

### **Литература**

1. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – М., 1970.
2. Левин К. Теория поля в социальных науках. – СПб.: Речь, 2000. – 368 с.
3. Психология: словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М., 1990.
4. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change // Psychological Review. – 1977. – № 84. – С. 191–215.

### **ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ УСПЕШНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ – ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ЖИЗНЕННЫХ ВЫБОРОВ**

**Ю.Н. Лотоцкая**

*Институт психологии им. Г.С. Костюка  
Национальной академии педагогических наук Украины  
(г. Киев, Украина)*

Самореализация является важной составляющей жизнедеятельности современного человека, мы должны бы «успеть» при жизни много вещей, чтобы быть успешными. Но, если субъект нуждается в ощущении успеха, то объекту необходимо подтверждение от окружения, «внешний» результат. В зависимости от ощущения себя объектом/субъектом мы будем выбирать приемлемую модель личной успешности, ее критерии, выбирать свою «эталонную модель успеха». Следствие этого – поляризация общества вокруг темы успешности: как спор парадигм «в жизни есть место только успешным», и оппонирующее – стремление к успеху ведет в выгоранию, к депрессиям, эмоциональным травмам, не всем же быть успешными».

Проведенный нами анализ психологической литературы показывает, что в настоящее время нет развитой единой психологической теории успешности, вместо этого есть мозаичные, эклектичные фрагменты, не собирающиеся в единую модель, а общество остро нуждается в подобных исследованиях, так как выбор «не своей модели», жизнь не в своей парадигме успешности приводит к плачевным последствиям, тем более огорчительным, что они отсрочены во времени – к 35–42 годам [4; 7]. В свою очередь, проведя масштабное исследование, выделив закономерности и описав теорию жизненной успешности, мы связываем успешность с функционированием ментальных моделей, так как она дает субъекту переживания, чувства, признание успеха и позволяет вы-

строить собственную поведенческую и умственную модель жизнедеятельности, что приведет к ожидаемым результатам.

Работая над нашим исследованием «Психология жизненной успешности», мы столкнулись с проблемой самоопределения, осознания человеком собственной ментальной модели, так как сформировать проект изменений, трансформаций мы должны на реальной психологической модели жизнедеятельности, которая управляет поведением индивида сегодня. Целью нашей дальнейшей работы стала методика, с помощью которой можно будет сознательно управлять собственной ментальной моделью жизненного успеха. Мы разработали методику исследования собственной модели, через осознание существующих когнитивных моделей, которые отвечают за формирование модели поведения, и приводят (или не приводят) к успешности. Данную модель мы назвали «Интеллектуальная модель жизненных выборов» (ИМЖВ). Нами разработано также определение успешности – это деятельность, которая сопровождается определенным состоянием, она направлена вовне или внутрь, и приводит субъект деятельности к желаемому результату (успеху), который проверяется объективно или субъективно, с прогнозируемыми или допустимыми издержками и на желаемый срок, с возможностью выделить модель деятельности, которая приводит к успешным итогам и повторить ее. Однако успех и неуспех осознаются и переживаются человеком не в каждой, а лишь в значимой для него сфере.

Комплексная десятифакторная ИМЖВ оказалась полезной для осознания собственной ментальной модели, ее «белых» пятен, с перечнем возможностей для изменений и блокираторами – полями «комплексов». То есть сама методика является психокорректирующим средством из-за высокого рефлексивного влияния, осознание собственного жизненного сценария и аспектов, которые делают его не таким успешным, как хотелось бы человеку. Данная методика исследования будет полезной для психологов, тренеров СПТ-направленности, бизнес-тренеров и педагогов [2; 5].

Кратко презентуем модель ИМВЖ:

1. «Финансовая карта». Акцентирует внимание на осознании собственной финансовой ментальной модели, привычных выборах в данной сфере (динамика и уровень). Человек познает собственную финансовую модель через осознание паттернов поведения в зарабатывании, управлении доходами, расходами, бессознательно разрешенной финансовой динамике. Разрешение базируется на интегрированных эталонных моделях и решениях, которые человек сделал в детском и подростковом возрасте, когда формируется эталонная финансовая модель.

