенности жизнью клиентов с целью оценки динамики происходящих изменений. Поощрение клиента. Подведение итогов.

Занятие 5

Процедура 1. Заключительная беседа. Уточнение проблемных вопросов, обмен мнениями.

Процедура 2. Закрепление полученных знаний и навыков. Техники. Актуализация. То, что задавалось интенцией, превращается в реальность, в часть жизни человека. Например, поступление на курсы пилотов и их окончание. На этом уровне решается вопрос о дальнейших более глубоких изменениях в жизни. Взаимодействие. На этом уровне человек совершает перестройку всего прежнего поведения относительно новой деятельности.

Процедура 3. Беседа, направленная на прояснение проблемных вопросов, закрепление полученных знаний, навыков. Акцентирование внимания на ресурсных потенциалах личности клиентов, позволяющих проявлять социальную активность в альтернативе дальнейших самостоятельных шагов в построении жизненных стратегий. Поощрение, поддержка, по итогам проделанной клиентами самостоятельной работы.

Процедура 4. Подведение итогов текущей сессии. Подведение итогов по результатам изменений у участников в ходе реализации программы. Обратная связь. Уточнение перспективных планов и способов их осуществления. Прощание.

Список литературы

1. Батаршев, А.В. Психодиагностика в управлении: практическое руководство. – М.: Дело, 2005. – 496с.
2. Бек, А, Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности, 1990.
3. Бондаренко, О. Р., Лукан У. Индивидуальная психология и гуманистическая психология: созвучия и расхождения между психотерапевтическими подходами А. Адлера и К. Роджерса. Консультативная психология и психотерапия. МГППУ. – № 4. (67). – 2010. – С. 175–190.
4. Василюк, Ф. Е. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии. – М.: – 2012. – 156 с.
5. Водопьянова, Н. Е., М. Штейн (2009) Опросник Потери и приобретения персональных ресурсов (ОППР). – 2009.
6. Елизаров, А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования. «Ось-89», – М.: – 2003. – 336 с.
7. Карелин, А. А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо. – 2005. – 411 с.
8. Коммуникативное упражнение "Эхо" [Электронный ресурс] // Психология (azps.ru): [web-сайт]. 12.10.2023. Режим доступа: <https://azps.ru/training/communication/echo.html>
8. Кондрашенко В. Т., Донской Д. И., Игумнов С. А. Общая психотерапия. – Мн.: «Вышэйшая школа», – 2003. – 464 с.
9. Мельникова, Н. Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: Учебное пособие. Челябинск : ЮУрГУ, – 2004.
10. Меновщиков, В. Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. – 2-е изд. – М.: Смысл. – 2005. – 182 с.
11. Ромек, В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб. – 2004. – 256 с.
12. Скиннер, Б. Ф. Свобода управления людьми. 1955// Research Press, Champaign, Illinois, 1982. – 122 с.
13. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход Серия «Ступени психотерапии» / Пер. с англ. – Санкт-Петербург: Изд-во «Сова»; – М.: Изд-во «ЭКСМО Пресс», – 2002. – 272 с.
14. Янышева, В. А., Сенкевич Л. В. опросник «Переживание экзистенциального кризиса» Системная психология и социология. – 2021. – № 1 (37). – С. 95–108.

Приложения

Приложение 1. – Опросник «Измерение ригидности»

Опросник «Измерение ригидности» (большая энциклопедия тестов А. А. Карелин).

