

Краснодарский университет МВД России

**Н. А. Деева**

**ТРЕНИНГ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ЖИЗНЕННОЙ  
УСПЕШНОСТИ СОТРУДНИКОВ  
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ:  
РЕСУРСЫ, ЗНАЧИМОСТЬ, СУБЪЕКТНОСТЬ**

Учебно-практическое пособие

Краснодар  
2021

УДК 159.98  
ББК 88  
Д267

Одобрено  
редакционно-издательским советом  
Краснодарского университета  
МВД России

Рецензенты:

*А. С. Душкин*, кандидат психологических наук, доцент (Санкт-Петербургский университет МВД России);

*Е. Н. Муравицкая* (МСЧ МВД России по Краснодарскому краю).

**Деева Н. А.**

Д267      Тренинг профессиональной и жизненной успешности сотрудников органов внутренних дел: ресурсы, значимость, субъектность [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / Н. А. Деева. Электрон. дан. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2021. – 1 электрон. опт. диск.

ISBN 978-5-9266-1746-4

Предложен тренинг профессионального и личностного роста, направленный на выявление, активизацию и формирование механизмов жизненной и профессиональной успешности личности. Представлен новый взгляд на проблемы жизненной и профессиональной успешности сотрудников органов внутренних дел с позиций регулятивного, субъектного и ресурсного подходов. Приведены результаты эмпирического исследования жизненной и профессиональной успешности сотрудников органов внутренних дел. Даны упражнения для использования в тренинговой работе.

Для профессорско-преподавательского состава, адъюнктов, курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 159.98  
ББК 88

ISBN 978-5-9266-1746-4

© Краснодарский университет  
МВД России, 2021  
© Деева Н. А., 2021

## Оглавление

<b>Предисловие.....</b>	<b>5</b>
<b>1. Концепция жизненной успешности личности.....</b>	<b>10</b>
1.1. Культурно-исторические и философские основания формирования феномена жизненной успешности личности.....	10
1.2. Теория и практика проблематики жизненной успешности личности.....	21
Жизненная успешность как механизм, свойство и состояние в социально-философских исследованиях.....	21
Практико-прагматический подход к проблемам жизненной успешности личности.....	27
Аналитический подход в проблематике жизненной успешности: от индивидуума к социуму.....	35
Гуманистическая традиция в понимании успешности: самоактуализация, счастье и психологическое здоровье личности..	38
Жизненная успешность в контексте экзистенции.....	43
Успешность как когнитивно-поведенческая мета-схема.....	45
Жизненная успешность в контексте субъектно- деятельностной парадигмы.....	51
Постановка проблемы жизненной успешности в современных отечественных психологических исследованиях....	55
1.3. Соотношение субъектности и жизненной успешности личности.....	58
1.4. Принцип метаресурсности жизненной успешности личности.....	67
1.5. Жизненная успешность как метаресурс в системе саморегуляции личности.....	76
<b>2. Профессиональная успешность как составляющая жизненной успешности личности.....</b>	<b>90</b>
2.1. Значение профессиональной успешности для современной личности.....	90
2.2. Проблемы профессиональной и жизненной успешности сотрудника органов внутренних дел.....	97
<b>3. Организация и этапы проведения тренинга профессиональной и жизненной успешности.....</b>	<b>110</b>
3.1. Принципы и цели тренинга профессиональной и жизненной успешности.....	110

3.2. Структура и содержание тренинга профессиональной и жизненной успешности.....	114
3.3. Особенности интеракции субъектов в тренинговой работе.....	120
Функции ведущего тренинга.....	120
Особенности работы тренинговой группы.....	125
3.4. Рекомендуемые упражнения для проведения тренинга жизненной успешности.....	128
Упражнения для Блока 1.....	128
Упражнения для Блока 2.....	134
Упражнения для Блока 3.....	145
Упражнения для Блока 4.....	150
3.5. Методика «Жизненная успешность».....	154
<b>Литература.....</b>	<b>162</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Актуальность создания тренинга профессиональной и жизненной успешности сотрудника органов внутренних дел обусловлена рядом взаимосвязанных факторов.

Во-первых, это проблемы эффективности морально-психологической подготовки и профилактики деструктивных явлений в личностной и поведенческой сфере сотрудников. Если понимать морально-психологическую подготовку как особую педагогическую систему направленную на формирование у сотрудников морально-психологической компетентности<sup>1</sup>, то существующие проблемы данной системы (формализованность процесса обучения, недостаточность субъектной позиции обучающихся, противоречия между теоретическим и практическими знаниями обучающихся<sup>2</sup>) возможно решать за счет таких форм и методов, которые активизируют сотрудника, ставят его в субъектную позицию, подталкивают к осмыслению проблем своего личностного и профессионального развития. Данный подход также будет эффективен и при реализации профилактики деструктивных явлений и может реализовываться на том уровне, когда профилактика осуществляется за счет формирования конструктивных личностных качеств, механизмов саморегуляции и актуализации психологических метаресурсов.

Во-вторых, подготовка и развитие современного профессионала, в том числе и сотрудника органов внутренних дел определяется такими требованиями реальности как: высокий уровень мобильности и гибкости в освоении профессиональных компетенций; фундаментальная личностная подготовленность к профессиональной деятельности, ориентация на успешность выполнения профессиональных и решения жизненных задач. Это требует применения соответствующих технологий, сочетающих в себе «чувствительность» к инновационным преобразованиям общества и

---

<sup>1</sup> Щеглов А.В. Морально-психологическая подготовка сотрудников МВД России как особая педагогическая система // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. 2016. № 2. С. 128-133.

<sup>2</sup> Фромич, Ю.В Взгляд на морально-психологическую подготовку в ОВД с точки зрения андрагогики // Академическая мысль. 2018. № 2 (3). С. 132-134.

возможность решения задач становления личности профессионала<sup>1</sup>, такое сочетание возможно за счет реализации принципа интерактивности за счет тренинговой работы.

В-третьих, реализация принципа интерактивности в рамках тренинга позволит наиболее конструктивно подойти к поиску путей решения существующих проблем<sup>2</sup>. Интерактивность предполагает диалог, в котором формируется личность. Интеракция, в данном случае, выступает как средство структурирования опыта, определения его значимости и целесообразности. Основной характеристикой тренинга как разновидности интерактивного социально-психологического обучения является высокий уровень взаимно направленной активности субъектов взаимодействия, эмоциональное, духовное единение участников за счет пребывания субъектов в одном смысловом пространстве, совместном погружении в проблемное поле решаемой задачи, включения в единое творческое пространство, совместное вхождение в близкое эмоциональное состояние, переживание созвучных чувств, сопутствующих принятию и осуществлению задачи<sup>3</sup>.

В-четвертых, возможность реализации в рамках тренинговой работы синтеза принципов наиболее актуальных и продуктивных подходов в современной психологии: субъектного, ресурсного и регулятивного. В контексте которых, можно наиболее целостно подойти к формированию и актуализации метаресурсов личности. Под метаресурсом, в данном случае, понимается интегральная характеристика, которая представляет собой определенную систему, взаимосвязанную совокупность характеристик личности, выполняющую регулятивную функцию и обеспечивающую наиболее эффективное взаимодействие человека с миром. Метаресурс обеспечивает эффективность системы «психического управления поведением и развитием личности», «показывает, в какой мере лич-

---

<sup>1</sup> Огнев, А.С. Инновационные модели обучения технологиям личностного развития в современном образовании (монография). Москва, 2017. 106 с.

<sup>2</sup> Михайлова, Т.В. Морально-психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: современное состояние // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии. Материалы XXIV Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск, 2019. С. 210-214.

<sup>3</sup> Снеткова Т.А., Маркарьян С.Э. Актуальные методы обучения для формирования профессиональных умений и навыков экономиста // Учет и статистика. 2017. №3 (47).

ности удалось освоить управление своими внутренними и внешними ресурсами для целей максимальной самореализации»<sup>1</sup>, иными словами насколько человеку удастся быть успешным и вообще какова его жизненная успешность.

В-пятых, в рамках тренинга, реализующего принципы субъектного, регулятивного и ресурсного подходов, можно комплексно подойти к формированию и актуализации такого метаресурса личности как жизненная успешность и выйти на профессиональную успешность как ее составляющую.

Таким образом, методологической основой разработки тренинга профессиональной и жизненной успешности сотрудников органов внутренних дел явились принципы субъектного, регулятивного и ресурсного подходов, а также, концепция жизненной успешности как метаресурса личности, разработанная в рамках вышеперечисленных подходов.

С точки зрения понимания жизненной успешности как целостного феномена возможно осуществлять комплексный подход в достижении целей по основным направлениям психологической работы за счет актуализации личностных ресурсов, значимости профессиональной деятельности, и повышения субъектности сотрудников. Формирование и совершенствование психологических механизмов жизненной успешности возможно за счет актуализации ценностей и отработки технологических навыков постановки достижения целей, проектирования жизни и деятельности с учетом развития личностных ресурсов.

Учебно-практическое пособие состоит из трех частей: концептуальной, специальной и прикладной. Такое наличие и последовательность частей дает возможность реализовать единство теории и практики, грамотно применить теоретические подходы и их принципы в тренинговой работе.

Первая часть концептуальная называется «Концепция жизненной успешности личности» и является крайне важной для психологов-практиков, которые посчитают нужным реализовать данный тренинг. Ознакомление с содержанием данной части будет

---

<sup>1</sup> Марков В.Н. Ресурсный подход к психологической диагностике: основные принципы // Вестник РУДН. Серия Психология и педагогика. 2010. № 4. С. 5-10.

способствовать наиболее глубокому пониманию феномена жизненной успешности и его метаресурсной и регуляционной функциям в жизни современного человека. Это, в свою очередь, обеспечивает наиболее осмысленную реализацию каждого конкретного упражнения в рамках тренинга. В данной части дано описание *культурно-исторических и философских оснований формирования феномена жизненной успешности личности*, характеризуются образцы, модели и основные сценарии жизненной успешности, существовавшие в обществе в различные культурно-исторические эпохи. Также с использованием междисциплинарного подхода описаны контексты понимания жизненной успешности личности с точки зрения социально-философского, практико-прагматического и научно-психологического направлений. Дано понимание концепта жизненной успешности как метаресурса в системе саморегуляции личности. Представлена структурно-функциональная схема жизненной успешности личности. Именно эта схема была положена в основу построения содержания тренинга.

Вторая часть специальная посвящена *профессиональной успешности как составляющей жизненной успешности личности* и раскрывает значение профессиональной успешности для современной личности. В связи с этим затрагивается проблема значимости профессиональной деятельности для современного человека в условиях неопределенности и основных проблем современного социума. Осознание значимости собственной профессиональной деятельности, ее вклада в общественное развитие, позволяет наиболее полно реализоваться личности, наполнить свою жизнь смыслом и выстроить координаты жизненной успешности в целом. Освещены направления исследования профессиональной успешности сотрудников органов внутренних дел. Приведены некоторые результаты эмпирического исследования профессиональной и жизненной успешности сотрудников органов внутренних дел с применением авторской методики «Жизненная успешность». Результаты эмпирического исследования позволили выявить ключевую проблему профессиональной успешности сотрудников, которая заключается в заниженной значимости собственной профессиональной деятельности.



Третья часть прикладная посвящена *организации и этапам проведения тренинга профессиональной и жизненной успешности*. В данной части изложены цели и основные принципы тренинга, раскрыто содержание и структура каждого этапа в соответствии со структурно-функциональной схемой жизненной успешности. Для каждого этапа тренинга приведено описание конкретных упражнений. Стоит отметить, что структура и содержание тренинга носят рекомендательный характер и могут модифицироваться в зависимости от особенностей тренинговой группы, время, отведенного на тренинговые занятия и профессиональных предпочтений ведущего. Также в данной части размещена исследовательская методика «Жизненная успешность».

# 1. КОНЦЕПЦИЯ ЖИЗНЕННОЙ УСПЕШНОСТИ ЛИЧНОСТИ

## *1.1. Культурно-исторические и философские основания формирования феномена жизненной успешности личности*

Жизненная успешность отражает основные ценностные тенденции и устремления личности и общества и, наряду с этим, является неким субъективным регулятивом, определяющим траекторию становления личности. Феномен жизненной успешности имеет историческую обусловленность и по сути является порождением социокультурной реальности. При этом исторические эпохи оставляют свой след в опыте человечества, его ценностно-смысловой архитектонике<sup>1</sup>. На всем протяжении своего становления общество обращалось к данной проблематике, однако понятие «успех» как эксплицитное впервые появляется в эпоху индустриализации. В историческом развитии жизненная успешность приобретает статус интегративного метаресурса личности, позволяющего ей продуктивно осуществлять свою жизнь посредством рефлексивного соотнесения жизненных целей с результатами субъектной активности в пространстве ценностно-смыслового поля с учетом актуальных социокультурных условий (Н.А. Деева)<sup>2</sup>. Исходя из этого, суть феномена жизненной успешности невозможно в полной мере представить вне культурно-исторического анализа (Н.С. Головчанова<sup>3</sup>, Е.В. Кархарян<sup>4</sup>, С.Ю. Ключников<sup>5</sup> и др.). Феноменология жизненной успешности прослеживается в образе жизни, мировоззрении людей соответствующей исторической

---

<sup>1</sup> Доценко Е.Л. Историческое измерение смысловой архитектоники личности // Mobilis in mobile: личность в эпоху перемен // Личность в эпоху перемен: mobilis in mobili: Материалы международной научно-практической конференции 17–18 декабря 2018 / Под ред. Е.Ю. Патяевой, Е.И. Шлягиной. М.: Смысл, 2018. С.17-20.

<sup>2</sup> Деева Н.А. Жизненная успешность: механизм, свойство, состояние. Контексты понимания // Современные исследования социальных проблем 2017, Том 8, № 11, С. 22-45. <http://ej.soc-journal.ru>

<sup>3</sup> Головчанова Н.В. Социально-психологические характеристики успешности региональной элиты. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2010. 26с.

<sup>4</sup> Караханян Е.В. Социально-философская концепция успеха. Дис. ... канд. филос. наук. Уфа, 2010. 135с.

<sup>5</sup> Ключников С.Ю. Философия успеха: гносеологический анализ. Дис. ... канд. филос. наук. М, 2003. 145с.

эпохи, а также достижениях науки и искусства, особенностях религиозных взглядов и социально-экономических процессов. Особое значение в данном случае приобретают достижения философской мысли, подтверждающее высказывание е Г. Гегеля о том, что «философия есть эпоха, схваченная мыслью». В выдающихся философских произведениях, дошедших до наших дней содержится квинтэссенция проблем, заботящих общество, где явно очерчивается и проблематика жизненной успешности.

*Морально-нравственные аспекты имплицитных моделей жизненной успешности в период Античности*

Морально-нравственная проблематика жизненной успешности закладывается уже в период античности. Данная проблематика обозначена во взглядах представителей различных философских школ античности, которые осуществляли попытки указать человеку дорогу к счастью и правильной жизни (киническая философия, гедонизм, платонизм, эпикурейство, стоицизм). Оформлению данных моделей способствовало многообразие культурной, экономической и политической жизни периода Античности. Центральными проблемами являются: мудрость, благо, душа, счастье, наслаждение, призвание, труд и признание общества. Складывающиеся традиции весьма богаты своим разнообразием и обозначением прямо противоположных идей и взглядов на субъективные и объективные составляющие успешности, на детерминированность успеха (С.Ю. Ключников)<sup>1</sup>, его основ и способов достижения. Оформление имплицитных моделей жизненной успешности происходило в контексте разрешения таких полюсных морально-нравственных проблем как: преодоление – созерцание; богатство – нищета; достижения и признание – внутренняя свобода и гармония; удовольствие – аскеза; призвание – приспособление; добро – зло; мудрость – невежество. В различном сочетании, примирении, противопоставлении и своеобразной интерпретации данных позиций сформировались имплицитные модели жизненной успешности, которые оказали решающее влияние на понимание сходных проблем в последующие исторические периоды, а как следствие,

---

<sup>1</sup> Ключников С.Ю. Философия успеха: гносеологический анализ. Дис. ... канд. филос. наук. М, 2003. 145с.

на формирование образцов представлений жизненной успешности современного общества.

### *Образцы успешности в период Средневековья*

Средневековье - это огромное пространственно-временное образование, объединяющее общие типологические признаки: становление, утверждение и расцвет феодализма в многообразии его конкретно-исторических вариантов; этнокультурный синтез; универсальную роль религии. Фаталистичность человека того времени предполагала возложение ответственности за свою судьбу на внешние факторы (боги, правителей, обстоятельства и др.). Однако, ученые отмечают противоречивость средневековой культуры, которая формировалась на пересечении нескольких линий развития феодального общества с его сословными отношениями. Это породило несколько образцов культуры со своими ценностями и образами успешности: духовенство, знать и остальные люди (крестьяне, простолюдины).

В рамках рыцарской культуры идеалом считался человек знатного происхождения, храбрый, благородный, стремящийся к подвигам и славе, твердым принципом жизни которого является честь. По сути, это является четко оформленным образом успешного человека того времени, понятным для всех, но не для всех доступным. В культуре простолюдинов (крестьянской культуре) формировались антагонистические настроения по отношению к образцам успешности высших сословий, на фоне чего возникла карнавальная или «смеховая» культура, которая имела выраженные антифеодальные и антирелигиозные черты. Наиболее влиятельной на то время, принято считать культуру христианства, которую несло духовное сословие. Роль религии являлась поистине универсальной, она реализовывала и правовые, и политические, и научные функции, давала и разъясняла моральные ориентиры обществу (Августин, Иоанн Златоуст, Пьер Абеляр, Фома Аквинский, Ж. Кальвин).

Наряду с этим, начинают оформляться такие проблемы как соотношение фатализма и воли человека, материальное богатство и духовная чистота, божественная благодать и нравственность человека. Наиболее существенные характеристики успешного человека того времени в первую очередь были обусловлены сословным

происхождением как базовой социально-экономической характеристикой. Способы достижения успеха в этом случае становятся нефункциональными. Поэтому, в отличии от античности мы говорим не о моделях успешности, а об образцах, как неких внешних общественных стереотипах. И, хотя, к концу данного исторического периода устойчивость культурных образцов начинает теряться, возникают потребности в пересмотре догм, обращение к индивидуальности человека, данные ориентиры остаются достаточно прочными и несут ценностные основания стереотипов жизненной успешности сквозь последующие исторические эпохи.

*Динамика ценностно-смысловых оснований жизненной успешности в эпоху Возрождения*

Эпоха Возрождения характеризуется как один из самых ярких этапов в развитии европейской культуры, привнесший кардинальные перемены не только во все сферы жизни человека, но и преобразовавший его ментальность, психологию и сформировавший новую субъектность. Данные ориентиры обусловлены вполне конкретными историческими предпосылками: геополитическая и геоэкономическая динамика; расшатывание устоев феодального общества и начало оформления буржуазного; появление новых сословий, мировоззрение которых не вписывалось в образцы средневековья и формировало светскую культуру, ориентированную на научное мировоззрение. В пространстве данных характеристик формируются ценностно-смысловые основания жизненной успешности человека эпохи Возрождения, где определяющими координатами является ценность самого человека как личности и индивидуальности, который может сам строить свою судьбу, создавать себя, развиваться. В этих координатах осуществляется попытка ухода от сословной обусловленности успеха. Однако установившиеся образцы успешности средневековья, определявшиеся материальным и классовым факторами, оказывали большое влияние на представления об успешной жизни человека того времени.

В этот период закладываются ценностно-смысловые основания жизненной успешности как сложной системы соотношения новых тенденций и прежних образцов успешности. С одной стороны, это свободная индивидуальность, субъектность и пересмотр сложившихся религиозных и классовых стереотипов, а с другой —

классовая и материальная обусловленность. В рамках этих противоречий формируется идея индивидуального успеха (чувство успеха, воля к личному отличию, славе, известности) (Ф.Е. Карханын)<sup>1</sup>, которая включает в себе проблему относительности добра и зла (Мишель де Монтень, Николо Макиавелли, Эразм Роттердамский и др).

Возрождение очерчивает многообразие и динамизм ценностно-смысловых оснований жизненной успешности. Они утрачивают свою однозначность и доступность только избранным кругам. Расшатываются культурные образцы жизненной успешности, заложенные в средневековые и пересматриваются ее имплицитные модели, оформленные в период античности. Жизненная успешность в большей степени становится плодом субъектной активности индивида, когда каждый человек может выстроить для себя траекторию, выбрать ценностные приоритеты с учетом своих интеллектуальных и социально-экономических возможностей. Успешным в равной степени может считаться и мудрец, и привилегированный вельможа, и успешный торговец, и хитроумный крестьянин, и ремесленник, и даже шут и пройдоха. При этом ведущими ценностными ориентирами в достижении успеха могут выступать и духовные, и материальные. Такая возможность выбора ценностно-смысловых оснований, с одной стороны, давала возможность выражению и построению собственной индивидуальности, а, с другой, порождала внутриличностные конфликты. Это способствовало возведению проблемы жизненной успешности в контекст экзистенциальности и связывало ее с проблемой смысла жизни человека, в рамках которой существует дискурс между уникальностью и ненужностью человека в мире по сей день.

*Морально-нравственная проблема двойственности концепции жизненной успешности в эпоху Просвещения*

В эпоху Просвещения формируется новая ментальность в которой начинает зарождаться концепция жизненной успешности под эгидой «вера в прогресс через разум». Под концепцией жизненной успешности мы понимаем взаимосвязь доминирующих

---

<sup>1</sup> Карханын Е.В. Социально-философская концепция успеха. Дис. ... канд. филос. наук. Уфа, 2010. 135с.

жизненных принципов, ценностей и личностных смыслов, которые создают основу представлений о жизненной успешности и являются ориентирами жизни людей того времени.

Традиционно выделяют такие характерные проблемы эпохи Просвещения как рационализм и свободомыслие, которые выразились в культе науки, знаний и разума, антифеодальной направленности и антиабсолютизме, вокруг которых строились рассуждения передовой части общества. Среди представителей эпохи просвещения, было достаточное количество тех, кто приветствовал абсолютизм, понятия свободы истолковывал только по отношению к правящему классу, верил в существование Бога, был приверженцем страстей и придавал им большее значение в жизни человека, чем разуму. Можно сказать, что эта эпоха сама культивировала конфликт между историческим сознанием и историческим знанием (Gunn. G.)<sup>1</sup>, где человек однозначно является творцом своей судьбы, так как «знания есть сила» и человек при рождении – «чистая доска». Выдающиеся представители эпохи принадлежали к различным классам и сословиям: аристократия, дворянство, духовенство, служащие, представители торгово-промышленных кругов (Дж. Локк, Вольтер, Д. Дидро, Ж.-Ж.Руссо, Т. Пэйн, И. Кант).

В этот период закладывается концепция жизненной успешности как идея о естественном, разумном существовании человека в пространстве основополагающих ценностей: права, свободы, ответственности и морали. Однако, данная идея на практике подвержена трансформации благодаря реально действующим установкам и стереотипам общества, которые несмотря на их критику, остаются весьма весомыми: социальное происхождение, классовая принадлежность, материальное положение, и даже расовая принадлежность. Двойственность концепции жизненной успешности как раз-таки прослеживается в конфликте: ее провозглашаемой доступности и реальных возможностей человека; индивидуальной траектории самореализации и соответствия общественным стереотипам; индивидуального счастья и морального долга. Благодаря этому жизненная успешность приобретает не только концептуальное, но и этическое значение в определении предназначения жизни

---

<sup>1</sup> Gunn G. Early American Writing. Introduction. Penguin Books USA Inc., New York, 1994.

человека вообще: служение миру людей с опорой на разум и мораль либо, достижение личного счастья как собственного интереса.

*Конфликтные смыслы оснований жизненной успешности в период Промышленных революций 18-19 веков*

Двойственность концепции жизненной успешности еще более обостряется и приобретает поликонфликтную смысловую архитектуру период Промышленного переворота. Начинаясь индустриализация влечет глубокие изменения в социальной сфере и мировоззрении людей.

С одной стороны, повышается значимость материальных ценностных ориентаций, так как в обществе окончательно утверждается экономический тип социальной стратификации, т.е. социальный статус определяется уровнем дохода и материальным состоянием. Соответственно у людей оформляется ярко выраженное стремление иметь как можно больше денег, которое определяет их смысловую и целевую направленности, жизненные принципы, образ жизни, особенности поведения. Данное стремление на фоне индустриализации и урбанизации определяет высокую социальную мобильность людей в поисках лучшей жизни, отрыв от своих «корней», ярко выраженный индивидуализм и т.п. Общество в тот период делится на классы в зависимости от отношения их представителей к средствам производства, месту и роли в процессе производства, способу получения дохода. С другой стороны, человек задается вопросами о смысле жизни, своей сущности и предназначении, его начинают интересовать как первостепенные вопросы не только о рациональности и разуме, но и о чувствах и природе. В связи с этим особую актуальность приобретает проблема взаимосвязи экономических и этических вопросов.

В индустриальном обществе осуществляются попытки наиболее прицельного обращения к проблемам успеха и жизненной успешности личности, описания ее сущности и механизмов с различных мировоззренческих позиций (Фихте, Шеллинг, Гегель, Фейербах, Шопенгауэр, Кьеркегор, Ницше, Милль, Спенсер, Маркс, Торо, Джеймс). Отчетливо выделяются конфликтные смыслы жизненной успешности, которые лежат в пространстве противоречий между моралью и личным счастьем, социальным и



индивидуальным, материальным и духовным, где основополагающим источником конфликтности является соотношение стереотипных шаблонов успешности промышленного общества и поиска личностью собственной индивидуальности. Человек в таком поликонфликтном пространстве своего бытия пытается найти наиболее устойчивые основания успешности жизни, балансируя между прагматически-утилитарной и романтически-трансцендентальной парадигмами. Данные парадигмы не всегда являются взаимоисключающими для личности, чаще всего их соотношение рождает разнообразные вариации примирения, либо еще большего обострения конфликтных смыслов. Вопрос о жизненной успешности становится в один ряд с вопросами смысла жизни и морально-нравственного самоопределения.

*Жизненная успешность в динамике ее формы и содержания как феномен XX века*

В целом культуру XX столетия обозначают как одно из наиболее сложных явлений. Данный период характеризуется огромным количеством социальных потрясений различного масштаба, мировыми войнами, революциями. Такого рода явления вызывали глобальные кризисы и динамику ценностей, когда духовные и гуманистические ценности отодвигались на второй план, уступая место для господства материальных ценностей, а также для идей, связанных с дискриминацией людей по национальной и расовой принадлежности, а после серьезнейших социально-гуманитарных катастроф общество вновь обращалось к проблемам нравственности и гуманистическим ценностям. Нарастание темпа индустриализации обусловило глубокие изменения в экономических и производственных процессах, усиление урбанизации. Культурный переход от модерна к постмодерну в процессе пересмотра классических традиций и попыток формирования принципиально новых, подчас нигилистических направлений, происходил на фоне превращения общества из высокоиндустриального в информационное.

Несомненно, данные преобразования дали свои плоды, изменившие ментальность, и характер взаимодействия человека с миром. С одной стороны, человек выступал покорителем и преобразователем мира посредством своего разума и создаваемых техни-

ческих средств, а, с другой, испытывал проблемы потери индивидуальности за счет глобальных процессов и массовизации (Хайдеггер, Ясперс, Сартр, Камю, Лакруа, Фромм, Лиотар, Бодрийяр). Последнее выразилось в разнообразии и противоречивости взглядов, которые проявились практически во всех направлениях культурно-исторического развития: искусство, наука, политика, экономика, социальные процессы и т.д.

В этот период жизненная успешность начинает оформляться как самостоятельный психологический феномен имеющий многообразие проявления и определяется множественными сочетаниями и взаимопереходами ее содержания и формы. Жизненная успешность может представлять собой погоню за внешними атрибутами социального статуса и тогда это требует от человека присутствия волевых и деловых качеств, хладнокровия, и даже цинизма, а сам процесс может сопровождаться разнообразными эмоциональными состояниями, но положительно заряженные состояния в основном будут сопровождать получение результата. Жизненная успешность как поиск и раскрытие смысла предполагает наличие глубокого духовного содержания, рефлексивных способностей, умения работать со своим внутренним миром, причем эмоциональные состояния наиболее ярко будут выражаться в самом процессе достижения успеха. Есть еще и другой вариант, когда человек уходит от ценностей общества потребления, но и не имеет достаточно развитых способностей, чтобы осмыслить свою жизнь и определить точки опоры. Тогда это перерастает в нигилизм, отрицание, обесценивание успеха как такового, человек старается поймать состояние в моменте, который оторван от времени жизни, своего рода «успех мотылька».

При всем этом разнообразии проблематику жизненной успешности можно представить двумя полярными позициями: либо поиск смысла и ориентация на его реализацию в социуме или же уход от социума; либо уход в форму и внутренняя опустошенность, отчуждение (потребление, вещизм внешняя атрибутика). Данные позиции могут давать множество сочетаний различной степени целостности и гармоничности. Отсюда и многообразие способов достижения успеха, качеств и состояний, характеризующих успешность.

### *Проблематика жизненной успешности личности информационного общества*

Первые десятилетия XXI века еще более обостряют динамизм и противоречивость представлений о жизненной успешности. Среди процессов и феноменов, влияющих на личность, и обостряющих данные противоречия выделяются такие как глобализация, социокультурные трансформации, нестабильность во всех сферах жизни общества, цифровизация, кризисы и т.п. На фоне процессов и проблем, характерных для информационного общества человеку необходимо определить собственные ценностно-смысловые координаты жизненной успешности проект жизни, как некий срез реальности с прогнозами возможных изменений, трудностей и возможностей их решения, универсальными и частными механизмами, инструментами, помогающими решать нестандартные задачи в ситуации неопределенности. В связи с чем проблема успеха «приобретает новую, более глубокую проблематизацию, связанную с операционализацией конкретных видов успешности и их критериев» (Г.Л. Тульчинский, с. 34)<sup>1</sup>.

Например, в подавляющем количестве исследований подчеркивается, что представления об успешности в юношеском возрасте характеризуются материально-эгоистической направленностью и исключением из поля успешности духовно-нравственной составляющей. То есть, успешный человек – это материально обеспеченный карьерист, с активной жизненной позицией, который ради собственной выгоды готов на все (О.В. Гребенникова<sup>2</sup>, Н.И. Нефедова<sup>3</sup>, Н.Н. Седова<sup>4</sup>). В проведенном же нами исследовании мы получили данные другого характера (Н.А. Деева<sup>5</sup>). Для респондентов, принимавших участие в исследовании жизненная успешность

---

<sup>1</sup> Тульчинский Г.Л. Успех этики успеха // Возвращение этики успеха? Ведомости прикладной этики. Вып. 48 [Под ред. В.И. Бакштановского, О.А. Новоселова] Тюмень: НИИ ПЭ, 2016. С.27-35.

<sup>2</sup> Гребенникова О.В. Ценности и представления об успешности в контексте культурного развития личности подростка // Психология обучения, № 10, 2016, С. 14-26.

<sup>3</sup> Нефедова Н.И. Социальные представления об успехе // Вестник ВолГУ. Серия 7 (Психология). Вып.3. 2003-2004г. С.141-146

<sup>4</sup> Седова Н.Н. Жизненные цели и стратегии россиян: контекст пассионарности // Социологический журнал. 2016. Том 22. № 2. С. 73–91.

<sup>5</sup> Деева Н.А. Жизненная успешность как метаресурс в системе саморегуляции личности студентов, получающих среднее специальное и высшее образование // Вестник Удмуртского университета. Серия философия. психология. педагогика 2018. т. 28, вып. 3. С. 297-307

представляется как умение добиваться своих целей в различных сферах жизни при этом соблюдая душевный комфорт и гармонию с окружающей реальностью. В качестве составляющих жизненной успешности четко выделились три категории: ценности, жизненная позиция и личностные качества. Среди ценностей в равной степени выделялись как материально-эгоистические, так и социально-альтруистические. При исследовании ценностных ориентаций абстрактного современного успешного человека, при помощи ранжирования респондентами определены такие наиболее значимые ориентиры: саморазвитие, семья и независимость. Наименее важными считаются социальный статус, престиж, получение удовлетворения от процесса. Жизненная позиция характеризуется активностью, самодостаточностью, душевным комфортом. Личностные качества, необходимые для достижения успеха: владение информацией, планирование времени, прогрессивность, мобильность, коммуникабельность, осмысленность жизни. Как видим, представления о жизненной успешности среди представителей юношеского возраста весьма неоднородны.

Ситуация осложняется еще и тем, что человеку, как субъекту необходимо не только быть успешным в чем-то, но и сохранять свою целостность, находить оптимальные границы взаимодействия внутреннего и внешнего мира. Нужно адаптироваться, самореализовываться, «находить себя», успевать осмысливать происходящее, ставить и достигать цели.

В современном обществе встречаются различные проекты жизненной успешности, так как имеет место быть ситуация культурного «временного дисхроноза», когда «в одном обществе сосуществуют люди, фактически живущие в разных темпомирах» (Кравченко С.А.)<sup>1</sup>. Специфика жизненной успешности в XXI веке определяется соотношением феноменов, обусловленных процессами, происходящими в современном обществе и фундаментальной проблемы морально-нравственных оснований достижения и понимания успешности, складывающейся в процессе исторического развития. Именно морально-нравственная проблематика является ключевой в формировании понимания успеха и успешности

---

<sup>1</sup> Кравченко С. А. Сложный социум: востребованность поворотов в социологии // Социологические исследования. 2012. № 5. С. 19-28. С.22

человеком, высвечивающая противоречия и позволяющая человеку сохранять себя и общество от разрушения и обесмысливания жизни. Заметим, что на сегодняшний день тенденция духовности в понимании жизненной успешности не исчезла, когда наиболее эффективным считается либо ориентация на духовное, либо ориентация на материальное, но через призму духовности. Данная тенденция помогает человеку осмыслить себя и свою жизнь, реализовать подлинные цели.

## ***1.2. Теория и практика проблематики жизненной успешности личности***

*Жизненная успешность как механизм, свойство и состояние в социально-философских исследованиях*

Проблема понимания природы успеха связывается с поиском его сущности в философских, психологических, социально-психологических и обыденных знаниях<sup>1</sup>. Междисциплинарный характер данной проблемы с одной стороны, подчеркивает ее значимость, а с другой, свидетельствует о многоаспектности и сложности изучения.

Осмысление жизненной успешности как психологического феномена не представляется возможным без учета социально-философского контекста в понимании успеха. Социально-философские рамки дают возможность уловить проявления данного феномена на конкретном этапе общественного развития, определить социальные механизмы его действия и их роль в формировании ценностных приоритетов общества и личности. На основании детального анализа и систематизации как социально-философского наследия, так и современных реалий исследователи осуществляют попытки определения сущности и содержательного наполнения понятия успех. Так, в современных исследованиях с одной стороны осуществляются попытки выделения универсальных социально-бытийных механизмов успеха, а, с другой стороны, отмечается зависимость проявления и содержательного наполнения

---

<sup>1</sup> Ключников С.Ю. Философия успеха: гносеологический анализ. Дис. ... канд. филос. наук. М, 2003. 145с.

успеха от социально-экономических, политических и социокультурных условий (Е.В. Кархарян, Д.И. Канарский, С.Ю. Ключников, Ю.В. Курицкая, Л.А. Мулляр и др.).

В частности, в исследовании Д.И. Канарского успех рассматривается как категория, включающая в себя два основания: имманентные характеристики личности и трансцендентальные параметры социального, пересечение которых обуславливает ее экзистенциальность и проявление как социального феномена и механизма конструирования социальной реальности, который имеет специфику в нестабильном социальном пространстве. Причем в процессе конструирования социальной реальности успех выступает механизмом конструирования аксиологической шкалы общества и особенно явным это становится в кризисные нестабильные периоды развития<sup>1</sup>.

Н.В. Розенберг представляет успех как культурологический феномен, понятие которого имеет деятельностьную основу и включает в себя три взаимосвязанные сущностные характеристики (компонента): достижительную активность личности; социальную оценку значимой деятельности; включение значимой деятельности в нормативную средовую плоскость, что приводит к изменению социокультурной реальности. Функционирование данных компонентов возможно за счет таких параметров как: «целеполагание, мотивация, умение предвидеть, способность идти на риск, адаптация к внешней среде, целостная оценка ситуации»<sup>2</sup>, которые составляют основу механизма успешности. «Успешная личность проявляет себя в качестве мощной константы, которая создает новые динамичные структуры, поведение успешных людей структурирует и моделирует поведение других людей»<sup>3</sup>, в этом выражается взаимосвязь личности и социокультурной среды<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Канарский Д.И. Успех как механизм конструирования социальной реальности (социально-философский анализ). Дис. ... канд. филос. наук. Хабаровск, 2000, 151с.

<sup>2</sup> Розенберг Н.В. Архитектоника успеха в культуре. Дис. ... канд. философских наук. Тамбов, 2001. 176 с.

<sup>3</sup> Там же. С. 7

<sup>4</sup> Бакуменко Г.В. Исследование архитектоники успеха Н.В. Розенберг // XXI век: Культура. Искусство. Психология (2016) <http://science-dep.ucoz.org/publ/51-1-0-64> (дата обращения: 01.10.2017).

Особый интерес с точки зрения интеграции социально-философского и психологического контекстов во взглядах на жизненную успешность как на механизм регуляции и свойство личности представляют взгляды С.Ю. Ключникова. Он указывает на то, что успех является интегральным синтетическим феноменом и понятием, лежащим на пересечении таких философских категорий как активность, воля, деятельность, личность, адаптация, саморегуляция, самоуправление, целеполагание<sup>1</sup>, суть которого заключается в достижении максимального результата при наименьших затратах энергии, эмоций, времени и получении при этом как можно более полного удовлетворения, в процессе соотнесения своей деятельности с духовно-нравственными ценностями. При этом, внутренние механизмы реализации успешной жизненной программы представлены процессами адаптации, саморегуляции и самоуправления<sup>2</sup>. Кроме того, в своих исследованиях автор осуществляет продуктивную попытку систематизации факторов, влияющих на успешность личности с учетом социальных условий и индивидуально-личностных свойств. К внешним факторам он относит такие как семья, социальная среда, страна проживания, историческая эпоха, профессиональная востребованность, близкое окружение, конкретные благоприятные и полные возможностей обстоятельства. К внутренним факторам относятся такие как, «осознанное целеполагание, настойчивость, вера в успех своих начинаний и дел, лидерские качества, готовность учиться и совершенствоваться, умение одухотворять свои начинания и действия, психологическая защищенность, стойкость к испытаниям»<sup>3</sup>. Особый интерес представляет группа психологических факторов, выделенная на основе интеграции внешних и внутренних. Это такие факторы как: умение «чувствовать цель» и проявлять практическую находчивость в ее достижении; способность во всех подробностях и деталях визуализировать образы цели и путь к ней; оптимизм и позитивное мышление; умение терпеливо переносить трудности; пробуждение скрытых ресурсов психики; способность использовать любую ситуацию - и благоприятную, и неблагоприятную для личностного

---

<sup>1</sup> Ключников С.Ю. Философия успеха: гносеологический анализ. Дис. ... канд. филос. наук. М, 2003. 145с.

<sup>2</sup> Там же. С.18

<sup>3</sup> Там же.

и духовного развития; умение работать с самооценкой и собственным уровнем притязаний<sup>1</sup>. По сути, с психологической точки зрения, данные факторы раскрывают жизненную успешность как интегративное свойство личности.

