

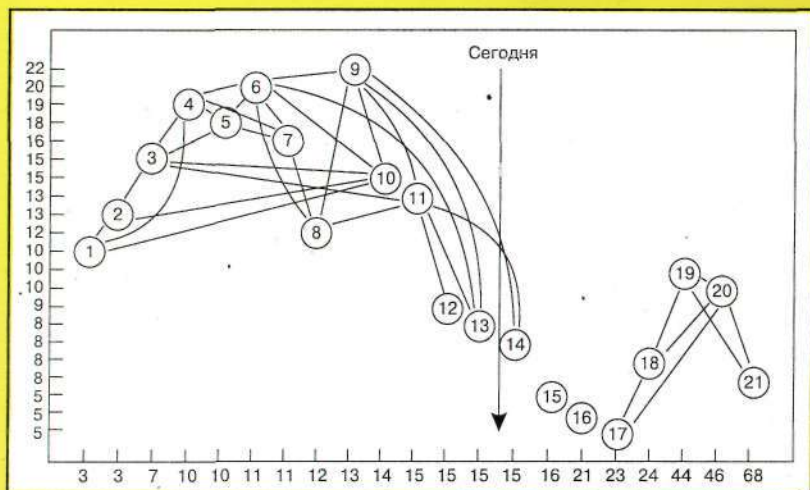


Александр КРОНИК, Рашад АХМЕРОВ

КАУЗОМЕТРИЯ

МЕТОДЫ САМОПОЗНАНИЯ,
ПСИХОДИАГНОСТИКИ
И ПСИХОТЕРАПИИ

В ПСИХОЛОГИИ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ



Москва
СМЫСЛ
2003

Психодиагностические монографии

^x% !^5
I 4 ^

Александр КРОНИК, Рашад АХМЕРОВ

КАУЗОМЕТРИЯ

**МЕТОДЫ САМОПОЗНАНИЯ,
ПСИХОДИАГНОСТИКИ
И ПСИХОТЕРАПИИ
В ПСИХОЛОГИИ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ**

МОСКВА

СМЫСЛ
2003

УДК 612
ББК28
К 834

К 834 Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. — М.: Смысл, 2003. — 284 с.

ISBN 5-89357-124-X

Книга посвящена оригинальному методу психологии жизненного пути — каузометрии. Раскрываются теоретические основы, возможности метода в диагностике и психологической помощи человеку, находящемуся в трудных жизненных ситуациях, в биографических кризисах.

Книга предназначена для психологов, психотерапевтов, а также всех тех, кто интересуется вопросами биографии, автобиографии, жизненного пути личности.

УДК 612
ББК28

ISBN 5-89357-124-X

*"Научи нас так считать дни наши,
чтобы нам приобрести сердце мудрое".*

Псалом 89:12-Psalm 90:12

е А.А. Кроник, 2003.
© Издательство "Смысл", 2003

БЛАГОДАРНОСТИ

Большинство разделов этой книги частично или полностью было опубликовано ранее. За поддержку, оказанную в их первых изданиях, и за возможность перепечатки фрагментов из опубликованных работ мы благодарим наших соавторов — Е.И. Головаху, А.В. Кондрашёва, Е.А. Кроник, Б.М.Левина, А.Л. Пажитнова, А. Спекхард, В.С. Хомика, — а также редакторов указанных ниже журналов, институтов и издательств:

Вопросы психологии (Москва) — рисунки из статьи «Отношение к времени: психологические проблемы ранней алкоголизации и отклоняющегося поведения» (1981); *Институт психологии* (Москва) — фрагменты из глав в книгах «Актуальные вопросы психологии личности» (1988), «Мотивационная регуляция деятельности и поведения личности» (1988); *Мецниереба* (Тбилиси) — фрагменты из главы в книге «Теория установки и актуальные проблемы психологии» (1990); *Мысль* (Москва) — фрагменты из глав в книге «В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я» (1989); *Наука* (Москва) — фрагменты из главы в книге «Психология личности и образ жизни» (1987); *Наукова думка* (Киев) — фрагменты из глав в книгах «Стиль жизни личности» (1982), «Психологическое время личности» (1984), «Жизнь как творчество» (1985), «Жизненный путь личности» (1987), «Разумная организация жизни личности» (1989); *ПараГраф* (Москва) «Психологическая программа LifeLine» (1992); *Прогресс— Культура* (Москва) — фрагменты из глав в книге «LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути» (1993); *Психологический журнал* (Москва) — фрагменты из статьи «Психологический возраст личности» (1983); *Институт психологи* (Киев) — фрагменты из главы в книге «Социально-психологична реабилитация дітей і підлітків, що постраждали від ЧорнобильскоУ катастрофи» (1992); *Professional Psychology: Research and Practice* (Вашингтон) — фрагменты из статьи «Trauma and Disaster as Life Disruptors; A Model of Computer-Assisted Psychotherapy Applied to Adolescent Victims of the Chernobyl Disaster» (1999); из этой же статьи заимствован рисунок на обложке (© APA, 1999); *Quote Quad* (Нью-Йорк) — рисунки из статьи «Psycho-Biographical Analysis with APL» (1991).

Издательству *Смысл* — воплотившему замысел книги — наша особая благодарность.

Александр Кроник, Рашад Ахмеров

ВВЕДЕНИЕ

*Алёше, Ане, Оле, Стёне —
выросшим, пока создавалась эта книга*

Загадка возраста и история каузометрии

В который раз пытаюсь я пробиться сквозь джунгли своих чувств, понятых и непонятых внутренних конфликтов к простым и ясным словам научного текста? В который раз надеюсь обрести в этих словах душевный покой, отыскать истину и сохранить ее для себя, коллег да друзей, возможно, в этой истине и не нуждающихся? Почему продолжаю эти попытки, невзирая на время, место, обстоятельства?

Мой отец, передавший мне фамилию, напоминающую о времени, родился в 1903 году, но пятнадцатилетним мальчишкой во время хаоса гражданской войны прибавил себе два года жизни, сразу стал семнадцатилетним юношей, способным сражаться за свои идеалы, и обладателем записи в паспорте — «год рождения: 1901». Сколько лет ты отмерял себе, папа, при моем рождении? Сколько всех своих лет ты прожил? До сих пор толком не понимаю, хотя часто ловлю себя на мысли, что невольно сравниваю свои годы с биографией отца. Сравниваю несравнимые его и мои 15, 30, 45...

В родительском доме — в гостиной, где я рос, — стояли огромные напольные часы с боем через каждые 15 минут. Они жили, звучали всегда. Я прятался за ними, подтягивал их гири раз в неделю, был счастлив и не обращал внимания на их бой и тиканье — постоянный фон моего детства. Однажды часы остановивши на неделю с лишним. Не стало моего брата, а ему было только двадцать два года, и он хотел быть психологом. Даже став старше брата, я еще долго чувствовал себя младше. Сколько тебе было непаспортных лет, Сережа? Сколько мне?

Часы продолжали отбивать свои четверти, но во мне что-то изменилось. Их бой стал заметным, счастье — хрупким. Спасибо маме — она познакомила меня с философией йоги, а после потери брата — со своим учеником, будущим врачом, который научил замечательным асанам и сохранил мне здоровый дух в здоровом теле. Пошатнувшееся ощущение счастья вернулось, и за это время я уже поступил (вместо брата, наверно) на отделение психологии философского факультета Киевского университета.

Мама была всегда — отважная майская девочка, в свои двадцать один ушедшая хирургом на фронт второй мировой — Великой Отечественной войны. Совсем недавно не стало и тебя, а я не могу поверить, что тебе должен был исполниться уже восемьдесят первый год, не могу отделить горе моей утраты от радости за тебя, успевшей увидеть опубликованной свою книгу о водолечении (Кротк-Прокофьева, 2000), замысел которой я слышал с детства.

Загадка возраста: Как считать дни наши? Как приобрести сердце мудрое?

На одной из первых лекций в Киевском университете профессор Людмила Иосиповна Марисова сообщила нам любопытный научный факт — дети, оказывается, переоценивают возраст пожилых людей, а пожилые люди недооценивают возраст детей. Я сразу заметил, что и те и другие поступают одинаково — переоценивают возрастную дистанцию между собой и оцениваемым, то есть переживают иллюзию контраста, как сказал бы грузинский психолог Д.Н. Узнадзе (1966). Для меня эта иллюзия была очевидна — возрастная дистанция в полстолетия между отцом и мною сопровождала меня с пеленок, и отца я воспринимал скорее дедушкой, чем папой (прости, папа). Лекция Л.И. Марисовой дала толчок моим самостоятельным психологическим размышлениям.

На втором или третьем курсе, заинтересовавшись идеями Курта Левина об уровне притязаний (Levin, 1935), я придумал формулу мотивации: $I = n/P + C/c$, где: M —

мотивирующая сила объекта; P, C, n, c — потребности и способности субъекта, полезность и сложность объекта (Хроник, 1977). Позже эта формула стала основой теории счастья (Кроник, 1982), в которой соединились мои увлечения йогой, психологией личности и древнегреческой философией. Идея теории счастья состояла в следующем: счастье — это переживание слияния с миром, которое возникает в результате превращения мотивации человека к миру в бесконечно большую величину; существуют четыре взаимодополняющих пути к счастью — деяние, созерцание, гедонизм и аскеза. В университетские годы моей теории счастья еще не было, но как счастливо было находить подтверждение формулы мотивации в дипломной работе по социометрии (Кроник, 1975)!

А потом, будучи в аспирантуре московского Института психологии Академии Наук СССР (ИПАН), я подружился с бывшим физиком Владимиром Ковалевым из Черновцов, который писал диссертацию о психологии времени (Ковалев, 1979). Тема была интересной, я был любопытным и изобретательным — вот и изобрел тест, измеряющий психологический возраст, и под влиянием психофизической терминологии, популярной в те годы в Институте психологии Академии Наук, дал этому тесту имя — дихотомическое шкалирование жизненного пути (Кроник, 1981). Итогом недолгой тестовой процедуры становилось вычисление психологического возраста по предложенной мною формуле: $PA = R \times L$, согласно которой психологический возраст (PA) равен произведению реализованное™ жизненных замыслов человека (R) на ожидаемую им продолжительность своей жизни (L). Если кто-то считает, что половина его замыслов уже реализовалась ($R = 0,5$), а жить этот человек надеется, скажем, до ста лет ($L = 100$), то согласно формуле, психологический возраст будет равен 50, независимо от того, сколько этому человеку «паспортных» лет — 20, 30, 80 или 99.

Я предложил этот тест Владимиру — вдруг пригодится для кандидатской диссертации? — ему он не пригодился,

тестам мой друг предпочитал мысленные эксперименты и философские размышления. Осталось мне развлекать своим тестом приятелей-москвичей в благодарность за традиционные чаепития и гостеприимство.

С таким опытом и защищенной диссертацией по иллюзиям в восприятии людьми друг друга вернулся я в Киев и начал работать в местном Институте философии. (Господи, как непросто было философствовать о счастье в годы воинствующего атеизма и научного коммунизма!) Для знакомства и установления контактов с новыми коллегами я предлагал им измерять психологический возраст, дихотомически шкатируя жизненные пути. Одним из новых коллег оказался Евгений Головаха, выпускник факультета психологии МГУ. После знакомства с тестом на следующий день он подошел ко мне и предложил видоизмененную процедуру измерения психологического возраста (мы ее назвали оценением пятилетних интервалов). Знакомство наше состоялось и надолго.

Меня беспокоили загадки возраста, Женю — чувство скоротечности времени. Так мы и нашли общий интерес — в исследованиях психологического времени личности. Придумали несколько теоретических конструкций для объяснения парадоксов психологического времени, остановившись на причинно-целевой концепции как наиболее полно объясняющей эти парадоксы. Согласно нашей теории, особенности протекания времени в душе человека зависят от структуры мотивационных — причинных и целевых — связей между событиями жизни («воспоминаниями, переживаниями и ожиданиями, объединенными стремлением человека к счастью», — написал бы я сегодня).

Чтобы измерить эти связи, неожиданно пригодилась идея Джекоба Морено, которыми я увлекался ранее. Легендарный Морено предложил метод социометрии — измерения взаимоотношений между людьми и изображения человеческих симпатий в виде графов-социограмм (*Морено*, 1958). По аналогии с социометрией, в одном из обсуждений с Женей Головахой, возникла идея каузометрии — измерения субъективных причинных и целевых связей между

событиями жизни и изображения этих связей в виде графов-каузограмм. Нам эта техническая идея весьма пригодилась. Благодаря каузометрии появилась возможность операционализировать причинно-целевую концепцию времени и эмпирически проверить ее прогнозы.

Первым (кроме автора) испытателем каузометрии стал Александр Шмелев из МГУ, с которым я подружился еще в университетские годы. В мой очередной приезд в Москву я остановился у него, и, как обычно, наш разговор затянулся далеко за полночь. Любопытный хозяин заинтересовался новой методической идеей настолько, что проанализировал взаимосвязи около 30 событий своей жизни (пока это рекорд). Сразу после полуночного самоанализа Александр Шмелев предложил прислать ему статью о каузометрии для сборника по мотивации, в подготовке которого он принимал участие. Так появилась моя первая в Евгением Головахой статья об идеях нового метода (*Головаха, Кроник*, 1982); вскоре эти идеи были подробно изложены в нашей совместной книге «Психологическое время личности» (1984).

К этому времени я уже вернулся в московский Институт психологии, и мой бывший научный руководитель Екатерина Васильевна Шорохова предложила рассказать о каузометрии на заседании отдела социальной психологии. Помню воодушевляющие слова Константина Константиновича Платонова, «Занимательная психология» которого (*Платонов*, 1964) стала когда-то первой прочитанной мною книжкой по психологии: «Поверьте моему опыту, Саша, в будущем столетии Вашим методом будут пользоваться во всех психологических центрах Америки».

Годом спустя к нам в И ПАН приехала на стажировку группа студентов-психологов из Ленинградского университета. Рашад Ахмеров был среди них, и с тех пор мы сотрудничаем, невзирая на расстояния и не торопя время (пока я был в Москве, Рашад учился и трудился в Ленинграде, сибирском городе Стрежевом, Набережных Челнах, Киеве, Москве). Работая в психогигиенической консультации в Стрежевом, Рашад превратил каузомет-

рию в повседневный инструмент практического психолога, помогающего людям справляться с их жизненными кризисами (Ахмеров, 1994).

В те ранние 80-е годы я был «чистым» академическим психологом, но убеждался не раз в психотерапевтической полезности каузометрического анализа жизненных событий — и на своем опыте, и на опыте своих испытуемых (точнее, испыателей каузометрии). Поэтому, когда по совету Александра Шмелева, ко мне обратился Алексей Пажитнов, математик из Вычислительного Центра Академии Наук СССР, с предложением создать компьютерную версию каузометрии, я искренне удивился: «Кому и зачем это нужно? Будущее каузометрии — в психотерапии, а зачем психотерапевту компьютер?» Но Леша видел другие перспективы (игры, самоанализ), и я согласился с его доводами. Мы начали работать и создали программу «Биограф» (Хроник, Пажитнов, 1988) для электронно-вычислительных машин ДВК-2 (в каком музее отыскать этот компьютер?). Первым пользователем «Биографа» стал Борис Хасан из Красноярского университета, где вместе с Алексеем я написал руководство к программе с полюбившимся нам эпиграфом: «Прежде чем исследовать другого — испытай "Биограф" на себе». Спасибо, Борис, за самую первую поддержку.

В 1986 году судьбы многих изменила Чернобыльская катастрофа. Несколькоми годами спустя мой бывший однокурсник по Киевскому университету Сергей Яковенко, работавший в Институте психологии Украины, предложил подумать о возможностях использования каузометрии в психотерапии подростков, испытавших стрессы Чернобыля.

К этому времени Алексей Пажитнов и я трудились в «Параграфе» — советско-американском предприятии, собравшем под своей крышей лучших программистов Москвы. Неутомимому Алексею удалось убедить президента «Параграфа» Степана Пачикова в целесообразности обновить «Биограф». К нам двоим присоединился программист Борис Левин, с которым мы создали новую версию каузометрии — программу под названием «LifeLine» («Линии

Жизни») для персональных компьютеров (Хроник, Левин, 1991; Хроник, Пажитнов, 1992). Как-то я поспорил с Борисом на бутылку французского коньяка, что найду хотя бы одну опечатку в экранных текстах LifeLine. Пока так и не нашел.

Когда поступило предложение Сергея Яковенко, «LifeLine» уже был практически готов. Вместе с Рашадом и несколькими украинскими психологами (Людмилой Гребень из Киева, Олегом Мартыненко из Харькова) мы начали сравнительное исследование деформаций картины жизни подростков, эвакуированных из Припяти после Чернобыльской аварии, и разработку процедур компьютерно-поддерживающей психотерапии, ориентированной на оптимизацию представлений детей о своем прошлом, настоящем и будущем (Ахмеров, Хроник, 1992; Хроник, Akhmerov, Speckhard, 1999). Нам по-настоящему повезло — Виктор Шкидченко, учитель информатики в киевской средней школе № 270, где мы работали, не только предоставил нам полдюжины компьютеров, но и познакомил со стихами и рисунками своих учеников-припятчан, существенно облегчив наш путь к их душам. Спасибо, Виктор, и дай бог твоим ученикам долгих счастливых лет.

Очень многие участвовали в поддержке и развитии идей каузометрии — список авторов, упомянутых в этой книге, скорее всего, не полон.

Я благодарен Александру Асмолову, открывшему передо мной аудиторию факультета психологии МГУ, где в 80—90-е годы я читал спецкурс по каузометрии и психологии времени. Спасибо всем моим внимательным и невнимательным слушателям, а особенно дипломникам, которые своими исследованиями прибавляли радость сотворчества.

Спасибо, Толя — Анатолий Добрович — врач, поэт, мой дальний друг, раскрывший мне свою картину жизни ночью в Шереметьевском аэропорту за час до своего прощания с Россией. Не пожалеть последний час на каузометрический самоанализ — это что-то да значило.

Спасибо Петру Балашову и Юрию Блюменкранцу, организовавшим психогигиеническую консультацию в Стреже-

ВОМ и сделавшим ее первой клинической базой для каузометрических исследований.

Спасибо моим киевским друзьям и коллегам, ставшими первыми тридцатью испытуемыми каузометрии в годы работы над книгой «Психологическое время личности».

Спасибо всем, кто озадачивал меня в Институте психологии Российской Академии Наук своими вопросами, замечаниями и пожеланиями в годы защиты докторской диссертации по каузометрии (*Кроник, 1994*).

Спасибо моим новым коллегам в США — Джону Брискину, Харви Резнику, Анне Спекхард, Саллиэнн Амдур Сэк, — помогающим идее каузометрии прижиться на американской почве, несмотря на нашу разность в языках и культурах.

Спасибо, наконец, тебе, Катёнок, благословение жизни моей, не только не боявшейся джунглей моих чувств, но вместе создававшей и испытывавшей совместную каузометрию (*Кроник, Кроник, 1998*). Ведь помогала она порой и нам справляться с общими радостями и печалью. А созданный нами «Биографический клуб» останется жить на страницах книги «LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути» (1993).

Спасибо Дмитрию Леонтьеву за сотрудничество и поддержку. Благодаря леонтьевскому издательству «Смысл», «LifeLine и другие...» продолжают находить новых читателей и продолжателей в России и за ее пределами.

Честно сказать, увлекшись компьютерными идеями, я стал забывать о неоспоримых достоинствах первоначального «ручного» каузометрического интервью: о непосредственности контакта с собеседником, о свободе от дорогостоящих технических новшеств, о достаточности карандаша и листа бумаги, столика в кафе или беседки в саду для проведения интервью. Кроме того, только ручная каузометрия позволяет по-настоящему почувствовать и понять метод, научиться гибко использовать его в работе с клиентом, пациентом, испытуемым. Дмитрий Леонтьев об этом напомнил и предложил приготовить для издательства «Смысл» эту книгу. Рашад собрал разрозненные тексты и

рукописи и завершил ее подготовку.

Отдельные разделы написаны А.А. Кроником в сотрудничестве с: Р.А. Ахмеровым (главы 2, 3, 4, 7), Е.И. Головахой (главы 2, 3, 4), А.В. Кондрашёвым (глава 3), Е.А. Кроник (главы 2, 6), Б.М. Левиным, А.Л. Пажитновым и А.В. Дозоровым (глава 5), А. Спекхард (глава 7), В.С. Хомиком (глава 3). Глава 1 и заключение написаны А.А. Кроником, «Вместо послесловия» — Б.М. Левиным.

Спасибо вам, мои давние друзья и соавторы, за ваш щедрый вклад и наше жнзнетворчество, а за ошибки и заблуждения — отвечать мне.

В течение двадцати лет после своего рождения идея каузометрии разрослась в систему методов измерения психологического возраста и других личностных характеристик, анализа и самоанализа индивидуального и совместного жизненного пути, индивидуальной психотерапии и группового биографического тренинга. В современном состоянии каузометрия представляет собой развивающуюся систему психолого-биографических методов самопознания, психодиагностики и психотерапии, которая основана на понимании человеческой души как многослойного множества воспоминаний, переживаний и ожиданий, объединенных стремлением человека к счастью и Божьим замыслом человеческой жизни.

В таком рассмотрении нашу книгу хочется видеть мостом к будущему. Что там?

Психолого-биографическая помощь людям в жизненных поисках и жизненных кризисах, осуществляемая через интернет во всех психологических центрах нашего университета? Или создание психологических часов и компаса, помогающих человеку лучше ориентироваться в своем внутреннем мире и не сбиваться с пути в вечных поисках счастья? А может быть, какой-нибудь студент-первокурсник, прочитавший «Каузометрию» и придумавший нечто совершенно новое, что поможет и мне когда-нибудь отыскать молодильные яблоки и живую воду?

ГЛАВА 1. О СЧАСТЬЕ: НА ПУТИ к КАУЗОМЕТРИИ

Рассуждать о счастье — занятие рискованное. «В Риме во время Варрона существовало 278 противоречивых мнения об истинном счастье; их нашлось бы гораздо больше в Париже,» — отмечал несколько столетий назад Шарль Фурье (*Фурье*, с. 99). Наше мысленное путешествие будет далеким, но не очень долгим. Мы ограничим его обзором мнений преимущественно времен Древней Греции, а итогом главы станет понятие *эвдемонической установки*¹, которое в дальнейшем послужит нам в качестве базового для понимания субъективной каузальности индивидуальной человеческой жизни. Мы попытаемся также построить типологию стилей жизни, основываясь на представлениях личности о путях достижения счастья, выявленных при анализе мотивационных механизмов стилеобразования в этических концепциях античности.

Стиль жизни будет анализироваться как феномен индивидуальности, то есть личности, обладающей «собственным внутренним миром, самосознанием и саморегуляцией поведения, складывающимися и действующими как организатор поведения — «Я», и являющейся относительно «замкнутой саморегулирующейся системой» {Ананьев, 1968, с. 93; Ядов, 1977, с. 22). В качестве синонимов термину «стиль жизни индивидуальности» мы будем пользоваться также терминами «индивидуальный стиль жизни» и «индивидуальный жизненный стиль». Более точным названием было бы «индивидуальностный стиль жизни», однако оно звучит не совсем привычно.

¹ Слово *эвдемония* в переводе с греческого на русский язык означает *счастье* или *блаженство*.

1.1. МОТИВАЦИОННАЯ ТЕОРИЯ СЧАСТЬЯ

Психологический подход к исследованию человеческой жизни неразрывно связан с анализом деятельности. «Деятельность, — по словам А.Н. Леонтьева, — есть молярная, не аддитивная единица жизни телесного, материального субъекта. В более узком смысле, то есть на психологическом уровне, это единица жизни, опосредованная психическим отражением» (1975, с. 81–82).

При анализе деятельности как субъект-объектного взаимодействия прежде всего учитывается наличие у субъекта определенных *потребностей* — нужд в тех или иных веществах или свойствах окружающей среды, необходимых для поддержания его жизни. Удовлетворить свои потребности субъект может, только обратившись к соответствующим объектам. Свойство объекта, могущее удовлетворить потребность субъекта, назовем *полезностью*. Сходные с полезностью понятия встречаются во многих науках: это «подкрепление» — в физиологии высшей нервной деятельности, «потребительная стоимость» — в политической экономии, «привлекательность, информативность» — в социальной психологии. Объект может быть полезным для субъекта различными своими сторонами в зависимости от того, какие потребности он может удовлетворить.

Помимо полезности объект обладает еще одним свойством — *сложностью*, под которой мы будем понимать совокупность внутренних связей элементов данного объекта и его внешних связей с другими объектами. Эти связи определяют диапазон изменчивости объекта и число возможных степеней свободы в его взаимодействиях с другими объектами. Поэтому сложность объекта выступает для субъекта мерой предсказуемости его (объекта) поведения. Чем сложнее объект, тем изменчивее он и тем труднее его предсказать. Сложность обуславливает те или иные средства, необходимые для овладения объектом, и соответствующие свойства субъекта, ответственные за нахождение и использование данных средств. Эти свойства субъекта являются его *способностями*.

Таким образом, уже в начальной ситуации деятельности субъект и объект диалектически связаны друг с другом, а сама эта ситуация предстает перед нами как некоторая система взаимообусловленных потребностей и полезностей, с одной стороны, и сложностей и способностей — с другой:

$$\text{Субъект} \left\{ \begin{array}{l} \text{потребности} - \text{полезность} \\ \text{способности} - \text{сложность} \end{array} \right\} \text{Объект}$$

Какова же внутренняя взаимосвязь этих свойств у человека, могущего быть и субъектом, и объектом деятельности? Для ответа необходимо перейти к анализу общения как субъект-субъектного взаимодействия. Тот факт, что в общении человек выступает одновременно и как субъект, и как объект, поможет нам выяснить, как взаимосвязаны его субъектные и объектные характеристики.

Рассмотрим простую, но наглядную ситуацию. *А* симпатизирует *В* и хочет добиться ответного расположения. *А* обладает рядом привлекательных качеств — глубоким умом, красивой внешностью, личным обаянием, благодаря которым может удовлетворить различные потребности *В*. Следовательно, с точки зрения *В*, эти качества характеризуют полезность *А* как партнера по общению. Но для самого *А* ум, красота, обаяние являются атрибутами, благодаря которым можно вызвать внимание к себе со стороны *В*; другими словами, они рассматриваются с позиции *А* как определенные способности. Мы видим, что способность и полезность здесь — одно и то же. Различие лишь в аспектах рассмотрения — одно фундаментальное качество, например красота или интеллект, выступает способностями, если рассматривать его принадлежащим субъекту, и полезностью, когда оно характеризует человека как объект.

Посмотрим на этот пример и с другой стороны. Пусть *А* помимо множества достоинств обладает весьма капризным характером и постоянно меняющимися желаниями. С позиции *А*, эти капризы являются проявлением определенных потребностей, но для *В* они выступают несколько в ином свете — характеризуют *А* с точки зрения предсказуемости поведения и сложности как партнера по общению. Мы ви-

дим, что и здесь повторяется принцип связи субъектных и объектных свойств. Аналогично способностям и полезностям потребность и сложность также по сути одно и то же, их различие — лишь в аспектах рассмотрения. Одно и то же качество человека в субъектном плане выступает как потребность, а в объектном — как сложность.

Начальная ситуация деятельности — это еще не взаимодействие, а лишь исходная система отношений, которую застает субъект в той или иной ситуации. Субъект находится в окружении многих объектов, каждый из которых в той или иной мере может удовлетворить его потребности. Какой объект он превратит в цель своей деятельности? Сумеет ли он достичь поставленной цели? Эти вопросы относятся уже к анализу собственно субъект-объектного взаимодействия. Первый вопрос выделяет этап постановки цели (целеполагание), второй — ее достижение (целеосуществление).

На этапе целеполагания четко различаются две относительно самостоятельные стадии (Анохин, 1978, с. 87): ориентировки (афферентного синтеза) и выбора цели (принятия решения). На стадии ориентировки происходят сбор и переработка информации субъектом об объектах среды и о самом себе. Объективные свойства начальной ситуации трансформируются здесь в субъективные отображения:

самооценки субъектом своих способностей, С;
самооценки субъектом своих потребностей, П;
оценки субъектом полезности объекта, п;
оценки субъектом сложности объекта, с.

На основе сформировавшегося образа начальной ситуации субъект принимает решение относительно цели своей деятельности, то есть выбирает объект, к достижению которого она (деятельность) будет направлена. Результаты многочисленных исследований психологических механизмов выбора и принятия решения (Козелецкий, 1979; Кулюткин, Сухобская, 1972) позволяют предполагать, что критерий этого выбора строится на различных соотношениях указанных субъективных оценок. Введем следующие понятия.

Субъективная *значимость* объекта — это то, в какой мере объект может удовлетворить, с точки зрения субъекта, потребности последнего:

$$З = д/Л.$$

Значимость увеличивается с возрастанием оценки субъектом полезности объекта и с уменьшением самооценки субъектом своих потребностей².

Субъективная *возможность* достижения объекта — то, в какой мере субъект, с его точки зрения, может овладеть объектом и достичь цели своей деятельности:

$$В = С/с.$$

Возможность увеличивается с ростом самооценки субъектом своих способностей и уменьшается с ростом оценки субъектом сложности объекта.

Значимость и возможность, будучи субъективными факторами, в конечном счете, более или менее адекватно отражают объективные свойства субъекта и объекта деятельности.

На основе субъективной значимости и субъективной возможности формируется общая *мотивация* субъекта к объекту, выступающая в качестве меры предпочтительности данного объекта для субъекта. Объект, имеющий наибольший «вес» мотивации, и становится целью деятельности. Мотивация равна:

$$М = З \textcircled{R} В,$$

где знаком \textcircled{R} обозначена операция совмещения факторов. Квакая именно операция, не имеет сейчас принципиально-го значения (подробнее см. в: *Хроник*, 1977, с. 29—31), важно лишь то, что мотивация возрастает с увеличением значимости объекта и возможностей субъекта.

² Второй вывод может показаться парадоксальным. Но вспомним один литературный эпизод. Остап Бендер спрашивает у Шуры Балаганова, сколько тому нужно для полного счастья. Шуре достаточно 6400 рублей (*Ильф, Петров*, 1992, с. 288); Остап же на них даже смотреть не хочет. Столь различная значимость одной и той же суммы денег для каждого из героев обусловлена именно различием потребностей. У Бендера потребность в деньгах несравненно больше, чем у его компаньона, поэтому значимость 6400 рублей для него ничтожна.

Понимание жизни как деятельности не означает сведения ее к множеству отдельных действий и поведенческих актов. Жизнь есть целостность, и в качестве характеристики таковой должен быть научно осмыслен индивидуальный стиль жизни, отражающий единство всех жизненных проявлений человека как индивидуальности.

Если среду рассматривать не как сумму объектов, а как целостный, единый в себе объект, а субъект — как высоко развитую индивидуальность, то их взаимосвязь предстанет как взаимодействие человека и мира. Проблема целеполагания трансформируется при этом в проблему определения той наиболее общей жизненной цели, к которой человек стремится и овладение которой приносит ему ощущение полноты бытия, то есть в проблему смысла жизни и счастья.

Решение этой проблемы предполагает ответ на два фундаментальных вопроса: В чем состоит смысл человеческой жизни? Каковы пути его реализации? Это не только чисто научные вопросы. В той или иной формулировке они неизбежно встают перед каждым задумывающимся о своей жизни. И ответы на эти вопросы во многом определяют повседневное поведение человека и его жизненный путь. Более того, у развитой индивидуальности последний зачастую может быть понят лишь как практические поиски ответа на смысло-жизненные вопросы, а ее индивидуальный стиль жизни — как конкретный ответ на эти вопросы.

Сформулированный критерий целеполагания (выбора) можно распространить и на ситуацию взаимодействия в системе «человек—мир».

Если верно, что целью деятельности становится объект, мотивация к которому наибольшая, то из этого логически следует, что человек стремится к постоянному увеличению своей мотивации к миру или, другими словами, к увеличению значимости мира и росту своих возможностей. В таком стремлении к постоянному усилению мотивации к миру и состоит, по нашему мнению, формально-количественная сторона смысла индивидуальной жизни. Но что это значит содержательно? Что возникает в результате непрерывного

увеличения мотивации к миру? Дурная бесконечность или нечто иное? Если иное, то что именно?

Возникает такое состояние взаимодействия человека с миром, при котором мир переживается как способный удовлетворить весь спектр имеющихся потребностей и становится бесконечно значимым для человека, а человек чувствует себя обладающим бесконечными возможностями для овладения значимым миром. Мир переживается как мир человека, а сам человек — как человек мира. Подобное состояние *слияния с миром* может быть достаточно устойчивым лишь в том случае, когда оно является результатом не иллюзорных представлений человека, а адекватного психического отражения им роста объективной значимости мира и своих объективных возможностей.

С философской точки зрения, в этом состоянии наиболее полно отражается диалектическое единство процессов распрямления и опредмечивания на уровне индивидуального субъекта, в ходе которых происходит превращение свойств объекта в свойства субъекта и противоположное превращение свойств субъекта в свойства объекта.

В психологическом аспекте состояние слияния с миром может быть понято как результат превращения мотивации к миру в бесконечно большую величину, что осознается человеком в форме переживания полноты бытия, связанного с самоосуществлением, то есть *счастья* (*Философская энциклопедия*, 1970, с. 175). В содержательном плане это переживание качественно различно у разных людей в зависимости от их места в структуре общественных отношений, статусно-ролевых, возрастно-демографических, психологических и психофизиологических характеристик. Все эти факторы обуславливают наличие той или иной содержательной доминанты субъективного мира личности и тем самым наиболее типичные для нее переживания счастья. Так, например, доминантой субъективного мира художника является мир искусства, а наиболее типичные переживания его счастья состоят в эстетическом вдохновении, в «слиянии с прекрасным». Доминанта мира ученого — это мир знания, и его счастье — «в слиянии с истиной», в озарениях и открытиях. У влюб-

ленного весь мир — это любимый человек, счастье в духовном и физическом слиянии с этим человеком. Подобное состояние — независимо от доминирующего содержания мира личности — всегда есть некий экстаз, выход за пределы себя, растворение себя в мире и нахождение всего мира в себе. Естественно, что чем богаче субъективный мир человека, чем большая часть объективной действительности в нем представлена, чем многограннее его реальные связи с другими людьми, тем более полным может быть переживание счастья.

Вопрос о психологических условиях и способах обретения счастья принадлежит к малоисследованным, хотя его важность вряд ли может вызывать сомнение. Актуальность этой задачи отмечала, в частности, Н.И. Рейнвальд, выделяя как единую основу для сопоставления актов деятельности и свойств личности «стремление человека к достижению максимальной полноты жизни» и подчеркивая, что «анализ путей достижения счастья можно и нужно использовать как средство раскрытия специфических для человека закономерностей самоутверждения» (1974, с. 80).

В решении данного вопроса мы исходим из проведенного анализа общей структуры субъект-объектных отношений в системе «человек—мир» и понимания счастья как переживания слияния с миром, в котором отражается действительная полнота человеческого бытия. Как показано, это переживание возникает в случае превращения мотивации человека к миру в бесконечно большую величину. Последнее может произойти при наличии очень высокой оценки человеком значимости мира и (или) своих возможностей. Высокие оценки значимости и возможностей являются, следовательно, внутренними психологическими условиями возникновения переживания счастья.

Что касается психологических способов обретения счастья, то с общепсихологической точки зрения они могут быть поняты как определенные способы саморегуляции человеком своей мотивации к миру. Проблема саморегуляции принадлежит к наиболее фундаментальным психологическим

проблемам, глубоко разрабатываемым в последние десятилетия в психофизиологическом, обще- и социально-психологическом аспектах. Вопрос о саморегуляции в целостной системе отношений человека к миру был в общих чертах намечен С.Л. Рубинштейном в работе «Человек и мир», а применительно к анализу человеческой жизни поставлен К.А. Абульхановой-Славской: «Способы связи индивида с жизнью должны быть рассмотрены с точки зрения его самоопределения не по отношению к отдельным событиям, а как разные способы жизни в смысле их определения самим субъектом» {Абульханова-Славская, \9П, с. 69).

Психологические способы обретения счастья, понимаемые как способы саморегуляции человеком своей мотивации к миру, включают в себя, прежде всего, различные формы саморегуляции — управления человеком психологическими условиями спонтанного (непроизвольного) возникновения у него состояния счастья. Мы выделяем две формы такой саморегуляции: усиление человеком значимости мира и усиление своих возможностей. Указанные формы осуществляются в результате применения конкретных принципов саморегуляции. Так, стремясь усилить значимость мира (степень удовлетворенности им), человек может пытаться увеличить его полезность или, если это невозможно, уменьшить свои потребности. Стремление к усилению человеком своих возможностей может быть реализовано посредством уменьшения сложности мира или увеличения собственных способностей. Следовательно, существует четыре относительно независимых принципа саморегуляции человеком своей мотивации к миру, которые мы определим как *максимизация полезности, минимизация потребностей, минимизация сложности, максимизация способностей*.

Выделенные формы и принципы саморегуляции представляют собой наиболее общие психологические способы усиления человеком своей мотивации к миру. У отдельного человека сфера их проявления, полнота и диапазон реализации могут иметь определенную специфику. Принцип минимизации потребностей может быть выражен так: от разумного самоограничения до фанатичного подавления в себе любых

желаний и полного отказа от каких-либо благ. Потенциальная возможность для его большей или меньшей выраженности обусловлена эмоционально-волевыми и психофизиологическими особенностями индивида, а необходимость действия этого принципа связана с конкретными социально-экономическими, историческими и социально-психологическими условиями. Общество со слабо развитыми производительными силами делает практически неизбежным для огромного числа людей обязательное самоограничение. По мере же развития производительных сил и совершенствования производственных отношений общество становится все более способным удовлетворить основные потребности человека, предлагая все новые и новые блага.

Все это позволяет предполагать, что на основе того или иного принципа саморегуляции под влиянием конкретных индивидуальных и социальных условий могут формироваться самые различные представления человека о путях обретения счастья. Эти представления выполняют, на наш взгляд, стилиобразующие функции и реализуются в определенных индивидуальных стилях жизни.

1.2. СТИЛЬ ЖИЗНИ И СЧАСТЬЕ

В поисках иллюстративного материала для предварительной проверки сформулированной теоретической гипотезы о взаимосвязи стиля жизни, представлений о способах обретения счастья и принципов саморегуляции мы обратились к древнегреческой философии. Именно в ней индивидуальное бытие было впервые осознано как самостоятельная философская проблема. Заслуга в этом принадлежит, прежде всего, Сократу — мыслителю, который, по словам Диогена Лаэртского, «первым стал рассуждать об образе жизни» (Лаэртский, 1979, с. 109). Интерес Сократа к проблеме жизни специально подчеркивает крупнейший знаток античности А.Ф. Лосев: «Он хотел все эти неожиданно открывшиеся и неизменно растущие жадные ощущения жизни обязательно логически осознать, обязательно сделать проблемой разума, превратить в науку, обобщить, система-

тизировать, довести до логического предела, превратить в долг и моральную обязанность, освободить от анархизма и личных капризов, возвести в степень всеобщего принципа» (1969, с. 128). Решение этой проблемы в конечном счете всегда воплощается у Сократа в конкретные жизненные принципы, направленные на формирование оптимального индивидуального способа жизни человека. Поэтому Сократа мы можем с полным основанием считать родоначальником проблемы, которая, если пользоваться современной терминологией, носит название проблемы индивидуального стиля жизни. Следовательно, обращаясь к античной философии, мы восходим к истокам проблемы стиля жизни.

Кроме того, в античности мы обнаруживаем уже сформировавшиеся многие индивидуальные стили жизни. Стимулами к их формированию также стали идеи Сократа, смысложизненные вопросы которого имели огромный резонанс. «Этот человек хотел понять и оценить жизнь. Вот, по видимому, его роковая миссия, то назначение, без которого немислима была бы ни дальнейшая античная жизнь, ни века последующей культуры» (*там же*, 1969, с. 51). Как бы в ответ на вопросы Сократа в школах его учеников и учеников учеников (кинники, киренаики, стоики, эпикурейцы и др.) возникают различные широко известные этические учения. Но если Сократ стремился дать целостное понимание жизни, взывал «к неразрывному единству теории и практики, созерцательного любования и жизненной утилитарности, идейной целесообразности и живого потока самостоятельно протекающей жизни» (*там же*, 1969, с. 129), то большинство его учеников разорвало эту целостность на отдельные, выразительные в своей односторонности точки зрения относительно того, что является счастьем и как его обрести. Однако благодаря именно их последовательной практической реализации античные философы после Сократа на примере собственной жизни сформировали наиболее яркие образцы индивидуальных жизненных стилей.

Рассмотрение этих стилей ценно для нас также и тем, что они представляют собой яркие, очень наглядные исторические примеры полного единства проповедуемых личностью

жизненных принципов и ее реальной жизни. Характерно по этому поводу замечание Гегеля: «Часто выставляют требования, чтобы философ жил так, как учит... Древние философы так поступали, и, таким образом, они являются пластическими индивидуальностями, так как внутренняя, духовная цель философии часто определяла собой также и внешние условия уровня жизни» (*Гегель*, 1935, с. 212). На фоне такого единства внешней и внутренней жизни личности нам будет намного легче выявить стилеобразующие признаки индивидуальной жизни — с одинаковой степенью корректности мы можем основывать наши выводы как на биографических фактах, так и на теоретических высказываниях тех или иных мыслителей. После проведенного небольшого экскурса в историю проблемы индивидуального стиля жизни остановимся на анализе сформулированных выше вопросов о взаимосвязи стиля жизни, представлений о способах обретения счастья и принципов саморегуляции человеком своей мотивации к миру. Рассмотрим интересующие нас вопросы применительно к каждому из указанных принципов в отдельности.

Первый из названных принципов саморегуляции — *принцип максимизации полезности мира* — состоит в стремлении человека к максимально полезным, полностью удовлетворяющим его потребности объектам. Поскольку полезность любой вещи субъективно отражается в эмоциональном состоянии «приятного» (*Анохин*, 1978, с. 311—333), то максимизация полезности мира одновременно означает стремление к поиску положительно окрашенных эмоциональных переживаний разной интенсивности.

Применительно к вопросу о возможных путях обретения счастья отдельные стороны этого принципа впервые и в наиболее ярком виде обнаруживаются в этике киренаиков (V—III вв. до н.э.). Согласно основателю киренской школы, ученику Сократа — Аристиппу из Кирены, счастье есть не что иное, как постоянное удовольствие, слагающееся из отдельных мгновенных удовольствий. Поэтому для обретения счастья нужно уметь получать максимум удовольствий от каждого мига жизни и в каждой жизненной ситуации нахо-

дить пользу и наслаждение. «Лучшая доля, — говорил Аристипп, — не в том, чтобы воздерживаться от наслаждений, а в том, чтобы властвовать над ними, не подчиняясь им» (*Лазертский*, 1979, с. 227). «Аристипп, — пишет А.Ф. Лосев, — действительно был проповедником чистого наслаждения... Его не интересует то, чем может кончиться наслаждение. Его интересует наслаждение как таковое, наслаждение минуты. Аристипп бросается в эту бездну как бы с закрытыми глазами и с полным непротивлением всему, что влечет за собой наслаждение» (*Лосев*, 1969, с. 188—189).

Принцип максимизации полезности проявлялся не только в гедонизме аристипповского толка. В зависимости от понимания самого счастья он мог принимать и иные формы. Так, Эпикур в своем этическом учении также говорил о наслаждении как начале и конце счастливой жизни (*Лазертский*, 1979, с. 434). Однако счастье он видел не в наслаждении моментом, а в удовлетворении от жизни в целом, включающей и прошлое, и настоящее, и будущее. При таком понимании счастья принцип максимизации полезности начинает включать не только стремление к сиюминутному удовольствию, но и стремление избегать возможных неприятных последствий, будущих страданий и раскаяния о прошлом. В этой связи, писал Эпикур, «надо обо всем судить, рассматривая и соразмеряя полезное и неполезное» (*там же*). Более того, у Эпикура данный принцип сводится по существу к тому, чтобы избегать страданий, в отсутствии которых состоит, по его мнению, наивысшее наслаждение.

Представления о возможных психологических путях обретения счастья, разрабатываемые в учениях киренаиков и эпикурейцев, легли в основу формирования соответствующих индивидуальных стилей жизни, главным стилеобразующим признаком которых был гедонизм, то есть стремление и погоня за наслаждениями.

Второй принцип саморегуляции человеком своей мотивации к миру — *принцип минимизации потребностей* — состоит в стремлении человека к уменьшению интенсивности (степени напряженности) движущих им потребностей. Такое стремление может иметь место в случае, когда собственно

удовлетворение потребностей невозможно — то ли в силу отсутствия соответствующих объектов, то ли из-за недостаточных для их достижения способностей человека, то ли при наличии других более важных и жизненно необходимых для человека, но еще не удовлетворенных потребностей.

Как один из возможных психологических путей обретения счастья данный принцип в разное время и в разных формулировках был выражен многими древнегреческими мыслителями. «Чем меньше человеку нужно, тем ближе он к богам», — эти слова приписывают Сократу (*там же*, 1979, с. 111—112). «Гесиод, семь мудрецов, пифагорейские золотые стихи, гностики, Пиндар и трагики — все говорили о чувстве меры, о необходимости избегать всего превышающего меру; но с особенной настойчивостью об этом говорил Платон» (*Радлов*, 1908, LXII).

Доведенное до предельной крайности требование ограничения потребностей (в данном случае речь идет о материальных потребностях) мы обнаруживаем в этике киников (IV—III вв. до н.э.). Основатель кинической школы, ученик Сократа — Антисфен говорил о «лишении как единственном пути к добродетели и счастью» (*Гомперц*, 1912, с. 109). Киники же практически реализовывали «требование лишения» в своей повседневной жизни. Фактически оно стало стилеобразующим признаком. Яркое описание их жизни дал Г. Гомперц: «Плащ есть его единственная одежда, нищенство — его единственное занятие, публичные места и портики — его единственное ложе, бобы, лук, чеснок — его единственная пища, вода — его единственный напиток. И это крайнее отсутствие потребностей временами переходит как раз в то, что мы называем словом аскетизм» (*там же*, с. 117). На протяжении нескольких столетий подобный путь продолжают стоики: «Отречение от всех внешних вещей есть цена, которой покупается счастье» (Эпиктет) (*Гюйо*, 1899, с. 291).

В сравнительно более «мягкой», чем у киников и стоиков, форме близкие идеи разрабатывались и в этике Эпикура. Согласно учению Эпикура, счастье состоит в удовольствии, но удовольствие, как мы уже отмечали, он видел не в сиюминутном чувственном наслаждении, а в от-

сутствии страдания, возможном лишь при разумном ограничении потребностей. «Не уничтожает душевной тревоги и не рождает значительной радости ни обладание огромным богатством, ни почет и уважение со стороны толпы, ни другое что-либо, соединенное с причинами неограниченных желаний», — говорил Эпикур (*Материалисты*, 1955, с. 224). Разумное ограничение потребностей, проповедуемое Эпикуром, было направлено на достижение счастливой жизни, состоящей в здоровье тела и безмятежности души. Стиль же жизни самого Эпикура не намного отличался от аскезы киников и стоиков — в обоих случаях проповедуется сведение потребностей к минимуму — хлебу и воде, наличия которых достаточно Эпикуру для того, чтобы «даже с Зевсом поспорить о счастье» (*Антология*, 1969, с. 359).

Таким образом, на основе принципа минимизации потребностей возникали различные представления о путях обретения счастья — от умеренности и разумного ограничения потребностей до крайнего лишения и отречения от внешних благ. Вместе с тем независимо от этих различий последовательная практическая реализация указанных представлений вела к более или менее выраженному аскетическому стилю жизни, главный стилеобразующий признак которого — это ограничение человеком своих желаний. Призыв к ограничению потребностей и его практическая реализация в аскетическом стиле жизни прослеживается у киников, стоиков, ближайших учеников Эпикура, которые акцентировали внимание на истинно человеческом смысле потребностей духовного порядка.

Третий принцип саморегуляции человеком своей мотивации к миру — *принцип минимизации сложности* — состоит в стремлении человека к упрощению своего мира в целом и к упрощению конкретных объектов — целей его различной деятельности. Это стремление может проявляться в тех случаях, когда сложность цели превышает уровень способностей человека либо когда в масштабах имеющегося у человека времени цель труднодостижима. Субъективной мерой сложности, как показано выше, выступает знание человека о том, что представляет собой данный объект, как и в каком

направлении он будет изменяться. Следовательно, принцип минимизации сложности сводится к стремлению человека создать для себя ясную картину мира, позволяющую объяснить и предсказывать и тем самым делать мир субъективно более простым и понятным.

Стремление к созданию ясной картины мира лежало в основе широко распространенного в античности понимания знания как пути, ведущего к счастью. «Есть только одно благо — знание и одно только зло — невежество», — говорил Сократ (*Лаэртский*, 1979, с. 113). «Слаще всего — слышать истину», — вторил ему Платон (*там же*, с. 162). Познание становится, таким образом, путем к счастью, а идеалом — познавший мир и себя мудрец, который «восшел, благодаря размышлениям о природе, до бесконечности и вечности и узрел "то, что есть и что будет, и то, что минуло"» (Эпикур) (*Материалисты*, с. 219). Поэтому и наилучшей жизнью чаще считается у древнегреческих философов созерцательная. Одним из первых это выразил Пифагор: «Жизнь, — говорил он, — подобна игрищам: иные приходят на них состязаться, иные торговать, а самые счастливые — смотреть» (*Лаэртский*, 1979, с. 334).

Представления об обретении счастья на путях познания и реализующие эти представления созерцательные стили жизни приводили к тому, что активность их приверженцев проявлялась преимущественно в сфере духовной деятельности. В результате чисто познавательного отношения к миру инвариантные формы знания нередко принимались за единственную реальность, а чувственный мир превращался в мираж, иллюзию, тень платоновского мира идей. Психологические предпосылки такой возможности кроются в том, что возникающая в результате абстракции инвариантная и тем самым более простая картина мира может обладать для человека большей мотивирующей силой, нежели плохо предсказуемая картина мира, существующая лишь на уровне чувственного познания.