Ригидность является чертой личности, единодушно относимой психологами к числу важнейших. Она представляет собой психологические трудности (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной человеком программы, условиях, объективно требующих ее перестройки. Определение ригидности особой сложности не представляет. Используемый для этого опросник включает в себя 50 утверждений, требующих однозначной реакции («да» или «нет»). Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Содержание упражнений:

1. Полезно читать книги, в которых содержатся мысли, противоположные моим собственным.
2. Меня раздражает, когда отвлекают от важной работы (например, просят совета).
3. Праздники нужно отмечать с родственниками.
4. Я могу быть в дружеских отношениях людьми, чьи поступки я одобряю. 5. В игре я предпочитаю выигрывать.
6. Когда я опаздываю куда-нибудь, я не в состоянии думать ни о чем другом, кроме как скорее доехать.
7. Мне труднее сосредоточиться, чем другим.
8. Я много времени уделяю тому, чтобы все вещи лежали на своих местах.
9. Я очень напряженно работаю.
10. Неприличные шутки редко вызывают у меня смех.
11. Уверен, что за моей спиной обо мне говорят.
12. Меня легко переспорить.
13. Я предпочитаю ходить известными маршрутами.
14. Вся свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
15. Временами мои мысли проносятся быстрее, чем я успеваю их высказать.
16. Бывает, что чья-то нелепая оплошность вызывает у меня смех.
17. Бывает, что мне в голову приходят плохие слова, часто даже ругательства, и я не могу никак от них избавиться.
18. Я уверен, что в мое отсутствие обо мне говорят.
19. Я спокойно выхожу из дома, не беспокоясь о том, заперта ли дверь, выключен ли свет, газ и т. п.
20. Самое трудное для меня в любом деле – это начало.
21. Я практически всегда сдерживаю свои обещания.
22. Нельзя строго осуждать человека, нарушающего формальные правила.
23. Мне часто приходилось выполнять распоряжения людей, гораздо меньше знающих, чем я.
24. Я не всегда говорю правду.
25. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
26. Кое-кто настроен против меня.
27. Я люблю доводить начатое до конца.
28. Я всегда стараюсь не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня.
29. Когда я иду или еду по улице, я часто подмечаю изменения в окружающей обстановке — подстриженные кусты, новые рекламные щиты и т. п.
30. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
31. Иногда знакомые подшучивают над моей аккуратностью и педантичностью.
32. Если я не прав, я не сержусь.
33. Обычно меня настораживают люди, которые относятся ко мне дружелюбнее, чем я ожидал.

34. Мне трудно отвлечься от начатой работы даже ненадолго.
35. Когда я вижу, что меня не понимают, я легко отказываюсь от намерения доказать что-либо.
36. В трудные моменты я умею позаботиться о других.
37. В трудные моменты мною овладевает тяга к перемене мест, и я счастлив, когда брожу где-нибудь или путешествую.
38. Мне не легко переключаться на новое дело, но, потом, разобравшись, я справляюсь с ним лучше других.
39. Мне нравится детально изучать то, чем я занимаюсь.
40. Мать и отец заставляли меня подчиняться даже тогда, когда я считал это неразумным.
41. Я умею быть спокойным, даже равнодушным при виде чужого несчастья.
42. Я легко переключаюсь с одного дела на другое.
43. Из всех мнений по спорному вопросу только одно действительно является верным.
44. Я люблю доводить свои навыки и умения до автоматизма.
45. Меня легко увлечь новыми затеями
46. Я пытаюсь добиться своего наперекор обстоятельствам.
47. Во время монотонной работы я начинаю изменять способ действия даже, если это порой ухудшает результат.
48. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
49. На улице, в транспорте я часто разглядываю людей.
50. Если бы люди не были настроены против меня, я бы достиг в жизни гораздо большего.

Код ответов «ригидность» нет 1, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 18, 20, 23, 26, 27, 30, 31, 33, 34, 40, 43, 44, 46, 48, 50. «да» 2, 3, 7, 12, 15, 19, 22, 25, 29, 35, 37, 42, 45, 47, 49 ЛОЖЬ (напоминаем, это не лживость как личностная черта). «да» 21, 28, 32, 36; «нет» 5, 10, 17, 24, 41.