Е.В. Карханян указывает на социально-процессуальную природу успеха и понимает его по сути, как механизм, выражающийся в способности социального субъекта оказывать влияние на социальную реальность, изменять социальные отношения<sup>2</sup>. В авторской типологизации основных моделей успеха в современном Российском обществе представлена попытка интеграции социальных и индивидуально-личностных факторов: успех-удача, успех-содействие, успех-преодоление<sup>3</sup>. Данные модели, по нашему мнению, могут составлять конструкторы механизмов функционирования жизненной успешности. В исследованиях автора также определены основные социокультурные аспекты успеха, которые, на наш взгляд, могут являться некими внешними маркерами жизненной успешности личности как механизма, состояния и свойства: «эффективная результативность деятельности, совершающаяся в соответствии с социокультурными нормами общества; наличие существенной положительной вертикальной мобильности, в результате которой улучшаются существующие социальные статусы субъекта и появляются новые; положительная оценка, одобрение со стороны социального окружения; реструктуризация социального хронотопа, изменение социальной реальности посредством интенсификации и концентрации социального взаимодействия и создания перспективного и конкурентоспособного символического ресурса»<sup>4</sup>.

О.И. Якутина утверждает, что понятие социального успеха «включает в себя дихотомию объективного и субъективного», которая раскрывается в противоречии «между социокультурным и личностным пониманием смысла успеха»<sup>5</sup>, а также в разнообразии

---

<sup>1</sup> Ключников С.Ю. Философия успеха: гносеологический анализ. Дис. ... канд. филос. наук. М, 2003. С.18

<sup>2</sup> Карханян Е.В. Социально-философская концепция успеха. Дис. ... канд. филос. наук. Уфа, 2010. 135с.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> Якутина О.И. Социальные практики успеха: дискурс повседневности и социально-философское понятие. Дис. ... докт. филос. наук. Краснодар, 2011. 383с.



понимания успеха и успешности в зависимости от социальных контекстов существования личности. Такая постановка проблемы четко выражает динамику жизненной успешности как механизма в структуре регуляции, основным предназначением которой является соотнесение внешнего и внутреннего, простраивание границ взаимодействия с миром. При этом индивидуальный успех личности выражается в таких сложных состояниях как удовлетворенность жизнью, чувство наполненности жизни, осмысленность, ощущение счастья<sup>1</sup>. Лидерство является ведущим свойством личности, которое представляет внутренний индикатор и внешнее выражение успешности<sup>2</sup>. Именно через это свойство успешная личность может оказывать влияние на социальную реальность и создавать стереотипы социального успеха.

В работах Ю.В. Курицкой обозначается трансцендентный характер успеха как процесса, который понимается «как сущностная составляющая человеческого бытия ... результат творческой деятельности по преобразованию «собственного Я», с выходом за пределы собственных жизненных рамок, «жизненного прорыва» из природной детерминации и социокультурных условий»<sup>3</sup>. Исходя из такого понимания основной функцией жизненной успешности как механизма можно считать расширение личностью внутренне-внешних горизонтов (границ) своего существования, что имеет прямую взаимосвязь с ценностно-смысловой сферой личности, рефлексивными способностями и организацией активности.

Интересным также является подход Л.А. Мулляр, которая рассматривает успех как модус стратегии социального бытия и трактует его не как результат какой-либо деятельности, а как социально-онтологическое состояние, определяющее эффективность социальных действий личности<sup>4</sup>. На примере фольклорного наследия она выделяет процессуально-технологическую составля-

---

<sup>1</sup> Якутина О.И. Социальные практики успеха: дискурс повседневности и социально-философское понятие. Дис. ... докт. филос. наук. Краснодар, 2011. 383с.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Курицкая Ю.В. Социально-философская концепция феномена успеха // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2012. т.14. №2(4). С. 1072-1074.

<sup>4</sup> Мулляр Л.А. Социально-философские смыслы образа-концепта «успех». Автореф. дис ... докт. филос. наук. Нальчик, 2012. URL: <http://disus.ru/r-filosofiya/392910-1-socialno-filosofskie-smisli-obraza-koncepta-uspeh.php> (дата обращения 08.05.2020).

ющую успеха в зависимости от активности позиции личности, которая выражается в определенных технологиях функционирования: инициация и псевдоинициация<sup>1</sup>. В первом случае личность овладевает социальной ситуацией, открывает перспективу личностного роста и изменения социума. Во втором случае личность пассивно ожидает воздействий извне. Таким образом, к состоянию успеха могут приводить, либо не приводить различные стратегии его осуществления, в которых проявляются соответствующие качества личности.

Анализ современных отечественных исследований социально-философского плана позволяет сказать, что успех и успешность зачастую имеют сходное понимание и рассматриваются в двух взаимосвязанных аспектах: социальный успех (социальная успешность) и индивидуально-личностный успех (индивидуально-личностная успешность). Неразрывная интеграция этих сторон представляет собой жизненный успех или жизненную успешность личности. На наш взгляд жизненная успешность как феномен и как концепт имеет наибольшую субъектную «нагруженность», по сравнению с понятием успеха вообще, которое является наиболее абстрактным и объектным по отношению к конкретной личности. Вероятно, поэтому уже на социально-философском уровне исследователи, заявляя о понимании успеха, пытаются пояснять его через обращение к успешности. В свою очередь понимание успешности как таковой (для нас жизненной успешности) имеет триадический характер: механизм, свойство, состояние. Во-первых, жизненная успешность представляет собой регулятивный аксиологический механизм конструирования социальной реальности за счет соотнесения и простраивания внешне-внутренних границ в процессах адаптации, саморегуляции и самоуправления, главным образом, через создание и включение иерархии ценностей в социальную плоскость, что происходит при осуществлении личностью значимой социально оцениваемой целенаправленной активности. Во-вторых, жизненная успешность в данных исследованиях представлена как интегративное свойство личности, выра-

---

<sup>1</sup> Мулляр Л.А. Социально-философские смыслы образа-концепта «успех». Автореф. дис ... докт. филос. наук. Нальчик, 2012. URL: <http://disus.ru/r-filosofiya/392910-1-socialno-filosofskie-smisli-obraza-koncepta-uspeh.php> (дата обращения 08.05.2020).

жающееся в специфических способностях осуществления жизнедеятельности в определенных жизненных обстоятельствах и объединяющее в себе совокупность разнообразных качеств личности, которые, на наш взгляд возможно упорядочить по следующим блокам: направленность (целеполагание, мотивация достижения успеха, потребность в саморазвитии), рефлексивные способности (прогнозирование, самообращение, позитивное мышление и т.п.), регулятивные способности (способность идти на риск, настойчивость, стойкость к испытаниям, умение терпеливо переносить трудности, адаптация к внешней среде, психологическая защищенность, пробуждение скрытых ресурсов психики); социально-психологические способности (лидерство). В-третьих, жизненная успешность как состояние представлена в виде особого социально-онтологического состояния, определяющего эффективность социальных действий личности и характеризующееся как удовлетворенность жизнью, чувство наполненности жизни, осмысленность, ощущение счастья.

*Практико-прагматический подход к проблемам жизненной успешности личности*

Во взглядах У. Джемса в русле прагматизма уделяется внимание индивидуальному успеху личности как достижению цели и субъективно поставленным перед собой идеалов. В своей работе «Психология» он приводит множество примеров об относительно индивидуального успеха и выводит, ставшую популярной формулу:  $\text{самоуважение} = \text{успех} / \text{притязания}$ . Он делает вывод, что довольство собой (самоуважение) человека зависит от того, насколько адекватно своим силам человек выберет занятие и каковы будут его притязания в этом деле. «Самоуважение определяется отношением наших действительных способностей к потенциальным, предполагаемым». Есть два пути соответственно формуле, уменьшая притязания мы увеличиваем самоуважение, либо увеличивая реальный успех мы увеличиваем самоуважение. Позволим себе проделать некоторые действия с данной формулой и вывести значение успеха:  $\text{успех} = \text{самоуважение} * \text{притязания}$ . Таким образом, реальный успех, успешность личности представляет собой произведение самоуважения (довольства собой) и уровня притязаний, причем, если один из множителей будет равен нулю

или иметь низкие значения, то тогда успех полностью нивелируется именно как субъективный, индивидуальный феномен. В этом случае «человек, поставленный в весьма неблагоприятные условия жизни, может пребывать в невозмутимом самодовольстве, а человек, который вызывает всеобщее уважение и успех которого в жизни обеспечен, может до конца испытывать недоверие к своим силам». Отметим, что, говоря об индивидуальном успехе, Джемс уделяет внимание его социальной составляющей: «... нормальным возбудителем самочувствия является для человека его благоприятное или неблагоприятное положение в свете — его успех или неуспех. Человек, эмпирическая личность которого имеет широкие пределы, который с помощью собственных сил всегда достигал успеха, личность с высоким положением в обществе, обеспеченная материально, окруженная друзьями, пользующаяся славой, едва ли будет склонна поддаваться страшным сомнениям, едва ли будет относиться к своим силам с тем недоверием, с каким она относилась к ним в юности»<sup>1</sup>.

Таким образом, исходя из взглядов У. Джемса, успешность можно представить, как совокупность индивидуального успеха личности в социуме в соотношении с ее притязаниями и уважением к себе, которая выражается в достижении реальных целей. Данное понимание успешности представляет основу для оформления практико-прагматического ее понимания.

Рассматривая жизненную успешность в практико-прагматическом контексте, мы имеем ввиду ту плоскость, которая как правило называется научно-популярной или практической психологией и философией. Однако не стоит умалять значение этого огромнейшего пласта, в котором раскрывается во всем богатстве феноменология жизненной успешности, описываются конкретные способы достижения и представляются обобщенные модели успешного человека<sup>2</sup> на пересечении управленческой деятельно-

---

<sup>1</sup> Джемс У. Психология. - Москва, «Педагогика», 1991 г.

<sup>2</sup> Черняева Г.В. Модели успешного человека в концепциях зарубежных авторов (Б. Трейси, Б. Шефер, Ф. Макгро) // Человек в контексте бытия: современные состояния, проблемы и подходы: современные состояния, проблемы и подходы: Монография [Под общ. ред. Н.В. Гусевой] Казахстанско-Американский свободный университет Усть-Каменогорск, 2016. С. 287–294.

сти, бизнеса и практической психологии. В данном контексте присутствует рациональный опыт практики и опора на уже существующие парадигмы в научной психологии такие как, когнитивизм, необихевиоризм, гуманистическая психология и экзистенциализм. Авторы предпринимают попытки синтеза идей данных направлений, а именно, идей, касающихся осуществления жизнедеятельности человека. Для XX века в большей степени характерен бихевиористический контекст рассмотрения данных проблем, когда авторами выдается конкретное руководство к действию при определенных ситуациях, т.е. научение успеху, а успешность можно понимать, как набор продуктивных реакций на предоставляемые стимулы. Характерно, что к концу XX века и далее в XXI веке начинает оформляться экзистенциалистская традиция в понимании успеха и жизненной успешности личности. Таким образом, как справедливо отмечает С. Кови, происходит формирование двух подходов к пониманию проблематики жизненной успешности - этика личности и этика характера<sup>1</sup>. Вероятно, это связано с изменением представлений об успешности в обществе и содержанием данного феномена, а практика лишь отражает его основные тенденции. Богата на такого рода изыскания американская традиция со свойственным ей прагматизмом (С. Кови, Дж. Лусиани, Ф. МакГро, А. Паттакос, Б. Трейси, Д. Чопра, и др.).

Например, в работах С. Кови<sup>2 3</sup> и А. Паттакоса<sup>4 5</sup>, практических психологов и специалистов по консалтингу, при определении

---

<sup>1</sup> Кови Стивен Р. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности = The 7 Habits of Highly Effective People: Restoring the Character Ethic. [Пер. с англ.] М.: «Альпина Паблишер», 2012. 374с.

<sup>2</sup> Smith, Timothy K. What's so effective about Stephen Covey? The author of The Seven Habits of Highly Effective People sells a message of moral renewal, and corporate America is buying it. Is this a good thing?, Fortune magazine (12 December 1994). URL: [http://archive.fortune.com/magazines/fortune/fortune\\_archive/1994/12/12/80049/index.htm](http://archive.fortune.com/magazines/fortune/fortune_archive/1994/12/12/80049/index.htm) (дата обращения: 14.08.2019).

<sup>3</sup> Кови Стивен Р. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности = The 7 Habits of Highly Effective People: Restoring the Character Ethic. [Пер. с англ.] М.: «Альпина Паблишер», 2012. 374с.

<sup>4</sup> Паттакос А. Пленники собственных мыслей. Смысл жизни и работы по Виктору Франклу [Пер с англ.] М.: Альпина Бизнес Букс, 2009. 205с.

<sup>5</sup> Pattakos A. The Meaning of Friendship in a Social Networked World URL: <http://patimes.org/the-meaning-of-friendship-in-a-social-networked-world> (дата обращения 14.08.2019).

успеха и успешности используются основные положения логотерапии В. Франкла. Так, они осуществляют попытки обозначения определяющих, онтологических принципов жизни, опираясь на которые личность может быть успешной. Данные принципы лежат в самом бытии человека и представляют собой основания функционирования успешности как механизма, содержательно раскрывают ее как свойство и состояние. С. Кови счастье, успех, успешность представляет через эффективность личности. Истинную эффективность (для нас успешность) он понимает, как механизм соотношения прогнозируемого результата и затраченных ресурсов и средств, что, на наш взгляд, представляет собой рефлексивную функцию как возможность прогнозирования, анализа и выхода за пределы осуществляемой деятельности. Сочетание рефлексии с четко обозначенными (даже визуализированными) личностными ценностями и элементами деятельности (цель-средства-результат), а также постоянная их адаптация к внешней ситуации и соизмерение со своими внутренними принципами и устремлениями раскрывает технологичность механизма жизненной успешности, которая позволяет сохранить целостность жизни личности. В связи с этим, С. Кови вводит идею о некоем центре, который выполняет функцию регуляции, составляет ядро личности, определяет направления ее самореализации и обретения смысла жизни. Эффективное функционирование данного механизма связано с наличием у человека таких качеств как активность, развитое самосознание и воображение, совесть, независимая воля, которая позволяет осуществлять свободу выбора. По мнению автора, только постоянная активная внутренняя позиция, которая выражается в готовности к целенаправленному действию в сочетании с работой над своим внутренним миром, возможностью децентрации, осознанием собственного Я, осмыслением своих принципов и ценностей, прогнозированием и проигрыванием возможных событий с опорой на нравственные принципы и возможностью совершать осознанные самостоятельные поступки может обеспечивать эффективность жизни личности, а следовательно и его жизненную успешность. Жизненная успешность личности как состояние проявляется в удовлетворенности от полученного результата, но, и что интересно отметить, также от ожидания результата. Соответ-

ственно жизненная успешность представляет собой сложное состояние, характеризующее процесс достижения желаемой подлинной цели с момента ее оформления и постановки и до сопоставления уже полученного результата с этой целью.

Практический психолог и писатель, Ф. МакГро в рамках проблематики стратегии жизни представляет успех с одной стороны, как движущуюся истинную цель, «которую надо отслеживать и постоянно преследовать», с другой же стороны как определенную выработанную стратегию по достижению данной цели<sup>1</sup>. Сущность успешности заключается в четком определении и понимании основных принципов жизни (их совокупность определяет стратегию). Успешность и стратегия ее достижения рефлексивны, представляет собой стратегический механизм, основывающийся на четких жизненных принципах (ценностях) и разворачивающийся в соотношении работы над собой (включая в первую очередь работу над своим внутренним миром) и преодолении внешних трудностей. Таким образом, механизм успеха и успешности раскрывается в процессе регуляции, а именно, согласования внешнего и внутреннего мира личности. По мнению автора, стратегия успеха как достижение истинных целей состоит из семи шагов: образность цели; измеримость; планомерность; реальность; стратегичность (учет ресурсов, возможностей и трудностей исходя из реальности); пошаговость; ответственность или отчетность. Содержательно данные «шаги» охватывают основные компоненты регуляции, которые в согласованном взаимодействии позволяют технологично функционировать жизненной успешности как механизму. Жизненная успешность как свойство представлена совокупностью таких личностных характеристик успешных людей как: видение цели; стратегичность; увлеченность; реалистичность; гибкость; умение пойти на риск; умение работать в команде; активность; умение обозначить приоритеты; самоуправление. В увлеченности процессом достижения истинной цели раскрывается жизненная успешность как состояние, характеризующееся интересом, радостью и восторгом от осуществляемой деятельности.

---

<sup>1</sup> МакГро Филипп Стратегии жизни. [Перев. с англ.] М.: ООО «Добрая книга», 2002. 400 с.

Приверженцы метода селф-коучинга также обращаются к пониманию успеха и успешности личности. В частности, автор данного метода Джозеф Лусиани считает, что успех – это есть освобождение от негативных установок и самовыражение в деятельности, увлеченность делом, естественная эмоциональность в отношениях<sup>12</sup>. Он выводит «формулу» успеха, которая представляет собой сумму таких составляющих как диалог с самим собой, стимул, импульс и время. Эти составляющие во взаимодействии раскрывают жизненную успешность как механизм, выполняющий регулятивную функцию жизнедеятельности. Диалог с самим собой – это есть рефлексивная позиция субъекта, предполагающая децентрацию и оформление собственного «Я» и ценностно-смысловых оснований. Стимул (предполагает адекватное отношение личности, умение вычленять стимулы в среде) и импульс (достаточная энергия для реагирования на стимул), объединяют в себе сопряженность внешнего и внутреннего в субъекте, адекватное их сочетание высвечивает значимость чего-либо для личности и направляет активность по отношению к этой значимости. Время, как протяженность, процесс, в котором разворачивается данный механизм, дает возможность осуществления регулятивной функции. Функционирование механизма успешности находится в зависимости от интеграции таких свойств личности как уверенность в себе, мотивированность, внутренняя свобода, спонтанность и аутентичность, саногенное мышление, позитивные установки, социальный интерес. Напротив, неуспешная личность характеризуется такими качествами как стремление к контролю, рефлекторное мышление; самоизоляция (нарушение контактов с социальной средой); эмоциональная холодность; гнев, которые свидетельствуют о сформированности неэффективного механизма успешности и негативных установок. Успех и успешность выражаются в состоянии счастья, которое определяется как состояние благополучия и удовлетворенности, возникающее благодаря тому, что человек живет в гармонии с собственной природой и ставит подлинные, истинные цели, которые соответствуют его внутреннему миру и ценностным

---

<sup>1</sup> Лусиани Джозеф, Сила селф-коучинга: Пять шагов к самореализации и успеху [Перев. с англ.] М.: ООО Издательский дом «София», 2006. 288 с.

<sup>2</sup> Luciani Joseph J. Choosing the Life You Want. URL: <http://www.self-coaching.net/article8.html> (дата обращения 14.12.2019).



приоритетам<sup>1</sup>. В данном состоянии можно выделить три составляющих: личное счастье; счастье благодаря увлеченности делом; счастье в отношениях с другими людьми.

Еще один, получивший мировое признание, консультант по развитию личности и менеджменту Б. Трейси, определяет успех как «способность прожить жизнь так, как хочется, делая то, что приносит наибольшее удовольствие, в окружении людей, которых вы уважаете и которыми восхищаетесь»<sup>2 3</sup>. Данная способность, по Трейси, складывается из постановки и достижения четырех конкретных целей, касающихся основных сфер жизни: быть здоровым и энергичным, иметь конструктивные социальные связи, иметь работу, которая позволяет самореализоваться, быть финансово независимым. Достижение данных целей, составляющих основу успешности, возможно за счет реализации «управляющей программы успеха». «Управляющая программа успеха» включает в себя совокупность сложных личностных образований, динамично связанных между собой, что позволяет понимать ее как интегративный механизм регуляции личности. Центральным компонентом данного механизма является самооценка личности, которая как постоянный процесс оценивания себя, различных сторон своей жизни и как результат такого оценивания отражает степень успешности-неуспешности личности и организует Я-реальное и Я-идеальное, Я-концепцию, самоотношение, личностные ценности. Слаженная и гармоничная работа компонентов механизма успешности связана со следующими качествами личности: самодисциплина, оптимистичность, жизнестойкость, умение концентрироваться на цели, ориентировка на будущее, активность и инициативность.

Таким образом, на основании анализа современных зарубежных работ в практико-прагматической области можно утверждать, что в понимании жизненной успешности наиболее существен-

---

<sup>1</sup> Лусиани Джозеф, Сила селф-коучинга: Пять шагов к самореализации и успеху [Перев. с англ.] М.: ООО Издательский дом «София», 2006. 288 с.

<sup>2</sup> Трейси, Брайан. Привычки на миллионы долларов. [Пер. с англ.] М.: Издательский дом «Вильямс», 2005. 352с.

<sup>3</sup> Tracy Brian TurboCoach: A Powerful System for Achieving Breakthrough Career Success. AMACOM. 2005. 224p.

ными характеристиками являются технологичность и онтологичность. Технологичность раскрывается в том, что жизненная успешность представляет собой процесс достижения цели, выраженной в конкретном результате деятельности, при этом цель и результат должны быть соизмеримыми, эффективными, положительными, подлинными, их соотношение должно быть гибко корректируемым и стратегичным. Онтологичность жизненной успешности заключается в том, что ее основу составляют некие «универсальные» жизненные принципы (правила, ценности, точки опоры), которые даны в человеческом бытии, в основных жизненных сферах. Опора на данные принципы, следование им обеспечивает успешное существование в социальном, профессиональном и личностном планах. Проблема остается в том, что данные принципы по большей части определяются авторами в основном эмпирически с опорой на личный субъективный жизненный опыт. Важно отметить, что триадическое понимание жизненной успешности (механизм, свойство, состояние) достаточно четко прослеживается в данном контексте ее изучения. Во-первых, суть жизненной успешности как регулятивного механизма заключается в стратегичном и рефлексивном соотнесении (анализ, прогнозирование, воображение, образное представление и т.п.) наиболее значимых ценностей (жизненных принципов) целей, средств и результатов в процессе согласованной работы со своим внутренним миром (внутренний диалог, самооценка, осмысление, самосознание, самоотношение и т.п.) и внешними обстоятельствами (преодоление, выработка привычек, поведение). При этом пристальное внимание авторы уделяют процессу рефлексивного соотнесения, выделяя отдельные шаги, этапы, правила, принципы, стратегии. Во-вторых, жизненная успешность, также как и социально-философском контексте понимания, в данных исследованиях представлена как интегративное свойство личности, объединяющее в себе совокупность разнообразных качеств личности, которые, на наш взгляд возможно упорядочить по блокам: направленность (целеполагание, мотивированность на успех, реалистичность, оптимистичность, четкие приоритеты, позитивные установки, ориентировка на будущее); рефлексивные способности (прогнозирование, развитое самосознание, воображение, стратегичность и гибкость мышления, саногенное мышление, совесть и т.п.); регулятивные

способности (независимая воля, увлеченность умение пойти на риск активность самоуправление уверенность в себе внутренняя свобода спонтанность самодисциплина инициативность); социально-психологические качества (умение работать в команде, социальный интерес). В-третьих, жизненная успешность как состояние выражается в гамме таких положительных чувств, как удовлетворенность от ожидаемого и полученного результата, увлеченность процессом достижения истинной цели, интерес, радость, восторг от осуществляемой деятельности, счастье и благополучие.

*Аналитический подход в проблематике жизненной успешности: от индивидуума к социуму*

В основных школах психоанализа проблематика жизненной успешности не ставится явно, однако можно заметить описание признаков благополучия личности, которые зависят от выстраивания детско-родительских отношений, переносов и сублимации, умении личности справляться с ущемленными аффектами, адекватной адаптации в социуме, реализации основных потребностей и стремлений и т.п. Упор делается на то, что основа успешности и ее механизмов закладывается на ранних периодах развития.

Например, в селф-психологии Х. Кохута отмечается, что состояние личности во взрослом возрасте, а также наличие определенных проблем зависит от «идеального переноса» детско-родительских отношений<sup>1</sup>. При этом, можно заключить, что успешность зависит от оценки личности значимыми людьми.

Г.С. Салливан подробно описывает формирование паттернов поведения и самости уже в младенческом возрасте, где основным критерием их эффективности является успешность совершаемой активности. Успешность как социально-психологическое явление, которое зависит от процессов адаптации в социуме наиболее интенсивно формируется в ювенальный период. «То, насколько ребенок понимает, или постигает с помощью других, удовлетворению каких потребностей подчинены его взаимоотношения с окружающими и при каких обстоятельствах эти потребности - будь то потребность в престиже или что-то еще - адекватны и могут быть

---

<sup>1</sup> Кохут Х. Анализ самости: Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности. М.: «Когито-Центр», 2003.

реализованы без ущерба для самоуважения, в полной мере отражает успешность его первого решительного шага на пути социализации. Если все происходит благополучно, то у него так или иначе формируются определенные ценности, ориентация на которые предотвратит разрушительное влияние тех или иных событий, которые могут произойти с ним в дальнейшем; другими словами, важнейший аспект благоприятной ориентации в среде заключается в том, насколько использование предоставляющихся промежуточных возможностей регулируется процессами предвосхищения»<sup>1</sup>. По сути здесь описана регуляторная функция и рефлексивная природа успешности как механизма, который обозначается Салливаном как предвосхищение. Именно предвосхищение выражает человеческую сущность, когда «успешное действие способно вызвать или идентифицироваться ... с предвосхищенной разрядкой»<sup>2</sup>.

С позиций концепции Э. Эриксона понимание жизненной успешности можно рассмотреть, как стадийный процесс обретения определенных качеств и становления идентичности, на каждой из которых человек делает выбор между двумя альтернативными фазами решения возрастных и ситуативных задач развития. «Характер выбора сказывается на всей последующей жизни в смысле ее успешности и неуспешности»<sup>3</sup>, где особое место занимает юношеский период. Именно в данный период человек может переживать наиболее существенный кризис идентичности и определять координаты жизненной успешности: от погони за идеалом и успеха любой ценой, до обретения подлинных ценностей и самореализации в обществе, которое предоставляет ему набор моделей для идентификаций. Сам же процесс формирования идентичности представляет собой конфигурацию конституционально обусловленных свойств, потребностей либидо, хороших способностей, значимых идентификаций, эффективных механизмов защиты, успешных сублимаций и последовательно принимаемых ролей<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Салливан Гарри Стэк. Интерперсональная теория в психиатрии: Пер. с англ. О. Исаковой. СПб.: «Ювента». – М.: «КСП+», 1999. С. 227.

<sup>2</sup> Там же. С.63

<sup>3</sup> Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ./ Общ. ред. и предисл. Толстых А.В. М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. 344 с. С.12

<sup>4</sup> Там же С.173

Таким образом, успешность представляет собой сложнейший механизм обретения идентичности, который обусловлен как внутренними (личностными и генетически обусловленными), так и социальными факторами, гармоничное сочетание которых может порождать наиболее продуктивные ее варианты.

К.Г.Юнг в рамках аналитической психологии высказывает идею о том, что комплексы, как нечто несовместимое, не ассимилированное, возможно даже, какое-то препятствие, являются не только внутренними проблемами для личности, но и стимулами к великим устремлениям и поэтому, новыми возможностями для успеха, приводят психическую жизнь человека в движение<sup>1</sup>. Таким образом подчеркивается динамическая сторона успешности как преодоления и разрешения противоречий. В этом же ключе Юнг рассуждает о понятии «нормальный человек». Он говорит: «Нормальный человек» – идеальная цель для неудачников, – для всех тех, кто находится ниже общего уровня приспособленности<sup>2</sup>. При этом ставится проблема нормы, как нечто усредненного, обуславливающего приспособление к существованию в обществе. Люди, которые способны добиться большего, чем средний человек, «которым совсем нетрудно добиться успеха» ограничивают свои возможности усредненной нормой. Здесь, на наш взгляд, отчасти затрагивается проблема надситуативной активности, как основы определенного вида успешности. Однако такой взгляд отчасти дискриминирует людей на неудачников (средняя норма и дезадаптация) и успешных людей, добившихся выдающихся результатов в чем-либо.

А. Адлер отмечает, что фундаментом психической жизни человека являются чувство неполноценности и стремление к успеху и превосходству. При этом, неполноценность становится основой всех стремлений и успехов, только в том случае, если у человека есть конкретная (подлинная) цель превосходства и адекватно развит механизм компенсации, в обратном случае появляется комплекс неполноценности. Комплекс неполноценности приводит к фальшивым успехам за счет неадекватной компенсации и отсутствия социального интереса. В своих воззрениях значимое место

---

<sup>1</sup> Аналитическая психология и психотерапия: Хрестоматия / Сост. В. М. Лейбин. СПб.: Питер, 2001. 512 с. С.232

<sup>2</sup> Юнг К. проблемы души нашего времени. СПб.: Питер, 20002. 352с.

отводит процессу целеполагания как пространству оформления будущего успеха. Концепция цели или идеал дает возможность человеку выйти за рамки актуальной жизненной ситуации, преодолеть свои недостатки и трудности и добиться успеха. Именно ощущение цели придает деятельности индивида смысл. При этом путь к успеху у каждого человека индивидуален и обусловлен его индивидуальным стилем, закладывающимся в детстве. При этом, успех в деятельности полностью зависит от социальной адаптации. Таким образом, А. Адлер отводит значимое место в своей концепции успеху и успешности личности и уделяет внимание таким ее механизмам как целеполагание и разрешение противоречий (преодоление чувства неполноценности) в процессе социальной адаптации, подчеркивая тем самым как индивидуальную, так и социальную стороны успешности<sup>1</sup>.

Итак, в рамках аналитического направления можно вычленить весьма широкую проблематику, касающуюся жизненной успешности: возрастное становление и наиболее значимые периоды для ее формирования, соотношение индивидуального и социального в процессах и механизмах успешности, разрешение внутренних противоречий как механизмы достижения успеха, формирование определенных характеристик личности как основы успешности, бессознательное формирование схем, моделей, стратегий успешности-неуспешности в детском периоде развития. В рамках разнообразных исследований в данном направлении отчетливо представлены причины неуспешности личности: неадекватные переносы и сублимации, неадекватная компенсация, неразрешение комплексов, неудачное прохождение обусловленных стадий развития и т.п.

*Гуманистическая традиция в понимании успешности: самоактуализация, счастье и психологическое здоровье личности*

В гуманистической традиции, в отличие от аналитического подхода исследователи скорее пытаются найти характеристики успешной личности и те психологические феномены, которые позволяют достигать успеха, нежели заниматься поисками причин неуспешности.

---

<sup>1</sup> Адлер А. Наука жить. К.: Port-Royal, 1997. 79 с.

К одним из наиболее продуктивных идей об успехе, можно отнести идеи Г. Олпорта. Г. Олпорт, цитируя Джона И. Андерсона говорит о некой области успеха личности, как внутреннем пространстве, за счет которого компенсируются неудачи в других областях. «Успех в одной области может не только компенсировать неудачи во многих областях; некоторые достижения образуют интеграционный центр, вокруг которого может быть интегрирована личность»<sup>1</sup>. Он указывает на взаимосвязь успеха как области эго (пространства) и психического здоровья личности. О наличии успеха сигнализирует не удовлетворение каких-либо отдельных потребностей (в пище, в сексе, заботе и т.п.), а удовлетворенность эго в целом<sup>2</sup>. Здесь обозначается регулятивная функция успешности, а также ее целостность и интегративность как сложного механизма регуляции.

К. Роджерс в большей степени концентрирует внимание на мотиве самоактуализации личности, конгруэнтности внешнего и внутреннего мира и, главным образом на внутреннем мире человека. В этом случае успешность можно истолковать как чисто субъективное самоощущение гармонии. Однако, такое понятие как «Я-идеальное», к которому человек стремиться, вносит некоторую напряженность в процесс успешности. Ведь само Я-идеальное формируется под влиянием социума и всегда имеющийся «зазор» между Я-реальным и Я-идеальным создает внутренне напряжение и подвигает человека совершать какие-либо действия. По сути приближение к идеальному я можно считать успешностью личности. Также Роджерс указывает на то, что наибольшему успеху в общении с другими людьми способствует естественное, конгруэнтное поведение человека: «когда я могу воспринимать себя и быть самим собой, принимая себя таким, каков я есть»<sup>3</sup>. В качестве основных характеристик полноценно функционирующей психологически здоровой личности Роджерс выделял такие, как

---

<sup>1</sup> National Society for the Study of Education, The psychology of learning, Forty-first Yearbook Part 2 Bloomington Publ School Pub Co , 1942 P 349.

<sup>2</sup> Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды. М.:Смысл, 2002. 462 с.

<sup>3</sup> К.Роджерс. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: «Прогресс», 1994. 480с.

открытость переживанию, экзистенциальный образ жизни, организмическое доверие, эмпирическая свобода<sup>1</sup>. Данные характеристики с большей степенью вероятности обеспечивают субъективную успешность личности и при этом являются сложными интегративными образованиями, несущими в себе процессуальность. Очертания жизненной успешности прослеживаются в высказывании Роджерса по поводу хорошей жизни: «Хорошая жизнь включает в себя более широкую сферу, большую ценность, чем ограниченный образ жизни, который ведет большинство из нас. Быть частью этого процесса значит погрузиться в часто пугающее и часто удовлетворяющее переживание более осознанного образа жизни с большим диапазоном, большим разнообразием, большим богатством. Я полагаю, стало достаточно очевидным, почему для меня такие прилагательные, как счастливый, довольный, блаженный, приятный, оказываются не совсем подходящими к какому-то общему описанию процесса, который я назвал хорошей жизнью, хотя иногда человек испытывает эти чувства. Мне кажется, что больше подходят такие прилагательные, как обогащенный, волнующий, поощряемый, интересный, значимый. Хорошая жизнь, я уверен, не подходит для человека малодушного, она требует расширения и роста в направлении раскрытия собственного потенциала. Для этого необходимо мужество. Это означает, что нужно быть в потоке жизни» (Rogers, 1961, p. 195-196)<sup>2</sup>.

А. Маслоу напрямую связывал успех личности с пиковыми переживаниями, самоактуализацией и бытийной жизнью. Именно при пиковых переживаниях личность испытывает состояние чистого успеха (временного исчезновения всех отрицательных моментов), «когда уже находишься «там», а не стремишься «туда»»<sup>3</sup>. С этой точки зрения, успех и успешность, это сугубо субъективные явления, которые как феномены возникают спонтанно на каком-либо отрезке упорного труда и преодоления тогда, когда человеку удалось в полной мере раскрыть и реализовать свои способности.

---

<sup>1</sup> Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). СПб., 2001. 480с

<sup>2</sup> Rogers C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin. Цит по Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). СПб., 2001. 480с.

<sup>3</sup> Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / Пер. с англ. М.: Смысл, 1999. 425с.



И как отмечает сам автор: «Объектами моих исследований по большей части были взрослые люди, которые, так сказать, «достигли успехов». У меня почти нет информации о неудачниках, о тех, кто сошел с дистанции»<sup>1</sup>. Отметим, что, делая упор на субъективности успешности, Маслоу все-таки обращает внимание на то, что образцы или идеалы, к которым стремиться человек отчасти носят социокультурный характер. Так, чтобы добиться успехов в какой-либо профессии, важно иметь мотивацию, желание, способности, а также некие ориентиры, которые задаются обществом о хорошем профессионале. Также успех зависит от того, в каких отношениях находится человек с социумом (окружением) и каковы условия для его самоактуализации, насколько удовлетворены потребности организмического уровня. Таким образом, исходя из идей Маслоу успех доступен лишь тем людям, которые смогли полностью раскрыть свой потенциал, самоактуализироваться.

Как можно заметить в гуманистической традиции выделяется мысль о субъективности успеха, но в соотношении с социальными образцами, большое внимание уделяется его процессуальной стороне, а именно процессам самоактуализации и тем переживаниям, которые его сопровождают при наличии определенных личностных качеств, позволяющих личности проявлять усилия, преодолевать, получать удовольствие от борьбы, быть устойчивой к жизненным трудностям и иметь способность испытывать бытийные переживания.

Гуманистическая традиция во многом повлияла на понимание проблем, связанных с жизненной успешностью в рамках позитивной психологии (М.Аргайл, И.Боннивел, Э.Динер, Д.Майерс, М.Селигман, К. Рифф, М.Чиксентмихайи и др.).

М. Аргайл связывает успех личности с уровнем ее счастья<sup>2</sup>. Успех, в данном случае, является одним из наиболее распространенных источников радости, причем значимость успеха и его влияние на ощущение счастья напрямую связаны с общественным одобрением достигнутых результатов. Также наиболее счастливые люди в большей степени склонны радоваться успехам других.

---

<sup>1</sup> Маслоу А. Психология бытия. М.: «Рефл-бук»; К.: «Ваклер», 1997 К.: PSYLIB, 2003

<sup>2</sup> Аргайл М. Психология счастья. Москва: «Прогресс», 1990. С. 42.

Руководитель данного научного направления М. Селигман, говоря об успехе обращает внимание на жизненную позицию личности, наличие определенных личностных качеств, эмоциональных состояний и духовной активности<sup>1 2</sup>. Так, оптимизм, как жизненная позиция личности позволяет добиваться больших успехов и долговременно сохранять их. Именно вера в хорошее, благополучный исход, умение увидеть положительное в любой ситуации дает человеку силы для постановки и достижения целей. При этом, успех, должен быть подлинным и подразумевать достаточное количество усилий со стороны личности: «Успех, достигнутый дешевой ценой<sup>3</sup>, оборачивается дорогими потерями». В свою очередь такая позиция связана с наличием определенных качеств. Пожалуй, одним из ключевых интегративных качеств здесь выделяется умение использовать данные обстоятельства «вот что в значительной степени определяет человеческий успех»<sup>4</sup>. Также Селигман выделяет две группы свойств: тонические (доброта, любопытство, преданность и т.п.) и фазовые (упорство, отвага, справедливость). Именно фазовые свойства проявляются в неожиданных нетипичных ситуациях и в большей степени обеспечивают умение использовать складывающиеся обстоятельства, раскрывают возможности и способности человека и, соответственно, успех. «Успех и удовлетворение приходят, когда мы развиваем характерные для нас индивидуальные достоинства»<sup>5</sup>. Оптимистическая позиция характеризуется также наличием позитивных чувств, которые поднимают тонус помогают нам ладить с людьми, обретать друзей и любимых, укреплять здоровье и добиваться успеха. Интерес с позиции жизненной успешности представляет идея «потока», которая заложена М. Чиксенмихайи<sup>6</sup> и поддерживается Селигманом. «Поток», в данном случае понимается как всецелое увлеченность каким-либо делом, полное погружение, самозабвение и «остановка времени». Такое состояние характеризуется как духовное,

---

<sup>1</sup> Seligman M.E.P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press, 2011.

<sup>2</sup> Селигман М. Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев. с англ. М.: Издательство «София», 2006. 68 с.

<sup>3</sup> Seligman, M. (1996). The optimistic child. New York: Houghton-Mifflin.

<sup>4</sup> Селигман М. Э. П. Указ. соч С.27

<sup>5</sup> Там же. С.28

<sup>6</sup> Csikszentmihalyi, M. (1991). Flow. New York: Harper.

дающее духовное удовлетворение человеку, когда «поток» - это есть состояние психологического роста и накопления психологических ресурсов. Именно такие состояния делают долговременный вклад в достижение жизненной успешности. Данное состояние включает в себя интеграцию таких характеристик: «вызов ситуации» (достаточная трудность задачи); сосредоточенность; совершенная ясность цели; немедленное ощущение отдачи; полное погружение в работу, не требующее специальных усилий; чувство контроля над ситуацией; исчезновение восприятия себя; «остановка времени».

Таким образом, в рамках позитивной психологии жизненная успешность рассматривается как сложное интегративное образование, затрагивающее духовную сферу личности, зависящее от позиции личности и имеющее ресурсный потенциал, причем долговременный подлинный успех несет в себе регулятивную функцию, задавая траекторию и целевые ориентиры для жизни человека.