Четвертый принцип саморегуляции человеком своей мотивации к миру — *принцип максимизации способностей* — состоит в стремлении человека к всестороннему развитию и

самосовершенствованию в физическом и духовном отношении.

Как известно, развитию человеческих способностей в Древней Греции уделялось огромное внимание. Система античного воспитания, распространявшаяся, естественно, лишь на свободных граждан общества, соединяла приобщение человека к высокоразвитой физической и духовной культуре. Как гимнастика была средством совершенствования тела, так музыка, литература, риторика, философия были действенными средствами совершенствования интеллекта. Античные философы, хотя и отдавали приоритет совершенствованию разума, отнюдь не чужды были физической культуре телесных упражнений, ярким показателем чего является уже то, что многие из них (Пифагор, Сократ, Платон, Хрисипп) считались хорошими атлетами, а некоторые завоевывали даже награды за спортивную доблесть (*Шанин*, 1979, с. 33). Идея о связи между гармоничным развитием способностей и человеческим счастьем пронизывает все древнегреческое мировоззрение.

Принцип максимизации способностей не сводится лишь к идее самосовершенствования. Выше, анализируя связь между понятиями «способность» и «полезность», мы показали, что применительно к сфере общения эти понятия в сущности являются одним и тем же, а разница между ними состоит лишь в аспекте рассмотрения: способности человека есть не что иное, как его полезность для другого человека, и, наоборот, полезность человека как объекта — это обратная сторона его способностей. Поэтому принцип максимизации способностей имманентно содержит в себе и стремление быть максимально полезным другим людям. Это стремление, идущее еще от этики Сократа, в полную мощь прозвучало позже в словах представителя стоицизма Сенеки: «Вот требование, предъявляемое к человеку: он должен быть полезным максимально многим людям; если это невозможно, то хотя бы немногим; если и это невозможно, по крайней мере, своим ближним; если даже и это невозможно, то самому себе» (*Швейцер*, 1979, с. 149).

Следовательно, на основе принципа максимизации способностей формируются два взаимодополняющих представления

о возможных путях обретения счастья — самосовершенствование и служение другим людям.

В древнегреческой этике их диалектическое единство емко зафиксировано понятием «добродетель» (*arete*), которое наиболее полно разработал Аристотель. Этим понятием Аристотель обозначал «похвальные свойства души» (*Этика*, 1908, с. 22), то есть приобретенные социально-значимые, нравственно-ценные и в то же время наиболее продуктивные свойства человека, благодаря которым он «становится хорошим и хорошо выполняет свое действие» (*там же*, с. 29—30). Согласно Аристотелю, совершенствование добродетели есть вернейший путь к счастью. «Счастье, — писал он, — составляет деятельность в духе добродетели и совершенное применение этой последней» (*Лосев*, 1975, с. 159). В этом высказывании Аристотеля, как и во многих других («блаженство состоит в известном рода деятельности, подобно добродетели» (*Этика*, 1908, с. 15), необходимо подчеркнуть активно-деятельный характер понимаемого им пути к счастью. На этот важный для нас момент специальное внимание обращает А.Ф. Лосев: «И добродетель, и счастье, и удовольствие обязательно состоят у Аристотеля из действительных актов, требуют со стороны человека постоянного действия» (*Лосев*, 1975, с. 170—171).

Таким образом, представления об обретении счастья путем совершенствования добродетели необходимо предполагали реализацию в определенном индивидуальном стиле жизни, который должен носить деятельный характер, своих способностей в деятельности, приносящей максимальную пользу другим людям.

Итак, проведенный историко-философский анализ позволил обнаружить отчетливую зависимость между различными принципами саморегуляции человеком своей мотивации к миру и представлениями древнегреческих философов о возможных путях обретения счастья. В ходе этого анализа выявилось четыре типа наиболее характерных представлений о возможности обретения счастья на путях гедонизма, аскетизма, созерцания и деяния. Обнаружилась также закономерная связь между указанными представлениями и

индивидуальными стилями жизни. Практическая реализация этих представлений принимала порой гипертрофированные формы; но таков уж характер был у античных философов, за большинством из которых, по остроумному замечанию Канта, «приходится признать ту заслугу, что они были очень последовательны с собой; несколько не колеблясь, выставляли они в ярком свете все, что содержалось в их принципах; раз вступив на какой-нибудь путь, они никогда не отступали назад» (Гюйо, 1899А, с. 109). Во многом благодаря этому их жизнь и взгляды дали нам богатый фактический материал для иллюстрации и предварительной проверки сформулированных теоретических гипотез. Анализ этого материала позволяет сделать вывод о том, что выделенные выше принципы саморегуляции в системе «человек—мир» действительно являются предпосылками для формирования представлений человека о возможных психологических способах обретения счастья, а сами эти представления выполняют стилеобразующие функции и реализуются в определенных индивидуальных стилях жизни.

Данный вывод не ограничен одной лишь античностью. Напомним, что теоретическая гипотеза о связи путей обретения счастья и принципов саморегуляции была сформулирована при анализе общей структуры субъект-объектных отношений в системе «человек—мир». Следовательно, наш вывод служит одновременно подтверждением общей теоретической гипотезы и поэтому может носить более общий характер. Это, в частности, подтверждается и культурно-историческими исследованиями, которые показывают, что аналогичные представления о путях обретения счастья и соответствующие им аскетические, гедонистические, созерцательные и деятельные стили жизни воспроизводятся в различных вариантах на протяжении всей последующей истории. (Подробнее об этом смотрите в Философской энциклопедии статьи «Аскетизм», «Гедонизм», «Счастье», «Эвдемонизм».)

Проведенный теоретический и историко-философский анализ позволяет выделить наиболее общие психологичес-

кие основания для построения типологии индивидуальных стилей жизни. Такими основаниями являются принципы саморегуляции человеком своей мотивации к миру, лежащие в основе формирования индивидуальных представлений о возможных психологических способах обретения счастья.

1.3. Типология СТИЛЕЙ жизни

Вначале необходимо сделать несколько предварительных замечаний. Предлагаемая типология основана на рассмотрении индивидуального стиля жизни личности как реализации ее представлений о счастье и путях его обретения. Указанные представления не являются единственными детерминантами индивидуального стиля жизни. Реальный жизненный стиль того или иного человека не в меньшей мере зависит также от его места в структуре общественных отношений в целом, от конкретных условий его социальной микро- и макросреды. Что касается индивидуальных представлений о счастье и путях его обретения, то они формируются, функционируют и развиваются под непосредственным влиянием норм и ценностей малых и больших групп, в которые входит человек, а также более широких мировоззренческих ориентации, присущих обществу в целом и характеризующих особенности культурно-исторической эпохи.

Вместе с тем, чтобы найти собственно психологические критерии типизации индивидуальных стилей жизни, нам необходимо будет условно абстрагироваться от всех этих важнейших факторов и выделить конкретные внутриличностные механизмы стилеобразования, при помощи которых только и могут выполнять свои стилеобразующие функции условия микро- и макросреды, нормы, ценности и мировоззренческие ориентации общества.

Выше было выделено четыре принципа саморегуляции человеком своей мотивации к миру, на основе которых могут формироваться различные представления о счастье и путях его обретения. На уровне отдельной личности указанные представления, с психологической точки зрения, образуют

определенную систему отношений личности к содержанию объективного мира, а также к психологическим способам самоосуществления и обретения полноты собственного бытия, иначе говоря счастья.

Отношения к содержанию объективного мира формируют субъективный мир личности, отражающий тот пласт объективной действительности, который личность переживает как *свой* мир и в котором она стремится самореализоваться. Отношения человека к возможным психологическим способам обретения счастья формируют особого рода установки (диспозиции), которые могут быть названы как *эвдемонические установки*. Термином «установка» (или «диспозиция») мы пользуемся в его традиционном психологическом значении и обозначаем им фиксированные в социальном опыте личности предрасположенности воспринимать и оценивать условия деятельности, а также действовать в этих условиях определенным образом (*Саморегуляция*, 1979, с. 3). Термин «эвдемонические» обозначает, что речь идет в данном случае об установках по отношению к способам обретения счастья («эвдемония» в переводе с греческого на русский язык означает «счастье» или «блаженство»). В соответствии с четырьмя принципами саморегуляции в системе «человек-мир» мы выделяем и четыре класса эвдемонических установок: 1) гедонистические установки, формирующиеся на основе принципа максимизации полезности мира и являющиеся его конкретизацией; 2) аскетические — формирующиеся на основе принципа минимизации потребностей; 3) деятельные — формируются на основе принципа максимизации способностей; 4) созерцательные — формируются на основе принципа минимизации сложности мира.

Субъективный мир личности и ее инструментальные эвдемонические установки являются тем психологическим «материалом», на базе которого возникают индивидуально-образные представления о путях обретения счастья, включающие как то, *где*, в какой области объективной действительности личность стремится самоосуществиться, так и то, *как*, с помощью каких именно психологических спо-

собов она пытается это сделать. Указанные представления о путях обретения счастья могут быть поняты с общепсихологической точки зрения в качестве конкретных механизмов саморегуляции человеком мотивации к миру, с помощью которых практически реализуются выделенные выше различные принципы саморегуляции.

Так, на базе принципа максимизации способностей могут сформироваться индивидуальные представления о возможности обретения счастья путем физического или духовного самосовершенствования, служения обществу или человечеству в целом. При всем качественном различии эти представления с формально-динамической стороны суть разновидности деятельного отношения к миру и предполагают свою реализацию в деятельных стилях жизни. Аналогичным образом на основе других принципов саморегуляции (максимизация полезности, минимизация потребностей, минимизация сложности) могут формироваться различные представления о путях обретения счастья, реализующиеся в гедонистических, аскетических или созерцательных стилях жизни.

Разумеется, в жизни каждого человека могут реализоваться одновременно разные представления о путях обретения счастья, поскольку они не обязательно исключают, а часто даже дополняют друг друга. На основе какого же критерия можно вычленишь, базируясь на них, различные типы индивидуальных стилей жизни? Таков, по нашему мнению, критерий субъект-объектного баланса (*Палей, Жамкочьян*, 1980, с. 179), суть которого состоит в следующем.

Обратим внимание на ту особенность, что среди двух принципов саморегуляции, относящихся к усилению значимости мира, один — минимизация потребностей — направлен на изменение характеристик субъекта, а другой — максимизация полезности — на изменение характеристик объекта (мира). Разница в степени выраженности соответствующих этим принципам аскетических и гедонистических установок и является показателем субъект-объектного баланса в стремлениях личности к усилению значимости мира. В том случае, если более выражены аскетические установки

(на минимизацию потребностей), мы будем говорить о преимущественно аскетической направленности индивидуальной жизни. Если более выражены гедонистические установки (на максимизацию полезности), речь будет идти о гедонистической направленности индивидуальной жизни. Ось «гедонизм—аскетизм» — первый параметр типизации индивидуальных стилей жизни.

Второй параметр вводится аналогичным образом и является производным от понятия «субъект—объектный баланс в стремлениях личности к усилению своих возможностей». Эти стремления, как отмечалось, проявляются также двояким образом: во-первых, в деятельных установках, направленных на развитие самого субъекта (максимизацию его способностей), во-вторых, в созерцательных установках, направленных на изменение объекта (минимизацию его сложности). Разница в степени выраженности этих установок будет вторым показателем субъект—объектного баланса. В том случае, если в индивидуальной жизни в большей степени проявляются деятельные установки, мы будем говорить о деятельной направленности жизни; если более выражены созерцательные установки, речь будет идти о созерцательной направленности. Ось «созерцание—деяние» — второй параметр типизации индивидуальных стилей жизни.

Оба выделенных параметра («аскетизм—гедонизм», «созерцание—деяние») основаны исключительно на разнице в степени выраженности соответствующих установок, но не учитывают самой степени выраженности каждой установки. Так, сбалансированность аскетических и гедонистических установок может иметь место и при слабо, и при сильно выраженных альтернативных установках. Для различения этих существенно отличных ситуаций целесообразно, видимо, ввести еще один параметр — «напряженность стиля». Для измерения напряженности может быть использован интегральный показатель реализации всех четырех установок, например их сумма.

Беря за основу выделенные параметры, можно построить трехмерное пространство жизненных стилей, точками

которого будет представлено все многообразие индивидуальных стилей жизни. Но отвлечемся пока от параметра «напряженность стиля» и временно ограничимся плоскостью, задаваемой осями «гедонизм—аскетизм» и «созерцание—деяние» (рис. 1-1).



Рис. 1-1. Основные типы индивидуальных стилей жизни.

Вдоль обеих координат этой плоскости располагаются так называемые «чистые» стили жизни: гедонистический, аскетический, созерцательный, деятельный. «Чистота» каждого из них состоит не в отсутствии других стилеобразующих установок, а в их подчиненном характере или взаимной сбалансированности. У «чистого аскета», например, существуют также и гедонистические установки, но реализуются они в меньшей степени, чем аскетические; что же касается деятельных и созерцательных установок, то они уравновешивают друг друга.

Точка пересечения обеих координат и прилегающая к ней небольшая область соответствуют «гармоничному» типу стиля жизни, при котором аскетические установки сбалансированы с гедонистическими, а деятельные — с созерцательными.

Выделим также «смешанные» типы стилей жизни. К ним относятся:

а) на фоне наиболее сильно выраженных аскетических установок: деятельно-аскетический и созерцательно-аскетический типы;

б) на фоне гедонистических установок: деятельно-гедонистические и созерцательно-гедонистические типы;

в) на фоне деятельных установок: аскетически-деятельные и гедонистически-деятельные типы;

г) на фоне созерцательных установок: аскетически-созерцательные и гедонистически-созерцательные типы.

В рамках каждого из тринадцати типов (четыре «чистых», восемь «смешанных», один «гармоничный») индивидуальные стили жизни могут различаться по степени своей напряженности, то есть общей интенсивности эвдемонических установок. С учетом этого индивидуальный стиль жизни (*S*) конкретного человека может быть представлен точкой в трехмерном «стилевом пространстве», включающем в качестве третьей координаты напряженность стиля (рис. 1-2).

Помимо напряженности индивидуальные стили «чистых» и «смешанных» типов могут быть охарактеризованы с точки зрения своей выраженности, или «яркости». Показателем «яркости стиля» является расстояние между нулем и точкой, соответствующей проекции данного стиля на плоскость, задаваемую осями «гедонизм—аскетизм», «созерцание—деяние».

Следовательно, индивидуальный стиль жизни конкретной личности может быть описан через такие характеристики, как тип, напряженность, яркость. Например, яркий аскетически-созерцательный стиль высокой напряженности («самозабвенный искатель истины»), яркий гедонистический стиль низкой напряженности («любитель удовольствий») и т.п.

Рассмотрим теперь вопрос о возможной взаимосвязи стиля жизни и свойств личности. В основе выделенных типов жизненных стилей лежит критерий субъект-объектного баланса в реализации эвдемонических установок личности. В соответствии с этим же критерием разделим все стили жизни на две полярные группы. В первую группу стилей, центрированных на объекте, войдут стили с доминированием обеих объектных установок (яркие созерцательно-гедонистические и гедонистически-созерцательные). Ко второй группе стилей, центрированных на субъекте, принадлежат стили с доминированием обеих субъектных установок (яркие деятельно-аскетические и аскетически-деятельные).

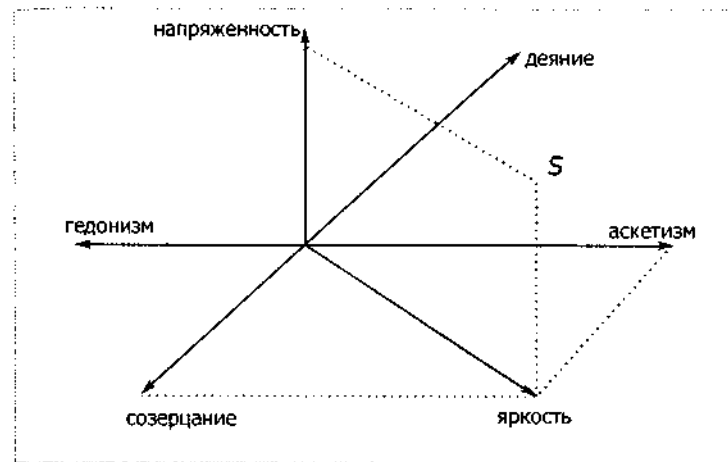


Рис. 1-2. Пространство индивидуальных стилей жизни. *S* — яркий аскетически-созерцательный стиль высокой напряженности.

Соединив эти группы осью, совпадающей с диагональю, идущей из нижнего левого угла в верхней правый (рис. 1-3), мы получим некоторый континуум, на одном полюсе которого располагаются ярко выраженные объектно-центрированные стили, на противоположном — ярко выраженные субъектно-центрированные, а между ними — многочисленные промежуточные.

Напрашиваются определенные аналогии между полюсами этого континуума и таким свойством личности, как экстраверсия/интроверсия. Как известно, это личностная черта принадлежит к наиболее фундаментальным факторам, выделяемым в различных психологических теориях личности (Юнг, Роршах, Айзенк, Кеттел, Коста и Маккрэй). Она основана на отношении субъекта к объекту: «Субъект может быть открытым по отношению к объекту, умножать связи с ним, в результате чего объект будет оказывать сильное влияние на индивида, — таков экстраверт. Интроверт, напротив, замкнут ко всему, что вне его; он защищается вместо того, чтобы позволить себя формировать, он не может уступить

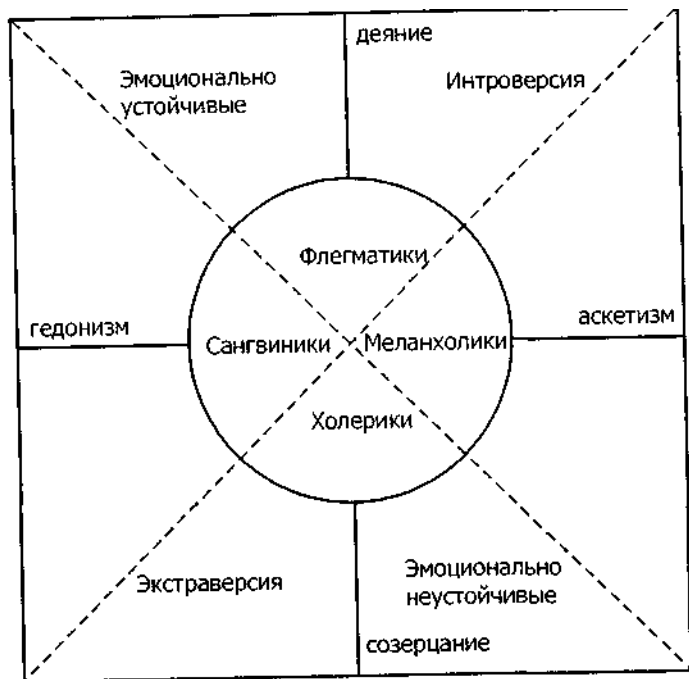


Рис. 1-3. Предполагаемое соотношение типов личностей и индивидуальных стилей жизни.

объекту» {Мейли, 1975, с. 213). Иначе говоря, экстраверт обращен вовне, интроверт — внутрь. Сравнив эти типы личности с нашими объектно- и субъектно-центрированными стилями жизни, нетрудно обнаружить между ними определенное сходство. Весьма правдоподобная гипотеза состоит в том, что объектно-центрированные стили жизни характерны для экстравертов, а субъектно-центрированные — для интровертов. Из сказанного следует, что наиболее вероятные стили жизни экстравертированных личностей — те, в которых преобладают гедонистические и созерцательные компоненты, а в стилях жизни интровертированных личностей — доминируют аскетические и деятельные компоненты.

Рассмотрим теперь в содержательном плане вторую диагональ, идущую из правого нижнего угла в левый верхний (рис. 1-3). На одном ее полюсе находятся стили, в которых доминируют аскетический и созерцательный компоненты, оба отражающие тенденции к минимизации, первые — потребностей человека, вторые — сложности мира. На противоположном полюсе располагаются стили с доминированием гедонистических и деятельных компонентов, оба из которых отражают тенденции к максимизации, первые — полезности мира, вторые — способностей человека. Минимизаторские тенденции направлены на уменьшение разнообразия в отношениях человека с миром, а максимизаторские — на увеличение этого разнообразия.

Реализация стремлений к увеличению разнообразия приводит к возрастанию субъективной неопределенности, что чревато информационными перегрузками и возникновением у человека психического перенапряжения {Фейгнберг, 1977). Поэтому обратное стремление — к уменьшению разнообразия может расцениваться как «защитный механизм», предохраняющий от этих перегрузок; в случае своей сильной выраженности это стремление свидетельствует о «нетерпимости личности к неопределенности». Термин «нетерпимость к неопределенности» был введен в психологию Э. Френкель-Брунстик при изучении личностных детерминант процесса восприятия. Она же экспериментально выделила два типа людей: а) авторитарная, ригидная личность, нетерпимая к неопределенности; б) ее противоположность — гибкая, толерантная личность, терпимая к неопределенности {Брунер, 1977, с. 82). По мнению многих исследователей, нетерпимость к неопределенности или ее избегание связаны с высоким уровнем тревожности {Розенберг-Ойзерман, 1971, с. 165).

Эти факты позволяют сделать предположение, что ось, связывающая стили, в которых преобладают аскетизм и созерцание, со стилями, в которых доминируют гедонизм и деяние, представляет в личностном аспекте не что иное, как фактор «тревожности», или «нейротизма», — второй наибо-

лее общий и устойчивый фактор в структуре личности (*Мазун*, 1973, с. 92—101). При этом тревожными (невротичными) являются, видимо, индивиды с доминированием в их жизни минимизаторских — аскетических и созерцательных установок, а эмоционально-устойчивыми — те, в чьей жизни преобладают максимизаторские установки (гедонистические и деятельные).

Таким образом, мы приходим к выводу (пока гипотетическому) о наложении пространства черт личности на пространство стилей жизни. Интересно выявить наиболее вероятные сочетания типов личностей и стилей жизни. Воспользуемся для этого идущей от Гиппократовской классификацией темпераментов, описание которых в терминах «экстраверсия — интроверсия» и «нейротизм — эмоциональная стабильность» дал Г. Айзенк (*Eysenck, Rachman*, 1972, р. 24). Согласно Г. Айзенку, между темпераментом и чертами личности существуют следующие соотношения: холерики — невротичные экстраверты, меланхолики — невротичные интроверты, сангвиники — эмоционально стабильные экстраверты, флегматики — эмоционально стабильные интроверты.

Анализируя местоположение этих темпераментов в пространстве черт личности и одновременно в пространстве стилей жизни, нетрудно обнаружить определенные соответствия темпераментов и стилей жизни: меланхоликам оказываются наиболее свойственны аскетические стили жизни, холерикам — созерцательные, флегматикам — деятельные, сангвиникам — гедонистические (рис. 1-3).

Таковыми оказываются предполагаемые соотношения между психологическим типом личности (ее темпераментом) и стилем ее жизни в случае, когда поведение человека обусловлено преимущественно его индивидуально-типическими особенностями. В этом смысле стиль действительно, как говорил Ж. Бюффон, это человек (*Философская...*, 1970, с. 134).

ГЛАВА 2. ТЕОРИЯ МЕТОДА: КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

2.1. СУБЪЕКТИВНАЯ КАРТИНА ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

Понятие *субъективная картина жизненного пути* впервые было использовано Б.Г. Ананьевым (1968, с. 155). Он не дал развернутого определения, но выделил несколько его существенных моментов. Во-первых, эта «картина» — важнейшая характеристика самосознания человека; во-вторых, в ней отражены вехи социального и индивидуального развития; в-третьих, она всегда развернута во времени, фиксирует в биографо-исторических датах главные события жизненного пути, связывает в единой системе отсчета биологическое, психологическое и историческое время.

В отличие от многих других идей Б.Г. Ананьева, идея картины жизни не сразу была подхвачена его учениками — из-за отсутствия очевидных способов ее операционализации, сложности организации исследований жизненного пути, некоторой громоздкости самого понятия.

Для психологии субъективная картина жизненного пути представляет значительный интерес как образ, временные измерения которого соизмеримы с масштабами человеческой жизни в целом. В этом образе запечатлено не только прошлое личности — история ее становления, не только ее настоящее — переживания текущей жизненной ситуации, но и будущее — планы, опасения, надежды. В поиске специфических отражательных, регулятивных, коммуникативных функций этого образа, в разработке способов его диагностики, прогнозирования и коррекции психология находит собственный срез в многоцветной проблематике

жизненного пути, неподвластный стилю мышления социолога, этнографа, литературоведа и даже писателя.

Простейшими элементами реального жизненного пути являются, как известно, события — изменения в условиях жизни человека, его внутреннем мире и состоянии здоровья, в поступках в семье и быту, на работе, учебе, в сфере досуга (Логинава, 1975). Но одни и те же события различаются своей значимостью в жизни разных людей. Поэтому важен не столько анализ событий самих по себе, сколько анализ их влияний друг на друга и на ход жизни в целом.

Межсобытийные связи и отношения

Специфика детерминации человеческой жизни заключается в том, что наряду с причинной обусловленностью последующих событий предшествующими (детерминация прошлым) имеет место и детерминация будущим, то есть целями и предполагаемыми результатами жизнедеятельности. Эти два типа детерминационных отношений находят свое отражение в типичных размышлениях (с союзами «потому что» и «для того чтобы») о взаимосвязи событий жизни. Такого рода причинные и целевые связи являются единицами анализа субъективной картины жизненного пути (Головаха, Хроник, 1982, 1984). Например, человек может считать, что в его жизни женитьба и рождение ребенка связаны друг с другом как причина и следствие: «Родился ребенок потому, что женился». Эти же события могут быть связаны как средство и цель: «Женился для того, чтобы родился ребенок». Наконец, события могут находиться одновременно и в причинной, и в целевой связи друг с другом, а могут восприниматься вовсе не связанными.

Детерминационные связи между жизненными событиями характеризуются: направлением, знаком, протяженностью, субъективной вероятностью, принадлежностью к прошлому, настоящему или будущему. По своему направлению связи разделяются на причинные (из прошлого в будущее) и целевые (из будущего в прошлое). По своему знаку — на положительные («благодаря», «достичь») и отрицательные («вопреки», «избежать»). Протяженность связи определяется

хронологическим интервалом между событием-причиной и событием-следствием (или событием-целью и событием-средством). Субъективная вероятность межсобытийной связи характеризует степень уверенности человека в том, что одно событие выступает детерминантой другого. Представления личности о связи событий ее жизни и уверенность в наличии тех или иных связей зависят от сформированности в обществе различных социальных норм, регулирующих жизненный путь («жизненное расписание»), а также от степени интериоризованности этих норм личностью.

В зависимости от временной принадлежности, существует три вида межсобытийных связей: реализованные, актуальные, потенциальные. Содержание психологического прошлого определяется совокупностью реализованных связей, которые соединяют события хронологического прошлого. Психологическое настоящее включает в себя актуальные связи, то есть те связи, реализация которых уже началась, но еще не завершилась, и которые соединяют события хронологического прошлого, с одной стороны, и будущего — с другой. И, наконец, психологическое будущее личности составляют потенциальные связи, реализация которых еще не началась, поскольку они соединяют между собой предполагаемые события хронологического будущего. Типология межсобытийных детерминационных связей по основным критериям представлена на рис. 2-1.

Причинные и целевые связи являются элементами субъективной структуры межсобытийных отношений — важнейшей составляющей субъективной картины жизненного пути. Межсобытийные связи — не просто мысленный конструкт, каждая связь представляет собой определенное мотивационное образование:

связь «достичь» предполагает внутреннюю готовность человека «стать способным на», то есть стремление к развитию своих способностей — к саморазвитию;

связь «избежать» предполагает стремление к ограничению числа степеней свободы в той или иной жизненной ситуации, то есть соответствует принципу минимизации сложности;



Рис. 2-1. Типология межсобытийных детерминационных связей,

связь «благодаря» предполагает наличие блага, полезности и стремление человека использовать ее в наибольшей мере, то есть соответствует принципу максимизации полезности;

связь «вопреки» предполагает наличие внутренних препятствий, то есть конфликтующих потребностей, мешающих осуществлению ожидаемого, и, соответственно, стремление минимизировать эти потребности.

Таким образом, каждая связь в субъективной картине жизненного пути является носителем определенной эвдемонической установки. Соотношение тех или иных связей-установок предполагает тот или иной стиль жизни; абсолютное доминирование одного из типов связей-установок предполагает один из четырех чистых стилей жизни. Соответствия между межсобытийными связями в картине жизни, эвдемоническими установками, принципами мотивационной саморегуляции и стилями жизни приведено в табл. 2-1.

Таблица 2-1. Соответствие между межсобытийными связями, эвдемоническими установками, принципами мотивационной саморегуляции и стилями жизни

Межсобытийные связи	Эвдемонические установки	Принципы саморегуляции	Стили жизни: пути к счастью
Достичь	Деятельные	Максимизация способностей	Деяние: самосовершенствование
Избежать	Созерцательные	Минимизация сложности	Созерцание: познание мира
Благодаря	Гедонистические	Максимизация полезности	Гедонизм: пользование миром
Вопреки	Аскетические	Минимизация потребностей	Аскеза: самоограничение

ристики жизненного пути — значимые события прошлого, настоящего и будущего, их причинно-следственные и целесообразные связи. Этот образ является системой эвдемонических установок, выполняет функции мотивационной регуляции жизненного пути личности и его согласования с жизнью других, прежде всего значимых для нее, людей.

Результаты лонгитюдного исследования, в котором приняли участие 30 человек в возрасте 28—46 лет (Кроник, 1987), обнаружили, что субъективная картина жизненного пути — это динамичное образование с устойчивым ядром из 5—7 событий. В целом, картина жизни имеет пять слоев. Первый слой — «композиционный», состоит из ядра значимых воспоминаний и ожиданий. Благодаря ему картина жизни человека узнаваема, несмотря на ее постоянные коррективы текущими обстоятельствами и возможные переоценки человеком своих ценностей. Вторым слоем, «резерв опыта и ожиданий», включает в себя еще около 15 событий. И, наконец, очередные 10—15 событий составляют самый подвижный и наименее значимый слой — «периферию жизни». За пределами этих трех слоев располагаются сверхзначимые и незначимые события. Сверхзначимые образуют неосознаваемый порой даже самим субъектом ценностный слой в картине жизни. Здесь события превращаются в «Я» — в

Сказанное позволяет дать рабочее определение: субъективная картина жизненного пути — это психический образ, в котором отражены пространственно-временные характе-

творческое ядро личности. По другую сторону значимых слоев располагается фон случайных событий — то, что в обиходе называют мелочами жизни. Это независимый от личности поток жизни, в котором «все течет, все изменяется», все происходит «вдруг» и неизвестно «зачем».

Переход событий из одного слоя в другой — своеобразный диалог личности с бытием — обеспечивается различными психологическими механизмами (вращивание, переоценка, переакцентировка, конкретизация, обобщения). Благодаря им происходит переход событий из одного значимого слоя в другой, но при этом сохраняется устойчивость картины в целом. Лишь около 20% событий в повторном лонгитюдном исследовании оказались принципиально новыми — такими, которым нельзя найти предшественников даже при самом тщательном анализе. Они появлялись благодаря осознанию новых последствий или причин, а также благодаря совершенно неожиданным поворотам судьбы — единственно действительно новым переменам.

Как мы уже отмечали, в зависимости от временной принадлежности существуют три вида причинно-целевых связей: реализованные, актуальные и потенциальные. Но в картине жизни некоторые события не связаны друг с другом, то есть между ними существует неопределенное отношение. В терминологии каузометрии такая связь называется нулевой, а событие, не имеющее ни одной связи, — незначимым («авантюрным»). Исходя из этой реальности, можно выделить два типа межсобытийных отношений: определенное и неопределенное. Определенное отношение предполагает наличие причинной или целевой связи (рис. 2-2).



Рис. 2-2. Соотношение понятий «межсобытийное отношение» и «межсобытийная связь».

На основе работ В.М. Петухова (1982, 1984), Е.И. Головахи и А.А. Кроника (1984), можно предположить, что неопределенное отношение лежит в основе неопределенного психологического времени.

Определенные отношения между событиями бывают односвязные (только причинная или только целевая связь) и двухсвязные (и причинная, и целевая связь); неопределенные отношения предполагают отсутствие всех указанных связей (рис. 2-3).

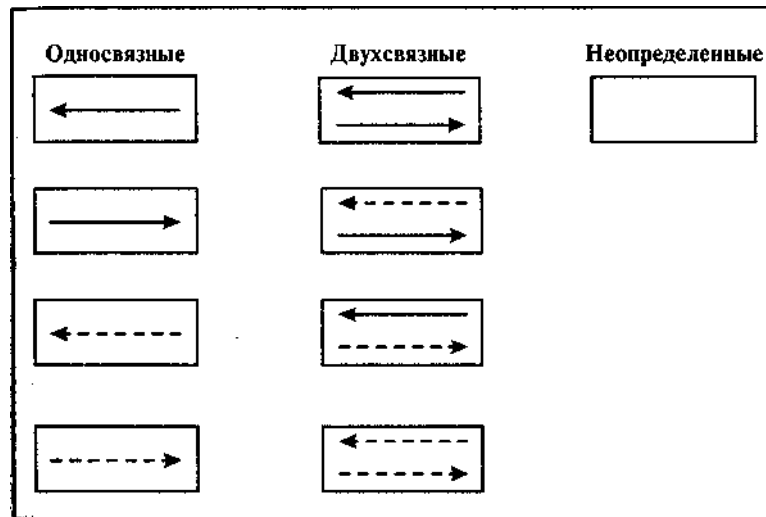
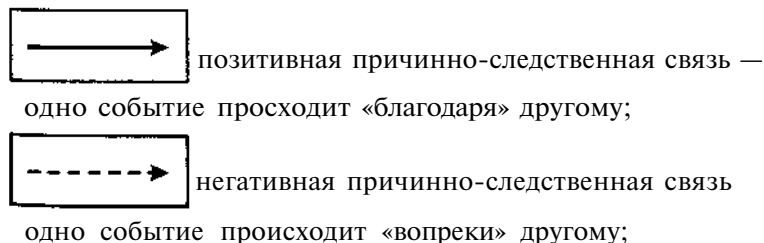


Рисунок 2-3. Типология межсобытийных отношений.

Стрелки на рис. 2-3 обозначают разные связи:





В картине жизни эмпирически выделено 5 слоев: сверх-значимый, композиционный, резервный, периферийный, фоновый — слой жизненных мелочей. События разных слоев могут перейти в неопределенное время фонового слоя и в некоторых условиях могут вновь актуализироваться в определенной связи.

Жизненные планы

Исходя из наших теоретических рассуждений, попытаемся рассмотреть структуру картины жизни и жизненных планов. Единицей анализа жизненного плана является целе-средственная связь между событиями. Анализ различных типов связей позволяет выделить шесть видов жизненных планов (рис. 2-4).

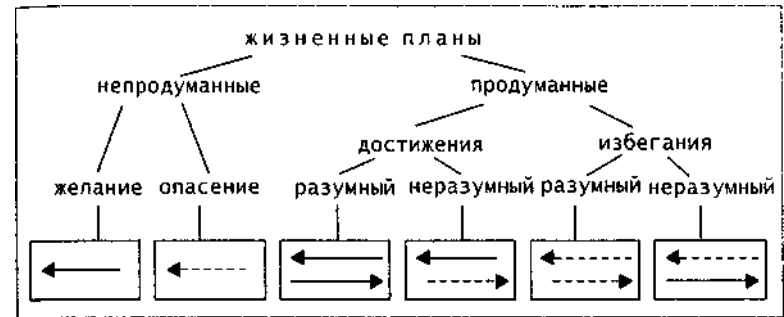


Рис. 2-4. Виды жизненных планов.

В самом общем виде выделяются следующие планы: непродуманные (не учтены обстоятельства — условия достижения цели) и продуманные (учтены обстоятельства). Непродуманный план может быть двух видов: как план-желание и как план-опасение. Продуманный план может быть планом достижения или избегания (аналогично мотивации достижения или избегания). Однако в планах достижения или избегания жизненные обстоятельства могут быть учтены разумно (достичь благодаря, избежать вопреки) или неразумно (достичь вопреки, избежать благодаря).

Таким образом, одной из структурных составляющих картины жизни является жизненный план.

Жизненные обстоятельства

Единицей анализа жизненных обстоятельств являются причинно-следственные связи между двумя событиями.

В самом общем виде можно выделить два вида обстоятельств: используемые и неиспользуемые в жизненных планах человека. Они могут быть благоприятными (помогающие достичь или избежать то или иное событие) и неблагоприятными (препятствующие этому). В свою очередь, человек может их использовать разумно или неразумно, но может и не использовать обстоятельства в своих планах.

На основе анализа межсобытийных отношений можно выделить шесть видов жизненных обстоятельств, отраженных в картине жизни (рис. 2-5).

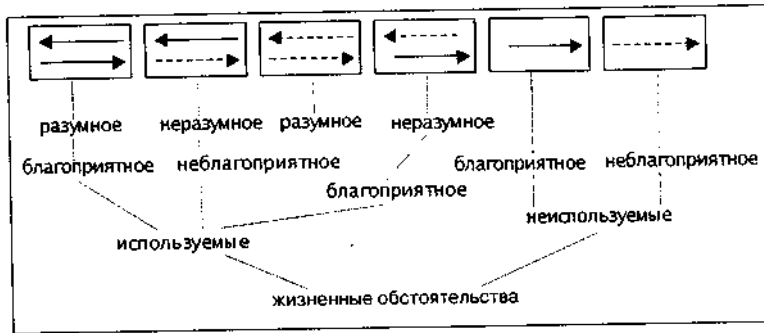


Рис. 2-5. Виды жизненных обстоятельств.

Таким образом, субъективная картина жизненного пути структурно включает в себя жизненные обстоятельства и жизненные планы человека.

Жизненная программа

Теоретически выделяют два способа воспроизводства жизни: жизнь как совокупность обстоятельств или как последовательность достижения цели (Абульханова-Славская, 1977). Синхронизируясь в субъективной картине жизненного пути, два эти способа образуют жизненную программу — разумное или неразумное использование человеком благоприятных или неблагоприятных жизненных обстоятельств в планах достижения цели или избегания неудачи.

Соотношение жизненных планов, жизненных обстоятельств и жизненной программы в субъективной картине жизненного пути приведено на рис. 2-6. Как видим, жизненная программа является важнейшей составляющей субъективной картины жизненного пути. В характеристиках субъективной картины жизненного пути одновременно проявляются характеристики жизненной программы и характеристики человека как субъекта жизни.

Субъективная картина жизненного пути

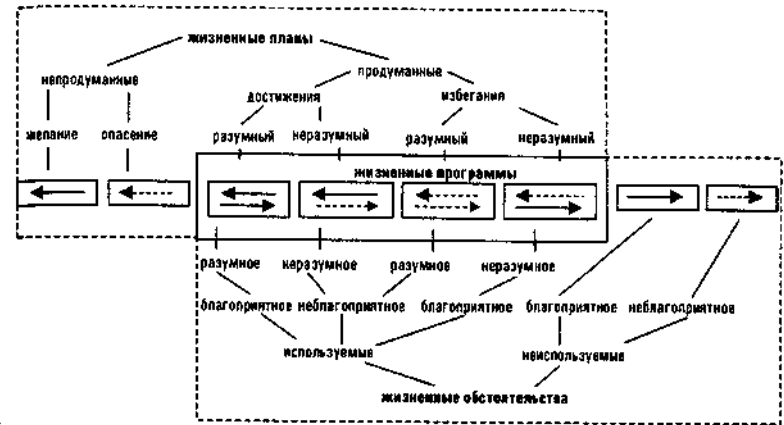


Рис. 2-6. Жизненные планы, жизненные обстоятельства и жизненные программы в субъективной картине жизненного пути.

2.2. БИОГРАФИЧЕСКИЕ КРИЗИСЫ

Кризисы личности изучаются и называются по-разному. Выделяют возрастные кризисы, в основном упоминаемые в контексте кризисов детского периода, кризисы середины жизни (Г. Томэ, П. Массен и др.), психосоциальные кризисы (Э. Эриксон), психологические кризисы (А.Г. Амбрумова, Л.И. Постовалова), мотивационные кризисы (А.А. Файзулаев), кризисы профессионального становления (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк), кризисные ситуации (Р.М. Загайнов), кризисы жизни — в контексте анализа преодоления критических ситуаций (Ф.Е. Василюк) и другие.

Основываясь на наших теоретических, эмпирических и экспериментальных исследованиях, мы выделяем *биографические кризисы личности*. Под биографическим кризисом мы понимаем различные формы переживания человеком непродуктивности своего жизненного пути.

Вслед за Е.И. Головахой (1985) под продуктивностью жизни мы понимаем некоторую совокупность жизненных успехов и достижений человека, которая может быть измерена с позиций его внутренней самооценки. Основные типы кризиса — нереализованность, опустошенность, бесперспективность, которые могут проявляться в различных сочетаниях между собой и иметь различные степени выраженности.

Деформации картины жизненного пути

Мотивационные детерминанты жизненного пути локализованы в различных временных точках. Стимулы к жизни человек может находить в воспоминаниях о достигнутом и пережитом, в мечтах и планах, в переживаниях ценности текущего момента. В понимании природы мотивации мы солидарны с идеями С.Л. Рубинштейна о том, что «мотивация — это через психику реализующаяся детерминация» (1969, с. 370), и рассматриваем межсобытийную связь не только как когнитивную, но и как мотивационную связь событий (Головаха, Кроник, 1982; Кроник, Ахмеров, 1988). Каждая такая связь — это попытка человека ответить самому себе на вопросы, почему, как, зачем вошло в его биографию то или иное событие, будь то перемены в сугубо личной жизни или поступки, изменяющие судьбы других людей. Каузометрический анализ, облегчая процесс объективизации, позволяет человеку глубже осознать мотивационные связи в своей жизни, увидеть ее целостную картину как единство прошлого, настоящего и будущего. Не всегда, однако, такое единство оказывается возможным. Исследования обнаруживают случаи, когда в картине жизни (в каузограммах и каузоматрицах) отсутствуют межсобытийные связи, принадлежащие либо к прошлому (реализованные связи), либо к настоящему (актуальные), либо к будущему (потенциальные связи). Отсутствие любого вида связи в субъективной картине жизненного пути мы обозначаем понятием *мотивационная недостаточность* (Кроник, Ахмеров, 1988). Такая недостаточность создает условия для возникновения различных биографических кризисов: нереализованное™, опустошенности, бесперспективности (табл. 2-2).

Таблица 2-2. Соотношение типов мотивационной недостаточности (МН) и биографических кризисов (БК)

Типы МН	Степень выраженности			Уверенность	Типы БК
	Слабая	Средняя	Сильная		
-AP	-AP	-AP	-AP	К	нереализованность
	RAP	-AP	-AP	С	
	RAP	RAP	-AP	М	
R-P	R-P	R-P	R-P	К	опустошенность
	RAP	R-P	R-P	С	
	RAP	RAP	R-P	М	
RA-	RA-	RA-	RA-	К	бесперспективность
	RAP	RA-	RA-	С	
	RAP	RAP	RA-	М	
-A-	-A-	-A-	-A-	К	нереализованность и бесперспективность
	RAP	-A-	-A-	С	
	RAP	RAP	-A-	М	
--P	--P	--P	--P	К	нереализованность и опустошенность
	RAP	--P	--P	С	
	RAP	RAP	--P	М	
R-	R--	R--	R--	К	опустошенность и бесперспективность
	RAP	R--	R--	С	
	RAP	RAP	R--	М	
...		—	—	К	нереализованность, опустошенность и бесперспективность
	RAP		—	С	
	RAP	RAP	—	М	

В таблице буквами *R, A, P* соответственно обозначено наличие реализованных, актуальных, потенциальных связей; знак « \leftrightarrow » — отсутствие связи; **К** — наличие связи на уровне «конечно», **С** — «скорее всего», **М** — «может быть».

Операциональным показателем деформации картины жизни является «насыщенность» картины жизненного пути межсобытийными мотивационными связями в психологическом прошлом, настоящем, будущем и в целом (см. раздел 4.5). Если в ней имеются реализованные, актуальные и потенциальные связи (то есть мотивационная полнота), это говорит о том, что у человека есть значимые воспоминания, переживания, ожидания. Когда же этот показатель равен нулю, то это указывает на наличие мотивационной недостаточности и деформированности картины жизни. Можно выделить 7 типов деформаций.

Степень выраженности мотивационной недостаточности определяется степенью уверенности человека в наличии каузальных связей между событиями его жизни. При слабой мотивационной недостаточности в картине жизни (каузоматрице, каузограмме) отсутствуют лишь самые прочные, наиболее вероятные реализованные, актуальные или потенциальные связи, которым соответствовали бы суждения «конечно». При средней недостаточности отсутствуют также те или иные связи на уровне «конечно» и «скорее всего». И, наконец, при сильной мотивационной недостаточности отсутствуют любые реализованные, актуальные или потенциальные связи — даже на уровне «может быть». Психологическое прошлое, настоящее или будущее оказываются полностью разрушенным.

Чем тяжелее жизненная ситуация и чем меньше человек является субъектом своего жизненного пути, тем больше деформирована его картина жизни (Кроник, Ахмеров, 1988; Зунг, 1991; Ахмеров, 1994). Результаты этих исследований приведены в табл. 2-3.

У практически здоровых мужчин и женщин, находящихся в обычной жизненной ситуации, мотивационная недостаточность в картине жизни встречается достаточно редко. Правилom является наличие всех видов связей: и реализованных, и актуальных, и потенциальных, то есть мотивационная полнота, когда человек, обращаясь к прошлому, настоящему и будущему, всегда обнаруживает личностно-значимые события, видит смысл всего происходящего в его

Таблица 2-3. Частота встречаемости (%) мотивационной полноты и типов мотивационной недостаточности (и соответствующих им биографических кризисов) в различных выборках

Выборки	Мотивационная полнота / недостаточность								Всего %
	<i>RAP</i>	<i>-AP</i>	<i>R-P</i>	<i>RA-</i>	<i>R--</i>	<i>-A-</i>	<i>-p</i>	—	
Контрольная	83	0	0	17	0	0	0	0	100
Пациенты ПГК: норма	44	3	12	22	19	0	0	0	100
Пациенты ПГК: риск	36	11	13	21	19	0	0	0	100
Пациенты ПГК: невроз	35	2,5	2,5	42,5	15	2,5	2,5	0	100
Инвалиды	24	2,5	2,5	24	47	0	0	0	100
Учащиеся школы (15 лет)	83,3	10	3,3	3,3	0	0	0	0	100
Воспитанники интерната (15 лет)	39,3	23,3	13,3	3	27	0	0	0	100

В таблице символами *R*, *A*, *P* обозначено наличие в картине жизни соответственно реализованных, актуальных и потенциальных связей; символ « \Leftrightarrow » обозначает отсутствие тех или иных связей. *Контрольная* (30 человек) — выборка практически здоровых людей. *Пациенты ПГК* (19 человек) — пациенты психогигиенической консультации, обратившиеся за психологической помощью. *Норма* (32 человека) — пациенты, не имеющие нервнопсихических симптомов. *Риск* (47 человек) — пациенты, имеющие симптомы функциональных психических расстройств. *Невроз* (40 человек) — выборка пациентов, имеющих диагноз по невротической нозологии. *Инвалиды* (38 человек) — выборка лиц, с заболеванием по психосоматической нозологии, проходящих освидетельствование во Врачебно-трудовой экспертной комиссии. *Учащиеся школы* (30 человек) — учащиеся обычной средней школы. *Воспитанники интерната* (30 человек) — дети-сироты или оставшиеся без родительского попечения.

жизни. Такая картина жизни указывает на наличие у человека значимых достижений и успехов в жизни, наличие определенных ожиданий и целей в будущем, активность по достижению будущего в настоящем; на сохранность механизмов саморегуляции и самоуправления в процессе жизнеосуществления — человек чувствует себя субъектом своего жизненного пути.

Конечно, и здесь не всегда может быть оптимальным соотношение реализованных, актуальных и потенциальных связей. Например, у пациентов психогигиенической консультации с мотивационной полнотой (выборка «норма») в 25% случаев картина жизни имела слишком малый удельный вес одного из видов причинно-целевых связей между событиями, а в 21% случаев — выраженное доминирование актуальных связей. Последнее указывает на поглощенность в текущем периоде жизни поисками решения существующей жизненной проблемы. Вербальные высказывания и суждения таких пациентов также выражали поисковые реакции: «Конечно, я могу поступить таким образом... Но...», «Не знаю, как и быть... А если...». Для таких пациентов характерны невротические ситуационные реакции. Явное доминирование в картине жизни (каузограмме) актуальных связей мы назвали «невротическим клубком».

Деформации картины жизненного пути встречаются не только во взрослом возрасте, но и у подростков — воспитанников интерната, по разным причинам лишенных попечения родителей (Зунг, 1991), у детей, эвакуированных из зоны чернобыльской катастрофы (Хроник, Ахмеров, 1993).

Типология биографических кризисов

По критерию мотивационной недостаточности можно выделить 7 типов биографического кризиса (табл. 2-2).

КРИЗИС НЕРЕАЛИЗОВАННОСТИ - отсутствие значимого психологического прошлого в субъективной картине жизненного пути. Выражается в отсутствии реализованных причинно-целевых связей. Указывает на то, что человеку не удалось осуществить свою жизненную программу, у него нет значимых достижений и успехов, то

есть его психологическое прошлое не детерминирует его настоящее и будущее.

КРИЗИС ОПУСТОШЕННОСТИ - отсутствие значимого психологического настоящего в картине жизненного пути. Выражается в отсутствии актуальных связей. Указывает на разорванность психологического прошлого и будущего. У человека были значимые достижения в жизни, но последующая жизненная программа не опирается на достигнутое им, на наличные условия и обстоятельства. Человек надеется лишь на то, что необходимые обстоятельства появятся вне зависимости от его настоящей активности и от уже достигнутого. На физиологическом уровне это проявляется как усталость, как «энергетическая истощенность».