Приложение 2. – Опросник «Выявление и оценка коммуникативных и организационных способностей» (методика «КОС-1»)

Методика «КОС-1» базируется на принципе отражения и оценке испытуемым некоторых особенностей своего поведения в различных ситуациях. Поэтому оценка ситуации поведения в ее условиях основывается на воспроизведении испытуемым своего реального поведения и реального, пережитого в его опыте отношения. Особенность проективного метода состоит в том, что испытуемый как бы проецирует свои свойства, особенности своего поведения в ситуацию, предложенную консультантом. Возможности проявления коммуникативных и организаторских склонностей заложены в соответствующих группах вопросов, совокупность которых представлена в «Листе вопросов».

В процессе исследования испытуемому предъявляется лист вопросов методики «КОС-1».

Инструкция: вам надо очень внимательно проследить за тем, чтобы номер вопроса и номер клетки, куда вы записали свой ответ, совпадали. Заполняя лист ответов, имейте в виду, что вопросы коротки и не могут содержать всех необходимых подробностей. На утверждение «да» Вы ставите «+», на утверждение «нет» Вы ставите «-».

Опросник

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего решения?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причинённое Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественно работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-то помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вам включиться в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удаётся устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?

22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
 23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
 24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
 25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
 26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
 27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди мало знакомых для Вас людей?
 28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
 29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую для Вас компанию?
 30. Принимали ли Вы участие в общественной работе в школе?
 31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
 32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
 33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую для Вас компанию?
 34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
 35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
 36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
 37. Верно ли, что у Вас много друзей?
 38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания у своих товарищей?
 39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
 40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?
- Бланк опросника Бланк для ответов представляет собой четыре ряда цифр, означающих номера вопросов и пронумерованных от 1 до 40 в определенном порядке, точно таком, как на образце. Если испытуемых было несколько, то при необходимости бланки подписывают на обратной стороне. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40.

Ответы на вопросы испытуемый заносит в специальный лист ответов, в котором фиксируются также анкетные данные испытуемого и результаты его работы.

Обработка материалов проводится следующим образом. С помощью дешифраторов, которые накладываются поочередно на лист ответов, подсчитывается количество совпадающих с дешифратором ответов по каждому разделу методики. Оценочный коэффициент (К) коммуникативных и организаторских склонностей выражается отношением количества совпадающих ответов по каждому разделу к максимально возможному числу совпадений (20). При этом удобно использовать простую формулу: $K = n / 20$, где: К – величина оценочного коэффициента; n — количество совпадающих с дешифратором ответов.

Показатели, полученные по этой методике, могут варьироваться от 0 до 1. Показатели, близкие к 1, свидетельствуют о высоком уровне проявления коммуникативных и организаторских склонностей, близкие же к 0 – о низком уровне.

Оценочный коэффициент (К) – это первичная количественная характеристика материалов испытания. Для качественной стандартизации результатов испытания используются шкалы оценок, в которых тому или иному диапазону количественных показателей «К» соответствует определенная оценка.

Таблица Шкала оценок коммуникативных склонностей «КС»

«К»	Оценка	Уровень проявления коммуникативных склонностей
0,10—0,45	1	низкий
0,46—0,55	2	ниже среднего
0,56—0,65	3	средний
0,66—0,75	4	высокий
0,76—1,00	5	очень высокий

Таблица Шкала оценок организаторских склонностей «ОС»

«К»	Оценка	Уровень проявления коммуникативных склонностей
0,20—0,55	1	низкий
0,56—0,65	2	ниже среднего
0,66—0,70	3	средний
0,71—0,80	4	высокий
0,81—1,00	5	очень высокий

Классификатор теста

Испытуемые, получившие оценку 1 (=1), характеризуются крайне низким уровнем проявления склонностей к коммуникативно-организаторской деятельности. У испытуемых, получивших оценку 2 (=2), развитие коммуникативных и организаторских склонностей находится на уровне ниже среднего. Для испытуемых, получивших оценку 3 (=3), характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Испытуемые, получившие оценку 4 (=4), отнесены к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. И, наконец, группа испытуемых, которая получила оценку 5 (=5), обладает очень высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

При интерпретации полученных данных следует помнить, что методика констатирует лишь наличный уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей в данный период развития личности. Ключи