#### *Жизненная успешность в контексте экзистенции*

В экзистенциальном направлении проблематику жизненной успешности можно очертить в рамках таких понятий как ответственность, открытость, выбор, смысл и осмысленность. Понимание же успеха как социального явления, связанного с утверждением в социуме, достижения материальных благ часто рассматривается приверженцами данного направления либо как поверхностное явление, не приводящее к подлинному существованию, либо как побочный результат поиска и обретения смысла. Одной из главных мыслей в данной психологии является то, что человек должен стремиться не к внешнему успеху, а к осмысленности своей жизни. В практическом плане экзистенциальный анализ направлен на поиск смысла.

Так, один из основоположников данного направления в психологии Л. Бинсвангер внешние достижения (материальные, властные) прямо называет псевдоуспехами<sup>1</sup> и говорит об осмысленном существовании человека в различных модусах бытия. М. Босс в качестве основы истинного существования выделяет такие харак-

---

<sup>1</sup> Экзистенциальный анализ. Пер. под ред. С. Римского. М. Институт Общегуманитарных Исследований. 2014. 272 стр.

теристики как открытость миру, возможность существования, ответственность и выбор<sup>1</sup>. В этих координатах человек может выстраивать собственную подлинную жизнь.

В. Франкл в качестве важнейшего условия подлинного успеха выделяет «отыскание некоторой цели в будущем» и приводит высказывание Ницше: «Если есть Зачем жить, можно вынести почти любое Как». Успех и счастье должны прийти сами и, чем, меньше человек о них думает, тем с большей вероятностью он их обретет. В данном случае подчеркивается сущность успеха (достижение социальной позиции, власти, удовольствия) как побочного результата осмысленной жизни и суррогата осуществления. При этом главный интерес – это стремление к смыслу, все остальное – производные. Если же достижение такого внешнего успеха ставится во главу угла, то происходит потеря смысла существования. Франкл отмечает, что для людей, которые преклоняются перед поверхностным культом успеха, видение успеха как осмысленности буде непонятным, в то время как мы признаем ценность многих вещей вне зависимости от связанных с ними успехов и неудач. Социальный и материальный успех не так уж важен, так как недостаток успеха не означает утрату смысла<sup>2</sup>.

Последователь Франкла А Лэнгле связывает внешнее стремление к успеху (богатство, карьера, статус) с нарциссической тенденцией личности. Причем намеренное воспитание способности добиваться успеха (самореализация, самоутверждение, достижения, индивидуалистические ценности) у детей и молодежи еще в большей степени культивирует в них нарциссические тенденции, когда эго ставится центр и человек как бы выпадает из сложных отношений бытия и как следствие утрачивает смысл, что приводит к серьезным внутриличностным проблемам. У нарциссической личности, как отмечает Лэнгле, нет доступа к своему внутреннему потоку, нет настоящей аутентичности, его Я идентифицируется в внешними атрибутами (работа, дом, машина, семья и т.п.)<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Летуновский В.В. Сравнительный анализ методологических оснований вариантов экзистенциального анализа Л.Бинсвангера и М.Босса // Понимание как фактор личностного развития. - Кемерово: Графика, 2002.

<sup>2</sup> Франкл В. Человек в поисках смысла Москва, Прогресс, 1990 г., 196с.

<sup>3</sup> Лэнгле А. «Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности.»: Генезис; Москва; 2009

И. Ялом также указывает на то, что индивидуалистическое самовыражение и достижения после определенного промежутка душевного подъема, впоследствии начинают сопровождаться тревогой и депрессией, что может приводить к «неврозу успеха». «Невроз успеха» – странное состояние, возникающее у человека, находящегося на пике успеха, к которому он долго стремился, когда вместо эйфории его охватывает парализующая дисфория, зачастую не оставляющая никаких шансов на дальнейшее продвижение наступает «крушение от успеха»<sup>1</sup>, «тревога жизни»<sup>2</sup>, «комплекс Ионы»<sup>3</sup>. Ялом подчеркивает в данном случае глубинные смысловые проблемы успешности и называет этот феномен самоотрицающей тенденцией, он предполагает, что успех часто связывается с агрессией, превосходством, что для многих людей трактуется как негативная тенденция<sup>4</sup>. Это может проявляться в амбивалентности чувств у человека в момент достижения успеха, а успешность как интегративную характеристику личности позволяет рассмотреть в более многогранном проявлении.

Таким образом, экзистенциальная психология ставит проблему подлинности успеха и содержательного наполнения характеристики успешности. Это позволяет приблизиться к целостности понимания жизненной успешности через такие понятия как подлинность, ответственность, выбор, авторство жизни, аутентичность, осмысленность. Именно через измерение смысла жизненная успешность раскрывает свои функции и роль в жизни человека в полном объеме.

#### *Успешность как когнитивно-поведенческая мета-схема*

Понимание успешности как когнитивно-поведенческой мета-схемы предполагает определенные представления личности о своем образе мыслей, эмоциях, мотивации, поведении, которые приводят или не приводят к успеху. Это весьма обобщенное понимание, которое основывается на взаимосвязи научных принципов

---

<sup>1</sup> Freud, S. Some Character Types Met with in Psychoanalytic Work, vol. XIV in Standard Edition (London: Hogarth Press, 1957; originally published in 1916), pp. 316—31.

<sup>2</sup> Rank, Will Therapy, p. 119.

<sup>3</sup> Maslow A., The Further Reaches of Human Nature (New York: Viking, 1971), p. 35.

<sup>4</sup> Ялом И. Экзистенциальная психотерапия/Пер. с англ. Т.С. Драбкиной. М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. — 576 с.

когнитивной и поведенческой психологии, на пересечении которых, возникло и в настоящее время продолжает возникать и оформляться большое количество продуктивных в плане практикоориентированности концепций.

В рамках бихевиористического направления успех и успешность связаны с формулой стимул-реакция, где успешной поведенческой реакцией является такая, которая была адекватна предъявляемому стимулу. В необихевиористических концепциях при этом, большое внимание уделяется промежуточным переменным, которые осуществляют мотивационную функцию и могут быть представлены, потребностью, установкой, значением, антиципацией (Э. Толмен), навыком (К. Халл), функциональной связью между стимулом и реакцией (Б. Скиннер) и другими моделями обусловливания.

Например, в рамках теории социального научения А. Бандура говорит о моделирующих детерминантах, по сути являющихся конкретными примерами (моделями поведения) для подражания. Он пишет: «Можно заставить людей вести себя альтруистически, добровольно предлагать свою помощь, отказываться от вознаграждения или требовать его, проявлять нежность, вести себя агрессивно, придерживаться определенной пищи или одежды, беседовать на заданные темы, быть настойчивыми или пассивными, принимать участие практически в любой деятельности, если данное поведение преподносится в качестве примера. Типы моделей, которые преобладают в заданной социальной обстановке, оказывают влияние на то, какие именно человеческие качества из множества возможных будут избирательно активизированы. ... Известные люди точно так же приобретают влияние благодаря своему сходству с моделями, поведение которых доказало свою успешность в прошлом»<sup>1</sup>. В данном случае отчетливо видна социальная обусловленность жизненной успешности личности, а также ее зависимость от способности человека вычленять модели, осваивать их и переносить на собственный опыт с учетом складывающихся условий, т.е. проявлять адаптивность и гибкость поведения в ситуации ожидаемого успеха. Особого внимания также заслуживает положение о взаимосвязи предсказуемости подкрепления и

---

<sup>1</sup> Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000. 320 с. С. 127-128

успешности поведения. «Индивидуумы, поведение которых получало систематическое подкрепление, ожидают получения быстрых результатов и легко впадают в разочарование, если их усилия терпят неудачу. Напротив, те, кто получал подкрепление нерегулярно, склонны к тому, чтобы сохранять поведение несмотря на повторяющиеся неудачи и лишь редкие успехи. Непредсказуемые результаты приводят к формированию поведения, которое оказывается в высшей степени устойчивым к изменениям, поскольку усилия личности поддерживаются уверенностью в том, что рано или поздно эти усилия обязательно должны привести к успеху. Поведение оказывается наиболее устойчивым, когда оно получает подкрепление на низком, переменном уровне — причем лучше, если средства гарантированного подкрепления отсутствуют»<sup>1</sup>. Таким образом, здесь мы видим функционирование механизма жизненной успешности, связанного с наличием волевых качеств, устойчивости к неопределенности и жизнестойкостью. Причем, как отмечает Бандура, наиболее существенным является потеря такого вознаграждения как социальный статус личности, успех измеряется в первую очередь не поощрением какого-либо вида деятельности, а приобретением и удержанием социального статуса.

В когнитивной психологии успешность рассматривается применительно к познавательным процессам личности, а также формируется идея о том, что рациональность или «правильность» когнитивных процессов дает возможность совершать личности наиболее адекватные выборы и успешные действия. Так, в экспериментах Бартлетта показано, что отношение человека к материалу определяет успешность припоминания. То есть, субъективно сформированный опыт обуславливает адекватность работы памяти. Также Бартлетт использует понятие схемы, которое означает активную организацию прошлых реакций или прошлого опыта<sup>2</sup>. Однако в ряде исследований Тверски и Канеман (Tversky & Kahneman, 1973, 1981; Kahneman & Tversky, 1983, 1984; Kahneman & Miller, 1986) пытались выяснить, почему люди, основывая свои

---

<sup>1</sup> Бандура А. Указ. соч. С. 163.

<sup>2</sup> Когнитивная психология / Р. Солсо. 6-е изд. СПб.: Питер, 2006. С. 253.

решения на прошлом опыте, иногда приходят к неверному выводу<sup>1</sup>. «Успех, как его обычно понимают в бизнесе, юриспруденции, медицине, педагогике, музыке, спорте и межличностных отношениях, в значительной мере зависит от способности вспоминать определенную информацию»<sup>2</sup>.

Основные принципы и концепции когнитивного и бихевиористического направлений синтезировались в прикладных направлениях когнитивной терапии когнитивно-поведенческая терапия<sup>3</sup>, рационально-эмотивная терапия<sup>4</sup> и другие. В основании данного направления лежит мысль о том, что все негативные явления (депрессия, тревога, гнев и т.п.) происходят в результате мыслительных искажений (иррациональных верований) и, как следствие, непродуктивных действий. Мыслительные искажения основываются на неких схемах – устойчивых паттернах организации информации вокруг существовавшей ранее идеи<sup>5</sup>. Например, в работах Роберта Лихи особенности таких схем и когнитивных искажений рассматриваются как основная причина того, что человек начинает ощущать себя «неудачником»<sup>6</sup>. Таким образом, подчеркивается субъективная когнитивно-эмоциональная сторона успешности личности. Жизненная успешность, в данном случае будет зависеть от способности личности осознавать и перестраивать схемы, гибко реагировать на реальные ситуации и уметь регулировать свои когнитивные, эмоциональные реакции и в соответствии с этим выстраивать поведенческую линию. При этом создается впечатление, что внешняя оценка успешности (со стороны общества) уходит на второй план, однако в процессе терапии специалист ориентирует клиента на истинно моральные и нравственные нормы, экзистенциальные ценности, побуждает к поиску смысла собственной жизни в пространстве социума.

---

<sup>1</sup> Когнитивная психология / Р. Солсо. 6-е изд. СПб.: Питер, 2006. С. 327

<sup>2</sup> Там же. С.132.

<sup>3</sup> Когнитивная психотерапия расстройств личности = Cognitive Therapy of Personality Disorders / Под ред. А. Бека, А. Фримена. СПб.: Питер, 2002. 544 с.

<sup>4</sup> Эллис А., Макларен К. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия. Ростов н/Д.: Феникс, 2008. — 160 с.

<sup>5</sup> Bartlett, F. C. (1958). Thinking: An experimental and social study. New York: Basic Books.

<sup>6</sup> Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии. СПб.: Питер, 2020. 656 с.



В рамках рационально-эмотивной терапии А. Эллис описывает философию психологически здоровой личности, которая по сути представляет стратегический механизм жизненной успешности<sup>1</sup>. Он основывается на принципах релятивизма или «пожелания», когда мечтания, цели, предпочтения личности не возводятся в ранг догм и абсолютных ценностей, а лишь выступают функциональными мотиваторами для самореализации, которые позволяют конструктивно решать возникающие проблемы и гибко переоформлять цели за счет оценки, толерантности и принятия ситуации. На основании данной философии выделяются критерии психологического здоровья, которые по содержанию очень близки к характеристикам жизненной успешности: соблюдение собственных интересов, социальный интерес, самоуправление, высокая толерантность к фрустрации, гибкость, принятие неопределённости, преданность творческим занятиям, научное мышление, принятие себя, рискованность, отсроченный гедонизм, антиутопизм, ответственность за свои эмоциональные расстройства.

В когнитивно-мотивационном подходе Р. Эммонса успех рассматривается через реализацию стремлений личности посредством постановки и достижения системы целей<sup>2</sup>. Он говорит о том, что стремления являются необходимыми конструктами для понимания успехов и неудач повседневной жизни человека. Вокруг конструктов личных стремлений как организующих принципов мотивации выстраивается иерархизированная система целей<sup>3</sup>. В наибольшей степени способствуют успеху конкретные, определенные, ориентированные на достижение, согласованные и конгруэнтные цели. Для понимания личностью своей успешности и степени достижения успеха, цель должна быть наиболее конкретной, при постановке абстрактных целей (глобальных, смысложизненных и т.п.) отследить успешность ее достижения представляется достаточно трудным. Так, например негативные состояния

---

<sup>1</sup> Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. 2-е изд. / Пер. с англ. Т. Саушкиной. СПб.: Издательство «Речь», 2002. 352 с.

<sup>2</sup> Эммонс Р. [Emmons R.] Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / пер. с англ.: под ред. Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2004., с.338.

<sup>3</sup> Sheldon, K.M., Kasser, T. (1995) Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.

(депрессия) может возникать у личности, когда большинство целей носят неопределенный, абстрактный характер<sup>1</sup>. При этом наличие у человека личных целей и субъективно зафиксированные успехи их достижения имеют тесную взаимосвязь с субъективным благополучием: цели материальной внешне ориентированной направленности отрицательно взаимосвязаны со многими показателями субъективного благополучия, а цели духовной направленности внутренне ориентированной направленности, предполагающие личностное развитие и духовный рост положительно взаимосвязаны с субъективным благополучием. В связи с этим интересен вывод о «темной стороне Американской мечты», когда ориентация на достижение в основном материальных целей (слава, богатство, карьера и т.п.) и редуцирование духовных приводит к психологическим и межличностным проблемам<sup>2</sup>. Важным моментом относительно достижения успеха по Эммонсу также является и то, какова характеристика целей: ориентация на достижение, либо ориентация на избегание неудач. Он делает вывод о том, что наиболее продуктивными являются цели, ориентированные на «приближение», т.к. цели, ориентированные на «избегание», требуют от личности наибольших усилий в поиске информации для их обоснования, они более трудоемки и поэтому с меньшей вероятностью приводят к успеху. Согласованность целей заключается во взаимосвязи близких и долгосрочных целей, а также во взаимосвязи целей в определенном временном промежутке (например, согласованность целей на неделю, где важно, чтобы любая поставленная цели способствовала достижению остальных поставленных целей). Конгруэнтность целей характеризует их истинность, подлинность для личности. Важно, чтобы цели не были фиктивными, заданными только извне, а выражали интересы и ценности личности, помогали реализовывать личные смыслы. Показатели согласованности и конгруэнтности связаны с субъективным благополучием и психологическим здоровьем личности.

---

<sup>1</sup> Frese, M., Sabini, J. (Eds.). (1985). Goal-directed behavior: The concept of action in psychology. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

<sup>2</sup> Sheldon, K.M., Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology bulletin*, 24, 1319-1331.

Таким образом, жизненная успешность как когнитивная мета-схема представляет собой сложившиеся особенности восприятия, анализа, интерпретации, переосмысления и прогнозирования человеком собственных эмоций, поведения, мотивов и целей. В данном случае жизненная успешность выступает как некий механизм социальной адаптации, который выполняет функции самопонимания и саморегуляции, где одними из важнейших характеристик являются гибкость, устойчивость к неопределенности и фрустрации, конгруэнтность, целеполагание.

### *Жизненная успешность в контексте субъектно-деятельностной парадигмы*

В психологических взглядах, которые развивались в широком поле субъектно-деятельностной парадигмы проблематика успеха и успешности личности рассматривается в связи с такими понятиями как осознанность, целенаправленность, активность личности как субъекта жизни и деятельности, жизненная стратегия, самореализация, внутренний мир, переживания, смысл, ценности, мотивы, субъектность, ответственность и долг, жизненный кризис и т.п.

А.Н. Леонтьев отмечает роль эмоций в отношении между мотивами и успешностью деятельности, что указывает на субъективность успешности как таковой. Эмоция субъективно может сигнализировать об одном и том же результате деятельности как успешном, либо неуспешном в зависимости от обстоятельств<sup>1</sup>. «Даже успешное выполнение того или иного действия вовсе не всегда ведет к положительной эмоции, оно может породить и резко отрицательное переживание, сигнализирующее о том, что со стороны ведущего для личности мотива достигнутый успех психологически является поражением»<sup>2</sup>.

С.Л. Рубинштейн выделяет особую значимость осмысленности и истинно человеческих ценностей в процессе достижений личности. Он говорит, что «основная этическая задача выступает прежде всего как основная онтологическая задача: учет и реализа-

---

<sup>1</sup> Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. М.: Политиздат, 1975. – 304 с. С.146

<sup>2</sup> Там же С.147

ция всех возможностей, которые создаются жизнью и деятельностью человека, - значит, борьба за высший уровень человеческого существования, за вершину человеческого бытия»<sup>1</sup>. Важна также мысль о подлинности человеческой жизни: «Причины внутренней порчи человека, ржавения его души заключаются в измельчании жизни и человека при замыкании его в ограниченной сфере житейских интересов и бытовых проблем. Счастье человеческой жизни, радость, удовольствие достигаются не тогда, когда они выступают как самоцель, а только как результат верной жизни. Содержательный мир внутри человека есть результат его жизни и деятельности»<sup>2</sup>. И хотя в данном случае речь не идет прямо об успешности, но здесь мы можем увидеть подлинность как основу для жизненной успешности, которая проявляется в специфических состояниях счастья, удовольствия, радости.

Л.И. Анцыферова уделяет внимание значению успешности в процессе развития личности, а именно, она говорит о том, что атмосфера успеха может как положительным, так и отрицательным образом сказаться на мотивации личности. Ситуация успеха будет давать эффективный результат при решении трудной задачи и выполнении сложной деятельности, тогда как ситуация успеха при легкой задаче будет снижать мотивацию. При этом, успешность осознается личностью, как наиболее существенная, когда она затрагивает ведущую деятельность, в этом случае она захватывает весь целостный жизненный путь. Анцыферова указывает на то, что успешность личности и ее ориентация на успех взаимосвязана с уровнем притязаний личности, целеполаганием<sup>3</sup>.

К.А. Абульханова-Славская в рамках стратегии жизни затрагивает проблематику успешности. Успех в ее взглядах представляется как сложный психологический феномен, который зависит от ряда взаимосвязанных внешних и внутренних факторов, при этом успешность личности включена в систему саморегуляции. Автор ставит вопрос о критериях оценки жизненных успехов и указывает

---

<sup>1</sup> Рубинштейн С.Л. Человек и мир, Рос. акад. наук, Ин-т психологии. М. : Наука, 1997. 189 с.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Институт психологии РАН, 2006, 515с.

на то, что социальные мерки не являются в данном случае решающими и единственными, а наиболее важными, в данном случае, являются критерии индивидуальные (внутренние)<sup>1</sup>. Так, она говорит о том, что внешний успех может возникнуть при функционировании «превращенный форм психики» («возложение ответственности» на других, усиленное подражание), однако это ведет к потере своего истинного «Я» и дальнейшему разочарованию<sup>2</sup>. Кроме того, успех зависит от своевременности, как способности «человека определить момент наибольшего соответствия логики событий и своих внутренних возможностей и желаний для решительного действия. Это способность определить момент готовности начать то или иное дело (и уже не только в смысле настроения, желания и т.д., но и в смысле трезвой оценки своих «шансов», умений, учета возможных трудностей и т.д.). Своевременность — это качественная и индивидуальная характеристика отношения человека к жизни во времени»<sup>3</sup>. Успех зависит как от личностных качеств, так и от тех жизненных условий и обстоятельств, в которых оказывается человек. При этом обстоятельства нужно уметь правильно понять и использовать для своей наибольшей реализации. «Более благоприятные условия в свою очередь могут повышать активность личности, которая более интенсивно (чем другая при тех же условиях) реализует их в профессиональной деятельности, дополняя их своими личными усилиями, способностями, что в совокупности и образует активную жизненную позицию»<sup>4</sup>. Интересной мыслью является и то, что для достижения истинного успеха недостаточно только мотивационной ориентации на успех. Зачастую, наиболее ориентированные на успех люди не добиваются его, так как не ориентированы на преодоление трудностей. Именно преодоление трудностей позволяет понять истинную цену успеха и найти в нем смысл. «Когда цена является слишком малой, когда успех приходит без всяких усилий со стороны личности, то личность также перестает испытывать удовлетворение, а это в свою очередь разрушает смысл ее жизни»<sup>5</sup>. Таким образом, по

---

<sup>1</sup> Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни.- Изд-во Мысль, 1991, С.7

<sup>2</sup> Там же С.4

<sup>3</sup> Там же С.18

<sup>4</sup> Там же С.25

<sup>5</sup> Там же С.39

Абульхановой-Славской жизненная успешность личности как сложное интегративное образование имеет связь с ориентацией на успех, самооценкой, ответственностью, инициативностью, ориентацией на личные достижения, одобрением со стороны социума, уровнем притязаний, удовлетворенностью, своевременностью, установкой на преодоление трудностей<sup>1</sup>.

Р.А. Ахмеров с позиций субъектного подхода и авторства жизни биографический кризис понимает как переживание человеком непродуктивности своего жизненного пути, где под продуктивностью понимается совокупность жизненных успехов и достижений человека, которая может быть измерена с позиций внутренней самооценки человека<sup>2</sup>. Таким образом, подчеркивается субъективность успешности и ее роль в оптимальном функционировании личности.

Ф.Е. Василюк рассматривая переживания в энергической и пространственной парадигме, затрагивает понятие успеха как некого мотиватора, который повышает энергетический потенциал человека, расширяет пространство переживания. Причем переживание успеха может быть экстремальным для личности. Как правило это неожиданный успех, либо труднодостижимый успех, к которому личность всецело стремиться. В этом случае сильные положительные переживания дезорганизуют внутренний мир человека, в результате чего может возникать кризис<sup>3</sup>.

Д.А. Леонтьев указывает на то, что успех в решении задачи будет иметь личностный смысл личного достижения лишь в том случае, если в качестве его причины будут рассматриваться способности и старания, а не везение; неудача, соответственно, только в этом случае будет иметь личностный смысл поражения<sup>4</sup>.

И.А. Джидарьян в психологии счастья отводит значительное место успешности и успеху личности. Так, ссылаясь на многочис-

---

<sup>1</sup> Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни.- Изд-во Мысль, 1991

<sup>2</sup> Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности - Автореферат на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Москва: Институт психологии РАН, 1994 г. 19с.

<sup>3</sup> Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) М.: Издательство Московского университета, 1984. — 200 с.

<sup>4</sup> Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. — М.: Смысл, 2003. — 487 с. С.177

ленные зарубежные исследования она связывает мотив достижения успеха и отношение человека к своему счастью. Адекватно сформированные мотив достижения успеха связан с адекватным отношением к счастью, когда человек верит в себя, свои силы, преодолевает трудности и осмысливает собственную жизнь. Именно вера в себя «определяет также чувства самоэффективности и успешности, самооценности и компетентности, личного достоинства и внутреннего контроля за ходом собственной жизни и т. д.»<sup>1</sup>. При этом оптимизм и пессимизм не имеют однозначной связи с жизненной успешностью, порой обоснованный пессимизм приводит к большему успеху, чем слепой оптимизм<sup>2</sup>.

Таким образом, в исследованиях отечественных психологов намечается несколько линий в очерчивании проблематики успеха и успешности. Во-первых, успешность в мотивационных механизмах деятельности, как субъективное предвосхищение и оценка результата данной деятельности. Во-вторых, как характеристика, связанная с другими характеристиками личности, образующими позицию личности по отношению к жизни. В-третьих, как некий регулятор и источник энергии для динамики ценностно-смысловой сферы личности. В-четвертых, как этическая проблема в контексте жизнедеятельности человека, которая выражается в вопросах подлинности жизненного успеха и способах его достижения.

*Постановка проблемы жизненной успешности в современных отечественных психологических исследованиях*

Несмотря на особое внимание исследователей к проблемам активности, жизнетворчества, жизненного пути, регуляции, мотивации достижения, самореализации человека, успешности переживаний, ценностно-смысловой сферы (К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, Р.А. Ахмеров, Л.Ф. Бурлачук, Ф.Е. Василюк, В.Н. Дружинин, Д.А. Леонтьев и др.), так или иначе связанным с жизненной успешностью, в современной отечественной психологии изучение данного феномена как отдельного начало оформляться только в последнее десятилетие. Однако в исследованиях уже намечается заинтересованность такими аспектами

---

<sup>1</sup> Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. - 268 с. С.196.

<sup>2</sup> Там же.

жизненной успешности как: определение сущностных характеристик, концепта и предметной области жизненной успешности<sup>1,2,3</sup>; социальные и личные представления об успехе, успешности и успешной личности<sup>4,5,6</sup>; выявление и обоснование факторов<sup>7</sup> и наиболее значимых детерминант успешности<sup>8,9,10</sup>.

Авторы осуществляют попытки определения данного понятия исходя из различных концептуально-методологических оснований. Успешность в отличие от успеха понимается в основном как процесс продвижения к успеху, который реализуется: в субъективном переживании достижения успеха (Л.И. Дементий); в оценке достижения (Н.И. Нефедова); в воплощении жизненного смысла, значимого для личности и культуры (Н.В. Головчанова). Понимание жизненной успешности как процесса, обусловленного социокультурными и внутриличностными детерминантами и участвующего в осуществлении жизненного замысла, указывает на наличие его структурно-функционального наполнения и ставит проблему жизненной успешности как механизма в системе регуляции жизнедеятельности личности. Отметим также, что при изучении детерминант успешности наибольший приоритет отдается внутриличностным характеристикам (чертам, свойствам), однако

---

<sup>1</sup> Гафарова Н.В., Черняева Ю.Е. Анализ содержания концепта "Жизненная успешность" как основа разработки исследовательской методики // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса. Челябинск, 2015. С. 35-39.

<sup>2</sup> Головчанова Н.В. Социально-психологические характеристики успешности региональной элиты. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2010. 26с.

<sup>3</sup> Дементий Л.И. К поиску личностных оснований достижения успеха // Личность. Культура. Общество. 2004. Вып. 4 (24). С. 249–258.

<sup>4</sup> Корж Е.М. Социально-психологические особенности представлений предпринимателей об успешности. Дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2006. 179с.

<sup>5</sup> Логвинова Т.Г. Жизненная успешность как психологический феномен // Образование и общество. 2016. Т.3. № 98. С.75-80.

<sup>6</sup> Нефедова Н.И. Социальные представления об успехе // Вестник ВолГУ. 2003-2004. Серия 7 (Психология). Вып.3. С.141-146.

<sup>7</sup> Лесина Л. А. Факторы успеха в оценках студенческой молодежи // Культура, личность, общество в современном мире: методология, опыт эмпирического исследования. Материалы XX Международной конференции памяти профессора Л.Н. Когана. Екатеринбург, 2017. С.802-812.

<sup>8</sup> Головчанова Н.В. Социально-психологические характеристики успешности региональной элиты. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2010. 26с.

<sup>9</sup> Дементий Л.И. К поиску личностных оснований достижения успеха // Личность. Культура. Общество. 2004. Вып. 4 (24). С. 249–258.

<sup>10</sup> Щербакова Л.Н. Эмпирическое изучение стратегии жизненного успеха личности // Вестник РУДН. сер. Психология и педагогика. 2006. №2(4) С. 37-48.



данные характеристики представлены в большом разнообразии, различных сочетаниях и степень их значимости зависит от авторской позиции, что осложняет понимание жизненной успешности и выделение наиболее четких показателей и критериев ее наличия. При этом, в исследованиях есть указание на то, что жизненная успешность выражается в таких субъективных состояниях как благополучие, удовлетворенность, смысловая наполненность и т.п.

Вышесказанное свидетельствует о том, что в современной отечественной психологии ставится проблема наиболее целостного и глубокого понимания феномена жизненной успешности, в котором бы раскрывалась ее сущность как интегративного свойства личности, регулятивного механизма и состояния. Такое триадическое понимание позволит структурировать значение и функции жизненной успешности в современных социокультурных условиях, определить ее место в системе регуляции личности.

Обобщая результаты теоретического анализа проблемы понимания жизненной успешности через триаду: механизм, свойство и состояние на пересечении теоретической и практической психологии, практико-прагматического и социально-философского контекстов, важно отметить продуктивность этого приема для целостного исследования жизненной успешности и определения ее места в системе регуляции личности.

Жизненную успешность можно понимать, как сложный регулятивный механизм, который разворачивается в рефлексивном соотношении жизненных целей с результатами субъектной активности в пространстве ценностно-смыслового поля личности с учетом складывающихся социокультурных условий. Степень сформированности данного механизма определяет наличие жизненной успешности как интегративной способности личности оформлять свое «Я» в социокультурном пространстве через постановку и достижение подлинных целей. Согласованная работа данного механизма выражается в специфическом состоянии жизненной успешности, которое характеризуется позитивным тоном и оказывает активизирующее влияние на личность.

В нашем понимании жизненной успешности мы опираемся на принципы регулятивного, субъектного и ресурсного подходов, что дает возможность рассматривать ее как метаресурс в системе

саморегуляции личности, проявляющий себя как механизм, свойство и состояние. Таким образом, жизненная успешность является *метаресурсом* в системе саморегуляции, осуществляющим функцию рефлексивного соотнесения жизненных целей с результатами субъектной активности в пространстве ценностно-смыслового поля личности с учетом складывающихся социокультурных условий с целью построения собственного сценария успешности жизни и выступает как система, включающая в себя взаимосвязь механизмов, свойств и состояний.

### ***1.3. Соотношение субъектности и жизненной успешности личности***

Понимая жизненную успешность как сложный регулятивный механизм, который разворачивается в рефлексивном соотнесении жизненных целей с результатами субъектной активности в пространстве ценностно-смыслового поля личности с учетом складывающихся социокультурных условий, нельзя не коснуться проблематики субъектности.

Результаты анализа культурно-исторических и философских оснований формирования феномена жизненной успешности личности, а также социально-философского, практико-прагматического и научно-психологического контекстов ее понимания, позволяют нам сказать, что субъектность обеспечивает наиболее многогранное проявление феномена жизненной успешности. Становление субъектности, также, как и оформление феномена жизненной успешности происходило на протяжении культурно-исторических эпох<sup>1</sup>. Именно усиление субъектности позволило рефлексивно выделиться феномену и пониманию об успехе и жизненной успешности. Существующая взаимосвязь дает возможность предположить, что субъектность в той или иной степени определяет жизненную успешность. Именно выражение «в той или иной степени» является здесь заслуживающим внимания. Так, всегда ли

---

<sup>1</sup> Гусельцева М. С. Проблема субъекта с позиции культурно-аналитического подхода // Психологический журнал. Институт психологии РАН. 2020. Т. 41, № 2. С. 128–138.

субъектная позиция личности связана с особенностями функционирования механизма жизненной успешности, социальным и индивидуальным успехом? Всегда ли личность с высоким уровнем успешности имеет сформированную субъектность? И каким образом личность с высоким уровнем субъектности субъективно представляет и относится к пониманию жизненной успешности? Для более или менее внятных ответов на поставленные вопросы обратимся к пониманию субъектности.

В рамках классической отечественной психологии С. Л. Рубинштейн ввел понимание «человека как субъекта жизни», становление которого происходит на протяжении всей жизни и является неотъемлемой характеристикой зрелой личности<sup>1</sup>. «Важнейшее из всех качеств человека – быть субъектом, т. е. творцом своей истории, вершителем своего жизненного пути»<sup>2</sup>. К.А. Абульханова, считает, что «субъект по определению является существом духовным, стремящимся к самосовершенствованию, достижению определенных идеалов. Однако субъект не потому субъект, что он уже есть совершенство, а потому, что он через разрешение противоречий постоянно стремится к совершенству»<sup>3</sup>. «Субъект не есть эталон и предел совершенствования, он постоянно решает задачу совершенствования, и в этом смысле состоит его человеческая специфика и постоянно возобновляющаяся задача»<sup>4</sup>. Человек как субъект жизни активен он может определять условия жизни, осуществлять выбор и принимать за этот выбор определенную степень ответственности, а, значит, и определять координаты, сценарий собственной жизненной успешности.

---

<sup>1</sup> Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Сер. «Мастера психологии». СПб.: Питер, 2002.

<sup>2</sup> Брушлинский А. В. Избранные психологические труды. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006., С 524.

<sup>3</sup> Абульханова К. А. Мировоззренческий смысл и научное значение категории субъект // Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1997. С. 56–74.

<sup>4</sup> Абульханова-Славская, К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды / К.А. Абульханова-Славская. М.: 1999. 224с., С.178.

Субъектность является онтологическим свойством самой человеческой сущности, предполагает отнесенность, принадлежность субъекту<sup>1</sup>. Согласно представлениям В.А. Петровского, феномен субъектности проявляется в рассмотрении человеком самого себя в качестве причины «своего бытия в мире», и это «обнаруживается в актах свободного выхода за границы предустановленного», то есть в действиях, которые не были предопределены заранее<sup>2</sup>. Человек теряет свою субъектность, когда перестает контролировать ситуацию, в этом случае цели с неконтролируемым исходом достижения, которые ставит перед собой человек, возвращают ему субъектность<sup>3</sup>. Другими словами, риск, непредсказуемость действий, выход за рамки ситуации неопределенности усиливают субъектность личности.

В. А. Татенко разделяет свойство субъектности по степени его обобщенности: *сущностная характеристика человека* и конкретное *психологическое свойство*, имеющее различную сформированность и выраженность в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей личности<sup>4</sup>. Субъектность, как интегральное свойство личности, в противопоставление объектности, проявляется в способности к самодетерминации личностного развития, самоуправлению собственными ресурсами, в авторстве собственной жизни, способности влиять на окружающий мир, совершении выбора, самостоятельности, возможности изменяться и изменять свою жизнь, идти на риск. Субъектность как способность быть субъектом представляет собой не только данность определенных субъектных качеств, но и определенную процессуальность от реактивности до максимальной активности во взаимодействиях с окружающей средой.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> Гусельцева М. С. Субъект как проблема современной психологии // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В. В. Знаков, А.Л. Журавлёв. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. 2216 с., С.119-127

<sup>2</sup> Петровский В.А. Феномен субъектности в психологии личности: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль. 2000.

<sup>3</sup> Петровский В.А. «“Наслаждение неизъяснимое”, с посвящением А.С. Пушкину» <https://psy.su/feed/8317/> (дата обращения: 28.06.2020).

<sup>4</sup> Татенко В. А. Психология в субъектном измерении: монография. Киев: Видав. центр «Просвіта», 1996.

<sup>5</sup> Панов В. И. Субъект и субъектность: от феномена к процессуальности // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В. В. Знаков, А. Л. Журавлёв. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. 2216 с. С. 349 - 357.

При этом, по мнению М.А. Щукиной субъектность и объектность всегда сосуществуют в личности и проявляются в зависимости от складывающейся ситуации в сложной системе взаимодействия человека с миром<sup>1</sup>. В этой взаимосвязи полюсов субъектности и объектности понимание успешности ярко проявляет свою относительность, как в плане активности ее достижения, осознания личностью, так и оценки со стороны социума, как дихотомия объективного и субъективного<sup>2</sup>, инициация и псевдоинициация<sup>3</sup>. Уже со времен Античности в имплицитно заложенных моделях успешности и на протяжении последующих культурно-исторических эпох присутствует различная степень проявления и качественные особенности субъектности: от пассивного созерцания, получения удовольствия, предопределенности до активного достижения благосостояния, нравственного выбора и служения обществу. В современном нестабильном мире постмодерна с его многосценарностью жизни субъектность и функционирование механизма жизненной успешности не всегда могут быть адекватно и гармонично соотнесены. Порой наиболее пассивный сценарий с точки зрения субъектности оказывается наиболее успешным в складывающейся ситуации, и наоборот, излишняя активность и стремление преобразовать ситуацию дает неуспешный результат как с точки зрения личности, так и с точки зрения общества. Здесь может существовать множество вариаций соотнесения успешности и субъектности, но все они будут располагаться в осях жизненной успешности-неуспешности, субъектности-объектности, оформляясь как определенные диспозиции и выражаясь стратегиях и сценариях жизни личности.

Объектность, в данном случае, выражается в пассивности жизненной позиции и слабой выраженности субъектности как сущностной характеристики и интегрального свойства личности. Характеристики успешная и неуспешная предполагают комплекс-

---

<sup>1</sup> Щукина А.М. Психология саморазвития личности. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2015.

<sup>2</sup> Якутина О.И. Социальные практики успеха: дискурс повседневности и социально-философское понятие. Дис. ... докт. филос. наук. Краснодар, 2011. 383с.

<sup>3</sup> Мулляр Л.А. Социально-философские смыслы образа-концепта «успех». Автореф. дис ... докт. филос. наук. Нальчик, 2012. URL: <http://disus.ru/r-filosofiya/392910-1-socialno-filosofskie-smisli-obraza-koncepta-uspeh.php> (дата обращения 08.05.2020).

ную оценку жизненной успешности личности со стороны и общества и со стороны самой личности, а также выраженность специфических механизмов, свойств и состояний, характеризующих феномен жизненной успешности. Квадранты в заданных осях предполагают соответствующие типы личности в зависимости от проявления субъектности и успешности.