КРИЗИС БЕСПЕРСПЕКТИВНОСТИ - отсутствие значимого психологического будущего в картине жизни. Выражается в отсутствии потенциальных связей. У человека есть реальные достижения, успехи в самореализации, в настоящем есть активность в жизнеосуществлении, но она уже не развивает личность, так как эта активность имеет инерционный характер прежней жизненной программы.

- Новая жизненная программа еще не сформирована, человек не видит новых путей в дальнейшей самореализации.

КРИЗИС ОПУСТОШЕННОСТИ и **БЕСПЕРСПЕКТИВНОСТИ** — отсутствие значимого психологического настоящего и будущего. Выражается в отсутствии актуальных и потенциальных связей в картине жизненного пути. Прежняя жизненная программа человека полностью исчерпана, потеряла и инерционное свое воздействие. Человек не видит реальных возможностей дальнейшей самореализации. Он психологически мертв. Существует лишь физическая активность организма. Во внутреннем мире преобладают воспоминания. Все происходящее, если и вызывает реакции, лишь с точки зрения прошлого, его прошлых ценностей и установок.

КРИЗИС НЕРЕАЛИЗОВАННОСТИ и **БЕСПЕРСПЕКТИВНОСТИ** — отсутствие значимого психологического прошлого и будущего. Выражается в отсутствии реализованных и потенциальных связей. У человека по определенным причинам не была сформирована жизненная программа. В настоящем он испытывает затруднения в самоопределе-

нии и формировании жизненной программы. Человек не нашел себя в жизни. Преобладание актуальных связей в картине жизни говорит об активном поиске себя в жизни и о переживании «жизненного цейтнота» (*Хроник, Ахмеров, 1993*), о феномене «невротического клубка» (*Ахмеров, 1993*).

КРИЗИС НЕРЕАЛИЗОВАННОСТИ и ОПУСТОШЕННОСТИ — отсутствие значимого психологического прошлого и настоящего. Выражается в отсутствии реализованных и актуальных связей. У человека нет значимых достижений и успехов в самореализации. Его ожидания в будущем нельзя назвать жизненной программой самореализации, так как она не опирается на реальные обстоятельства жизни человека. Человек не проявляет активности для начала ее реализации. Будущее — мечта, которая наступит сама по себе («ожидание доброго принца»). Во взрослом периоде жизни мы не встретили этот кризис. Этот тип кризиса мы обнаружили в своих исследованиях юношеского возраста. Биографические кризисы юношеского периода заслуживают специальных исследований.

КРИЗИС НЕРЕАЛИЗОВАННОСТИ, ОПУСТОШЕННОСТИ и БЕСПЕРСПЕКТИВНОСТИ - отсутствие значимого психологического прошлого, настоящего и будущего. Выражается в отсутствии реализованных, актуальных и потенциальных связей. Человек не смог самоопределиваться, сформировать жизненную программу, не видит ориентиров в самореализации. В настоящем не проявляет активности для поиска возможных путей реализации себя. Полностью нарушены способности к целеполаганию и целеосуществлению. Ситуация полного мотивационного вакуума.

Видимо, этот тип может встречаться и при грубых психических патологиях, например при шизофрении. Результаты некоторых исследований указывают на возможность такого допущения (*Кузнецов, 1980; Лосева, 1993*) и в предсуицидальном состоянии, при полной потере смысла жизни и в прошлом, и в настоящем, и в будущем. Сходный биографический кризис в нашей практике мы встретили лишь один раз в выборке старшекласников, переживших черномыльскую катастрофу.

2.3. СОБЫТИЙНЫЕ ГРУППЫ

Межличностный, *со-бытийный* план очевиден в таких жизненных переменах, как: запомнившаяся встреча, женитьба и замужество, победа или поражение в спорте, ссора, совместная творческая работа, появление ребенка в семье и т.п. Подобные события, происходя в жизни отдельного человека, всегда и обязательно предполагают соучастника — другого человека, в большей или меньшей мере причастного к данному событию, которое и для него не менее жизненно значимо.

Конечно, не всякое жизненное изменение содержит межличностный план. В жизни каждого есть события (изменения в природе, в состоянии собственного здоровья), которые происходят без участия других людей. Это делает, однако, лишь более убедительным вывод: существенной характеристикой событий жизненного пути личности является степень их причастности к судьбам других людей, мера участия этих других в их осуществлении. Событие, таким образом, превращается в эпицентр круга значимого общения, оно как бы притягивает к себе близких и далеких нам людей, создает некоторую, чаще всего неформальную общность — *событийную малую группу*, посредством которой обеспечивается его реализация (*Кроник, Кроник, 1989, с. 33*).

В состав этой группы могут входить как хорошо знакомые, так и первоначально неизвестные друг другу, но ставшие необходимыми в актуальной жизненной ситуации люди. По отношению к личности — субъекту жизнедеятельности — эти лица выступают помощниками или помехами в достижении ее жизненных целей, образцами для подражания или, напротив, людьми, жизнь и ошибки которых не следует повторять. Каковы особенности подобных групп? Благодаря чему они способны объединять даже незнакомых людей, сблизать и переплетать их судьбы вплоть до полного слияния, когда жизнь другого переживается, как своя собственная? Какое влияние общение в этих группах оказывает на формирование характера и развитие личности?

Признаки событийных групп

В сравнении с традиционными в социальной психологии малыми группами событийные группы обладают рядом специфических признаков. Прежде всего, они отличаются от *контактных групп*, предполагающих непосредственное, «лицом к лицу» общение. Членами событийной группы могут быть любые люди, от которых, с точки зрения личности, зависит осуществление данного события: родственники, друзья, соседи, коллеги по учебе и работе, герои художественных произведений, исторические личности, представители предшествующих и последующих поколений. Это делает понятным, почему между членами событийной группы далеко не всегда возможен непосредственный контакт. Более того, он не всегда нужен, иногда даже препятствует осуществлению события.

Отсутствие непосредственных контактов между многими членами событийной группы сближает ее с так называемой *референтной группой* — эталонной для личности. Еще более существенна в этом сближении высокая значимость для субъекта представителей как той, так и другой групп. Однако в отличие от референтных событийные группы не столь долговременны, они возникают в связи с решением конкретной жизненной задачи и могут распадаться после реализации соответствующего события. Поэтому их можно было бы назвать *кратковременными, ситуационными, оперативными референтными группами*.

Они отличаются от традиционных референтных групп разнообразием форм значимого отношения субъекта к каждому члену группы. Так, если представители эталонной группы выступают преимущественно в роли «компетентных судий» и «образцов для подражания», то событийные группы включают в себя, наряду с этим, лиц, реально помогающих или мешающих субъекту, психологически близких ему или далеких, «своих» или «чужих». Следовательно, событийная группа не сводится к референтной в обычном понимании последней.

Функции событийных групп

Главное их назначение — сделать осуществимым то или иное событие в жизни личности, засвидетельствовать сам факт его осуществления, не только вписать свершившееся событие в биографию самой личности, но и сделать его социально значимым фактом жизни других людей.

Традиционно подобные функции реализуются с помощью системы обрядов и ритуалов, которыми сопровождается каждое достаточно крупное событие жизненного пути человека. Обряды рождения, инициации и посвящения, юбилеи и свадьбы, похороны и многие другие церемонии, связанные с культурными и историческими традициями того или иного общества, — это своего рода спектакли, разыгрываемые по общепринятым, переходящим от поколения к поколению сценариям. Меняются лишь исполнители, но не роли; состав событийной группы социально предписан, задан извне, а сама личность — виновник торжества — должна лишь хорошо сыграть свою роль в воспроизводстве типичного события типичного жизненного пути. Однако чем в большей мере человек является субъектом жизненного пути, чем уникальнее его жизненная программа, тем чаще он вынужден быть, по словам Б.Г. Ананьева, одновременно и автором, и режиссером, и исполнителем своей жизненной драмы. Индивидуализация делает жизненный путь более гибким, пластичным, могущим менять свое направление в зависимости от воли автора и изменения жизненных планов. Вследствие этого расширяется и круг лиц, причастных к жизни данного человека. Станут ли они соучастниками его событий — во многом зависит не от укоренившихся обычаев и традиций, а от избирательного отношения к ним самого субъекта.

Таким образом, состав событийной группы может формироваться разными способами: жестко предписываться обычаем или свободно выбираться самой личностью. В связи с этим можно различать *социоориентированные* событийные группы, главное назначение которых — публично засвидетельствовать свершившееся событие, обеспечить ему

социальное признание и приблизить к жизни других людей; и *личностноориентированные* событийные группы, которые создаются самой личностью, стремящейся вплести в свою жизнь значимых для нее людей.

По своей величине (количеству участников) событийные группы могут изменяться в очень широком диапазоне. Несмотря на возможное достаточно большое число участников определенного события, не все они, с точки зрения личности, являются членами ее событийной группы. Такими становятся лишь значимые для личности люди.

Двадцати испытуемым, мужчинам и женщинам в возрасте от 19 до 42 лет, предлагалось назвать десять наиболее важных событий их жизни из прошлого, настоящего и предполагаемого будущего. По отношению к каждому событию испытуемые должны были указать главных действующих лиц — других людей, с которыми связано (будет связано) осуществление данного события. Из полученных 200 событий (по 10 от каждого испытуемого) лишь в восьми отсутствовали соучастники. В остальных 192 событиях участвовали, кроме самого испытуемого, от 1 до 6 человек. Распределение обнаруженных событийных групп по их величине оказалось следующим: в 39% случаев в группе было два человека (включая самого испытуемого), в 41% случаев — три, в 14% — четыре, в 5% — пять, в 1% — шесть и семь человек (*Кроник, Кроник, 1989, с. 36-37*).

Полученное распределение напоминает известные в социальной психологии данные, согласно которым в большинстве случаев число членов малой группы колеблется между двумя и семью при модальном числе два (*Андреева, 1980, с. 23*). Созвучны нашим результатам также данные о распределении числа лиц, связанных друг с другом взаимными социометрическими выборами (*Кроник, 1982а, с. 137—138*). В связи с этим возможен вопрос: не являются ли выделенные нами событийные группы разновидностью неформальных групп, аналогичных социометрическим? Конечно же, нет, уже потому, что событийные группы необязательно контактны и могут включать в свой состав даже вымышленных лиц и исто-

рических личностей. Так, участники нашего исследования в числе главных действующих лиц событий своей жизни нередко упоминали Эйнштейна, Гете, Наташу Ростову, Л.Н. Толстого и т.п. Это же обнаружилось в дополнительном опросе, в котором испытуемых (30 человек) просили назвать людей, сыгравших наиболее важную роль в их жизни и оказавших на них существенное влияние. Из названных лиц 14% оказались историческими личностями, выдающимися современниками или литературными персонажами.

От неформальных группировок событийные группы отличаются также тем, что их члены должны быть значимыми для личности, жизни которой непосредственно принадлежит данное событие. Необходимым и достаточным условием существования событийной группы является наличие в ней звездной структуры межличностных отношений, в центре которой находится субъект события. Но не он обязательный лидер: главное, что другие жизненно значимы для него; именно это и определяет подбор такого, а не иного состава событийной группы. Это важно подчеркнуть, поскольку обязательным условием неформальных микрогруппировок (социометрических «клик») служит взаимность выборов.

Участники события могут реально присутствовать в личной жизненной ситуации, а могут осуществлять свое влияние на личность через годы, десятилетия, века. В зависимости от временных масштабов можно выделить *ситуативно-, биографически-, исторически-значимых* для субъекта участников событийной группы.

В первом случае человек может стать значимым уже благодаря факту присутствия его в данной ситуации. Такая возможность превращается в действительность лишь в случае, если другой человек необходим в сложившейся ситуации и в этой необходимости — самый незаменимый среди окружающих людей. Когда в предновогодний вечер кто-то ищет елку, то даже встречный прохожий с елкой становится ситуативно-значимым: он может указать дорогу к елочному базару, дать полезный совет, продать елку или даже пода-

рять ее. Именно ситуативно-значимые люди — необходимые и незаменимые — отбираются личностью из всех непосредственных участников события и входят в состав соответствующей событийной группы.

Каждое событие определенным образом связано с предшествовавшими и последующими событиями жизни не только данного человека, но и других людей. Изменения, происходящие в жизни других, могут выступать *причинами* или *следствиями*, *целями* или *средствами* по отношению к конкретному событию жизненного пути личности. Благодаря подобным причинным и целевым зависимостям к жизни личности оказываются причастными самые различные, даже неизвестные ей люди. Именно об этом слова английского поэта Джона Донна: «Нет человека, который был бы, как Остров, сам по себе, каждый человек есть часть Материка, часть Суши; и если Волной снесет в море береговой Утес, меньше станет Европа, и также, если смочит край Мыса или разрушит Замок твой или Друга твоего; смерть каждого Человека умалывает и меня, ибо я един со всем Человечеством, а потому не спрашивай никогда, по ком звонит Колокол: он звонит по Тебе» (*Хемингуэй*, 1982, с. 87).

Вместе с переживанием человеком связей событий своей жизни с жизнями других людей возникает значимое отношение к этим другим в биографическом масштабе. В этом случае другой человек становится не только ситуативно-, но и жизненно-значимым. Факты его жизни, будучи детерминантами того или иного события в биографии личности, опосредованно влияют на другие события, ее жизненный путь в целом. В отличие от ситуативно-значимых, жизненно-значимые люди могут входить поэтому в состав не одной, а нескольких событийных групп независимо от того, в осуществлении скольких событий они принимали непосредственное участие. Приведем некоторые эмпирические данные.

По результатам описанного выше исследования было подсчитано количество событийных групп, членом которых — с точки зрения испытуемого — был каждый названный им человек. Напомним: испытуемые указывали 10 наиболее важных событий своей жизни и применительно к каждому пе-

речисляли людей, которые участвовали в его осуществлении. Оказалось, что 79% указанных лиц участвовали только в одном событии, 14% — в двух, 7% — в трех и более.

Логично предположить, что другой человек переживается тем более значимым, чем в большее количество событийных групп он входит, и чем привычнее партнер в роли члена событийной группы, тем значимее он.

Это предположение подтвердилось в другом эксперименте, в котором участвовали 10 человек. Испытуемые перечисляли десять наиболее важных событий, указывали их участников и с помощью метода парных сравнений оценивали степень психологической близости каждого из этих людей (предлагалось определить, кто из двух значимых «ближе» субъекту, а кто «дальше»). Как и ожидалось, чем в большее число событийных групп входил значимый другой, тем с большей вероятностью он оказывался в первой пятёрке наиболее близких для субъекта людей (табл. 2-4).

Таблица 2-4. Зависимость психологической близости значимых других от количества событийных групп, членами которых они являются

Количество событийных групп, в которые входит значимый другой	Одна	Две	Три
Вероятность отнесения к пяти наиболее близким людям	0,37	0,40	0,71

Как известно, отношения со значимыми людьми — основной источник характерообразования (*Лазурский*, 1922; *Мясищев*, 1960; *Sullivan*, 1964; *Ананьев*, 1968). Следовательно, проблема развития личности продуктивно решается лишь при ее одновременном рассмотрении с позиций психологии значимых отношений и психологии жизненного пути. В этом контексте типология детерминационных межсобытийных связей может быть расширена. Выделим еще три типа связей: внутриличностные, межличностные и надличностные (*Хроник*, 1994).

Внутриличностные связи соединяют друг с другом события жизненного пути отдельной личности. По своей пси-

хологической природе — это связи характерологические. Задавая основные линии в субъективной картине жизненного пути, внутриличностные межсобытийные связи образуют систему устойчивых отношений личности к различным событиям внутреннего и внешнего мира, определяют их мотивационный статус и иерархию по субъективной значимости.

Межличностные связи соединяют события жизни данного человека с событиями жизни значимого другого. По своей психологической природе, это характерообразующие связи в их временной протяженности. Они фиксируют факты влияния людей друг на друга, когда перемены и поступки в жизни одного человека происходят благодаря (или вопреки) значимому другому, для облегчения (или предотвращения) тех или иных событий в его жизни.

Надличностные связи соединяют друг с другом специфические для партнеров события совместной жизни, отсутствующие в субъективной картине жизненного пути каждого из партнеров, своего рода «биографические открытия» пары. Связи таких событий создают зону перспективного развития партнеров и являются латентными характерологическими и характерообразующими связями.

Итак, три перечисленные вида межсобытийных связей позволяют выделить в формировании характера: его предпосылки (надличностные связи), процесс (межличностные связи) и результат (внутриличностные связи). Дополняя мысль В.Н. Мясищева (1960, с. 118), можно утверждать, что именно отношения с членами событийных групп, «приобретая устойчивость, выраженность, большую значимость, становятся *характерными для личности*. В этом смысле они становятся и чертами характера, оставаясь отношениями».

Этот вывод имеет важнейшее значение, поскольку делает реальной задачу создания биографической теории личности, в которой структура и развитие ее описывалась бы на языке жизненно-значимых событий и их связей.

2.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

Простейшее понимание жизненного пути состоит в описании его как последовательности хронологических возрастов, которые проживает каждый человек и которые автоматически прибавляются раз в год. Возраст становится, таким образом, важнейшей координатой субъективной картины жизненного пути. Вместе с тем, эмпирические факты свидетельствуют о частом рассогласовании субъективного и хронологического возрастов человека. Так, например, мы предлагали 83 мужчинам и женщинам (в возрасте от 21 до 44 лет) провести с собой мысленный эксперимент: представить, что они не знают своего хронологического возраста, и ответить на вопрос: «Сколько Вам лет?» Лишь у 24% опрошенных самооценка возраста полностью совпала с возрастом, определяемым по дате рождения, или отличалась от него на 1 год (*Головаха, Хроник, Б 1984*). Для объяснения психологических механизмов такого рода рассогласования было введено понятие *психологический возраст личности*.

Как известно, любой возраст — характеристика времени. Но до недавних пор психологический возраст рассматривался вне всякой связи с пониманием природы времени, в данном случае — времени психологического. А. Бине и Т. Симон, Ф. Штерн, Л.С. Выготский, П.П. Блонский — все те, кто заложил традиции различения интеллектуального, педагогического, культурного возраста человека, понимали под ним лишь статистическую оценку успешности выполнения индивидом тех или иных заданий в сравнении со средней успешностью их сверстников. О том, что психологический возраст должен измеряться в специфических для него единицах психологического времени, не заходило и речи. Ситуация стала меняться в последние десятилетия. «Возраст человека, — одним из первых среди психологов отметил Б.Г. Ананьев, — всегда есть конвергенция биологического, исторического и психологического времени» (*Ананьев, 1977, с. 266*).

Исходя из этих идей, было разработано понятие *психологический возраст личности* и предложена следующая формула (*Хроник, 1981; Головаха, 1983*):

Психологический ^ возраст	Реализованность £ психологического времени	Ожидаемая \ продолжительность жизни
------------------------------	--	---

Согласно этой формуле, психологический возраст человека тем выше, чем больше степень реализованное™ его психологического времени и чем больше он собирается прожить. Пусть некто, независимо от своего паспортного возраста, чувствует, что полжизни у него позади (50%) и при этом надеется прожить 90 лет. Его психологический возраст в этом случае будет равен 45 годам. Если же величина субъективной реализованное™ равна 33%, а прожить человек рассчитывает лет 60, то его психологический возраст будет равен 20 годам. Вот вкратце смысл простой формулы.

Итак, психологический возраст — это мера психологического прошлого, подобно тому как хронологический возраст — мера хронологического прошлого. Специфические особенности психологического возраста таковы. Во-первых, психологический возраст — это характеристика человека как индивидуальности и измеряется в ее внутренней системе отсчета (как интраиндивидуальная переменная), а не путем интериндивидуальных сопоставлений. Для того чтобы определить психологический возраст человека, достаточно знать лишь его собственные особенности психологического времени. Во-вторых, психологический возраст принципиально обратим, то есть человек не только стареет в психологическом времени, но и может помолодеть в нем за счет увеличения удельного веса психологического будущего или уменьшения психологического прошлого. В-третьих, психологический возраст многомерен. Он может не совпадать в разных сферах жизнедеятельности. К примеру, человек может чувствовать себя почти реализовавшимся в семейной сфере и одновременно ощущать нереализованность в профессиональной. Все эти особенности связаны с изменчивым соотношением психологического прошлого, настоящего и будущего в субъективной картине жизненного пути.

Психологический возраст (ПВ) — интегральный показатель отношения человека к времени своей жизни. Он оп-

ределяется в годах и вычисляется по представленной выше формуле.

Максимально возможное значение ПВ равно ожидаемой продолжительности жизни, минимальное — нулю. Надежность показателя ПВ равна 0,93 (коэффициент корреляции показателей при первом и повторном тестировании), средняя разница индивидуальных показателей составляет 2,4 года (Кроник, 1985).

Существует три варианта соотношения психологического и хронологического возрастов (ХВ):

1) $PB=XB$ или отличается от него на ± 2 года (человек психологически соответствует своим годам, картина его жизненного пути уравновешена);

2) $PB < XB$ (оказывается психологически моложе);

3) $PB > XB$ (оказывается психологически старше).

Соответствие возрастов свидетельствует об умении человека найти приемлемый для себя темп жизни, соразмерить притязания с возможностями. Таким людям присущ многомерный, целостный, гибкий стиль познания мира, готовность воспринимать новое во всей его полноте и противоречивости (Парилис, 1988).

Завышенный ПВ связан с пессимистичной и обедненной жизненной перспективой. Судя по данным, полученным в зоне Чернобыльской аварии, у респондентов, которые оказались психологически старше, индексы самочувствия, активности и настроения были значимо ниже, чем в остальных группах (табл. 2-5). Вместе с тем, средний индекс тревожности был самым низким в группе лиц с уравновешенной картиной жизни и даже в такой экстремальной ситуации не превышал верхней границы нормы (Головаха, Панина, 1990, с. 119).

Завышенный ПВ обнаружен также у подростков, находящихся в интернате или колонии. А в старших классах обычных школ преобладают те, кто чувствует себя моложе. Завышенный ПВ сопровождается у подростков выраженными потребительскими и гедонистическими ориентациями, снижением способности к самооценке (Хомик, 1985; Зунг, 1991).

Таблица 2-5. Психологическое состояние респондентов с различными показателями психологического (ПВ) и хронологического (ХВ) возраста

ПВ	Самочувствие	Активность	Настроение	Жизненная удовлетворенность	Тревожность
ПВ = ХВ	5,12	4,62	4,98	21,9	45,0
ПВ < ХВ	5,17	4,57	4,80	22,3	47,9
ПВ > ХВ	4,96	4,36	4,59	19,3	47,5

Подростки, которые оказываются психологически моложе, в большей степени ориентированы на родителей и созидательные ценности (Хроник, 1985).

Значительное отклонение ПВ от ХВ (на 10—15 и более лет) — это симптом возможного жизненного кризиса — нереализованное™ (намного моложе) или бесперспективности (намного старше). В таких случаях человек может нуждаться в профессиональной психологической поддержке.

Таким образом, оптимальным является совпадение психологического и хронологического возрастов или немного заниженный психологический возраст, что может указывать на наличие значимых жизненных ожиданий и нереализованного творческого потенциала.

ГЛАВА 3. ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА КАРТИНЫ ЖИЗНИ

В конце 70-х годов была предложена идея измерения психологического возраста человека посредством анализа субъективной картины его жизненного пути, а в 1981 году опубликован первый методический прием — дихотомическое шкалирование жизненного пути (Хроник, 1981).

Несколько позже, отталкиваясь от этой идеи, был разработан более простой способ диагностики психологического возраста — опрашиваемому предлагалось оценить пятилетия своего жизненного пути по насыщенности событиями в баллах от 1 до 10. Тест под названием «оценивание пятилетних интервалов» (ОПИ) вошел в научный обиход (Хроник, Головаха, 1983; Хроник, 1985). В 1984 году понятие *психологический возраст личности* и другие способы его операционализации были теоретически обоснованы в рамках причинно-целевой концепции времени (Головаха, Хроник, 1984).

Тест использовался во многих исследованиях (Хроник, Головаха, 1983—1985; Хроник, 1985—1999; Хомик, 1985; Ахмеров, 1986—2001; Бобровницкая, 1987; Конец, 1987; Ксенофонтова, 1988; Некрасова, 1988; Парлисс, 1988; Головаха, Панина, 1990; Милованов, 1990; Шеремета, 1990; Перетятко, 1991; Зунг, 1991; Лосева, 1993 и др.). Он реализован в первой процедуре компьютерной программы Lifeline (Хроник, Левин, 1991), а также в виде самостоятельной программы Биос (Kondrashev, Kronik, 1991). С его помощью были обследованы свыше 5000 человек, в том числе 1521 в пресловом опросе читателей журнала «Знание — сила» (1984), 979 человек — ликвидаторов последствий аварии на Чернобыльской АЭС (1986—1987), 396 клиентов психогигиенической консультации (1989), 2500 посетителей павильона «Здоровье» на ВДНХ (1990-1991).

Рассмотрим главные показатели, вычисляемые на основании оценивания пятилетних интервалов и существенные для анализа субъективной картины жизненного пути.

3.1. ОЖИДАЕМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Ожидаемая продолжительность жизни (ОПЖ) является действительным феноменом человеческого сознания. В одном из наших первых исследований на вопрос: «Как Вы думаете, сколько лет, вероятнее всего, Вы проживете?» — от всех опрошенных были получены ответы в диапазоне от 50 до 88 лет при средней оценке в 69,3 года (*Кроник, Головаха, 1983*). Эта оценка почти полностью соответствовала реальной средней продолжительности жизни в СССР в то время. Следовательно, ожидаемая продолжительность жизни не представляет собой беспочвенную фантазию, а отражает объективную картину продолжительности жизни. В исследовании не было обнаружено значимых возрастных различий: опрашиваемые в возрасте до 30 лет ожидали прожить в среднем 69 лет, а в возрасте 30 лет и старше — 69,4 года.

Позднее вопрос, выявляющий ожидаемую продолжительность жизни, был заменен на более мягкий: «До какого возраста Вы надеетесь дожить?» Ответы на этот вопрос достаточно устойчивы: разница между оценками спустя 2—4 недели незначительна, равна в среднем 1,8 года (*Кроник, 1985*).

Заниженные оценки ОПЖ обнаружены у инвалидов и лиц с тяжелыми хроническими заболеваниями, проходящих освидетельствование во врачебно-трудовой экспертной комиссии (*Ахмеров, 1987*). ОПЖ у инвалидов — 61 год, а в контрольной группе — 75 лет ($p < 0,01$). Таким образом, ОПЖ служит индикатором здоровья человека.

Исследования, проведенные под руководством Е.И. Головахи в зоне ликвидации последствий Чернобыльской аварии в 1986—87 гг., обнаружили снижение ОПЖ у ликвидаторов (63—67 лет) в сравнении с подобной половозрастной группой в нормальных условиях (72 года). Существенно, что у лиц, работавших в зоне аварии в 1987

году, оценки ОПЖ были ниже (63—64 года), чем у тех, кто работал там в 1986 году (67,4 года). Причину этого факта исследователи видят в снижении в общественном мнении ценности и исключительности результатов работы, которая проделывалась участниками операции по дезактивации зоны уже после завершения строительства саркофага. Это и привело к ухудшению их психологического состояния (*Головаха, Панина, 1990, с. 98*). Таким образом, «снижение ожидаемой продолжительности жизни на несколько лет — это показатель, свидетельствующий о серьезной обеспокоенности людей, подвергающихся радиоактивному облучению, за свое будущее, за состояние здоровья в отдаленной перспективе» (*там же, с. 99*).

Подобная обеспокоенность присуща и детям: старшекласники — переселенцы из Припяти оценивали свои перспективы на 8,3 года ниже, чем их киевские сверстники (*Яковенко, 1990*). Переживание укороченной жизни приводит к тому, что число «спешащих жить» и еще более укоротить свою жизнь алкоголем и беспорядочной половой жизнью составляло среди старшекласников ряда областей Украины 1/3 всех опрошенных (*там же, с. 13*).

О диагностичности оценок ОПЖ, безотносительно радиационной обеспокоенности, свидетельствует ряд исследований, в которых было показано, что подростки, находящиеся в интернате или воспитательно-трудовой колонии, надеются прожить на 10—15 лет меньше обычных старшекласников (*Зунг, 1988, 1991; Хомик, Кроник, 1988*).

Любопытные данные были получены в 1984 году в пресовом опросе более 1,5 тыс. читателей журнала «Знание — сила» (*Головаха, Кроник, 1985; Kondrashev, KroniK, 1991*) (рис. 3-1). Почти на всех жизненных этапах мужчины надеются жить дольше, чем женщины (в среднем: до 77 и до 72 лет). Факт парадоксален, так как в СССР дольше жили женщины.

Такие противоречия несложно понять, если учесть, что низкие субъективные оценки ожидаемой длительности жизни отражают именно текущее неблагополучие, которое со временем может быть сглажено.

Итак, оценка ожидаемой продолжительности жизни — первая и самая простая характеристика субъективной карти-

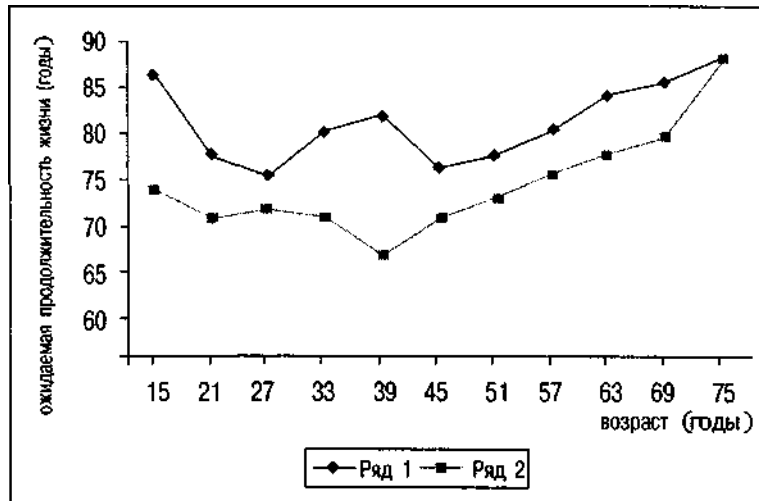


Рис. 3-1. Средняя ожидаемая продолжительность жизни мужчинами (1-й ряд) и женщинами (2-й ряд) разного возраста по результатам прессового опроса (1521 человек)¹.

ны жизненного пути. Подобно тому, как реальная продолжительность жизни считается основным объективным показателем уровня здоровья населения, оценки ожидаемой продолжительности жизни могут стать его основным субъективным показателем.

3.2. ЧУВСТВО РЕАЛИЗОВАННОСТИ

Показатель реализованности (R) определяется через соотношение насыщенности прожитых лет и ожидаемой человеком суммарной насыщенности жизни в целом. Чем больше удельный вес прошлого в картине жизни, тем выше реализованность. Показатель может принимать значения от 0,0 до 1,0 (или в процентах — от 0 до 100). Надежность

¹ Рисунки 3-1, 3-2 были опубликованы ранее в статье {Kondrashev, Kronik, 1991, pp. 245-246} — © 1991 ACM (Association for Computing Machinery). Перевод и адаптация сделаны с разрешения ACM.

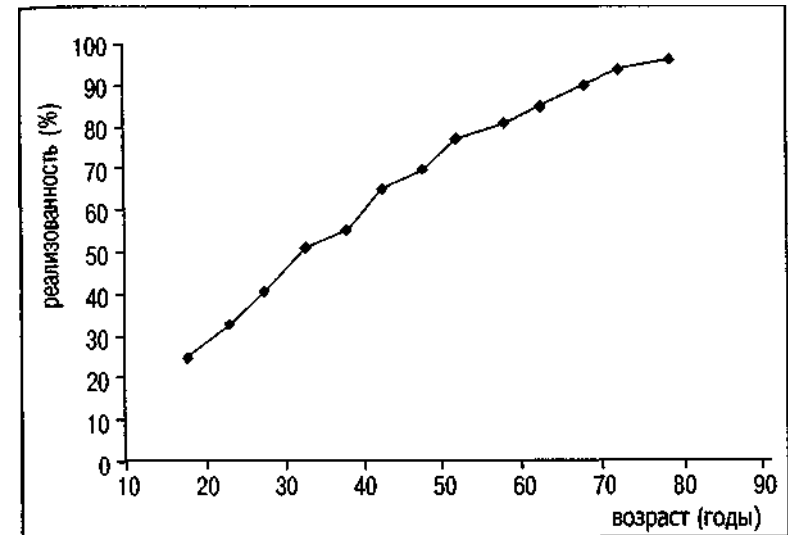


Рис. 3-2. Средняя субъективная реализованность в разном возрасте по результатам прессового опроса (1521 человек, 15—85 лет).

показателя реализованности равна 0,90 (коэффициент корреляции индивидуальных показателей при повторном тестировании). Средние различия результатов двух опросов (по абсолютной величине) равны 4% (Хроник, 1985).

С годами показатель реализованности обычно растет. На рис. 3-2 показаны его средние значения в разных половозрастных группах, подсчитанные по результатам прессового опроса. Как видим, в восприятии 15—20-летних юношей и девушек — позади четверть жизни, у 21—30-летних — треть. На жизненном экваторе, в районе 50%, находятся 31—40-летние мужчины и женщины. Две трети ожиданий реализовано 41—50-летними, три четверти — 51—60-летними. Пожилые люди старше 60 лет чувствуют свою жизнь реализовавшейся уже на 90%. Эти данные могут служить ориентиром для сравнений, поскольку они получены при исследовании лиц, находившихся в обычной жизненной ситуации. У людей,

находившихся в неблагоприятной ситуации, реализованность обычно завышена. Так, у инвалидов 30—50 лет линия реализованное™ находится существенно выше и достигает среднего значения 76%, в «обычной» выборке — 56% (Ахмеров, 1987).

3.3. КОЭФФИЦИЕНТ ВЗРОСЛОСТИ

Коэффициент зрелости (КВ) удобно использовать для сравнения обследуемых, разных по своему хронологическому возрасту. Он равен:

$$KB = (ЛВ/ХВ) \times Ю$$

При $KB < 100$ человек психологически моложе, при $KB > 100$ — старше, при $KB = 100$ соответствует своим годам. Надежность показателя при повторном тестировании равна 0,82 (коэффициент корреляции), разница индивидуальных значений КВ в первом и втором опросах равна в среднем 7% (Кроник, 1985).

При сопоставлении КВ с данными, полученными по опроснику Кеттела, было обнаружено, что во всех группах испытуемых — школьники, студенты, взрослые — этот показатель значимо отрицательно коррелирует со вторичным фактором «экстраверсия» ($r = -0,49$ — $-0,62$) и значимо положительно коррелирует со вторичным фактором «тревожность» ($r = +0,52$ - $+0,62$) (Зунг, 1991). Моложе чувствуют себя уравновешенные экстраверты, а взрослее — тревожные интроверты. Кроме того, это указывает на связь психологического будущего с доминантой внешнего мира, а психологического прошлого — с доминантой внутреннего мира. Можно говорить, следовательно, о наличии двух наиболее распространенных хронотопов жизненного пути: будущее/внешнее, прошлое/внутреннее.

3.4. ИЗМЕРЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Показатели реализованное™ и психологического возраста могут быть рассчитаны при помощи различных ме-

тодик: прямой самооценкой, дихотомическим шкалированием жизненного пути, методикой «Оценивание пятилетних интервалов» (ОПИ), методикой каузометрического опроса.

Указанные методики определяют реализованность и психологический возраст личности на разных уровнях осознания. Поэтому результаты, полученные при использовании разных методик, не обязательно должны полностью совпадать друг с другом. Вместе с тем они должны быть и достаточно близки, поскольку измеряют один и тот же психологический феномен. Исследования показали, что разные методики дают достаточно согласованные результаты (Головаха, Кроник, 1984, с. 181 — 182). Предполагаемое соотношение уровней осознания с показателями разных методик таково: осознанный уровень (сознательное) — прямая самооценка; менее осознаваемый уровень (предсознательное) — дихотомическое шкалирование жизненного пути, ОПИ; неосознанный уровень установок (бессознательное) — каузометрический опрос.

Самооценка возраста значимо коррелирует лишь с более осознанными показателями психологического возраста. Что же касается наиболее глубинного — каузометрического показателя, то он слабо, но положительно коррелирует с самооценкой возраста. Можно предполагать, что влияние «каузометрического» возраста все же имеется, но оно опосредовано процессами осознания. И лишь осознанная оценка психологического возраста является фактором формирования самооценки возраста в целом.

Показатели реализованное™ имеют более высокую согласованность осознанных самооценок с показателями менее осознаваемых уровней.

Прямая самооценка

Вопрос для прямой самооценки реализованное™: «Если все событийное содержание Вашей жизни (Вашего прошлого, настоящего и будущего) условно принять за 100%, то какой процент этого содержания реализован Вами к сегодняшнему дню?»

Вопрос для прямой самооценки психологического возраста: «Независимо от паспортного возраста, на сколько лет Вы себя чувствуете в душе?»

Дихотомическое шкалирование жизненного пути

Опрашиваемый мысленно представляет себе основные события своего прошлого, настоящего и предполагаемого будущего. После этого он должен разделить всю свою жизнь на две субъективно равноценные половины (по значимости и насыщенности) и найти то событие, которое является вехой, отделяющей первую половину жизни от второй (это событие может уже произойти, а может лишь ожидаться в будущем). Данному событию соответствует $1/2$ на субъективной шкале времени жизни. Аналогичным образом опрашиваемый делит пополам первую и вторую половины жизни, а полученные интервалы затем еще раз делит пополам. В итоге мы получаем от опрашиваемого 7 значимых событий его жизни, которым соответствуют точки $1/8, 2/8, 3/8, 4/8, 5/8, 6/8, 7/8$ субъективной шкалы времени жизни от рождения (точка 0) до смерти (точка 1,0). Опрашиваемый может формулировать эти события в явном виде, а может лишь обозначить их условными терминами или символами, сохраняя содержание в тайне. Каждому из названных событий опрашиваемый подбирает дату, когда оно произошло или предположительно произойдет.

На базе полученных данных (точка субъективной шкалы, дата события) вычисляется степень реализованности психологического времени. В простейшем случае, если опрашиваемый в качестве первого события (точка $1/2$) назвал «сегодня» или «эксперимент», то реализованность равна 50%. Если же «сегодняшнее» событие названо не было, то оно локализуется на шкале психологического времени с помощью графической интерполяции между двумя ближайшими из указанных событиями. Точка локализации соответствует реализованности психологического времени.

Для примера проанализируем протокол дихотомического шкалирования (табл. 3-1), полученный в ходе опроса 35-летнего мужчины, ожидающего прожить 75 лет {*Головаха, Кроник, 1984, с. 178—180*}.

Таблица 3-1. Пример дихотомического шкалирования жизненного пути

Реализованность	События жизни		Возраст в годах
	название	Дата	
7/8	Пенсия	Осень 2006	60
6/8	Внук	1998	52
5/8	Книга	1995	49
4/8	40-летие	Сентябрь 1990	44
3/8	Дом	Лето 1985	39
2/8	Университет	Сентябрь 1969	23
1/8	Армия	Ноябрь 1965	19

В качестве события, разделяющего жизнь пополам, он назвал «40-летие сознательной жизни (от первого воспоминания)». Затем указал события «университет» и «внук», которые, по его мнению, делят пополам соответственно первую (от рождения до «40-летия») и вторую (от «40-летия» до смерти) половины его жизни. Образовавшиеся интервалы в свою очередь были разделены пополам следующими событиями: «армия» ($1/8$), «дом» ($3/8$), «книга» ($5/8$), «пенсия» ($7/8$). После датировки всех событий оказалось, что ближайшими к опросу (1981, март) событиями являются «университет» и «дом», которым соответствуют точки $2/8$ и $3/8$ на шкале реализованности. Следовательно, к моменту опроса степень реализованности психологического времени находится в пределах от 25 до 37,5%. Чтобы определить ее более точно, представим результаты опроса в форме графика (рис. 3-3), который показывает зависимость реализованности от реального или предполагаемого возраста респондента при осуществлении различных событий. На рис. 3-3 показано, как, основываясь на форме этой зависимости и зная возраст респондента в момент опроса t , можно графически определить степень реализованности R . Для этого из точки $t = 35$ нужно поднять перпендикуляр до пересечения с прямой, соединяющей два ближайших к опросу события, и определить соответствующее точке пересечения значение R .

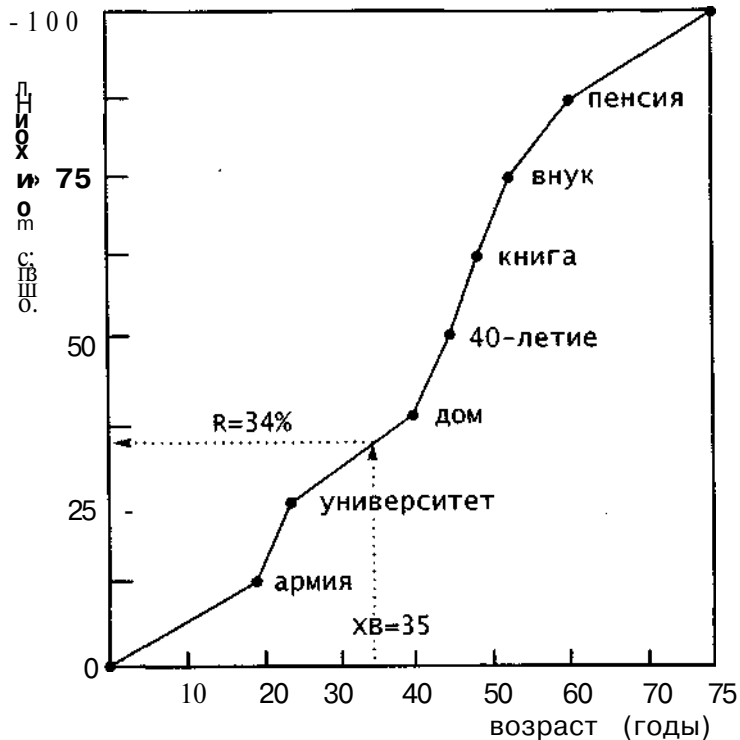


Рисунок 3-3. Пример графического представления результатов дихотомического шкалирования жизненного пути: $XВ$ — хронологический возраст опрашиваемого; R — реализованность.

В рассматриваемом примере реализованность равна 34% (или 0,34), а психологический возраст равен:

$$R \times ОПЖ = 0,34 \times 75 = 25,5 \text{ лет.}$$

Оценивание пятилетних интервалов

Инструкция: Представьте себе мысленно всю свою жизнь — прошлое, настоящее, будущее. В каком году вы родились? До какого возраста Вы надеетесь дожить? (Дайте более или менее реалистичную оценку.) В таблице (рис. 3-4) обведите

Пятилетия жизни	Степень насыщенности важными событиями									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 — 5										
6 — 10										
11 — 15										
16 — 20										
21 — 25										
26 — 30										
31 — 35										
36 — 40										
41 — 45										
46 — 50										
51 — 55										
56 — 60										
61 — 65										
66 — 70										
71 — 75										
76 — 80										
81 — 85										
86 — 90										
91 — 95										
96 — 100										

Рис. 3-4. Бланк методики «Оценивание пятилетних интервалов» (ОПИ).

те кружком число, соответствующее указанному вами возрасту с точностью до пяти лет. А теперь с помощью таблицы попытайтесь оценить каждое пятилетие вашей жизни по степени насыщенности важными для вас событиями. Пятилетия оцениваются по десятибалльной шкале, 10 баллов — максимальная степень насыщенности, 1 балл — минимальная. Место пересечения балла вашей оценки и пятилетия отмечаете знаком «х».

После заполнения бланка-таблицы рассчитываются показатели реализованное™ жизни, психологического возраста и коэффициента зрелости. По мере необходимости могут рассчитываться и другие показатели.

Для расчета реализованное™:

1) Посчитайте общую сумму баллов по всем пятилетиям — прошлым, текущему, будущим.

2) Подсчитайте, сколько баллов приходится на прошлые пятилетия. Если вам, к примеру, 20 лет, то следует взять сумму баллов от первого пятилетия (0—5) до (16—20) лет включительно. Но если 21 год, то нужна небольшая поправка — к имеющейся «сумме прошлого» прибавьте 1/5 балла, стоящего в графе 21—25 лет. Если вам 22 года, прибавьте 2/5 этого балла и так далее.

3) Разделите сумму «баллов прошлого» на общую сумму баллов всех пятилетий, умножьте на 100. Полученный результат — показатель субъективной реализованности жизни (R) в процентах.

Психологический возраст (ПВ) рассчитывается по указанной выше формуле: $PB = (R \times ОПЖ):100$. Показатель реализованности жизни умножается на ожидаемую продолжительность жизни и делится на 100.

3.5. ГРАФИКИ ЖИЗНИ

Методика «Оценивание пятилетних интервалов» позволяет оценить насыщенность пятилетий жизни значимыми событиями. Ее итоговым результатом является график жизни, или график продуктивности жизни личности. Соответствующее теоретическое обоснование графиков жизни было проведено Е. Головахой (1985). Переживание продуктивности жизни он рассматривает как показатель жизненного успеха, основываясь на следующих теоретических положениях.

1. Под продуктивностью жизни понимается некоторая совокупность жизненных успехов и достижений человека.

2. Продуктивность жизни может быть оценена не только со стороны объективной пользы другим людям, обществу, но и с позиций его внутренней самооценки жизни.

3. В отличие от объективной продуктивности, которую можно измерять лишь по насыщенности значимыми событиями прошлого, субъективную продуктивность возможно измерять и в будущем — по оценкам ожидаемых человеком событий будущего. В связи с этим используется понятие «ожидаемая

продолжительность жизни», в котором отражаются представления человека о наиболее вероятной для него продолжительности жизни.

Продолжительность жизни рассматривается в качестве формального критерия продуктивности жизни, характеризующего абстрактную возможность самореализации личности в более или менее сжатые сроки. Естественно, 80 лет открывают человеку более широкие возможности, чем 30 или 40 лет, но только в том случае, если они прожиты достаточно насыщенно.

5. Насыщенность жизни — содержательный критерий, характеризующий жизненный путь человека с точки зрения деятельности и ее результатов.

6. Единицей измерения насыщенности и соответственно продуктивности жизни, несущей информацию о всех уровнях активности человека в различных сферах жизнедеятельности и поддающейся количественной оценке, является «событие» жизненного пути.

7. Таким образом, основным показателем продуктивности жизни выступает степень насыщенности жизни событиями.

8. События могут иметь различную значимость в жизни человека. Одни кардинально изменяют жизнь, другие могут быть не замечены в повседневном ее течении. Учесть эту разномасштабность событий позволяет анализ значимости события (Асеев, 1981). Чем большее влияние оказывает событие на жизнь человека в целом, тем оно более значимо для самого человека (Головаха, Кроник, 1984, с. 99).

Исходя из представленных положений, продуктивность определенного периода жизни в методике ОПИ измеряется степенью насыщенности его значимыми событиями, а продуктивность жизни в целом определяется суммарной насыщенностью всех периодов, то есть количеством значимых событий и продолжительностью жизни. Надо отметить сходство между графиками продуктивности жизни: полученных методикой ОПИ и на основе анализа дневников, автобиографий, глубинных биографических интервью. Периоды максимальной насыщенности жизни событиями совпадают с периодами максимальной продуктивности (Головаха, 1985;

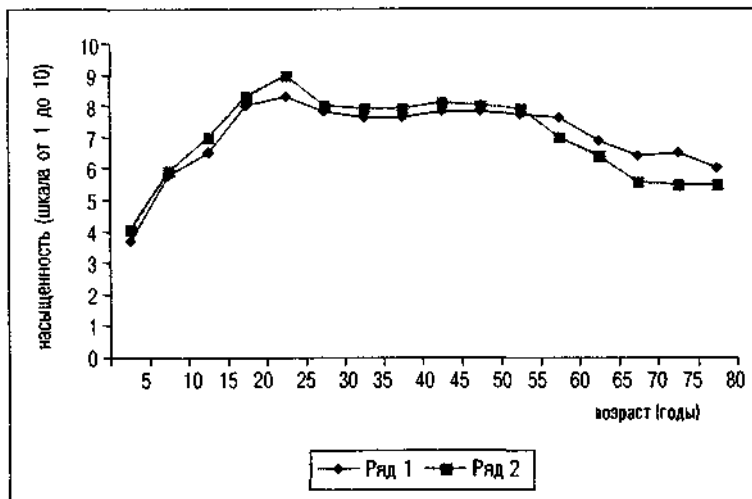


Рис. 3-5. Средние оценки событийной насыщенности (графики жизни) у мужчин (1-й ряд) и женщин (2-й ряд) по результатам прессового опроса (1521 человек, 15—85 лет).

Пэрна, 1925; Buhler, 1959; Lehman, 1968). При этом кульминация жизни приходится на возрастной период от 30 до 50 лет.

На рис. 3-5 представлены средние оценки пятилетий, вычисленные по результатам прессового опроса (Головаха, Кроник, 1985; Kondrashev, Kronik, 1991). До 25 лет насыщенность растет, затем — плато и медленное снижение. Период жизни до 30 лет немного выше оценивают женщины, а после 55 — мужчины. График жизни, напоминающий гору, с подъемом до 9—10 баллов, более или менее долгим периодом стабилизации (плато) и медленным спуском вплоть до 65—80 лет типичен для практически здоровых и находящихся в обычных условиях людей.

Деформации такой картины жизненного пути связаны, как правило, с неблагоприятными жизненными ситуациями (рис. 3-6).