1	+	11	—	21	+	31	—
2		12		22		32	
3	—	13	+	23	—	33	+
4		14		24		34	
5	+	15	—	25	+	35	—
6		16		26		36	
7	—	17	+	27	—	37	+
8		18		28		38	
9	+	19	—	29	+	39	—
10		20		30		40	

1	—	11	+	21	—	31	+
2		12		22		32	
3	+	13	—	23	+	33	—
4		14		24		34	
5	—	15	+	25	—	35	+
6		16		26		36	
7	+	17	—	27	+	37	—
8		18		28		38	
9	—	19	+	29	—	39	+
10		20		30		40	

Краткая характеристика личности при доминирующих факторах

Φ_1 — кандидат больше всего занят собой, своими чувствами, своими проблемами; делает поспешные, выводы о других людях; пытается навязывать свою волю группе; не чувствует меры, когда нужно говорить, а когда молчать; отсутствует любовь к людям.

Φ_2 — избегает самостоятельного решения поставленной задачи; уступает давлению группы; не проявляет личной инициативы; работает пассивно, равнодушно, не всегда помогает группе; не берет на себя функции руководителя; не всегда помогает своим товарищам и мало содействует достижению общей цели.

Φ_3 . — в выполнении задачи проявляет малую инициативу; помогает отдельным членам группы; может хорошо планировать работу; берет в свои руки руководство людьми; излагает мысли ясно и просто; работает интенсивно; правильно оценивает ситуацию, когда нужно говорить, а когда молчать; не уклоняется от непосредственного решения сложной задачи.

Φ_3 — I гр. (=); Φ_3 и Φ_2 — II гр.; Φ_2 — III гр.; Φ_1 — IV гр.

Приложение 3. – «Шкала депрессии» (адаптация Т.И. Балашовой)

Данный опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики. Тест адаптирован Т.И. Балашовой.

Цель. Выявить симптомы депрессивных состояний у пациента.

Полная процедура тестирования с обработкой занимает 20-30 минут.

Испытуемый отмечает ответы на бланке.

Уровень депрессии (УД – ур. депрессии) рассчитывается по формуле: **Епр.+Еобр.**

Где **Е пр.** – сумма зачеркнутых цифр к "прямым" высказываниям № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

Е обр. – сумма цифр, «обратных» зачеркнутым, к высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Например: у высказывания № 2 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла; у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2 – ставим в сумму 3 балла; у высказывания № 6 зачеркнут ответ 3 – ставим в сумму 2 балла; у высказывания № 11 зачеркнут ответ 4 – ставим в сумму один балл и т.д.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.

Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии. Если УД более 50 и менее 59 баллов, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза. Показатель УД от 60 до 69 баллов – субдепрессивное состояние или маскированная депрессия. Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более 70 баллов.

Бланк для ответов

Фамилия _____ Дата _____

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

А - никогда или изредка. В – иногда. С – часто. D - почти всегда или постоянно

	А	В	С	D
1. Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2. Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4. У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5. Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находиться рядом	1	2	3	4
7. Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8. Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10. Я устаю без всяких причин	1	2	3	4
11. Я мыслю так же ясно, как всегда	1	2	3	4
12. Мне легко делать то, что я умею	1	2	3	4
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14. У меня есть надежды на будущее	1	2	3	4

Продолжение таблицы

	А	Б	С	Д
15. Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
16. Мне легко принимать решения	1	2	3	4
17. Я чувствую, что полезен и необходим	1	2	3	4
18. Я живу достаточно полной жизнью	1	2	3	4
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1	2	3	4
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда.	1	2	3	4

**Приложение 4. – Опросник «Переживание экзистенциального кризиса»
В. А. Янышева, Л. В. Сенкевич (2021).**

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое утверждение и оцените степень вашего согласия с ним. Опросник предлагает пять градаций ответов: «полностью согласен», «скорее согласен», «затрудняюсь ответить», «скорее не согласен», «абсолютно не согласен». Поставьте, пожалуйста, любой знак в соответствующей колонке таблицы.