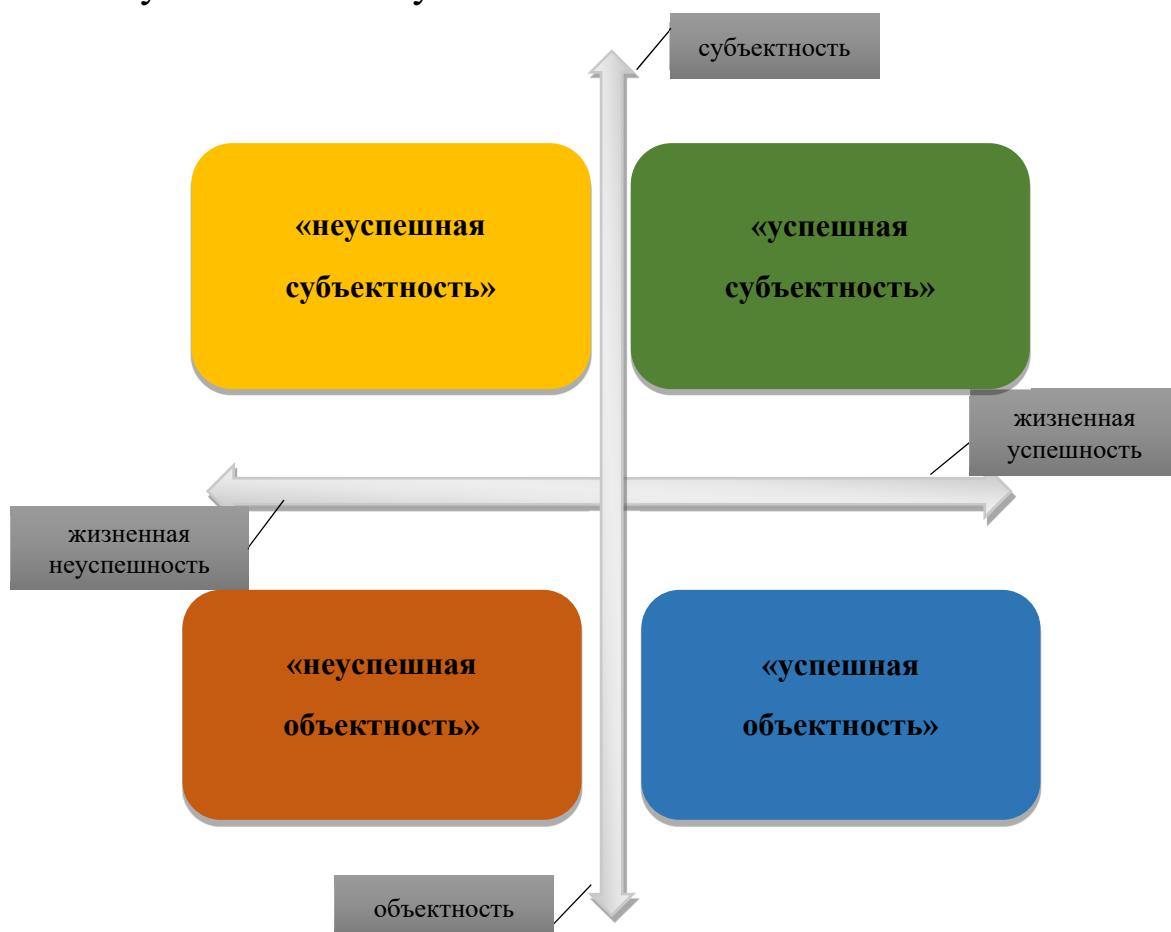


Рис. 1. Диспозиции соотношения субъектности и жизненной успешности личности

Опишем кратко основные типы диспозиций в рамках заданных осей.

Итак, первый тип личности с диспозицией «неуспешной объектности» характеризуется крайне пассивной позицией по отношению к жизни, человек не осознает, либо утратил осознание собственной значимости и значимости своей деятельности для общества. не владеет ситуацией Плохо иерархизированные и размытые ценностно-смысловые образования не дают возможности выстро-

ить приоритеты и активно их достигать. По сути, такую диспозицию личности можно назвать рабской, удачно также здесь может подойти высказывание Д.А. Леонтьева «жизнь меня живет». Человек, в данном случае, пассивно открыт воздействию социума, конформен, социально не адаптирован, не соответствует, как правило не одной из тенденций жизненной успешности современного общества. В качестве примера можно привести деградированную личность с химической зависимостью, человека со сломленной волей, либо крайне инфантильного, незрелого человека.

Второй тип личности с диспозицией «успешной объектности», хотя и обладает пассивной жизненной позицией, но обстоятельства для него складываются так, что он соответствует ведущим сценариям жизненной успешности современности. Ему, в данном случае, не приходится свершать осознанного выбора, ситуация просто дана. В качестве примера здесь можно привести отпрыска состоятельных и состоявшихся родителей, за которого уже все решено, жизнь определена. Зачастую, в данной ситуации, если у человека обнаруживается какая-либо степень субъектности, он совершает попытки исправить ситуацию, осознать ее, начать управлять и контролировать. Тогда развитие событий может происходить в двух направлениях, либо он формирует диспозицию «успешной субъектности» (ставит цели, конструктивно выстраивает свою жизнь, простраивает ценностно-смысловую иерархию, определяет свой жизненный путь), либо, формирует диспозицию «неуспешной субъектности», так как не имеет оформленных механизмов жизненной успешности и вообще он субъективно не может разделить успешность и неуспешность. Из диспозиции неуспешной субъектности есть большая вероятность перехода в диспозицию неуспешной объектности (деградация личности, различного рода зависимости, саморазрушение и другие негативные исходы). Приведенный пример не является единственным в этом случае. Сюда могут быть отнесены личности, которые пассивно «совпали» с каким-либо сценарием жизненной успешности, являющимся наиболее популярным в современном обществе, либо в конкретной социальной группе.

Третий тип личности с диспозицией «неуспешной субъектности», довольно частое явление в обществе и безусловно очень важ-

ное. Данная диспозиция в наиболее сильном ее варианте проявляется в ярко выраженной субъектности, активности личности, но эта активность как правило не соответствует ни внешним эталонам, ни субъективным представлениям об успехе у данной личности. По В.А. Петровскому, такие личности проявляют надситуативную активность, выходят за рамки ситуации, однако данный выход оказывается неконструктивным и порой разрушающим для личности. В зависимости от масштаба личности, это может выражаться в девиантном поведении, в различных его видах от явной одаренности до тяжелых преступлений. Так, у гениальных людей идеи зачастую не принимаются обществом, да и самой личностью воспринимаются как нечто требующее постоянного самоощущения, борьбы. Что же касается преступного поведения, то, не вдаваясь в подробности, можно сказать, что механизм преступного деяния и защитные механизмы преступной личности, в данных многочисленных исследований, подтверждают то, что при внешней браваре и демонстрации успешности и самодостаточности, преступники остаются глубоко несчастными людьми и осознают свою неуспешность. Они скорее могут иметь ложную диспозицию субъектной успешности применительно к асоциальной группе. Приводя крайние проявления данной диспозиции не стоит забывать об обыденной жизни людей. В социуме есть большое количество людей с неосуществленными планами, имеющими низкую самооценку и не имеющими сформированных механизмов жизненной успешности, несоответствующими сценариям жизненной успешности, но при этом, обладающими субъектными личностными качествами, (например, ответственность, активность, самосознание и т.п.). Отметим, что диспозиция неуспешной субъектности дает шанс личности, как сформировать диспозицию успешной субъектности, благодаря работе над собой, осмыслению своей жизни, построению жизненного пути, так и ослабить диспозицию до неуспешной объектности.

Четвертый тип личности с диспозицией «успешной субъектности» с точки зрения жизненной успешности наиболее эффективный, так как субъективная оценка личности и общества жизненной успешности как правило совпадают. У личностей со сформированной диспозицией успешной субъектности выражены именно те



субъектные качества, которые позволяют сформироваться и эффективно функционировать механизмам жизненной успешности. Они выбирают наиболее адаптированные в обществе сценарии жизненной успешности. Причем сценарии эти могут быть как духовно наполненные, имеющие мощное экзистенциальное основание, так и очень мобильные, подстраивающиеся под конкретную ситуацию, социальную группу, модное веяние. В зависимости от степени устойчивости, осмысленности сценария жизненной успешности у личности возникают возможности либо укрепить диспозицию субъектной успешности, либо сдвинуться по осям успешности и субъектности в сторону отрицательных значений, то есть перейти на диспозицию неуспешной субъектности либо объектности. В качестве примера здесь можно привести, как выдающихся личностей, признанных обществом при жизни и внесшим существенный вклад в развитие культуру, так и обычного человека, который нашел свое место в жизни, реализовался в профессии, которого уважает общество и социальные группы, к которым он принадлежит.

В данную систему координат следовало бы добавить еще измерение индивидуальной и социальной оценки каждой диспозиции, формирующей переходные типы личности, потому что, например, личность, оцениваемая социумом как неуспешная и пассивная, может иметь отличающееся собственное мнение по этому поводу. Эти переходные типы несовпадения индивидуальной и социальной оценки жизненной успешности могут располагаться в пространстве диспозиций успешной и неуспешной субъектности, ибо личность с выраженной объектностью не в состоянии отрефлексировать данное различие.

Вышеописанные крайние диспозиции субъектности и жизненной успешности в чистом виде в реальной жизни присутствуют намного реже, чем диспозиции, располагающиеся на различных точках в системе координат. И, хотя, диспозиция – это достаточно устойчивое образование личности, оно все-таки имеет возможность динамики. Причинами динамики могут быть как внешние обстоятельства, так и внутренние изменения личности, которые приводят к изменению субъектности и жизненной успешности личности. Могут быть такие случаи, когда в жизни одного чело-

века все диспозиции могут поочередно сменять друг друга: от полной неуспешности и объектности до успешной субъектности и наоборот.

Успешность и неуспешность проявляемой субъектности будет зависеть от того какие именно качества и выраженность тех или иных критериев субъектности присутствует. К наиболее важным критериям субъектности исследователи относят: наличие в жизни человека противоречий и умение их преодолевать; умение использовать свои психические, личностные, профессиональные, жизненные возможности в качестве средств для осуществления своей жизни; рефлексивность; реальность самореализации в жизни общества<sup>1 2</sup>; способность свободно и осознанно принимать решения на основании нравственных убеждений и нести за них ответственность, развитость навыков самопознания, самопонимания, способность соотносится с бытием<sup>3</sup>; способность к саморазвитию человека, к влиянию на собственную деятельность и жизнь в целом<sup>4</sup>. Обозначенные критерии связаны с конкретными качествами личности, которые в свою очередь можно считать показателями субъектности. В психологических исследованиях выделяется достаточно большой арсенал таких качеств, охватывающих все структуры личности, который имеет тенденцию, обусловленную постмодерном, расширяться и дифференцироваться<sup>5</sup>.

Субъектность необходима человеку, т.к. он живет в сложном, изменяющемся, не до конца познанном мироздании, балансирующем между тенденциями самосохранения и разрушения. Более

---

<sup>1</sup> Абульханова К. А. Субъект и субъектность: проблема определения качеств. Развитие психологии в системе комплексного человекознания. Ч. 1. Отв. ред. А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова. М.: Издво «Институт психологии РАН», 2012. С. 55–62.

<sup>2</sup> Холондович Е. Н. Личность, субъект деятельности, субъект жизни // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В. В. Знаков, А.Л. Журавлёв. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. 2216 с., С. 245-254.

<sup>3</sup> Знаков В. В. Психология субъекта и психология человеческого бытия // Субъект, личность и психология человеческого бытия / Под ред. В. В. Знакова и З. И. Рябикиной. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. С. 9–45.

<sup>4</sup> Визгина А. В. Внутренний диалог в экзистенциальном анализе и проблема субъектности // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В. В. Знаков, А. Л. Журавлёв. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. 2216 с., С. 267-274.

<sup>5</sup> Гусельцева М. С. Проблема субъекта с позиции культурно-аналитического подхода // Психологический журнал. Институт психологии РАН. 2020. Т. 41, № 2. С. 128–138.

того, человек, как часть этого мироздания наделен этими же качествами. Субъектность проявляется при решении возникающих жизненных противоречий. Понятие субъектность можно рассматривать в качестве способности, которая должна быть соотносима той активности, которую личности самой хочется сконструировать, осуществить в контексте условий, в которых она живет.

Сформированность субъектной позиции является важнейшим критерием эффективности функционирования системы саморегуляции и проявляется в успешности. Успешность является неотъемлемым структурно-функциональным звеном процесса саморегуляции (Моросанова, 2001) и содержательным показателем субъектности, обладая при этом огромнейшим ресурсным потенциалом.

#### ***1.4. Принцип метаресурсности жизненной успешности личности***

Психологические ресурсы – интегральная характеристика, система сложных механизмов, состояний и качеств личности, выполняющая регулятивную функцию и обеспечивающую наиболее эффективное взаимодействие человека с миром. Ресурсный подход с каждым годом становится все более актуальным для общества, так как позволяет изучать конструктивное начало личности, которое помогает преодолевать тяжелые жизненные обстоятельства. Проблема ресурсных возможностей личности уже достаточно давно разрабатывается в психологической науке (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, В.Н. Дружинин, Д. Канеман, В. Франкл и др). При этом очевидным фактом является то, что актуальность данной проблемной области возрастает синхронно темпам прогресса цивилизации, реалии которого ставят перед человеком все новые вызовы, определяя особенности отношений «человек-мир». Соответственно, исследование психологических ресурсов должно иметь прогностический характер, «заглядывать» в будущее и предсказывать наиболее эффективные психологические «инструменты», механизмы, потенциалы личности, которые будут способствовать конструктивному осуществлению жизнедеятельности, а

также развитию и сохранению человеческого общества в целом с присущей ему истинностью именно человеческого бытия.

Обращаясь к анализу понимания психологических ресурсов, необходимо отметить, что одним из первых, кто упомянул о психологических ресурсах был Эрих Фромм. Он определил три психологических категории, которые обозначаются как человеческие ресурсы, обеспечивающие преодоление трудных жизненных обстоятельств:

- надежда – ресурс, обеспечивающий подготовленность к встрече с трудными жизненными ситуациями, видение перспектив будущего;

- рациональная вера – осознание того, что существуют множество возможностей и необходимости в нужное время эти возможности определить и использовать;

- душевная сила (мужество) – способность к сопротивлению возникающим угрозам безопасности надежды и веры.<sup>1</sup>

Фромм обращается к человеческим ресурсам, которые являются сложными интегративными образованиями личности и имеют экзистенциальное содержание. Они представляют собой регуляторы существования конкретного человека в бытие, которые дают ему точки опоры и способность предвидеть конструктивный исход ситуации.

Наряду с экзистенциальным основанием ресурсов исследуются их возможности в преодолении стресса. Одним из наиболее популярных направлений исследования ресурсных возможностей человека является теория психологического стресса (С. Хобфолл, В.А. Бодров, К. Муздыбаев, Н.Е. Водопьянова и др.), в которой ресурсы рассматриваются как возможности и средства преодоления стрессов<sup>2</sup>, а также как элементы самоорганизации, саморегуляции поведения и деятельности<sup>3, 4</sup>.

---

<sup>1</sup> Иваницкий А.В. психологический ресурс как интегральная характеристика личности // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – С. 54-55.

<sup>2</sup> Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 2. С. 115.

<sup>3</sup> Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М.: Издво ИП РАН, 2003. – С.75.

<sup>4</sup> Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002. Т. 23, № 6. С. 7.

Например, С. Хобфолл предлагает рассматривать ресурсы как комплекс разнообразных психологических составляющих, которые представляют для индивида определенную значимость и способствуют адаптации в трудных жизненных ситуациях. Все разнообразие ресурсов Хобфолл классифицирует по отношению к индивиду, по структуре и по значению для выживания. В.А. Бодров дает определение понятию «ресурсы» следующим образом: «Ресурсы есть те физические и духовные возможности человека, которые при мобилизации обеспечивают выполнение его программы и способов (стратегий) поведения в целях предупреждения или купирования стресса».<sup>1</sup> При этом все ресурсы разделяются по структуре на личностные, психологические, профессиональные, социальные, физические, материальные. К. Муздыбаев относит ресурсы к средствам существования, к потенциалу индивидов и социуму; к жизненным ценностям, образующим реальные возможности для преодоления неблагоприятных жизненными ситуациями. По его мнению, существует два основных класса ресурсов: личностные (навыки и способности индивида) и средовые (доступность к инструментальной, моральной и эмоциональной помощи со стороны социального окружения).<sup>2</sup> Н.Е. Водопьянова определяет ресурсы как внутренние и внешние переменные, которые способствуют повышению устойчивости психики в стрессогенных условиях; как мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие, эмоциональные конструкты, актуализирующиеся человеком для адаптации к стрессовым ситуациям»; как инструменты, которые используются человеком для взаимодействия со стрессовыми ситуациями.<sup>3</sup>

Таким образом, понимание ресурсов в рамках теории стресса связано с охватом различных структур личности, иерархичностью построения системы ресурсов и их общим предназначением, заключающимся в наиболее эффективном решении различного рода сложных ситуаций, как конкретное воплощение разного рода возможностей личности.

---

<sup>1</sup> Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса. // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 2. С. 115-116.

<sup>2</sup> Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ.// Журнал социологии и социальной антропологии. Том 1. 1998. №2. С. 104.

<sup>3</sup> Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 290 с.

В рамках отечественной психологии личности (А.Г. Маклаков, Д.А. Леонтьев, Л.В. Куликов, Л.А. Александрова, Е.П. Белинская) «ресурсы» представляются частью личностного, человеческого, адаптационного потенциалов, жизнестойкости, совладающего поведения, а также жизненных стратегий<sup>1, 2</sup>

А.Г. Маклаков ввел понятие «личностный адаптационный потенциал», который является синтетическим психологическим ресурсом и обеспечивает успешность адаптации личности в различных жизненных ситуациях. По его мнению, способность адаптироваться в качестве индивидуального и личностного свойства человека, раскрывает его как процесс и как свойство саморегулирующейся системы. Представляющие наибольшую важность для регуляции психической деятельности, а также самого адаптационного процесса психологические характеристики индивида являются составной частью его личностного адаптационного потенциала, включающего: нервно-психическую устойчивость, высокие показатели которой обеспечивают стрессоустойчивость индивида; самооценку личности, на которой основывается саморегуляция; ощущение поддержки со стороны социума, обеспечивающее чувство собственной значимости; уровень конфликтности личности; опыт социального общения.<sup>3</sup> Необходимо отметить, что ресурсы имеют свою специфику, играя различную роль в адаптации индивида и преодолении проблемных жизненных ситуаций.

Д.А. Леонтьев вводит понятие «личностный потенциал» для того, чтобы обозначить основополагающую индивидуальную характеристику личности. Эффектами личностного потенциала в данном случае он называет такие психологические понятия как воля, сила Эго, внутренняя опора, локус контроля, ориентация на

---

<sup>1</sup> Абульханова К. А. Стратегия жизни. М., 1991. С. 69.

<sup>2</sup> Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. № 1. Т. 15. С. 4.

<sup>3</sup> Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. // Психологический журнал. 2001. Т.22. - №1. С. 18.

действие и др.<sup>1</sup> Точнее всего, как считает Д.А. Леонтьев, по содержанию с понятием «личностный потенциал» соотносится понятие «жизнестойкость» (hardiness), которое введено С. Мадди (1998), определяющееся как система установок и убеждений, в какой-то степени с возможностью формирования и развития, как базовая личностная характеристика, опосредующая воздействие на ее сознание и поведение различных благоприятных и неблагоприятных обстоятельств, от соматических проблем и заболеваний до социальных условий. С. Мадди определяет «жизнестойкость» как интегративную личностную характеристику, которая способствует эффективному и успешному преодолению жизненных трудностей.<sup>2</sup> Это имеет прямое отношение к личностному потенциалу, однако описывает лишь отдельные его грани. Когда мы говорим о личностном потенциале, речь идет не столько о базовых личностных чертах или установках, сколько об особенностях системной организации личности в целом. Личностный потенциал – это интегральная системная характеристика индивидуально-психологических особенностей личности, лежащая в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий.<sup>3</sup> Устойчивые внутренние критерии и ориентиры представляют собой элементы ценностно-смысловой сферы личности. Эти элементы, в свою очередь, являются личностными ресурсами человека, которые определяют направленность произвольной активности человека.

Л.А. Александрова рассматривает понятие «жизнестойкость» в рамках способности субъекта противостоять трудностям жизни, трансформировать неблагоприятные факторы в механизмы своего развития, служащие фундаментом совладающего

---

<sup>1</sup> Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 60.

<sup>2</sup> Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений. // Психологический журнал. 2005. Т. 26. №6. С.87– 101.

<sup>3</sup> Личностный потенциал: структура и диагностика. Коллектив авторов. М.: Смысл, 2011. С. 13.

поведения.<sup>1</sup> В этом контексте особой важность представляет смысл, который вкладывает субъект при понимании ситуации, когда индивид может воспринимать трудности жизни как возможности, и, соответственно, выстроить свою жизненную успешность. Гуманистическая этика, как ценностное основание задает определенные критерии выбора ценностно-смысловых координат.

Л. В. Куликов обозначил информационные и инструментальные ресурсы, среди которых: способность взять ситуацию под контроль; умение применять имеющиеся средства достижения желаемой цели; адаптивные способности, готовность к внутренним и внешним изменениям; способность осмысливать ситуацию; материальные ресурсы – высокий уровень материальных благ и условий, безопасность жизни, стабильность оплаты труда, гигиенические факторы жизни и деятельности.<sup>2</sup> Данные ресурсы достаточно полно очерчивают проявление жизненной успешности как качества личности и их сложную взаимосвязь с внешней ситуацией.

И.В. Дубровина рассматривает проблемы ресурсов личности с позиций психологического здоровья и выделяет ресурсы как показатели психологического здоровья: самодостаточность; интерес индивида к жизни; свободомыслие и инициатива; увлеченность наукой и практической деятельностью; активность и самостоятельность; ответственность и способность к риску; веру в себя и уважение других; понимание своих сил и умение разбираться в средствах достижения цели; способность чувствовать и переживать; осознание своей индивидуальности; тяга к творчеству различных сферах жизнедеятельности.<sup>3</sup>

Таким образом, ресурсы представляют собой весьма широкий спектр психологических явлений, включающих в себя экзистенциальное основание, ценностно-смысловую сферу, личностные свойства, механизмы и процессы, посредством которых человек решает разнообразные задачи, выстраивает свою жизнь.

---

<sup>1</sup> Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире. // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. 2005. Т. 51. №7. 84 с.

<sup>2</sup> Куликов Л.В. Психогигиена личности. СПб., 2004. 235 с.

<sup>3</sup> Практическая психология образования: учеб. пособие. /Под ред. И.В. Дубровиной. СПб.: Питер, 2004. 264 с.



Можно сказать, что ресурсы — это сложные системные составляющие жизненной успешности личности в целом.

В настоящее время для психологической науки и практики одной из актуальных проблем является поиск и исследование метасистемных ресурсов или метаресурсов<sup>1</sup>. Современному человеку необходимы такие ресурсы, которые способствуют *нахождению* баланса между внутренним и внешним миром, *преодолению* проблемы «частичности»<sup>2</sup>, *сохранению* аутентичности и *реализации* своих возможностей. Поэтому психологические ресурсы это не просто отдельные качества личности (например, желания, цели, самоуважение, профессиональные умения, волевые, эмоциональные и энергетические характеристики и др. (С. Хобфолл)<sup>3</sup>; активная мотивация преодоления, сила Я-концепции, самооценка, ощущение собственной значимости, «самодостаточность»; активная жизненная установка и др. (Л.В.Куликов)<sup>4</sup>, толерантность к неопределенности (А.И. Гусев)<sup>5</sup> и многие другие), а целостная интегральная характеристика (например, метаресурс (В.Н. Марков)<sup>6</sup>, самоэффективность (А. Бандура<sup>7</sup>, Т.О. Гордеева<sup>8</sup>), «личностный потенциал» (Д.А.Леонтьев)<sup>9</sup>, «жизнестойкость» (hardiness) (С.Мадди)<sup>10</sup>,

---

<sup>1</sup> Калашникова С. А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности // Молодой ученый. 2011. №8. Т.2. С. 84-87. URL <https://moluch.ru/archive/31/3534/>.

<sup>2</sup> Тощенко Ж.Т., Цветкова Г.А.. Социология труда. Учебник для вузов. М.: Центр социального прогнозирования и маркетинга, 2012. 464 с.

<sup>3</sup> Hobfoll S. Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. 1989. 3. 513–524.

<sup>4</sup> Куликов Л.В. Психогигиена личности. СПб., 2004. 464 с.

<sup>5</sup> Гусев А.И. Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 300–329.

<sup>6</sup> Марков В.Н. Ресурсный подход к психологической диагностике: основные принципы // Вестник РУДН. Серия Психология и педагогика. 2010. № 4. С. 5-10.

<sup>7</sup> Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change // Psychological Review. 1977. 84. 191–215.

<sup>8</sup> Гордеева Т.О. Самоэффективность как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011а. С. 241–266.

<sup>9</sup> Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 680 с.

<sup>10</sup> Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений. // Психологический журнал. 2005. Т. 26. №6. С.87– 101.

«личностный адаптационный потенциал» (А.Г. Маклаков)<sup>1</sup>), которая представляет собой определенную систему, взаимосвязанную совокупность характеристик личности, выполняющую регулятивную функцию и обеспечивающую наиболее эффективное взаимодействие личности с реальностью.

В рамках такого понимания встает проблема структурно-функциональной организации психологических ресурсных возможностей человека: выделение элементов, уровней, функциональных связей, механизмов и процессов, а также определения метасистемных характеристик, которые бы задавали векторы функционирования всей системы ресурсов в целом<sup>2</sup>. Например, В.Н. Марков, обозначает это как метаресурс, обеспечивающий эффективность системы «психического управления поведением и развитием личности», «который показывает, в какой мере личности удалось освоить управление своими внутренними и внешними ресурсами для целей максимальной самореализации»<sup>3</sup>, иными словами насколько человеку удастся быть успешным и вообще какова его жизненная успешность. Н.В. Марков обращает внимание на то, что наличие определенного комплекса психологических ресурсов, которые являются необходимыми для успешного выполнения какой-либо деятельности, зачастую не обеспечивает ее результативность. Он утверждает, что метаресурсы являются систематизаторами эффективного управления различными более низшего уровня ресурсами.<sup>4</sup> Ресурсы имеют иерархическую структуру по универсальности для достижения целей в различных сферах жизнедеятельности (рис. 2).<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. // Психологический журнал. 2001. Т.22. №1. С. 16-24.

<sup>2</sup> Калашникова С. А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности // Молодой ученый. 2011. №8. Т.2. С. 84-87. URL <https://moluch.ru/archive/31/3534/>

<sup>3</sup> Марков В.Н. Ресурсный подход к психологической диагностике: основные принципы // Вестник РУДН. Серия Психология и педагогика. 2010. № 4. С. 9.

<sup>4</sup> Марков В.Н. Ресурсный подход к психодиагностике: основные принципы // Вестник РУДН. Серия Психология и педагогика. 2010. № 4. С. 5-10.

<sup>5</sup> Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека как психологический ресурс достижения целей. Теоретическая и экспериментальная психология 2014 Т. 7 № 4 С. 62–78



Рис. 2. Иерархия психологических ресурсов по универсальности для достижения целей в любых видах деятельности по В.И. Моросановой

Таким образом, *метаресурсы занимают наивысший уровень в иерархии личностных ресурсов и представляют собой интегративные психологические образования, обеспечивающие наиболее эффективное разрешение противоречий, возникающих у личности как субъекта социальных отношений за счет, трансформации и преобразования ценностно-смысловой сферы личности в процессе саморегуляции.* Одним из таких метаресурсов, на наш взгляд, является жизненная успешность.

В данном случае, можно говорить о принципе метаресурсности, как одном из важнейших оснований функционирования и достижения жизненной успешности личности. Чем целостнее и согласованнее жизненная успешность как механизм, свойство и состояние, тем более эффективней осуществляется ее функция как метаресурса, тем более личность осознает разнообразие своих потенциальных возможностей, как в преодолении сложных ситуаций, так и в самореализации и самораскрытии.

### ***1.5. Жизненная успешность как метаресурс в системе саморегуляции личности***

Саморегуляция представляет собой совокупность интегративных психических процессов, которые обеспечивают самоорганизацию психической активности человека как субъекта жизнедеятельности, а также целостность его личности (Моросанова В.И., 2010). В качестве сущностных характеристик системы саморегуляции исследователи выделяют: осознанность, субъектность, целенаправленность, наличие системы выборов (Конопкин О.А., 1995; Моросанова В.И., 2010; Шаров А.С., 2000). На структурно-функциональное устройство саморегуляции в психологии существуют различные взгляды. При этом, все исследователи отмечают, что саморегуляция представляет собой сложную многоуровневую систему, в которую включены основные структуры личности. Система саморегуляции приводит в определенное состояние всю психику человека, «помогает» занять субъектную позицию, которая выражается в постановке и достижении разнообразных целей с учетом складывающейся реальной ситуации. Развитость системы регуляции выражается в эффективности деятельности, а, следовательно, в ее успешности. Как отмечает В.И. Моросанова, «как бы ни был когнитивно одарен и компетентен человек, для высокой эффективности деятельности необходимо наличие у него развитой и совершенной системы регуляции достижения внешних (практических) и внутренних (направленных на себя, на решение своих проблем саморазвития) целей»<sup>1</sup>. Например, интеллектуально развитый человек не сможет успешно справиться с какой-либо задачей, если у него не отработаны механизмы эмоционально-волевой, мотивационной саморегуляции, если он не умеет расставлять приоритеты и не имеет сформированных ценностных ориентиров и т.п.

В одном из подходов к пониманию системы саморегуляции она (саморегуляция) рассматривается как *осознанная, многоуров-*

---

<sup>1</sup> Моросанова В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета Серия 14 Психология № 1. 2010. С. 36-46.

невая, направленная на постановку и достижение целей субъектная активность, осуществляемая посредством совокупности выборов<sup>1</sup>. К основным компонентам саморегуляции относятся: ценностно-смысловая сфера личности, рефлексия и активность, функционирование которых осуществляется в пространстве выборов (рис. 3).

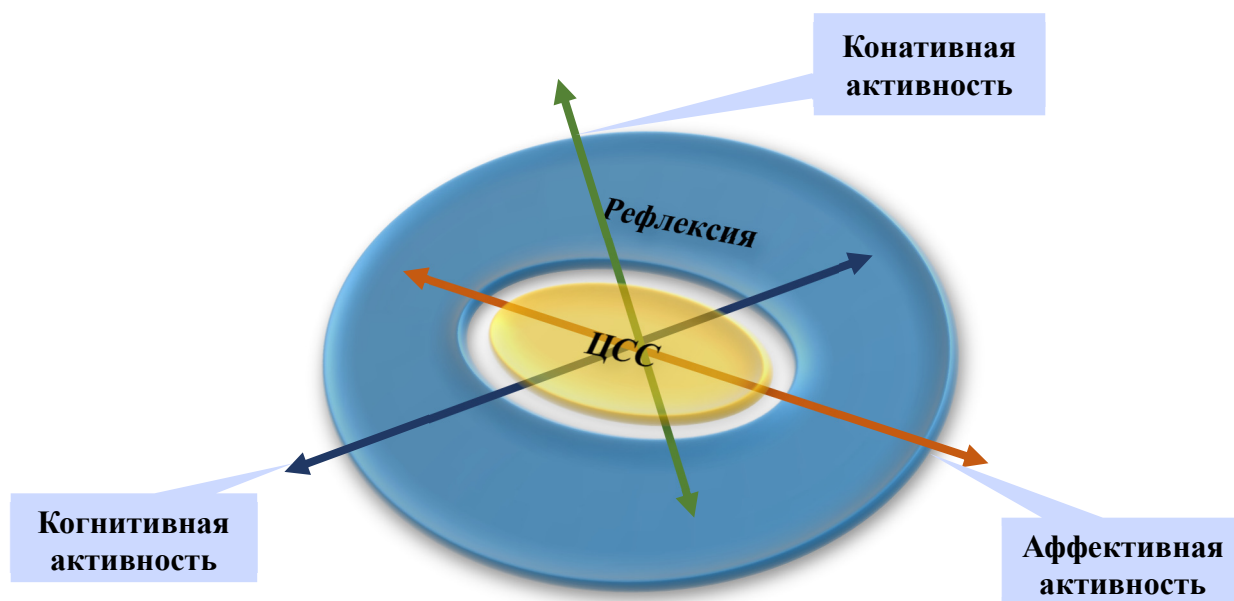


Рис. 3. Система саморегуляции личности

Ценностно-смысловая сфера представляет собой центральное образование личности, ее «ядро», задающее направленность жизнедеятельности человека и определяющее отношение «человек-мир». Элементы ценностно-смысловой сферы представлены ценностями, смыслами и мотивами, которые в субъективной картине мира являются не изолированными компонентами, а единой системно-структурной и динамической организацией (А.С Шаров, 2000), задающей направленность личности. Ценности, смыслы и мотивы всегда связаны со значимостью, с тем, что для человека важно и ценно в жизни, что выражает зависимость человека от мира, как представителя культуры. Ценностно-смысловая сфера

<sup>1</sup> Шаров А.С. О-граниченный человек: значимость, активность, рефлексия. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2000. 358с.

структурируется посредством рефлексии, которую можно представить, как метаязык картины мира (В.Ф. Петренко)<sup>1</sup>. Именно рефлексия оформляет и протраивает смысловую сферу, как наиболее глубинное, интимное образование, определяющее содержание и динамику внутреннего мира (Д.А. Леонтьев)<sup>2</sup>. Рефлексия представляется как «специфически человеческая способность, которая позволяет ему сделать свои мысли, эмоциональные состояния, свои действия и отношения, вообще всего себя – предметом специального рассмотрения (анализа и оценки) и практического преобразования...»<sup>3</sup>. Рефлексивные механизмы разворачиваются в обращении человека на самого себя, а, следовательно, и свои ценностно-смысловые образования. В этом процессе «оборачивания на себя» происходит переоформление значимых ценностно-смысловых образований, определение наиболее значимых из них с целью организации жизнедеятельности и взаимодействия с окружающим миром, реализации когнитивной, аффективной и конативной активности. Рефлексия, являясь подсистемой регуляции человека, связывает воедино остальные подсистемы регуляции, обеспечивает их согласование (например, адекватное выражение ценностно-смысловой сферы в активности). В процессе саморегуляции «... не столько личность делает выбор, сколько выбор делает личность, формирует ее» (Ф.Е. Василюк, 1997, с. 298)<sup>4</sup>. Личность есть результат непрерывного совершения выборов, который выражается в протраивании и изменении ценностно-смысловой сферы, собственной активности и ситуации, определении стратегии, сценария жизни, предпочтения образца успешности, либо построения собственной жизненной успешности в выбранных коор-

---

<sup>1</sup> Петренко В. Ф. Психосемантика сознания. М: МГУ, 1988. 205 с. ISBN 5-211-00023-4

<sup>2</sup> Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. М.: Смысл, 2003. 487 с.

<sup>3</sup> Слободчиков В.И. Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Автореф. дисс... докт. психол. н. М., 1994 – 78с., С.21

<sup>4</sup> Василюк Ф.Е. Психотехника выбора // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997. С.284-314.

динамах. Осознанный выбор, как проявление субъектной активности в процессе саморегуляции, позволяет личности управлять собственными ресурсами (Д.А. Леонтьев, 2011)<sup>1</sup>.

Соответственно, именно развитая система саморегуляции обладает ресурсными возможностями в виде различных психологических образований, механизмов и процессов, которые помогают раскрывать человеку собственный потенциал, актуализировать свои возможности, достигать поставленных целей и сохранять баланс целостности и открытости миру (К.А. Абульханова, В.Е. Ключко, В.И. Моросанова, 2011).

Таким образом, система саморегуляции и система психологических ресурсов неразрывно взаимосвязаны. По сути ресурсы представляют собой содержательные компоненты саморегуляции личности, которые во взаимодействии осуществляют регулятивные функции. Так, например, ценности личности являются, с одной стороны, ресурсом, когда наиболее значимые из них дают возможность справляться со сложными жизненными ситуациями или же останавливают человека, когда представляются в виде ограничительных жизненных принципов; а, с другой стороны, именно значимость дает направление всей жизнедеятельности человека, регулирует его взаимоотношения с миром и с самим собой. В этом проявляется диалектика психологических ресурсов и саморегуляции личности.

На практике при работе с клиентами это может проявляться в том, что, актуализация или формирование какого-либо ресурса личности, будет запускать определенные механизмы и процессы саморегуляции и наоборот, отработка способов саморегуляции будет увеличивать ресурсный потенциал. Например, выполняя какую-либо деятельность успешно, личность получает положительный эмоциональный заряд, что в еще большей степени активизирует и мотивирует ее на выполнение данной или уже более сложной деятельности, осмыслению, рефлексии и т.п. Успешность яв-

---

<sup>1</sup> Леонтьев Д.А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному // Вопросы психологии. 2011. №1. С.3-27.

ляется неотъемлемым структурно-функциональным звеном процесса саморегуляции<sup>1</sup> и содержательным показателем субъектности, обладая при этом огромнейшим ресурсным потенциалом. Успех – это есть показатель субъектности, а успешность ее необходимый атрибут, который участвует в процессе саморегуляции. Субъект, достигая успеха в чем-либо соприкасается с результатом, как с некой границей, отражаясь от которой подтверждает свое существование.

Жизненная успешность, как метаресурс в системе саморегуляции личности, с одной стороны, отражает и презентует, а с другой – определяет основные ценностные ориентиры и стратегии жизни как общества, так и человека и является точкой отсчета для субъективного выбора «жизненных координат» личности. Жизненная успешность встроена в систему саморегуляции и функционирует во взаимосвязи ее основных компонентов: ценностно-смысловой сферы, рефлексии и активности. Социальные и индивидуальные представления о жизненной успешности являются основанием для поиска личностью некой «точки отсчета» для определения координат собственной жизненной успешности в пространстве собственных ценностно-смысловых образований, качественное и количественное наполнение личной успешности, что выражается в жизненных целях, стратегиях, программах, проектах и конкретных результатах. Оформление пространства координат успешности становится возможным и в той или иной степени эффективным для личности благодаря наличию рефлексивных способностей, когда происходит обращение к себе, к результатам своей жизнедеятельности, прогнозированию, анализу и соотношению целей и результатов во взаимосвязи внешнего и внутреннего мира, очерчивания и выделения значимости ценностей и смыслов.

---

<sup>1</sup> Психология саморегуляции в XXI веке / отв. ред. В.И. Моросанова. СПб.; М. : Нестор-История, 2011.





Рис. 4. Структурно-функциональная схема жизненной успешности как метаресурса личности

Ценностно-смысловая наполненность жизненной успешности, благодаря рефлексивному соотнесению, разворачивается во внешней и внутренней активности личности (конативной, аффективной, когнитивной). В свою очередь, активность и ее результаты сигнализируют об эффективности функционирования компонентов саморегуляции с позиции жизненной успешности и подвигает человека к дальнейшим поискам смысла, сопоставлению целей и результатов, выбору способов активности как вариантов достижения поставленных целей.

Структурно-функциональная схема жизненной успешности как метаресурса личности представлена на рис. 4.

Феноменология жизненной успешности проявляется в трех взаимосвязанных содержательных контекстах ценностно-смысловой сферы: цели-ценности-смыслы. В этом контекстуальном пространстве происходит определение координат жизненной успешности личности.

В контексте целей жизненная успешность выступает как характеристика успешности конкретных видов деятельности личности, а именно сопоставленности целей и результатов. Цель определяет целостность выполняемой деятельности, является наиболее рационализированным элементом ценностно-смысловой сферы личности и понимается как осознанный образ предвосхищаемого результата деятельности. Цель, с одной стороны, связана с деятельностью, а, с другой с мотивом деятельности, при этом может в рационализированном виде выражать содержание ценностей и смыслов личности. Цель организывает, побуждает человека к деятельности. Как утверждал Д.А. Леонтьев, развернутая деятельность предусматривает достижение конкретных целей (в определенной последовательности). Чем более дифференцирована общая (конечная) цель, чем больше выделено этапов и конкретных промежуточных целей, тем легче осуществлять деятельность. Достижение определенной промежуточной цели (завершение определенного этапа деятельности) создает ситуацию успеха, дает эмоциональный заряд, побуждает к конечной цели, усиливает мотивацию человека<sup>1</sup>. Мотив порождает цель и сам впоследствии может

---

<sup>1</sup> Леонтьев Д.А. Понятие мотива и проблема качества мотивации. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2016. №2. С. 3-18.

стать целью: механизм «сдвига мотива по цели». Цель деятельности в большинстве случаев обусловлена несколькими мотивами, поэтому деятельность приобретает характер полимотивированности. Успешной деятельностью, в данном случае будет считаться, та, цель которой конкретно и прозрачно сформулирована, сопоставима с результатом и диагностируема. При этом, деятельность может быть оценена по перечисленным критериям как самой личностью (субъективно), так и объективно (эксперты, работодатели, сообщества и т.п.). Отметим также, что показатели успешности деятельности могут иметь специфичное содержательное наполнение, а сама успешность характеризоваться особенностями целевой иерархии.