Лица, проходящие освидетельствование во врачебно-трудовой экспертной комиссии (ВТЭК), дают более ос-

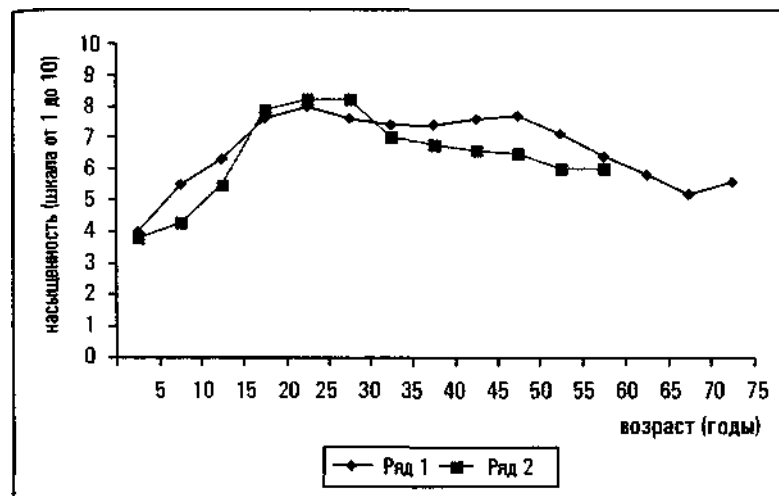


Рис. 3-6. Средние оценки событийной насыщенности (графики жизни) у опрашиваемых с разным состоянием здоровья: 1-й ряд — практически здоровые (60 человек, 30—50 лет); 2-й ряд — проходящие освидетельствование во врачебно-трудовой экспертной комиссии (40 человек, 33—48 лет).

торожный прогноз своего будущего. Имеются существенные различия ($p < 0,01$ и $p < 0,001$) в оценке настоящего периода жизни (от 30 до 50 лет) между двумя выборками. Инвалидность приводит к внезапному блокированию всех потенциалов трудоспособности и одаренности человека. За этим следует переоценка своих достижений в прошлом и возможностей в будущем. Болезнь «сковывает» человека в настоящем, будущее становится неопределенным. Можно говорить о кризисе опустошенности и бесперспективности.

Глубокие деформации обнаруживаются в колонии, у юношей-правонарушителей (Хомик, Кроник, 1988) (рис. 3-7). Их сверстники-школьники находятся на вершине и чувствуют переполненность жизнью. Жизнь же колонистов пуста, они — буквально в пропасти и полны пессимизма. Наличие «ям» на графике жизни, то есть более низкой

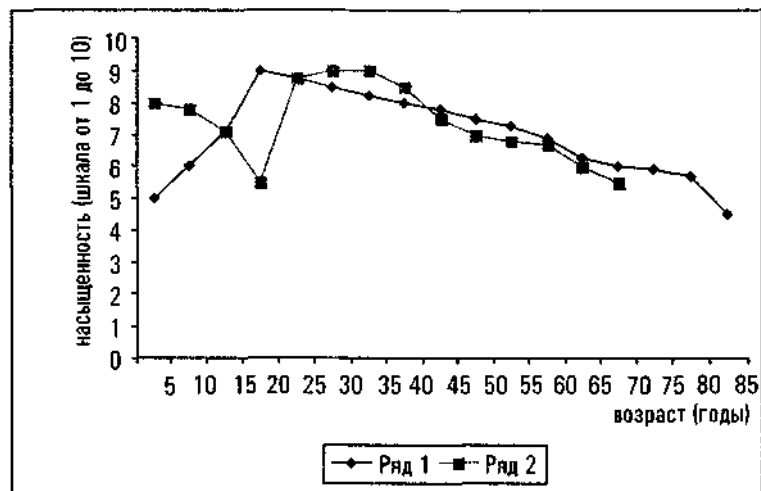


Рис. 3-7. Средние оценки событийной насыщенности (графики жизни) у юношей: 1-й ряд — старшеклассники в обычной школе (71 человек, 16—17 лет); 2-й ряд — старшеклассники в воспитательно-трудовой колонии (41 человек, 14—20 лет).

оценки текущего пятилетия в сравнении с предыдущим и последующим пятилетиями является очевидным симптомом кризиса опустошенности.

Можно говорить о наличии следующей устойчивой тенденции: в кризисные периоды жизни, одновременно со снижением социальной активности человека, настоящий период жизни оценивается им как менее насыщенный значимыми событиями («яма» на графике жизни).

Многолетний опыт использования данного теста в разных возрастных группах и жизненных обстоятельствах позволяет рекомендовать его для формирования банка данных социологических, социально-психологических и медико-психологических обследований, а также для служб социально-психологической помощи населению, пострадавшему вследствие социальных и экологических катастроф. Результаты повторного тестирования могут служить одним из критериев эффективности социально-психологической и психотерапевтической помощи.

ГЛАВА 4. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАУЗОМЕТРИЯ: «РУЧНОЙ» ВАРИАНТ

4.1. ПРОЦЕДУРНЫЕ ЭТАПЫ

Каузометрический опрос проводится в индивидуальной форме, занимает 1,5—2 часа. В полном варианте состоит из 11 этапов.

1. *Биографическая разминка.* Предназначена для введения человека в ситуацию целостного осмысления своего жизненного пути. Включает в себя определение даты рождения, ожидаемой продолжительности жизни, проведение теста Коттла и методики «Оценивание пятилетних интервалов».

2. *Формирование списка событий.* Процедура предназначена для формирования опрашиваемым списка наиболее важных событий своего прошлого, настоящего и возможного будущего в любой удобной для него формулировке. Всего предстоит назвать 15 событий. Психологу надо внимательно проследить, чтобы в списке не было двух одинаковых событий.

3. *Датировка событий.* Опрашиваемый указывает год, месяц (или время года), число (или начало—середину—конец) месяца, когда произошло или произойдет каждое из названных событий. В конце процедуры желательно, чтобы психолог вместе с опрашиваемым проследил, не нарушена ли реальная или предполагаемая последовательность событий. Если хронология нарушена, нужно помочь уточнить даты.

4. *Ранжировка событий по важности «для себя».* Процедура предназначена для определения личной значимости событий. Измеряется с помощью прямой ранжировки опрашиваемым событий по их важности «для себя».

5. *Ранжировка событий по важности «для значимых других».* Измеряется с помощью прямой ранжировки.

6. *Цветовые ассоциации событий.* Процедура предназначена для диагностики менее осознанного эмоционального отношения опрашиваемого к событиям его жизни. Ему предлагается указать цвета (из 8 возможных), с которыми у него ассоциируется то или иное событие, а затем упорядочить все цвета по привлекательности. Рекомендуется воспользоваться 8-цветным тестом М. Люшера. Теоретическая основа данной процедуры аналогична цветовому тесту отношений {Эткинд, 1985}.

7. *Анализ событий по шкале «приятное—безразличное-неприятное».* Процедура направлена на выявление осознанного эмоционального отношения к событиям (эмоционального знака событий).

8. *Причинный анализ межсобытийных отношений.* Предназначен для диагностики представлений опрашиваемого о структуре причинно-следственных связей между событиями его жизни. Опрашиваемому предстоит проанализировать возможные причины каждого события (начиная с последнего) и, если причинная связь имеется, указать ее знак (благодаря/вопреки) и интенсивность (конечно, скорее всего, может быть). Анализируя причины 15 событий методом попарных сравнений, опрашиваемый должен дать 105 ответов.

9. *Целевой анализ межсобытийных отношений.* Предназначен для диагностики представлений опрашиваемого об инструментально-целевых зависимостях (средство—цель) между событиями его жизни. Начиная с самого первого события ему предстоит проанализировать возможные цели каждого события и, если цели имеются, указать, чего он хотел достичь или избежать, совершая то или иное событие—поступок, и насколько он в этом уверен. Опрашиваемый работает методом попарных сравнений и должен дать 105 ответов.

10. *Обозначение сфер принадлежности.* Процедура предназначена для определения того, к каким сферам жизни принадлежит то или иное событие (перемены в обществе,

природе, в деловой жизни, семейной, в проведении досуга, во внутреннем мире, в состоянии здоровья).

11. *Определение «личного временного центра»* — хронологического момента или интервала, с которым опрашиваемый себя отождествляет, в котором чувствует себя живущим и с позиции которого оценивает происходящее.

Для проведения каузометрического опроса необходимо приготовить карандаши (ручки), 15 бумажных карточек (можно использовать листы маленьких блокнотов для записи), подготовить протокол для регистрации ответов причинно-целевого анализа и 8-цветный тест М. Люшера.

		События — следствия																	
		/	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1		
События — цели	1																1	События — причины	
	2																2		
	3																3		
	4																4		
	5																5		
	6																6		
	7																7		
	8																8		
	9																9		
	10																10		
	11										»						11		
	>2																12		
	13																13		
	14																14		
	15																15		
		;	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
		События — средства																	

Рис. 4-1. Протокол каузометрического опроса.

Протокол каузометрического опроса — это таблица межсобытийных связей, которая заполняется на основе ответов опрашиваемого (рис. 4-1). По строкам и столбцам этой таблицы располагаются упорядоченные в хронологической последовательности события так, что первая строка и первый столбец соответствуют первому событию, а последние строка и столбец — последнему событию. Таблица разделена диагональю: в клетках таблицы, расположенных наверху диагонали, записываются результаты причинно-следственного анализа, а в клетках таблицы, расположенных внизу диагонали — результаты целе-средственного анализа. Форма регистрации ответов представлена ниже в инструкциях

для проведения причинного и целевого анализов. Заполненный протокол каузометрического опроса называется каузоматрицей (рис. 4-3).

4.2. ИНСТРУКЦИИ

/ . Биографическая разминка

Психолог знакомится с опрашиваемым, пытается установить с ним доверительные отношения, пробудить интерес к исследованию, активизировать процесс осмысления им своего жизненного пути, стимулируя размышления о личном прошлом, настоящем, будущем. Опрашиваемому можно предложить выступить в роли эксперта по вопросам собственной жизни, чтобы лучше осознать свой жизненный путь, его истоки и перспективы. Если человек находится в трудной жизненной ситуации, можно объяснить ему, что целостное осмысление жизни поможет сделать проблему яснее, чем она есть сейчас, и приблизиться к принятию более правильных действий для ее разрешения.

После знакомства и объяснения целей каузометрического опроса опрашиваемому предлагается написать дату своего рождения на листочке бумаги. В целях биографической разминки можно применить «циклический тест времени» Коттла {*Cottle*, 1976, р. 85; *Головаха, Кроник*, 1984, с. 79).

Инструкция. «Пожалуйста, с помощью трех кругов попробуйте изобразить на бумаге свои представления о вашем прошлом, настоящем и будущем. По вашему усмотрению круги на листе могут располагаться где угодно, как угодно и могут иметь различную величину. Одним словом, расположите эти круги так, чтобы они выражали ваши переживания, взаимосвязи вашего личного прошлого, настоящего и будущего. Обозначьте, какой круг соответствует прошлому, какой — настоящему, какой — будущему».

Тест Коттла, помимо самого поверхностного описания структуры временных представлений личности, вводит че-

ловека в ситуацию исследования, выполняет роль «пускового толчка» для размышлений над собственной жизнью.

После циклического теста времени опрашиваемому предлагается определить ожидаемую продолжительность своей жизни.

Инструкция. «До какого возраста Вы надеетесь дожить? Попытайтесь определить наиболее реальную продолжительность вашей жизни». При затруднениях можно подсказать, чтобы он ориентировался на продолжительность жизни своих родственников, на состояние собственного здоровья и внутреннее чувство.

Иногда человек не может определить ожидаемую продолжительность своей жизни. В таком случае, не стоит настаивать на этом. Как показывает практика, по завершению каузометрического опроса человек, как правило, называет ожидаемую продолжительность жизни.

Говорить о жизни одновременно и легко, и непросто. С одной стороны, нет, казалось бы, ничего ближе и доступнее человеку, чем собственная жизнь, с другой же — эта жизнь всегда нечто сокровенное и далеко не с каждым можно и хочется говорить о ней. Для преодоления эффекта «защиты биографии» существует немало способов — от психоаналитической беседы до приема «встречной откровенности» {*Психодиагностические методы...*, 1976, с. 223). Подобные приемы не всегда, однако, представляются корректными с этической точки зрения.

Одна из особенностей каузометрии состоит в том, что, давая возможность исследовать жизненный путь, она не предполагает в качестве обязательного условия снятие защиты биографии и достижение полной откровенности опрашиваемого. Необходим лишь некоторый минимум доверия, достаточный для того, чтобы в присутствии психолога просто подумать о своей жизни. Именно этот минимум следует обеспечить в ходе разминки.

В целях подготовки к более углубленному исследованию картины жизни на этапе биографической разминки рекомендуется провести методику «Оценивание пятилетних интервалов» (см. раздел 3.4).

2. *Формирование списка событий*

Цель данного этапа — сформировать исходный, достаточно полный список наиболее важных, с точки зрения опрашиваемого, событий его жизни, включая события хронологического прошлого и будущего.

В целях смягчения эффекта биографической защиты в каузометрическом опросе в самом начале оговаривается, что опрашиваемому не нужно будет сообщать ничего, о чем он не хотел бы рассказывать. Но предлагается быть предельно откровенным перед самим собой для получения максимальной пользы от анализа. Для этого названия событий опрашиваемый может формулировать таким образом, что содержание их будет понятным только ему самому (условными знаками, рисунками). Психолог же общее содержание события может узнать по обозначенным сферам (процедура «обозначение сфер принадлежности»).

Инструкция. «Приступим. Вам предлагается проанализировать некоторые события вашей жизни. Чтобы мы правильно понимали друг друга, давайте договоримся о значении самого слова "событие". Событием мы будем считать любое изменение в вашей жизни. Это может быть изменение в вашей семейной жизни, на работе, в учебе, в общении с друзьями, в состоянии здоровья, во внутреннем мире (мыслях, чувствах, ценностях). Или же это может быть изменение в обществе (война, выборы президента) или в природе (землетрясение, закат солнца), если одновременно это событие является и вашим личным событием. Итак, любое изменение — это событие. Причем, говоря "событие", мы всегда будем подразумевать некоторое конкретное изменение, происходящее мгновенно или достаточно быстро. Лучше формулируйте название события в единственном числе, так как это конкретное изменение. Если вы сформулируете название события во множественном числе, это уже будет объединение нескольких событий. Поэтому будьте внимательны. Если же речь будет идти о каком-либо длительном периоде жизни, то предлагается выделить либо начало этого события, либо завершение».

После того, как психолог убедился в том, что опрашиваемый понимает слово «событие», он просит его выде-

лить и обозначить на отдельных карточках 15 наиболее важных событий его жизни. Для облегчения работы не следует сразу просить опрашиваемого выделить все 15 событий. Лучше в начале попросить выделить пять важных событий, затем — еще пять и, наконец, — последние пять.

Инструкция. «Представьте себе всю свою жизнь. Попытайтесь увидеть ее целиком: от начала — до конца, от рождения до ожидаемой продолжительности жизни. В вашей жизни было много событий, много еще впереди. Попробуйте найти (для самого себя) пять самых важных, по вашему мнению, событий своей жизни. Учитывайте, что это могут быть и уже прошедшие события, и те, которые вы ожидаете в будущем. При выделении событий хронология не имеет значения. Не обязательно выделять вначале прошедшие, затем будущие события. Последовательность прошедших и будущих событий может быть разной. Выделяйте их в той последовательности, в какой они будут приходить к вам в голову. При выделении событий постарайтесь учесть изменения в самых разных сферах. Название каждого события запишите на отдельной карточке. Формулировка названия может быть любой. Будьте откровенны перед самим собой. Поэтому если у вас есть значимые для вас события, содержание которых вы не хотели бы сообщать, вы их можете обозначить каким-либо условным словом, символом, рисунком. Главное требование — чтобы вы сами хорошо помнили, какие события обозначены на той или иной карточке, поскольку вам еще нужно будет работать с ними».

Опрашиваемому предлагается пять пронумерованных карточек (№ 1—5), на которых он пишет названия событий в той последовательности, в которой они приходят ему в голову. Затем психолог предлагает следующие пять карточек (№ 6—10) и просит написать на них еще пять важных событий. И, наконец, предлагается написать еще пять событий на карточках № 11 — 15.

Благодаря нумерации карточек можно легко восстановить последовательность написания событий, что пригодится при обработке и анализе данных. Нумерация производится в правом нижнем углу карточки (рис. 4-2).

№ х	R^z	Б	1	1
	R^s			3
Название события дата			Рождение	
			15.09.1970	
ВЭО	ЦА	+2		5
Сф	№ п/в	С, П		1

Рис. 4-2. Образец заполнения карточки с событиями: А—схема заполнения, Б—заполненная карточка Н. Условные обозначения: № х — хронологический номер события, R^z — ранг личной значимости, R^s — ранг социальной значимости, ВЭО — вербальная эмоциональная оценка, Сф — среда принадлежности, ЦА — цветовая ассоциация, № п/в — номер порядка воспроизведения события.

3. Датировка событий

Опрашиваемый определяет реальную или предполагаемую дату каждого события.

Инструкция. «Укажите, пожалуйста, максимально точную дату (год, месяц, число) каждого выделенного вами события. Если событие уже произошло, вспомните, когда именно. Если речь идет о будущем событии, поставьте на карточке предполагаемую дату. Имейте в виду, что каждое написанное вами событие должно быть тем или иным конкретным изменением. Поэтому каждое событие должно иметь лишь одну дату. В том случае, если написанное вами событие обозначает некоторый длительный период, имеющий начало и завершение, подумайте еще раз, что конкретно вы имели в виду, выделяя данное событие, — его начало, конец или какой-то другой ключевой момент. Можете также изменить формулировку данного события на более конкретную с тем, чтобы в дальнейшем вы легко могли его вспомнить». Если опрашиваемый затрудняется датировать будущие события, психолог может предложить следующее: «Исходите из того, что данное событие действительно произойдет, независимо от того,

хочется вам этого или нет. А теперь попробуйте определить: когда именно?»

После датировки всех событий психолог упорядочивает их в хронологической последовательности, проставляя в левом верхнем углу карточки соответствующий хронологический номер события. При этом обязательно нужно проверить точность хронологической нумерации. Если два события имеют одну и ту же дату, необходимо уточнить или выяснить, какое событие произошло раньше, а какое позже. Событий с одинаковыми датами и хронологическими номерами быть не должно. Если в дальнейшем опрашиваемый случайно забудет, какое именно событие обозначено тем или иным условным символом, он сможет вспомнить это, зная конкретную дату события. Дату события рекомендуется написать под названием события.

4. Ранжировка событий по важности для себя: личная значимость

Инструкция. «Выделенные вами события, конечно же, имеют для вас различную значимость. Расположите их, пожалуйста, по важности для себя с точки зрения вашей жизни в целом. На первое место независимо от хронологии положите самое значимое для вас событие, затем найдите второе, третье и так далее. Таким образом, чтобы на самом последнем, 15-ом месте у вас оказалось наименее значимое для вас событие».

Опрашиваемому разрешается переставлять карточки — менять ранг события. После ранжировки событий по личной значимости уточняется, окончательно ли опрашиваемый определил ранги событий. Ранг события по личной значимости психолог проставляет в правом верхнем углу карточки.

5. Ранжировка событий по важности для значимых других: социальная значимость

Инструкция. «Значимые другие — это те люди, которые оказывали или окажут наибольшее влияние на ход вашей жизни, принимали или примут участие в ваших событиях.

Они вместе с вами радуются вашим успехам, содействуют этому или, наоборот, препятствуют успеху, сопереживают вашим неудачам. Ваши события имеют определенную значимость и для других. Пожалуйста, расположите ваши события по важности для значимых других. При этом постарайтесь проранжировать события в целом для всех значимых других».

Если опрашиваемый затрудняется определить ранги событий в целом для всех, тогда можно предложить ранжировку для одного или двух самых значимых для него людей. Ранг события по социальной значимости отмечается в правом верхнем углу карточки под рангом личной значимости события.

В последующем по рангам личной значимости, социальной значимости и мотивационного статуса событий можно вычислить мотивационную противоречивость событий.

6. Цветовые ассоциации событий

Для определения менее осознанного эмоционального отношения к событиям предлагается провести «Цветовой тест событий». Для этих целей можно воспользоваться 8-цветным тестом М. Люшера. Опрашиваемому предлагается указать, с каким цветом у него ассоциируется то или иное событие.

Цвет события психолог записывает в нижнем правом углу карточки над номером порядка воспроизведения события. Цвета удобно обозначать согласно номерам цветового теста Люшера. После цветовых ассоциаций опрашиваемому предлагается расположить цвета по приятности. Набор цветовых предпочтений рекомендуется зафиксировать внизу на каузоматрице.

7. Оценка событий по шкале «приятное—неприятное»

Для определения осознанного эмоционального отношения к событиям предлагается оценить события по шкале «приятное-неприятное». Для оценки предлагается следующая вербальная шкала:

+2	Очень приятное
+ 1	Приятное
0	Безразличное
-1	Неприятное
-2	Очень неприятное

Соответствующее цифровое обозначение оценки следует записать в левом нижнем углу карточки.

8. Причинный анализ

Цель процедуры — выявление причинно-следственных связей между событиями. Перед проведением причинного анализа карточки складываются, как карты в колоде, так, чтобы последнее событие (15) находилось сверху, а первое (1) — снизу. Опрашиваемый откладывает верхнюю карточку в сторону и начинает анализировать все имеющиеся отношения последнего 15 события со всеми 14 предшествующими. Для причинно-следственного анализа необходимо положить перед опрашиваемым шкалу ответов и тщательно объяснить цель анализа.

Инструкция. «Мы переходим к главному этапу исследования — причинно-следственному анализу. Вам нужно будет подумать над каждым событием и ответить на вопрос: "Почему оно произошло или произойдет?" Для анализа вам предлагаются следующие варианты ответов:

Конечно, благодаря
Скорее всего, благодаря
Может быть, благодаря
Независимо
Может быть, вопреки
Скорее всего, вопреки
Конечно, вопреки

Начнем с события 15. Оно имеет много причин; некоторые из них, возможно, содержатся среди названных вами и предшествовавших ему во времени событий. Можете ли вы, к примеру, согласиться с утверждением, что событие 15 про-

зойдет благодаря тому, что было (будет) событие 14? Речь идет не о том, что событие 14 — единственная причина события 15, а лишь о том, что между ними существует причинно-следственная связь. Причинно-следственная связь может быть позитивной или негативной (положительной или отрицательной). При положительной связи одно событие способствовало или будет способствовать совершению другого, тогда вы отвечаете "благодаря". О негативной взаимосвязи речь идет тогда, когда одно событие препятствовало или будет препятствовать свершению другого, тогда отвечаете "вопреки". Например, "вопреки тому, что телевизор был новый, он сломался", или "вопреки плохой погоде собрали хороший урожай". В анализе важно лишь ваше личное мнение, субъективное представление о наличии или отсутствии позитивных и негативных отношений типа "причина—следствие" между событиями. Свою уверенность в наличии причинно-следственной связи между событиями вы можете определить по следующей шкале: если вы полностью уверены — отвечаете "конечно"; если события друг с другом связаны более слабо — "скорее всего"; при очень слабой уверенности о взаимосвязи событий друг с другом — "может быть". При отсутствии причинно-следственных связей отвечаете "независимо".

Итак, 15 событие произойдет (произошло) благодаря или вопреки, или независимо от 14-го? Если благодаря или вопреки, не забудьте указать вашу уверенность в наличии такого рода связи».

Опрашиваемый держит колоду событий в руке. Ответив, откладывает карточку 14 вниз колоды событий, открывая 13 событие, и переходит к ответу на следующий вопрос: «Является ли событие 13 одной из причин события 15?» Точно так же анализируются отношения события 15 со всеми остальными событиями, вплоть до 1-го.

После того, как опрашиваемый проанализировал все отношения события 15, он переходит к анализу отношений события 14 с предыдущими. Аналогичным образом он анализирует затем причины событий 13, 12, ..., 2. Каждый последующий цикл причинного анализа требует все мень-

ших усилий, поскольку число анализируемых отношений уменьшается. В результате на каждый новый цикл затрачивается все меньше времени, и опрашиваемый легко втягивается в ситуацию анализа. После анализа всех событий колода событий складывается таким образом, что наверху оказывается событие № 1, внизу — событие № 15.

Регистрацию ответов необходимо вести самому психологу. При этом он пользуется протоколом, образец которого представлен на рис. 3-1. В таблице протокола по строкам и столбцам располагаются хронологически упорядоченные события, представленные соответствующими номерами. Для регистрации результатов причинного анализа отводится треугольная часть таблицы, которая расположена над главной диагональю — клетки 1,1; ... 15,15. В этом случае столбцы таблицы содержат события-следствия, а строки — события-причины. Ответы фиксируются в соответствующих клетках таблицы следующим образом:

Конечно, благодаря	+++
Скорее всего, благодаря	++
Может быть, благодаря	+
Независимо	0
Может быть, вопреки	-
Скорее всего, вопреки	
Конечно, вопреки	—

Например, знак «+++», стоящий на пересечении 15-го столбца и 11-ой строки (рис. 4-3), обозначает, что, по мнению опрашиваемого, событие 15 произойдет, «конечно, благодаря» событию 11. Стоящий на пересечении 13-ой строки и 15-го столбца «0» свидетельствует об отсутствии причинно-следственной связи между событиями 13 и 15. В 15-ом столбце обозначаются причины 15-го события; в столбце 14 — причины события 14 и т.д. Диагональные клетки таблицы (связи события с самим собой) остаются пустыми.

9. Целевой анализ

На этом этапе выясняются представления опрашиваемого о наличии между событиями его жизни связей типа

«цель—средство». После причинного анализа карточки событий в колоде разложены уже так, как необходимо для целевого анализа: сверху находится событие № 1, а внизу — № 15. После небольшого отдыха начинается анализ целей события № 1.

Инструкция. «Между событиями Вашей жизни существуют, возможно, не только причинно-следственные отношения. Одно событие может выступать целью или средством по отношению к другому. Вам предлагается рассмотреть каждую пару событий и ответить на вопрос, является ли одно из них целью, а другое средством достижения этой цели. Для целевого анализа вам предлагаются следующие варианты ответов:

- Конечно, чтобы достичь
- Скорее всего, чтобы достичь
- Может быть, чтобы достичь
- Не для
- Может быть, чтобы избежать
- Скорее всего, чтобы избежать
- Конечно, чтобы избежать

Начнем с события 1. Отложите, пожалуйста, в сторону соответствующую карточку и подумайте над тем, для чего это событие произошло, какие цели вы преследовали, совершая его. Конечно, по отношению к некоторым событиям этот вопрос может не иметь смысла, однако в ряде случаев он вполне оправдан. Можете ли вы, к примеру, согласиться с утверждением, что "первое событие произошло для того, чтобы достичь или избежать второе?". При этом, как и в причинно-следственном анализе, не забывайте определить вашу уверенность в наличии целе-средственных связей.

Отвечайте с сегодняшней точки зрения. Если, к примеру, в момент свершения события 1 вы не считали его средством достижения события 2, а теперь, оглядываясь назад, видите, что событие 2 все же было целью, в которой ранее вы не могли или не хотели себе признаться, в этом случае можно говорить о наличии целевой связи между этими двумя событиями.

Итак, событие 1 произошло (произойдет) для того, чтобы достичь или избежать события 2? Или они не связаны?»

Ответив, опрашиваемый откладывает карточку с событием 2 вниз колоды и переходит к ответу на вопрос «является ли событие 3 одной из целей события 1?» Аналогичным образом анализируются отношения события 1 с событиями 4, 5, ..., 15.

Окончив целевой анализ события 1, опрашиваемый переходит к анализу события 2. Он рассматривает отношения этого события со всеми последующими, отвечая каждый раз на вопрос: «Являются ли целями события 2 или нет?» Подобным же образом анализируются цели событий 3, 4, ..., 14. Как и в ходе причинного анализа, психолог должен следить за тем, чтобы ни одно из отношений не было пропущено.

Ответы фиксируются психологом в части протокола, расположенной под главной диагональю (рис. 4-3). Теперь столбцы таблицы соответствуют событиям-средствам, а строки — событиям-целям. Ответы обозначаются следующим образом:

Конечно, чтобы достичь	+++
Скорее всего, чтобы достичь	++
Может быть, чтобы достичь	+
Не для	0
Может быть, чтобы избежать	-
Скорее всего, чтобы избежать	
Конечно, чтобы избежать	—

Например, знак «+++», стоящий на пересечении 1-го столбца и 2-ой строки, обозначает, что событие 1 происходит, конечно, чтобы достичь события 2. Стоящий на пересечении 1-го столбца и 4-ой строки знак «0» обозначает, что событие 1 происходит, может быть для того, чтобы избежать события 2. В 1-ом столбце фиксируются цели первого события, во 2-ом — второго и т.д.

Иногда некоторые опрашиваемые плохо улавливают разницу между причинно-следственными и целе-средственными отношениями. Это является показателем сниженного уровня понимания каузальных связей.

По ходу причинно-целевого анализа старайтесь не связывать своего мнения. Для уточнения ответов переспрашивайте, разяснив еще раз инструкцию. Например: «Вы считаете, что 1-ое событие произошло специально, чтобы достичь 15-го события? То есть 1-ое событие является средством достижения 15-го? Целью 1-го события было 15-ое?» По окончании причинного и целевого анализа протокол заполняется ответами опрашиваемого. Пример заполненной каузоматрицы приведен на рис. 4-3.

10. Обозначение сфер принадлежности

Поскольку смысл событий опрашиваемый мог сохранить в тайне, обозначая его любым, понятным лишь одному ему условным символом, содержательная сторона жизненного пути может оказаться для психолога полностью утраченной. Чтобы этого не произошло, после окончания причинного и целевого анализов опрашиваемого просят указать, к какой сфере жизни принадлежит то или иное событие.

Инструкция. «Просмотрите, пожалуйста, карточки и на каждой из них укажите, к какой сфере жизни принадлежит соответствующее событие». В зависимости от целей исследования опрашиваемому может быть предложена та или иная классификация событий. Для получения сопоставимых результатов мы предлагаем пользоваться следующей классификацией: О — изменение в жизни страны или общества, П — в природе, В — во внутреннем мире (в мыслях, чувствах, ценностях), З — в состоянии своего здоровья, С — в семье и быту, Р — на работе и в учебе, Д — изменения в сфере досуга, общения, хобби. Данная классификация была разработана на основе классификации событий, использованной Н.А. Логиновой (*Головаха, Хроник*, 1984, с. 87; *Логинова*, 1975, с. 44—52).

Опрашиваемому предлагают указать на каждой карточке буквенный код сферы, к которой принадлежит данное событие. Опрашиваемый может написать несколько сфер события, обязательно указав на первом месте ту, которая является ведущей.

11. Определение личного временного центра

Карточки раскладываются перед опрашиваемым согласно их хронологическим номерам. Предлагается дополнительная карточка (с буквой Я).

Инструкция. «Как вы чувствуете, где во времени находится Ваше Я? С какой временной точки зрения вы смотрите на свою жизнь? Между какими двумя соседними событиями Вы чувствуете свое Я? Положите карточку с буквой Я между этими событиями»

Данная процедура позволяет построить каузограмму с поправкой на личный временной центр. Личный временной центр не всегда совпадает с хронологическим настоящим. В субъективной картине жизненного пути может доминировать одна из временных ориентации, с точки зрения которой человек и интерпретирует межсобытийные отношения. Благодаря механизмам временной децентрации, личный временной центр может быть достаточно подвижным (*Головаха, Хроник*, 1984, с. 126—140; *Хроник, Хроник*, 1989, с. 10).

12. Общие рекомендации

1. Для опроса следует выбирать тихое, спокойное место, не связанное у опрашиваемого с какими-либо ассоциациями, задающими определенное направление его размышлениям над жизнью. Поэтому не рекомендуется проводить опрос дома или в рабочем кабинете опрашиваемого.

2. Во время опроса человек выступает в роли эксперта по вопросам собственной жизни, в которых нет никого более компетентного, чем он сам. В зависимости от ситуации можно внести игровой момент, предложив как бы написать сценарий своей жизни. Опрашиваемому предлагается создать фильм о самом себе: отыскать самые главные эпизоды, кадры — события своего прошлого, настоящего и будущего.

3. Психологу необходимо занимать нейтральную и вместе с тем доброжелательную позицию, воздерживаться от оценочных суждений. Обсуждение неизбежно возникающих

в ходе опроса жизненных ситуаций и проблем лучше отложить до завершения опроса, иначе оно может внести искажения в ответы опрашиваемого.

4. Среди выделенных событий возможны и весьма неприятные, которые могут вызвать внутреннее сопротивление опрашиваемого, вплоть до нежелания продолжать анализ. В этом случае психологу необходимо в максимально корректной форме убедить опрашиваемого в том, что он может поставить себя «выше ситуации», напомнив ему, что сейчас он выступает в роли эксперта, которому необходимо трезво оценить отношения в своей жизни. Не следует опасаться отрицательных последствий — напротив, объективизация опрашиваемым представлений о своей жизни часто выполняет психотерапевтическую роль и помогает человеку лучше справиться с жизненными трудностями (Хроник, 1990).

5. Психолог может выяснить также интересующие его объективные биографические сведения.

6. Жизнь каждого человека и отношение к своей жизни, при совпадении некоторых общих моментов, глубоко индивидуальны. Поэтому психологу при проведении каузометрии необходимо быть достаточно:

а) терпеливым: никогда не торопите опрашиваемого, если даже вам кажется, что вы заранее знаете его ответы (или «знаете», как должно быть); помните, что психолог выявляет не свои представления о жизни другого человека, а представления опрашиваемого;

б) гибким: приспосабливайтесь к особенностям опрашиваемого (например, если он начал писать сферы событий в правом верхнем углу, пусть пишет и т.д.);

в) внимательным: замечайте и предупреждайте ошибки в анализе (например, испытуемый, ответив, скажем, что 10-е событие произошло благодаря 9-му, кладет его поверх десятого события, тем самым в колоде событий нарушается последовательность анализа событий).

4.3. ОБРАБОТКА ИСХОДНЫХ ДАННЫХ

После расчета показателей каузометрического обследования психолог может оценить роль различных событий в жизни опрашиваемого, насыщенность его прошлого, настоящего и будущего, то, как складывается его деловая, семейная, духовная жизнь, сделать выводы о наличии симптомов биографического кризиса.

Результаты опроса можно представить в виде таблиц и графического изображения — каузограмм.

Первый шаг в обработке исходных данных — это расчет и занесение показателей событий в таблицы содержательных и мотивационно-эмоциональных характеристик.

В заголовке таблицы *содержательных характеристик* (табл. 4-1) указывается дата проведения опроса, дата рождения опрашиваемого, хронологический возраст (ХВ), ожидаемая продолжительность жизни (ОПЖ). Внутри таблицы: хронологический номер события, название события, хронологический возраст человека к моменту совершения события, дата события, сферы события.

В таблицу *мотивационно-эмоциональных характеристик* событий (табл. 4-2) заносят:

- 1) мотивационный статус события (W);
- 2) ранг события по мотивационному статусу (R^w);
- 3) ранг личной значимости события (R^z);
- 4) ранг социальной значимости события (R^s);
- 5) показатель неосознанного противоречия человека с окружением в оценке значимости события (A^{ws});
- 6) показатель осознанного противоречия человека с окружением в оценке значимости события (A^{zs});
- 7) показатель неосознанного противоречия человека с самим собой в оценке значимости события (A^{wz});
- 8) показатель общей мотивационной противоречивости события (A^{wzs});
- 9) вербальная эмоциональная оценка (ВЭО);
- 10) цветовая ассоциация события — номер цвета в тесте Люшера (ЦА);
- 11) невербальный эмоциональный знак (НЭЗ);
- 12) номер порядка воспроизведения события (№ п/в).

Таблица 4-1. Содержательные характеристики событий жизни Н.

Дата опроса: 2 октября 1995

Дата рождения: 10 сентября 1970. ХВ = 25 лет. ОПЖ = 50 лет.

№ п/п	Название событий	Возраст	Дата	Сферы	
				Главная	Другие
1	Рождение	0	10 сентября 1970	С	П
2	Школа	6	1 сентября 1977	Р	
3	Поступление в СПТУ	16	1 сентября 1987	Р	
4	Провал в военное училище	17	Июль 1988	Р	В
5	Провал в институт	17	Август 1988	Р	
6	Армия	18	21 ноября 1988	Р	З
7	Знакомство с женой	20	31 марта 1991	В	Р
8	Занятия карате	20	Июль 1991	Р	З,Д
9	Свадьба	23	20 июля 1994	С	Д
10	Работа	24	9 ноября 1994	Р	
11	Рождение ребенка	24	30 мая 1995	С	Д
12	Покупка квартиры	25	Весна 1996	С	Д
13	Покупка машины	29	Лето 2000	С	Д
14	Окончание института	31	Лето 2002	Р	
15	Рождение внука	46	Лето 2017	С	В

Внизу табл. 4-2 указываются номера цветов теста Люшера в порядке их предпочтения, предъявленные для ассоциаций.

Второй шаг в обработке данных включает расчет следующих показателей: насыщенность картины жизни мотивационными связями, психологический возраст, коэффициент зрелости. Результаты расчета заносятся в

таблицу *психовозрастных показателей* (табл. 4-3). Такие показатели, как целеустремленность, конфликтность, рациональность, стратегичность, уверенность, удовлетворенность, эмоциональность, осознанность значимости событий (реалистичность) осуществляется в компьютерной версии каузометрии (см. раздел 5.4).

Третий шаг состоит в построении различных каузограмм: реальной каузограммы, стандартной каузограммы, актуальной каузограммы, каузограммы с учетом личного временного центра (см. раздел 4.6).

Расчет показателей дан на примере картины жизни Н.

4.4. ХАРАКТЕРИСТИКИ СОБЫТИЙ

Мотивационный статус события

Мотивационный статус события операционально определяется как степень включенности данного события в межсобытийную сеть (причинно-следственные и целе-средственные связи /-го события с другими). Содержательно он указывает на реальную значимость события в жизни человека. Чем больше причинно-целевых связей имеет /-ое событие с другими, тем большее влияние оно оказывает на жизнь человека.

Включенность /-го события (W_i) равна сумме элементов /-го столбца и /-ой строки каузоматрицы, деленной на теоретически максимально возможную сумму элементов:

$$W_i = \frac{\sum_{j=1}^n S_{ij} + \sum_{i=1}^n S_{ji}}{(n-1)2} \times 100,$$

где n — количество событий, S_{ij} , S_{ji} — субъективные вероятности межсобытийных связей (степень уверенности в их наличии). Если опрашиваемый определял уверенность на уровне «конечно», то в каузоматрице это отмечали тремя плюсами «+++» или тремя минусами «---», «скорее всего» — двумя «++» или «--», «может быть» — одним «+» или «-». Степень уверенности в наличии связи является одновре-

менно измерением субъективной вероятности связи: «конечно» — уровень полной уверенности, вероятность связи равна 1; «скорее всего» — некоторая неуверенность, вероятность равна 0,67; «может быть» — большие сомнения, вероятность равна 0,33 (то есть сильная, средняя, слабая уверенность).

Рассмотрим на примере каузоматрицы, приведенной на рис. 4-3, более простую технику подсчета мотивационного статуса. Проанализируем для этого событие 1.

1. Подсчитайте общее количество «плюсов» и «минусов» в 1-ом столбце и в первой строке каузоматрицы. Сумма равна 58. Запишите этот результат в пустой клетке, находящейся на пересечении 1-го столбца с 1-ой строкой каузоматрицы.
2. Максимально возможная сумма «плюсов» и «минусов» равна: $84 = 14 \times 3 \times 2$.
3. Разделите реальную сумму «плюсов» и «минусов» (58) на максимально возможную сумму (84) и умножьте результат на 100. В итоге получите показатель мотивационного статуса события № 1, который будет равен 69,0.

Аналогичным образом определяется мотивационный статус оставшихся событий: подсчитывается общее количество плюсов и минусов в соответствующей строке и столбце; это общее количество делится на максимально возможную сумму и умножается на 100.

Мотивационный статус каждого события заносится в соответствующую графу табл. 4-2. Определяются ранги событий по мотивационному статусу и также заносятся в табл. 4-2 в соответствующую графу.

Если несколько событий имеют одинаковый мотивационный статус, то меньший ранг присваивается тому событию, которое было названо опрашиваемым раньше.

В среднем мотивационный статус события непосредственно зависит от оценки значимости событий «для себя». Чем выше мотивационный статус (W), тем меньше ранг (R^2) события в субъективной иерархии, то есть тем значимее событие «для себя». Это зависимость хорошо аппроксимируется уравнением линейной регрессии: $W = 34,4 - 0,96^{\wedge} \{Головаха, Хроник, 1984, с. 99\}$.

		События — причины															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
События — следствия	1	58	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
	2	++	27	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
	3	+	+	13	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
	4	.	--	+	22	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
	5	-	--	+	0	19	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
	6	+	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	7	+	0	0	+	0	0	28	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	8	+	0	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0	0
	9	++	0	0	+	0	0	0	0	28	0	0	0	0	0	0	0
	10	0	+	0	0	0	0	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0
	11	++	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	0	0	0	0	0
	12	++	+	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31	++	+	+	+
	13	+	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0
	14	++	++	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	23	0
	15	++	+	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	23
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		События — средства															

Рис. 4-3. Заполненный протокол каузометрического опроса Н. (каузоматрица).

Таблица 4-2. Мотивационно-эмоциональные характеристики событий жизни Н.

№	W	R ^W	R ^Z	R ^S	Δ ^{WS}	Δ ^{ZS}	Δ ^{WZ}	Δ ^{WZS}	ВЭО	ЦА	НЭЗ	№ п/в
1	69,0	1	1	1	0	0	0	0	+2	5	+3	1
2	32,1	5	2	15	10	13	3	26	0	4	-3	2
3	15,5	14	15	14	0	1	1	2	0	6	0	11
4	26,2	10	9	9	1	0	1	2	-1	7	0	8
5	22,6	11	8	8	3	0	3	6	-1	7	0	7
6	16,7	12	3	12	0	9	9	18	-1	7	0	3
7	33,3	3	4	6	3	2	1	6	+2	1	+2	4
8	13,1	15	14	13	2	1	1	4	+1	6	0	15
9	33,3	4	5	5	1	0	1	2	0	0	-2	6
10	27,4	8	11	7	1	4	3	8	0	3	-1	10
11	31,0	6	6	3	3	3	0	6	+2	5	+3	5
12	38,1	2	3	2	0	1	1	2	+2	5	+3	9
13	16,7	13	13	11	2	2	0	4	+1	1	+2	14
14	27,4	7	10	10	3	0	3	6	+2	5	+3	9
15	27,4	9	12	4	5	8	3	16	+1	2	+1	12

Цвета в порядке предпочтения: 5 1 2 6 7 3 0 4.

Анализ уравнения показывает, что при сохранении линейной зависимости уже 36-е событие будет иметь нулевой статус, то есть окажется случайным, не связанным с другими событиями. Это значит, увеличение числа событий сверх 36-ти не добавит ни одной причинно-целевой связи и структура межсобытийных связей окажется практически исчерпанной.

Подобная зависимость между показателями W и z обнаруживается также при анализе картины текущей жизненной ситуации: $W = 36,6 - 0,84z$ {Кузьмина, 1993}, но отсутствует в клинике — у пациентов с диагнозом ипохондрический невроз, шизофрения {Лосева, 1993}. Следовательно, согласованность мотивационного статуса с оценками значимости «для себя» указывает на уровень адекватности осознания человеком реальной значимости событий, то есть на чувство реальности. Определенный интерес представляют данные о связи между индивидуальными показателями коэффициента корреляции и свойствами личности, измеренными с помощью 16-факторного опросника Кеттелла. Люди, хорошо осознающие значимость событий, отличаются несколько большей озабоченностью — $F\{r = -0,36$ при $p < 0,05$), радикализмом — Q1 ($r = 0,48$ при $p < 0,05$), и самодостаточностью — Q2 ($r = 0,51$ при $p < 0,01$); люди же с низким уровнем осознания оказываются более беспечными, консервативными и зависимыми от группы. Интересно отметить и нулевую корреляцию адекватности осознания с фактором интеллектуальности (В), свидетельствующую о том, что «железная логика» еще недостаточна для «трезвого взгляда» на свою жизнь {Головаха, Хроник, 1982}. Адекватность осознания значимости событий (чувство реальности) оказывается выше у тех, кто нашел свое призвание {Перетяко, 1991}.

Мотивационная противоречивость события

После занесения в таблицу (табл. 4-2) ранговых мест каждого события в индивидуальных иерархиях событий по мотивационному статусу (R^W), личной (R^Z) и социальной

(R^s) значимости подсчитываются четыре показателя рассогласования значимости событий в этих иерархиях.

Мотивационная противоречивость события определяется на основании показателя рассогласования его значимости в ранговой иерархии по мотивационному статусу, по личной и социальной значимости:

$$(1) \Delta_i^{ms} = |R_i^m - R_i^s|,$$

$$(2) \Delta_i^{sz} = |R_i^s - R_i^z|,$$

$$(3) \Delta_i^{mz} = |R_i^m - R_i^z|,$$

$$(4) \Delta_i^{msz} = |R_i^m - R_i^s| + |R_i^s - R_i^z| + |R_i^m - R_i^z|.$$

Первый показатель измеряет неосознанные противоречия с окружением — рассогласование реального статуса события в картине жизни с тем, насколько с точки зрения опрашиваемого оно значимо для других людей.

Второй показатель указывает на осознанные противоречия с окружением — на рассогласование вербальных оценок значимости события для самого субъекта и других людей.

Третий показатель измеряет неосознанные противоречия человека с самим собой по отношению к событиям своей жизни, его способность адекватно определить, что важно лично для него, а что нет. Если список событий ограничен пятнадцатью, то максимальное значение 1, 2, 3-го показателей равно 14 баллам.

Четвертый показатель измеряет общую мотивационную противоречивость анализируемого события. Если во всех трех иерархиях значимости событие занимает одинаковое ранговое место, показатель его противоречивости равен нулю. Максимальная противоречивость (при ограничении списка 15 событиями) равна 28 баллам. Общая мотивационная противоречивость события указывает на интенсивность значимостных рассогласований, но не на их источник.

В начале и в завершении формирования списка событий, как правило, актуализируются самые противоречи-

вые события: значимо и то, что «первым приходит в голову», и то, до чего приходится долго «докапываться». Только природа этих волнений различна. Первыми актуализируются: [хорошо известные, осмысленные противоречивые события — осознанные противоречия с окружающими людьми. г В завершении списка актуализируются события, в большей степени связанные с неосознанными противоречиями с другими людьми (Кроник, 1987, с. 255—258).

Цветовые ассоциации событий (цветовой тест событий)

В основу цветового теста событий положены идеи, проверенные и примененные А.М. Эткингом (1985) в разработке цветового теста отношений (*Цветовой...*, 1995). Их можно кратко сформулировать следующим образом. Во-первых, цветовая сенсорика весьма тесно связана с эмоциональной жизнью личности. Эта связь подтверждена во многих психодиагностических исследованиях и используется в ряде психодиагностических методов (тесты Роршаха, Люшера, Фрилинга, методика Шварца-Дорофеевой и др.). Во-вторых, приятные (непротиворечивые) объекты и отношения человек ассоциирует с приятными для него цветами и, наоборот, неприятные (противоречивые) объекты и отношения — с неприятными цветами. В-третьих, расхождение между данными цветовых ассоциаций и вербальными оценками указывает на противоречивое отношение человека к данному объекту или понятию. В-четвертых, цветотовые ассоциации выявляют достаточно глубокие, частич- I но или полностью неосознаваемые компоненты отношений, минуя при этом искажающие, защитные механизмы вербальной системы сознания (оценок).

Цветовой тест событий опирается на указанные 4 положения. Обработка результатов проводится следующим образом.

Рангам цветов по привлекательности (приятности) "для себя" приписываются эмоциональные баллы: первым трем цветам в раскладе — положительные (+3, +2, +1), последним трем цветам — отрицательные (-3, -2, -1). Цветам,

которые занимают в середине 4—5 места, приписывается нейтральный эмоциональный знак — «О». Например, если цветовой выбор опрашиваемого следующий — 5, 1, 2, 6, 7, 3, 0, 4 (фиолетовый, синий, зеленый, коричневый, черный, оранжевый, серый, желтый), то эмоциональные баллы определяются следующим образом:

Расклад цветов по предпочтению	5	1	2	6	7	3	0	4
Баллы	+3	+2	+1	0	0	-1	-2	-3

В табл. 4-2 в графу ЦА заносятся цветовые ассоциации согласно номерам цвета в тесте Люшера; в графу НЭЗ эмоциональные баллы события согласно цветовым ассоциациям.

Психолог при необходимости может проверить согласование вербальных и невербальных оценок события. Рассогласование оценок указывает на конфликтогенность события в жизни человека, которая может быть и не осознана (вытеснена).

Картина жизненного пути многоцветна. На собственном опыте каждый знает, чем отличается серая жизнь от яркой, золотые деньки от черных дней, синь воспоминаний от темного прошлого, розовые надежды от мрачных предчувствий. Цветовые предпочтения в тесте Люшера выявляют, по существу, идеальную расцветку картины жизни, то, в каких красках человек хотел бы видеть свою жизнь. Цветовые ассоциации событий указывают на реальную окраску картины жизненного пути, то, в каких красках человек видит свою жизнь в реальности. Сравнение идеальной окраски с реальной позволяет косвенно судить о степени принятия жизни: одно дело, когда она видится в желанных тонах, совсем другое — когда в нежеланных.

Предположение о том, что эмоциональная оценка проявляется в цвете, представляется очевидным. Эту связь постулирует М. Люшер, считая синий, зеленый, красно-оранжевый, желтый цвета символами покоя, активности, радости и надежды, а черный, серый, коричневый, фиолетовый — символами страха, неуверенности, оза-

боченности, напряженности (*Lusher*, 1971, р. 188). А. Эткинд также установил, что такие понятия, как удивление, радость, страх, ассоциируются соответственно с желтым, красным и черным цветами. Двойственные ассоциации вызывают гнев (красный и черный), грусть (серый и синий), интерес (синий и зеленый) (*Эткинд*, 1985).

Эмпирические исследования, проведенные в середине 80-х годов, показывают, что события, которые переживаются приятными, чаще других ассоциируются с благоприятными цветами теста Люшера, особенно с красно-оранжевым (*Хроник*, 1990, с. 146—147). Неприятные события чаще видятся серыми, очень неприятные — черными. Безразличные события чаще других окрашиваются в синие и серые цвета, амбивалентные — в напряженные зеленые. Если в каждой группе событий упорядочить цвета по частоте ассоциаций и вычислить для получившихся ранжировок показатели тревожности по критерию 8-цветного теста Люшера, то наиболее тревожны, как и следовало ожидать, очень неприятные события ($I != 11$), а наименее — очень приятные ($E != 3$). Это свидетельствует о возможности использования цветового показателя тревожности для оценки оптимальности цветовых ассоциаций.