№ п/п	Утверждения	Полностью согласен	Скорее согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее не согласен	Абсолютно не согласен
1	2	3	4	5	6	7
1	Я не смог оправдать ожиданий моих родителей					
2	У меня часто бывают такие дни, когда все люди кажутся мне тупыми или порочными					
3	Я себя презираю					
4	Человек склонен радоваться не чужому счастью, а чужому горю					
5	Я боюсь толпы и не чувствую своего единения с чужими людьми					
6	Все старики одиноки и никому не нужны					
7	Я никогда не верил в себя					
8	Я постоянно ощущаю чувство вины за все происходящее со мной и с моими близкими					
9	Несмотря на большое количество знакомых и друзей, я чувствую себя одиноким					
10	Я считаю, что моя личная жизнь сложилась не очень счастливо					
11	Ненавижу альтруистов: человек слишком ничтожен даже для того, чтобы помочь самому себе, не говоря уже о других					
12	Мне не на кого опереться в этой жизни					
13	Я сам виноват в том, что моя жизнь не удалась					
14	Я все время ищу способ, который поможет мне забыться и перестать думать о том, что я сделал со своей жизнью					
15	Я чувствую себя сексуально непривлекательным					
16	Я чувствую, как жизнь уходит из меня по капле					
17	Я чувствую себя лишним человеком в своей семье					
18	Единственная возможность достойно пройти свой жизненный путь — ни в ком не нуждаться и не рассчитывать на чью-либо помощь и поддержку					
19	Я не доволен тем, как сложилась моя жизнь					
20	Потери невозполнимы, и если уйдут из моей жизни близкие люди, я останусь совершенно один					

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7
21	Семья — это рабство, одиночество — это свобода					
22	Я чувствую себя песчинкой, затерянной в мировом океане					
23	Моя жизнь совершенно бесцельна					
24	Вся моя жизнь — цепь разочарований и утрат					
25	Если бы окружающие могли прочесть мои мысли, они пристрелили бы меня как бешеную собаку					
26	Жизнь обделила меня гораздо больше, чем других					
27	Мои знакомые меня недооценивают					
28	Я всегда был и буду неудачником					
29	Если я уеду из родного города, меня никто не будет вспоминать с теплыми чувствами					
30	Я не хотел бы думать, что после смерти наши поступки будут судить, поскольку это не принесет мне ничего хорошего					
31	Таким, как я, нечего надеяться преуспеть в жизни					
32	Обидно, что, наделив таких, как я, разумом, Бог забыл наделять нас волей					
33	Мне тяжело общаться даже с самыми близкими людьми					
34	Многие люди, не превосходящие меня ни умом, ни талантом, имеют гораздо больше по прихоти фортуны					
35	Я всегда чувствовал, что как будто отгорожен от окружающих меня людей глухой стеной					
36	Я не ощущаю поддержки и понимания моих близких, поэтому мне не удалось многого достичь					

Подсчет результата: За каждый вариант ответа начисляется определенное число баллов: полностью согласен (+2 балла), скорее согласен (+1 балл), затрудняюсь ответить (0 баллов), скорее не согласен (–1 балл), абсолютно не согласен (–2 балла). Количество баллов подсчитывается по каждой шкале в соответствии с ключом:

Шкала	Ключ
Бессмысленность социальных связей	2, 4, 11, 21, 25, 33
Неудовлетворенность собой	3, 7, 15, 28, 31, 32
Неудовлетворенность своим настоящим	10, 14, 19, 23, 26, 34
Одиночество	5, 9, 17, 20, 27, 35
Незащищенность	6, 12, 18, 22, 29, 36
Отчаяние, страдание и чувство вины	1, 8, 13, 16, 24, 30

Количество баллов, полученное по каждой шкале, характеризует степень ее выраженности: от –12 до –6 баллов — низкая степень выраженности, от –5 до –1 балла — средняя степень выраженности, от 0 до +12 баллов — высокая степень выраженности.