В контексте ценностей жизненная успешность проявляется в сопоставлении индивидуальных и социальных ценностей, в понимании личностью значимости своих успехов с позиций оценки общества и личных принципов. Ценность в этом контексте выступают как феномен психической жизни личности и как объективно данная реальность, к которой человек относится, так или иначе, тем самым, субъективируя и интериоризируя ее<sup>1</sup>. Так, С.Л. Рубинштейн в своей работе «Человек и мир» обращает внимание на то, что «ценности не первичны... Они производны от соотношения мира и человека, выражая то, что в мире значимо для человека»<sup>2</sup>. Ценность, по его мнению, это идея, идеал, который задает направленность внутренней и внешней активности человека. Через смысловой анализ поведения определяется то, «что для человека значимо, как происходит изменение акцентов, переоценка ценностей – всего, что составляет историю духовной жизни человека». Функция взаимосвязи человека с миром осуществляется индивидуальными ценностями за счет процесса интериоризации<sup>3</sup>. Следовательно, за счет интериоризации социальные ценности становятся личностными, и объединяют в себе объективное и субъективное (Л.С. Выготский, 1982; Д.А. Леонтьев, 1997; А.С. Шаров, 2000). В

---

<sup>1</sup> Алишев Б.С. Психологическая теория ценности (системно-функциональный подход). Авторф.на соиск...д.психол.наук, Казань-2002.

<sup>2</sup> Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии М., 1976.

<sup>3</sup> Леонтьев Д.А. От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология регуляции деятельности // Вестн. МГУ. Сер.14, Психология. 1997. №1. С.20-27.

пространстве ценностного контекста жизненная успешность приобретает направленность, выстраиваются ее координаты, отдельные успехи превращаются не просто в сумму, а некую интеграцию, дающую возможность личности ощутить свою значимость, самоопределиться и самореализоваться в жизненных сферах: профессия, личная жизнь, увлечения и т.п. В данном случае сложность, многогранность, а также целостность феномена жизненной успешности будут связаны с иерархизированностью и оформленностью системы ценностей.

В контексте смыслов жизненная успешность проявляет себя на уровне экзистенции личности, посредством системы жизненных принципов, модусов бытия, бытийных переживаний. Смыслы выражают субъективное, личностное отношение человека к миру, решают проблему взаимосвязи культуры и человека (А.Г. Асмолов, 1979; Д.А. Леонтьев, 1997 и др.)<sup>12</sup>. В онтологическом плане рассмотрения, смыслы выступают как «координаты многомерного мира человека его жизненного пространства» (Б.С. Братусь, 1977; Ф.Е. Василюк, 1984; В.Е. Ключко, 1995 и др.)<sup>345</sup>. Одновременно смысл выступает в качестве единицы, «клеточки» психического, как элементарная целостность человеческой сущности (А.Н. Леонтьев, 1975<sup>6</sup>; Ф. Е. Василюк, 1984). Содержание смысла связано с отражением взаимосвязи человека с миром, а свою форму он приобретает в деятельности (жизнедеятельности, контексте) и конкретном поведении человека. Успешность, в данном случае, это не просто достижение целей и значимость этих достижений, это осмысленность своей деятельности и жизнедеятельности, самоактуализация, выстраивание собственной стратегии жизненной успешности, понимание своего предназначения.

---

<sup>1</sup> Асмолов А.Г. Деятельность и установка. М.: Изд-во МГУ, 1979.

<sup>2</sup> Леонтьев Д.А. Динамика смысловых процессов // Психологический журнал. 1997. Т.1, №6, С.13-28.

<sup>3</sup> Братусь Б.С. Психологические аспекты нравственного развития личности. М., 1977.

<sup>4</sup> Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) М.: Издательство Московского университета, 1984. 200 с.

<sup>5</sup> Ключко В.Е. Предмет современной психологии: человекообразование и психологическое обеспечение смысловой педагогики. // Образование и развитие региона. Барнаул, 1995 - №3-4, с 109.

<sup>6</sup> Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.

В каждом из представленных контекстов ценностно-смыслового содержания жизненная успешность проявляется как механизм, свойство и состояние.

Функционирование механизмов жизненной успешности представляет собой многоуровневую, иерархически простроенную организацию, в ценностно-смысловом пространстве личности, охватывающую измерения целевой, ценностной и смысловой иерархии, выражая их во взаимосвязи: «цель-ценность-смысл». Соответственно определяется три иерархически взаимосвязанных механизма: рефлексивно-технологический, рефлексивно-аксиологический и рефлексивно-онтологический.

Рефлексивно-технологический механизм раскрывается в наиболее оптимальном достижении цели, выраженной в конкретном результате деятельности. Именно рефлексивно-технологический механизм обеспечивает разворачивание процессуальной стороны жизненной успешности, ее программ, стратегий, стилей, реализующихся в активности. Его эффективность соответствует основным требованиям технологичности любого процесса: сопоставимость цели и результата, гибкость, корректируемость, концептуальность. Отметим, что такое требование как концептуальность определенно указывает на взаимосвязь рефлексивно-технологического механизма с рефлексивно-аксиологическим и рефлексивно-онтологическим. Концептуальность, в данном случае, понимается как опора на какие-либо жизненные концепции, базовые ценности и принципы, которые обеспечивают подлинность целей и полноту истинной самореализации личности. Отрываясь от своих оснований в процессе достижения и выстраивания жизненной успешности личность становится в большей степени манипулятивной и не получает полноты ощущений от результатов, не видит в них смысла.

Рефлексивно-аксиологический механизм заключается в конструировании личностью своего взаимодействия с социальной реальностью на основании ценностей как социальных и внутриличностных образований при осуществлении значимой социально оцениваемой целенаправленной активности. В этом случае внешний и внутренний мир личности объединяется, происходит «движение ценностей». Личность оформляет и изменяет свои ценност-

ные ориентиры под воздействием социума, влияет через свою деятельность на ценностные ориентации общества, создает и включает ценности в социальную плоскость. Именно рефлексивно-аксиологический механизм дает возможность человеку осознать значимость своих целей, результатов, жизни, деятельности. В основании данного механизма лежит рефлексия значимости всех элементов субъектной активности от цели до результата. Подлинное понимание значимости цели деятельности и самой выполняемой деятельности невозможно без сформированного рефлексивно-аксиологического механизма. Отметим, что в данном случае, масштабы деятельности, вклада в ход развития общества оцениваются как с позиции самого человека (сугубо субъективно), так и с позиций общества и культуры (более объективный подход). Это определяет две парадигмы жизненной успешности зачастую как противоположные. В современном обществе между этими парадигмами начинает стираться грань.

Рефлексивно-онтологический механизм заключается в рефлексивной переработке и переживании жизненного опыта с позиций наиболее универсальных жизненных принципов (правил, точек опоры), которые даны в человеческом бытии и которые усвоила личность. Онтологические принципы дают возможность понять смыслы субъектной активности, а рефлексивно-онтологический механизм соотнести их с образцами жизненной успешности, данными в человеческом бытии, на основании чего осмыслить собственную жизненную успешность. Понимание основных принципов жизни определяет стратегию успешности, которая разворачивается в соотношении работы над собой (включая в первую очередь работу над своим внутренним миром) и преодолении внешних трудностей. Опора на данные принципы, следование им обеспечивает успешное существование в социальном, профессиональном и личностном планах. Особое значение приобретает осознание человеком своего конструктивного вклада и причастности к культуре, определение точки отсчета своей жизненной успешности в своем же бытии, решение внутренних конфликтов и «задачи на смысл».

Функционирование вышеперечисленных механизмов взаимосвязано с формированием жизненной успешности как инте-

гравльного свойства личности, которое обеспечивает наиболее эффективное функционирование самих механизмов. Как интегральное свойство личности, жизненная успешность детерминирована совокупностью субъектных качеств, которые можно структурировать в функциональные комплексы в зависимости от контекста цель-ценность-смысл: инструментальные качества, качества, характеризующие направленность и жизненную позицию личности. Необходимо отметить, что комплексы данных качеств были выявлены при помощи качественного анализа научных и практических текстов (Н.В. Головчанова, Л.И. Дементий, Л.Н. Щербакова, С. Кови, Дж. Лусиани, Ф. МакГро, Б. Трейси и другие), посвященных проблематике жизненной успешности, а также анализа эмпирических данных, полученных при помощи метода интервьюирования и анкетирования.

Инструментальные качества, в большей степени связаны с целевым контекстом и рефлексивно-технологическим механизмом жизненной успешности. Комплекс данных качеств обуславливает когнитивно-поведенческие и волевые возможности личности в постановке и достижении целей. К таким качествам относятся: умение формулировать цели, способность прогнозировать ход событий, умение увидеть происходящее со стороны, гибкость мышления, развитое воображение, гибкость поведения, сила воли, целеустремленность, настойчивость дисциплинированность.

Комплекс качеств, характеризующих направленность личности на успех в большей степени связаны с ценностным контекстом жизненной успешности и функционированием рефлексивно-аксиологического механизма. Сформированность этих качеств обуславливает способность личности расставлять ценностные приоритеты, изменять ценностные стереотипы, соизмерять ценность собственного успеха с общественными нормами, находить баланс между эгоизмом и альтруизмом, увлеченностью процессом и желанием получить результат. Совокупность данных качеств представлена: мотивацией достижения успеха; оптимальной склонностью к риску; потребностью в саморазвитии; увлеченностью деятельностью; лидерскими качествами; умением работать в команде; социальным интересом.

Совокупность качеств, характеризующих жизненную диспозицию личности в наибольшей степени связана со смысловым контекстом жизненной успешности и функционированием рефлексивно-онтологического механизма. Данные качества оформляют жизненную диспозицию личности по отношению к успешности. Это проявляется в особенностях осмысления реальности, создании и выборе стратегий жизнедеятельности с опорой на экзистенциальные ценности и смыслы, жизненные принципы. К таким качествам относятся: оптимистичность, реалистичность, принципиальность, жизнестойкость, внутренняя свобода, уверенность в себе, активная позиция, ответственность, совесть.

Наиболее согласованное и продуктивное функционирование механизмов и качеств, характеризующих жизненную успешность оказывает в целом активизирующее влияние на личность и способствует возникновению особых переживаний и чувств в контекстном поле цель-ценность-смысл.

В целевом контексте успешности функционирование рефлексивно-технологического механизма во взаимосвязи инструментальными качествами сопровождается возникновением чувств, которые можно охарактеризовать с позиций их близости к процессу деятельности как практические (деятельностные): удовлетворенность и увлеченность процессом деятельности, усталость от деятельности, удовлетворенность результатом деятельности и связанные с этим более яркие эмоции (восторг, радость и т.п.).

Ценностный контекст жизненной успешности в котором разворачивается рефлексивно-аксиологический механизм во взаимосвязи с направленностью личности характеризуется проявлением эмоциональных переживаний, связанных с морально-нравственной проблематикой. Нравственные эмоциональные переживания возникают в результате рефлексии ценностей, расстановки приоритетов, выбора оптимальной направленности: чувство собственного достоинства, чувство значимости своей деятельности (профессии), гордость, любовь, альтруистические чувства, чувство патриотизма, долга.

На уровне контекста смыслов, где функционирует рефлексивно-онтологический механизм и разворачиваются основные диспозиции жизнедеятельности личности возникают бытийные



переживания: переживание наполненности, осмысленности и значимости своей жизни, пиковые экзистенциальные переживания.

Таким образом, жизненная успешность является *метаресурсом* в системе саморегуляции, осуществляющим функцию рефлексивного соотнесения жизненных целей с результатами субъектной активности в пространстве ценностно-смыслового поля личности с учетом складывающихся социокультурных условий с целью построения собственного сценария успешности жизни и выступает как система, включающая в себя взаимосвязь механизмов, свойств и состояний: 1) как совокупность особых рефлексивных механизмов, функционирующих в ценностно-смысловом пространстве личности в иерархической взаимосвязи «цель-ценность-смысл» и направленных на понимание соотношения цели и результата деятельности с учетом их социальной значимости и бытийной осмысленности; 2) как интегральное свойство личности, состоящее из комплексов личностных качеств, характеризующихся способы достижения целей, направленность и жизненную диспозицию личности; 3) как переживание, возникающее в процессе достижения цели и оценивания результата, сопровождающего процессы осмысления и оценивания собственных достижений. Эти взаимосвязанные составляющие феномена жизненной успешности (механизм, свойство и состояние) определяют структуру профессиональной успешности. При этом, механизмы функционирования успешности, личностные качества, необходимые для ее достижения и переживаемые состояния преломляются через призму ценностей, целей и результатов профессиональной деятельности. Данная структура позволяет осуществить целостный, концептуально и методологически обоснованный подход к работе с данным психологическим феноменом, в частности целесообразно взять данную концепцию как основу для разработки тренинга профессиональной и жизненной успешности сотрудников органов внутренних дел. Работа с каждым компонентом жизненной и профессиональной успешности с учетом соответствующего контекста жизни, выявляя, осмысливая и прорабатывая их взаимосвязи открывает логику формирования и актуализации данного метаресурса как конструктивной основы профилактики и морально-психологической подготовки сотрудников.

## **2. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ УСПЕШНОСТЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЖИЗНЕННОЙ УСПЕШНОСТИ ЛИЧНОСТИ**

### ***2.1. Значение профессиональной успешности для современной личности***

Жизненная успешность, как метаресурс в системе саморегуляции включает в себя интеграцию успешности всех сфер жизни личности (семейная жизнь, увлечения, здоровье, образование, физическая активность, профессиональная деятельность и др.), как основных видов жизнедеятельности<sup>1</sup>, занимающих в пространстве и времени ее жизни значительную долю и имеющих в своем основании определенные ценностные конфигурации, способы деятельности, поведенческие паттерны. При этом соотношение основных сфер жизни должно обеспечивать гармоничное функционирование, приводить к целостности, а не к «частичности человека».

Особое место в этом пространстве жизненных сфер занимает профессиональная деятельность, в которой человек самореализуется, самоопределяется, находит свое место и обретает смыслы жизни, принося пользу обществу. Например, Е.А. Климов определил профессию как необходимую для общества и сложившуюся в нем ограниченную (вследствие разделения труда) область осуществления человеком трудовых функций, позволяющих ему получить взамен приложенного им труда средства существования и развития<sup>2</sup>. Из данного определения следует, что именно осознание человеком необходимости своей профессии при одновременной удовлетворенности ее результатами (и материальными и моральными) дает возможность ему саморазвиваться, реализовывать не только профессиональные, но более широко жизненные планы. Если же профессиональная деятельность не является источником смысла и не имеет значимости для личности и общества, то тогда

---

<sup>1</sup>Сенин И.Г. Психодиагностика ценностно-ориентационной сферы личности как метод социально-психологического исследования. Дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2000.

<sup>2</sup>Климов Е.А. Пути в профессионализм (Психологический взгляд): Учебное пособие / Е.А. Климов. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. 320 с. С. 22

у человека возникают серьезные внутренние и, можно сказать, экзистенциальные проблемы, связанные с потерей смысла, снижением собственной значимости, обесцениванием результатов своего труда, безответственным отношением к работе и так далее.

Данная проблема уже активно поднималась в философии (например, марксизм) и психологии (например, теория деятельности, аналитическая психология Фромма, экзистенциальная психология Франкла и др.) на стадии индустриального общества, когда речь шла о проблемах отчуждения от продукта трудовой деятельности, о том, что человек становится лишь определенной функцией в трудовом процессе и поэтому личностная значимость и причастность к результатам труда уходят, а это в свою очередь, препятствует осмыслению и ценностной обоснованности собственной трудовой деятельности. В нашем случае, можно сказать, что это препятствует оценке успешности профессиональной деятельности и, особенно, внутренней ее составляющей, когда субъект сам осознает успешность и испытывает удовлетворенность трудом. Данная проблема не перестает существовать и в современном обществе, при этом она приобретает свою специфику вследствие смены индустриального общества на информационное. В современной ситуации происходит значительная динамика профессий и требований к ним, а также сложность оценки личностного вклада в результаты труда, осознание человеком значимости этих результатов для общества. Так, например, в настоящее время появляется и исчезает большое количество профессий, а к существующим профессиям достаточно быстро меняются функциональные требования, так, что личности приходится быстро осваивать новые компетенции. При этом у человека может быть такое представление об успешности своей профессиональной деятельности, которое не отвечает запросам и вызовам реальности. Перед личностью как перед профессионалом ставятся задачи, связанные с пониманием значимости и смысла своей профессиональной деятельности, способностью быстро учиться, осваивать совершенно новые компетенции и реализовываться в профессиональной деятельности. Данное противоречие в различной степени может осознаваться личностью и обуславливать целый спектр психологических явлений: психические состояния негативного круга, внутренние конфликты, экзистенциальные кризисы, неэффективность в решении

профессиональных задач. В свою очередь адекватное представление и понимание собственной профессиональной успешности влияют на построение траектории профессионального развития, постановку и продуктивное решение профессиональных задач. Кроме того, в современном обществе с большим разнообразием сценариев жизненной успешности, на профессиональную успешность значительное влияние оказывают представления о престижности профессии. Престижность, в свою очередь, определяется рядом факторов, где подчас ведущее значение имеет фактор материального престижа и социальной статусности профессии. Так, нужные в обществе, но имеющие низкую оплату труда и невысокую социальную защищенность профессии автоматически попадают в разряд неуспешных. В данном случае, личности как профессионалу приходится находить дополнительные ресурсы для осмысления собственной профессиональной успешности, либо погружаться в стагнацию, деградацию с последующими негативными последствиями. Данное явление, имея масштабный характер, отрицательно сказывается не только на отдельной взятой личности, но и на состоянии общества в целом, где мы имеем неуспешных учителей, врачей, полицейских, людей рабочих профессий и т.п.

На сегодняшний день большое количество исследований посвящено проблематике профессиональной успешности, где особое внимание уделяется многообразию влияющих на нее психологических и социально-психологических факторов и условий. Однако понимание профессиональной успешности остается весьма неоднозначным<sup>1</sup>.

Например, Г. Л. Тульчинский обозначил такие формы профессиональной успешности как: результативная успешность (способствует тому, что специалист приобретает социальное признание и известность); успешность, характеризующаяся выражением в признании специалистов со стороны «значимых других людей»; успешность, способствующая преодолению сложностей в виде самоопределения специалистов; успешность, характеризующаяся

---

<sup>1</sup> Хаммер Я.С. Профессиональный успех и его детерминанты // Вопросы психологии. 2008, №4, с.147-177.

как призванная реализация (во внимание берется не итог работы, а сама деятельность с ее процессуальной самооценностью).<sup>1</sup>

Профессиональная успешность в психологии понимается как сложный и многомерный феномен, к изучению которого подходят с различных методологических позиций, определяя его содержание и структуру (С.В. Алешин, Е.А. Климов, А.В. Либин, В.А. Толочек, О.Н. Родина, Е.А. Родионова, Я.С. Хаммер и др.). Данные составляющие в совокупности представляют собой оценочный критерий (самооценка, оценка со стороны субъектов: экспертов, коллег, потребителей) эффективности и конечных результатов деятельности, который выражается в удовлетворенности субъекта своим трудом и является условием профессиональной самореализации<sup>2,3</sup>.

В наиболее современных исследованиях успешность профессиональной деятельности не приравнивается только лишь к ее эффективности и результативности, а также не приравнивается только лишь к профессиональной карьере. Профессиональную успешность исследователи понимают гораздо шире, выделяя в ней по крайней мере две составляющих: внешнюю (объективную), заключающуюся в качественных и количественных результатах и их соответствии требованиям и внутреннюю (субъективную), включающую удовлетворенность личности результатами и процессом собственного труда, оценку себя как профессионала, осознание своего профессионального предназначения и самоопределения. При этом, именно второй стороне отводится базовое значение, потому что от того, насколько правильно выбрана профессия, насколько человек может в ней развиваться и реализовываться

---

<sup>1</sup> Тульчинский Г.Л. Разум, воля, успех : О философии поступка / Г. Л. Тульчинский; М-во высш. и сред. спец. образования РСФСР. Л. : Изд-во ЛГУ, 1990. 214 с.

<sup>2</sup> Арндачук И.В. Индивидуально-психологические факторы успешности личности в научно-педагогической деятельности // Ученые записки Педагогического института СГУ им. Н.Г. Чернышевского. Серия: Психология. Педагогика. 2010. 1. С 29-34.

<sup>3</sup> Кузнецова А.А., Никишина В.Б. Менеджмент высшей школы: самоэффективность и удовлетворенность профессиональной деятельностью преподавателей высшей школы административного сектора // Иннов: электронный научный журнал, 2018. №4 (37). URL: <http://www.innov.ru/science/economy/menedzhmentvysshey-shkoly-samoeffe/>

напрямую будут зависеть и объективные результаты. Профессиональный успех проявляется через высшую степень «творческого своеобразия конечного результата или продукта деятельности»<sup>1</sup>.

В ключе позитивной психологии успешность личности в профессиональной деятельности является одним из показателей психологического здоровья и обладает мощным ресурсным потенциалом<sup>2 3 4 5</sup>. Отмечается, что подлинно профессионально успешная личность наиболее успешна и в жизни, ведь профессия является одним из ориентиров ценностно-смыслового определения, способствует оформлению целостности жизненного пути и самореализации. Жизненная успешность может быть рассмотрена как совокупность успеха личности и успеха профессионала.

В концепции Сьюпера о конгруэнтности профессии и Я-концепции, удовлетворенность человека своим трудом, а, следовательно, и его успешность, зависит от возможности развития и реализации своих ценностей, интересов и способностей<sup>6</sup>.

Е.А. Климов говорит о том, что «наиболее общими результирующими признаками соответствия человека работе являются ее успешность и его удовлетворенность избранным трудовым путем»<sup>7</sup>. Общая оценка успешности профессиональной деятельности включает в себя внешнюю и внутреннюю составляющие. Внешняя составляющая предполагает оценку со стороны социума: коллеги,

---

<sup>1</sup> Либин А.В. Дифференциальная психология : на пересечении европейских, российских и американских традиций. 2-е изд., переработанное. М. : Смысл. 2014. 549 с.

<sup>2</sup> Luciani Joseph J. Choosing the Life You Want. URL: <http://www.self-coaching.net/article8.html> (дата обращения 14.02.2020).

<sup>3</sup> Pattakos A. The Meaning of Friendship in a Social Networked World URL:<http://patimes.org/the-meaning-of-friendship-in-a-social-networked-world> (дата обращения 14.02.2020).

<sup>4</sup> Smith, Timothy K. What's so effective about Stephen Covey? The author of The Seven Habits of Highly Effective People sells a message of moral renewal, and corporate America is buying it. Is this a good thing?, Fortune magazine (12 December 1994). URL:[http://archive.fortune.com/magazines/fortune/fortune\\_archive/1994/12/12/80049/index.htm](http://archive.fortune.com/magazines/fortune/fortune_archive/1994/12/12/80049/index.htm) (дата обращения: 14.02.2020).

<sup>5</sup> Tracy Brian TurboCoach: A Powerful System for Achieving Breakthrough Career Success. AMACOM. 2005. 224p.

<sup>6</sup> Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации -- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 96 с.

<sup>7</sup> Климов Е.А. Пути в профессионализм (Психологический взгляд): Учебное пособие / Е.А. Климов. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. С. 109

руководители, эксперты, потребители и т.п. Внутренняя составляющая субъективная самооценка собственной деятельности профессионалом. «По имеющимся наблюдениям на практике часто пренебрегают внутренней оценкой успешности. А от нее может зависеть многое, вплоть до принятия человеком решения о перемене работы, или смене профессии»<sup>1</sup>. Особый интерес для нас представляет мысль о том, что результаты внутренней и внешней оценки успешности могут и не совпадать.<sup>2</sup> В этом случае, неадекватной может быть, как внешняя, так и внутренняя оценка. Человек может переоценивать свои возможности и результаты профессиональной деятельности, также и общество может недооценивать либо переоценивать их. Идеальным сочетанием является адекватность данных оценок и наивысшая степень проявления профессионализма, мастерства. Для проявления мастерства и реализации человека в профессии необходимо призвание, как «наивысшая степень взаимосоответствия... человека и его работы»<sup>3</sup>.

О.Н. Родина также считает, что общая оценка успешности профессиональной деятельности должна содержать внешний и внутренний критерий<sup>4</sup>. При этом, успешность профессиональной деятельности связана с развитием и становлением личности<sup>5</sup>, а соответственно и жизненной успешностью. «В широком смысле процесс овладения профессией — это одновременно и процесс развития личности человека, его интересов, ценностей и идеалов»<sup>6</sup>. В данном процессе оказываются задействованы все подструктуры личности: мотивационно-потребностная сфера, ценностно-смысловая сфера, личностные качества, регулятивные механизмы и т.п. Поэтому феномен профессиональной успешности включает в себя все составляющие жизненной успешности личности: механизмы, свойства, состояния, при том лишь различии, что

---

<sup>1</sup> Климов Е.А. Указ. соч. С. 122.

<sup>2</sup> Там же..

<sup>3</sup> Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М. Издательский центр «Академия», 2004, - 304с. С.382

<sup>4</sup> Родина О. Н. О понятии «успешность трудовой деятельности» // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1996, № 3.

<sup>5</sup> Зотова Н.Н., Родина О.Н. Индивидуально-личностные особенности и успешность профессиональной подготовки студентов-психологов // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология - 2009. - №1 - с.53-66.

<sup>6</sup> Там же. С. 54.

на первое место здесь выходят именно те ценности, цели и жизненные принципы, которые связаны с профессиональной сферой.

Взаимосвязь жизненной и профессиональной успешности личности, например, отмечает В.А. Толочек, когда описывает ряд социальных условий, которые влияют на жизненный путь человека, особенности его жизнедеятельности и профессиональной деятельности. Он отмечает, что профессиональная успешность, как высшие профессиональные достижения могут рождаться как в перипетиях жизни личности, так и быть результатом наличия определенных базовых характеристик личности. Исходя из этого, исследователь излагает мысль о том, что успешность профессиональной деятельности обуславливается определенными качествами субъекта и условиями деятельности<sup>1</sup>.

По мнению С.А. Дружилова успешной деятельностью является такая, «результаты которой обладают необходимой социальной и личностной значимостью и, в целом, соответствуют первоначально поставленным целям деятельности. В этом случае, успешная профессиональная деятельность выступает как реализованная направленность личности на успех в конкретной сфере профессиональной активности в социуме»<sup>2</sup>.

В.В. Московский профессиональную успешность определяет, как «интегральное состояние специалиста, взаимодействие его индивидуальных, личностных и субъектных качеств, отражающее высокую степень профессионализма, достижения оптимальных результатов в преподавательской деятельности адекватно поставленным целям, удовлетворение этими результатами и их соответствие требованиям социума...»<sup>3</sup>.

Таким образом, профессиональная успешность является составляющей жизненной успешности, которая включает в себя все структурные элементы, характерные для жизненной успешности,

---

<sup>1</sup> Толочек В.А. Интерсубъектные, интрасубъектные и внесубъектные ресурсы профессиональной успешности // Вестник университета (Государственный университет управления). 2008. № 2 (40). С. 155 – 161.

<sup>2</sup> Дружилов С.А. Основы психологии профессиональной деятельности инженеров-электриков: монография. М.: Академия Естествознания, 2010. 119 с.

<sup>3</sup> Московский В.В. Формирование профессиональной успешности преподавателя высшей школы диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Российская академия государственной службы при Президенте Российской Федерации. Москва, 2007



но применительно к ценностно-смысловым координатам профессии. Так, профессиональная успешность – это одна из сторон жизненной успешности в системе саморегуляции, осуществляющая функцию рефлексивного соотнесения целей профессиональной деятельности с результатами субъектной активности в пространстве ценностно-смыслового поля личности с учетом складывающихся социокультурных условий с целью построения собственного сценария профессиональной успешности и выступающая как система, включающая в себя взаимосвязь механизмов, свойств и состояний: 1) как совокупность особых рефлексивных механизмов, функционирующих в ценностно-смысловом пространстве личности в иерархической взаимосвязи «цель-ценность-смысл» и направленных на понимание соотношения цели и результата профессиональной деятельности с учетом их социальной значимости и бытийной осмысленности; 2) как интегральное свойство личности, состоящее из комплексов личностных качеств, характеризующихся способы достижения целей, профессиональную направленность и профессиональную диспозицию личности; 3) как переживание, возникающее в процессе достижения цели профессиональной деятельности и оценивания ее результата, сопровождающего процессы осмысления и оценивания собственных достижений в профессии.

## ***2.2. Проблемы профессиональной и жизненной успешности сотрудника органов внутренних дел***

Проблема изучения жизненной и профессиональной успешности приобретает все большее значение как в контексте профессионального развития сотрудников, так в контексте эффективности функционирования всей системы МВД России. Жизненная и профессиональная успешность обеспечивает наиболее эффективную адаптацию и профессиональное развитие сотрудников в условиях неопределенности, складывающихся в социуме с учетом происходящих процессов реформирования системы МВД России, принятия новой законодательной базы, изменения государственных и ведомственных подходов к качественным характеристикам

кадрового состава, которые направлены на создание высокопрофессиональной, авторитетной и пользующейся доверием населения службы органов внутренних дел. Как и для любого современного профессионала для сотрудника ОВД крайне важна проблема понимания, адекватности представлений о собственной успешности. Это обеспечивает выбор правильной стратегии профессионального развития, с учетом своих слабых и сильных сторон, осознание проблемных зон собственной успешности и возможности корректировать их, сохраняя при этом собственное психологическое здоровье и соответствуя морально-нравственным требованиям профессии. Стоит также отметить, что понимание жизненной и профессиональной успешности как метаресурсов в системе саморегуляции личности позволит наиболее полно осуществлять комплексный подход к проблемам профессионального отбора, психологического сопровождения и профессионально-личностного развития сотрудников.

Результаты имеющихся теоретических и эмпирических исследований, посвященных успешности личности сотрудника органов внутренних дел, позволяют выделить ключевую проблему, объединяющую их, несмотря на различные методологические позиции. Эта проблема заключается в поиске целостного взгляда на профессиональную успешность сотрудника, именно ее понимания как целостного феномена, а не набора отдельных профессионально важных качеств, характеристик интеллектуальной, волевой и мотивационной сферы, стилей деятельности, профессиональных компетенций, результативности при выполнении служебных задач т.п. Исследователи осуществляют попытки поиска решающих факторов профессиональной успешности, конструирования моделей диагностики и формирования профессиональной успешности.

Психологические составляющие профессиональной успешности, часто обозначаются как взаимосвязанные факторы, а именно: личностный фактор (способности и личностные особенности, волевая регуляция, особенности эмоциональной сферы), интеллектуальный фактор (умственные возможности), социально-

психологический фактор, (социальная ситуация и отношение личности с ней) мотивационный фактор (мотивационный механизм, выполняющий регулятивную функцию)<sup>1 2</sup>.

В рамках системной модели профессиональной успешности сотрудников органов внутренних дел выделяется три взаимосвязанных блока, включающих в себя полярные характеристики. Во-первых, это факторы профессиональной успешности, которые представлены объективными и субъективными факторами. Во-вторых, это критерии успешности, которые представлены внешними характеристиками (производительность, качество, надежность, эффективное взаимодействие в группе, инициативность, социальный статус) и внутренней оценкой (оценка адекватности вознаграждения за труд; представления личности о результативности своего труда, представления об адекватности коллектива). В-третьих, это мотивация который представляет основу для функционирования первых двух блоков и включает в себя индивидуальную и групповую мотивацию<sup>3</sup>.

И.Б. Гайворонской разработана факторная модель эффективного управленца, методика ее оценки и формула для прогноза успешности деятельности сотрудников ОВД, выдвигающихся на руководящие должности<sup>4</sup>.

В.И. Реутова в своих исследованиях предлагает авторскую модель профессиональной успешности руководителя ОВД, где выделяет согласно структуре профессиональной успешности внешнюю и внутреннюю стороны. Внешняя сторона связана с достижениями руководителя в карьере и высоким должностным статусом. Внутренняя сторона включает психофизиологический ком-

---

<sup>1</sup> Мариновская И.Д. Психология и педагогика в правоохранительной деятельности. М., 2000 г.

<sup>2</sup> Агафонов Ю.А., Попов М.Ю., Калашников Ю.В. Психология и педагогика в деятельности сотрудников органов внутренних дел. - М., Краснодар: КЮИ МВД РФ, 2000 г.

<sup>3</sup> Иноземцев В.М. Теоретическая структурно-функциональная модель психологических факторов как субъективная причинность профессиональной успешности сотрудника ОВД Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2013. № 4. С. 83-85.

<sup>4</sup> Гайворонская И.Б Психологическая модель прогнозирования успешности управленческой деятельности сотрудников ОВД. Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6. Философия, политология, социология, психология, право, международные отношения. 2007. № 2-2. С. 104-109.

понент, отражающий состояние профессионального психологического здоровья руководителей; личностно-деятельностный компонент, отражающий деловые и личные качества и компетенции, обеспечивающие успешное выполнение профессиональных функций руководителей; социально-психологический компонент, отражающий деловые и личные качества и компетенции, обеспечивающие успешное профессиональное взаимодействие руководителей<sup>1</sup>.

А.М. Копорейко указывает на отсутствие действующей модели целостного профессионального развития сотрудников и отмечает, что на успешность деятельности сотрудников оказывают влияние не только конкретные навыки и умения, но и перцептивные качества, то есть успешность профессиональной деятельности зависит от слаженной работы всех подструктур личности, в частности от взаимосвязанного функционирования бытийного и рефлексивного слоев сознания<sup>2</sup>.

Таким образом, успешность профессиональной деятельности сотрудников представляет собой интегральную характеристику, зависящую от комплекса профессиональных и психологических факторов, таких как: мотивационная сфера, индивидуально-психологические, социально-психологические и психофизиологические особенности, особенности регулятивных процессов, компетентность и др.<sup>3</sup>

На наш взгляд, в понимании, развитии и формировании жизненной и профессиональной успешности сотрудников органов внутренних дел наиболее обоснованным с методологической точки зрения может выступать синтез ресурсного и регулятивного подходов, где жизненная успешность понимается как метаресурс в системе саморегуляции личности, профессиональная успешность представляет собой одну из главных сторон жизненной

---

<sup>1</sup> Реутова В.И. К вопросу о формировании профессиональной успешности руководителей ОВД // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2018. № 2 (78). С. 237-240.

<sup>2</sup> Копорейко А.М. Влияние образа деятельности сотрудников ОВД на успешность выполнения профессиональных задач // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. 2018. № 3. С. 27-31

<sup>3</sup> Ледовская А.С., Волоскова Н.Н. Роль фактора достижения успеха в деятельности сотрудников органов внутренних дел // Материалы II Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <http://scienceforum.ru/2010/article/2010000893> (дата обращения: 14.07.2020 ).

успешности. На рисунке 4 (с. 81) представлена структурно-функциональная схема жизненной успешности, которая с преломлением через ценностно-смысловые координаты профессиональной деятельности сохраняет все свои компоненты и их взаимосвязи в профессиональной успешности.

Таким образом, профессиональная успешность сотрудника органов внутренних дел, представляет собой совокупность определенных свойств, механизмов успешности и соответствующих переживаний личности, которые во взаимосвязи с жизненной успешностью несут побудительную функцию, помогают определять ценностные координаты в профессии, находить смыслы профессиональной деятельности, самореализовываться в ней. Профессиональная успешность сотрудника органов внутренних дел – это метаресурс в системе саморегуляции личности, осуществляющий функцию рефлексивного соотношения целей и задач профессиональной деятельности с учетом специфики и требований системы МВД России, с результатами субъектной активности в пространстве ценностно-смыслового поля личности с целью построения собственного сценария профессиональной успешности и выступающая как система, включающая в себя взаимосвязь механизмов, свойств и состояний: 1) как совокупность особых рефлексивных механизмов, функционирующих в ценностно-смысловом пространстве личности в иерархической взаимосвязи «цель-ценность-смысл» и направленных на понимание соотношения цели и результата профессиональной в органах внутренних дел деятельности с учетом их социальной значимости и бытийной осмысленности; 2) как интегральное свойство личности, состоящее из комплексов личностных качеств, характеризующихся способами достижения целей, профессиональную направленность и профессиональную диспозицию личности в соответствии с законодательными требованиями к личности сотрудника органов внутренних дел; 3) как переживание, возникающее в процессе достижения цели профессиональной деятельности и оценивания ее результата, сопровождающего процессы осмысления и оценивания собственных достижений в профессии.

Данное понимание жизненной и профессиональной успешности сотрудников органов внутренних дел легло в основу эмпи-

рического исследования данного феномена. Основной исследовательской методикой оказалась авторская методика «Жизненная успешность». Сама методика, обоснование ее валидности и надежности будут представлены в параграфе 3.5, посвященной исследовательским методикам, направленным на выявление показателей и особенностей профессиональной и жизненной успешности. В этом параграфе приведем некоторые данные эмпирических исследований, проводимых с 2017 по 2020 годы, наиболее ярко отражающих проблемы жизненной и профессиональной успешности сотрудников органов внутренних дел.

***Пример №1 (сотрудники органов внутренних дел, офицерский состав)***

Результаты получены на выборке офицеров сотрудников органов внутренних дел в количестве 50 человек в возрасте от 25 до 42 лет, из них 30 мужчин и 20 женщин.

Механизмы жизненной успешности выражены на среднем уровне: рефлексивно-технологический (средний балл 6,72), рефлексивно-аксиологический (средний балл 6,1) и рефлексивно-онтологический (средний балл 6,5).

Рефлексивно-аксиологический механизм имеет наименьший показатель, который достоверно различается с показателями двух других механизмов. Средние показатели по механизмам имеют значимые различия (Критерий W Кендалла равен 0,148, при асимпт. знч. 0,001).

Корреляционный анализ (был применен критерий Спирмена) показал отсутствие достоверных корреляций рефлексивно-аксиологического механизма с двумя другими механизмами.

Корреляционный анализ (был применен критерий Спирмена) показал характерные связи между отдельными переменными внутри рефлексивно-аксиологического механизма. Переменные, характеризующие осознание и принятие значимости своей профессиональной деятельности для себя, для общества и для близкого окружения взаимосвязаны (коэффициент корреляции колеблется от 0,745 до 0,426). Однако эти переменные практически не обнаруживают взаимосвязи с другими переменными механизма. 17,2% процента опрошенных имеют низкий, 57,5% – средний,

25,3% – высокий уровень значимости профессиональной деятельности.

В исследуемой выборке у респондентов существуют трудности в реализации собственных ценностей в социокультурном пространстве. Это может проявляться в недостаточном осознании значимости своей деятельности для себя и для общества, когда среда оказывает большее влияние на личность, чем личность на среду. Слабость данного механизма может сказываться на функционировании технологических и онтологических аспектов жизненной успешности как бы разрывая их. Это может препятствовать технологическому построению и достижению целей, осмыслению собственной жизни и подлинной успешности. Цели могут ставиться с опорой на «ложные» онтологические принципы, которые преподносятся как таковые окружением и не являются в полной мере осмысленными и подлинными для субъекта. У респондентов с низким уровнем значимости профессиональной деятельности существует некий «отрыв» значимости профессиональной деятельности от пространства жизненной успешности респондентов. Хотя в ответах на вопрос о том, что для них представляет жизненная успешность, основная часть их указывала на наличие любимой профессии<sup>1</sup>.

### ***Пример №2 (курсанты образовательной организации МВД России)***

Результаты получены на выборке курсантов в количестве 70 человек в возрасте от 19-21 год.