2. «Коммуникативная карта». Позволяет определить эффективность коммуникационных компетенций, результатом которых является способность к установлению, сохранению и развитию конструктивных, развивающих отношений, баланс результативных контактов и фрустрирующих, регрессивных, причину таких отношений. Это позволяет изменить когнитивную и поведенческую модель, повышает психологическую готовность к обучению, трансформациям и ответственности за построение коммуникаций

3. Сценарная карта «Жизненный багаж». Дает возможность осознания собственного комплексного профиля, поведенческих паттернов, копинг-стратегий, запретов и нерезультативных мыслительно-поведенческих циклов, основанных на психотравмирующем и не отрефлексированном опыте. По нашей статистике негативно окрашенные, травмирующие «сцены» имеют более высокий эмоциональный вес, по сравнению с положительными. Карта объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые человек использует в повседневной жизни. Осознание своей карты психотравм и своих стратегий и понимание, что этим можно управлять, придает человеку психологический ресурс, улучшает качество жизни [1; 4; 7].

4. «Семейные роли». Роли человека, усвоенные в семье, очевидно, сильно влияют на жизненные выборы, поэтому важным является осознание их. Для определения семейной карты мы используем теорию А. Адлера и собственные разработки, где важны порядок рождения, родственные (семейные), так называемые «первые сцены» и поведенческий семейный профиль аналогичного и противоположного пола [1; 6].

5. «Возрастная модель». Жизненная модель успешности человека связана с возрастными аспектами, по нашим исследованиям, более 60 % респондентов отмечают возраст как вехи, как координаты жизни: «успех приходит с 30 до 40 лет»; «в 20–30 лет успехом является выполнение “обязательной жизненной программы” – выбрать профессию, создать семью, финансово обеспечить ее». Данная карта, в процессе осознания, дает возможность создать карту развития и достижений, дает понимание задач каждого периода, оценочные критерии самопроверки, информацию о причинах психологически сложных периодов жизни и рекомендации по улучшению самоощущения в любом возрасте. В этой карте, как ни в какой другой, сильно работают нормы, которые трактуются человеком как эталоны [3; 6].

6. «Карта здоровья». Объединяет биолого-физиологические принципы успешности и осознание подходящих методов воздействия

для улучшения ситуации в сфере собственного здоровья. Образ жизни, культура сна, питания, потребления воды и физической активности, поддержание здоровья и профилактика заболеваний часто осознаются взрослым человеком не по своему поведению, а, скорее, по своим представлениям о том, что правильно. По нашему исследованию, люди считают, что ведут тот образ жизни, который «правильный», не рефлексируя о реальном рисунке поведения.

7. «Гендерная карта». Человеку важна самоидентификация с собственным полом, возможность построить свой гендерный профиль по формуле индивидуального сочетания маскулинности. Гендерная идентификация, как и последующие выборы партнера, составляют важную область жизненной реализации. К сожалению, данная карта является проблемной у многих интеллектуально и социально развитых взрослых, как и предыдущая.

8. «Мотивационно-ценностная карта». Если сказать метафорой, то люди руководствуются или своими ценностями (что, по результатам исследования, более успешно) или нормами (что часто приводит к сложностям на определенных этапах), и именно эти конструкты являются основой для мотивирующих к деятельности импульсов. Мы используем метод, предложенный Н. Хомски, а именно, его мотивационные метапрограммы, которые с высокой вероятностью позволяют прогнозировать собственное поведение в различных контекстах: рабочем, личностном и т. д. Осознание собственных реальных ценностей дает возможность строить жизнь с их учетом, и, по результатам наших фокусных групп, уменьшает количество жизненных ошибок и повышает психологическое качество жизни.

9. «Эмоциональная карта». Эмоции, состояния и чувства человека являются важной составляющей жизнедеятельности, сигнализируют о благоприятном и неблагоприятном состоянии индивида. Успешностью в этом контексте мы считаем ресурсное состояние, которое позволяет поддерживать жизненную активность на желаемом уровне, иметь конструктивный настрой, который делает жизнь лучше, т. е. речь идет о субъективной положительной оценке собственной жизни и присутствии фоновых эмоций, которые позволяют индивиду развиваться, наслаждаться своими выборами или рефлексировать и изменять их.

10. Карта социальной реализации. Типы выборов собственной профессиональной реализации важны для успешной социализации личности, модель профессиональных выборов позволяет ознакомиться с собственными разрешениями по профессиональной деятельности, «любимой» бессознательной моделью карьерного роста, с преобла-

дающими типами ошибок. Мы руководствуемся теорией множественного интеллекта Г. Гарднера и также проверяем с респондентами «карту талантов» в проценте реализации. Другим важным критерием данной сферы является анализ собственной профессиональной деятельности: выбор, проверка, разрешения изменений, привычные поведенческие модели завоевания и удержания позиций, развития и решения сложных профессиональных ситуаций.