При анализе цветов, с которыми ассоциируются события разных сфер жизни, наиболее типичными сочетаниями оказываются следующие: события семейной жизни — красно-оранжевый цвет, работа — серый, изменения в состоянии здоровья — черный, перемены в обществе — серый, в природе — зеленый и серый. Больше всего тревожит «здоровье» ($I != 10$), спокойнее всего на «досуге» ($Z != 2$).

Любопытны ассоциации, которые вызывают события разных возрастов. Первые 10 лет жизни чаще других вспоминаются в радостных, веселых, самых обнадеживающих желтых тонах. «Золотое детство» сменяется «сероатой» юностью (11—20 лет) и очень пестрой неоднозначной картиной молодости (21—30). Годы зрелости (31—50 лет), которые вместили в себя возраст наших опрашиваемых, ассоциируются с энергичным и бодрым красно-оранжевым цветом, к которому на шестом десятке добавляется синий

цвет покоя и удовлетворенности. В буквальном смысле слова в черные тона окрашены поздние годы (61 и более). Остается только сожалеть, что они ассоциируются не с мудрым отношением к жизни, а с мрачным предчувствием небытия. Сильно тревожат также воспоминания о минувшей молодости, 21-30 лет ($\Sigma = 9$).

Можно предположить, что возможны некоторые различия в цветовых ассоциациях событий (в расцветке картины жизненного пути) у разных поколений, людей, выросших и проживших в различные исторические периоды жизни страны, общества.

4.5. ПСИХОВОЗРАСТНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

В отдельную таблицу заносится информация о психовозрастных показателях опрашиваемого: мотивационная насыщенность прошлого, настоящего, будущего и жизни в целом; психологический возраст; коэффициент взрослости; ожидаемая продолжительность жизни, ОПЖ (табл. 4-3).

Таблица 4-3. Психовозрастные показатели Н.

Психовозрастные показатели	Прошлое	Настоящее	Будущее	В целом
Мотивационная насыщенность	54,4%	40%	5,6%	28,6%
Психологический возраст	27,2 лет			ОПЖ=50
Коэффициент взрослости	108,8%			

Основа этих и других показателей — ответы опрашиваемого в процедурах причинного и целевого анализов, оформленные в виде каузоматрицы (см. также разделы 5.2, 5.4).

Для удобства вычислений психовозрастных показателей можно рядом с каузоматрицей написать количество различных каузальных связей. Количество связей, указанное в табл. 4-4, равно сумме «плюсов» и «минусов» в соответствующих участках каузоматрицы Н., приведенной ранее на рис. 4-3.

Таблица 4-4. Количество связей в каузоматрице Н.

Связи	Количество связей			
	Реализованные	Актуальные	Потенциальные	Всего
Причинные	67	44	4	115
Целевые	31	29	5	65
Всего	98	73	9	180

Мотивационная насыщенность

Мотивационная насыщенность ($\min = 0$, $\max = 100$) характеризует наполнение картины жизни опрашиваемого каузальными (мотивационными) связями. В 1-ой строке табл. 4-3 указаны соответственно проценты реализованных связей (прошлое—прошлое), актуальных (прошлое—будущее) и потенциальных (будущее—будущее) среди всех имеющихся. Четвертое значение характеризует степень насыщенности каузоматрицы в целом. Если каждый из первых трех показателей больше нуля, это говорит о том, что человеку есть о чем вспомнить, чем жить сейчас, о чем мечтать. Когда же любой из этих показателей равен нулю — это признак деформированности картины жизни (*Хроник, Ахмеров, 1988*).

Для вычисления показателей насыщенности прошлого (R — реализованность), настоящего (A — актуальность) и будущего (P — потенциальность) в каузоматрице между двумя событиями, которые отделяют хронологическое прошлое от хронологического будущего, по вертикали и горизонтали проводят разделительную линию. Если в картине жизни имеются связи между событиями и прошлого, и будущего, то после деления каузоматрицы по линии хронологического настоящего в верхнем левом углу матрицы будут реализованные связи, в нижнем правом углу — потенциальные связи, в верхнем правом и нижнем левом углах матрицы расположатся актуальные связи. Реализованность, актуальность и потенциальность вычисляются по следующим формулам:

$$/? = \frac{r + a + p}{100},$$

$$A = \frac{a}{r+a+p} \times 100,$$

$$P = \frac{p}{r+a+p} \times 100,$$

где r , a , p — количество реализованных, актуальных и потенциальных связей («плюсов» и «минусов» в каузоматрице).

Общая мотивационная насыщенность (M) вычисляется по формуле:

$$M = \frac{r+a+p}{max} \times 100,$$

где max — теоретически максимально возможная связанность всех событий друг с другом (полная заполненность каузоматрицы причинно-целевыми связями на уровне уверенности «конечно»), равная 630 при 15 событиях.

Психологический возраст

Психологический возраст — $ПВ$ ($min = 0$, $max = ОПЖ$, то есть ожидаемая опрашиваемым продолжительность своей жизни). Психологический возраст подсчитывается по формуле:

$$ПВ = \frac{R \times ОПЖ}{100}.$$

Согласно причинно-целевой концепции психологического времени личности психологический возраст является интегральным показателем отношения человека к времени своей жизни.

Коэффициент зрелости

Для сравнения людей, разных по хронологическому возрасту ($ХВ$), удобно использовать коэффициент зрелости ($КВ$), который вычисляется по формуле:

$$КВ = (ПВ / ХВ) \times 100.$$

4.6. КАУЗОГРАММЫ

Каузограмма — это графическое изображение межсобытийных отношений, общей структуры причинных и целевых связей, выявленных в ходе каузометрического опроса. Она содержит наглядную информацию о значимости событий, об их хронологической последовательности и локализации во времени жизни, об отношениях между событиями.

Каузограмма представляет собой граф. Его вершины соответствуют событиям, которые опрашиваемый выделил как значимые события жизни (номер вершины — хронологический номер события). Ребра графа соответствуют межсобытийным связям (ответам опрашиваемого в процедурах «причины» и «цели»). Поскольку связей бывает достаточно много, то на каузограмме изображаются не все они, а лишь те, интенсивность которых больше 0,5. (Они соответствуют ответам обследуемого типа «конечно» и «скорее всего».)

Для построения каузограммы необходима информация о мотивационном статусе (или ранг события по мотивационному статусу) и дате события (или хронологический возраст опрашиваемого в момент осуществления события). Информацию о причинных и целевых связях событий друг с другом находим в каузоматрице (рис. 4-3).

Реальная каузограмма

На листе бумаги откладываются координатные оси (рис. 4-4). Вершины-события располагаются в координатах: вертикальная ось — мотивационный статус событий (W), горизонтальная — возраст обследуемого в момент осуществления события. Минимальное значение на горизонтальной оси — ноль, максимальное — ожидаемая продолжительность жизни (если какое-либо событие произошло до даты рождения опрашиваемого или после предполагаемого возраста дожития, то вершина располагается чуть левее нуля или правее возраста дожития независимо от даты событий).

Каждое событие отображается на плоскости кружком, в середине которого записывается номер данного события.

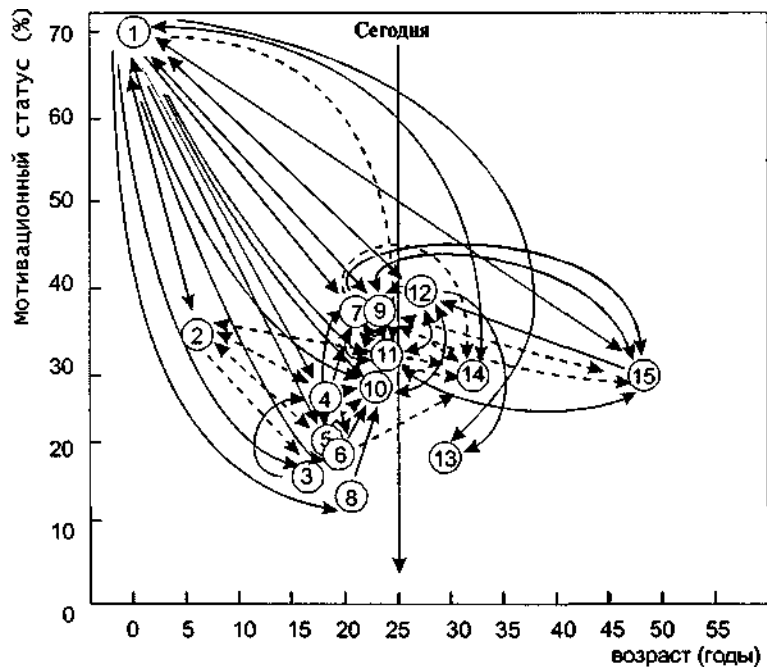


Рис. 4-4. Реальная каузограмма Н.

События, связанные друг с другом как причина и следствие, соединяются стрелкой, идущей из прошлого в будущее: $\boxed{\longrightarrow}$ — позитивная, $\boxed{\dashrightarrow}$ — негативная. События, связанные друг с другом как средство и цель, соединяются стрелкой, идущей из будущего в прошлое: $\boxed{\longleftarrow}$ — позитивная, $\boxed{\dashleftarrow}$ — негативная. Позитивные связи рисуются сплошной линией, негативные — прерывистой. В случае, когда между двумя событиями имеется как причинная, так и целевая связь, стрелки рисуются с обеих сторон соединяющей линии: $\boxed{\longleftrightarrow}$ или $\boxed{\dashleftrightarrow}$.

Для наглядности на каузограмме реализованные связи рисуются синим цветом, актуальные — красным, потен-

циальные — зеленым. Как правило, на каузограмме рисуются связи на уровне «конечно» и «скорее всего». Связи на уровне «может быть» — по мере необходимости.

Реальная каузограмма дает зримую информацию о значимости событий, их стартовой, финишной, кульминационной или случайной роли в жизни опрашиваемого, о событийном содержании разных периодов жизненного пути.

Старты — это события, которые начинают некоторые новые линии жизни, финиши — завершают их в качестве конечных целей или результатов, случайные события — происходят относительно независимо от воли и желания опрашиваемого (старты и финиши одновременно).

Чем больше стартовых, финишных и случайных событий — тем выше степень дифференцированности жизненного пути человека, чем меньше — тем целостнее воспринимается жизнь. Дифференцированность жизненного пути значимо коррелирует с личностными факторами опросника Кеттела (Кроник, 1987а). Люди с большим количеством стартов и финишей оказываются более радикальными — Q1 ($r = 0,57$ при $p < 0,001$), интеллектуальными — В ($r = 0,45$ при $p < 0,05$), самодостаточными — Q2 ($r = 0,40$ при $p < 0,05$), достаточно уверенными в себе — О ($r = -0,40$ при $p < 0,05$), менее напряженными в базальных потребностях — Q4 ($r = -0,41$ при $p < 0,05$). Количество случайных, не связанных друг с другом событий оказывается больше у экстерналов (лиц с преобладанием внешнего контроля над собственным поведением) и меньшим у интерналов; у экстерналов больше событий-целей, чем событий-причин (Ксенофонтова, 1988).

При построении каузограммы в реальном масштабе хронологического времени возникают трудности, связанные с тем, что даты нескольких событий и их мотивационный статус могут быть очень близки друг другу. Эти трудности снимаются при построении стандартной каузограммы.

Стандартная каузограмма

Вершины-события располагаются в координатах: вертикальная ось — ранг по мотивационному статусу (R^w),

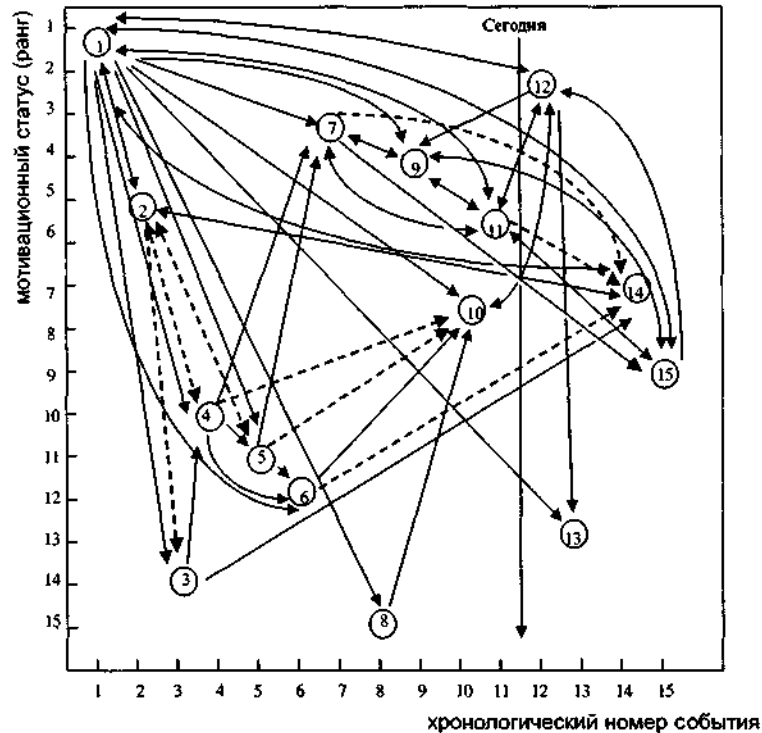


Рис. 4-5. Стандартная каузограмма Н.

горизонтальная — хронологический номер события (рис. 4-5). И по горизонтали, и по вертикали между двумя соседними вершинами промежутки одинаковые. Таким образом, обе координаты — это порядковые шкалы. Но для удобства на них можно указать также соответствующие значения статуса и возраста (или даты) для каждого события. Стандартная каузограмма легче для построения и удобнее для сравнения результатов разных людей. Ею лучше воспользоваться в случае, когда основной интерес представляет лишь структура межсобытийных связей, а не расположение событий и связей в реальном масштабе хронологического времени.

Актуальная каузограмма

Актуальная каузограмма (рис. 4-6) изображает картину жизненного пути в координатах: горизонтальная ось — значения показателя реализованное™ (для прошлых событий) или потенциальности (для будущих). Реализованность (R) и потенциальность (P) вычисляются следующим образом:

$$R_i = \frac{I - x_{i00}}{I + C + P_i}$$

$$P_i = \frac{S_i - x_{i00}}{i + i + P_i}$$

где z , a , p — суммы реализованных, актуальных и потенциальных связей (с учетом их субъективной вероятности) i -го события.

Значения показателя реализованное™ отмечены со знаком «минус», а потенциальности — со знаком «плюс» вдоль горизонтальной оси актуальной каузограммы.

Реализованность или потенциальность события обратно пропорциональны показателю его актуальности (A), вычисляемому по формуле:

$$A_i = \frac{\hat{\quad}}{r + a + p}$$

Таким образом, расположение событий по горизонтали указывает на их удаленность в психологическое прошлое или будущее: точка -100 соответствует максимально возможной реализованное™ события и оценке «очень давно», точка 0 — максимально возможной актуальности и оценке «сейчас», и, наконец, точка +100 соответствует максимально возможной потенциальности и оценке «очень нескоро». Актуальная каузограмма соответствует имеющейся у человека субъективной картине жизненного пути в его собственных психологических координатах: мотивационный статус — это координата психологического пространства (далеко-близко), актуальность — это координата психологического времени (давно-нескоро).

Но, строго говоря, такая актуальная каузограмма верна лишь в случае, когда человек оценивает свою жизнь с

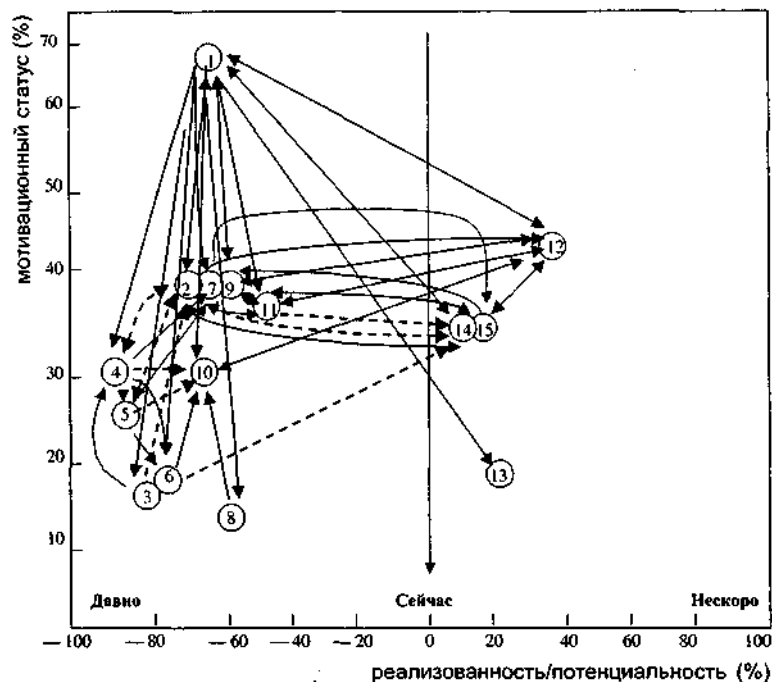


Рис. 4-6. Актуальная каузограмма Н.

позиций текущего момента. Если же он устойчиво смотрит на жизнь с каких-либо других временных точек, если его личный временной центр (ЛВЦ) смещен в хронологическое прошлое или будущее (что часто бывает в ситуациях жизненного кризиса), то в подсчет актуальности следует внести поправку на децентрацию.

Каузограмма с учетом личного временного центра

Для этого на каузоматрице проводят линии между двумя событиями, между которыми находится ЛВЦ опрашиваемого (карточка с буквой Я). После поправки на смещение ЛВЦ меняется структура реализованных, актуальных, потенциальных связей, а также многие другие показатели.

4.7. ДРУГИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФЕНОМЕНЫ

Глубина, адекватность анализа жизненного пути и психотерапевтическая эффективность каузометрического опроса зависят от заинтересованности опрашиваемого, от уровня развития его познавательных способностей и биографической рефлексии и от опыта психолога. Поэтому важно при интерпретации иметь информацию о степени биографической защиты, о понимании опрашиваемым причинно-целевых связей, о выраженности его рефлексивных способностей. Критериями оценки указанных феноменов являются: наблюдения за реакциями, отношение и особенности опрашиваемого в ходе опроса, некоторые психобиографические показатели.

Предлагаемые ниже критерии оценки определены на основе опыта работы с методикой каузометрического опроса. Критерии носят рекомендательный характер.

Биографическая защита

Слабая защита: опрашиваемый легко сообщал информацию личного характера, спонтанно комментировал содержание своих событий, не было признаков стесненности и подозрительности, поза была без признаков напряжения, адекватная реакция на юмор, отсутствовали условные обозначения в названии событий.

Защита средней силы: работал молча, без желания комментировать некоторые свои события, имело место нежелание конкретизировать содержание некоторых событий по просьбе психолога, наличие условно обозначенных событий (1-2 событие названо условным словом, обозначено символом, рисунком).

Сильная защита: снисходительное отношение к возможностям методики, попытки отказаться от анализа, наличие трех и более условных обозначений в названии событий.

Кроме того, степень защиты можно узнать по желанию иметь психологические часы.

Инструкция. «Представьте себе, что изобретен прибор — назовем его "психологические часы", глядя на который вы всегда можете узнать, насколько реализовались ваши жизненные ожидания и планы, все, что вы ждете от жизни. Стрелка этих часов покажет 100%, если все ожидаемое уже реализовалось, 0% — если еще ничего не реализовалось, и любое промежуточное значение в зависимости от степени реализации. В отличие от обычных часов в этих часах ход стрелки был бы обратим. К примеру, если у вас вдруг произойдет переоценка ценностей, если вы разочаруетесь в сделанном или расширите свои планы и ожидания, стрелка "поползет" назад и покажет, что вы реализовались сейчас меньше, чем ранее. В момент достижения всех ваших главных целей она бы резко "прыгнула" вперед — к отметке близкой к 100%. Словом, часы меняли бы свои показания в зависимости от ваших ожиданий и оценок, а также ваших реальных достижений. Хотели бы вы иметь такие часы? Почему?» Нежелание иметь психологические часы является одним из возможных индикаторов сильной биографической защиты (*Головаха, Хроник, 1984, с. 98*).

Понимание каузальных связей

Уровень достоверности и адекватность результатов опроса зависят от уровня развития абстрактно-логического мышления опрашиваемого, от понимания смысла каузальных связей.

Высокий уровень развития: опрашиваемый легко понимает инструкцию к причинно-следственному и целесообразному анализу, легко ориентируется в степени вероятности связи между событиями, понимает смысл негативных связей (вопреки, избежать) и применяет их в анализе.

Средний уровень: опрашиваемый в целом понял инструкцию причинно-целевого анализа, но в ходе анализа возникла необходимость в уточнении инструкции, в анализе не применял негативные связи.

Низкий уровень: опрашиваемый с трудом понимает инструкцию к причинно-целевому анализу, отвечает по оп-

ределенному шаблону, не понимает смысл негативных связей и не применяет их в анализе.

Результаты причинно-целевого анализа достоверны начиная со среднего уровня интеллекта (*Николашина, Ахмедов, 2001*).

Биографическая рефлексия

Объективация значимых событий жизни в прошлом, настоящем и будущем предполагает наличие у человека биографической рефлексии — способности осмысливать свой жизненный путь, находить взаимосвязи между событиями жизни, обобщать опыт и намечать будущую линию развития.

Высокий уровень биографической рефлексии: опрашиваемый легко и быстро выделяет события своей жизни, проявляет заметный интерес к анализу, что выражается в позе, мимике, в удивленных высказываниях по ходу анализа (в результате озарения в понимании некоторых моментов жизни); пытается объяснить ту или иную связь между событиями помимо предложенного варианта ответов; интересуется результатами опроса. На высокий уровень биографической рефлексии также указывает высокий общий показатель «осознанности значимости события» — человек адекватно осознает реальную значимость событий жизни.

Средний уровень: опрашиваемый долго и с трудом выделяет события своей жизни; отсутствует интерес к анализу; отношение к опросу как к некоторой обязанности, вызванной необходимостью; низкие значения «осознанности значимости события».

Низкий уровень: опрашиваемый с трудом и долго выделяет события, или же количество событий меньше 15-ти и мало связей между событиями; низкая адекватность осознания значимости событий.

Умственная работоспособность

Под умственной работоспособностью понимают способность в течение длительного времени удерживать пра-

вильный способ действий соответственно инструкции (*Зейгарник*, 1986). О ее снижении можно говорить тогда, когда имеют место чередования правильного способа выполнения задания с ошибочными. Умственная работоспособность связана с истощаемостью психических процессов, что обуславливает временное изменение самого качества умственных действий, уровня умственных достижений.

Необходимо различать нарушение динамики умственной работоспособности под влиянием эмоциональных переживаний и по причине «пресыщения». Пресыщение — это состояние, когда у человека иссякает потребность к продолжению начатого действия в то время, когда условия заставляют его им заниматься.

Высокая умственная работоспособность: опрашиваемый по завершении опроса не чувствует усталости; в ходе работы не возникает потребность в уточнении инструкции.

Средний уровень: по завершении анализа опрашиваемый чувствует небольшое утомление; в конце опроса возникает необходимость в уточнении инструкции.

Низкий уровень: по ходу опроса часто возникает необходимость в уточнении инструкции к причинно-целевому анализу; высказывания типа «Долго еще?», «Может, хватит?», по завершении — усталость.

Косвенным показателем работоспособности может служить коэффициент вегетатики (*Филимоненко и др.*, 1982, с. 52—57; *Тимофеев, Филимоненко*, 1995), вычисляемый по результатам расклада 8-цветного теста Люшера «до» и «после» каузометрического опроса.

Психотерапевтический эффект

Психотерапевтический эффект каузометрического опроса выявляется (наличие или отсутствие) в свободной беседе по высказываниям опрашиваемого.

Для оценки психотерапевтического эффекта можно применить показатели тревоги, «аутогенной нормы», вычисляемые по результатам расклада теста Люшера «до» и «после» опроса (*Хроник*, 1986а).

4.8. НАДЕЖНОСТЬ И РЕПРЕЗЕНТАТИВНОСТЬ

Насколько надежна информация, полученная в ходе каузометрического опроса, с точки зрения психометрических критериев? Отражает ли она относительно устойчивые представления человека об особенностях своего жизненного пути или случайные, подверженные ситуативным влияниям, мнения и оценки? Вопрос об устойчивости результатов каузометрии имеет два аспекта: первый касается устойчивости сформированного опрашиваемым списка событий, второй — устойчивости его суждений о характере межсобытийных отношений. В ходе специальных психометрических исследований была проверена и подтверждена высокая устойчивость (86—91%) ответов опрашиваемого в ходе каузометрического опроса (*Головаха, Хроник*, 1984, с. 90).

Представления человека о межсобытийных связях носят вероятностный характер. Его ответы — от отсутствия связи до наличия связи на уровне «конечно» — это лишь полюса непрерывного континуума от полной уверенности в отсутствии причинных или целевых зависимостей через «зону сомнений» до полной уверенности в их наличии. В каузометрическом опросе измеряется субъективная вероятность каузальных связей между событиями.

В обычном варианте каузометрического опроса список состоит из 15 событий. Такое число событий образует 210 межсобытийных отношений, что вполне репрезентативно для характеристики всей структуры межсобытийных отношений в жизни человека, доступно для их анализа с помощью техники попарных сравнений, а также позволяет осуществить количественную обработку получаемых в исследовании данных, удовлетворяющую статистическим критериям надежности. Более длинный список событий (обследуемому предлагается вычлнить максимум 21 событие) применяется в компьютерном варианте каузометрии — программе Life Line. Уменьшение списка менее 15 событий резко снижает репрезентативность выявляемой структуры межсобытийных отношений и тем самым — надежность вы-

водов, полученных после обработки первичной информации. Расчеты показывают, что при анализе 15 событий выявляется 2/3 всех связей, то есть репрезентативность традиционного каузометрического опроса составляет около 67% (Головаха, Кроник, 1984, с. 100).

Устойчивость и динамика субъективной картины жизненного пути была проверена также по результатам четырехлетнего лонгитюдного исследования, проведенного в 1981—1985 годах {Кроник, 1987, с. 247—258}. Результаты свидетельствуют о том, что в течение 4-х лет в картине жизни сохраняются около 6-ти из 15-ти ранее названных событий: у мужчин — 6,4, у женщин — 5,2 (различия не значимы). Из событий прошлого воспроизводятся 41%, из событий будущего 36% (различия не значимы). Фактором устойчивости событий в картине жизни стал, в первую очередь, порядковый номер события. Он определялся следующим образом: опрашиваемого просили записывать важные в его жизни события прошлого и будущего не в хронологической последовательности, а так, как они «приходят в голову». Оказалось, что события, которые записывались первыми в 1981 году, с наибольшей вероятностью ($p = 0,70$) повторялись в списке самых важных событий 1985 года. Чем позже актуализировалось событие в первом опросе, тем с меньшей вероятностью оно воспроизводилось во втором. Коэффициент линейной корреляции порядкового номера (N) и вероятности воспроизведения события спустя 3—4 года (P) очень высок: $r = 0,92$. Анализ уравнения линейной регрессии ($P = 0,61 - 0,03N$) показывает, что при сохранении линейной зависимости уже 21-ое по порядку названия событие не имеет шансов на появление в числе 15-ти наиболее важных событий через несколько лет. Номер написания указывает не только на шансы события сохраниться в картине жизни, но и на стаж пребывания в ней. Чем больше был порядковый номер события во втором опросе, тем с меньшей вероятностью оно обнаруживалось в первом. Линейная корреляция порядкового номера и вероятности сохранения данного события через 3—4 года высока: $r = -0,88$. Линейная регрессия дает тот же прогноз.

ГЛАВА 5. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАУЗОМЕТРИЯ: КОМПЬЮТЕРНЫЙ ВАРИАНТ

Дважды в год — перед Новым годом и днем своего рождения — каждый подводит определенные итоги и собирается начать в чем-то новую жизнь. Случаются и неприятные поводы для подобных начинаний. Вы всегда сможете лучше понять себя и свое прошлое, спокойнее наметить личные перспективы, разумнее построить жизнь заново, если обратитесь к компьютерной программе Lifeline.

Lifeline — это компьютерная версия каузометрии, метода анализа и проектирования жизненного пути. Программа была создана в 1990—1992 годах {Кроник, Левин, 1991; Кроник, Пажитнов, 1992}. При ее разработке учитывался опыт работы с каузометрией и другими биографическими тестами, накопленный многими психологами-исследователями и консультантами: Р.А. Ахмеровым, Е.Р. Бобровницкой, Е.И. Головахой, Т.Ч. Зунгом, Л.В. Копец, А.А. Кроником, Е.Г. Ксенофонтовой, В.К. Лосевой, Ю.С. Миловановым, Е.В. Некрасовой, С.Э. Парилис, Л.Г. Перетяtko, В.С. Хомиком, Ю.В. Шереметой и др. В этих работах были апробированы отдельные процедуры биографического анализа и варианты их интерпретации, заложенные в алгоритмы LifeLine. При создании программы были учтены также пожелания специалистов, работавших в психологических консультациях Москвы, Стрешевого, Киева, Красноярска и использовавших в своей работе предыдущие компьютерные версии аналогичных психобиографических тестов — Биограф {Кроник, Пажитнов, 1988}, Биос {Kondrashev, Kronik, 1991}. Благодаря их полезному опыту, программой может воспользоваться теперь не только профессиональный психолог, но и любой человек, желающий заняться самоанализом и самосовершенствованием или предаться медитациям на вечные темы времени человеческой жизни.

Правила диалога с Lifeline просты. Вы легко освоите их перед экраном компьютера. А здесь мы познакомим Вас с общим содержанием предстоящего диалога.

5.1. БЕСЕДЫ С LIFELINE

Найдите, прежде всего, время, место и компьютер, чтобы часа два никто не мешал Вашим воспоминаниям и мечтам. Вам предстоит пройти девять процедур биографического самоанализа: Пятилетия, События, Даты, Сферы, Цвета, Цели, Минута, Причины, Важности. После этого Вы сможете совершить мысленное путешествие по карте своего жизненного пути, точнее определить роль каждого события, ознакомиться со своим психологическим портретом и даже внести в него некоторые поправки.

Пятилетия

Для начала нужно будет указать «сегодняшнюю» дату, дату своего рождения и возраст, до которого Вы надеетесь прожить. Потом — оценить различные периоды по насыщенности важными для Вас событиями. В итоге на экране появится нечто похожее на горный ландшафт — с вершинами, ущельями, долинами. «Жизнь — гора...», — как писал Мопассан. Такой простой биографический тест позволяет достаточно надежно измерить Ваш психологический возраст в данный момент.

Что такое психологический возраст? Это показатель душевной молодости, зрелости или старости, который у большинства людей отличается от их календарного, социального и даже биологического возраста.

Чтобы определить психологический возраст, программа подсчитает сначала показатель реализованное™ Ваших жизненных ожиданий (в процентах от 0 до 100). Чем выше насыщенность прожитых лет жизни и чем ниже насыщенность предстоящих лет, тем больше к «сегодняшнему дню» реализовались Ваши ожидания и замыслы. Теперь психологический возраст (*ПВ*) можно будет узнать по формуле:

$PV = (\text{реализованность замыслов}) \wedge (\text{возраст, до которого надеетесь дожить})$.

Чем больше реализованность и чем больше Вы собираетесь прожить, тем старше будете в душе. Вот вкратце простой смысл уравнения психологического возраста.

Оценивая пятилетия, не попадите в ловушку. Если Вы поленились подумать о будущем, то можете незаслуженно оказаться среди «психологических стариков».

Итак, «горным ландшафтом» Вы полюбовались, возраст узнали. Шаг из сиюминутности сделан.

События

Мысленно представьте всю жизнь. Целиком. От рождения — до смерти (так делают даже дети). Можете расширить эти традиционные горизонты, если чувствуете: «моя жизнь в них не вмещается». Вообразите, что создаете фильм о самом себе и надо отыскать самые главные кадры-события своего прошлого, настоящего и будущего уш-да, и будущего тоже!).

Событиями могут быть любые перемены во внешнем и внутреннем мире: природные катаклизмы и политические перестройки, личные взлеты и падения, влюбленности и разочарования, встречи и разлуки, болезни, спортивные достижения, путешествия, успехи и неудачи друзей, детей, близких... многое-многое другое. Любое изменение в жизни — это событие.

Условимся: говоря «событие», будем всегда подразумевать некоторое конкретное изменение, происходящее мгновенно или достаточно быстро — так, чтобы можно было указать его дату. Есть в жизни и длительные этапы, но «событием» для LifeLine будут либо начало, либо конец, либо кульминация того или иного этапа. Например: не «обучение в институте» (весьма длительный этап), а «поступление в институт», «его окончание» или нечто «особенно запомнившееся» из студенческой жизни могут считаться событиями.

В любой последовательности — как они приходят Вам в голову — записывайте свои названия событий на карточках, появляющихся на экране. Названия могут быть какими угодно, главное, чтобы они были ясными для Вас и не

слишком длинными (хорошо, если уже первые девять знаков могут напомнить Вам смысл события). Нужно будет ввести названия минимум 15 событий, максимум — 21. Чем больше, тем надежнее выводы LifeLine.

15 и 21 — не случайные цифры и не дань карточным увлечениям. Расчеты и эксперименты показывают, что меньше 15 событий будет маловато для построения достаточно полной картины Вашего жизненного пути. С другой стороны, количество значимых событий ограничено, а их состав с годами, конечно, меняется — то, что сейчас кажется важным, со временем может утратить свой вес. И оказывается, что из многих значимых для человека событий в среднем лишь 21 событие имеет шансы оставаться среди «избранных» — самых важных — в течение нескольких лет (Кроник, 1987). Остальные уступают место в душе другим, новым воспоминаниям, переживаниям, планам.

Любопытно, что, по-видимому, это хорошо и без расчетов знали средневековые иконописцы. Изображая жизненный путь того или иного святого, они ограничивались чаще всего полутора-двумя десятками эпизодов его многолетнего жития.

LifeLine следует примеру старых мастеров. Пусть мы и не святые, но 21 событие в жизни каждого отыскать удастся. Найдите их обязательно, хотя бы 15, сколь бы мелкими какие-нибудь из них ни казались. Возможно, позже Вы вспомните о чем-то случайно забытом — более важном — и захотите указать то событие. Если 21 карточки не хватит, придется пожертвовать другим событием — стереть на соответствующей карточке старое название и написать новое.

Даты

На каждой карточке с событием проставьте его дату — максимально точную (год, время года или месяц, если возможно, число). Если событие уже произошло, вспомните, когда именно. Если речь идет о будущем событии, укажите его предполагаемую дату. Трудно? А Вы представьте, что это событие все равно произойдет, независимо от того, хочется Вам этого или нет. Теперь попробуйте отгадать: когда именно?

Годы и числа набирайте цифровыми клавишами, времена года и месяцы — курсором. Кстати, на календаре LifeLine зима включает лишь январь и февраль, а декабрь относится все еще к осени — чтобы не перепутались соседние годы.

Вы можете заметить, что какое-то название обозначает все же не событие, а этап. Подумайте снова, что важнее — начало, конец или кульминация, — и укажите более конкретную дату. Заодно уточните название события.

Будьте внимательны — проверьте, нет ли ошибок в последовательности событий. Кадры будущего фильма о Вас должны располагаться в реальном или наиболее вероятном хронологическом порядке.

Сферы

Приоткройте, пожалуйста, занавес таинственности над не всегда понятными символами событий. LifeLine ценит личные секреты и не требует лишней откровенности. Вам придется упомянуть только сферы жизни, к которым принадлежат разные события. Будет предложено на выбор семь сфер: природа, общество, работа, семья, внутренний мир, здоровье, досуг (событие можно отнести сразу к нескольким сферам, но отметьте — одна из них все же главная).

Программа составит предварительное мнение о Вас и более экономно организует дальнейший диалог.

Цвета

Раскрасим события. Из палитры, предложенной на экране, Вы будете подбирать к каждому событию цвет, с которым оно ассоциируется у Вас, и только у Вас. Фильм становится цветным, как Ваша жизнь.

Скажите, какие цвета Вам нравятся больше. Отношение к событиям LifeLine определит сам и сообщит об этом позже.

Цели

Главный герой нашего воображаемого фильма — это Вы сами. LifeLine поможет разобраться в Ваших жизненных целях.

Цели — это то, что Вы хотите (хотели) достичь или избежать, приблизить или отдалить, совершая какое-либо событие-поступок. Цели и результаты не всегда совпадают.

Простейший пример их различия: Вы идете в магазин за спичками, а там происходит неожиданное приятное знакомство с Х. Оно случилось, конечно, благодаря посещению магазина, но в магазин-то Вы отправились не для знакомства.

На экране ситуация будет выглядеть так:

Пошел в магазин	Пошел в магазин
> Конечно, чтобы достичь	Конечно, чтобы достичь
Скорее, чтобы достичь	Скорее, чтобы достичь
Может, чтобы достичь	Может, чтобы достичь
Не для события	> Не для события
Может, чтобы избежать	Может, чтобы избежать
Скорее, чтобы избежать	Скорее, чтобы избежать
Конечно, чтобы избежать	Конечно, чтобы избежать
Купил спички	Приятное знакомство

Курсором (>) обозначено наличие целевой связи в первом случае и отсутствие таковой во втором. Бывает, правда, и в магазин ходят *для* знакомства. В таком случае придется выбрать одну из строк со словом «достичь».

Итак, внимательнее подумайте о своих целях. На экране будут появляться различные пары событий; Вам нужно будет отмечать, является ли одно из них целью другого. У некоторых событий может не оказаться целей (не все в жизни происходит «для чего-то»). Но бывают и неосознанные, полубытые цели, о которых почему-то не хотелось говорить даже самому себе. У Вас есть шанс более зрело посмотреть на жизнь.

Анализ целей можно провести по сокращенному варианту и по полному. В первом случае достаточно проанализировать только те пары событий, в которых, по ожиданиям LifeLine, цели присутствуют с большой вероятностью. На чем основаны эти ожидания? Программа учитывает: поря-

док названия событий, их принадлежность к сферам жизни, даты, эмоциональную окраску. Чем ближе события по эмоциональной окраске, по сферам и во времени, тем вероятнее их связь с точки зрения LifeLine.

После просмотра обязательных пар Вы можете, имея время и терпение, провести полный целевой анализ. Оставшихся пар может оказаться много, особенно если у Вас больше 15 событий. В работе профессионального биографа полный анализ, наверное, необходим. Но для самоанализа он бывает избыточен.

Минута

Чтобы дать отдых Вашим глазам и немного отвлечь от серьезных размышлений, LifeLine предложат поупражняться в оценках времени. Это не только полезно, но и интересно. Вы можете увлечься, и поэтому советуем не превращать минуту отдыха в час развлечений.

Причины

Цели уже известны, а сюжет фильма ясен не до конца. Почему произошли те или иные события? Что благоприятствовало им, что препятствовало? Что помогало, что мешало? Каковы их причины?

Цели какого-либо события — всегда впереди, в будущем относительно данного события; причины — позади, в прошлом. Причинами могут быть любые более ранние события, благодаря которым или несмотря на которые (вопреки) происходит данное событие. Даже у одного события трудно перечислить все причины, но некоторые из них могут оказаться в Вашем списке.

На экране, как и прежде, будут появляться различные пары событий — Вам придется распутывать нити причин и следствий, выбирая курсором наиболее верное, на Ваш взгляд, суждение о характере их связи. Например, знакомая пара событий (но пусть, совсем недавно, Вы дали зарок не знакомиться со случайными встречными):

Приятное знакомство	Приятное знакомство
Конечно, благодаря событию	> Конечно, благодаря событию
Скорее, благодаря событию	Скорее, благодаря событию
Может, благодаря событию	Может, благодаря событию
Независимо от события	Независимо от события
Может, вопреки событию	Может, вопреки событию
Скорее, вопреки событию	Скорее, вопреки событию
> Конечно, вопреки событию	Конечно, вопреки событию
Дал зарок не знакомиться	Пошел в магазин

Здесь связи очевидны. Но будут появляться и отдаленные во времени события, имеющие не столь прямые зависимости. Если одно из них Вы почувствуете помощником или помехой другому — указывайте это, независимо от наличия более очевидных и близких причин.

Анализ причин также проводится по сокращенному или полному варианту. После просмотра обязательных пар можно, при желании, поискать причины и среди оставшихся. Но напоминаем: это может затянуться надолго.

Важности

Теперь, наконец, Вы сможете узнать вес (важность, значимость) каждого события. Вы будете оценивать события по важности, а Lifeline — сообщать свое мнение о том, насколько реалистичны Ваши оценки и почему Вы порой ошибаетесь. Откуда программе это известно? Из анализа Ваших предыдущих ответов.

Чтобы определить реальный вес того или иного события, Lifeline сосчитал присущее ему количество причинных и целевых связей. Психологические исследования показали: чем крепче связано событие с другими событиями, чем чаще является их причиной или следствием, целью или средством, тем сильнее вплетено оно в ткань жизни, тем важнее {*Головаха, Кроник, 1984*}. В повседневной жизни осознать все существующие связи бывает сложно: одни из них - неактуальны, другие — нежеланны, какие-то — еще слишком слабы, чтобы обращать на них внимание. Различные психологические барьеры и защит-

ные механизмы нередко приводят к своеобразным иллюзиям: из «мухи» мы делаем «слона», действительно значимые события считаем мелочами жизни. Чтобы развеять их и вернуться к реальности (она всегда ценнее любых иллюзий), можно обратиться к LifeLine.

Карта жизни

Карта жизни, которую составит для Вас программа, представляет собой графическое изображение событий жизненного пути и их взаимосвязей. Эта карта — цветная. На ней легко увидеть соотношение психологического прошлого (голубые линии воспоминаний), настоящего (красные линии переживаний) и будущего (зеленые линии ожиданий).

Для человека, знакомого с математикой, карта жизни — это граф. Вершины-события располагаются в координатах: вертикаль — важность события, горизонталь — возраст, в котором оно произошло или ожидается. Если какое-либо событие произошло до даты рождения (такое бывает!) или ожидается после предполагаемого возраста дожития (бывает и так!), то оно располагается чуть левее или правее горизонтальной оси. События соединены линиями, каждая из которых обозначает какую-нибудь связь: достичь, избежать, благодаря, вопреки.

Для знакомого с психологией карта жизни — это жизненный замысел человека, как бы его сценарий. Беседуя с LifeLine, Вы были не только главным героем воображаемого фильма, но и его сценаристом. Вот и готов сценарий. Теперь пора посмотреть фрагменты фильма — совершить путешествие в «давно» и «не скоро».

Движение от одного события к другому будет сопровождаться комментариями LifeLine. Из них Вы узнаете, какое место занимает каждое событие в реализации Вашего сценария — когда оканчивается утро Вашей жизни, наступает полдень, приходит вечер. Готовьтесь к неожиданностям — Часы Жизни и календарь не всегда совпадают.

5.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ

В завершение беседы Вы получите текст с описанием Ваших личностных особенностей. LifeLine напомним о психологическом возрасте, определит масштабность Ваших замыслов, отношение к жизненным трудностям, чувство реальности, эмоциональность и удовлетворенность жизнью, целеустремленность и умение планировать жизнь, уверенность в себе, Ваш общий человеческий тип и стиль жизни, а также сообщит, что изменилось за последнее время в Вашем характере и что готово измениться в ближайшем будущем.

Словесные описания основаны на 35 базовых показателях, рассчитываемых в разных процедурах. Средним, высоким и низким значениям большинства показателей соответствуют различные личностные особенности, отражающиеся в разных фрагментах описания. В результате создаются сотни психологических портретов, один из которых — Ваш.

Рассмотрим вкратце смысл основных характеристик и возможности их самостоятельной корректировки. (Психологическую самокоррекцию можно сделать после ознакомления с портретом, вызвав повторно необходимые процедуры. Разумеется, самосовершенствование имеет смысл только после честного самоанализа — подобно тому как поправлять прическу лучше, глядя на себя в зеркало.)

Реализованность и возраст

Первое, о чем будет сообщено в портрете, — это реализованность Ваших жизненных замыслов, в процентах от 0 до 100. Последнее — психологический возраст. (О них мы уже рассказывали в описании процедуры «пятилетия».) Если реализованность и возраст покажутся слишком высокими, советуем пересмотреть оценки пятилетий: отыскать для себя более смелые перспективы или, увы, скромнее оценить прошлое. В любом случае у Вас появится шанс помолодеть.

Тем же, кто захочет стать взрослее, придется извлечь более ценный опыт из прошлого: если это не получится, то останется лишь умерить свои мечты. Такова цена взрослости.

Корректировка возраста останется лишь забавной психологической игрой, если Вы не дополните свои изменившиеся оценки новыми важными событиями будущего (при желании помолодеть) или прошлого (при желании повзростеть). Как минимум, вызовите в LifeLine «сведения о событиях», запишите названия новых событий (на пустых карточках или вместо менее важных), подумайте об их датах, сферах, цветах. Ну, а если проанализируете еще и цели, и причины своих новых событий, то Ваши усилия обязательно принесут плоды — карта жизни станет иной, а вместе с ней существенно изменится психологический возраст.

Стратегичность

Между строк о реализованное™ и возрасте LifeLine поведаст многое другое. Сначала определит Вас как стратега, тактика или человека, поглощенного текущей ситуацией. За этими понятиями стоит показатель масштабности жизненных замыслов. Они тем масштабнее и стратегичнее, чем долговременнее Ваши цели, чем более далекие причины и последствия своих поступков Вы способны замечать, чем увереннее устанавливаете связь между разными событиями жизненного пути.

Каждый из типов — стратег, тактик, ситуативист — имеет достоинства и недостатки. Вместе с тем специальные исследования убеждают, что люди с масштабными замыслами ответственнее относятся к прошлому и будущему, быстрее и вернее обретают свое призвание (*Некрасова, 1988; Перетятыко, 1991*). Поэтому, если кажется, что жизнь теряет смысл, поищите точку опоры в более далеком прошлом и будущем. Вызовите в LifeLine «сведения о событиях», замените незначимые события на более глубокие воспоминания и более далекие ожидания. Обратитесь затем к процедурам «причины» и «цели», увереннее поищите свои новые истоки и перспективы. Вы наверняка обнаружите — еще не все плоды давних славных дел созрели, есть силы и дерзость начать то, на что даже жизни не хватит (а если все-таки хватит? Ведь у стратега не одна жизнь). А после этого следуйте правилу Селье: «Стремись к самой высшей

из доступных тебе целей и не вступай в борьбу из-за безделья» (*Селье*, 1979, с. 90).

Трудности

Ваши трудности LifeLine узнает в словах «вопреки» и «избежать», которыми Вы пользовались, анализируя причины и цели. Чем больше доля таких отрицательных связей в общей сумме всех имеющихся, тем труднее жизненный путь, чем меньше, тем жизнь кажется легче, тем сильнее «попутный ветер».

Есть люди, которые сами себе создают трудности, таков уж их темперамент. Но если Вы чувствуете избыток трудностей, попробуйте после основной беседы с LifeLine потренироваться хотя бы не заострять на них внимание. Вызовите для этого «цели» и «причины». Постарайтесь там, где это существенно не искажает смысл Ваших ответов, вместо слов «конечно/скорее, вопреки», «конечно/скорее, избежать» пользоваться словами «может, вопреки» или «может, избежать». А иногда стоит и вовсе не пытаться избежать неизбежного и отметить независимость тех событий, которые казались мешающими друг другу. Есть и другой вариант противостояния трудностям: возможно, Вы используете не все ресурсы и если лучше подумаете, то заметите среди имеющихся событий новые средства достижения своих целей и новые благоприятствующие им условия. Кроме того, собираясь что-то достичь, стоит ли сомневаться? Вместо «может, достичь» лучше сказать увереннее: «скорее» или даже «конечно». Если после такой тренировки Вам удастся изменить соответствующие штрихи на своем портрете, то удастся облегчить себе и реальную жизнь.

Чувство реальности

Следующий фрагмент портрета характеризует Вашу реалистичность в оценках важности событий. Ваши оценки могут быть близки к реальному статусу событий, не зависеть от него или даже противоречить ему. Этим вариантам соответствуют такие личностные особенности, как самостоятельность или конформность, принятие реальности или

мощная психологическая защита, которые фиксируются в разных формулировках (*Головаха, Хроник*, 1982). Получить чувство реальности можно, вызвав процедуру «важности» еще раз. Между собой разработчики программы называют эту процедуру «мудрецом», поскольку она учит реалистичности в оценке достижений и неудач.

Эмоции и удовлетворенность

Выводы об эмоциональности, оптимизме и пессимизме формулируются на основе цветовых предпочтений и окраски разных событий. Чем более Вы склонны видеть события в крайних (очень приятных или очень неприятных для себя) красках, тем эмоциональнее считает Вас LifeLine. А чем чаще окрашиваете события в приятные тона — тем оптимистичнее. На этой же идее были основаны выводы о Вашем эмоциональном отношении к разным событиям. Возможно, какие-то из них показались неожиданными. Прислушайтесь к мнению LifeLine — оно отражает Ваши порой неосознаваемые чувства. В результате успешного биографического самоанализа эти чувства часто становятся иными — лучшими (*Хроник*, 1990), поэтому попробуйте снова вызвать «цвета» и раскрасьте все, словно впервые. Даже не меняя событий, Вы обнаружите больше светлых чувств и удовлетворенности жизнью.

Стремление и умение планировать. Уверенность

Ваше стремление и умение планировать жизнь нетрудно определить, сравнив результаты целевого и причинного анализа. Чем чаще Вы пользовались словами «достичь» и «избежать», тем целеустремленнее выглядите на своем портрете. Если окружающие упрекают Вас в прагматизме, советуем потренироваться в повторной беседе с LifeLine реже упоминать слова «достичь», «избежать» или произносить их мягче (там, где это не ущемляет Ваши принципы, пользуйтесь терминами «скорее» и «может быть» вместо «конечно»). Если же Вы замечаете, что «плывете по воле волн», поищите еще раз (внимательнее и увереннее) цели среди имеющихся событий.