При обработке данных анкетирования было выявлено, что механизмы жизненной успешности (рефлексивно-технологический, рефлексивно-аксиологический, рефлексивно-онтологический) сформированы неравномерно относительно друг друга, значимость различий подтверждается критерием Фридмана (Хи-квад-

---

<sup>1</sup> Deeva, Natalya The Importance of Professional Activity in The Reflexion-Axiological Mechanism of Life Successfulness of The Personality Police Officers // Series: Advances in Social Science, Education and Humanities // Research Proceedings of the II International Scientific-Practical Conference "Psychology of Extreme Professions" (ISPCPEP 2019) pp. 27-29. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/ispcpep-19/125909605>. ISBN 978-94-6252-735-5 ISSN 2352-5398 DOI <https://doi.org/10.2991/ispcpep-19.2019.7>

рат равен 7,280 при асимптотическом значении 0,026). При сравнении рангов наиболее выраженными оказались переменные рефлексивно-технологического (средний ранг 2,2) и рефлексивно-онтологического (средний ранг 2,24) механизма, тогда как средний ранг рефлексивно-аксиологического механизма составил 1,56. Так, наиболее сформированным является рефлексивно-технологический механизм при среднем показателе 6,09 баллов из 8 возможных, при этом наибольшие частоты встречаемости показателей наблюдаются в районе 6,4 – 6,9 баллов. Рефлексивно-онтологический механизм занимает второе место (средний балл 5,9), при этом наибольшие частоты встречаемости показателей наблюдаются в районе 5,2-5,6 баллов. Рефлексивно-аксиологический механизм выражен в меньшей степени, по сравнению с остальными (средний балл 5,4), при этом наибольшие частоты встречаемости показателей наблюдаются в районе 4,7-4,9 баллов.

Соответственно, можно сделать первоначальное предположение о том, что в данной выборке у респондентов существуют трудности в реализации собственных ценностей в социокультурном пространстве. Это может проявляться в недостаточном осознании значимости своей деятельности для себя и для общества, когда среда оказывает большее влияние на личность, чем личность на среду. Это может сказываться на функционировании технологических и онтологических аспектов жизненной успешности как бы разрывая их. То есть цели могут ставиться с опорой на «ложные» онтологические принципы, которые преподносятся как таковые окружением и не являются в полной мере осмысленными и подлинными для субъекта. Это подтверждается отсутствием значимых корреляций (был применен критерий Пирсона) между показателями рефлексивно-технологического и рефлексивно-онтологического механизмов.

В результате анализа научных данных и контент-анализа эссе, которое проводилось в процессе исследования, нами был сформирован перечень качеств, обуславливающих жизненную успешность и включающий двадцать два наименования. В рамках методики респондентам предлагалось проранжировать данные качества по степени значимости, в зависимости от вклада в жизненную успешность. При обработке данных выявлено, что качества



сформированы неравномерно относительно друг друга, значимость различий подтверждается критерием Фридмана (Хи-квадрат равен 118,103 при асимптотическом значении 0,001). При сравнении рангов наиболее выраженными оказались переменные «целеустремленность» (средний ранг 15,39) и «потребность в саморазвитии» (14,57), «увлеченность деятельностью» (14,2), «мотивация достижения успеха» (13,96), «жизнестойкость» (13,6). Наименее выраженными явились такие качества как «принципиальность» (8,2), «социальный интерес» (8,96), «гибкость поведения» (9,29), «умение работать в команде» (9,9).

В результате факторизации качеств с использованием метода главных компонент было извлечено три фактора с собственными значениями больше единицы, которые содержательно выражают субъектные позиции по отношению к жизненной успешности. Эти факторы подверглись вращению по методу Варимакс и объясняют 57% совокупной (общей) дисперсии. Фактор 1 (дисперсия 19,94%) включает в себя такие переменные с наиболее высокими нагрузками как «мотивация достижения успеха», «умение ставить цели», «целеустремленность», также в данный фактор вошли такие переменные как «потребность в саморазвитии», «умение видеть происходящее со стороны», «способность прогнозировать ход событий», «гибкость мышления», «сила воли». Соответственно, совокупность данных качеств выражается в целостной интегративной характеристике личности, которую можно охарактеризовать как «прагматическая нацеленность на результат», которая будет приводить к изменению ситуации. В данном случае, именно стремление достичь, результативность будут являться для личности средствами и показателями ее жизненной успешности. Фактор 2 (дисперсия 17,78%) включает в себя такие переменные с наиболее высокими нагрузками как «социальный интерес», «инициативность», «умение работать в команде», «лидерские качества», также в данный фактор вошли такие переменные как «склонность к риску», «увлеченность деятельностью», «настойчивость», «развитое воображение». Соответственно, совокупность данных качеств выражается в целостной интегративной характеристике личности, которую можно охарактеризовать как «направленность на процесс с учетом социального взаимодействия». В данном случае, социальная направленность, эффективное взаимодействие и ориентация

на процесс будут являться для личности средствами и показателями ее жизненной успешности. Фактор 3 (дисперсия 17,32%) включает в себя такие переменные с наиболее высокими нагрузками как «дисциплинированность», «оптимистичность», также в данный фактор вошли такие переменные как «реалистичность», «гибкость поведения», «жизнестойкость», «принципиальность». Соответственно, совокупность данных качеств выражается в целостной интегративной характеристике личности, которую можно охарактеризовать как «адаптация к ситуации». В данном случае, умение подстроиться под ситуацию с опорой на собственные принципы, выстоять будет являться для личности средствами и показателями ее жизненной успешности<sup>1</sup>.

### ***Пример №3 (слушатели образовательной организации МВД России)***

В исследовании приняли участие слушатели образовательной организации МВД на завершающем периоде получения высшего образования в возрасте 21-23 лет количестве 99 человек, из них 39 женщин и 60 мужчин. Обследование проводилось после прохождения стажерской практики в конце пятого года обучения на специалитете. Для данной выборки характерно отсутствие значимых различий между мужчинами и женщинами по всем исследуемым показателям (был применен критерий Манна-Уитни, диапазон значений составил 952 – 1169,5).

Большинство респондентов считают себя достаточно успешными людьми. Субъективная оценка по десятибалльной шкале в среднем составила 8,66. При этом 82,8% респондентов оценили свою жизненную успешность на 8 – 10 баллов, то есть очень высоко; 4% респондентов крайне низко (3 – 5 баллов); 13,1% на уровне 6 – 7 баллов. Из всей выборки 89,89% считают, что человеку необходимо стремиться к достижению жизненного успеха; 9,09 % затруднились ответить; всего лишь 1,01% считает, что этого делать не нужно. Таким образом, исследуемую выборку

---

<sup>1</sup> Деева Н. А. Жизненная успешность как метаресурс и показатель субъектности в процессе саморегуляции личности Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В. В. Знаков, А. Л. Журавлёв. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. 2216 с. (с. 473 – 481).

можно охарактеризовать как однородную по возрастному, гендерному признакам, профессиональной принадлежности и субъективной оценке жизненной успешности.

Результаты ранжирования ценностей по двум параметрам (ценности, значимые для респондентов и предположительные ценности успешного человека) показали, как общие тенденции, так специфику, выраженную в значимых различиях.

Наиболее значимыми ценностями для респондентов явились такие ценности как семья, саморазвитие, здоровье физическое и духовное. При внешней традиционности показанных ценностей более глубокое рассмотрение (при индивидуальных беседах и групповых обсуждениях) выявляет особое их понимание, когда при внешне одинаковой форме, содержание самой ценности приобретает специфику. Приведем несколько примеров поясняющих данную ситуацию. Так, традиционная для нашего общества ценность семьи интерпретируется молодежью так: «семья – это место, где можно расслабиться», «это то место, где тебя всегда ждут и всегда любят», «психологический комфорт», «там, где не надо напрягаться». Это конечно не противоречит основным функциям семьи, но при этом затрагивает далеко не все из них. Из поля внимания выпадают функции, связанные с какой-либо деятельностью: налаживание отношений, воспитание детей, совместное решение проблем и т.п. Довольно часто молодые люди в качестве одной из ведущих ценностей, характерных для успешного человека выделяют ценность саморазвития. Однако, на прямой вопрос о том, что они под этим подразумевают, зачастую затрудняются ответить четко. Ответы лежат в плоскости: «развитие каких-либо качеств», «что-нибудь научиться делать», «научиться делать как можно больше вещей», «делать то, что нравится». Вопрос же, касающийся смыслового значения данной ценности о том, зачем нужно саморазвиваться, у большинства вызывает смятение. Ответы в основном представляют тупиковые версии: «чтобы развиваться», «это необходимо человеку», «чтобы было хорошо». Ценность здоровья в большей степени характерна для зрелого возраста, однако в данной выборке она имеет достаточно высокую значимость. Это может быть следствием профессионального выбора и напряженных условий службы, когда человек начинает осознавать важность

данной ценности для дальнейшего успешного становления в профессии и самореализации.

Наименьшую значимость имеют такие ценности как: независимость, владение информацией и достижение результата. Ценность независимости в русле проблематики изучения жизненной успешности имеет одно из ключевых значений и способствует наиболее полной самореализации личности. Однако, респонденты данной выборки, либо придают ей несколько иное значение, либо заранее выбирают зависимую позицию, уходя от автономности и самостоятельности. Ценность, характерная для современного общества «владение информацией» ставится по степени значимости на одно из последних мест. Однако, при обсуждении ее смыслового наполнения, молодые люди указывают на ее значимость. Такая ценность как достижение результата в среднем занимает последнее место по значимости, являясь при этом основой реализации технологической стороны жизненной успешности. Отдельно отметим, что ценность «материальное благополучие» культивируемая в современном обществе в данной выборке занимает одно из последних мест по значимости. Это связано как морально-нравственными основаниями их служебно-профессиональной деятельности, так и с наличным материальным положением.

Характерной чертой для данной выборки является также и то, что ценности, значимые для респондентов, практически не отличаются по значимости от тех ценностей, которые они ранжировали предположительно для успешного человека. Это говорит о том, что выбранные жизненные координаты в целом не вызывают у респондентов внутренних противоречий и отчасти свидетельствует о самоопределении. Однако исключение составляют три ценности между которыми все же были выявлены значимые различия (использовалось  $Z$  значение критерия Уилкоксона): духовный рост ( $Z$  -2,524), материальное благополучие ( $Z$  -1,912) и достижение результата ( $Z$  -2,639). По мнению респондентов, для успешного человека, по сравнению с ними, в большей степени должен быть характерен духовный рост и в меньшей – материальное благополучие и достижение результата<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Деева Н.А., Рябко Т.В. Ценностные основания жизненной успешности и адаптационные возможности современной личности в начале периода молодости (на примере слушателей образовательных организаций МВД) / - Южно-Российский журнал социальных наук, 2020. №1. С. 157-177.

Приведенные примеры, эмпирических исследований свидетельствуют о том, показатели жизненной и профессиональной успешности позволяют комплексно представить основные проблемы, особенности и тенденции.

Во-первых, для всех категорий респондентов характерна в среднем низкая значимость профессиональной деятельности и изолированность ее от оснований жизненной успешности.

Во-вторых, рефлексивно-аксиологический механизм жизненной успешности у всех респондентов выражен наиболее слабо по сравнению с рефлексивно-технологическим и рефлексивно-онтологическим, а также не имеет с ними корреляции. Это свидетельствует о недостаточной ценностной построенности координат как жизненной, так и профессиональной успешности.

В-третьих, субъектные качества, как показатели жизненной и профессиональной успешности имеют различные конфигурации факторов в зависимости от категории респондентов, что может быть связано с возрастными и узкопрофессиональными особенностями. Соответственно, взаимосвязанные группы качеств определяют различные способы достижения жизненной и профессиональной успешности.

В-четвертых, респонденты всех исследовательских выборок в среднем считают себя успешными людьми, однако это представление не совпадает с данными исследования внутренних взаимосвязей между компонентами жизненной успешности, а именно механизмами, свойствами и состояниями.

Выявленные особенности необходимо учитывать при постановке и реализации задач тренинга профессиональной и жизненной успешности для сотрудников органов внутренних дел.

### **3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ЖИЗНЕННОЙ УСПЕШНОСТИ**

#### ***3.1. Принципы и цели тренинга профессиональной и жизненной успешности***

Технология тренинга в основе содержит принцип субъектной активности личности, направленной на самопознание, саморазвитие, приобретение конструктивных навыков в процессе группового взаимодействия. В процессе тренинга применяются интерактивные методы, активное обучение, самоанализ, рефлексия индивидуальная и групповая и т.п. Тренинговые методы – способ организации активности участников тренинга в пространстве и времени с целью достижения изменений в их жизни и в них самих.<sup>1</sup> При такой работе индивидуальный и групповой процессы слиты в едином потоке, поэтому психолог фактически осуществляет работу на трех уровнях: в группе (с отдельным участником), с группой (как единым целым), через группу (с отдельным участником средствами самой группы).<sup>2</sup>

Тренинг профессиональной и жизненной успешности представляет собой тренинг профессионально-личностного роста, направленного на преодоление психологических проблем личности, которые препятствуют решению ее жизненных и профессиональных задач с помощью различных техник. Профессионально-личностные тренинги предоставляют возможность организации процесса саморазвития и самокоррекции, самосовершенствования личности как непрерывного пролонгированного процесса. В процессе тренинговой работы выявляются факторы, препятствующие и способствующие профессиональному и личностному росту. Это позволяет в дальнейшем более эффективно применять свои поло-

---

<sup>1</sup> Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие / И.В. Вачков. - М.: Изд-во "Ось-89", 2005, - С.20-21.

<sup>2</sup> Петров, В.Е. Психологическое обеспечение в образовательных учреждениях МВД России: Учебно-методическое пособие / В.Е. Петров. - М.: ОАО «Щербинская типография», 2005 – С.114.

жительные качества, формировать более реальную оценку способностей, видеть собственные ошибки и недостатки<sup>1</sup>. Особенностью этих тренингов является «формообразование» личности, адекватное содержанию, требованиям профессиональной деятельности, когда положительные результаты различных этапов профессионализации интегрируются в личностную структуру и позволяют личности совершенствоваться, и, наоборот, сильные стороны личности гармонично встроились в контекст профессиональной сферы и помогали достигать там наилучших результатов. Главными идеями тренинга профессионально-личностного роста является совершенствование механизмов профессиональной и жизненной успешности и их составляющих (целей, ценностей, смыслов, свойств и переживаний), гармонизация и развитие взаимодействия личностной и профессиональной сферы, что в итоге ведет к целостности личности и выработке конструктивных способов преодоления кризиса, в том числе за счет работы с его негативными признаками. На тренинге создаются условия для самораскрытия и самостоятельного выбора участников, в процессе создания и применения продуктивных способов и стратегий профессиональной и жизненной успешности.

*Цель данного тренинга заключается в выявлении, активизации и формировании механизмов жизненной и профессиональной успешности личности через осознание и преобразование в процессе конструктивного взаимодействия собственных механизмов успешности и их составляющих.*

Для достижения цели в ходе тренинга ведущим и участниками решаются задачи:

- 1) актуализировать значимость собственных целей, ценностей и смыслов применительно к контексту профессиональной деятельности;
- 2) осознать и проработать практические чувства, нравственные и бытийные переживания в контексте профессиональной и жизненной успешности;

---

<sup>1</sup> Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: Учебное пособие. - М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007. - 176 с.

3) выявить и оптимизировать инструментальные качества жизненной успешности, направленность на успех и жизненную диспозицию;

4) изучить и освоить собственные механизмы профессиональной и жизненной успешности (рефлексивно-технологического, рефлексивно-аксиологического и рефлексивно-онтологического).

В основу тренинга была положена интеграция регулятивного, субъектного и ресурсного подходов, что позволило выделить основные принципы построения его содержания:

- принцип комплексности (тренинговая технология является неотъемлемой частью и подчиняется общей цели комплексного психологического сопровождения сотрудников);

- принцип системности (жизненная успешность как метаресурс представляет собой интегративное образование в системе саморегуляции, где «работа» с одной из составляющих затрагивает все остальные составляющие и изменяет функционирование всей системы саморегуляции как системы осознанных выборов субъекта);

- принцип рефлексивности (саморегуляция невозможна без обратной связи, без сравнения целей и результата деятельности, то есть рефлексии, за счет которой личность выходит на понимание и осознание собственной жизнедеятельности, анализирует и предвосхищает события и ситуации, функционирование механизмов жизненной успешности в основе своей содержит рефлексивную работу);

- принцип ресурсности и потенциальной возможности (система психологических ресурсов очень сложна и многогранна и действует по принципу потенциальной возможности, который заключается в том, что в любой ситуации у человека есть потенциальные психологические возможности для ее субъективно оптимального разрешения, данная система подвижна, имеет иерархическое строение и в процессе функционирования порождает новые ресурсы, другими словами возможность есть всегда);

- принцип субъектности (личность является субъектом деятельности и жизни, в тренинговой работе обязателен учет субъектной позиции, учет особенностей конкретной личности и группы).



### ***3.2. Структура и содержание тренинга профессиональной и жизненной успешности***

Общая идея, принципы и цели тренинга позволили определить основные содержательные блоки в соответствии со структурой жизненной успешности как метаресурса личности (см. рисунок 4. Структурно-функциональная схема жизненной успешности как метаресурса личности). Выделенные блоки реализуются в логической последовательности работы с определенными составляющими жизненной успешности.

I. ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВАЯ СФЕРА, где личность определяет координаты жизненной и профессиональной успешности, осуществляет анализ и актуализацию иерархии собственных целей, ценностей и смыслов, выявляет в данной иерархии значимость профессиональной деятельности.

II. СОСТОЯНИЯ, характерные для жизненной и профессиональной успешности: праксических чувств, нравственных и бытийных переживаний.

III. СВОЙСТВА как совокупность инструментальных качеств жизненной успешности, направленности на успех и жизненной диспозиции.

IV. МЕХАНИЗМЫ профессиональной и жизненной успешности (рефлексивно-технологического, рефлексивно-аксиологического и рефлексивно-онтологического) как составляющая, которая интегрирует предыдущие.

Каждое из выделенных направлений предполагает работу в несколько взаимосвязанных этапов: осознание, преобразование, проектирование и апробация.

1. Осознание предполагает оценку соответствующей составляющей жизненной и профессиональной успешности и определение проблемных моментов, а также точек роста и их ресурсного потенциала.

2. Преобразование предполагает актуализацию имеющихся ресурсных возможностей, компенсацию или формирование недостающих ресурсов, посредством работы с компонентами жизненной успешности.

3. Проектирование направлено на построение индивидуальных сценариев профессиональной и жизненной успешности за счет систематизации ее компонентов.

4. Апробация заключается в частичной реализации проектов (сценариев) жизненной и профессиональной успешности в пределах тренинговой работы, их критическую оценку на предмет возможности реализации в жизни.

Работа по каждому блоку построена по классической схеме проведения тренингов: разогрев, основная часть, подведение итогов и рефлексия. Кроме этого подразумевается выполнение структурированных домашних заданий с целью подготовки участников к освоению следующего блока и наиболее эффективной проработки проблем, выявленных в каждом этапе и блоке тренинга.

Реализация упражнений подчинена общей линии, суть которой заключается в оформлении рефлексивных механизмов жизненной и профессиональной успешности.

В тренинге интегрируются приемы и техники когнитивной, рационально-эмотивной и позитивной терапии, а также арт-терапевтические элементы, ролевое проигрывание ситуаций и проектирование позитивных жизненных сценариев. Данный комплекс средств в достаточной мере реализует цели тренинга согласно его методологической основе, а именно основным положениям регулятивного, ресурсного и субъектного подходов в понимании жизненной и профессиональной успешности.

В таблице 1 представлено краткое содержание каждого блока и этапа тренинговой работы, а также перечислены основные приемы и техники с примерами упражнений.

Таблица 1

## Структурно-содержательная схема проведения тренинга

БЛОКИ	ЭТАПЫ	СОДЕРЖАНИЕ	ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
<u>ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВАЯ СФЕРА</u>	Осознание	<p>Ознакомление с разнообразием сценариев жизненной успешности личности в современном обществе.</p> <p>Выявление зависимости сценария жизненной успешности от профессиональной деятельности и ценностной направленности личности.</p> <p>Осознание собственных ценностей и ценностей, необходимых успешной личности. выявление противоречий.</p> <p>Оценка уровня собственной жизненной и профессиональной успешности.</p> <p>Осознание значимости собственной профессиональной деятельности для себя для общества.</p>	<p>Проблемное изложение ведущим кратких информационных блоков по проблемам жизненной успешности и ценностно-смысловой сферы личности.</p> <p>Направленная дискуссия по проблемам ценностно-смысловых оснований жизненной успешности (цели, ценности, смыслы).</p> <p>Мозговой штурм по вопросам понимания наиболее приемлемых и эффективных сценариев жизненной успешности.</p> <p>Работа в микрогруппах.</p> <p>Групповая рефлексия.</p> <p>Самоанализ, самоотчет.</p> <p>Самодиагностика.</p> <p>Мини структурированное эссе.</p>	<p>«Личная мотивация»</p> <p>«Круг ассоциаций»</p> <p>Анкета «Жизненная успешность»</p> <p>«Шкала успешности»</p>
	Преобразование	<p>Сопоставление собственной целевой, ценностной и смысловой иерархии с иерархией успешного человека (субъективно определенной).</p> <p>Выявление внутреннего конфликта и вакуума, как наиболее чувствительных точек для личностного роста.</p> <p>Выстраивание целевой иерархии.</p> <p>Повышение значимости профессиональных ценностей.</p> <p>Поиск смыслов деятельности и жизни.</p>	<p>Самоанализ.</p> <p>Биографический и автобиографический анализ.</p> <p>Работа в микрогруппах.</p> <p>Групповая рефлексия.</p> <p>Самоотчет.</p> <p>Работа с метафорами.</p> <p>Разбор казусных ситуаций из профессиональной деятельности на основе их ценностно-смыслового контекста (выбор приоритетов, значимость профессиональной деятельности, нравственные проблемы).</p> <p>Ролевое проигрывание ситуаций.</p>	<p>«Мои жизненные цели»</p> <p>«Лишившись всего»</p> <p>«Мужество быть»</p>

СОСТОЯНИЯ	Проектирование	Конструирование индивидуальных целей, определение ценностных ориентиров и координат жизненной успешности. Определение и поиск средств для реализации целей. Оценка и активизация ценностей и смыслов как ресурсов личности.	Проектирование групповое и индивидуальное. Работа с жизненными событиями Самоанализ. Работа в микрогруппах. Групповая рефлексия.	«Десять заповедей» «Сценарий жизненной и профессиональной успешности»
	Апробации	Анализ, обобщение, подведение итогов. Критическая оценка предложенных сценариев жизненной и профессиональной успешности.	Защита и групповое обсуждение проектов. Самоанализ. Работа в микрогруппах. Групповая рефлексия.	«Форум успешности»
	Осознание	Ознакомление с основными состояниями, связанными с жизненной успешностью: практические чувства, нравственные переживания, бытийные переживания. Выявление данных чувств у себя и их взаимосвязи с конкретными жизненными ситуациями и событиями. Осознание наличия, либо отсутствия в своей жизни данных состояний. Активация эмоций.	Проблемное изложение ведущим кратких информационных блоков по проблемам чувств и переживаний, характерных для успешности. Медитативные техники. Техники рационально-эмотивной и когнитивной терапии, направленные на выявление и осознание вредоносных чувств и переживаний. Индивидуальная работа. Работа в микрогруппах. Групповая рефлексия. Самоанализ, самоотчет.	«Медитация-визуализация» «Открытие доступа к эмоциям» «Экспрессивное письмо» «Горячая точка» «Эмоциональная схема»
		Выявление вредоносных переживаний, мешающих реализовывать сценарий жизненной успешности. Преобразование деструктивных убеждений в конструктивные. Выявление эмоциональных схем. Переживания состояний успешности.	Самоанализ. Индивидуальная работа. Работа в микрогруппах. Техники эмоциональной регуляции когнитивной терапии. Техники рационально-эмотивной терапии. Техники арт-терапии.	«Неоправданные чувства и разрушающие переживания» «Иррациональные убеждения» «Вредоносные убеждения» «Групповой рисунок»

<u>СВОЙСТВА</u>	Проектирование	Проектирование ситуаций успеха в жизни и профессиональной деятельности. Фиксация возникающих переживаний. Рациональное объяснение возникающих переживаний.	Самоанализ. Индивидуальная работа. Техники эмоциональной регуляции когнитивной терапии. Работа в микрогруппах. Групповое обсуждение.	«Принятие эмоций» «Рескриптинг образов» «Сделать, то чего делать не хочется»
	Апробация	Анализ реальных жизненных и профессиональных ситуаций и обсуждение состояний, которые возникают.	Самоанализ. Индивидуальная работа. Техники эмоциональной регуляции когнитивной терапии. Работа в микрогруппах. Групповое обсуждение.	«Дневник эмоций и успешности» «Событийная карта»
	Осознание	Ознакомление с основными свойствами успешной личности: инструментальные качества, направленность на успех, жизненная диспозиция. Выявление данных качеств у себя и степени их выраженности. Определение общего уровня субъектности и ее проблемных зон Актуализация субъектности.	Проблемное изложение ведущим кратких информационных блоков по ведущим свойствам успешной личности. Самоанализ. Индивидуальная работа. Работа в микрогруппах. Групповое обсуждение и рефлексия.	Анкета «Жизненная успешность» «Кто Я?»
	Преобразование	Оценка и изменение качеств, мешающих жизненной и профессиональной успешности Активизация субъектной позиции	Самоанализ. Индивидуальная работа. Работа в микрогруппах. Групповое обсуждение и рефлексия.	«Близнец издалека» «Современный успешный профессионал (полицейский)»

<u>МЕХАНИЗМЫ</u>	Проектирование	Определение точек личностного и профессионального роста. Поиск ресурсов. Активизация компенсаторных ресурсов.	Самоанализ. Работа в микрогруппах. Биографический метод. Техники арт-терапии Техника целевой саморегуляции	«Мой герб» «Выдающаяся личность»
	Апробация	Анализ, обобщение, подведение итогов. Критическая оценка ресурсного потенциала, с точки зрения успешности личности.	Групповая работа Метод конкретных ситуаций Ролевое проигрывание ситуаций Групповое обсуждение	«Кейс»
	Осознание	Ознакомление с механизмами жизненной успешности личности: рефлексивно-технологический, рефлексивно-аксиологический, рефлексивно-онтологический. Выявление особенностей данных механизмов и их выраженности. Определение проблем функционирования механизмов.	Проблемное изложение ведущим кратких информационных блоков по проблемам механизмов жизненной успешности. Самоанализ. Работа в микрогруппах. Групповое обсуждение	Анкета «Жизненная успешность».
	Преобразование	Выявление и выстраивание взаимосвязей в иерархии цель-ценность-бытие. Оценка и активизация ценностей и смыслов как ресурсов личности.	Самоанализ Работа в микрогруппах Групповая рефлексия	«Предельный смысл» «Сделать то, чего делать не хочется»

Проектирование	<p>Конструирование индивидуальных проектов жизни. Моделирование профессиональной успешности.</p> <p>Определение и поиск средств для реализации целей.</p> <p>Оценка и активизация ценностей и смыслов как ресурсов личности.</p>	<p>Самоанализ.</p> <p>Работа в микрогруппах.</p> <p>Групповая проективная деятельность, моделирование.</p> <p>Групповая рефлексия.</p>	<p>«Проект жизни»</p> <p>«Модель успешного профессионала»</p>
Апробация	<p>Анализ, обобщение, подведение итогов.</p> <p>Критическая оценка предложенных сценариев жизненной и профессиональной успешности.</p>	<p>Защита и групповое обсуждение проектов.</p> <p>Самоанализ.</p> <p>Работа в микрогруппах.</p> <p>Групповая рефлексия.</p>	<p>«Ситуация успеха»</p>

### **3.3. Особенности интеракции субъектов в тренинговой работе**

#### *Функции ведущего тренинга*

Личность ведущего тренинга (наряду с его профессиональной подготовкой и используемым научным подходом) является важнейшим фактором, определяющим успешность или неуспешность тренинга<sup>1</sup>. В литературе, посвященной проблемам организации и проведения психологических тренингов большое внимание уделяется ролям, стилям поведения и функциям ведущего тренинга (А. Голдстейн, С. Кратохвил, М. Либерман, И. Ялом, К. Рудестам, И.В. Вачков и др.). При этом взгляды психологов-практиков весьма разнообразны, а, порой и противоположны.

Так, например, С. Кратохвил выделяет роли ведущего тренинга в зависимости от активности его участия в решении проблем и преобразовании личности:

1. активный руководитель (инструктор, учитель, режиссер, инициатор и опекун);
2. аналитик (чаще всего — психоаналитик, характеризующийся дистанцированием от участников группы и личностной нейтральностью);
3. комментатор (поясняет происходящее, транслирует в группу);
4. посредник (эксперт, не берущий на себя ответственность за происходящее в группе, но периодически вмешивающийся в групповой процесс и направляющий его);
5. член группы (аутентичное лицо со своими индивидуальными особенностями и жизненными проблемами).

К. Рудестам выделяет роли в зависимости от основных функций тренера:

1. эксперт дает оценку ситуаций, комментирует их и представляет сове авторитетное мнение;
2. катализатор активизирует мотивацию, способствует развитию событий и даже провоцирует некоторые моменты;

---

<sup>1</sup>Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга, М: Издательство «Ось-89», 1999.



3. аранжировщик оформляет ситуацию и создает условия для выполнения упражнений и развития групповой динамики, предотвращает неприемлемое поведение участников, переключает внимание и направляет.

И. Ялом выделяет две основные роли ведущего тренинга:

I. технический эксперт комментирует процесс тренинга и действия участников, информирует, направляет;

II. эталонный участник демонстрирует желательные и целесообразные образцы поведения, способствуя научению группы.

Однако, несмотря на все имеющееся многообразие ролей и функций, основополагающей ролью ведущего тренинга профессиональной и жизненной успешности является роль модератора. Для того чтобы стала понятна суть этой роли обратимся к термину «модерация».

Moderare – (с лат.) приводить в равновесие, управлять, регулировать. Данная технология активно применяется в различных целенаправленных процессах (учебном, воспитательном, управленческом, коммуникативном) зачастую на интуитивном уровне. Первые упоминания о модерации можно наблюдать в деятельности консультативного совета предпринимателей в Германии в начале 70-х гг. XX в. Целью работы данного совета было внедрение нововведений по управлению и сотрудничеству в сфере политики и экономики на демократической основе с привлечением к выработке решений всех заинтересованных лиц<sup>1</sup>. С психологической точки зрения модерацию можно рассматривать как управление каким-либо процессом в группе и помощь участникам в достижении целей, основанные на понимании ценностей, смыслов и мотивов членов группы, знании их интересов, потребностей, совместном целеполагании, определении дальнейшей деятельности с упором на стратегию взаимопонимания и сотрудничества. В психологическом тренинге цель данной технологии заключается в эффективном управлении тренинговой группой, максимально полном вовлечении всех участников в работу, поддержание их высокой мотивации и субъектности, гарантированное достижение поставленных целей.

---

<sup>1</sup> Современные образовательные технологии : учеб, пособие для бакалавриата и магистратуры / под ред. Е. Н. Ашаниной, О. В. Васиной, С. П. Ежова. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Издательство Юрайт, 2019. 165 с.

В основе модерации лежат три обязательных принципа: структурированность (процесса, содержания обсуждаемого материала, взаимодействия участников и их функций); прозрачность (очевидность проблем для всех, наиболее полное их описание, отсутствие «подводных камней»); системность (реализация основного алгоритма технологичности любой деятельности, четкие и диагностируемые цели, очевидность результата, гибкость в выборе средств и способов достижения и т.п.).

Модерация разворачивается в несколько последовательных этапов (рис. 5).

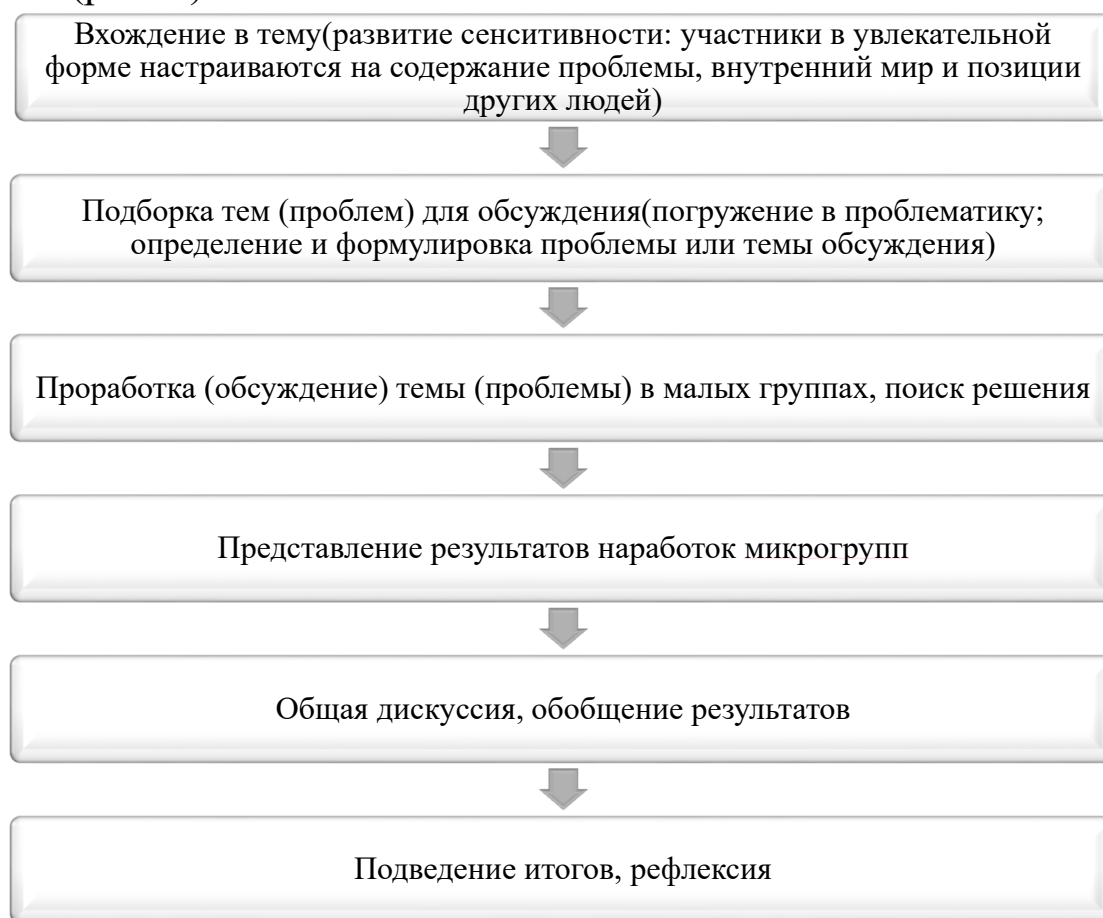


Рис. 5. Этапы реализации технологии модерации

Успешная реализация модерации требует от ведущего достаточно глубоких знаний как в области психологии личности, возрастной психологии, так и в области психологии общения и взаимодействия. Модератор – это человек, который заботится прежде всего о процессе, стараясь не вмешиваться в содержание обсуждаемой проблемы. Он только управляет, помогает организовать про-

цесс проведения обсуждения, группа формирует и принимает решение, а модератор «мягко» направляет ход обсуждения в нужное русло. В данном случае, у участников тренинга нет ощущения давления со стороны, они наиболее полно ощущают свою самостоятельность и субъектность. Модератор должен уметь инициировать процессы осознания проблем, преобразования личности, поиска путей решения и управлять ими через обеспечение самоорганизации деятельности каждого участника тренинга. У него должны быть собственные, приобретенные в практике модерационной работы, умения и навыки как в способе передачи информации, так в плане обеспечения общения в группе. Как правило, при выполнении содержательных задач модераторы опираются на личный опыт и знания, высказывают собственные идеи<sup>1</sup>.

Функции модератора:

- 1 планирование и организация тренингового занятия;
- 2 создание неформальной рабочей обстановки, завоевание доверия группы, сочетание формальных и неформальных подходов;
- 3 введение правил и рабочих техник, представление методик, фиксирование, обозначение шагов, сделанных и предстоящих;
- 4 мобилизация знаний, креативности и интеракции участников;
- 5 оперативная визуализация содержания и основных направлений тренинга;
- 6 руководство индивидуальными и групповыми процессами: смена форм работы, осуществление рефлексии, организация коммуникативной деятельности в микрогруппах и группе, обеспечивающей включение каждого в поиск и выбор решения;
- 7 содействие принятию личной ответственности каждого за найденные решения и воплощение их в жизнь;
- 8 проведение разминок (по ходу модерации участники продуцируют много идей, проводят анализ, т.е. заняты в основном умственным трудом, в течение модерационного семинара необходимы двигательные разминки с хорошим эмоциональным зарядом).

---

<sup>1</sup> Евсеенко, Г.Н., Модерация как инновационная педагогическая технология: методическая разработка учебного занятия по повышению квалификации преподавателей. Ростов-на-Дону.: ГОУ СПО «РКСИ», 2008. 16 с.

Некоторые правила работы модератора.

1. Стараться оставаться нейтральным. Модератор должен отбрасывать собственное мнение, цели и ценности не оценивать с точки зрения «правильно» или «неправильно».

2. Руководить, не манипулируя; спрашивать больше, чем вести монолог. С помощью вопросов он должен активизировать группу, помогать членам быть открытыми по отношению друг к другу и к теме.

3. Выступать помощником, занимать позицию «рядом», а не «надо». Он должен воспринимать все высказывания как сигналы, помогающие ему понять процессы в группе и пытаться помочь участникам осознать собственное поведение, чтобы помехи и конфликты могли устраняться без призывов к этому.

4. Стараться быть примером открытости, конгруэнтности, толерантности.

5. Не стремиться стать идейным, содержательным лидером<sup>1</sup>.

Главная специфика роли модератора заключается в том, что на первое место выходит рефлексивная функция ведущего. Суть данной функции заключается в том, что ведущий не только руководит, анализирует, комментирует и вмешивается в групповой процесс, но и, главным образом, активно рефлексировать работу всей группы, а это значит, дает представление о целостном процессе функционирования группы и решении индивидуальных проблем участников, тем самым стимулируя их собственную рефлексивность. Рефлексивная функция подробнее раскрывается в следующих частных функциях<sup>2</sup>.

1. *Организационная* (иницирование, активация процессов в группе, деятельности участников, регулирование процессов, происходящих в группе).

2. *Обобщения и оформления* (обобщение суждений и высказываний участников, комментирование процессов, происходящих в группе, а также поведения отдельных ее участников).

---

<sup>1</sup> Игровое моделирование в деятельности педагога: учебное пособие для студентов вузов / Панфилова А. П.; под общ. ред. В. А. Сластенина, И. А. Колесниковой. М. : Издательский центр «Академия», 2008.

<sup>2</sup> Липатова Н. А., Черкевич Е. А., Шаров А. С. Тренинг преодоления жизненного кризиса: учебное пособие. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2008. - 76 с.

3. *Проектировочная* (проектирование и прогнозирование собственной деятельности и деятельности участников группы, построение проектов жизни).

4. *Трансформационная* (изменение, преобразование персонального мифа жизнедеятельности).

5. *Осуществление поддержки* (сопровождение и помощь участникам тренинга в понимании себя, осмыслении проблем и возможностей).