Интегрирующая часть умственной модели жизненных выборов получила название «сцена». Данная часть ИМЖВ позволяет осознать репрезентативную часть собственной ментальной модели, которую чаще всего мы «носим» в социуме. Именно эту часть человек чаще всего называет собственной жизненной моделью. Псевдомодель человека состоит из неэффективных более эталонов, это собирательная декларативная часть ментальной модели взрослого, «любимое кладбище эталонов», по которым «делается жизнь». Важно, чтобы часть результативных моделей была в процентном отношении больше части неадаптивных, нерезультативных. Конструктивная, результативная и адаптивная ИМЖВ называется нами успешной, в противном случае речь идет о псевдомодели. Элементы ИМЖВ (с 1-го по 10-й) исходят из пятифакторной модели успеха Ю. Лотоцкой (ранее – Ильиной) [3].

Мы не сразу вышли на десятифакторную модель, в ходе исследования мы выделили иерархию и типы связей, привычные конфликты и способы коррекции, о чем информируем коллег и других заинтересованных в наших сообществах в социальных сетях (Facebook, Одноклассники). Также нами был создан научно-популярный видеоблог проекта (<http://www.youtube.com/user/Yunonallina>), который регулярно пополняется, проводятся открытые школы успешности.

Итак, мы можем зафиксировать, что наше теоретическое обоснование феномена понятия «успех» является значимой практической задачей, смоделированное нами толкование термина «успех» и предложенные критерии, интеллектуальная модель жизненных выборов являются базой для дальнейшей научно-исследовательской работы, на системной базе которой мы планируем выделить комплексную теорию жизненной успешности взрослого человека и наполнить ее методиками и инструментами влияния, что, ожидаемо, приведет к повышению психологического качества жизни взрослых.

#### **Литература**

1. *Адлер А.* Понять природу человека. – СПб.: Академический проект, 1997. – 256 с.

2. *Львіна Ю.М.* СМД-тренінг по трансформації ментальних (розумових) моделей дорослих: методичний посібник для проведення тренінгу «Управління змінами». – Київ: ЦТІ, 2007. – 80 с.
3. *Львіна Ю.М.* Психологічна модель успішності у кризові періоди суспільства // Успішність особистості: потенціал та обмеження // Тези доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 18 березня 2010 р.) / за ред. М.Л. Смульсон, М.Л. Зінченко. – Київ, 2010. – С. 102–105.
4. *Львіна Ю.М.* Результати роботи проекту «Психологія життєвої успішності» у віртуальному середовищі // Тези Міжнародної Інтернет-конференції «Сучасні дослідження когнітивної психології» (ICRACP – 2012). – URL: <http://pim.oa.edu.ua/internetkonferencii/iicracp2012/44-osobistist-u-virtualnomu-prostori-personality-in-virtual-reality?start=4>.
5. *Лотоцька (Львіна) Ю.М.* Чинники впливу віртуального середовища на розвиток інтелектуальних компетенцій особистості // Тези доповідей Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми» (Психологія нового тисячоліття). – URL: [http://www.psy-science.com.ua/Konferenciya\\_2012\\_05\\_28.htm](http://www.psy-science.com.ua/Konferenciya_2012_05_28.htm).
6. *Лотоцькая Ю.Н.* Психология успеха. Логика неудачи. Простые шаги к переменам // Блог Живого Журнала. – URL: <http://pocherk10.livejournal.com>.
7. *Lototska (Lina) I.* Result of scientific research: «Psychology of success» // Abstracts of the XXX International congress of psychology. – Cape Town, 2012 – P. 600.

**МУЖСКАЯ АВТОБИОГРАФИЯ:  
ИНДИВИДУАЛЬНОЕ, СУБЪЕКТНОЕ, И ОБЩЕЕ, НОРМАТИВНОЕ<sup>1</sup>**

***Н.К. Радина***

*Национальный исследовательский университет «Высшая Школа Экономики»  
(г. Нижний Новгород, Россия);  
Институт этнологии и антропологии РАН им. Н.Н. Миклухо-Маклая  
(г. Москва, Россия)*

Гендерные исследования в российской психологии – при всей востребованности практикой – набирают высоту осторожно и постепенно, требуя значительного времени на разбег. Методологические дискуссии, которые у коллег за рубежом состоялись в конце XX века, в российских психологических гендерных исследованиях только разворачиваются. Принципиальное противостояние – между теми психоло-

---

<sup>1</sup> Исследование осуществлено в рамках Программы «Научный фонд НИУ ВШЭ» в 2013–2014 гг. и является частью проекта № 12-01-0203.