В любых планах бывают ошибки: предполагаемые помощники иногда создают препятствия в достижении намеченного, разные способы избежать неприятностей могут их даже приблизить (например, занятия спортом для профилактики болезней сами чреваты серьезными травмами). Чтобы обнаружить подобные ошибки, программа сравнит цели и средства с предполагаемыми Вами последствиями и причинами тех или иных событий. После этого — сообщит, удачно ли Вы выбираете средства достижения своих жизненных целей или нет. Человеку, конечно, свойственно ошибаться. Но когда ошибок много, есть смысл подкорректировать свои суждения в процедурах «причины» и «цели».

Чем категоричнее Вы в этих суждениях, чем чаще считаете события «конечно» связанными или не связанными друг с другом, тем увереннее выглядите на своем портрете. Быть терпимым к «скорее» и «может быть» — значит стать мягче.

Человеческий тип. Стиль жизни

По определению Линнея, все мы — Homo sapiens. LifeLine уважает мнение не только этого знаменитого ученого, но и тех мыслителей, которые награждают человека такими эпитетами, как Homo politicus, Homo faber, Homo ludens, Homo patient, Homo liber... Продолжая эту традицию, программа содержит типологию, в которой представлены: человек общественный, человек космический, человек деловой, человек домашний, человек духовных поисков, человек выздоравливающий, человек играющий. Принадлежность к определенному типу зависит от того, какие сферы наиболее насыщены у Вас значимыми событиями и связями. Люди одного типа живут как бы в одном Мире, одном Доме, одном жизненном пространстве. Но стиль жизни у них может существенно различаться — ведь у каждого свои пути к счастью.

Стиль жизни программа описывает в координатах: созерцательный — деятельный, аскетический — гедонистический. Всего имеется 13 основных стилей; они определяются из соотношения разных межсобытийных связей. Каждая связь

(достичь, избежать, благодаря, вопреки) является, по своему психологическому смыслу, установкой человека на самосовершенствование или на познание мира, на пользование миром или на самоограничение. Еще древнегреческие философы предлагали подобные пути к счастью. С появлением персональных компьютеров их идеи не устарели.

Ваш Тип и Стиль — это фундаментальные психологические характеристики, которые трудно изменить, не изменяя себе, и которые поэтому вряд ли нуждаются в корректировке. Если кого-то из окружающих они не устраивают, можно увеличить дистанцию в общении с недовольным, а не ломать себя.

Динамика и прогноз

Вашу общую характеристику дополняют выводы о тех качествах, которые имеют тенденцию к изменению.

LifeLine проанализирует особенности трех моментов Вашего жизненного пути: текущий момент, ближайшее прошлое (перед осуществлением последнего прошлого события) и ближайшее будущее (после предполагаемого осуществления первого будущего события). Программа сравнит соответствующие показатели в настоящем, ближайшем прошлом и ближайшем будущем и сообщит, как изменился Ваш характер после последнего события и как он может измениться после очередного события.

5.3. Возможности ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ

Основное назначение LifeLine — помочь Вам в психологическом анализе личной жизни. Кроме того, программа может пригодиться в анализе жизненного пути других людей.

Интересная и непростая задача — осмыслить жизнь мужа или жены, детей, друзей, родителей, политических деятелей, других знаменитостей. Для этого Вам придется мысленно перевоплотиться в Другого и побеседовать с LifeLine как бы от его имени. Уверены, что Вы сделаете для себя немало открытий, хотя и убедитесь в том, насколько неполны Ваши

представления даже о самых близких. После подобной беседы Вы наверняка станете к ним внимательнее.

Программа может стать также хорошим ассистентом для тех, чья профессия требует глубокого проникновения в историю жизни и жизненные перспективы другого человека, — для учителя, историка, журналиста, адвоката, писателя, психотерапевта.

Помимо любопытства любого человека и профессионального интереса специалиста, LifeLine, надеемся, удовлетворит творческие запросы драматурга, режиссера, актера, которым приходится придумывать и проигрывать жизни вымышленных персонажей. Из «зеркала времени» программа превращается в своеобразный «конструктор биографий». В качестве примера познакомим Вас с тем, как воспользовался им шведский актер Петер Стурмаре, исполнитель роли Гамлета в Королевском драматическом театре Ингмара Бергмана.

В сентябре 1988 года театр гастролировал в Москве. Один из авторов LifeLine обратился к мистери Стурмару с предложением проанализировать с помощью программы жизнь Гамлета. Петер щедро откликнулся, подарив программе два часа перед очередным спектаклем.

Хотелось понять: на каком психологическом фоне обрушилась на Гамлета смерть отца? Петера Стурмара попросили воссоздать внутреннюю картину жизни и замыслы Гамлета за месяц до начала трагических событий — Король жив, а Принц ведет свой обычный образ жизни.

Гамлет в интерпретации Бергмана и Стурмара живет вовсе не в шекспировские времена. По мнению актера, он родился в октябре 1881 года, сейчас ему тридцать лет, идет 1911 год. Гамлет Стурмара размышляет о своем прошлом и будущем, отыскивает 15 важнейших событий, выясняет их причины, цели — словом, работает с LifeLine. Собственная жизнь видится ему следующим образом.

Божий дар — одно из двух самых ценных событий — Гамлет ощутил в себе в 11 лет, за полгода до смерти сестры. В 17 лет он испытал первую любовь, а в 20 лет с не самыми приятными чувствами уезжает из дому. В 26 лет, в мае 1908 года, он пишет первую книгу, в июле женится.

Гамлету — тридцать. Чего он ждет? Что предчувствует? Картина ближайшего будущего весьма безрадостная: спустя год — смерть отца, через 2 года — развод, через 4 года — война. После этих мрачных времен, к 34 годам, Гамлет надеется на встречу с матерью своего будущего сына. К тридцати семи он с радостью готов отдаться литературному творчеству, к сорока двум намерен стать членом Академии. По всей видимости, это — вершина его творческих притязаний, за которой его ждут лишь болезнь глаз и смерть матери.

Таковы замыслы Гамлета и состояние его духа в преддверии трагических перемен. Похоже, он сам идет к ним навстречу. Не будем углубляться в анализ его сложной судьбы. Имея LifeLine, Вы можете сами попробовать себя в любой роли и лучше понять значимых для Вас людей.

5.4. ПСИХОБИОГРАФИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ в LIFEFILE

Подпрограмма LifeFile предназначена для обработки и профессионального анализа данных, полученных в диалоге с LifeLine, и имеется только в версиях LifeLine-2 и LifeLine-3 (Профессиональный). С ее помощью можно провести психологический анализ жизненного пути и жизненных замыслов обследуемого человека в разных сферах, а также получить количественную информацию о личностных характеристиках, содержащихся в психологическом портрете.

Запуск программы

LifeFile вызывается после завершения всех процедур LifeLine, когда на экране появляется их общий перечень, а внизу на рамке высвечивается надпись: Esc — LifeFile.

В профессиональном варианте программы Вы можете войти в LifeFile по стрелкам *Диалог* или *LifeFile*. В обоих случаях укажите сначала нужный Вам файл биографий, затем выберите интересующую вас «завершенную» биографию и нажмите клавишу Enter. На экране появится общий перечень процедур

Lifeline и надпись внизу на рамке: Esc—LifeFile. Нажмите клавишу Esc, и на экране появятся окна с основными меню:

СЕКМЕНТЫ	СФЕРЫ	РЕЗУЛЬТАТЫ
1.....	Общество	Таблицы
2.....	Природа	Графики
3.....	Семья	Каузограммы
.....	Работа	
.....	Внутренний мир	
.....	Здоровье	
15.....	1 Досуг	

ФАЙЛ ПРОТОКОЛА

(Вверху на рамке будут написаны название биографии, дата ее составления и название осуществляемого действия; внизу — указаны клавиши, которыми надо пользоваться.)

Главное окно — это РЕЗУЛЬТАТЫ. Здесь имеются таблицы с информацией о событиях жизни обследуемого и его личностных характеристиках, графики с изображением возрастной динамики этих характеристик, каузограммы с изображением картины жизненного пути в календарном и психологическом времени.

Окна СЕКМЕНТЫ и СФЕРЫ обеспечивают настройку программы на различные временные периоды и сферы жизни и позволяют провести анализ жизненного пути в самых разных аспектах, важных для целей консультирования, психотерапии, научного исследования.

В окне ФАЙЛ ПРОТОКОЛА можно указать имя файла, в котором будут сохранены необходимые Вам таблицы после их просмотра.

Рассмотрим возможности LifeFile подробнее.

Таблицы

Во вспомогательное меню таблицы можно попасть из основного меню, выбрав элемент «Таблицы». Зафиксировав выбор клавишей Enter, вы увидите на экране меню:

Общие сведения
Мотивировки
Значимости
Старты и финиши
Показатели
Связи
Хронометраж

Выбрав любой элемент этого меню, Вы увидите на экране ту или иную таблицу данных или результатов их обработки. После просмотра интересующей таблицы нажмите клавишу Esc: таблица исчезнет, и Вы вернетесь в меню таблицы. А теперь подробнее о каждой из таблиц.

Общие сведения

Здесь содержится самая общая информация о значимых событиях, названных обследуемым в ходе интервью. В данной таблице приведены исходные ответы обследуемого: названия событий, даты, сферы жизни, к которым события принадлежат (отдельной колонкой — Г — указаны главные сферы), цвета в порядке их предпочтения.

LifeTest - 6 ноя 1984		Общие сведения					
№	Название события	Возраст	Дата	Г	Сферы	Эмоция	Важность
1	Первая любовь	17	Сен 1964	В	В	-3	11.9
2	Смерть дядки	23	Май 1971	С	С	0	6.0
3	Первая печатная работа	24	Окт 1971	Р	Р	0	8.3
4	Рождение сына	26	Янв 1974	С	СД	1	11.9
5	Смерть матери	27	Янв 1975	В	В	-2	16.7
6	Найду свое выражение	39	Окт 1986	В	В	2	44.0
7	Заклочение	39	Янв 1987	О	О	-1	28.6
8	Рождение ребенка	39	Мар 1987	С	С	0	17.9
9	Побью человека-врага	42	Июл 1989	В	ВЗ	-1	23.8
10	Потеря своего жилья	42	Мар 1990	В	СВ	-3	20.2
11	Крупная сумма денег	44	Июн 1992	Р	РД	1	19.0
12	Любовь	49	Авг1996	В	В	-1	25.0
13	Реализация изобретения	50	Фев 1998	Р	р	-2	29.8
14	Познал себя	51	Апр 1999	В	В	2	20.2
15	Потеря здоровья	57	Дек 2004	3	3	0	26.2

Цвета в порядке предпочтения:
Черный/синий/желтый/серый/коричневый/красный/зеленый/фиолетовый.

Кроме того, в таблице приведены также некоторые вычисляемые характеристики событий: возраст обследуемого в момент совершения события, эмоциональные оценки событий согласно цветовым ассоциациям и предпочтениям, важность (мотивационный статус) события в жизни обследуемого.

Выше был приведен тестовый пример этой таблицы, который Вы можете увидеть на экране, работая с биографией под названием LifeTest.

Значимости

Данная таблица содержит детальную информацию о мотивационном статусе каждого события и его месте в различных ранжировках. Мотивационный статус может изменяться от 0 до 100 в зависимости от числа и интенсивности связей данного события со всеми остальными.

Столбцы в соответствующей таблице следующие:

W	Общий мотивационный статус (учитываются все связи).
W+	Позитивный мотивационный статус (связи «благодаря», «достичь»).
W-	Негативный мотивационный статус (связи «вопреки», «избежать»).
W->	Причинный статус (связи «благодаря», «вопреки»).
«-W	Целевой статус (связи «достичь», «избежать»).
A	Актуальность события (удельный вес актуальных связей события среди всех связей, которые оно имеет).
Ri	Порядковый номер события в той последовательности, в которой оно было названо обследуемым в процедуре «события».
R ^z	Ранговое место события в субъективной ранжировке событий по важности в процедуре «важности».
« ^w	Ранговое место события по общему мотивационному статусу. Если несколько событий имеют одинаковый мотивационный статус, то меньший ранг присваивается тому событию, у которого значение R, меньше, то есть было названо обследуемым раньше.

Ниже приведен тестовый пример этой таблицы.

№	Название события	W+	W-	W->	«-W	W	A	Ri	R'	R''
1	Первая любовь	4.8	7.1	10.7	1.2	11.9	70.0	2	6	12
2	Смерть дядьки	2.4	3.6	6.0	0.0	6.0	60.0	1	4	15
3	Первая печатная работа	7.1	1.2	0.0	8.3	8.3	100	6	12	14
4	Рождение сына	2.4	9.5	11.9	0.0	11.9	50.0	7	13	13
5	Смерть матери	11.9	4.8	16.7	0.0	16.7	71.4	5	7	11
6	Найду свое выражение	4.8	39.3	33.3	10.7	44.0	32.4	4	2	1
7	Заключение	15.5	13.1	27.4	1.2	28.6	12.5	10	11	3
8	Рождение ребенка	0.0	17.9	17.9	0.0	17.9	13.3	12	14	10
У	Побью человека-врага	15.5	8.3	23.8	0.0	23.8	10.0	3	8	6
10	Потеря своего жилья	10.7	9.5	20.2	0.0	20.2	11.8	11	15	7
11	Крупная сумма денег	10.7	8.3	7.1	11.9	19.0	6.3	14	10	9
12	Любовь	11.9	13.1	20.2	4.8	25.0	14.3	9	3	5
13	Реализация изобретения	9.5	20.2	21.4	8.3	29.8	12.0	8	9	2
14	Познал себя	10.7	9.5	8.3	11.9	20.2	17.6	15	1	8
15	Потеря здоровья	13.1	13.1	17.9	8.3	26.2	4.5	13	5	4

Мотивировки

Это — таблица с изменяющимися значениями. В ней имеется список событий, одно из которых выделено синей полоской. Для выделенного события в таблице указаны его причинно-следственные и инструментально-целевые связи с остальными событиями списка, а также соответствующий возраст обследуемого. Причинно-следственные связи приведены в столбце «причины/следствия», а инструментально-целевые — в столбце «средства/цели». (Выше строки выделенного события находятся его причины и средства, а ниже — следствия и цели.)

Связь может иметь значения от -100 до +100. Отрицательные значения соответствуют ответам «вопреки» или «избежать» в процедурах причинного и целевого анализа, а положительные — ответам «благодаря» или «достичь». Собственно значение связи соответствует степени уверенности обследуемого в ее наличии: 33 — «может быть», 67 — «скорее всего», 100 — «конечно».

Ниже приведен тестовый пример этой таблицы. (В тексте номер выделенного события отмечен звездочкой.)

№ п/п	Название события	Возраст	Причины	Средства
1	Первая любовь	17	-67	
2	Смерть дядьки	23	-100	
3	Первая печатная работа	24		67
4	Рождение сына	26	-67	
5	Смерть матери	27	-100	
*6	Найду свое выражение	39		
7	Заключение	39	-100	
8	Рождение ребенка	39	-100	
9	Побью человека-врага	42	-100	
10	Потеря своего жилья	42		
11	Крупная сумма денег	44		
12	Любовь	49	-100	-33
13	Реализация изобретения	51	-100	-33
14	Познал себя	51	67	-100
15	Потеря здоровья	57	-33	-67
			Следствия	Цели

Пользуясь клавишами с вертикальными стрелками, можно выделить любое другое событие и его мотивировки (причины, следствия, средства, цели).

Старты и финиш

В таблице приведен список событий (с возрастом), а около каждого указан его ролевой статус. По ролевому статусу события квалифицируются как: старты — это события, которые начинают некоторые новые линии жизни, финиши — завершают их в качестве конечных целей или результатов, случаи — происходят относительно независимо от воли и желания обследуемого (старты и финиши одновременно).

Чем больше стартовых, финишных и случайных событий — тем выше степень дифференцированности жизненного пути человека, чем меньше — тем целостнее воспринимается жизнь (*Хроник*, 1987).

Считать ли событие стартом, финишем или случаем, зависит от того, связи какой интенсивности при этом учитываются. Поэтому таблица содержит ролевые статусы отдельно по связям уровня «конечно», «скорее всего», «может быть». Ниже приведен тестовый пример:

№ п/п	Название события	Возраст	Может	Скорее	Конечно
1	Первая любовь	17	Старт	Старт	Старт
2	Смерть дядьки	23	Старт	Старт	Старт
3	Первая печатная работа	24	Старт	Старт	Старт
4	Рождение сына	26			Финиш
5	Смерть матери	27			Старт
6	Найду свое выражение	39			
7	Заключение	39			
8	Рождение ребенка	39			
9	Побью человека-врага	42			
10	Потеря своего жилья	42			
11	Крупная сумма денег	44		Старт	Старт
12	Любовь	49			
13	Реализация изобретения	50	Финиш	Финиш	Финиш
14	Познал себя	51			Финиш
15	Потеря здоровья	57	Финиш	Финиш	Финиш

Связи

Таблица содержит общую статистику межсобытийных связей — количество причинных и целевых связей, положительных («благодаря», «достичь») и отрицательных («вопреки», «избежать»), реализованных, актуальных и потенциальных, всех связей в целом. Каждая связь измеряется в баллах от 1 до 3 в зависимости от интенсивности (уверенности человека в ее наличии): 1 — «может быть», 2 — «скорее всего», 3 — «конечно». Подсчитывается общая сумма этих баллов (S) применительно к разным типам связей.

Тестовый пример:

Связи	Реализованные			Актуальные			Потенциальные			Всего		
	+	-	S	+	-	S	+	-	S	+	-	S
Причинные	4	3	7	9	15	24	28	43	71	41	61	102
Целевые	0	0	0	7	1	8	7	13	20	14	14	28
Всего	4	3	7	16	16	32	35	56	91	55	75	130

Хронометраж

Позволяет получить информацию о времени, которое обследуемый затратил на каждую процедуру программы LifeLine (или ассистент — на ввод данных ручного каузометрического опроса, как это было в случае тестового примера). Пример:

Процедуры	Чч	Мм	Сс
Пятилетия	0	1	20
События	0	4	30
Даты	0	8	20
Сферы	0	1	40
Цвета	0	3	40
Цели	0	7	40
Минута	0	0	20
Причины	0	10	20
Важности	0	0	0
Итого	0	37	50

Показатели

В этой, одной из самых важных, таблице приведена информация о личностных особенностях обследуемого и его жизненном стиле.

Основой большинства показателей являются ответы обследуемого в процедурах «цели» и «причины», оформленные в виде матрицы связей (каузоматрицы), которую можно было увидеть после завершения биографического анализа, вызвав пункт «Матрица связей» в итоговом перечне пройденных процедур.

Каждый показатель имеет, как правило, четыре значения, которые характеризуют обследуемого в целом или только в его психологическом прошлом, настоящем, будущем. Эти показатели вычисляются соответственно на основании анализа общей структуры всех межсобытийных связей или только структуры реализованных, актуальных, потенциальных связей. Приведем таблицу показателей тестового примера:

Характеристика	Прошлое	Настоящее	Будущее	В целом
Насыщенность	5.4%	24.6%	70.0%	20.6%
Целеустремленность	0.0%	25.0%	22.0%	21.5%
Конфликтность	42.9%	50.0%	61.5%	57.0%
Рациональность	n=*	52.1%	65.8%	61.9%
Стратегичность	0.15	2.51	2.91	5.57
Уверенность	90.0%	86.0%	75.6%	81.9%
Удовлетворенность	37.8%	47.3%	42.9%	43.7%
Эмоциональность	59.2%	63.8%	51.8%	55.2%
Чувство реальности	0.00	0.15	-0.43	0.23
Субъективный возраст	4.5	20.4	58.1	83.0
Коэффициент взрослости	12.0%			

Звездочки (***) в таблице указывают случаи, когда значение того или иного показателя не определено (нулевой знаменатель при делении и пр.).

Рассмотрим вкратце смысл каждого показателя.

Насыщенность (min = 0, max = 100) — характеризует насыщенность картины жизни обследуемого мотивационными связями. В строке указаны соответственно процент реализованных связей (прошлое—прошлое), актуальных (прошлое—будущее) и потенциальных (будущее—будущее) среди всех имеющихся. Четвертое значение характеризует степень насыщенности каузоматрицы в целом. Если каждый из первых трех показателей больше нуля, это говорит о том, что человеку есть о чем вспомнить, чем жить сейчас, о чем мечтать. Когда же любой из этих показателей равен нулю — это признак деформированности карты жизни (*Кроник, Ахмеров, 1988*).

Целеустремленность (min = 0, max = 100) — указывает процент инструментально-целевых связей («достичь» и «избежать») в общей сумме всех имеющихся. Чем больше этот показатель, тем в большей мере жизненный стиль является «стремлением к цели», чем меньше — тем жизнь спонтаннее, человек как бы «плывет по воле волн».

Внутренняя конфликтность (min = 0, max = 100) — указывает долю отрицательных связей («вопреки», «избежать») в общей сумме всех имеющихся. Чем больше этот Показатель, тем труднее жизненный путь, чем меньше — тем жизнь кажется легче, человек как бы живет «с попутным ветром».

Рациональность (min = 0, max = 100) — указывает степень соответствия целей и средств их достижения предполагаемым результатам и причинам поступков. Рационалистичный человек умеет «поймать попутный ветер» и «убережся от встречного», его действия осмысленны и целесообразны. У людей, которые нашли свое профессиональное призвание, рациональность выше, чем у разочарованных своим профессиональным выбором (*Петятко, 1991*). Наибольшую рациональность (продуманность) своего настоящего обнаруживают интерналы — лица с высоким уровнем внутреннего контроля над поведением (*Ксенофонтова, 1987*).

Стратегичность ($\min = 0$, \max может достигать значений 20—30) — указывает на масштабность жизненных замыслов, на убежденность в их осуществлении, на склонность человека относиться к своей жизни как к долгому надежному пути, а не как к запутанным тропинкам. Чем выше этот показатель, тем ответственнее человек относится ко времени жизни и тем непрерывнее оно кажется, чем ниже — тем прерывистее (Головаха, Кроник, 1984; Некрасова, 1988).

Уверенность ($\min = 0$, $\max = 100$) — указывает процент ответов «конечно» и «независимо» среди всех ответов обследуемого в процедурах причинного и целевого анализа. Чем выше этот показатель, тем категоричнее человек в своих суждениях, тем увереннее в них. Человек с низким показателем уверенности мыслит в основном категориями «может быть», «скорее всего».

Удовлетворенность ($\min = 0$, $\max = 100$) — указывает на то, в какой мере человек видит свою жизнь в приятных для него тонах, красках. Чем выше этот показатель, тем чаще события ассоциируются с приятными цветами, невысокие значения говорят о мрачном взгляде на жизнь.

Эмоциональность ($\min = 0$, $\max = 100$) — указывает на склонность видеть события в крайних (субъективно очень приятных или очень неприятных) красках. Чем выше этот показатель, тем эмоционально полярнее человек воспринимает происходящее, чем ниже — тем он бесстрастнее.

Чувство реальности ($\min = -1,0$, $\max = +1,0$) — «общий» показатель, указывает на степень совпадения ранжировки событий по мотивационному статусу (R^w) с их субъективной ранжировкой по важности (R^z), полученной в процедуре «важности». Показатель является коэффициентом ранговой корреляции Спирмена между данными ранжировками. Чем выше показатель, тем яснее представляет человек для себя значение различных событий в его жизни. При рассмотрении картины жизни в отдельных сферах значение данного показателя резко снижается. В этих случаях он указывает скорее на то, в какой мере данная сфера яв-

ляется основанием для оценки важности событий. Показатели в столбцах Прошлое, Настоящее и Будущее указывают соответственно на степень совпадения ранжировок событий по их реализованности, актуальности и потенциальности с субъективной ранжировкой по важности. Эти показатели — коэффициенты ранговой корреляции Спирмена. По их сравнительной величине можно определить, какое время для человека ценнее, то есть на что он в большей мере ориентируется, оценивая важность событий, — на их роль в прошлом, настоящем или будущем.

Субъективный возраст ($\min = 0$, $\max = \text{ОПЖ}$, то есть ожидаемая продолжительность жизни). Первое значение соответствует психологическому возрасту, вычисленному на основании каузометрического опроса (ПКВ) в силу самых разных факторов этот возраст может существенно отличаться от основного показателя психологического возраста, вычисляемого в процедуре «пятилетия». Психологический (каузометрический) возраст подсчитывается по формуле:

$$\text{ПКВ} = (\text{насыщенность прошлого}) \times \text{ОПЖ}.$$

Для расширения возможностей интерпретации приводятся еще несколько дополнительных значений:

$$(\text{насыщенность настоящего}) \times \text{ОПЖ} = \text{второе значение};$$

$$(\text{насыщенность будущего}) \times \text{ОПЖ} = \text{третье значение};$$

$$\text{ОПЖ} = \text{четвертое значение}.$$

Коэффициент взрослости (КВ). Вычисляется по формуле:

$$\text{Хронологический возраст}$$

Если человек чувствует себя старше своих лет, то $\text{КВ} > 100$. Оптимальным является, по-видимому, КВ порядка 80—100.

Графики

При выборе этого элемента Вы переходите во вспомогательное меню, элементами которого являются уже знакомые Вам личностные показатели:

Насыщенность
Целеустремленность
Конфликтность
Рациональность
Стратегичность
Уверенность
Удовлетворенность
 Эмоциональность

Стандартная

Реальная

Актуальная

При обращении к любому из этих элементов на экране появляются графики изменений соответствующего показателя в разные годы жизни обследуемого.

С помощью клавиш с горизонтальными стрелками Вы сможете выяснить, каким событиям соответствуют те или иные перемены на графиках. На верхних графиках по горизонтали расположены значения возраста человека во время того или иного события (между событиями — одинаковые промежутки на оси); на нижних графиках значения возраста расположены равномерно по оси. Графики строятся следующим образом.

Каждый интервал между двумя соседними событиями E и E+1 последовательно рассматривается как «текущий период жизни»: все события от 1 до E рассматриваются как «прошлые», остальные как «будущие». Связи таких «прошлых» событий с «будущими» актуальны с точки зрения возраста обследуемого в интервале между событиями E и E+1. При этих условиях вычисляются значения соответствующего показателя в психологическом прошлом (реализованные связи), настоящем (актуальные) и будущем (потенциальные).

Таким образом, по каждому показателю может быть получено три графика, которые характеризуют динамику Я-прошлого, Я-настоящего и Я-будущего в разные годы жизни обследуемого.

Каузограммы

При обращении к этому элементу появляется вспомогательное меню:

При обращении к любому из этих элементов появляется каузограмма. Каузограмма — это графическое изображение картины жизненного пути обследуемого, взаимосвязей значимых для него событий. Каузограмма представляет собой граф. Его вершины соответствуют событиям, которые обследуемый указал в ходе интервью (номер вершины — хронологический номер события). Ребра фафа соответствуют межсобытийным связям (ответы обследуемого в процедурах «цели» и «причины»). На каузограммах в LifeFile изображаются все связи, независимо от их интенсивности.

Межсобытийные связи на каузограмме изображаются разными цветами: синим — реализованные связи, красным — актуальные связи, зеленым — потенциальные. Благодаря расцветке весьма наглядным становится соотношение психологического прошлого («синь воспоминаний»), настоящего (красный цвет переживаний) и будущего («зелень ожиданий») в представлениях обследуемого.

Пользуясь клавишами курсора, Вы можете прочесть название любого события в цвете, с которым оно ассоциировалось.

LifeFile позволяет также увидеть и легко проанализировать мотивационное поле любого события — предполагавшие человеком основные причины и следствия, цели и средства. Для этого выберите курсором интересующее Вас событие и нажмите Enter — на экране останутся только те связи, которые относятся к данному событию. Теперь цвет связей обозначает их тип: фиолетовый — «благодаря», коричневый — «вопреки», желтый — «достичь», черный — «избежать». С помощью клавиш курсора Вы можете выяснить, какие события связаны тем или иным образом.

На всех каузограммах изображен, по существу, один и тот же граф, различающийся лишь расположением вершин. Чтобы увидеть необходимое изображение, выберите его

название и нажмите Enter. Для возвращения в меню после просмотра любой каузограммы нажмите Esc.

Стандартная каузограмма

Вершины-события располагаются в координатах: вертикальная ось — важность (общий мотивационный статус в %), горизонтальная — возраст человека в момент того или иного события. И по горизонтали, и по вертикали между двумя соседними вершинами промежутки одинаковы. Таким образом, обе координаты — это, по существу, порядковые шкалы. Но для удобства на них указаны соответствующие значения статуса и возраста для каждого события.

Реальная каузограмма

Вершины-события располагаются в координатах: вертикальная ось — значение общего мотивационного статуса, горизонтальная — возраст обследуемого в момент осуществления события. Минимальное значение на горизонтальной оси — ноль, максимальное — ожидаемая продолжительность жизни (ОПЖ). Но если какое-либо событие произошло до даты рождения обследуемого (такое бывает!) или после предполагаемого возраста дожития (бывает и так!), то вершина располагается чуть левее нуля или правее ОПЖ независимо от даты событий.

Актуальная каузограмма

Вершины-события располагаются в координатах: вертикаль — значение общего мотивационного статуса, горизонталь — значение показателя реализованное™ (для прошлых событий) или потенциальности (для будущих). Расположение событий по горизонтали указывает на их удаленность в психологическое прошлое или будущее: точка -100 соответствует максимально возможной реализованное™ события и оценке «очень давно», точка 0 — максимально возможной актуальности и оценке «сейчас» и, наконец, точка +100 соответствует максимально возможной потенциальности и оценке «очень нескоро».

Выбор сфер и сегментов

LifeFile предоставляет широкие возможности дифференцированного психолого-биографического анализа личности в разных сферах и периодах ее жизни. Эти возможности реализуются путем специальной настройки программы на анализ отдельных сфер и временных сегментов.

Выбор сфер

Исследователь может выбрать для анализа конкретную сферу жизни обследуемого: выяснить его вовлеченность в значимые для него перемены в культуре и обществе (О), в природе (П), семье (С), на работе (Р), во внутреннем мире (В), в состоянии здоровья (З), в проведении свободного времени, досуга (Д).

Возможен одновременный анализ нескольких сфер (например: ОВР — общественно и личностно значимая деловая активность).

Опыт показывает, что наибольший интерес представляет анализ следующих сфер: Р, С, В, СВ, ВР, ОВР, ЗС. В этих случаях интерпретация возможна, поскольку картина жизни бывает насыщенной.

Как выбирать сферы? В исходном состоянии все элементы меню в окне СФЕРЫ имеют белый цвет — это указывает, что программа настроена на анализ жизненного пути в целом. (Звездочкой отмечена приоритетная сфера — та, в которой общий показатель насыщенности имеет наибольшее значение.) Чтобы настроить программу на анализ отдельных сфер, нужно исключить все остальные. Для этого клавишами с вертикальными стрелками выбирайте лишние сферы, а клавишей Enter подтверждайте каждый раз, что эта сфера не нужна. После нажатия Enter название ненужной сферы окрасится в небелый цвет. Белыми останутся названия только необходимых для анализа сфер (а также принадлежащих к ним событий в окне СЕГМЕНТЫ).

Выбирая сферы и подтверждая свой выбор клавишей Enter, Вы можете включать в рассмотрение или исключать из него (при повторном подтверждении) соответствующую сферу. Белый цвет названия показывает, что связанные с данной сферой события включены в рассмотрение.

При этом выбранные сферы фиксируются, и на рамке справа (под надписью «Сферы») появляются обозначения выбранных сфер (первые буквы названий). Теперь Вы можете перейти в окно РЕЗУЛЬТАТЫ и проанализировать имеющиеся данные еще раз — применительно только к тем сферам жизни обследуемого, которые Вы только что выбрали.

Рассмотрим вкратце принцип фильтрации данных по сферам.

1. Из выбранных сфер образуется так называемая совокупная сфера — в нее входят события, принадлежащие хотя бы к одной из выбранных исследователем сфер.

2. Для каждого события вычисляется мера его принадлежности к совокупной сфере — на основе ответов обследуемого в процедуре «сферы».

3. Для каждой из межсобытийных связей в каузоматрице вычисляется степень ее принадлежности к совокупной сфере — исходя из принадлежности к ней обоих связанных событий.

4. Для каждой связи в исходной каузоматрице вычисляется ее интенсивность внутри совокупной сферы — исходя из исходной интенсивности связи и степени ее принадлежности к совокупной сфере.

5. В итоге образуется новая (локальная) каузоматрица, которая является результатом своеобразной фильтрации связей в исходной каузоматрице через «сито» совокупной сферы.

Начиная с этого момента любые вычисления в LifeFile производятся на основе новой каузоматрицы. Это и позволяет проанализировать картину жизни обследуемого и его личностные особенности отдельно в деловой, семейной, духовной и в других сферах жизни, а также выявить доминирующую по насыщенности сферу.

Примечание: если в выбранной совокупной сфере локальная каузоматрица оказывается незаполненной, а все события в окне СЕГМЕНТЫ погашены, то программа отказывается от дальнейшего анализа. Выход из окна СФЕРЫ становится невозможен до тех пор, пока не изменится совокупная сфера и название хотя бы одного события не станет снова белым.

Выбор сегментов

Обратившись к этому окну, Вы можете провести своеобразные срезы картины жизненного пути обследуемого в разных временных периодах (сегментах). На экране — список событий в хронологической последовательности. Сегмент 1 соответствует временному интервалу между первым и вторым событиями, сегмент 2 — между 2-м и 3-м событиями и т.д.

Исходно строка «сегодня» соответствует периоду, который включает дату опроса (реальное настоящее).

Звездочкой отмечено последнее уже происшедшее событие.

С помощью клавиш со стрелками «вверх» или «вниз» Вы можете выделить любой из сегментов. При этом строка «__сегодня__» перемещается под строку выбранного сегмента, а его номер появляется слева на рамке.

Настройка на сегмент позволяет исследователю выбрать для более детального анализа любой период жизненного пути обследуемого в качестве условного настоящего и спрогнозировать его личностные особенности после осуществления тех или иных событий. Это особенно важно, если «личный временной центр» обследуемого смещен в прошлое или будущее, то есть человек склонен оценивать происходящее с позиций какого-либо отдаленного во времени события. Если существует подобная децентрация, то целесообразно проводить анализ жизненного пути, предварительно настроив LifeFile на соответствующий сегмент (период жизни).

Кроме текущего периода (реального настоящего) интерес представляют сегменты, в которых:

— реализованность (K) равна приблизительно 50% («экватор» жизни);

— актуальность (A) максимальна (наиболее напряженный период);

— потенциальность (P) становится меньше 33% («осень» жизни);

а также сегменты, в которых происходит смена:

— доминанты будущего [$P > A > K$] на доминанту настоящего [$A > P > K$];

— доминанты настоящего на доминанту прошлого [$R > A > P$].

(Определить эти сегменты нетрудно на графике насыщенности, вызвав его в окне РЕЗУЛЬТАТЫ.)

Настроив LifeFile на интересующий сегмент, Вы можете проанализировать данные еще раз. Существенно изменится окраска каузограмм и значения личностных показателей, то есть результаты, которые зависят от разделения событий на области «прошлое» и «будущее».

Маленький совет

При первом просмотре данных обследования сферы лучше не выделять, а сегмент — не менять.

Как сохранить результаты

Распечатка с экрана

Любые результаты — таблицу, график, каузограмму — Вы можете распечатать, нажав клавишу Tab в тот момент, когда они имеются на экране. Если какие-то результаты не распечатываются, Вы можете сделать их экранную копию, нажав клавишу PrtScr. После этого выйдите из LifeLine, войдите в любой текстовый редактор, скопируйте результаты одновременным нажатием клавиш Ctrl и V и распечатайте их средствами редактора.

Запись в файл протокола

После длительной работы с LifeFile исследователь часто нуждается в сохранении полученных результатов, с тем чтобы распечатать их позже, создать архив биографических данных, провести их статистический анализ. Для сохранения табличных результатов служит ФАЙЛ ПРОТОКОЛА. По умолчанию этот файл называется LifeFile.LOG. Вы можете записать в этот файл любую таблицу — в момент, когда она находится на экране, нажмите самую длинную клавишу, которая называется Space.

Вы можете создавать и другие файлы протокола — с любым именем. Для этого сначала нужно выйти в основное меню из четырех окон и убедиться в том, что внизу на рамке есть надпись: Space — имя файла.

Затем нужно войти в окно ФАЙЛ ПРОТОКОЛА, нажав самую длинную клавишу Space. Теперь можете писать в

окне новое название файла, стирать или редактировать прежнее. Файл протокола удобно обозначить именем обследуемого или названием группы обследованных лиц, например: Stepan.LOG.

Если расширение имени не вводится, то по умолчанию добавляется расширение «.LOG». После записи имени файла нажмите Enter.

Вы возвращаетесь в окно РЕЗУЛЬТАТЫ и продолжаете работу с программой. Теперь, чтобы очередная таблица попала в протокол, необходимо нажать клавишу Space в тот момент, когда таблица находится на экране. После окончания сеанса работы с LifeFile автоматически будет создан заказанный Вами текстовый файл. Можете просмотреть этот файл с помощью имеющегося у Вас текстового редактора, распечатать, сохранить на будущее или стереть.

Окончание работы

Выйти из LifeFile поможет клавиша Esc.

5.5. ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С LIFELINE

Требования к компьютеру

LifeLine работает на IBM-совместимом компьютере в операционной среде Windows или DOS. Естественно, для работы с русскоязычной версией LifeLine Ваш компьютер должен быть русифицирован.

Чтобы распечатать результаты диалога с LifeLine, Ваш принтер должен быть Epson-совместимым в графическом режиме. Имейте также в виду, что текст на русском языке формируется в альтернативной кодировке и его печать должна обеспечиваться средствами принтера или соответствующими программными драйверами.

Запуск программы в Windows

Запуск в Windows возможен в различных версиях программы LifeLine-3: версия 3.1 (LL Персональный), версия 3.2 (LL Академический), версия 3.3 (LL Профессиональный). Чтобы установить программу, запустите файл

SETUP.EXE. В результате на диске С в корневом каталоге будет создана одна из следующих директорий:

- LLINE31 — LL Персональный;
- LLINE32 — LL Академический;
- LLINE33 — LL Профессиональный.

Если позже Вы захотите выбрать или создать другую директорию для своей версии LifeLine, то имейте в виду, что имя этой директории не должен превышать длину в 8 символов и не должно включать символ «пробел».

Теперь откройте директорию с Вашей версией LifeLine и запустите файл LIFELook.EXE. После этого на экране появится заставка со стрелками-указателями:

- для LL Персональный — *Инфо, Начало, Выход*;
- для LL Академический — *Инфо, Диалог, Демо, Выход*;
- для LL Профессиональный — *Инфо, Диалог, Демо, LifeFile, Выход*.

Следуя стрелкам и дальнейшим подсказкам на экране, Вы можете самостоятельно начать свой сеанс общения с LifeLine. Краткая информация о программе и руководстве по работе имеется в *Инфо* (полное руководство содержится в данной книге).

Запуск программы в DOS

Запуск в DOS возможен в версиях LifeLine-1, LifeLine-2. Чтобы запустить программу, перейдите любым привычным Вам способом в соответствующую директорию на соответствующем диске и наберите на клавиатуре команду:

```
LIFELINE <Enter>
```

На экране появится заставка. Полюбовавшись ею, можете начать один из трех вариантов диалога:

- с самого начала провести биографический анализ своей жизни или жизни другого человека;
- продолжить начатый ранее, но не заверченный анализ;
- дополнить, обновить полностью заверченный анализ и созданные в результате картину жизни, психологический портрет.

В первых двух случаях Вас ждет определенная последовательность процедур; в последнем — Вы сами будете выбирать нужные Вам процедуры по меню.

Команда запуска может выглядеть немного сложнее, чем LIFELINE, и включать несколько параметров. Их состав, порядок и назначение таковы:

Параметр 1 — имя файла биографий

(LIFEBASE — по умолчанию);

параметр 2 — режим работы:

LL — диалог (по умолчанию),

DEMO — демонстрация,

DEMOMAKE — протоколирование диалога для демонстрации;

параметр 3 — имя файла протокола (в режимах DEMO, DEMOMAKE).

Чтобы задать какой-либо параметр, нужно задать также значения всех предыдущих (через пробелы). Например:

```
LIFELINE <Enter>
```

```
LIFELINE BASE1.LIF <Enter>
```

```
LIFELINE LIFEBASE DEMO DEMOLIFE <Enter>
```

```
LIFELINE LIFEBASE DEMOMAKE DEMO1.LIF <Enter>
```

Файл биографий

Результаты диалога с LifeLine (компьютерные биографии) записываются в отдельный файл биографий. В нем могут храниться до 300 биографий; каждая — под тем названием, которое дано ей в диалоге. По умолчанию предполагается: файл биографий имеет имя LIFEBASE и находится в той же директории, что и программа.

Чтобы воспользоваться другим файлом биографий, используя LifeLine-3 (Академический и Профессиональный), выберите имеющийся файл биографий или создайте новый, следуя указателям *Диалог, Демо, LifeLine* и подсказкам на экране.

Чтобы воспользоваться другим файлом биографий, используя LifeLine-1 или LifeLine-2, при запуске программы укажите полный путь к месту его размещения (по прави-

лам DOS). Если в ожидаемом месте ожидаемый файл отсутствует, автоматически создается новый («пустой») файл и программа использует его.

В одном сеансе программа работает с одним файлом биографий. Обращение к файлу биографий происходит в начале работы программы, а также при работе с меню — во время перехода от одной биографии к другой. В этих случаях можно начать анализ новой биографии, просмотреть список имеющихся, выбрать нужную для продолжения работы, удалить какую-либо биографию или продублировать ее с другим названием.

Эти действия производятся в высвеченном экранном поле, в котором можно вводить названия биографий или управляющую информацию, а также просматривать список имеющихся биографий (в алфавитном порядке). При просмотре программа сообщает Вам название биографии, дату ее записи в файл и полноту данных («не начата», «не закончена», «завершена»).

Если в поле находится название биографии из файла, то вызвать ее для работы можно клавишей Enter.

Когда мигает курсор — можно набрать и ввести название новой биографии. Если введенное название есть в файле биографий, то будет вызвана требуемая биография. Если введенного названия в файле нет, то формируется новая («не начатая») биография, которую Вам предстоит создать в диалоге. Если же Вы нажмете клавишу Esc — программа закончит работу.

При вызове «незаконченной» биографии LifeLine предложит Вам ближайшую невыполненную процедуру, а при вызове «завершенной» биографии — меню для свободного выбора желаемых процедур.

Кроме названия биографии Вы можете задать пароль для доступа к ней. Чтобы сопроводить биографию паролем, наберите перед ее названием пять «звездочек» (*****) и введите название. После этого укажите пароль и запомните его — без точного пароля Вы не сможете в дальнейшем вызвать такую биографию. Ввод «пустой» строки пароля равносителен его отсутствию. «Звездочки» в названии биографии программа убирает.

Если вызываемая биография имеет пароль — LifeLine обязательно о нем спросит. Биография будет вызвана только при совпадении введенного пароля с хранимым.

Имейте в виду: два названия или два пароля считаются одинаковыми, если в каждой соответствующей позиции текста стоят одинаковые буквы или знаки (различаются строчные/заглавные буквы, пробельные интервалы). Начальные и конечные пробелы при вводе названий программа убирает.

Удалить какую-либо биографию из файла можно так. Поле ввода целиком заполните знаками «←» (минус). Затем (не нажимая Enter) просмотрите биографии в файле и, найдя нужную, нажмите Enter. Если биография снабжена паролем — удаление произойдет только после его указания.

Для дублирования биографии с другим названием наберите это название, отыщите в файле биографий ту, дубль которой хотите создать, и нажмите Enter. Программа спросит возможные пароли и предупредит, если файл уже содержит биографию с таким названием.

Если сначала продублировать биографию, а затем удалить ее, то это равносильно переименованию.

Запись текущей биографии в файл происходит в следующих случаях:

— Автоматически после окончания очередной процедуры LifeLine, выполняемой с данной биографией впервые. При этом новое состояние биографии заменяет предыдущее.

— По выбору соответствующего пункта меню во время работы с «завершенной» биографией. При этом текущее название биографии можно заменить новым и снабдить его паролем.

Ввод информации. Управление

Общение с LifeLine происходит с помощью клавиатуры, а на экране всегда присутствует подсказка — что можно или следует делать в данный момент и какие клавиши могут Вам помочь. Поэтому здесь мы ограничимся лишь

общими сведениями о том, как вводить символьную информацию и как управлять действиями программы.

Ввод информации происходит в ответ на вопросы программы о названии биографии, датах, именах событий и других сведениях о них. Для Ваших сообщений на экране высвечиваются «поле ввода» и курсор внутри него. Информация вводится с клавиатуры; сигналом об окончании ввода служит Enter. При редактировании информации можно общепринятым способом использовать клавиши горизонтальных стрелок курсора, а также Backspace, Del, Ins.

Ввод дат имеет свои особенности: высвечиваются сразу три поля (день, месяц, год); переход с одного поля на другое осуществляется горизонтальными стрелками курсора. Датируя «сегодняшний день» и «день рождения», надо точно называть день, месяц, год. В «датах событий» день и месяц необязательны.

Все элементы даты могут задаваться цифрами. Редактировать введенное можно, только стирая цифры клавишей Backspace и затем вводя другие цифры. Месяц можно отыскать также вертикальными стрелками курсора, перебирая месяца. При датировании событий наряду с месяцами перебираются также и времена года, а в поле числа дается возможность подобным же образом указать вместо числа отрезок месяца — его начало, середину или конец.

Для управления действиями Life Line используются следующие клавиши:

стрелки курсора, Home, End — просмотр имен биографий в файле, поиск и выбор разных элементов даты (месяц, время года, день); перемещение по шкале пятилетий, карточкам событий, карте жизни, пунктам меню и т.п.;

Enter — обозначает завершение какого-либо действия; предписывает переход к другому действию, возможному в данный момент;

Esc — отказ от какого-либо действия или выход из текущей процедуры; выполняет часто функции *Enter*,

Ins — добавление событий;

Tab — вывод на печать;

F5 — выход из программы;

F8, F9 — переключение режима вызова карточек событий (ручной/автоматический, полный/выборочный анализ связей).

Напомним, что любая из этих клавиш доступна для использования только в те моменты, когда на экране в той или иной форме присутствует подсказка, содержащая обозначение и назначение клавиш.

Если на Вашем компьютере установлена «мышь», программа опознает этот факт и сообщит Вам, что можно использовать:

перемещение «мыши» — вместо стрелок курсора,
левую кнопку — вместо Esc,
правую кнопку — вместо Enter.

Окончание работы

Чтобы выйти из диалога с LifeLine, можно:

- нажать клавишу Esc при назывании биографии;
- нажать клавишу F5, когда она высвечена внизу на экране;
- выбрать пункт «окончание» в меню процедур.

Состав файлов. Демонстрация

Программа поставляется на дискете или CD и содержит следующие файлы:

LIFELINE.EXE — непосредственно программа;

LIFEHELP.RUS — текстовый файл, используемый программой для диалога;

LIFEBASE — исходный файл биографий, который содержит несколько завершенных биографий (в том числе — необходимые для демонстрационных примеров);

LIFEDEMO.BAT, LIFEDEMO1.BAT, DEMOLIFE, DEMOLIF1 — файлы, обеспечивающие запуск двух демонстрационных примеров;

LIFEPIC.RUS — файл программной заставки (в версиях LifeLine-1 и LifeLine-2).

LIFELOOK.EXE, LIFEIN.LCF, SETUP.EXE - вспомогательные файлы, необходимые для установки и запуска LifeLine-3.

Демонстрационные примеры воспроизводят в автоматическом режиме диалог с Lifeline: в одном случае — ввод исходных сведений и прохождение всех биографических процедур, в другом — корректировку введенных сведений с использованием меню процедур. Биография, фигурирующая в примерах, содержится (под названием Life) в исходном файле биографий. С ней можно познакомиться по меню.

Для демонстрационного примера следует запустить соответствующий batch-файл.

Как сделать DEMO

LifeLine предоставляет режим работы, при котором сеанс диалога протоколируется в специальном файле и в дальнейшем может быть автоматически воспроизведен на экране. Такой режим ценен для психологов, так как позволяет увидеть сам процесс самоанализа, проведенного другим человеком. Кроме того, просмотр своего диалога вызывает у многих любопытное переживание — перед глазами словно проходит жизнь, а Вы чувствуете при этом и ее независимость от Вашего произвола, и возможность активно влиять на ее ход. Подобное переживание «включенности» в биографию и одновременно «дистанцирования» помогает увереннее и спокойнее взглянуть на свою жизнь.

Чтобы посмотреть в Windows демонстрационный пример *Life*, запротоколировать или посмотреть созданный сеанс диалога, используйте LifeLine-3 (Академический или Профессиональный). Выберите стрелку *Демо*, а затем — *Смотри Life Demo*, *Создай демо-файл* или *Выбери демо-файл*. Далее следуйте подсказкам на экране.

Чтобы запротоколировать сеанс диалога, работая в DOS, нужно, запуская программу LifeLine-1 или -2, во втором параметре задать значение DEMOMAKE, а в третьем — имя файла протокола. При работе в режиме протоколирования слева на экране будет высвечено: DEMOMAKE. «Мышь» в данном режиме недоступна. Если впоследствии запустить программу в режиме демонстрации (указав во втором параметре — DEMO, а в третьем — имя созданного файла протокола), то на экране будет показан записанный сеанс диалога.

Во время демонстрации слева на экране высвечено DEMO, а внизу — клавиши, которые позволяют управлять скоростью показа (1—9), проходить его по шагам (0), прервать демонстрацию (F5). Подсказка об этих клавишах иногда перекрывается сообщениями режима диалога, но сразу же восстанавливается, если нажать на любую из таких клавиш.

Создавая DEMO, нужно учесть следующее: если в диалоге биография вызывается из файла, то при демонстрации она должна быть в нем в неизменном состоянии.

ГЛАВА 6. СОВМЕСТНАЯ КАУЗОМЕТРИЯ

Картину своего общения с кем-либо из значимых людей вы можете воссоздать вместе с ним. Это было бы весьма интересно.