#### *Особенности работы тренинговой группы*

В работе тренинговой группы кроме традиционной групповой работы предусмотрены индивидуальные консультации участников после проведения тренинга. Это связано с тем, что проблема жизненной и профессиональной успешности достаточно обширна и может выходить за рамки поставленных на тренинге целей. Индивидуальные консультации проводятся по запросу участника тренинга с целью ориентации его в проблеме и выбора стратегии ее решения.

Также предполагается ведение индивидуального дневника каждым участником. В дневнике отражаются результаты упражнений, направленных на самоанализ, результаты выполнения исследовательских методик, предлагаемых для выполнения. Заполнение дневника участники выполняют в качестве домашнего задания.

Правила работы группы имеют традиционный характер для тренинговых групп, к основным из них можно отнести следующие.

1. «Здесь и теперь». Все участники говорят только то, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе. Предметом их анализа являются мысли, появляющиеся в данный момент, чувства, переживания. Акцентирование на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, сосредоточению внимания на себе, своих мыслях и чувствах, развитию самоанализа.

2. Дозированная искренность. Дозированная искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, т.е. той информации, которая так важна каждому участнику тренинга и которая запускает не только механизм самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия членов группы.

3. Конфиденциальность. Все, что происходит и говорится в группе во время занятий, должно оставаться внутри группы и ни под каким предлогом не разглашается.

4. Продуктивность и активность:

- активно решать свои задачи и проблемы;
- помогать работе группы, учитывать интересы других участников группы;
- участие во всех упражнениях;
- занимать активную позицию;
- продуктивно строить общение.

5. Корректное и уважительное отношение ко всем членам группы.

Предложенные правила могут быть пересмотрены и изменены группой в начале тренинговой работы.

Желательно, чтобы подбор участников тренинга осуществлялся на добровольной основе и с проведением предварительной диагностики по проблемам жизненной и профессиональной успешности. Данные, полученные при исследовании, помогут ведущему сформировать первоначальное впечатление о группе, сделать работу более эффективной.

Оптимальная численность группы 9-12 человек.

Количество тренинговых занятий должно быть не менее четырех, по крайней мере, по одному занятию на каждый содержательный блок. В зависимости от наличия времени количество занятий может быть увеличено вдвое. Продолжительность одного занятия 3-4 часа.

Встреча традиционно начинается с разминки или разогрева и предполагает 2-3 упражнения, предназначенных для этого. Основная часть каждой встречи, кроме первой, начинается с рефлексии, во время которой ведущий узнает у участников их переживания, состояние, желание продолжить работу. Эта часть работы не должна быть затянута во времени и продолжается не более 10-15 минут. Затем участники в течение 15-20 минут обсуждают выполнение домашнего задания, трудности и чувства, которые они испытывали. Далее ведущий сообщает тему и цели данной встречи и переходит к реализации ее содержания (5 минут). Реализация содержания начинается с предоставления структурированной ин-

формации по данной встрече. Подача информации должна сопровождаться визуализацией в виде схем, рисунков, видео и т.п. Информационная часть должна быть рассчитана не более, чем на 15 минут. После этого реализуются упражнения основной части тренинга. На них отводится 2-2,5 часа. Предлагается разминка, которая может проводиться как в начале встречи, так в середине или конце занятия с целью снятия усталости напряжения или включения в работу. В конце ведущий дает участникам задание на самопознание, которое направлено либо на закрепление полученных в прошедшей встрече знаний, либо на подготовку к следующей встрече. В завершении каждого занятия проводится рефлексия процесса работы (отношения к происходящему, свой вклад в работу, кто поддерживал, кто мешал работе и др.).

В таблице 2 отражена логическая последовательность этапов работы группы.

Таблица 2

Логическая последовательность этапов работы группы

Этапы реализации	Подэтапы	Отводимое время
Разогрев (разминка)		10-20 мин.
Основная часть	Рефлексия состояния	10-15 мин.
	Анализ выполнения домашнего задания	15-20 мин.
	Мотивационно-целевая настройка на работу	5 мин.
	Информационная часть	10-15 мин.
	Упражнения основной части	60-90 мин.
	Разминка	5-10 мин.
	Упражнения основной части	60-90 мин.
Заключительная часть	Групповая рефлексия	10-20 мин.
	Домашнее задание	10 мин.
	Упражнения заключительной части	10 мин.

### **3.4. Рекомендуемые упражнения для проведения тренинга жизненной успешности**

#### *Упражнения для Блока I*

#### **I. (ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВАЯ СФЕРА)**

##### **«Личная мотивация»**

Цель: осознание собственной мотивации и формирования запроса тренинговой группы, что дает возможность ведущему составить обобщенное представление о группе.

Каждый пишет на листке ответы на вопросы:

- зачем и для чего я буду участвовать в этом тренинге;
- на какие вопросы я хочу получить ответ в ходе тренинга (3 вопроса).

Листы собирают и зачитывают содержание, не называя имен. Затем вопросы, записываются на доске и группируются по содержанию. Обычно выделяются следующие группы целей и вопросов:

1) просто интересно (у таких участников, как правило, изначально нет внутренней мотивации и они могут тормозить работу всей группы, тренеру важно обратить на это внимание и попытаться косвенно помочь оформить более или менее конкретные цели.);

2) хочу научиться решать проблемы (человеку необходимо универсальное средство и это может служить плодотворному началу работы);

3) нужно разрешить конкретную проблему (для таких участников неплохо было бы расширить проблемное поле);

4) проблемы не касающиеся темы тренинга: научиться общаться, понимать людей, быть успешным и т.п. (в этом случае, при анализе проблем, целесообразно отметить, что это не является главной целью тренинга, но определенный опыт конечно же будет получен).

##### **«Круг ассоциаций»**

Цель: активизация внимания участников, создание позитивного настроения, понимание целей тренинга и решаемых проблем,



а также разнообразия представлений о жизненной и профессиональной успешности.

На флип-чарте в виде лучей записываются все ассоциации участников:

- 1) со словосочетанием «жизненная успешность»;
- 2) со словосочетанием «профессиональная успешность».

Далее происходит групповая работа, когда участники ищут взаимосвязи между возникшими ассоциациями. Ведущий прорисовывает данные взаимосвязи, вследствие чего ассоциации объединяются в группы.

### **Анкета «Жизненная успешность»**

Цель: осознание собственной ценностной иерархии и сопоставление ее с ценностной иерархией идеального успешного человека, выявление расхождений и внутренних противоречий.

В данном упражнении участники индивидуально выполняют четвертую часть анкеты «Жизненная успешность», которая посвящена ее ценностным основаниям. Участникам на листе бумаги индивидуально для каждого предлагается перечень ценностей и задается вопрос: «Что является наиболее важным для современного успешного человека?». Предлагается ценности проранжировать по степени их значимости. Кроме этого, участники могут дописать ценности, которые они считают необходимыми, и которых нет в списке.

После того, как работа окончена участникам предлагается перевернуть листок и отложить сторону. После небольшой рефлексии, по поводу того сложно ли было выполнить задание и в чем была сложность, участникам предлагается новый листок с тем же перечнем ценностей и теперь задается вопрос: «Какие из ниже представленных ценностей представляют наибольшую значимость для Вас на данный момент?» Предлагается ценности проранжировать по степени их значимости. Кроме этого, участники могут дописать ценности, которые они считают необходимыми, и которых нет в списке.

После того, как ранжирование окончено участники берут оба листка бумаги с проранжированными перечнями ценностей и сопоставляют их. Нужно отметить те ценности, значимость которых

совпала, далее отметить те ценности, значимость которых не совпала. В тех ценностях, значимость которых не совпала выделить те, которые имеют меньшее и большее значение для участника по сравнению с абстрактным успешным человеком.

Когда задание выполнено необходимо провести групповую рефлексию по примерным вопросам:

«В чем может быть причина несовпадения ценностей?»

«Должны ли ценности совпадать?»

«Ожидали ли они именно таких результатов?»

«Какое место в данной иерархии занимает ценность профессиональной деятельности и почему?»

«Какой вклад профессиональная деятельность вносит в жизненный успех личности?»

Сопоставление ценностных иерархий характерных для конкретного участника и абстрактного современного человека дает возможность понять координаты жизненной успешности конкретной личности и степень их совпадения с представлениями о ней.

Перечень ценностей для упражнения представлен в Части 4, посвященной методике исследования жизненной и профессиональной успешности.

### **«Шкала успешности»**

Цель: осознание субъективно оцениваемого уровня жизненной успешности.

Участника предлагается на листе бумаги со шкалой оценить свою жизненную успешность.

«Оцените свою жизненную успешность на данный момент по представленной шкале и отметьте чертой в любой точке шкалы. Чем больше показатель, тем более Вы себя воспринимаете как успешного человека».

0 \_ 1 \_ 2 \_ 3 \_ 4 \_ 5 \_ 6 \_ 7 \_ 8 \_ 9 \_ 10

После того как оценивание произведено участникам по желанию предлагается высказаться о собственных переживаниях и мыслях по этому поводу.

## **«Мои жизненные цели»**

Цель упражнения: осознание собственной целевой иерархии, ее простроенности и соотношения с наиболее субъективно значимыми ценностями.

### **Вариант 1.**

Напишите наверху листа вопрос: «Каковы мои жизненные цели?». Жизненные цели – это проект тех результатов, которых Вы хотите достичь. Ответы на вопрос напишите ровно за две минуты, ничего не конкретизируя. Попробуйте написать, как можно больше слов, охватить как можно больше сфер жизни, (личную, семейную, материальную, духовную и т. д.). Дайте себе полную свободу. Запишите наиболее невероятные цели, если они вас привлекают. Вы не обязаны посвящать жизнь их достижению.

Еще за две минуты проверьте, не пропустили ли вы что-то важное? Возможно, вы захотите добавить еще несколько целей, учитывая нынешний образ жизни. Если вы замечаете, что читаете много литературы по какой-то теме (мода, автомобили), возможно, вам захочется заняться этим делом всерьез. Вы сами должны решить, важные ли для вас эти цели.

Выберите три наиболее важные цели. Рядом укажите средства и ресурсы. Из трех указанных, попытайтесь определить самую главную, значимую для вас. Участники поочередно зачитывают свои цели, а ведущие их записывают, группируя на доске (4-5 групп).

### **Вариант 2.**

Инструкция: Разделите лист бумаги на шесть равных колонок. В первой колонке запишите все Ваши цели на сегодняшний день (конкретная дата). После того как первая колонка заполнена ведущий обращает внимание участников ко второй колонке. Теперь напишите Ваши цели на ближайшую неделю. После того как вторая колонка заполнена ведущий обращает внимание участников к третьей колонке. Теперь напишите Ваши цели на ближайший месяц. После того как третья колонка заполнена ведущий обращает внимание участников к четвертой колонке. Теперь напишите Ваши цели на ближайший год. После того как четвертая колонка заполнена ведущий обращает внимание участников к пятой колонке. Теперь напишите Ваши цели на ближайшие пять лет. После

того как пятая колонка заполнена ведущий обращает внимание участников к последней колонке. Теперь напишите Ваши цели на всю жизнь.

По окончании заполнения колонок ведущий дает обобщенную интерпретацию, указывает возможные варианты затруднения в выполнении упражнения и объясняет их причины. Далее участникам предлагается соединить стрелками взаимосвязанные цели, на их взгляд. Возможно, чем больше таких стрелок получается, тем более простроен жизненный план.

Выберите три наиболее важные цели. Рядом укажите средства и ресурсы. Из трех указанных, попытайтесь определить самую главную, значимую для Вас. Участники поочередно зачитывают свои цели, а ведущие их записывают, группируя на доске (4-5 групп).

### **«Лишившись всего или Вернуть то, что для меня важно»**

Цель: переоценка ценностей, определение наиболее значимых ценностей, понимание подлинности собственного успеха и успешности.

Участникам тренинговой группы предлагаются следующие условия. Представьте, что Вы лишились всего: ваших чувств, воспоминаний, семьи, работы, имущества – у вас не осталось вообще ничего даже собственного тела. Перечислите, что Вы хотели бы вернуть (от наиболее важного до наименее важного), и объясните, почему это для Вас важно.

Что я хочу вернуть	Почему это для меня важно
....	

### **«Мужество быть»**

Цель: помочь участникам осознать важность того, что можно просто быть, а не только соответствовать модным образцам жизненной успешности, карьере и разнообразным фиктивным целям.

На листочках бумаги участникам тренинга предлагается на листе бумаги отразить ощущения от фразы «Мужество быть», возникающее в их сознании.

После чего происходит групповое обсуждение, участники делятся испытываемыми чувствами, мыслями.

### **«Десять заповедей»**

Цель упражнения: помощь участникам в овладении ранжированием ценностей, выстраивании их в иерархии.

Участников просят придумать 10 заповедей – неких общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. Ведущий на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того, как 10 заповедей собраны дается задание проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т.д. Все заповеди ведущий фиксирует на доске или ватмане.

### **«Сценарий жизненной и профессиональной успешности»**

Цель: проектирование вариантов собственного сценария жизненной и профессиональной успешности.

Участники разбиваются на микрогруппы (возможно по желанию, по жребью, либо по совету ведущего). Каждая микрогруппа работает над сценарием жизненной и профессиональной успешности, желательно на примере собственной профессиональной деятельности по следующему плану:

- название
- роли
- сюжет и ход событий

Данная деятельность предполагает элементы креативности и творчества. Сценарий может быть представлен в виде коллажа, рисунка, схемы. Для этого участникам раздаются ватманы, цветные карандаши, краски, ножницы, журналы с картинками.

После выполнения задания каждая группа представляет свой сценарий, остальные участники задают вопросы, высказывают собственные мысли и пожелания.

### **«Форум Успешности»**

Цель: апробировать на «выживаемость» собственные представления и ведущие ценности жизненной и профессиональной успешности.

Замысел упражнения состоит в том, что на Форум Успешности, который проходит в инновационном городе, приехали различные виды, типы, стратегии успешности. Участники должны представить себя как какую-либо успешность, придумать ей название, описать ее, рассказать о преимуществах. Остальные участники – это инвесторы, они задают вопросы, уточняют преимущества и слабые стороны, после чего выражают желание вложить инвестиции в виде личного времени (в наличии у каждого участника 100 лет) в развитие той или иной успешности. Оговаривается, какое количество времени и почему они готовы уделить для развития конкретной успешности.

После проведения данного «форума» подводятся итоги и групповая рефлексия.

### *Упражнения для Блока 2*

#### **II. СОСТОЯНИЯ**

#### **«Медитация-визуализация. Судно, на котором я плыву»**

Приводимая ниже психотехника имеет отчасти диагностический характер. Образ судна, рожденный у участников (тяжелый крейсер, летящая бригантина, утлая лодчонка или скользкий неустойчивый плот), плавание, совершаемое на этом судне, можно считать метафорическим отражением представлений человека о самом себе и о своем жизненном пути. Эти образы могут говорить об актуальном физическом и психическом состоянии, о восприятии человеком условий своей жизнедеятельности и способах преодоления им возникающих трудностей и препятствий (согласитесь, есть разница между видением яхты с пробоиной ниже ватерлинии в самый разгар свирепого шторма или стремительно скользящей по волнам каравеллы в лучах восходящего солнца). Однако не стоит говорить участникам о таком толковании визуализаций, тем более что его нельзя считать более чем вероятностной гипотезой. — Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое

кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь. Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Копчики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки. *Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца.* Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Если вы лежите, то ваша спина ощущает добрую силу

земли через поверхность, на которой вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр- этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией... Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места... А теперь пойдем дальше... Вы не торопясь идете по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо... Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите



себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название? Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения? Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите... *Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной-двух минут.* Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от

своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело... Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии. *С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.* Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поверочайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро. При обсуждении эффектов упражнения, помимо рефлексии состояния, хорошо получить ответы на такие вопросы: Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его. В какой цвет оно оказалось окрашенным? Как оно называется? Встретил ли вас кто-либо на борту судна? Что сказал вам встречающий? Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна? Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте? Увидели ли вы название конечного пункта? Какая стояла погода при вашем выходе из порта? Что произошло с вами во время плавания? Рассказы участников могут оказаться очень интересными, насыщенными неожиданными деталями и яркими подробностями. Почти наверняка на ведущего обрушатся вопросы типа: «А что означают слова капитана судна? А почему мой корабль назывался именно так? В чем

смысл событий, произошедших со мной в плавании?». Нам представляется, что ведущему лучше воздержаться от оценок и интерпретаций, посоветовав участникам самим поразмышлять о символике образов, подаренных им подсознанием.

### **«Неоправданные чувства и разрушающие переживания»**

Цель: осознание своих чувств и причин их возникновения, а также их влияния на жизненную успешность.

Основа упражнения заимствована из рационально-эмотивной терапии (А.Элис).

Участникам выдается информация о разрушающих и аутентичных переживаниях.

Разрушающие переживания возникают в результате длительного и регулярного пребывания в некоторых эмоциональных состояниях организма, что может приводить даже к возникновению соматических расстройств. Если человек шаблонно реагирует на людей и обстоятельства разрушающими переживаниями он позволяет обстоятельствам и другим людям манипулировать им, а также сам может становиться манипулятором.

Пять групп разрушающих переживаний:

- эмоции тревожного круга: волнение, беспокойство, страх, тревога;
- эмоции агрессивного круга: обида, раздражение, гнев, ярость;
- аутоагрессия: чрезмерное чувство вины;
- эмоции депрессивного круга: глубокое уныние, апатия, тоска, депрессия;
- сильное огорчение, отчаяние.

После этой информации участникам предлагается заполнить следующую таблицу:

Эта работа весьма затратная по времени и требует немалых внутренних усилий, поэтому участникам можно предложить заполнять по одному или два события. Это зависит от настроения и работоспособности группы.

Разрушающие переживания	Иницирующие событие	Мой негативный ответ на событие: эмоции, чувства и поведение
эмоции тревожного круга: волнение, беспокойство, страх, тревога	1) 2) .....	1) 2) .....
эмоции агрессивного круга: обида, раздражение, гнев, ярость	1) 2) .....	1) 2) .....
аутоагрессия: чрезмерное чувство вины	1) 2) .....	1) 2) .....
эмоции депрессивного круга: глубокое уныние, апатия, тоска, депрессия	1) 2) .....	1) 2) .....
сильное огорчение, отчаяние	1) 2) .....	1) 2) .....

После того, как таблица заполнена, участникам необходимо проанализировать, являются ли эти чувства аутентичными либо рэкетными.

Рэкетное чувство, в отличие от аутентичного, – всегда попытка манипуляции другим человеком. Часто – это шаблон эмоционального реагирования, усвоенный в детстве. Аутентичные же чувства, выражают естественность человека и строго направлены во времени.

Радость – это аутентичное чувство.

Страх является аутентичным, если он направлен в будущее.

Гнев – сосредоточен на настоящем и помогает мобилизовать силы для «рывка».

Печаль – помогает проститься с прошлым.

Ведущий предлагает оценить список своих эмоциональных реакции по следующим признакам:

- 1) помогает ли мне это добиваться своих целей?
- 2) помогает или мешает мое поведение тем, кто дорог для меня?
- 3) Помогает ли мне это в отношениях с окружающими?

4) Испытывая эти чувства, я добиваюсь того, чего хочу или избавляюсь от дискомфорта, вызванного неудачей?

5) Влияет ли это разрушительно на мое здоровье?

Если хотя бы по одному из перечисленных критериев Вы получаете негативный ответ, реакцию можно отнести к неконструктивной, неоправданной.

Далее следует групповая рефлексия упражнения. Какие чувства являются излюбленными? На какие события они чаще всего возникают и почему? Каким образом данные чувства могут влиять на жизненную успешность? Каким образом данные чувства могут отражаться на профессиональной деятельности? В чем были сложности осознания чувств и т.п.

### **«Иррациональные убеждения»**

Цель: осознание своих убеждений, как причин возникновения неоправданных чувств, а также их влияния на жизненную успешность.

Основа упражнения заимствована из рационально-эмотивной терапии (А.Элис).

В начале упражнения ведущий предоставляет немного теоретической информации о губительном мышлении.

Фундаментальное положение когнитивной терапии заключено в следующей формуле.

А – активизирующие событие: ситуация, стимул, обуславливающий процесс реагирования человека.

В – убеждения, ожидания, установки, верования, представления о ситуации, интерпретации и выводы.

С – последствия: эмоции чувства, поведения.

Наши эмоции будут зависеть не столько от реальных событий, сколько от «В» – наших мыслей по поводу происходящего. Мышление, которое запускает разрушающие переживания (см. упражнение 5) называется губительным. Выделяют четыре шаблона наиболее часто встречающегося губительного мышления:

1. Обвинение людей и себя – «мысли-обвинители». «Все из-за нее...Если бы не он...Это я во всем виноват».

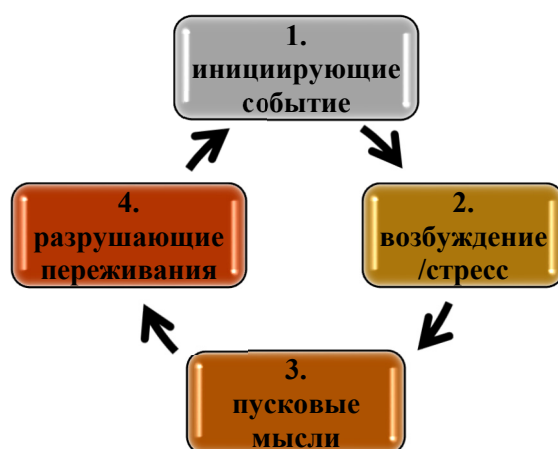
2. Завышение требований – «мысли-обязатели». «Он был обязан...Я должен быть».

3. Нагнетание страха, преувеличение важности. «А вдруг...Это невыносимо, что...».

4. Обесценивание важности происходящего, самооправдание. «ну и что? Меня это не волнует... Мне не важно...Каму какое дело».

Далее предлагается вернуться к таблицам из упражнения 5 и проанализировать в каких событиях присутствовали эти шаблоны, и какие переживания они запускали. Можно проставить номера шаблонов рядом с каждым событием.

Целесообразно предложить схему развития переживаний (Н.Н. Васильев).



Первый способ возникновения разрушающих переживаний



Второй способ возникновения разрушающих переживаний

### «Вредоносные убеждения»

Участникам тренинга приводятся 10 иррациональных убеждений (А.Эллис), которые им нужно переделать в конструктивные. Работа осуществляется в группах от трех до пяти человек. На листке бумаги участники предоставляют список перестроенных

убеждений. Каждая группа оглашает список. Остальные участники оппонируют. Мнения обсуждаются.

1. Все должны меня любить.

2. Никогда нельзя терпеть неудачу. Все нужно делать только на «5».

3. Все должно быть таким, как мне хочется.

4. Все мои неприятности из-за плохих людей.

5. Если я сильно поволнуюсь из-за предстоящего события, дела пойдут лучше.

6. У каждой проблемы есть единственное наилучшее решение, и мне нужно его найти и немедленно.

7. Легче избежать трудной ситуации и ответственности за нее, чем потом разбираться с ней.

8. Если ни к чему не относиться серьезно, не придется огорчаться.

9. Причина всего происходящего со мной в моем ужасном прошлом.

10. На свете не должно быть плохих людей и обстоятельств.

### **«Групповой рисунок»**

Цель упражнения: работа с ожиданиями и эмоциональной реакцией на них.

Всем раздаются листы бумаги, на которой в течение 10-15 сек. изображают рисунок на произвольную тему, по сигналу передают его по кругу. Дорисовывает уже сидящий рядом участник и так до тех пор, пока лист не вернется к своему хозяину. Желательно в этом упражнении участвовать самому ведущему, чтобы по возможности «испортить» задумку автора рисунка. Анализ работ проводится следующим образом. Каждый по очереди говорит о получившемся рисунке, понравился ли он и если нет, то почему. Акцент необходимо сделать на возникающих эмоциях. После этого ведущий подводит итог, суть которого в том, что не всегда наши ожидания оправдываются и чем яснее человек отобразил задумку рисунка, тем более положительный образ он получил в результате. Проводятся аналогии с жизнью, с ожиданиями и планами, установками и убеждениями.

### «Событийная карта»

Вспомните ситуации, когда Вы были наиболее успешны и для Вас это было очень значимо. Перечислите наиболее важные события, когда Вы чувствовали себя наиболее успешным, которые произошли в Вашей жизни, а также те, которые Вы ожидаете в будущем. Попробуйте выразить свое отношение к указанным Вами событиям, оценив от +1 до +5.

	События	Дата события	Оценка	Примечание
п р о ш л ы е				
б у д у щ и е				

Из тех событий, которые Вы написали в разделе «прошлое время», выберите одно более значимое событие и оцените его, выбрав в каждой из пар место, занимаемое данным переживанием, и отметив крестиком свое эмоциональное состояние. Если ваше переживание положительное, то крестик ставится справа от средней, нулевой линии; если ваше переживание отрицательное, то крестик проставляется слева от нее. В том и в другом случае сила переживания выражается, соответственно, выбором нужного положительного или отрицательного балла от 0 (самое слабое эмоциональное переживание) до 3 (самое сильное эмоциональное переживание)».



1	Неудовлетворенность результатом	-3 _ -2 _ -1 _ 0 _ +1 _ +2 _ +3	Удовлетворенность результатом
2	Неудовлетворенность процессом	-3 _ -2 _ -1 _ 0 _ +1 _ +2 _ +3	Удовлетворенность процессом
3	Горе	-3 _ -2 _ -1 _ 0 _ +1 _ +2 _ +3	Счастье
4	Опущенность	-3 _ -2 _ -1 _ 0 _ +1 _ +2 _ +3	Переживание наполненности жизни
5	Бессмысленность	-3 _ -2 _ -1 _ 0 _ +1 _ +2 _ +3	Переживание осмысленности ( <i>осознание смысла и нужности своих результатов</i> )
6	Апатия	-3 _ -2 _ -1 _ 0 _ +1 _ +2 _ +3	Интерес
7	Грусть	-3 _ -2 _ -1 _ 0 _ +1 _ +2 _ +3	Радость
8	Разочарование	-3 _ -2 _ -1 _ 0 _ +1 _ +2 _ +3	Восторг
9	Чувство своей незначительности	-3 _ -2 _ -1 _ 0 _ +1 _ +2 _ +3	Гордость ( <i>чувство собственного достоинства</i> )
10	Усталость	-3 _ -2 _ -1 _ 0 _ +1 _ +2 _ +3	Бодрость

*Примечание. Допишите свои неуказанные здесь наиболее яркие ощущения, мысли, поступки, которые возникали в процессе события:*

### *Упражнения для Блока 3*

#### **III. СВОЙСТВА**

#### **Анкета «Жизненная успешность»**

Цель: осознание качеств успешной личности и необходимость субъектной позиции для успешной жизни и профессиональной деятельности.

В данном упражнении участники индивидуально выполняют вторую часть анкеты «Жизненная успешность», которая посвящена личностным качествам. Участникам на листе бумаги индивидуально для каждого предлагается перечень качеств и озвучивается инструкция: «ниже приведены свойства, которые могут выражать жизненную успешность человека. Анализируя каждое свойство, в соседней колонке отметьте на сколько процентов из ста, на Ваш взгляд, оно должно быть выражено у успешного человека. Процент выставляется от ста для каждого свойства. Например, какое-то свойство может быть выражено на 100%, а какое-то на 53%. Могут также встречаться свойства с одинаковыми процентными показателями. В пустые строки впишите те, свойства, которые на Ваш взгляд, характеризуют жизненную успешность, но не представлены в перечне. Оцените их также в процентах».

Перечень качеств для упражнения представлен в Части 4, посвященной методике исследования жизненной и профессиональной успешности.

### **«Кто Я?»**

Цель упражнения: осознание себя, своих качеств, самопознание.

Участникам тренинга в течение 5 минут необходимо ответить на вопрос: «Кто Я?», используя как существительные, так и прилагательные.

Анализ:

- 1) положительные, негативные, нейтральные ответы,
- 2) определение социальных ролей, личностных качеств,
- 3) что из перечисленного помогает разрешать противоречия, что мешает.
- 4) вопросы, почему и зачем я такой к каждому высказыванию (оформить письменно напротив каждого определения).

### **«Близнец издалека»**

Цель: рефлексии собственных личностных качеств, выявления проблемных зон и точек роста для личностного и профессионального развития.

Психолог предлагает участнику (или участникам) представить существование брата-близнеца (или сестры близнеца), о котором раньше он ничего не знал. Предлагается ответить на вопрос о том, какие характеристики личности близнеца могут вызвать зависть, и максимально детально записать эти качества.

Желательно, чтобы перед проведением данной процедуры участники были довольно хорошо «разогреты»: у них не было зажатости и хорошо работала фантазия.

Процедуру можно проводить как в индивидуальной работе с клиентами, так и в программе группового тренинга. Процедура может прodelываться и в парах, и в виде эксперимента с последующим анализом.

Процедуру желательно проводить в спокойной, располагающей к фантазированию, обстановке: можно приглушить свет, включить спокойную музыку и т.п.

Инструкция для мужчин.

Представьте, что Вы узнали о существовании своего брата-близнеца. Вас разлучили ещё в младенчестве. Теперь он живёт далеко, но вот приехал к Вам в гости. Вы разговорились, много узнали друг о друге. В чём-то Вы позавидовали брату.

Вопрос. Что могло вызвать у Вас эту зависть, какие обстоятельства жизни и особенности личности брата?

Смело пишите всё, что приходит в голову. Если Вы представите эту сцену во всех деталях, то Вам будет легче ответить на этот вопрос. Попробуйте представить как выглядит Ваш брат-близнец, во что он одет, какая причёска и т.д. Представьте, как и что он говорит, его индивидуальные манеры поведения. Представьте и то, как Вы завидуете и – может быть – как Вы злитесь.

Выпишите на лист бумаги всё то, что могло бы вызвать зависть. Старайтесь писать конкретно, не ограничиваясь общими фразами вроде «Успех в жизни» или «Счастье в личной жизни».

Инструкция для женщин.

Представьте, что Вы узнали о существовании своей сестры-близнеца. Вас разлучили ещё в младенчестве. Теперь она живёт далеко, но вот приехала к Вам в гости. Вы разговорились, много узнали друг о друге. В чём-то Вы позавидовали сестре.

Вопрос. Что могло вызвать у Вас эту зависть, какие качества ее личности и обстоятельства жизни сестры?

Смело пишите всё, что приходит в голову. Если Вы представите эту сцену во всех деталях, то Вам будет легче ответить на этот вопрос. Попробуйте представить как выглядит Ваша сестра-близнец, во что она одета, какая причёска и т.д. Представьте как и что она говорит, её индивидуальные манеры поведения. Представьте и то, как Вы завидуете и – может быть – как Вы злитесь.

Выпишите на лист бумаги всё то, что могло бы вызвать зависть. Старайтесь писать конкретно, не ограничиваясь общими фразами вроде «Успех в жизни» или «Счастье в личной жизни».

Вопросы для обсуждения.

1. Не кажется ли вам, что те обстоятельства и качества личности, которые могут вызвать зависть в нас, и есть наши истинные ценности или проблемные зоны, над которыми стоит поработать?

2. Как вам кажется, зависть – это плохое чувство? Может ли быть хорошая зависть?

3. Вы не против, если мы сейчас все вместе пожелаем Вам того, что у Вас получилось?

### **«Современный успешный профессионал (полицейский)»**

Цель: осознание значимости профессиональной успешности для современной личности, ознакомление с разнообразными сценариями и пониманием профессиональной успешности.

Участникам тренинга индивидуально в письменной произвольной форме предлагается ответить на следующий вопрос: современный успешный профессионал (полицейский) – это ...

После этого участники по очереди излагают свои мысли в краткой форме далее происходит групповое обсуждение, возможно с элементами дискуссии.

### **«Мой герб»**

Цель упражнения: осознание себя, своих положительных сторон, и сильных черт.

Напишите три предложения, которое начинается словами «Я горжусь...», завершение произвольное. Нарисуйте на всю страницу герб любой формы. Над гербом напишите свой жизненный девиз. Разделите герб на четыре части. В первой части перечислите три вещи, которые вы умеете очень хорошо делать. Во второй части перечислите три своих качества, которые цените в себе больше всего. В третьей части перечислите три свои наибольшие жизненные достижения. В четвертой – перечислите людей, которые оказали наибольшее влияние на ваше личное становление, благодаря которым вы стали такими, какими есть.

### **«Выдающаяся личность»**

Цель: актуализация сильных сторон своей личности.

Участникам предлагается представить описание реально существовавшей, существующей или вымышленной личности, которую они субъективно считают выдающейся по каким-либо причинам. Это не обязательно должны быть известные люди, это могут быть даже примеры из родственников, а может кто-то захочет рассказать о себе. Характеристика «выдающаяся» имеет здесь услов-

ное значение. При описании не называется имя и фамилия личности, а дается ее характеристика по следующему примерному плану: какие качества помогли стать этому человеку выдающимся, почему именно эти качества, в чем сила данных качеств.

Каждый из участников представляет описание в течении 1-2 минут, после чего происходит групповая рефлексия.

### **«Кейс»**

Цель: актуализация субъектной позиции при решении профессиональных ситуаций.

Данное упражнение основывается на методе конкретных ситуаций. Ситуации заимствуются из реальной профессиональной деятельности. Ведущий либо подбирает их сам в зависимости от специфики профессиональной деятельности группы, либо (при хорошем опыте и активности группы) предлагает привести пример наиболее актуальной ситуации для решения. Ситуации могут предоставляться в виде текста, аудиозаписи, зачитываться ведущим, либо как видеоролик. Видеоролик может иметь наибольшую эффективность, так как задействуется визуальный канал восприятия. Ситуации должны носить проблемный характер, который выражается в неоднозначности решения, конфликтности, злободневности и т.п. Также ситуации должны вызывать эмоциональный отклик у участников тренинга. Ведущему в начале тренинга стоит озадачиться вопросом подбора ситуаций. Ситуации могут касаться проблем взаимодействия с гражданами, конфликтов в служебном коллективе, адекватности выполнения служебных задач, взаимодействия с подчиненными. Например, это может быть видеозапись из Интернета, где поведение граждан носит провокационный характер по отношению к сотрудникам полиции.

После того, как ситуация представлена группе начинается ее обсуждение по предложенным пунктам:

- оценка действий сотрудников на предмет их компетентности, обоснование;
- выявление ошибочных действий и высказываний, обоснование их ошибочности;
- конструирование успешного разрешения ситуации;

- анализ наиболее эффективных и важных качеств сотрудника для решения данной ситуации;
- как успешный профессионал я бы поступил в данной ситуации следующим образом . . . .

Обсуждение ситуаций может происходить вначале в микрогруппах, а затем в рамках всей группы. При обсуждении основным ориентиром для ведущего должны служить требования к личности сотрудника органов внутренних дел, а именно морально-нравственные ориентиры. В конце разбора ситуаций (количество их может быть различным) обязательна групповая рефлексия.

#### *Упражнения для Блока 4*

#### **IV. МЕХАНИЗМЫ**

##### **Анкета «Жизненная успешность»**

Цель: осознание качеств успешной личности и необходимость субъектной позиции для успешной жизни и профессиональной деятельности.

В данном упражнении участники индивидуально выполняют первую часть анкеты «Жизненная успешность», которая посвящена механизмам жизненной успешности. Каждому участнику на листе бумаги предлагается 30 высказываний по 10 на каждый механизм: рефлексивно-технологический, рефлексивно-аксиологический, рефлексивно-онтологический. и озвучивается инструкция.

Перед Вами ряд утверждений. Оцените их по степени истинности для Вас в соответствии ниже представленной шкалой, где:

определенно ложно – 1

в основном ложно – 2

до определенной степени ложно – 3

немного ближе к тому, что это ложно – 4

немного ближе к тому, что это правда – 5

до определенной степени правда – 6

в основном правда – 7

определенно правда – 8

Проставьте нужную цифру напротив каждого высказывания.

После оценивания утверждений результаты подсчитываются в соответствии с ключом. Ведущий представляет интерпретацию

данных, и раскрывает суть каждого механизма (механизмы описаны в параграфе 1.5). В соответствии с этим, участники анализируют свои результаты.

Перечень вопросов для упражнения и ключ для обработки результатов представлен в Части 4, посвященной методике исследования жизненной и профессиональной успешности.

### **«Предельный смысл»**

Цель: осознание и активизация рефлексивно-онтологического механизма.

В основе упражнения лежит принцип «Методики предельных смыслов» Д.А. Леонтьева<sup>1</sup>.

Вначале ведущий предлагает продемонстрировать данное упражнение на одном из добровольцев, после чего упражнения выполняются в диадах, где интервьюер и респондент меняются ролями и только потом осуществляется групповая рефлексия.

Интервьюер задает вопрос респонденту касательно любой бытовой темы. Вопрос направлен на выявление смысла и начинается со слова «зачем». Зачем люди делают что-либо. Например, «зачем люди смотрят телевизор?», «зачем люди трудятся?» и т.п. Респондент дает ответ на вопрос. Например, люди трудятся, чтобы заработать деньги. Ответов со словами «потому что» не должно быть, а именно «чтобы». К данному ответу задается следующий вопрос «зачем» и так далее, пока у респондента не иссякнут ответы, либо ответы станут повторяющимися. Интервьюер записывает всю последовательность вопросов. На это отводится до 10 минут времени. Затем участники меняются ролями.

После того, как все интервью записаны, участники знакомятся с интервью, данными ими.

После чего происходит групповая рефлексия, где на обсуждение выносятся такие вопросы:

- ощущения после упражнения
- какие трудности испытывали
- что явилось неожиданностью
- какие смыслы выявились

---

<sup>1</sup> Леонтьев Д.А. Методика предельных смыслов (МПС): Методическое руководство. М.: Смысл, 1999. 36 с.

- что труднее всего было осмыслить
- каким образом это связано с жизнью, целями и планами

### «Сделать, то чего делать не хочется»

Цель: переосмысление проблем реализации целей и задач, изменение рефлексивно-технологического механизма жизненной успешности.

Мы часто застреваем на одном месте, просто потому что не хотим двигаться дальше и что-то делать. Обычно это связано с тем, что определенные действия кажутся нам неприятными; мы боимся не справиться; не хотим заставлять себя. Мы ждем, когда будем «готовы», но это случается редко — и мы продолжаем прокрастинировать. В первой колонке перечислите полезные дела, которых вы избегаете. Во второй колонке укажите причины этого. В третьей и четвертой колонках опишите преимущества и недостатки совершения этих действий.

Действия, которых я избегаю, потому что мне не хочется этим заниматься	Почему мне не хочется этого делать	Недостатки совершения этих действий	Преимущества совершения этих действий

Теперь давайте выясним, что произойдет, если вы все же выполните эти действия? В первой колонке перечислите дела, которыми вы не хотите заниматься. Во второй колонке укажите, что вы *готовы попробовать* сделать, даже если у вас нет желания. Если вы совершите это действие, в третьей колонке опишите чувства, которые у вас возникали в процессе, а в четвертой — ощущения, которые появились после. Какие можно сделать выводы?



Действия, которых я избегаю, потому что мне не хочется этим заниматься	Что я готов попробовать сделать	Что я чувствовал, пока это делал	Что я ощутил после этого

Какие выводы можно сделать по результатам выполнения упражнения?

Возможно именно эти действия помогли бы Вам развивать самодисциплину?

### **«Проект успешной жизни»**

Цель упражнения: оформление и активизация механизмов жизненной успешности.

Участники делятся на микрогруппы по три-четыре человека. Каждая микрогруппа создает проект успешной. Проект может быть представлен в виде схемы, рисунка и т.п. на ватмане. Для этого понадобится бумага, цветные карандаши, краски и т.п.

В структуре проекта должны быть отражены следующие составляющие:

- идея проекта
- цель проекта
- необходимые ресурсы (материальные и нематериальные)
- этапы реализации
- возможные риски и проблемы
- пути их устранения и преодоления
- предполагаемый результат, способы его выражения.