Методика исследования. Из исходного варианта методики «Переживание экзистенциального кризиса» для краткой версии были взяты только 36 утверждений, образующих шесть шкал. Бессмысленность социальных связей: отражает обесценивающие доверительные и близкие отношения суждения и негативное отношение к коммуникации с другими людьми, которые воспринимаются недостаточно душевными и сопереживающими, чрезмерно агрессивными или навязчивыми.

1. Неудовлетворенность собой: раскрывает малоприятные в силу заниженной самооценки представления человека о своем несоответствии желаемому уровню, что может выражаться в негативном взгляде на собственную внешность, поступки, интеллект.

2. Неудовлетворенность своим настоящим: олицетворяет эмоциональное неприятие, отторжение и недовольство текущим положением дел в различных областях жизни.

3. Одиночество: представляет собой ощущение обособленности и изолированности, граничащее с изгойством, человек чувствует, что находится на разных волнах с другими людьми, которые, по его мнению, не понимают его и недооценивают его по достоинству.

4. Незащищенность: олицетворяет ощущение уязвимости и незащитности, нередко по причине недостаточной убежденности в надежном плече рядом, т. е. неудовлетворительной социальной поддержки.

На каждое утверждение методики можно откликнуться, выбрав только один вариант из пяти возможных, представленных в порядке от полного согласия (+2 балла) до абсолютного несогласия (–2 балла). Неопределенный ответ оценивается в ноль баллов. Сумма, начисляемая за каждый выбранный вариант ответа, позволяет зафиксировать степень выраженности исследуемых шкал, характеризующих экзистенциальный кризис: низкую (от –12 до –6 баллов), среднюю (от –5 до –1 балла) и высокую (от 0 до 12 баллов).

**Приложение 5. – Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР)
Н. Е. Водопьянова, М. Штейн, 2005**

Инструкция. Просим вас заполнить две части опросника. С его помощью определяются переживания относительно ваших возможных потерь и приобретений. Оцените, пожалуйста, по 5 балльной шкале степень напряженности ваших переживаний по каждому пункту опросника. Для этого обведите цифру, которая соответствует напряженности переживаний (ощущений): 1 балл – «нет такого ощущения»; 2 балла – «переживание в малой степени»; 3 балла – «Переживание средней степени»; 4 балла – «переживание в значительной степени»; 5 баллов – «переживание очень сильное».

1. Оценка потерь. Пожалуйста, оцените ваши ощущения за последние полгода (год, два) по каждому перечисленному ниже пункту в бланке опроса. (Заполняется бланк утверждений)

2. Оценка приобретений. Пожалуйста, оцените степень выраженности ощущений ваших приобретений за последние полгода (год, два) по каждому перечисленному ниже пункту. Ваши ответы в баллах внесите в бланк для ответов «приобретения». (Заполняется бланк утверждений повторно)

№ п/п	За последние полгода (год) я потерял(а)	Степень переживаний				
		нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
1	2	3	4	5	6	7
1	Ощущение, что я успешен					
2	Возможность нормально выспаться (отдыхать)					
3	Возможность одеваться в соответствии с моим социальным статусом (одеваться так как я хочу)					
4	Ощущение, что я нужен другим людям					
5	Стабильность в семье					
6	Чувство гордости за себя (свои успехи и достижения)					
7	Уверенность, что я достигаю своих целей					
8	Хорошие отношения с близкими родственниками (супругой, детьми, родителями)					
9	Важные бытовые предметы					
10	Уверенность в том, что мое будущее зависит от меня					
11	Собственное здоровье					
12	Жилищные условия, необходимые для достойной жизни в современных социальных условиях					
13	Чувство оптимизма					
14	Возможность здорового и полноценного питания					
15	Ощущение стабильности своей работы					
16	Уверенность, что я контролирую события моей жизни					