Найдите, прежде всего, время и место: чтобы час-два никто не мешал вашим общим воспоминаниям и мечтам. Вам понадобятся еще и два карандаша, два тетрадных листа бумаги в клетку, 15—20 небольших листов из карманного блокнота. Запаситесь также проникательностью, искренностью и доверием — всем тем, что способствует наилучшему взаимопониманию. Нелишним было бы и чувство юмора. (Мало ли что может повстречаться на вашем жизненном пути!)

Если вы не ощущаете себя на высоте этих требований, то можете просто ознакомиться с тем, как справились с нашим заданием более смелые.

Ну, а тем, кто решился на совместные биографические поиски, напомним стихи В.С. Высоцкого:

Зарыты в нашу память на века
и даты, и события, и лица,
а память, как колодец, глубока, —
попробуй заглянуть — наверняка —
лицо — и то — неясно отразится.

Разглядеть, что истинно, что ложно,
может только беспристрастный суд.
Осторожно с прошлым, осторожно,
не разбейте глиняный сосуд.

Итак, пусть каждый из вас двоих представит для начала прошлое, настоящее и будущее (да-да, и будущее тоже!) вашей совместной деловой жизни, семейных отношений или просто дружеского общения.

6.1. Что и КОГДА?

А теперь постарайтесь вместе отыскать самые важные вехи, события в истории и в перспективе своих отношений. Такими важными вехами и событиями могут быть любые перемены в природе и обществе, в семье и на работе, в состоянии здоровья, в мыслях и чувствах. Словом, любая перемена — это событие. Причем, говоря «событие», всегда будем подразумевать некоторое конкретное изменение, происходящее мгновенно или достаточно быстро. Если же вам захочется отметить какой-нибудь длительный период жизни, то выберите для себя что-либо одно: начало, конец или его кульминацию.

Какие же события вашей совместной жизни самые важные?

И они оба, не сговариваясь, почти одновременно сказали: «Поездка в Алексино».

Они, Вадим и Вера¹, пришли в консультацию за советом. Как им жить дальше после одиннадцати лет семейной жизни: вместе или врозь? (Вадиму — 34 года, Вере — 29, старшему сыну — 6 лет, младшему — 4.) Теперь по просьбе психолога они всматривались в свое прошлое и будущее.

— Март семьдесят пятого года, — предложила Вера второе событие.

Вадим: Не-ет! Это не надо.

Вера: Нет, это как раз очень важно. — И уточнила: — Начало марта семьдесят пятого года. (Впоследствии это событие они оценят как крайне неприятное.)

Вадим: Пусть будет так. Тогда, наверное, и мой отъезд в Казахстан.

Вера: Конечно. (И это событие тоже оказалось неприятным для обоих.)

Они задумались. Смотрели друг на друга. Вспоминали.

Вера (без особого энтузиазма): Свадьба.

Вадим кивнул.

Вера: Начало работы после университета, рождение Дениски, рождение Пети.

Вадим: Мой переход на другую работу в восьмидесятом году.

Вера: Да. И твой второй переход в восемьдесят третьем.

— Но почему события только из прошлого? А в будущем вас что-нибудь ожидает?

¹ Имена здесь и далее условные.

Вера и Вадим (в один голос): Развод.

— И все?

Долгое молчание.

Вера: Еще, пожалуй, расставание с мамой.

Вадим: При чем же здесь мама?

Вера: Мама этого не переживет. И еще — мой уход на другую работу.

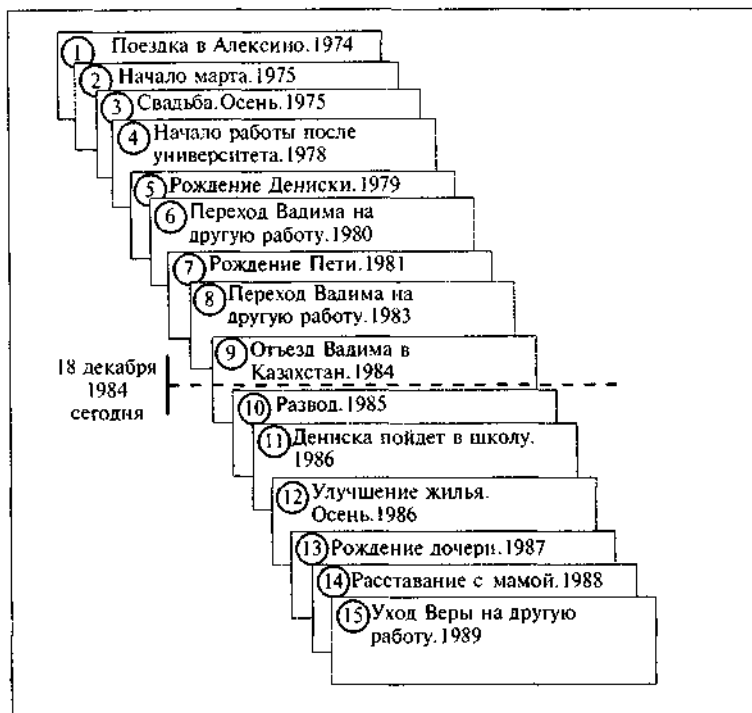


Рис. 6-1. Отношения с другим человеком могут быть поняты глубже, если мысленное путешествие в прошлое и будущее совершить вдвоем. Всякое путешествие начинается с выбора «географических точек», которыми в данном случае станут события совместного жизненного пути. Каждое следует записать на карточке, пронумеровать и расположить в хронологической последовательности подобно тому, как это сделали Вадим и Вера.

Вадим: Да, твой уход. И, наверное, улучшение жилья?

Вера: Конечно! (Оживленно.) И Дениска пойдет в школу!

Тень улыбки на лицах. Легкое замешательство.

— Еще что-то увиделось?

Вадим и Вера: Рождение дочери.

Кроме перечисленных событий, Вадим и Вера предлагали и другие, но не были единодушны в том, что это действительно важные перемены их семейной, а не только личной жизни.

Впрочем, пятнадцати событий, которые они назвали, вполне достаточно для создания биографии отношений, поэтому в предлагаемой методике требуется назвать именно 15 событий. Меньше — нежелательно, больше двадцати — существенно осложнит последующую работу. Каждое событие записывается на отдельном небольшом листке в любой удобной формулировке, понятной обоим.

После этого на каждом листке-карточке напишите рядом с названием события его дату — время, когда оно произошло или вероятнее всего произойдет. Укажите год, если можете — месяц (или время года) и даже число. А теперь разложите карточки в хронологическом порядке.

У Веры с Вадимом они расположились так (рис. 6-1).

Все события были написаны в декабре 1984 года. Поэтому первые девять уже произошли, а шесть последних — ожидания, надежды, представления о совместном будущем. Последние весьма противоречивы. Наши знакомые словно на распутье: «налево» — развестись, «направо» — улучшить жилье, родить дочь.

6.2. ПОЧЕМУ?

Давайте подумаем теперь над тем, почему произошли или произойдут эти события. О своей совместной жизни вам придется думать вместе.

Начнем с самого последнего события — под номером 15. Отложите его в сторону, как показано на рис. 6-2. Оно имеет много причин, некоторые из них, возможно, скрыты среди предшествовавших ему событий. Можете ли вы, к примеру, согласиться с утверждением, что событие 15-е произойдет



Рис. 6-2. Уйдет ли Вера на другую работу из-за того, что расстанется с мамой? А почему они расстанутся?.. Смысл любого события становится яснее, если понять его причины. 30—40 минут понадобится на то, чтобы вдвоем распутать нити причин и следствий.

потому, что было (будет) событие 14-е? Или, другими словами, что событие 14-е — одна из причин события 15-го? Не торопитесь с ответом. Нам еще осталось сказать вам, как удобнее всего отвечать вдвоем на один вопрос и при этом не спорить друг с другом.

Возьмите, пожалуйста, по листку бумаги таких размеров, чтобы их можно было спрятать в ладони. На одной стороне каждого листка поставьте «Х», на обратной — «О». Это будет метка с вашими «да» и «нет».

Ну, а теперь пусть каждый самостоятельно, не выражая вслух собственного мнения, положит свою метку на стол (накрыв ее ладонью) вверх крестиком или ноликом. Не забудьте: «Х» — значит, событие 14-е — одна из причин события 15-го, «О» — событие 14-е не является причиной события 15-го.

Вадим и Вера одновременно убрали ладони и с интересом посмотрели ответы друг друга. На столе лежали два листка, помеченные крестиком.

А как вы думаете, событие 13-е является причиной 15-го? Ответы в ваших руках.

Вадим: Посмотрим?..

И снова метки лежали крестиками вверх: оба были согласны в том, что уход Веры на другую работу произойдет потому, что двумя годами раньше родится дочь.

На очереди — событие 12-е. Является ли оно причиной 15-го.

Опять единодушие: да, улучшение жилья — одна из причин ухода Веры на другую работу.

Наверное, вы уже догадались, что за событием 12-м последует 11-е, за ним — 10-е, 9-е, и т.д. вплоть до первого. И с каждым событием нужно решить, является ли оно одной из причин события 15-го. Свои ответы записывайте в специальную таблицу, нарисуйте ее заранее.

В таблице Вадима и Веры было 15 строк и 15 столбцов по числу событий. В каждой клетке можно было отметить ответы обоих. (Это делал Вадим.) Когда событие 15-е сопоставили наконец с событием 1-м, таблица стала выглядеть так:

Какие причины были или будут у этих событий?																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
														OX	1	Возможные причины
														OX	2	
														OO	3	
														OX	4	
														OO	5	
														OO	6	
														OX	7	
														OX	8	
														OO	9	
														XO	10	
														OO	11	
														XX	12	
														XX	13	
														XX	14	
															15	

Ответы Вадима

Ответы Веры

В ней легко обнаружить все ответы. По мнению Вадима, Вера уйдет на другую работу (15) потому, что разведется (10), улучшит жилье (12), родит дочь (13) и расстанется с мамой (14). Вера, конечно, видит более далекие истоки: ведь главная роль в этом событии — ее. По мнению Веры, переме-

на работы произойдет вследствие поездки в Алексино (1), мартовской «загадки» 1975 г. (2), послеуниверситетской работы (4), рождения второго сына (7), перехода мужа на другую работу (8) и, наконец, из-за ожидаемого улучшения жилья (12), рождения дочери (13), расставания с мамой (14). Посмотрите: в восьми случаях ответы супругов были одинаковы (в клетках таблицы стоит «XX» или «00», а в шести случаях — разными («X0» или «OX»). Согласия все же больше!

Итак, с событием 15-м, похоже, разобрались. Теперь дело пойдет быстрее. Отложите в сторону листок с событием 14-м и вместе подумайте, какие из предшествовавших (1 — 13) событий явились его причинами. Как и прежде, отвечайте с помощью меток и не забывайте записывать свои ответы (крестики и нолики) в таблицу, в столбец 14.

После того как весь столбец (начиная со строки 13 и кончая строкой 1) будет заполнен, приступайте к анализу причин события 13, затем 12, 11 и т.д. На каждый новый виток причинного анализа вам будет требоваться все меньше и меньше времени. Ведь у 13-го события — 12 предшествующих ему возможных причин, у 12-го — 11, у 10-го — 9, а у 2-го — только одна.

Прошло минут сорок, пока Вадим с Верой от 1989 (событие 15) добрались до 1975-го, в котором произошло самое первое событие из их списка. Они уже, как заправские «доминошники», азартно стучали по столу ладошками со своими метками, пытались угадать заранее, совпадут их ответы или нет, и все активнее втягивались в непривычное поначалу занятие. Вера разругмнялась, да и Вадим повеселел. Он аккуратно записывал все ответы:

Какие причины были или 6 /дшт у этих событий?															1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
	XX	XX	OX	XX	00	XX	00	00	00	00	00	XX	OX	OX	1														
		XX	OX	XX	00	XX	00	OX	00	OX	00	XX	00	OX	2														
			OX	XX	00	XX	00	00	OX	00	00	XX	00	00	3														
				00	OX	OX	00	00	00	00	00	00	00	OX	4														
					XX	XX	00	00	00	00	XX	OX	00	OX	5														
						OX	XX	00	00	00	XO	OX	00	OX	6														
							XO	00	00	00	XX	OX	00	OX	7														
								00	OX	00	XX	OX	00	OX	8														
									XX	00	00	00	00	OX	9														
										00	XX	XO	XO	XO	10														
											XX	OX	00	00	11														
												00	XX	XX	12														
													00	XX	13														
														XX	14														
														XX	15														

Пока они пьют чай, обмениваются многозначительными взглядами и отдыхают перед завершающим этапом самообледования, послушаем, что может рассказать их таблица.

Таблица: Надежно, выгодно, удобно хранить информацию в моих клетках. Вы можете найти во мне ответ на любое «почему» в своей совместной жизни. Хотите узнать, например, почему у вас родится еще и дочь (событие 13)? Что ж, отвечу: потому что когда-то у вас была поездка в Алексино (1), а спустя год был март (2), и вскоре свадьба (3) и, конечно же, потому, что года через два у вас улучшится жилье (12). Есть, правда, еще и другие причины — мамины, папины, — но не люблю говорить о том, в чем нет согласия. А почему вдруг о разводе (10) думаете? Я вот что вам скажу: не надо было уезжать Вадиму в Казахстан (9).

Пройдет, возможно, не так уж много лет, и этот вымышленный монолог «умудренный опытом дамы» превратится в настоящий живой диалог с компьютером, который станет вашим личным секретарем-биографом.

Ну, а пока Вера и Вадим, отдохнув, продолжают наше задание.

6.3. ЗАЧЕМ?

Прежде всего, соберите листки с названием событий в стопку так, чтобы сверху было событие 1-е, а снизу — 15-е. Теперь вам предстоит подумать о целях своей совместной жизни. Отложите листок с событием 1 в сторону (рис. 6-3).

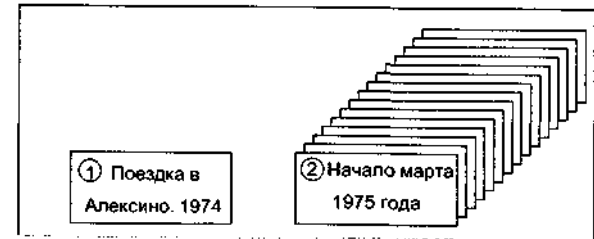


Рис. 6-3. Зачем нужно было ехать в Алексино? Неужели ради того, что случилось в начале марта 1975 г.? А если не для этого, то для чего?.. Даже столь мудреные вопросы можно одолеть, если не пожалеть еще 30—40 минут на взаимные признания.

Вспомните, были ли у каждого из вас какие-либо цели, которых вы стремились достичь с помощью этого события? Возможно, что и нет (не все в жизни происходит «для чего-то»). Но если наш вопрос оправдан и событие 1 действительно имело цели, то не было ли его целью событие 2? А может быть, событие 3? 4? 5? ... 15? В целевом анализе, как и в причинном, возможны ответы «да» или «нет». Сообщайте их друг другу с помощью меток «X» или «O».

К семейной жизни с Верой Вадим начал готовиться, видимо, еще во времена поездки в Алексино (1). Тогда он решил с помощью этой поездки приблизить март 1975 г. (2). А Вера так далеко не заглядывала. Она даже не подозревала о возможных последствиях поездки. Поэтому во вторую строку первого столбца таблицы Вадим записал «X» (свой ответ) и «O» (ответ Веры), а во всех остальных строках этого же столбца появились нули:

Ответы Вадима Ответы Веры

		Какие причины были или будут у этих событий?																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
S o m	1	X															3	4
	2																	
	3																	
	4																	
	5																	
	6																	
	7																	
	8																	
	9																	
	10																	
	11																	
	12																	
	13																	
	14																	
	15																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		Какие цели были или будут у этих событий?																

Теперь пришел черед разобраться в целях события 2. Поскольку цели всегда впереди, то ими могут быть события 3—15. Вспомните: происходило ли событие 2 для того, чтобы достичь события 3?

Вадим ответил: «Да» — и подумал, наверное: «Конечно, уже тогда я мечтал о том, чтобы Вера стала моей женой».

Вера ответила: «Нет». В начале марта 1975 года она еще не смотрела на Вадима как на своего будущего мужа.

Продолжим. Может быть, событие 2 произошло ради события 4? 5? 6? 7?... 15?

Осталось таким же способом найти цели у событий 3, 4, 5... 14.

Ох, нелегкая это работа — терпеливо перебирать каждое событие, каждый шаг своей жизни, задаваясь вопросом «зачем?» и не всегда отыскивая ответ. Но вот все позади. Целей нашлось немного, зато согласие было почти полным. Зачем свадьба (3) состоялась? Чтобы сыновей и дочку родить (5, 7, 13), хотя у Веры с самого начала была мысль и о разводе (10). Первый сын родился (5), чтобы братом стать (7) и в школу пойти (11). Есть еще одна общая у Веры с Вадимом цель — улучшить жилье (12), и для ее достижения Вадиму пришлось дважды сменить работу (6, 8). Все это легко можно прочесть в нижней части таблицы.

		Какие цели были или будут у этих событий?																
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Возможные цели		XX	XX	OX	XX	O(1	XX	OO	OO	OO	OO	XX	(X)	OX	3	4		
			XX	OX	XX	OO	XX	OO	OX	(X)	OX	(X)	XX	OO			OX	
		OO	XO		OX	XX	(X)	XX	OO	(X)	OX	OO	XX	OO			(X)	
			OO	OO	(X)		OX	OX	OO	OO	(X)	(X)	OO	(X)			OO	OX
			OO	XX	(K)		XX	XX	XX	OO	OO	XX	XX	OX			OO	OO
			OO	OO	OO	OO		OX	XX	(X)	(X)	OO	XO	OO			OO	
		OO	OO	XX	(X)	XX	OO			OO	OO	(X)	XX	OX			OO	OX
		OO	OO	OO	OO	(X)	OO	(X)		OO	OX	(X)	XX	OX			OO	OX
		OO	OO	OO	OO	OO	OO	OO		XX	OO	(X)	(X)	(X)			OO	
		(K)	OX	(X)	OO	OO	OO	OO	OO	XX	XO	XO	XO	XO				
		(X)	OO	O(1	OO	XX	OO	OO	OO	OO		XX	OX	OO			OO	
			OO	OO	O(1	OO	XX	OO	XX	OO	OO	OO	OO	OO			XX	OX
			(X)	XX	OO	(X)	OO	OO	OO	OO	(10	OO	OO	OO			(X)	XX
			(X)	OO	OO	(X)	OO	(X)	(X)	OO	OO	OO	OO	OO			OO	XX
			OO	OO	(X)	OO	(X)	(X)	OO	OO	OO	OO	OO	OO			OO	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
		Какие цели были или будут у этих событий.																

6.4. ЧТО ВАЖНЕЕ?

Вы можете узнать теперь не только любое «почему» и «зачем», но и вес (важность, значимость) каждого события совместной жизни. Но прежде чем выяснить все, попробуйте определить это сами, «на глазок».

Выберите из 15 событий самое важное для вас обоих — то, которое сильнее всего повлияло или повлияет на ход • вашей совместной жизни.

Вадим и Вера: Поездка в Алексине

Таблица: Что вы! Это событие лишь на седьмом месте. Самое главное для вас — это рождение Дениса. Ну, а как вы думаете, какое событие второе по важности?

Вадим и Вера: Наверное, март семьдесят пятого.

Таблица: Я все-таки полагаю, что свадьба была для вас поважнее.

Вера: Да что вы? Я бы ее вообще последней назвала.

Вадим: А я, пожалуй, согласился бы.

Таблица: Конечно, со мной и нужно соглашаться. Зачем вам спорить? Вы лучше меня послушайте.

Вера: А что же, интересно, вы можете сказать о разводе?

Таблица: Вот что я вам скажу: есть вещи для вас и поважнее. Повторяю, что самые главные для вас события — рождение Дениса и свадьба.

Вера: Странно.

Вадим: Но похоже на правду. Ну, а потом что?

Таблица: Потом — рождение Пети, дочери, улучшение жилья. И перемены в работе важнее вашего развода. Уж я не говорю о марте семьдесят пятого и о поездке в Алексине. Вы думаете, такая уж трагедия — съездил Вадим в Казахстан, и семью рушить надо (в космосе люди по году летают, а ничего живут!). Да эта поездка и вовсе у вас на последнем месте по важности. Вы, я вижу, всерьез к разводу готовитесь. А на самом-то деле хотите жилье улучшить да дочку родить.

Вадим: Мне кажется, вы знаете нас лучше, чем мы сами. Вы не могли бы объяснить, как вам это удастся?

Вера: Действительно, расскажите. Мы можем ошибаться в себе, «но как понять, где правда, где причуда?»

Таблица: Очень просто, если вы умеете считать. Сосчитайте все свои крестики в моей первой строке и первом столбце. Сколько получилось? Тринадцать? Правильно. А в пятой строке и пятом столбце сколько насчитаете? Двадцать три. Где больше? В пятом. А вы говорите, поездка в Алексине важнее рождения Дениса.

Вера: Что-то я ничего не понимаю!..

Разберемся вместе.

В этом нам поможет рис. 6-4, на котором изображена биография отношений Вадима и Веры. В нем содержится та же информация, что и в таблице ответов, но в более наглядной форме. Каждое событие расположено на рисунке тем выше, чем крепче связано оно с другими событиями, чем чаще является их причиной или следствием, целью или средством, чем сильнее вплетено в ткань совместной жизни.

Давайте присмотримся к событию 5 (рождение Дениски). От него тянутся нити ко многим другим жизненным переменам. Оно стало причиной событий 6, 7, 8, 11, 12, следствием событий 1, 2 и 3, послужило средством достижения событий 7 и 11 и, наконец, само было целью события 3. Другими словами, рождение Дениски, по мнению Вадима и Веры, на многое повлияло в их жизни и от многого зависело. Представьте на миг, что «рождения» нет — как многое на рисунке сотрется, а в жизни утратится!

Возьмем другое событие. Пусть это будет «начало работы после университета» (4). Существенно ли оно повлияло на жизнь Вадима и Веры?

Конечно, иначе не было бы его среди пятнадцати самых важных. Но в сравнении с большинством других событий преобразующая сила «начала работы», а значит и важность, намного меньше. Представьте теперь, что событие 4 исчезло с рисунка — общая картина принципиально не изменится¹.

Итак, чем больше причинных и целевых связей имеет данное событие с другими событиями, тем необходимее оно, тем существеннее влияет на ход совместной жизни. А ведь именно об этом шла речь, когда мы просили оценить свои события по важности.

Сосчитать количество связей у того или иного события легко, но осознать их в повседневной жизни бывает слож-

¹ Заметим, что событие 4 все же не изолировано. С точки зрения Веры, оно связано с событиями 1, 2, 3, 6, 7, 15 (см. таблицу на стр. 184). Вадим с этим не согласен. Однако на рис. 6-4 изображены только те связи, относительно которых супруги единодушны. Поэтому событие 4 кажется изолированным, хотя на самом деле его статус несколько выше, чем у событий 9, 14.

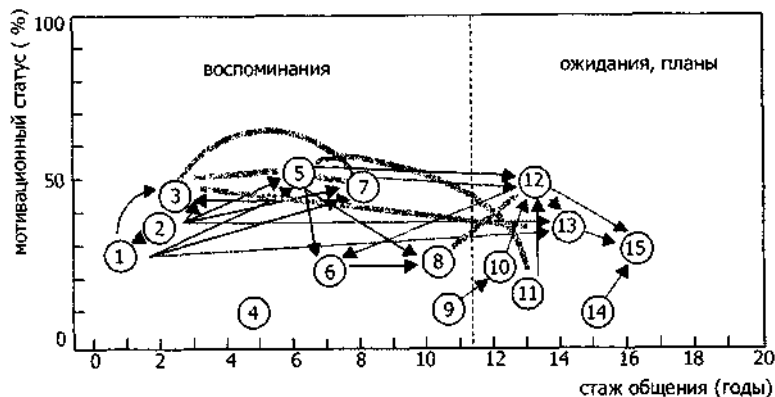


Рис 6-4. Что ЭТО?

— Два часа размышлений Вадима и Веры над своей жизнью: *что и когда? почему? зачем?*

— Воспоминания об одиннадцати годах вместе прожитой жизни, ожидания и планы на ближайшие пять лет.

— Каузограмма (если не бояться специальных терминов), то есть графическое изображение структуры причинных и целевых связей между событиями совместного жизненного пути. Тонкие стрелки слева направо соединяют причины со следствиями. Стрелки справа налево идут от целей к средствам их достижения. Если какие-либо два события связаны одновременно и причинными, и целевыми зависимостями, то их соединяет широкая линия без стрелки. Напомним события, обозначенные цифрами: 1 — поездка в Алексино, 2 — начало марта 1975 г., 3 — свадьба, 4 — начало работы после окончания университета, 5 — рождение Дениски, 6 — переход Вадима на другую работу, 7 — рождение Пети, 8 — второй переход Вадима на другую работу, 9 — отъезд Вадима в Казахстан, 10 — развод, 11 — Денис пойдет в школу, 12 — улучшение жилья, 13 — рождение дочери, 14 — расставание с мамой, 15 — уход Веры на другую работу.

но. Как найти время и место, пронизательность, искренность и доверие друг к другу, да еще и чувство юмора для того, чтобы вдвоем трезво проанализировать прошлое своих отношений, наметить их конструктивную перспективу? В юности не до того. Кто станет тратить два золотых часа общения с любимым человеком на кропотливый анализ истории этого общения. Ну, а позже, когда возникает потребность «остановиться — оглянуться», как не запутаться в переплетении всевозможных обстоятельств, желаний, причин, следствий, целей, средств?

Приемы биографического анализа, с которыми вы познакомились, позволяют осмыслить логику жизненных перемен, согласовать личные перспективы, обнаружить в ткани совместной жизни замысловатые, но не случайные узоры. Древние греки сказали бы: «Они сотканы из трех нитей, что прядут, отмеряют и отрезают богини судьбы — Клото, Лахесис и Антропос». Будь даже так, но работать с этими нитями человеку все равно приходится самому. «Из многообразных событий жизни, из дел, чувств и помыслов он может, — писал С. Моэм, — сплести узор — рисунок выйдет строгий, затейливый, сложный или красивый... Существует один узор — самый простой, совершенный и красивый: человек рождается, мужает, женится, производит на свет детей, трудится ради куска хлеба и умирает; но есть и другие, более замысловатые и удивительные узоры, где нет места счастью или стремлению к успеху, — в них скрыта, пожалуй, какая-то своя тревожная красота» (Моэм, с. 593—594). И, чтобы рисунки на бесконечной ткани жизни всегда радовали не только нас, но и значимых для нас людей, стоит запомнить три золотых правила: беречь общие воспоминания, ценить историю своих отношений, сколь короткой бы она ни казалась; творчески относиться к годам, часам, минутам общения друг с другом, уметь жить настоящим; смелее заглядывать в далекое будущее, мечтать вместе, иметь общие надежды, планы.

Только тогда совместная жизнь с друзьями и родными станет действительно яркой, ценной и неповторимой.

Вадим с Верой соткали свой узор. Кому-то он может показаться не самым удачным. Но ведь их работа еще не

завершена. Пожелаем же им творческих успехов и посмотрим на работы других мастеров.

6.5. БИОГРАФИЧЕСКИЕ ОТКРЫТИЯ

На рис. 6-5 — графическое изображение совместной жизни другой супружеской пары, Аллы и Андрея, которые, узнав о проводимых нами исследованиях, захотели посмотреть «узоры» своей жизни. Им обоим около 30 лет. Знакомы друг с другом пять лет, год назад справили свадьбу. Наши молодожены так стремились «познать себя», что каждый не поленился написать вначале по 15 наиболее важных событий своего личного прошлого, настоящего и будущего. И только после этого они принялись за работу вдвоем — сформировали список из 15 наиболее важных событий своей семейной жизни. В этот общий список могли войти события из личных списков мужа и жены, а также новые события, характерные именно для их совместной жизни. Затем, как и Вадим с Верой, Андрей и Алла расставили даты, проанализировали причины, цели, записали ответы в таблицу. Они сделали даже больше. Поскольку ответы не всегда совпадали (что вполне естественно), они проанализировали вдвоем каждый случай несовпадения, вслух обсудили соответствующую жизненную ситуацию и попытались найти общий ответ. Как правило, это удавалось благодаря готовности Андрея и Аллы к взаимным уступкам. Попробуем теперь на основе рис. 6-5 представить себе их совместный жизненный путь. (На рисунке обозначены только те связи, в наличии которых уверены оба.)

В начале своей истории Андрей и Алла видят встречу в Тбилиси (1) во второй год знакомства. Это событие стало стартовым в их общей биографии. Оно не имело целей, но повлияло на очень многое. Через два месяца наш молодой человек окончательно влюбился (2), а еще два года спустя у пары появилась крыша над головой (3). В их общем прошлом это последнее событие стало самым важным, так много от него ждали. Оно представлялось необходимым для того, чтобы обрести свой дом (8), веселый покой (9), прийти к пониманию друг друга с полуслова (10). Крыша над головой понадобилось и для того, чтобы в будущем, через

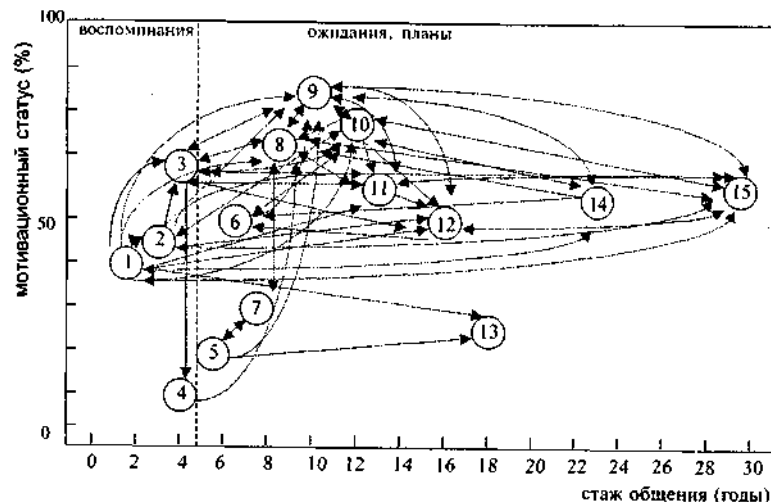


Рис. 6-5. На четверть века вперед и на пять лет назад бесстрашно заглянули Андрей и Алла через год после свадьбы. Они увидели следующие события: 1 — встреча в Тбилиси, 2 — окончательно влюбился, 3 — крыша над головой, 4 — первые ссоры, 5 — дочка, 6 — общая творческая работа, 7 — сын, 8 — дом «с балконом на море», 9 — веселый покой, 10 — понимание друг друга с полуслова, 11 — первая афиша, 12 — путешествие в заморские страны, 13 — воспитанные дети, 14 — изобретение, 15 — очередь зрителей. События: 1, 6, 11, 13, 14 — первым заметил Андрей; 7 — заметили оба, независимо друг от друга; 2, 5, 9 — привлекли, прежде всего, внимание Аллы; 3, 4, 8, 10, 12 — молодые люди смогли увидеть только вместе, в диалоге.

7 лет, появилась первая афиша (11), а еще через 20 лет — длинная очередь зрителей (15). Планы, как видим, солидные. Но первый год жизни под общей крышей завершился первыми ссорами (4). О таких скорее всего говорят: милые бранятся — только тешатся; ведь эти ссоры все же не самые существенные моменты их жизни.

Пройдя сквозь опыт первых встреч, влюбленностей, первых ссор под первой общей крышей, Андрей и Алла видят свое будущее на четверть века вперед, с дочкой и сыном (5, 7, 13), в доме «с балконом на море» (8), с общей творческой работой (6) и деловыми успехами обоих (11, 14, 15). Ждет их также веселый покой (9), понимание друг друга с полуслова (10) и, конечно же, путешествие в заморские страны (12).

Самым значимым во всей этой картине прошлого, настоящего и будущего оказываются веселый покой, дом, понимание с полуслова. Заметим, что в семейной жизни пары совместное профессиональное творчество (6, 11, 14, 15) выглядит даже значимее, чем предстоящее рождение и воспитание детей (5, 7, 13). Возможно, это связано с весной их отношений, а может, перед нами столь занятые люди, что рождению и воспитанию детей они могут уделить лишь свободное от работы время.

На рис. 6-5 события совместной жизни имеют разное происхождение. По количеству событий вклад Андрея в семейную жизнь оказывается несколько больше: он внес семь событий из 15, а Алла — пять. Однако путеводной звездой в их отношениях, самым важным событием оказывается веселый покой, его открыла Алла. Рядом с ним — крыша, дом, понимание — все значимые общие биографические открытия пары.

Каждым таким открытием люди творят по существу совместный жизненный путь, делают его богаче, шире, чем личные пути-дорожки. Особенно интересно, что при этом создаются также новые перспективы в сугубо личной жизни каждого, по-новому переосмысливается накопленный опыт. Андрей и Алла — тому пример. Так, в своем личном списке Андрей отмечает событие «афиша»; оно, как выяснилось, обозначает профессиональные успехи жены, которые очень важны для него самого, он предлагает включить «афишу» в число событий совместной жизни. Но Алла, размышляя о личном будущем, этого события не видела, а

может, не придавала ему значения. Теперь же она охотно соглашается с тем, что это действительно важное событие. Что означает ее согласие? Возможны два ответа.

Первый. Если в будущем Аллы «афиши» не было и поэтому она ее «не видела», то теперь эта перспектива наметилась, на ее жизненном пути появилось нечто новое. В этом случае Андрей буквально создал новый фрагмент, не существующий пока «кадр» из будущей жизни Аллы.

Другой ответ следует, если в будущем Аллы «афиша» была, но она не придавала ей большого значения. В этом случае Андрей своим предложением не создал ничего нового, но укрупнил имеющееся, обратил внимание Аллы на то, что «афиша» важнее, чем ей думалось.

Независимо от того, какой ответ верен, оба показывают, что значимые для нас люди способны создавать целые фрагменты нашей жизни, могут их стирать, усиливать, ослаблять. Под их влиянием меняются жизненные факты, по-новому расставляются акценты в прошлом, настоящем и будущем, возникают новые отношения человека к себе и к миру, меняется его характер. Каждый способен играть в судьбе других незаурядную роль, творя их или разрушая. («Кто ты, / мой ангел ли хранитель или коварный искуситель?»)

6.6. БЕСЕДЫ С БИОГРАФОМ¹

Два друга-журналиста, Стае и Леонид, впервые встретились в редакции семь лет назад. Теперь, когда каждый перешел тридцатитрехлетний рубеж, они захотели вдвоем осмыслить продуктивные годы своего сотрудничества, согласовать творческие планы. Узнав о существовании компьютерной психологической методики, созданной одним из авторов этой книги вместе с математиком Алексеем Леонидовичем Пажитновым, Стае и Леонид решили «двух зайцев убить» — свою деловую жизнь увидеть и о компьютерах очерк написать.

И вот перед ними экран дисплея с мерцающей надписью:

¹ «Биограф» — первая компьютерная версия каузометрического опроса (Кроник, Пажитнов, 1988), предшественник программы LifeLine (см. гл. 5).

БИОГРАФ

Стае нажал каретку, и появилась новая надпись:

Несколько слов о программе, с которой вы работаете.

Она называется Биограф.

С ее помощью вы сможете лучше отличить в жизни «мелочи» от «важного», осознать свои истоки и перспективы.

Анализ собственной жизни — глубоко интимная вещь.

Создатели Биографа хорошо это понимают.

Поэтому вам не придется сообщать ничего, о чем не хотелось бы рассказывать посторонним.

Надеемся, что Биограф окажется вам полезен.

Потом последовали вопросы о событиях, датах, причинах, целях. Все было почти так же, как в наших устных беседах с Вадимом и Верой, Андреем и Аллой. Но там разворачивалась хроника семейной жизни, а Стае с Леонидом попытались с помощью Биографа осмыслить совместную деловую жизнь. Было еще одно нововведение. На вопросы о причинах и целях наши друзья должны были отвечать не просто «да/нет», а уточнить, «благодаря» и «вопреки» чему произошло то или иное событие, чего они стремились с его помощью «достичь», а чего «избежать».

Словно самый аккуратный секретарь, компьютерный Биограф записывал ответы, надежно их запоминал, безошибочно анализировал, а потом сообщал свои выводы. Он помог даже создать картину совместной деловой жизни, которую мы видим на рис. 6-6. Сплошными линиями на нем изображены положительные связи («благодаря», «достичь»), пунктиром — отрицательные («вопреки», «избежать»).

Первый разговор с Леонидом (1) сразу стал важным событием в жизни Стаса. Он предложил считать его событием совместной деловой жизни — Леонид охотно согласился. Разговор повлек за собой несколько журнальных очерков о Минске (2), Ростове Великом (3), которые писались вместе уже с мыслью о будущей книге (4). Она видится им сейчас вершиной сотрудничества; за ней последовало признание читателей (5) и коллег (6), творческая поездка в Сибирь (7), фильм, снятый по мотивам книги (8). Все это были непредвиденные результаты кни-

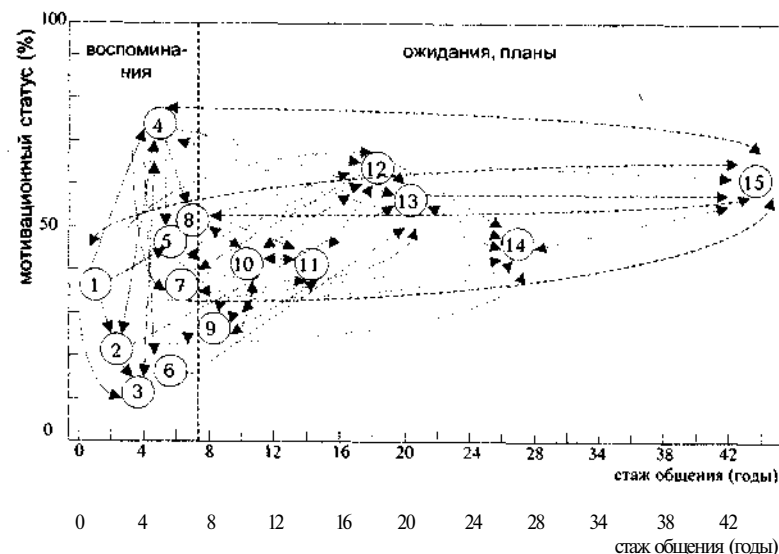


Рис. 6-6. Если перекладывание карточек с событиями, заполнение таблицы ответов и вычерчивание картины жизни покажутся вам слишком утомительными, потребуют избыточных волевых усилий, рекомендуем приобрести специальную программу к вашему персональному компьютеру, как это сделали Стае с Леонидом. Они поведали ей о событиях своей деловой жизни: 1 — первый разговор, 2 — очерк о Минске, 3 — очерк о Ростове Великом, 4 — книга, 5 — отклики читателей, 6 — признание коллег, 7 — творческая поездка в Сибирь, 8 — фильм, 9 — просмотр первой пьесы, 10 — премьера, 11 — собрание сочинений, 12 — свой театр, 13 — переиздание первой книги, 14 — «Гранпри», 15 — уход одного из нас. События: 1, 14 — из личного списка Стаса; 7, 12 — из личного списка Леонида; 4, 11 — имеются в обоих индивидуальных списках; 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 15 — в индивидуальных списках отсутствуют, они специфичны для совместной деловой жизни друзей.

ги, она создавалась скорее «потому, что нельзя было иначе», чем для признания читателей, коллег, зрителей. Маячила, правда, далекая цель — юбилейное издание (13) через 15—20 лет.

Будущая вершина видится друзьям в создании театра (12), который воплотит их художественные и жизненные принципы. Путь к театру долог. Самая первая ступень — уже объявленный рабочий просмотр их первой пьесы (9), далее премьера на столичной сцене (10), собрание их публицистики и драматургии (11). А к 55-летию Леонида друзья надеются на «Гран-при» своему театру (14).

Остается еще событие печальное — уход одного из нас (15). Пунктиры, от него идущие, тревожат, словно мысли о том, как отсрочить уход, избежать неизбежного.

У Стаса с Леонидом есть достижения и признание в прошлом, значимые для себя и для общества планы в будущем, напряжение творчества в настоящем. В плотном деловом расписании обоих нелегко было найти два часа для беседы с Биографом. Но они обнаружили в нем интересного собеседника, имеющего веское мнение о том, чем и как они живут. Более того, друзьям захотелось вернуться к подобной беседе спустя несколько лет, на новом витке своей деловой жизни. Как впрочем, и Вере с Вадимом, и Алле с Андреем.

Может, и вам Биограф оказался полезен?

ГЛАВА 7. БИОГРАФИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

7.1. ПОНЯТИЕ «БИОГРАФИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ»

Разрабатываемую нами форму психологической помощи — биографический тренинг — мы понимаем в достаточно широком смысле.

Цель биографического тренинга состоит в формировании у личности особого «чувства пути» — своего рода «компаса», помогающего точнее ориентироваться в изменяющихся жизненных обстоятельствах, вернее оценивать значимость тех или иных событий прошлого, настоящего и будущего, принимать оптимальные решения в ситуациях выбора, психологически грамотно строить отношения с членами различных событийных групп на своем жизненном пути (*Хроник*, 1988).

Существуют различные виды биографического тренинга: индивидуальный, парный, групповой.

i Индивидуальный биографический тренинг проводится * при помощи каузометрии «жизненных альтернатив» и «инструментальной» каузометрии. Эти варианты каузометрии, сохраняя алгоритм обычного каузометрического опроса, различаются лишь первоначальной инструкцией. Каузометрия «жизненных альтернатив» применяется при жизненной ситуации, называемой «развилкой», когда человек находится перед выбором альтернативного характера. Ему предлагается последовательно провести каузальный анализ межсобытийных отношений при различных вариантах выбора хода жизни. Он проигрывает (проживает во внутреннем мире) различные варианты решения проблемы. При жизненной ситуации, назовем ее «переправа», когда выбор сделан, но есть затруднения в планомерном разрешении сложной проблемы, проводится «инструментальная» каузометрия. Чело-

веку предлагается рассмотреть значимые события текущего, переходного этапа его жизни.

Парный биографический тренинг подразделяется на каузометрию совместной жизни супругов и каузометрию деловой жизни. Каузометрия жизни супругов направлена на разрешение существующих проблем семейной жизни, на согласование семейной перспективы; каузометрия деловой жизни — на согласование жизненных программ деловой жизни. При парной каузометрии партнеры совместно выделяют значимые события их жизни в прошлом, настоящем и будущем и проводят причинно-целевой анализ.

При групповом биографическом тренинге задачи формирования «чувства пути», оптимизации картины жизни, нахождения стимулов для жизни осуществляются в групповых занятиях с применением методов групповой дискуссии, ролевых игровых методов, посредством специально разработанных биографических приемов и др.

Описанные ниже приемы биографического тренинга применимы для подростков, юношей и взрослых.

Знакомство с психологией жизненного пути в ходе групповых и индивидуальных занятий может помочь в формировании у человека навыков позитивного биографического мышления, творческого отношения к своей жизни и бережного — к жизни других людей. Такое конструктивное отношение к жизни трудно бывает сохранить и детям, и взрослым на фоне социально значимых стрессогенных событий, войн и экологических катастроф, которые, увы, не редкость. Тем важнее психологическая работа, в задачи которой входят: устранение деформаций картины жизни, профилактика жизненных кризисов, коррекция перспектив и формирование установки на продуктивную, успешную жизнь, радующую и самого человека, и его близких.

Прежде чем описать техники такой работы, рассмотрим стадии отношения человека к стресс-событию на примере обследования подростков, переживших Чернобыльскую аварию.

7.2. ДИНАМИКА ОТНОШЕНИЯ К СТРЕСС-СОБЫТИЮ¹

Отношение человека к любому стрессогенному событию проходит в своей динамике шесть основных стадий (рис. 7-1):

а — восприятие локального факта;

б — ожидание возможных последствий;

в — осознание отдельных происшедших последствий;

г — понимание, что последствия стрессогенного события исчерпаны;

д — обесценивание последствий;

е — обесценивание факта.

Пережить стрессогенное событие — значит пройти все эти стадии и начать жить без стресса.

На первой стадии (а), стадии восприятия локального факта, человек, столкнувшийся со стресс-событием, пребывает в состоянии тревожной неопределенности.

На второй стадии (б), как показывают обследования : детей после Чернобыльской аварии, стресс-событие пере-
и живается тяжелее всего — оно связывается с ожиданием
' болезней, смертей (своей и близких) и кажется самым ак-
туальным событиям, происходящим буквально «сейчас» в
V психологическом времени. Тяжесть стресс-события значи-
тельно снижается, если осознание последствий сопровождается активным поиском причин, благодаря чему событие
| начинает восприниматься в контексте всей предшествую-
щей ему жизни, как неизбежный факт своей биографии, и
вызывает более спокойное, трезвое отношение.

¹ Разделы 7.2 и 7.3 были опубликованы ранее в статьях (Кроник, Ахмеров, 1993; *Kronik, Ahkmerov, Speckhard, 1999*) — © 1999 APA (American Psychological Association). Перевод и адаптация сделаны с разрешения APA. APA не несет ответственности за точность этого перевода. Копирование оригинальных статей или этого перевода, их распространение в любой форме или любыми способами, хранение в компьютерной базе данных или системе извлечения информации невозможно без предварительного письменного разрешения со стороны APA.

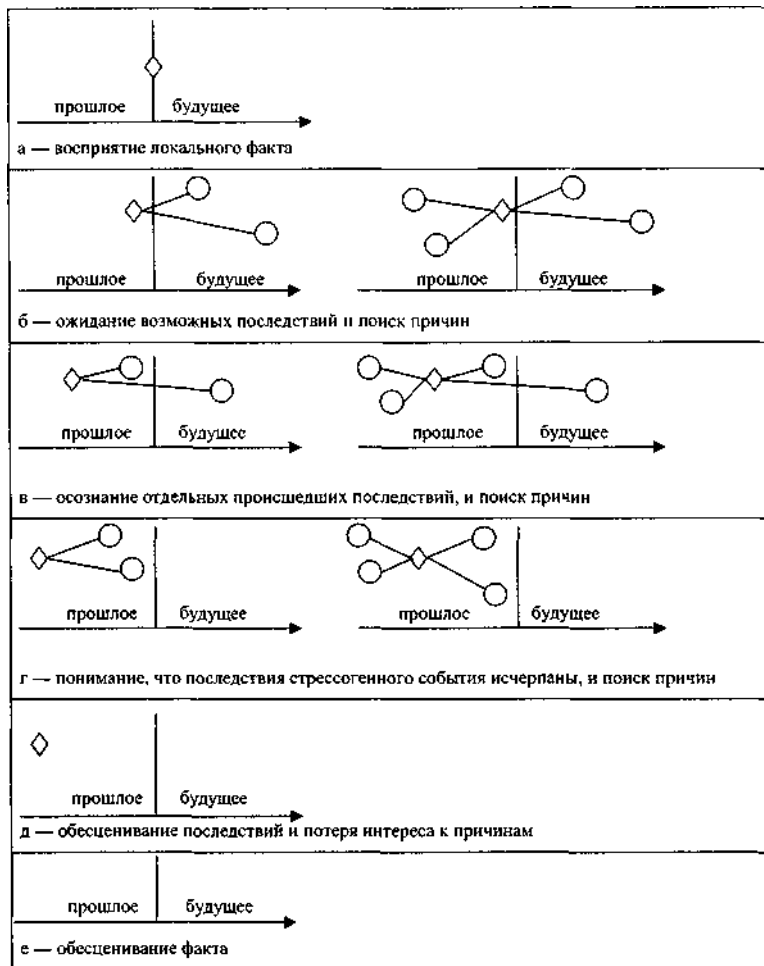


Рис. 7-1. Динамика отношения к стрессогенному событию: \diamond — стресс-событие; \circ — предшествующие и последующие события.

Приведем пример. На рис. 7-16 показано каузальное поле события «авария» у двух старшеклассников, бывших припятчан, для каждого из которых авария — это все еще актуальное событие (имена далее условные). Женя

(рис. 7-16 слева) связывает его только с будущим — с поездкой в Германию и собственной смертью. Лена (рис. 7-16 справа) связывает аварию не только с будущим, но и с тем, что когда-то она переселилась из села в Припять, а еще раньше родилась в райцентре. Эмоциональная окраска поля события «авария» у Лены намного спокойнее, чем у Жени.

На третьей стадии (в) ребенок видит, что какие-то последствия пугающего события уже реализовались. Оказывается, что эти последствия не так страшны, а некоторые из них даже приятны. Анализируя свою жизнь в диалоге с компьютером, дети, находящиеся на этой стадии, указывают, что вследствие аварии они переехали в Киев, пошли в новую школу (эти перемены воспринимаются в спокойных и приятных тонах), побывали в Артеке, на море, за границей. В целом негативные переживания по поводу событий, связанных с аварией, существенно смягчаются, а в некоторых случаях в поле стрессогенного события начинают преобладать даже положительные эмоции. Так, например, среди детей-припятчан нередко встречаются те, кто начинает глубоко интересоваться наукой, физикой и атомной энергетикой, поступает или собирается поступить на соответствующие факультеты и даже чувствуют в себе возможности для открытий в этой области.

На этой стадии может продолжаться внутренняя работа по вплетению стрессогенного события в контекст своего прошлого. При этом встречаются совершенно неожиданные истолкования. Двенадцатилетняя Марина родилась 25 апреля, считает этот факт вторым по важности событием в своей жизни (на первом месте — рождение детей) и окрашивает его в самый приятный для нее красный цвет. Аварию она окрашивает в самый неприятный ей черный цвет, ставит на третье место и датирует тоже 25 апреля. Какое же из этих двух полярных переживаний является определяющим в эмоциональной окраске всей картины жизни — мрак аварии или радость рождения? Благодаря столь неожиданному совпадению этих двух событий между ними легко устанавливается синхронная связь, а на вопрос «Я родилась для аварии?» Марина отвечает: «Конечно, чтобы ее избежать». С аварией она связывает все события своей жизни,

но почти все они окрашиваются в красный праздничный цвет ее рождения — пошла в школу (8 лет), закроют атомную станцию (12 лет), поеду в горы (13), окончу школу (16), свадьба (18), дети (20), квартира (21), свадьба детей (39), в Припять (70), юбилеи (16, 40, 50). Лишь пенсия в 45 лет вызывает нейтральное отношение. Как видим, жизненный выбор Марины бескомпромиссен — она оптимист. Противостоять стрессу (26 апреля 1986 года) ей помогает собственное рождение (25 апреля). И каждый год в эти дни она готова радоваться жизни, несмотря ни на что.