### **«Модель успешного профессионала»**

Цель упражнения: оформление и активизация механизмов жизненной успешности.

Участники делятся на микрогруппы по три-четыре человека. Каждая микрогруппа создает модель успешного профессионала (в

данном случае сотрудника органов внутренних дел). Модель может быть представлена в виде схемы, рисунка и т.п. на ватмане. Для этого понадобится бумага, цветные карандаши, краски и т.п. Данное упражнение носит творческий характер, поэтому жестких требований к структуре модели нет, она рождается в совместной работе участников на основании опыта, полученного в ходе тренинга.

### **«Ситуация успеха»**

Цель: использование ресурсных возможностей механизмов жизненной успешности.

Данное упражнение является заключительным упражнением тренинга и предполагает защиту созданных в микрогруппах проектов и моделей. Происходит проверка на реальность, осуществимость. Все участники выслушивают результаты работы каждой группы, оппонируют, дополняют, высказывают мнения. Ситуация успеха создается за счет того, что у участников должны быть аргументированные позиции и проработанные проекты.

После защиты всех проектов происходит групповая рефлексия и подведение итогов тренинга.

## ***3.5. Методика «Жизненная успешность»***

Методика направлена на исследование сущности функционирования жизненной успешности как метаресурса в системе саморегуляции личности. Сложная структурно-функциональная организация исследуемого феномена обусловила выбор качественной стратегии исследования в целом и сочетание качественных и количественных исследовательских методов. Методика представляет собой опросник, состоящий из нескольких частей, которые прошли проверку на внутреннюю согласованность, содержательную и конструктивную валидность. Содержательное наполнение опросника было выделено при помощи метода тематического ана-

лиза научно-психологических текстов, посвященных проблематике жизненной успешности, а также текстов структурированного эссе на тему «Жизненная успешность современного человека».

Первая часть направлена на исследование ценностных ориентиров как оснований представлений о жизненной успешности и индивидуальных координат ее построения. Респондентам предлагалось проранжировать данные ценности по степени значимости в первом случае для себя, во втором случае для современного успешного человека. Кроме того, респондентам предлагалось по их желанию дополнить список ценностей и также проранжировать их. Сопоставление ценностных иерархий характерных для конкретного респондента и абстрактного современного человека дает возможность понять координаты жизненной успешности конкретной личности и степень их совпадения с представлениями о ней. Также в первой части методики предлагалось ответить на открытые вопросы: «Жизненная успешность для Вас – это прежде всего...»; «Современный успешный человек – это ...». Ответы на данные вопросы в сопоставлении с иерархией ценностных ориентиров качественно дополняют данные о ценностных основаниях жизненной успешности респондентов.

Вторая часть методики направлена на исследование сформированности и степени выраженности механизмов жизненной (рефлексивно-технологического, рефлексивно-аксиологического, рефлексивно-онтологического) успешности и представлена в виде письменного опросника, состоящего из тридцати вопросов закрытого типа, по десять вопросов относительно каждого механизма.

Ключ для обработки данных:

рефлексивно-технологический механизм – 2,5,8,11,14,17,20,23,26,29;

рефлексивно-аксиологический механизм – 1,4,7,10,13,16,19,22,25,28;

рефлексивно-онтологический механизм – 3,6,9,12,15,18,21,24,27,30.

По каждому механизму подсчитывался средний балл, который показывает степень его выраженности.

Третья часть методики направлена на изучение жизненной успешности как интегрального свойства личности и ее личностных детерминант. В результате анализа личностные качества были структурированы в блоки: блок направленности; блок рефлексии; блок волевой регуляции; блок социально-психологического взаи-

модействия. Респондентам предлагалось оценить степень выраженности каждого личностного качества в процентах (каждое качество от ста процентов) в первом случае у себя, во втором случае у современного успешного человека. Кроме того, респондентам предлагалось по их желанию дополнить список личностных качеств и также оценить их. Сопоставление степени выраженности личностных качеств характерных для конкретного респондента и абстрактного современного человека дает возможность понять значимость детерминант жизненной успешности конкретной личности и степень их совпадения с представлениями о характерных особенностях успешного человека в целом.

Четвертая часть методики направлена на изучение состояний, сопровождающих эффективное функционирование жизненной успешности как метаресурса. Респондентам предлагалось вспомнить особо значимые для них ситуации, когда они были наиболее успешны и оцените силу своих переживания по десятибалльной дискретной шкале отношений, где 0 – полное отсутствие переживания, а 10 – максимальная сила его проявления. Кроме того, респондентам предлагалось по их желанию дополнить список состояний и также оценить их. В заключении респондентам предлагалось оценить свою жизненную успешность на данный момент по десятибалльной дискретной шкале отношений.

### Уважаемый Респондент!

Перед вами анкета, направленная на исследование феномена жизненной успешности. Будем благодарны Вам за участие в исследовании. Это поможет нам составить целостную картину понимания жизненной успешности в современном обществе. Мы соблюдаем принцип анонимности, поэтому имя может быть вымышленным.

*Инструкция. Анкета состоит из четырех частей, содержащих различные задания. В начале каждой части дано подробное разъяснение по выполнению задания, ориентируясь на них ответьте на поставленные вопросы.*

Имя \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Семейное положение \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_

Профессиональная деятельность \_\_\_\_\_

### ЧАСТЬ 1

Перед Вами ряд утверждений. Оцените их по степени истинности для Вас в соответствии ниже представленной шкалой, где:

*определенно ложно – 1*

*в основном ложно – 2*

*до определенной степени ложно – 3*

*немного ближе к тому, что это ложно – 4*

*немного ближе к тому, что это правда – 5*

*до определенной степени правда – 6*

*в основном правда – 7*

*определенно правда – 8*

Проставьте нужную цифру напротив каждого высказывания.

№	высказывания	оценка
1	Я быстро понимаю суть складывающейся ситуации и знаю, как себя в ней вести	
2	Я стараюсь изменить ситуацию в соответствии с моими потребностями и приоритетами	
3	Нестандартные новые ситуации и события мотивируют меня к действиям	
4	Взаимодействуя с человеком или группой людей по какому-либо важному вопросу, я стараюсь предложить план действия и обосновать свою позицию	
5	В случае принятия важных решений, я замечаю, что окружающие часто принимают мою позицию и руководствуются ею	
6	В процессе решения особо важных задач я замечаю, что окружающие часто принимают мою стратегию и руководствуются ею	
7	Значимая для меня деятельность (учебная, профессиональная, художественная, волонтерская и т.п.), которую я осуществляю в данный момент является значимой и для общества	
8	Деятельность, которую я сейчас осуществляю (учебная, профессиональная, художественная, волонтерская и т.п.) вносит вклад в развитие общества в целом	
9	Деятельность, которую я сейчас осуществляю (учебная, профессиональная, художественная, волонтерская и т.п.) важна для моего близкого окружения	
10	Я способен изменять стереотипы людей	
11	Из затруднительной ситуации есть как минимум три выхода	
12	Я добиваюсь целей, которые ставлю, несмотря на трудности	

13	При постановке целей, я оцениваю свои реальные возможности	
14	У меня всегда есть несколько вариантов плана достижения цели	
15	Я могу изменить свои привычки ради достижения цели	
16	Я анализирую результаты полученной деятельности, отмечаю плюсы и минусы	
17	В процессе деятельности я могу изменять и корректировать цели	
18	Планируя будущее, я учитываю полезный (положительный и отрицательный) прошлый опыт	
19	Достигнутый результат я сравниваю с поставленной целью	
20	Ставя цель, я очень подробно и образно (в красках и деталях) представляю будущий результат моей деятельности	
21	При любых обстоятельствах я верю в лучшее и считаю, что в любой ситуации можно найти положительные стороны	
22	В жизни я всегда опираюсь на свои принципы	
23	Для меня важно быть успешным	
24	Трудные ситуации закаляют меня	
25	Человек сам в ответе за свою жизнь и свои поступки	
26	Я знаю свои сильные и слабые стороны и умею использовать свои сильные стороны	
27	Каждый человек успешен по-своему	
28	Достигая успеха в чем-либо, я испытываю очень сильные положительные переживания	
29	Ставя цель, я понимаю зачем мне это надо	
30	Ставя перед собой цель, я продумываю то, как ее достижение отразится на жизни других людей	

## ЧАСТЬ 2

Ниже приведены свойства, которые могут выражать жизненную успешность человека. Анализируя каждое свойство, в соседней колонке оцените его по степени значимости по следующей шкале

*вообще не значимо – 1*

*не значимо – 2*

*до определенной степени не значимо – 3*

*немного ближе к тому, что не значимо – 4*

*немного ближе к тому, что значимо – 5*

*до определенной степени значимо – 6*

*значимо – 7*

*очень значимо – 8*

В пустые строки впишите те, свойства, которые на Ваш взгляд, характеризуют жизненную успешность, но не представлены в перечне. Оцените их также в процентах.

№	Свойства личности	оценка
1	целеустремленность	
2	умение формулировать цели	
3	прогнозирование хода событий	
4	умение увидеть происходящее со стороны	
5	гибкость мышления	
6	критичность	
7	развитое воображение	
8	гибкость поведения	

9	сила воли	
10	настойчивость	
11	дисциплинированность	
12	инициативность	
13	мотивация достижения успеха	
14	склонность к риску	
15	лидерство	
16	умение работать в команде	
17	социальный интерес ( <i>заинтересованность другими людьми и их проблемами</i> )	
18	потребность в саморазвитии	
19	увлеченность деятельностью	
20	оптимистичность	
21	реалистичность	
22	принципиальность	
23	жизнестойкость ( <i>устойчивость к воздействию жизненных трудностей и умение справляться с ними</i> )	
24	внутренняя свобода ( <i>способность осуществлять осознанный выбор, основываясь на своих убеждениях и нравственных принципах</i> )	
25	уверенность в себе	
26	активная жизненная позиция	
27	ответственность	
28	совесть	
29	устойчивость к неопределенности ( <i>отсутствие страха перед нестабильностью и изменчивостью современного мира, умение правильно использовать наличные обстоятельства</i> )	
30		
31		

### ЧАСТЬ 3.

Вспомните ситуации, когда Вы были наиболее успешны и для Вас это было очень значимо. Последовательно оцените предложенные чувства и переживания с помощью следующих нескольких противоположных эмоционально-оценочных пар, выбрав в каждой из пар место, занимаемое данным переживанием, и отметив его крестиком. Если ваше переживание положительное, то крестик ставится справа от средней, нулевой линии; если ваше переживание отрицательное, то крестик проставляется слева от нее. В том и в другом случае сила переживания выражается, соответственно, выбором нужного положительного или отрицательного балла от 0 (самое слабое эмоциональное переживание) до 3 (самое сильное эмоциональное переживание)».

1	Неудовлетворенность результатом	-3 _ -2 _ -1 _ 0 _ +1 _ +2 _ +3	Удовлетворенность результатом
2	Неудовлетворенность процессом	-3 _ -2 _ -1 _ 0 _ +1 _ +2 _ +3	Удовлетворенность процессом
3	Апатия	-3 _ -2 _ -1 _ 0 _ +1 _ +2 _ +3	Интерес
4	Усталость	-3 _ -2 _ -1 _ 0 _ +1 _ +2 _ +3	Бодрость
5	Грусть	-3 _ -2 _ -1 _ 0 _ +1 _ +2 _ +3	Радость

6	Разочарование	-3_-2_-1_0_+1_+2_+3	Восторг
7	Переживание неуважения к себе	-3_-2_-1_0_+1_+2_+3	Чувство собственного достоинства
8	Переживание бесполезности своей деятельности	-3_-2_-1_0_+1_+2_+3	Чувство значимости своей деятельности
9	Чувство своей незначительности	-3_-2_-1_0_+1_+2_+3	Гордость
10	Переживание эгоистических чувств (переживание за себя и свои интересы)	-3_-2_-1_0_+1_+2_+3	Переживание альтруистических чувств (желание отдавать себя, бескорыстно помогать, жертвовать)
11	Антипатриотические чувства	-3_-2_-1_0_+1_+2_+3	Патриотические чувства
12	Переживание отсутствия долженствования кому-либо и чему-либо	-3_-2_-1_0_+1_+2_+3	Чувство долга
13	Опустошенность и бессмысленность	-3_-2_-1_0_+1_+2_+3	Переживание осмысленности и наполненности жизни
14	Горе	-3_-2_-1_0_+1_+2_+3	Счастье
15	Переживание внутренней скованности, ограниченности выбора	-3_-2_-1_0_+1_+2_+3	Переживание внутренней свободы
16	Чувство вины и стыда	-3_-2_-1_0_+1_+2_+3	Переживание согласия с собственной совестью, спокойствие и удовлетворенность
17	Ненависть	-3_-2_-1_0_+1_+2_+3	Любовь
18	Переживание ухода от ответственности	-3_-2_-1_0_+1_+2_+3	Переживание принятия ответственности

#### ЧАСТЬ 4

Проранжируйте ценности по степени значимости для современного успешного человека (впишите свои варианты в пустые клетки ниже). Первое место получает самая значимая ценности и так далее до пятнадцатого места.

	Ценность	Ранг
1	карьера	
2	семья	
3	саморазвитие	
4	материальное благополучие	
5	духовный рост	
6	интересная работа	
7	независимость	
8	любовь	
9	социальный статус, престиж	



10	хорошие взаимоотношения, дружба	
11	смысл жизни	
12	здоровье физическое и духовное	
13	достижение результата	
14	владение информацией	
15	образование	

Проранжируйте ценности по степени значимости для Вас на данный момент (впишите свои варианты в пустые клетки ниже). Первое место получает самая значимая ценности и так далее до пятнадцатого места.

	Ценность	Ранг
1	карьера	
2	семья	
3	саморазвитие	
4	материальное благополучие	
5	духовный рост	
6	интересная работа	
7	независимость	
8	любовь	
9	социальный статус, престиж	
10	хорошие взаимоотношения, дружба	
11	смысл жизни	
12	здоровье физическое и духовное	
13	достижение результата	
14	владение информацией	
15	образование	

Оцените свою жизненную успешность на данный момент по представленной шкале и отметьте чертой в любой точке шкалы. Чем больше показатель, тем более Вы себя воспринимаете как успешного человека.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Жизненная успешность для Вас – это прежде всего (дайте ответ в развернутой произвольной форме)

---



---



---

Современный успешный человек – это (дайте ответ в развернутой произвольной форме)

---



---

## Литература

1. Абульханова К.А. Мировоззренческий смысл и научное значение категории субъект // Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1997. С. 56–74.
2. Абульханова К.А. Субъект и субъектность: проблема определения качеств. Развитие психологии в системе комплексного человекознания. Ч. 1. Отв. ред. А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 55–62.
3. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. Изд-во Мысль, 1991
4. Абульханова-Славская, К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды /К.А. Абульханова-Славская. М.: 1999. 224с., С.178.
5. Агафонов Ю.А., Попов М.Ю., Калашников Ю.В. Психология и педагогика в деятельности сотрудников органов внутренних дел. М., Краснодар: КЮИ МВД РФ, 2000 г.
6. Адлер А. Наука жить. К.: Port-Royal, 1997. 79с.
7. Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире. // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. 2005. Т. 51. №7. 84 с.
8. Алишев Б.С. Психологическая теория ценности (системно-функциональный подход). Авторф.на соиск...д.психол.наук, Казань-2002.
9. Аналитическая психология и психотерапия: Хрестоматия / Сост. В. М. Лейбин. СПб.: Питер, 2001. 512 с. С.232
10. Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии – Москва: Институт психологии РАН, 2006, 515с.
11. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. № 1. Т. 15. С. 4.
12. Аргайл М «Психология счастья» – Москва: «Прогресс», 1990. С. 42.

13. Арендачук И.В. Индивидуально-психологические факторы успешности личности в научно-педагогической деятельности // Ученые записки Педагогического института СГУ им. Н.Г. Чернышевского. Серия: Психология. Педагогика. 2010. 1. С 29-34.
14. Асмолов А.Г. Деятельность и установка. М.: Изд-во МГУ, 1979.
15. Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности – Авто-реферат на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Москва: Институт психологии РАН, 1994 г. 19с.
16. Бакуменко Г.В. Исследование архитектоники успеха Н.В. Розенберг // XXI век: Культура. Искусство. Психология (2016) <http://science-dep.ucoz.org/publ/51-1-0-64> (дата обращения: 01.10.2017).
17. Бакуменко Г.В. Исследование архитектоники успеха Н.В. Розенберг // XXI век: Культура. Искусство. Психология (2016) <http://science-dep.ucoz.org/publ/51-1-0-64> (дата обращения: 01.10.2017).
18. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса. // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 2. С. 115-116.
19. Братусь Б.С. Психологические аспекты нравственного развития личности. М., 1977.
20. Брушлинский А. В. Избранные психологические труды. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.
21. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) М.: Издательство Московского университета, 1984. 200 с.
22. Василюк Ф.Е. Психотехника выбора // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997. С.284-314.
23. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие / И.В. Вачков. М.: Изд-во «Ось-89», 2005.
24. Визгина А. В. Внутренний диалог в экзистенциальном анализе и проблема субъектности // Психология человека как

субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В. В. Знаков, А. Л. Журавлёв. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. 2216 с., С. 267-274.

25. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 290 с.

26. Гайворонская И.Б. Психологическая модель прогнозирования успешности управленческой деятельности сотрудников ОВД. Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6. Философия, политология, социология, психология, право, международные отношения. 2007. № 2-2. С. 104-109.

27. Гафарова Н.В., Черняева Ю.Е. Анализ содержания концепта «Жизненная успешность» как основа разработки исследовательской методики // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса. Челябинск, 2015. С. 35-39.

28. Головчанова Н.В. Социально-психологические характеристики успешности региональной элиты. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2010. 26с.

29. Гордеева Т.О. Самоэффективность как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011а. С. 241–266.

30. Гребенникова О.В. Ценности и представления об успешности в контексте культурного развития личности подростка // Психология обучения, № 10, 2016, С. 14-26.

31. Гусев А.И. Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 300–329.

32. Гусельцева М. С. Субъект как проблема современной психологии // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В. В. Знаков, А. Л. Журавлёв. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. 2216 с., С.119-127

33. Гусельцева М. С. Проблема субъекта с позиции культурно-аналитического подхода // Психологический журнал. Институт психологии РАН. 2020. Т. 41, № 2. С. 128–138.

34. Деева Н. А. Жизненная успешность как метаресурс и показатель субъектности в процессе саморегуляции личности Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности /

Отв. ред. В. В. Знаков, А. Л. Журавлёв. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. 2216 с. (с. 473 – 481).

35. Деева Н.А. Жизненная успешность как метаресурс в системе саморегуляции личности студентов, получающих среднее специальное и высшее образование // Вестник Удмуртского университета. Серия философия. психология. педагогика 2018. т. 28, вып. 3 – С. 297-307

36. Деева Н.А. Жизненная успешность как метаресурс в системе саморегуляции личности студентов, получающих среднее специальное и высшее образование // Вестник Удмуртского университета. Серия философия. психология. педагогика 2018. т. 28, вып. 3 – С. 297-307

37. Деева Н.А. Жизненная успешность: механизм, свойство, состояние. Контексты понимания // Современные исследования социальных проблем 2017, Том 8, № 11, С. 22-45. <http://ej.soc-journal.ru>

38. Деева Н.А. Переживание как механизм оформления ценностно-смыслового содержания успешности жизни современного человека // Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XXII симпозиума [Под ред. Г.А. Вайзер, Н.В. Кисельниковой, Т.А. Поповой] М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО», 2017. URL: <http://www.pirao.ru/about/structure/laboratories/24/karпова/> (дата обращения 12.10.2017).

39. Деева Н.А., Рябко Т.В. Ценностные основания жизненной успешности и адаптационные возможности современной личности в начале периода молодости (на примере слушателей образовательных организаций МВД) / – Южно-Российский журнал социальных наук, 2020 – №1 – С. 157-177.

40. Дементий Л.И. К поиску личностных оснований достижения успеха // Личность. Культура. Общество. 2004. Вып. 4 (24). С. 249–258.

41. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 268 с.

42. Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М.: Издво ИП РАН, 2003. С.75.

43. Доценко Е.Л. Историческое измерение смысловой архитектоники личности // Mobilis in mobile: личность в эпоху перемен //

Личность в эпоху перемен: *mobilis in mobili* : Материалы международной научно-практической конференции 17–18 декабря 2018 / Под ред. Е.Ю. Патяевой, Е.И. Шлягиной. М.: Смысл, 2018. С.17-20.

44. Дружилов С.А. Основы психологии профессиональной деятельности инженеров-электриков: монография. М.: Академия Естествознания, 2010. 119 с.

45. Евсеенко, Г.Н., Модерация как инновационная педагогическая технология: методическая разработка учебного занятия по повышению квалификации преподавателей. Ростов-на-Дону.: ГОУ СПО «РКСИ», 2008. 16 с.

46. Знаков В. В. Психология субъекта и психология человеческого бытия // Субъект, личность и психология человеческого бытия / Под ред. В. В. Знакова и З. И. Рябикиной. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. С. 9–45.

47. Зотова Н.Н., Родина О.Н. Индивидуально-личностные особенности и успешность профессиональной подготовки студентов-психологов // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология – 2009. №1 – с.53-66.

48. Иваницкий А.В. психологический ресурс как интегральная характеристика личности // Современные проблемы науки и образования. 2015. С. 54-55.

49. Игровое моделирование в деятельности педагога: учебное пособие для студентов вузов / Панфилова А. П.; под общ. ред. В. А. Сластенина, И. А. Колесниковой. М. : Издательский центр «Академия», 2008.

50. Иноземцев В.М. Теоретическая структурно-функциональная модель психологических факторов как субъективная причинность профессиональной успешности сотрудника ОВД Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2013. № 4. С. 83-85.

51. Калашникова С. А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности // Молодой ученый. 2011. №8. Т.2. С. 84-87. URL <https://moluch.ru/archive/31/3534/>.

52. Канарский Д.И. Успех как механизм конструирования социальной реальности (социально-философский анализ). Дис. ... канд. филос. наук. Хабаровск, 2000, 151с.

53. Караханян Е.В. Социально-философская концепция успеха. Дис. ... канд. филос. наук. Уфа, 2010. 135с.

54. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. Издательский центр «Академия», 2004, – 304с.

55. Климов Е.А. Пути в профессионализм (Психологический взгляд): Учебное пособие / Е.А. Климов. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. 320 с.

56. Ключко В.Е. Предмет современной психологии: человекообразование и психологическое обеспечение смысловой педагогики. // Образование и развитие региона. Барнаул, 1995. № 3-4. С. 109.

57. Ключников С.Ю. Философия успеха: гносеологический анализ. Дис. ... канд. филос. наук. М, 2003. 145с.

58. Ключников С.Ю. Философия успеха: гносеологический анализ. Дис. ... канд. филос. наук. М, 2003.

59. Кови Стивен Р. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности = The 7 Habits of Highly Effective People: Restoring the Character Ethic. [Пер. с англ.] М.: «Альпина Паблишер», 2012. 374с.

60. Когнитивная психология / Р. Солсо. 6-е изд. СПб.: Питер, 2006. 589 с (С. 253)

61. Когнитивная психотерапия расстройств личности = Cognitive Therapy of Personality Disorders / Под ред. А. Бека, А. Фримена. СПб.: Питер, 2002. 544 с.

62. Копорейко А.М. Влияние образа деятельности сотрудников ОВД на успешность выполнения профессиональных задач // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. 2018. № 3. С. 27-31

63. Корж Е.М. Социально-психологические особенности представлений предпринимателей об успешности. Дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2006. 179с.

64. Кохут Х. Анализ самости: Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности. М.: «Когито-Центр», 2003.

65. Кравченко С. А. Сложный социум: востребованность поворотов в социологии // Социологические исследования. 2012. № 5. С. 19-28. С.22

66. Кузнецова А.А., Никишина В.Б. Менеджмент высшей школы: самоэффективность и удовлетворенность профессиональной деятельностью преподавателей высшей школы административного сектора // Иннов: электронный научный журнал, 2018. № 4 (37). URL: <http://www.innov.ru/science/economy/menedzhment-vysshey-shkoly-samoeffe/>

67. Куликов Л.В. Психогигиена личности. СПб., 2004. 464 с.

68. Курицкая Ю.В. Социально-философская концепция феномена успеха // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2012. т.14. №2(4). С. 1072-1074.

69. Ледовская А.С., Волоскова Н.Н. Роль фактора достижения успеха в деятельности сотрудников органов внутренних дел // Материалы II Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <http://scienceforum.ru/2010/article/2010000893> (дата обращения: 14.07.2020 ).

70. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. М.: Политиздат, 1975. 304 с.

71. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.

72. Леонтьев Д.А. Динамика смысловых процессов // Психологический журнал. 1997. Т.1, №6, С.13-28.

73. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 60.

74. Леонтьев Д.А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному // Вопросы психологии. 2011. №1. С.3-27.

75. Леонтьев Д.А. От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология регуляции деятельности // Вестн. МГУ. Сер.14, Психология. 1997. №1. С.20-27.

76. Леонтьев Д.А. Понятие мотива и проблема качества мотивации. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2016. №2. С. 3-18.



77. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. М.: Смысл, 2003. 487 с.

78. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. М.: Смысл, 2003. 487 с.

79. Лесина Л. А. Факторы успеха в оценках студенческой молодежи // Культура, личность, общество в современном мире: методология, опыт эмпирического исследования. Материалы XX Международной конференции памяти профессора Л.Н. Когана. Екатеринбург, 2017. С.802-812.

80. Летуновский В.В. Сравнительный анализ методологических оснований вариантов экзистенциального анализа Л.Бинсвангера и М.Босса // Понимание как фактор личностного развития. Кемерово: Графика, 2002.

81. Либин А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. 2-е изд., переработанное. М. : Смысл. 2014. 549 с.

82. Липатова Н. А., Черкевич Е. А., Шаров А. С. Тренинг преодоления жизненного кризиса: учебное пособие. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2008. 76 с.

83. Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии. СПб.: Питер, 2020. 656с.

84. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 680 с.

85. Личность и бытие: человек как субъект социокультурной реальности: материалы Всерос. науч.-практ. конф. [Под ред. З.И. Рябикиной и В.В. Знакова]. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2016. 301 с.

86. Логвинова Т.Г. Жизненная успешность как психологический феномен // Образование и общество. 2016. Т.3. № 98. С.75-80.

87. Лусиани Джозеф, Сила селф-коучинга: Пять шагов к самореализации и успеху [Перев. с англ.] М.: ООО Издательский дом «София», 2006. 288 с.

88. Лэнгле А. «Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности.»: Генезис; Москва; 2009.

89. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений. // Психологический журнал. 2005. Т. 26. №6. С.87–101.

90. МакГро Филипп Стратегии жизни. [Перев. с англ.] М.: ООО «Добрая книга», 2002. 400 с.
91. МакГро Филипп Стратегии жизни. [Перев. с англ.] М.: ООО «Добрая книга», 2002. 400 с.
92. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. // Психологический журнал. 2001. Т.22. №1. С. 16-24.
93. Мальц Л.А., Федосеева А.М. Психологические критерии жизненной успешности/ URL: <http://imek.org/?q=node/1230> (дата обращения: 07.10.2017).
94. Манёров В.Х. Совесть, нравственность и жизненная успешность в условиях морального коллапса // Организационная психология. 2013. Приложение. Тезисы докладов конференции «Бизнес. Общество. Человек». Москва: НИУ ВШЭ, 2013. С.121-122.
95. Мариновская И.Д. Психология и педагогика в правоохранительной деятельности. М., 2000 г.
96. Марков В.Н. Ресурсный подход к психологической диагностике: основные принципы // Вестник РУДН. Серия Психология и педагогика. 2010. № 4. С. 5-10.
97. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / Пер. с англ. М.: Смысл, 1999. 425с.
98. Маслоу А. Психология бытия. М.: «Рефл-бук»; К.: «Ваклер», 1997 К.: PSYLIB, 2003.
99. Михайлова, Т.В. Морально-психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: современное состояние // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии. Материалы XXIV Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск, 2019. С. 210-214.
100. Моросанова В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета Серия 14 Психология № 1 2010. С. 36-46.
101. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002. Т. 23, № 6. С. 7.

102. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека как психологический ресурс достижения целей. Теоретическая и экспериментальная психология 2014 Т. 7 № 4 С. 62–78

103. Московский В.В. Формирование профессиональной успешности преподавателя высшей школы. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Российская академия государственной службы при Президенте Российской Федерации. Москва, 2007

104. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ.// Журнал социологии и социальной антропологии. Том 1. 1998. №2. С. 104.

105. Мулляр Л.А. Социально-философские смыслы образа-концепта «успех». Автореф. дис ... докт. филос. наук. Нальчик, 2012. URL: <http://disus.ru/r-filosofiya/392910-1-socialno-filosofskie-smisli-obraza-koncepta-uspeh.php> (дата обращения 08.05.2020).

106. Нефедова Н.И. Соцальные представления об успехе // Вестник ВолГУ. Серия 7 (Психология). Вып.3. 2003-2004г. С.141-146

107. Огнев, А.С. Инновационные модели обучения технологиям личностного развития в современном образовании (монография). Москва, 2017. 106 с.

108. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды. М.:Смысл, 2002. 462 с.

109. Панов В. И. Субъект и субъектность: от феномена к процессуальности // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В. В. Знаков, А. Л. Журавлёв. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. 2216 с., С. 349 – 357.

110. Паттакос А. Пленники собственных мыслей. Смысл жизни и работы по Виктору Франклу [Пер с англ.] М.: Альпина Бизнес Букс, 2009. 205с.

111. Петренко В. Ф. Психосемантика сознания. М: МГУ, 1988. 205 с. ISBN 5-211-00023-4

112. Петров, В.Е. Психологическое обеспечение в образовательных учреждениях МВД России: Учебно-методическое пособие / В.Е. Петров. М.: ОАО «Щербинская типография», 2005 – С.114.

113. Петровский В.А. «“Наслаждение неизъяснимое”, с посвящением А.С. Пушкину» <https://psy.su/feed/8317/> (дата обращения: 28.06.2020).
114. Петровский В.А. Феномен субъектности в психологии личности: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль. 2000.
115. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. 2-е изд. / Пер. с англ. Т. Саушкиной. СПб.: Издательство «Речь», 2002. 352 с.
116. Практическая психология образования: учеб. пособие. / Под ред. И.В. Дубровиной. СПб.: Питер, 2004. 264 с.
117. Психология саморегуляции в XXI веке / отв. ред. В.И. Моросанова. СПб.; М. : Нестор-История, 2011.
118. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: Учебное пособие. М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007. 176 с.
119. Реутова В.И. К вопросу о формировании профессиональной успешности руководителей ОВД // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2018. № 2 (78). С. 237-240.
120. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: «Прогресс», 1994 – 480с.
121. Родина О. Н. О понятии «успешность трудовой деятельности» // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1996, № 3.
122. Розенберг Н.В. Архитектоника успеха в культуре. Дис. ... канд. философских наук. Тамбов, 2001. 176 с.
123. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Сер. «Мастера психологии». СПб.: Питер, 2002.
124. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии М., 1976.
125. Рубинштейн С.Л. Человек и мир, Рос. акад. наук, Ин-т психологии. М. : Наука, 1997. 189 с.
126. Салливан Гарри Стэк. Интерперсональная теория в психиатрии: Пер. с англ. О. Исаковой. СПб.: «Ювента». М.: «КСП+», 1999. 347 с.
127. Седова Н.Н. Жизненные цели и стратегии россиян: контекст пассионарности // Социологический журнал. 2016. Том 22. № 2. С. 73–91.
128. Селигман М. Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев. с англ. М.: Издательство «София», 2006.368 с.

129. Селигман М. Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев. с англ. М.: Издательство «София», 2006. 368 с.

130. Сенин И.Г. Психодиагностика ценностно-ориентационной сферы личности как метод социально-психологического исследования. Дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2000.

131. Слободчиков В.И. Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Автореф. дисс. ... докт. психол. н. М., 1994 – 78с., С.21

132. Снеткова Т.А., Маркарьян С.Э. Актуальные методы обучения для формирования профессиональных умений и навыков экономиста // Учет и статистика. 2017. №3 (47).

133. Современные образовательные технологии : учеб, пособие для бакалавриата и магистратуры / под ред. Е. Н. Ашаниной, О. В. Васиной, С. П. Ежова — 2-е изд., перераб. и доп. М. : Издательство Юрайт, 2019. 165 с.

134. Татенко В. А. Психология в субъектном измерении: монография. Киев: Видав. центр «Просвита», 1996.

135. Толочек В.А. Интерсубъектные, интрасубъектные и внесубъектные ресурсы профессиональной успешности // Вестник университета (Государственный университет управления). 2008. № 2 (40). С. 155 – 161.

136. Тощенко Ж.Т., Цветкова Г.А.. Социология труда. Учебник для вузов. М.: Центр социального прогнозирования и маркетинга, 2012. 464 с.

137. Трейси, Брайан. Привычки на миллионы долларов. [Пер. с англ.] М.: Издательский дом «Вильямс», 2005. 352с.

138. Тульчинский Г.Л. Разум, воля, успех : О философии поступка / Г. Л. Тульчинский; М-во высш. и сред. спец. образования РСФСР. Л. : Изд-во ЛГУ, 1990. 214 с.

139. Тульчинский Г.Л. Успех этики успеха // Возвращение этики успеха? Ведомости прикладной этики. Вып. 48 [Под ред. В.И. Бакштановского, О.А. Новоселова] Тюмень: НИИ ПЭ, 2016. С.27-35.

140. Франкл В. Человек в поисках смысла Москва, Прогресс, 1990 г., 196с.

141. Фромич, Ю.В. Взгляд на морально-психологическую подготовку в ОВД с точки зрения андрагогики // Академическая мысль. 2018. № 2 (3). С. 132-134.

142. Хаммер Я.С. Профессиональный успех и его детерминанты // Вопросы психологи – 2008, №4, с.147-177.

143. Холондович Е. Н. Личность, субъект деятельности, субъект жизни // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В. В. Знаков, А. Л. Журавлёв. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. 2216 с., С. 245-254.

144. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). СПб., 2001. 480с.

145. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации -- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 96 с.

146. Черняева Г.В. Модели успешного человека в концепциях зарубежных авторов (Б. Трейси, Б. Шефер, Ф. Макгро) // Человек в контексте бытия: современные состояния, проблемы и подходы: современные состояния, проблемы и подходы: Монография [Под общ. ред. Н.В. Гусевой] Казахстанско-Американский свободный университет Усть-Каменогорск, 2016. С. 287–294.

147. Шаров А.С. О-граниченный человек: значимость, активность, рефлексия.- Омск: Изд-во ОмГПУ, 2000. 358с.

148. Щеглов А.В. Морально-психологическая подготовка сотрудников МВД России как особая педагогическая система // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. 2016. № 2. С. 128-133.

149. Щербакова Л.Н. Эмпирическое изучение стратегии жизненного успеха личности // Вестник РУДН. сер. Психология и педагогика. 2006. №2(4) С. 37-48.

150. Щукина А.М. Психология саморазвития личности. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2015.

151. Экзистенциальный анализ. Пер. под ред. С. Римского. М. Институт Общегуманитарных Исследований. 2014, — 272 с.

152. Эллис А., Макларен К. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия. РнД.: Феникс, 2008. 160 с.

153. Эммонс Р. [Emmons R.] Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / пер. с англ.: под ред. Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2004., с.338.

154. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ./Общ. ред. и предисл. Толстых А.В. М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. 344 с.
155. Юнг К. проблемы души нашего времени – СПб.: Питер, 2000. 352 с.
156. Якутина О.И. Социальные практики успеха: дискурс повседневности и социально-философское понятие. Дис. ... докт. филос. наук. Краснодар, 2011. 383 с.
157. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия/Пер. с англ. Т.С. Дробкиной. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 576 с.
158. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change // *Psychological Review*. 1977. 84. 191–215.
159. Bartlett, F. C. (1958). *Thinking: An experimental and social study*. New York: Basic Books.
160. Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow*. New York: Harper.
161. Deeva, Natalya The Importance of Professional Activity in The Reflexion-Axiological Mechanism of Life Successfulness of The Personality Police Officers // *Series: Advances in Social Science, Education and Humanities // Research Proceedings of the II International Scientific-Practical Conference «Psychology of Extreme Professions» (ISPCPEP 2019)* pp. 27-29. <https://www.atlantispress.com/proceedings/ispcpep-19/125909605>. ISBN 978-94-6252-735-5 ISSN 2352-5398 DOI <https://doi.org/10.2991/ispcpep-19.2019.7>
162. Frese, M., Sabini, J. (Eds.). (1985). *Goal-directed behavior: The concept of action in psychology*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
163. Freud, S. Some Character Types Met with in Psychoanalytic Work, vol. XIV in *Standard Edition* (London: Hogarth Press, 1957; originally published in 1916), pp. 316—31.
164. Gunn G. *Early American Writing. Introduction*. Penguin Books USA Inc., New York, 1994.
165. Hobfoll S. Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1989. 3. 513–524.
166. Luciani Joseph J. *Choosing the Life You Want*. URL: <http://www.self-coaching.net/article8.html> (дата обращения 14.12.2019).
167. Maslow A., *The Further Reaches of Human Nature* (New York: Viking, 1971), p. 35.

168. National Society for the Study of Education, The psychology of learning, Forty-first Yearbook Part 2 Bloomington Publ School Pub Co , 1942 P 349.

169. Pattakos A. The Meaning of Friendship in a Social Networked World URL:<http://patimes.org/the-meaning-of-friendship-in-a-social-networked-world> (дата обращения 14.08.2019).

170. Rank, Will Therapy, p. 119.

171. Rogers C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin. Цит по Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). СПб., 2001. 480с.

172. Seligman M.E.P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press, 2011.

173. Seligman, M. (1996). The optimistic child. New York: Houghton-Mifflin.

174. Sheldon, K.M., Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. Personality and Social Psychology bulletin, 24, 1319-1331.

175. Sheldon, K.M., Kasser, T. (1995) Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. Journal of Personality and Social Psychology, 68, 531-543.

176. Smith, Timothy K. What's so effective about Stephen Covey? The author of The Seven Habits of Highly Effective People sells a message of moral renewal, and corporate America is buying it. Is this a good thing?, Fortune magazine (12 December 1994).URL:[http://archive.fortune.com/magazines/fortune/fortune\\_archive/1994/12/12/80049/index.htm](http://archive.fortune.com/magazines/fortune/fortune_archive/1994/12/12/80049/index.htm) (дата обращения: 14.08.2019).

177. Tracy Brian TurboCoach: A Powerful System for Achieving Breakthrough Career Success. AMACOM. 2005. 224p.



*Учебное издание*

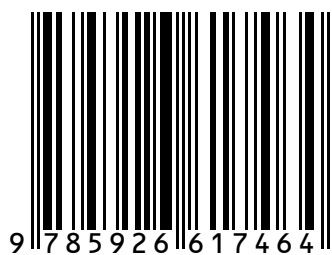
**Деева Наталья Александровна**

**ТРЕНИНГ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ЖИЗНЕННОЙ  
УСПЕШНОСТИ СОТРУДНИКОВ  
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ:  
РЕСУРСЫ, ЗНАЧИМОСТЬ, СУБЪЕКТНОСТЬ**

Учебно-практическое пособие

*В авторской редакции*  
Компьютерная верстка *Г. А. Артемовой*

ISBN 978-5-9266-1746-4



Подписано в печать 28.01.2021.

Авт. л. 8,5. Заказ 114.

Краснодарский университет МВД России.  
350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128.