Продолжение таблицы

1		2	3	4	5	6
17	Признание моих достижений со стороны значимых для меня людей					
18	Мои сбережения, вклады					
19	Мотивацию (желание) что-то делать					
20	Поддержку от коллег					
21	Стабильный доход, достаточный для достойной жизни					
22	Ощущение независимости					
23	Дружбу (друзей)					
24	Знание о том, куда я иду в жизни (смысл жизни)					
25	Ощущение, что моя жизнь имеет значение					
26	Положительное мнение о себе					
27	людей, на которых я мог опереться					
28	Возможность получить медицинскую помощь при необходимости					
29	Возможность для образования и самообразования (в том числе и материальную)					
30	Принадлежность к организации, в которой есть люди со сходными интересами (церковь, клубы, спортивные организации)					

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается индекс ресурсности (ИР) как частное от деления суммы баллов «приобретений» на сумму баллов «потерь». Чем больше ИР, тем больше сбалансированы жизненные разочарования и достижения и выше адаптационный потенциал личности, меньше стрессовая уязвимость.

Интерпретация ИР может быть произведена в соответствии с уровнями «ресурсности», представленными в таблице. Для изучения корреляционных связей с другими показателями стрессоустойчивости могут быть использованы показатели «потери ресурсов» и «приобретения ресурсов», соответственно равные сумме баллов по первой и второй части опросника. Сумма «приобретений» ресурсов имеет положительные корреляции с индексом качества жизни и отрицательные связи с показателями «выгорания» – редукцией личных достижений и деперсонализацией. Это означает, что «приобретение» ресурсов по своему положительному воздействию не тождественно отсутствию «потерь» ресурсов личности. Первое оказывает, очевидно, более мотивирующее и динамизирующее воздействие на процесс накопления («консервации») адаптационных возможностей и на удовлетворенность жизнью по сравнению с простым отсутствием ресурсных «потерь».

Тестовые нормы для опросника ОППР. Уровень ресурсности: низкий – менее 0,8; средний – 0,8–0,2; высокий – более 1,2.

Приложение 6. – Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельникова, 2001.

Инструкция. Вам предстоит выбрать ответ наиболее предпочтительный для вас из пяти предложенных: 1 – Почти никогда; 2 – Редко; 3 – Периодически; 4 – Достаточно часто; 5 – Постоянно

№ п/п		1	2	3	4	5
1	Я испытываю чувство внутреннего спокойствия.					
2	Мне нравится то, что со мной происходит.					
3	Я переживаю из-за того, что зарабатываю не столько, сколько мог бы.					
4	Я чувствую физическую слабость					
5	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.					
6	Мне бывает обидно, что моя карьера недостаточно успешна.					
7	Меня тяготит то, что результаты моей деятельности не соответствуют желаемому.					
8	У меня возникает такое ощущение, что делаешь, делаешь, а результатов нет.					
9	Я чувствую неуверенность в завтрашнем дне.					
10	У меня возникает устойчивое чувство усталости.					
11	Я опасаясь наступления неблагоприятных событий.					
12	Меня тяготит отсутствие перспектив в моей жизни.					
13	Я бываю доволен собой.					
14	Я ощущаю «вкус жизни».					
15	Я испытываю состояние радости оттого, что все складывается так, как хотелось.					
16	У меня бывает состояние, когда ничего не хочется, всё безразлично.					
17	Я чувствую истощение сил.					
18	Я испытываю страх за своих близких					
19	Меня тяготит невозможность удовлетворить элементарные жизненные потребности					
20	Я чувствую себя здоровым и бодрым.					
21	Я нахожусь в согласии с самим собой.					
22	Я испытываю удовлетворение от того, что у меня есть время для себя.					
23	Я думаю о том, что моя жизнь могла бы быть счастливее, чем она есть.					
24	Я нахожусь в некотором состоянии неопределенности.					
25	Я испытываю страх перед будущим					
26	Я боюсь, что с моими близкими может случиться неприятность.					
27	Забота о материальном достатке не даёт мне покоя.					
28	Я испытываю состояние душевного равновесия.					
29	У меня возникает ощущение удовольствия от жизни.					
30	Я испытываю незабываемое ощущение свободы, полёта.					
31	У меня возникают мысли, что я достоин более высокого социального положения, чем то, которое я занимаю					
32	Я устаю от череды повседневных проблем.					
33	Меня угнетают переживания, связанные с благополучием моих близких.					

Продолжение таблицы

№ п/п		1	2	3	4	5
34	С самого утра ощущается вялость, разбитость.					
35	Меня пугает чувство нестабильности окружающего.					
36	Я с беспокойством думаю о будущем					
37	Я ощущаю, что жизнь проходит мимо меня.					
38	Я чувствую себя «хозяином своей жизни».					
39	Я упиваюсь текущим моментом жизни					
40	У меня бывает ощущение, что все так хорошо, что больше ничего и не надо.					
41	Я чувствую внутреннее напряжение.					
42	Я думаю о том, что жизнь складывается не так, как хотелось.					
43	У меня пропадает желание работать					
44	Я полон энергии.					
45	Я ощущаю полноту жизни.					
46	Я испытываю чувство осмысленности своего существования.					

Таким образом, во всех шкалах высокий стандартный балл говорит о благополучии, низкий – о неблагополучии. Первый фактор описывает положительный компонент удовлетворенности, а три остальных – разные составляющие неудовлетворенности жизнью.

- Фактор 1 – жизненная включённость объединяет утверждения, содержание которых отражает три компонента удовлетворённости жизнью: 1) ощущение насыщенности и полноты жизни, «проживание» текущего момента, «вкус жизни»; 2) динамический компонент: активность, желание что-то делать; 3) наличие и выраженность таких позитивных состояний, как радость, удовольствие, душевное равновесие. Качество взаимодействия «Я – Жизнь» в рамках фактора 1 описывается метафорами: «Я в контакте с Жизнью», «Я в потоке Жизни», «Я Живу!».

- Фактор 2 – разочарование в жизни – объединяет высказывания, акцентирующие внимание на переживаниях разочарования, досады, обиды, ощущения несправедливости, когда прилагаемые усилия не достигают цели. Типичные высказывания: «достоин лучшего...», «не так, как хотелось...», «делаешь, а результатов нет...». Содержание фактора 2 отражает неудовлетворенность деятельностью и реализацией, ощущение отсутствия результатов, невозможность реализации планов, отсутствие перспектив и описывается метафорой «Жизнь проходит мимо меня».

- Фактор 3 – усталость от жизни – объединяет утверждения, свидетельствующие о выраженности у человека астенических состояний: усталости, истощения, физической слабости, а также сопутствующих им пассивности, апатии, ощущения разбитости и отсутствия желаний. Качество взаимодействия «Я – Жизнь» в рамках фактора 3 описывается метафорой: «Жизнь изматывает меня».

- Фактор 4 – беспокойство о будущем – включает высказывания, выражающие тревожные ожидания неблагоприятных жизненных событий и неуверенность в завтрашнем дне, связанные с чувством нестабильности окружающего и ощущением небезопасности мира. Качество взаимодействия «Я – Жизнь» отражено в метафоре: «Жизнь несёт опасности».

Удовлетворенность жизнью: 2 – ниже среднего; 4–6 – средний уровень; 8 – выше среднего.

Учебное издание

Шульга Наталья Ивановна

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПОСТРОЕНИЯ
ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ,
УВОЛЕННЫХ ИЗ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Учебно-методическая программа
психологического консультирования*

Издательство «Спутник+»
109052, Москва, Смирновская улица, д. 4, стр. 2.
Тел.: (495) 730-47-74, 778-45-60 (9.00 до 18.00)
[http:// www.sputnikplus.ru](http://www.sputnikplus.ru) E-mail: print@sputnikplus.ru
Подписано в печать 15.10.2024. Формат 60-90/16
Бумага офсетная. Усл. печ. л. 3,3. Тираж 20 экз. Заказ 197.
Отпечатано в ООО «Издательство «Спутник+»