На четвертой стадии (г) динамики отношения приходит понимание того, что прямые последствия стресс-события исчерпаны и жизнь продолжается. Хотя в ассоциативном поле аварии и эвакуации продолжают встречаться напоминания о болезнях и утратах, но преобладают в нем уже достаточно спокойные и светлые переживания, связанные с переездом на новое место жительства, с новыми друзьями и интересными путешествиями.

На пятой стадии (д) стрессогенное событие снова воспринимается как достаточно локальный единичный факт. Последствия аварии обесцениваются (на фоне новых, более значимых событий жизни), и пропадает интерес к поиску ее причин. Бывшее переживание превращается в воспоминание об очень давнем и не очень значимом, неприятном происшествии.

И, наконец, последняя стадия (е) — обесценивание факта и уход стрессогенного события так далеко, что оно даже не включается в список значимых событий.

Различные отношения к стресс-событию на перечисленных стадиях проявляются также в оценках детьми ожидаемой продолжительности их жизни. Самые высокие оценки ставят, как это ни странно, дети, находящиеся на второй, самой тяжелой стадии (б), когда авария переживается все еще актуальной и очень значимой. Тревоги, связанные с болезнью и смертью, приближают эти события к психологическому настоящему, и, защищаясь от этих страхов, дети часто отодвигают возможную дату конца жизни в район ста и более лет. (Такие завышенные самооценки продолжительности жизни являются одним из защитных

механизмов.) На следующих стадиях, по мере снижения остроты переживания, более реалистичной становится и ожидаемая детьми продолжительность жизни — 80 лет. Вместе с тем эти стадии (реализации последствий) чреватые и пессимистичными оценками. На фоне реальных болезней и утрат может возникать чувство укороченности своей жизни до 50 лет. Этот симптом, как правило, исчезает на стадии обесценивания последствий. Здесь вновь появляется надежда на возможность долгой жизни.

По данным обследований старшеклассников — бывших припятчан (41 человек), на разных стадиях развития отношения к аварии (5 лет спустя) находилось следующее число детей:

а — восприятие локального факта.....	0%
§ — ожидание возможных последствий.....	15%
в — осознание отдельных происшедших последствий..	17%
г — понимание, что последствия стрессогенного события исчерпаны.....	29%
д — обесценивание последствий.....	10%
е — обесценивание факта.....	29%

Обследование проводилось в Киеве осенью 1991 года. Для диагностики отношения к стрессогенному событию использовалась вторая версия программы LifeLine (2.0), включающая в себя не только процедуры сбора, но и анализа биографических данных.

Таким образом, в психологической поддержке нуждались почти 2/3 старшеклассников, у которых авария все еще оставалась весьма значимым стрессогенным событием их жизни (стадии б, в, г). Для половины этих детей поддержка была особенно необходима в связи с тем, что авария переживалась как все еще актуальное событие, последствия которого не исчерпались.

7.3. ПРИЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Человек может нуждаться в психологической поддержке в связи с самыми разными деформациями картины жиз-

ненного пути, возникшими под влиянием стресс-события: переживание жизненного цейтнота, тенденция к очернению прошлого или будущего, чувство пустоты настоящего, нереализованное™, бесперспективности. Познакомимся с возможными способами использования Lifeline в этих случаях.

Уточнение расписания жизни при переживаниях жизненного цейтнота

Опасения по поводу негативного влияния стресс-события на собственное здоровье и неопределенность перспектив далекого будущего приводят к тому, что некоторые дети, находящиеся на стадии ожидания возможных последствий аварии, планировали осуществить большинство важнейших событий своей жизни уже в период до 25 лет.

В качестве примера приведем список значимых событий 15-летнего Тимура, который он составил 1 ноября 1991 года (табл. 7-1).

Таблица 7-1. **Список значимых событий Тимура, 15 лет**

Дата	Название события	Возраст
7 июня 1975	Рождение	0
11 октября 1982	Рождение брата	7
26 апреля 1986	Авария	10
1 сентября 1990	Новый класс	15
1992	Путешествие	16
1 июня 1992	Отличное здоровье	16
31 июля 1992	Институт	17
Июнь 1993	Поездка в США	17
1 июня 1995	Свадьба	19
1996	Автомобиль	20
1997	Интересная работа	21
Май 1997	Дом	21
2000	Открытия	24
2020	Полет в космос	44
2090	Смерть	114

Как видим, в ближайшие восемь лет Тимур надеялся получить от жизни практически все, что обычный человек надеялся получить в СССР в течение всей жизни: отличное здоровье, поездку за границу, дом, автомобиль, интересную работу и открытие, спокойную семейную жизнь. Единственное, что не предусмотрел Тимур, — это рождение ребенка. Сравним жизненное расписание Тимура с типичным расписанием киевских десятиклассников за год до аварии, воспользовавшись для этого данными социологических опросов (Головаха, 1988, с. 88).

Жениться и найти интересную работу Тимур собирает-ся на 6—8 лет раньше, чем его киевские сверстники 1985 года; иметь свой дом и автомобиль — на 10—12 лет раньше; а получить социальное признание, совершив открытие, — на 11 лет раньше. Как видим, Тимур спешит жить, ведь после 25 лет на Земле больше делать нечего, остается только лететь в космос. Что касается его надежд на долголетие, то они являются скорее компенсацией реальных тревог за свое здоровье, возникающих на фоне обостренного аварий-ей переживания ограниченности жизни.

Чем можно помочь в такой ситуации? Прежде всего, снять остроту переживания ограниченности жизни. Для этого можно воспользоваться приемом «у жизни нет границ». Суть его состоит в следующем.

После завершения самостоятельной работы с программой Life Line юноше предлагают вернуться к процедуре «события» и вместо события «рождение» написать какое-либо важное для него событие, происшедшее до его рождения, а вместо события «смерть» — событие, которое произойдет после его смерти. Эти два «запредельных» события могут быть связаны с жизнью его семьи, рода, страны. Затем имеет смысл предложить спешащему жить юноше предусмотреть в своих насыщенных планах время для отдыха и подумать, что из намеченного можно отложить на более поздние сроки — на 30—35—40 лет. А может быть, у него найдется время не только для свадьбы, но и для дальнейшей семейной жизни — рождения детей и т.д.

Такая коррекционная работа становится возможной благодаря тому, что программа LifeLine позволяет вернуться к любой ее процедуре и внести соответствующие изменения.

Тренинг позитивного мышления вместо очернения будущего

Деятиклассник Максим с пессимизмом смотрит в будущее. Аварии он придает очень большое значение, отводит ей второе место по значимости в своей жизни. По своему мотивационному статусу она оказывается столь же сильно вплетена в ткань его жизни. Большинство событий, которые произошли или могут произойти после «взрыва», Максим окрашивает в неприятные для себя синий, черный, серый цвета (табл. 7-2). Неприятны ему даже те события, которыми он мог бы гордиться, — защитил мальчика, спасу утопающего.

Таблица 7-2. **Список значимых событий Максима, 14 лет**

Дата	Название события	Возраст	Цветовая ассоциация
1 сентября 1982	Поступление в школу	5,5 лет	Красный
26 апреля 1986	Взрыв на ЧАЭС	9	Черный
Июнь 1986	Переезд	9	Коричневый
Июнь 1991	Защитил мальчика	14	Синий
11 августа 1991	Смерть бабушки	14	Черный
1 сентября 1992	Поступило в училище	15	Красный
Июнь 1995	Размен квартиры	18	Фиолетовый
Осень 1995	Пойду в армию	18	Серый
Сентябрь 1997	Моя работа	20	Синий
Июнь 1998	Куплю машину	21	Желтый
Зима 1999	Спасу утопающего	21	Серый
Октябрь 1999	Мои дети	22	Фиолетовый
Март 2000	Смерть мамы	22	Черный
Июль 2000	Сестра «женится»	23	Красный
Август 2000	Смерть отца	23	Черный
Цвета в порядке предпочтения: зеленый/фиолетовый/красный/желтый/коричневый/синий/черный/серый.			

Столь негативное влияние стресс-события на последующий ход жизни можно назвать очернением будущего.

Психологическая помощь в подобных ситуациях должна быть нацелена, прежде всего, на формирование и тре-

нинг позитивного биографического мышления. Для этого используются следующие приемы:

1. Найти позитивные последствия стресс-события, по принципу «нет худа без добра». Следуя этому правилу, Максим во время коррекционной работы дополнил свой список такими радостями жизни, как: поездка на Кубу (год назад), куплю мопед (через год), женюсь (в 23 года) и, наконец, в 25 лет поменяю скучную работу на интересную.

2. Заменить события, связанные с утратой близких, на события, которые продолжают их жизнь («у жизни нет границ»). Например: воплощение их замыслов, рождение и успехи внуков и др.

3. Найти повод искренне похвалить ребенка, удивиться и даже восхититься действительно мужественными поступками, которые он совершил (защитил...) и к которым готов (спасу...). После такой позитивной обратной связи можно предложить Максиму еще раз подумать над цветами событий и повторить цветовой тест (процедуры «события» и «цвета»).

4. Для закрепления позитивного отношения к будущему программа автоматически предложит осмыслить цели и причины дополнительных (позитивных) событий.

Результатом использования перечисленных психокоррекционных приемов станет более светлое восприятие будущего и большее внимание детей к позитивным моментам своей жизни.

«Встреча с чудом» вместо очернения прошлого

Одной из стадий переживания стресс-события является утрата им своей актуальности в связи с исчерпанием его последствий, возможных по мнению данного человека. Отношение к событию становится умеренно-спокойным, но цена такого спокойствия бывает разной.

Многие люди после отселения с загрязненных территорий оказываются в ситуации мнимого жизненного выбора: отказаться от своего прошлого, от всех светлых воспоминаний о жизни до аварии и начать новую, лучшую жизнь как бы с нуля или сохранить в своей душе воспоминания о золотых временах, на фоне которых их настоящее и будущее

может проигрывать? Более легкий путь — это отказ от прошлого. Но прежде чем отказаться от прошлого, нужно увидеть его в мрачных тонах. Именно с этим связан феномен очернения прошлого, встречающийся у отдельных детей.

Виталий, 14 лет, во время аварии был в Припяти, а осенью 1986 года переселился в Киев. Спустя 5 лет он увидел главные события своего жизненного пути следующим образом (табл. 7-3).

Таблица 7-3. Список значимых событий Виталия, 14 лет

Дата	Название события	Возраст	Цветовая ассоциация
1965	Работа отца	За 11 лет до рождения	Серый
1976	Моя болезнь	1	Серый
1978	Смерть бабушки	2	Черный
1980	Умер дед	4	Черный
1983	Начал учебу	7	Желтый
26 апреля 1986	Взрыв ЧАЭС	9	Синий
Ноябрь 1986	Переселились в Киев	10	Фиолетовый
Июль 1988	Сестра поступила в институт	12	Зеленый
1989	Дружба со сверстниками	12	Красный
1990	Учеба	13	Синий
28 сентября 1990	Ездил за границу	14	Зеленый
1991	Отношения с семьей	14	Синий
Июнь 1993	Поступить в техникум	17	Желтый
1999	Начать работу	22	Желтый
Апрель 2001	Жениться	24	Фиолетовый
Цвета в порядке предпочтения: фиолетовый/зеленый/синий/красный/черный/желтый/коричневый/серый.			

В его картине жизни мы наблюдаем очернение прошлого, которое проявляется здесь фактически в полном отрицании Виталием своего дошкольного детства. Вспоминаются только смерти и болезни, в самый неприятный серый цвет окрашивается даже то, что было до рождения (работа отца).

Свою новую жизнь после аварии Виталий почти полностью принимает. Относится к ближайшему будущему серьезно и оптимистично. Большинство его планов связаны с учебой, работой, семейной жизнью. Что касается самой аварии, то, с точки зрения Виталия, его будущее с ней никак не связано. Авария не особенно травмирует его душу. Более того, благодаря аварии он стал жить в большом го-

роде, съездил за границу, а сестра поступила в институт. Если вспомнить положение транзакционного анализа о том, что в каждом человеке сосуществуют три состояния Я — Ребенок, Взрослый, Родитель, то за трезвое отношение к аварии Виталию пришлось расплатиться состоянием Естественного Ребенка, то есть источником спонтанного свободного творчества.

Чтобы вернуть это состояние, совершенно необходимое для ощущения полноты жизни во всем ее многообразии, можно воспользоваться психотехническим приемом "«встреча с чудом». По мнению Г.С. Альтшуллера, автора «оригинальной теории решения изобретательских задач, «встреча с чудом» — обязательное событие детства всех высшающихся изобретателей (Лернер, 1991).

Ребенку предлагают вспомнить какое-нибудь необычное событие, поразившее воображение, удивившее своей красотой и необычностью, которое можно было бы назвать «маленьким чудом». Для одного таким чудом может стать новогодний праздник, для другого — встреча с мо-?рем, для кого-то — поломанный будильник или знакомство с компьютером. Хорошо, когда ребенок вспомнит несколько таких встреч, и чем раньше они произошли, Тем лучше. «Чудесами» нужно дополнить список событий или написать их вместо тех неприятностей, которые вспомнил ребенок в своем детстве.

Теперь остается выяснить, как связана «встреча с чудом» с остальными событиями жизни, — пройти еще раз процедуры «цели», «причины», «важности», «карта жизни». Спешить при этом не стоит. Перечисленные процедуры лучше даже повторить спустя день-два, после того как -список событий дополнится. Ребенку надо дать время не /Спеша подумать о своих «чудесных переживаниях».

Актуализация сверхзначимых событий при чувстве пустоты настоящего

Переживания, связанные с аварией, неоднозначно влияют на жизненные притязания детей. У одних они снижаются, и главными ценностями становятся нормальное здоровье, устроенный быт, признание со стороны друзей

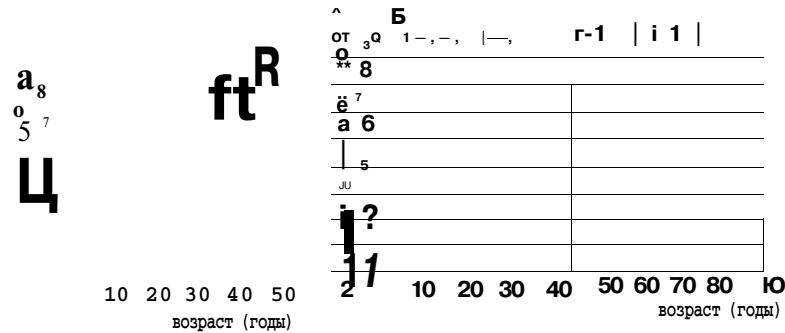


Рис. 7-2. Оценки насыщенности пятилетий жизни при чувстве пустоты настоящего (Светлана, 15 лет): А — первоначальные оценки; Б — оценки после актуализации сверхзначимых событий.

и близких. На других детей, более стрессоустойчивых или менее пострадавших от ее последствий, стресс-событие действует даже стимулирующе, побуждает их к таким целям, достижение которых может принести всеобщий почет, славу, уважение и признание потомков.

На фоне таких высоких притязаний и отсутствия условий для начала их реализации текущий период жизни обесценивается и возникает чувство пустоты настоящего. Проще всего его можно обнаружить, просматривая результаты процедуры «пятилетия». Чувство пустоты настоящего проявляется в заниженных оценках текущего пятилетия в сравнении с предыдущими и последующими — в своеобразной «яме» на графике жизни. Приведем в качестве примера оценки насыщенности пятилетий своей жизни 15-летней Светланой (рис. 7-2А).

К моменту аварии Светлане было около 10 лет, и свои первые два пятилетия она видит достаточно насыщенными. Далее — пустота последних пяти лет и минимальная насыщенность предстоящих. Именно поэтому после выполнения процедуры «пятилетия» программа посоветовала Светлане обратиться к психологу-консультанту.

Психологическая помощь детям, чувствующим пустоту настоящего, может основываться на следующих приемах.

1. Осознание сверхзначимых событий ценностного слоя, которые настолько важны для человека, настолько близки ему, что он их сразу даже не замечает, а вспоминает о них лишь после окончания длительного диалога с программой. В силу сверхзначимости таких событий срабатывает также «защита биографии» — человек не спешит раскрывать их содержание.

Когда Светлане предложили отыскать сверхзначимое событие и записать его название на экране компьютера, она сказала: «Это секрет». В такой формулировке («большой секрет») она и включила его в общий список. В последующем оказалось, что оно имеет наивысший мотивационный статус.

2. Поиск лично-значимых событий исторического масштаба, по принципу «у жизни нет границ». Светлана нашла два таких события: «восстановили наш род» (за 70 лет до ее рождения) и «воспоминания» (во время фильма с ее участием, который будут смотреть через 10—20 лет после ее смерти).

3. Стирание с картины жизни случайно названных событий, которые представляют скорее суету и мелочи жизни, а не то, о чем стоит думать и чем жить. «Сотри случайные черты, и ты увидишь: мир прекрасен», как сказал Александр Блок. Прислушавшись к этому совету, Светлана сошла возможным удалить из списка своих событий следующие: «занятия кунгфу», «первый поцелуй», «драка», «быть красивой» (она и так красива). Благодаря этому в списке освободилось место для более значимых событий.

4. Осознание большой роли новых дополнительных событий в ходе анализа их причин, целей, места в иерархии важностей и на карте жизни.

Чтобы помочь человеку избавиться от чувства опустошенности и отыскать свой смысл настоящего, требуется большой такт, терпение и уверенность в том, что смысл отыскан будет. Об эффективности помощи можно судить по результатам повторного выполнения процедуры «пятилетия» после завершения коррекционной работы.

В нашем случае повторный график жизни (отношение к жизни) Светланы существенно изменился и настоящее наполнилось значимыми переживаниями (рис. 7-2Б).

Осознание позитивного опыта при чувстве нереализованности

Реализованность жизненных замыслов человека может быть измерена через удельный вес прошлого в целостной картине жизненного пути. Чем выше реализованность, тем психологически старше оказывается человек, чем ниже — тем моложе. Оптимальной величине реализованное™ соответствует психологический возраст, близкий к календарному. В случае, если психологический возраст оказывается меньше реального на 7 и более лет, Lifeline советует обратиться к психологу-консультанту.

Острое чувство нереализованности возникает из-за обесценивания имеющихся достижений и своего жизненного опыта. Может показаться, что у ребенка еще мало опыта, но это заблуждение. За первые 10—15 лет жизни происходит не меньше, чем за последние 10—15 лет (а когда они наступят, никому не известно). Поэтому и у школьников заниженный психологический возраст и чувство нереализованности являются симптомами деформации картины жизни.

Одним из примеров может служить график жизни девятиклассницы Ларисы, 14 лет (рис. 7-3А). В своем прошлом она не видит ничего ценного и отыскивает только два не связанных друг с другом события: «бабушка» — в первый год жизни и «Припять» — 26 апреля 1986 года. Вместе с тем эта «Припять» будет иметь, по мнению Ларисы, очень много последствий в ее будущем и переживается поэтому как самое актуальное событие, локализованное в психологическом «сейчас».

Чувство нереализованности усугубляется тем, что отношение к стресс-событию находится на самой тяжелой первоначальной стадии осознания последствий. Именно такой фон типичен для чувства нереализованности, существующего у отдельных детей, переживших аварию. Оставаясь не пережитой психологически, она мешает и радоваться настоящему, и ценить прошлое, препятствует психологическому взрослению.

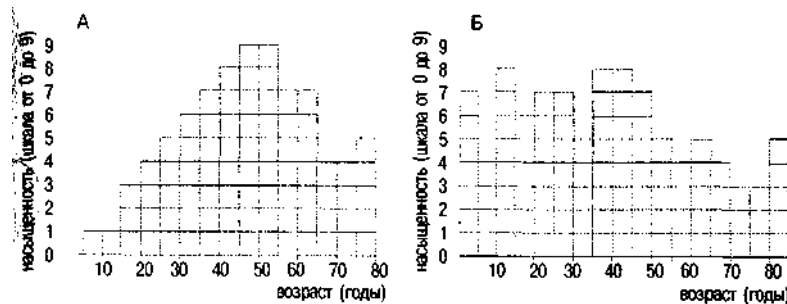


Рис. 7-3. Оценки насыщенности пятилетий жизни при чувстве нереализованности (Лариса, 14 лет): А — первоначальные оценки; Б — оценки после осознания позитивного опыта.

Коррекционными приемами, помогающими школьникам почувствовать себя в чем-то состоявшимися за свои; 12—17 лет, могут стать следующие процедуры.

1. Отыскать вместе с ребенком значимые позитивные (события — достижения его жизни, происшедшие до аварии и после аварии. Очень важно найти события и «до», и «после»! Какие-то из них будут связаны с аварией, но жиданно окажутся ее последствиями, и благодаря этому у ; стресс-события снизится негативный потенциал и актуальность.

; 2. Включить эти автобиографические находки в общий ; список событий вместо часто имеющихся в нем тревог, [Связанных с ожиданием болезней и утрат.

. 3. После анализа причин и целей попутешествовать вместе с ребенком по изменившейся карте жизни и позитивно [оценить имеющиеся достижения.

/ С Ларисой была проведена подобная работа, в ходе которой она воскресила приятные воспоминания о том, как еще до аварии пошла в школу и съездила в Киев, впервые увидела младшую сестренку, а после аварии отдохнула в Крыму и Харькове. С большим оптимизмом она заглянула и в свое будущее, увидев в нем рождение племянников

(вместо смерти родителей), внуков (вместо своей смерти). После коррекционной работы график жизни Ларисы стал заметно отличаться от первоначального (рис. 7-3Б). Судя по графику, оснований для чувства нереализованное™ стало намного меньше.

Что делать с чувством бесперспективности?

Искать свое призвание всегда трудно, а особенно когда на будущее ложится тень стрессогенного прошлого.

Среди детей, переживших аварию, встречаются мальчики и девочки, предпочитающие не заглядывать даже в ближайшее будущее, поскольку за школьные годы они привыкли плыть «по течению жизни», а это течение чаще приводило от одного стресса к другому: от аварии — к трудностям адаптации на новом месте, от расставаний — к разочарованиям. В результате всего этого возникает недоверие к жизни, неуверенность в себе и своем будущем.

При работе с LifeLine такие дети называют не более одного-двух будущих событий ближайшего месяца, года. Во время коррекционной работы они с большим трудом намечают более отдаленные планы, ограничиваясь обычно традиционными событиями семейной жизни. Примечательно, что на фоне чувства бесперспективности эти мысленные конструкции будущего оказываются крайне слабо связаны со всей предшествующей жизнью школьника, даже с его влюбленностями. Типичной иллюстрацией этому может служить картина жизни Гали, 15 лет (рис. 7-4).

В диалоге с компьютером она назвала только одно будущее событие — «брат» (14), а остальные включила в свой список после просьбы психолога еще раз, внимательнее, подумать о будущем. Как видим, открывшиеся перспективы оказались не очень значимыми, а главное — совершенно не связанными с прошлым.

Дети с чувством бесперспективности больше других нуждаются в длительной психологической поддержке, направленной на развитие творческого отношения к будущему, умения самостоятельно строить свою жизнь. Такую форму психологической работы уместно назвать «уроками жизнестроительства» (подробнее см. раздел 7.5).

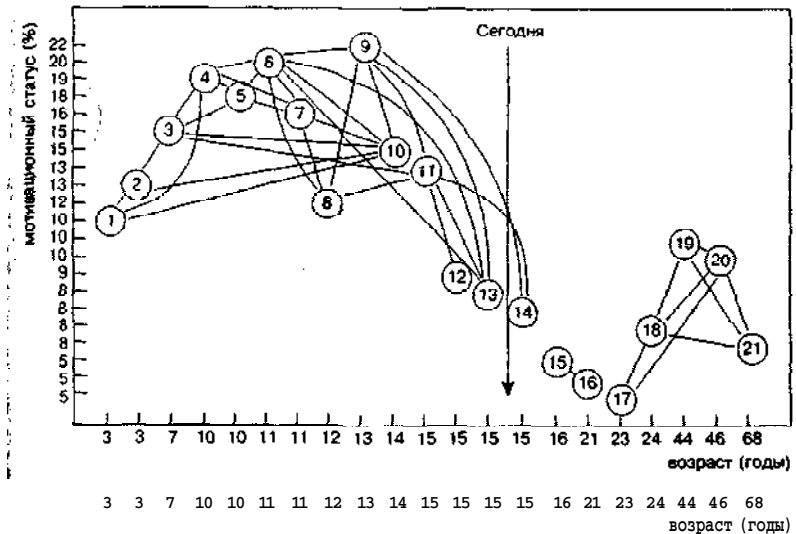


Рис. 7-4. Казуограмма¹ при чувстве бесперспективности. Список событий (Галина, 15 лет): 1 — детский сад, 2 — рождение брата, 3 — бассейн, 4 — авария, 5 — новая школа, 6 — новая жизнь, 7 — Киев, 8 — знакомство, 9 — отношения, 10 — родители, 11 — отличное время, 12 — зануда, 13 — разочарование, 14 — брат, 15 — поступление, 16 — начало работы, 17 — замужество, 18 — рождение ребенка, 19 — свадьба ребенка, 20 — появление внука, 21 — появление правнука.

7.4. ПРИЕМЫ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Психологическое изменение картины жизненного пути является самостоятельной задачей биографического тренинга, различные приемы которого нацелены на оптимизацию отношения человека к времени своей жизни. Опишем несколько таких приемов (Кроник, 1988, 1989).

¹ Направление связей (стрелки) на стандартной казуограмме не указаны.

Групповое обсуждение графиков жизни

Участникам группы предлагается вначале стандартное задание по индивидуальному оцениванию пятилетий жизни.

Полученные графики жизни переносятся в большую групповую таблицу, аналогичную таблице в индивидуальных анкетах. Результаты каждого члена группы обозначаются каким-либо отличным от других цветом. Цвет выбирается каждым так, чтобы он знал цвет лишь своих результатов, но не знал, чьим ответам соответствуют другие цвета. В групповой таблице, таким образом, представлены разноцветные графики жизни всех членов группы.

Ведущий кратко объясняет смысл изображенного в групповой таблице. Обращает внимание на различия в оценках насыщенности на фоне, как правило, достаточно выраженной общей тенденции к первоначальному подъему усредненного графика и его последующему спаду. После этого начинается процесс группового обсуждения, которое разворачивается по следующим вопросам:

А. Почему участники группы по-разному оценили первые пять лет жизни, одни — очень высоко, другие — низко или средне? Что такое детство: «золотой век», беспомощность или лишь подготовка к будущему? Какой след накладывают детские переживания на дальнейший жизненный путь?

Б. Почему так различаются оценки ожидаемой продолжительности жизни, например от 50 до 100 лет? Связаны ли они у членов группы с жизнью кого-либо из родственников или знакомых? Насколько реально жить долго? Откуда возникли пессимистичные оценки у одних и установка на творческое долголетие у других?

В. Почему различаются индивидуальные оценки максимальной насыщенности, у некоторых они не дотягивают до 8—9 баллов, у других — встречаются даже выше 10? Кто может рассказать о «чудесах» и «рекордах» в собственной жизни, которые содержатся именно в запредельных оценках? В какие годы достигаются «вершины жизни»? Почему у одних после вершины наступает спад, а у других его нет?

Г. Сколько вершин может быть в жизни: одна, две, более? Что дает веру и силы вновь начать продуктивную жизнь после временного спада?

Обсуждение всех перечисленных вопросов (их последовательность зависит от состава и результатов конкретной группы) строится в форме живого диалога, спора, размышлений над собственной жизнью. Как и в любой тренинговой группе, направление этого диалога во многом зависит от акцентов, которые расставляет ведущий. Если первоначальные графики жизни указывают на слишком завышенный психологический возраст, то ведущий стимулирует, прежде всего, размышления о будущем, о поиске новых жизненных перспектив. Если, согласно индивидуальным графикам, психологический возраст слишком занижен, то главное для ведущего — повысить для членов группы ценность прожитых ими лет. Здесь ориентиром является сближение психологического возраста с хронологическим за счет переоценки прошлого и будущего.

После обсуждения (оно длится до 1,5—2 часов) членов группы просят вновь самостоятельно оценить насыщенность пятилетий своей жизни. На глазах у участников обсуждения новые оценки переносятся в прежнюю групповую таблицу, после чего анализируются изменения, происшедшие в итоге обсуждения. Напомним, что индивидуальные графики жизни в целом достаточно устойчивы, поэтому для ведущего важны любые изменения: в оценках первых и последних пятилетий, в оценках текущего периода, в максимумах и минимумах насыщенности, в локализации вершин, впадин, в их количестве. Сравнив психологический возраст до и после группового обсуждения, ведущий может определить эффективность своих усилий.

Пластические образы «Моя жизнь»

Каждому участнику тренинговой группы предлагается мысленно представить весь свой жизненный путь, после чего позой, движением, мимикой, жестами (без слов) «показать» свою жизнь другим участникам группы. Затем каждый «зритель» должен проинтерпретировать увиденное, попытаться объяснить, чтобы это значило.

После обсуждения всех «образов жизни» группа должна создать из них нечто целое. Задача эта — непростая, по-

скольку образы бывают самыми необычными. Ее решение требует от группы и ведущего немало творчества. Зато итоговый результат становится всегда обобщением частных «взглядов на жизнь», присущих тем или иным членам группы. Создается «мироздание», в котором жизнь каждого необходима как часть целому. Такая психотерапевтическая конструкция жизни сразу сплачивает группу и одновременно выступает хорошей игровой разминкой перед последующей коррекционной работой.

В зависимости от конкретных практических задач описанный прием может сопровождаться другой инструкцией: изобразить только свое прошлое, или будущее, или настоящее, или идеальный, желаемый вариант своей жизни.

«Интервью с самим собой»

По просьбе психолога один из членов группы — он и будет интервьюировать себя — рассаживает остальных на стоящих в ряд стульях, каждый из которых обозначает тот или иной период жизни: детство, юность, молодость, зрелость, старость. Каждый из сидящих членов группы — это или «я» протагониста (главного действующего лица) в том или ином возрасте, или «второе я», то есть самый близкий в те годы человек. Протагонист должен подойти к каждому из своих возрастных воплощений и задать ему тот вопрос, который был или будет наиболее актуальным для протагониста в данном возрасте. Участники группы по очереди должны ответить на эти вопросы, представив себе, как бы ответил на них сам спрашивающий в соответствующем возрасте или его близкий.

После того как интервью со всеми «я» будут завершены, протагонист должен сказать, кто из членов группы понял его глубже других, оказался наилучшим внутренним собеседником. Подобным же образом интервью с собой проводит каждый член группы, определяя для себя наилучшего собеседника.

Данный прием активизирует работу самосознания, облегчает внутренний диалог, позволяет развить способности к временным децентрациям и перевоплощению.

«Совет мудрейших»

Каждый член группы должен сформулировать и записать на отдельном листке бумаги по одному «смысложившему вопросу», который в настоящее время его больше всего волнует, мешает жить, и ответ на который он еще не нашел. Все листки с вопросами (без имени автора) раскладываются на столе текстом вниз или перемешиваются.

Психолог-ведущий группы спрашивает после этого: «Мнение каких людей — из живших ранее, современников или тех, кто еще только будет жить через много лет, — значимо для вас, авторитетно, интересно в связи с тем вопросом, который вы записали?» Каждый член группы называет своего значимого (встречаются здесь и близкие люди, и самые разные знаменитости). «Ну а теперь, — продолжает психолог, — каждый из нас станет на время тем, кто для него наиболее значим. Мы будем советом мудрейших».

«Мудрейшие» располагаются поудобнее (могут ходить, сидеть, стоять...), а кто-либо из «наивных» членов группы берет наугад листок с вопросом, запоминает его и с завязанными глазами начинает «ходить по свету», наткнувшись при этом то на одного, то на другого. Узнав имя встречного мудреца, он может задать ему записанный на листке вопрос, на который мудрец может ответить, а может и промолчать. Разрешается задать один вопрос не более чем трем-четырем мудрецам; каждый из них может ответить также не более чем на 3–4 вопроса.

Аналогичным образом отыскиваются возможные ответы на все вопросы: кто-либо из членов группы (каждый раз кто-то новый) выступает в роли «вопрошающего», другие — в роли «мудрецов». После того как ответы на все вопросы получены, каждый член группы должен сказать, чьи ответы, на его взгляд, были самыми мудрыми и с кем он лично хотел бы более детально обсудить свой собственный волнующий его вопрос. В соответствии с пожеланиями создаются пары, в которых один консультирует другого по его проблеме.

7.5. УРОКИ ЖИЗНЕТВОРЧЕСТВА

Уроки жизнетворчества могут быть организованы в виде факультативных занятий со старшеклассниками. Самая общая цель факультатива — познакомить детей с основными идеями психологии жизненного пути, сформировать навыки биографического самоанализа и проектирования собственной жизни, освоить программу Lifeline так, чтобы при необходимости дети могли пользоваться ею самостоятельно как средством психологической самопомощи. Факультатив рассчитан на 10 занятий длительностью 1—1,5 часа один раз в неделю. В группе могут участвовать 10—15 человек. Занятия проводятся и с компьютерными вариантами каузометрии. При отсутствии предлагаемых фильмов «Стрела времени» и «Интервью с самим собой» используются описанные выше (раздел 7.4) приемы группового биографического тренинга. Ведущий по своему усмотрению может подобрать известные игровые приемы и упражнения из различных видов социально-психологического тренинга, сохраняя при этом общую идею биографического тренинга. Все необходимые для занятий популярные статьи собраны в книге «Сколько Вам лет?» (Кроник, Головаха и др., 1993).

Занятие 1. Время жизни: физическое и психологическое

Цель: обратить внимание детей на течение времени в их внутреннем мире, на существование разных времен жизни.

Материалы: настенные часы с большой секундной стрелкой, фильм «Интервью с самим собой» (Киевнаучфильм, 1986).

1. Знакомство, тест «Ошибка в документах». Ведущий просит детей назвать свое имя и дату рождения. После этого предлагает: «Представьте себе, что вы неожиданно узнаете: дата вашего рождения ошибочна. Причем неизвестно, в какую сторону произошла ошибка — моложе вы на самом деле или старше. Попробуйте теперь ответить на вопрос: сколько вам лет на самом деле?»

Ведущий просит поднять руки тех, кто чувствует себя младше, старше или соответствует реальному возрасту. Своеобное обсуждение.

2. Видеофильм «Интервью с самим собой». Дети знакомятся с тем, как оценивают свой возраст разные люди, и получают первое впечатление о возможностях психологического анализа своего жизненного пути с помощью компьютера. Обмен впечатлениями.

3. Тест «Индивидуальная минута». Ведущий предлагает: «Сейчас вы сможете узнать, сколько длится ваша психологическая минута. Вам нужно будет закрыть глаза и открыть их только тогда, когда вы почувствуете, что прошло ровно 60 секунд. Старайтесь не считать секунды про себя, а просто спокойно посидите. Когда откроете глаза, вы увидите на наших больших часах, сколько секунд прошло».

Занятие 2. Психологический возраст

Цель: осознание своего психологического возраста, тренировка чувства времени и навыков релаксации.

Материалы: тест «Оценивание пятилетних интервалов». Программа LifeLine. Научно-популярные статьи о психологическом возрасте в журнале «Знание — сила» (1984, № 3; 1985, № 1).

1. Тест «Оценивание пятилетий жизни». Вычисление своего психологического возраста.

2. Групповое обсуждение результатов теста по следующим вопросам: от чего зависит психологическая молодость и старость? Как изменить свой психологический возраст и приблизить его к реальному возрасту?

3. Измерение психологического возраста с помощью компьютера. С этого момента дети начинают работу с программой LifeLine. Каждый из них дает какое-то название своей биографии (например, свое имя). После выполнения первой процедуры (пятилетия) дети снова узнают свой психологический возраст (после обсуждения он может измениться). На этом первое знакомство с программой завершается, а результаты сохраняются в памяти компьютера.

4. Медитация на минуте. Закрыть глаза и постараться ощутить «вкус», «запах», «цвет», «материал» своей индивидуальной минуты, не считая, сколько она длится, а сосредоточившись

на ее созерцании. Когда покажется вдруг, что минута прошла, открыть глаза и посмотреть на часы.

5. Домашнее задание. Желающим предлагается познакомиться со статьями о чувстве возраста.

Занятие 3. События жизни

Цель: осознание значимых событий своей жизни, тренировка навыков долговременного планирования.

Материалы: программа Lifeline, научно-популярная статья «Творческое долголетие: от чего оно зависит?» в журнале «Наука и техника» (Рига, 1984, № 6).

1. Игра «Угадай событие». Ведущий просит каждого написать по одному событию своего прошлого, настоящего и возможного будущего. Затем предлагает детям отгадать те события, которые написал кто-либо из членов группы (с его согласия, естественно). Игра проводится несколько раз с разными детьми.

2. «События» и «даты». Дети самостоятельно составляют список самых важных событий своего прошлого, настоящего и будущего, указывают их реальные и возможные даты.

3. Домашнее задание «Расписание моей жизни». Дома внимательно просмотреть список своих событий с датами, исправить возможные ошибки, внести дополнения, то есть сделать расписание своей жизни более полным и реалистичным.

Ведущий рекомендует желающим прочесть к следующему занятию статью о творческом долголетии.

Занятие 4. Жизненное расписание

Цель: уточнение своего жизненного расписания, тренировка навыков понимания жизни другого человека.

Материалы: программа Lifeline, статья «Психологическое время: удивительные свойства сжиматься и прерываться» в журнале «Знание — сила» (1983, № 11) или в книге «Популярная психология. Хрестоматия» (Москва, 1990).

1. Упражнение «Расскажи о своей жизни». Дети разделяются по парам. Каждый рассказывает другому о своем жизненном расписании. После этого партнеры пересказывают

друг другу услышанное и могут посоветовать, как сделать жизнь продуктивнее и интереснее.

2. «Сферы жизни» и «цвета». Продолжая знакомство с LifeLine, дети указывают сферы, к которым принадлежат их события, и цвета, с которыми события ассоциируются. По ходу работы они могут откорректировать расписание жизни — изменить названия и даты событий.

3. Домашнее задание. Желающие могут познакомиться с указанной статьей о психологическом времени.

Занятие 5. Стрела времени

Цель: знакомство с представлениями о времени в разные исторические эпохи.

Материалы: фильм «Стрела времени».

1. Просмотр научно-популярного фильма «Стрела времени». Во время просмотра дети знакомятся с представлениями о времени в истории, науке и искусстве, с тем, как отвечали на вопрос «Что такое время жизни?» философы, физики, психологи, авторы причинно-целевой концепции психологического времени.

2. Обсуждение фильма за чашкой чая.

Занятие 6. Цена события

Цель: формирование навыков биографического мышления, тренинг «чувства реальности», осознание реальной значимости событий.

Материалы: программа LifeLine, научно-популярная статья «Психологическое время: путешествия "в давно" и "нескоро"» в журнале «Знание — сила» (1984, № 2) или в книге «Популярная психология. Хрестоматия» (Москва, 1990).

1. Тест «Круги времени». Ведущий предлагает детям представить свое прошлое, настоящее и будущее и нарисовать эти представления тремя кругами. Каждый круг обозначает то или иное время. Круги могут иметь разную величину и как угодно располагаться на листе бумаги. После этого детей просят объяснить, почему они нарисовали так, а не иначе. Обратите внимание детей на разнообразие пережи-

ваний времени, на взаимосвязь прошлого, настоящего и будущего. Расскажите о символе взаимосвязи времен, который предложил Николай Рерих.

2. «Цели» и «причины». Работая за компьютером, школьники анализируют свои жизненные цели и причины тех или иных событий.

3. «Важности». В диалоге с Lifeline дети пытаются разобраться в том, насколько важны в их жизни разные события.

4. Домашнее задание. Желающие могут познакомиться со статьей о путешествиях в психологическом времени.

Занятие 7. Путешествие по карте жизни

Цель: развитие творческого воображения, понимание специфики разных возрастов жизни, осознание своих личностных особенностей.

Материалы: программа LifeLine, научно-популярная статья «Себе и другим: психология самосовершенствования» в журнале «Знание — сила» (1988, № 4) или «Спутник» (1989, № 5).

1. Игра «Машина времени». Ведущий предлагает всем вместе подумать о том, как может выглядеть «машина времени», на которой можно было бы путешествовать в прошлое и будущее. После того как дети придумают такую машину, они покажут в игре ее работу. Каждый член группы будет изображать какую-то часть этой машины.

2. «Карта жизни». Дети вызывают карту своей жизни, построенную по результатам их диалога с LifeLine, и знакомятся с ней, мысленно путешествуя в прошлое и будущее. Со своей картой жизни можно познакомить и друг друга.

3. «Психологический портрет». На прощание каждый получает описание своих личностных характеристик и того, в каком направлении они могут измениться после определенных событий.

4. Домашнее задание. Подумать, что хотелось бы изменить в себе. Прочитать статью о психологии самосовершенствования, выполнить тест «Себе и другим».

Занятие 8. Жизненный выбор

Цель: осознание критериев своего жизненного выбора, понимание критериев жизненного успеха, подготовка к самостоятельной коррекционной работе с LifeLine.

Материалы: «Сказка о молодильных яблоках и живой воде» в книге «Русские сказки» (Москва, 1990).

1. Игра-сказка «На распутье». Ведущий пересказывает; детям начало сказки, как состарившийся царь отправил своих сыновей за молодильными яблоками и живой водой. Каждый сын встретил на своем пути камень с надписью: «Направо поедешь — себя спасешь, коня потеряешь; налево поедешь — коня спасешь, себя потеряешь; прямо поедешь — жену найдешь». Детям предлагается представить себя на месте братьев и решить, какое направление выбрать. Дети разделяются на три группы в зависимости от выбранного направления. В дальнейшем в любой момент можно переходить из одной группы в другую.

2. Обсуждение своего выбора. Члены каждой группы в течение 5—10 минут обсуждают свой выбор. Затем представители каждой группы объясняют остальным, почему все члены группы выбрали данный вариант.

3. Обсуждение «плюсов». Каждая группа готовит более подробное выступление, в котором должны быть указаны три—четыре конкретных аргумента в пользу своего выбора. После этого представитель каждой группы (им может стать уже кто-то другой) делает выступление и записывает на отведенной ему части доски краткий смысл каждого преимущества (критика пока запрещена).

4. Обсуждение «минусов». Каждая группа обсуждает недостатки других вариантов. После 5—10-минутного обсуждения представители групп выступают с критикой других вариантов и записывают на доске по 2 недостатка каждого из них.

5. Инсценировка сказки. Каждая группа за 15—20 минут должна придумать свой полный сценарий сказки: распределить роли внутри группы, придумать интересные сцены и разыграть сказку от начала до конца.

6. Осознание чувств. После инсценировок дети рассказываются в круг в случайном порядке. Ведущий рассказыва-

ет, чем закончилась сказка на самом деле, то есть в книге «Русские сказки» (подчеркивая при этом условность самой сказки). Детей просят рассказать о возникших у них чувствах и переживаниях.

7. Беседа «Успех в жизни». Ведущий возвращается к тесту «Себе и другим». Обращает внимание детей на то, что в жизни нужно учитывать интересы и события других людей, ведь каждое событие — это *со-бытие*. Рассказывает о четырех способах самосовершенствования: сделать мир сильнее, самоутвердиться в мягком окружении, помочь утвердиться другим, сделать мир добрее. После этого вкратце рассказывает о составляющих жизненного успеха: Себе — удовлетворение своих потребностей. Другому — помощь людям, Надличному — вклад в общечеловеческие ценности.

Занятие 9. Моя жизнь

Цель: закрепление навыков позитивного мышления, расширение временной перспективы, осознание связи своей жизни с жизнью других людей.

Материалы: программа LifeLine.

1. В диалоге с программой (с самого начала) дети пробуют создать новый сценарий фильма о своей жизни. Ведущий сообщает два условия, которые должны отличать этот сценарий от того, над которым они работали на предыдущих занятиях.

Во-первых, в фильме «Моя жизнь» должны быть представлены события из каждого пятилетия жизни. В зависимости от того, сколько лет надеется прожить герой фильма, число событий будет разным.

Во-вторых, не должно быть событий «мое рождение» и «моя смерть». Но должны быть два других: какое-то событие, происшедшее до рождения героя фильма, но связанное с его собственной жизнью (например, что-либо из жизни родителей, рода, страны), и какое-то событие, могущее произойти после завершения физической жизни героя фильма и, тем не менее, связанное лично с ним (например, что-то из жизни детей или внуков, общества).

Работая с программой, дети вольны помогать друг другу, могут стать соавторами, обсуждая то или иное событие, а после завершения работы могут познакомить друг друга со сценарием фильма «Моя жизнь» — со списком событий, графиком и картой жизни, своим психологическим портретом.

Занятие 10. Приглашение к конкурсу

Цель: укрепить веру в свои творческие возможности, дать стимул для их реализации, организовать конкурс.

Материалы, статья «Познай себя через компьютер» в журнале «Техника — молодежи» (1988, № 6) и статья «Слово о семье — слово о народе» в журнале «Знание — сила» (1984, № 5).

1. Разговор в кругу. Участники факультатива обсуждают опыт, который они приобрели на предыдущих занятиях, делятся своими мыслями, чувствами, переживаниями.

2. Конкурсы. Ведущий объявляет основную часть факультатива оконченной и приглашает детей принять участие в трех конкурсах, которые будут организованы школьным Биографическим клубом.

Первый конкурс — «Будущая автобиография». Для участия в этом конкурсе нужно написать дома в любом жанре автобиографию, в которой автор рассказал бы о своем прошлом и о том, как может сложиться его жизнь в будущем, ближайшем и отдаленном. В жюри конкурса будут входить сами дети (вся школа, весь класс). Познакомившись с поданными на конкурс автобиографиями, дети должны будут ответить на вопрос: «Какую автобиографию я хотел бы и мог бы иметь?» Победителями конкурса станут авторы тех автобиографий, которые соберут наибольшее число детских симпатий. Сами автобиографии могут храниться в архиве школьного Биографического клуба. При желании к нему смогут обратиться спустя много лет сами авторы — выпускники школы, а также (с согласия авторов) — психологи, учителя, исследователи.

Второй конкурс — «Лучшая биографическая игра». Детям предлагается придумать сценарий любой игры, содержанием которой станут события жизни. Это может быть подвижная,

настольная, компьютерная или любая другая игра. Чтобы лучше сориентироваться в подобных играх, можно предложить детям почитать статью о биографических играх на компьютере в журнале «Техника — молодежи», соавтором которой является Алексей Пажитнов, создатель всемирно известной игры Тетрис и соавтор программы Lifeline.

Третий конкурс — «Моя родословная». Детям предлагается составить генеалогию своей семьи и узнать, кем были, когда и где жили их бабушки и дедушки, прабабушки и прадедушки, прапра...бабушки и прапра...дедушки. Победителем конкурса становится тот, кто узнал историю своей семьи в наибольшем числе поколений. Достоверность генеалогий может быть подтверждена родителями участников конкурса. Тем, кого заинтересуют проблемы генеалогии, можно предложить почитать статью в журнале «Знание — сила».

7.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ И ЕГО ИЗМЕНЕНИЕ

Возраст — характеристика временная; для ее измерения требуется ясное понимание соответствующих единиц измерения времени. В общем плане этот тезис не нов — задолго до современной дифференциации возраста человека на хронологический (паспортный), биологический, социальный и психологический единство времени и возраста было очевидно многим мыслителям. «Когда мы говорим, что чему-то столько лет, — писал средневековый грузинский философ Иоанэ Петрили, — этим мы действительно применяем временное измерение. Всякий возраст, значит, зависит от времени и измеряется им» (*Петрици*, 1984, с. 120). Аналогичную мысль в начале XX столетия выразил русский философ Ф.И. Щербатской: «Когда мы видим старика и молодого, то, благодаря времени, получаем представление о различных их возрастах» (*Щербатской*, 1909, с. 62).

Чувство молодости — это важнейшая духовная ценность и личности, и общества, связанная с восприимчивостью человека к новому, со способностью к переменам, с тем,

что Г. Селье удачно назвал «потребностью в достижении вершин» (*Селье*, 1979, с. 93). О ценности психологической молодости свидетельствуют весьма распространенные «омоложения» многих литературных героев: на глазах женихов Пенелопы помолодел Одиссей, молодеет и древнерусский князь Святослав в своем «золотом слове», и Тарас Бульба перед отправлением в Запорожскую Сечь (*Кузьмичев*, 1980, с. 60). Аналогичных примеров можно найти немало, вернемся, однако, к более строгим рассуждениям.

Для измерения степени реализованности психологического времени, которая переживается личностью как реализованность собственной жизни (самореализованность), разработано несколько специальных методик: самооценка реализованности, дихотомическое шкалирование жизненного пути, оценивание пятилетних интервалов (ОПИ), каузометрический опрос. Со всеми этими методиками вы имели возможность познакомиться выше.

Что может означать стопроцентная реализованность у человека? Значит ли это, что жить человеку, с его точки зрения, больше незачем? Прежде чем ответить, напомним, что оценки реализованности, вычисленные на основе теста ОПИ, практически совпадают с прямыми самооценками реализованности, которые можно получить, спросив у человека: «Если все событийное содержание Вашей жизни (прошлого, настоящего и будущего), все то, что вы надеетесь получить от жизни и дать ей, принять за 100%, то какой процент этого содержания реализовался к сегодняшнему дню?» Линейная корреляция между показателем реализованности в тесте ОПИ и самооценкой реализованности равна 0,87 при $p < 0,01$ (*Головаха, Кроник*, 1984, с. 181). Так что стопроцентная реализованность действительно тождественна «психологической смерти», которая может наступить раньше естественного биологического завершения жизни. Такое состояние собственной психологической смерти описала известная русская революционерка Вера Фигнер: «Цикл служения идее был завершен, как цикл жизни является завершенным для человека, который умирает. А разве я не умирала?.. оглядываясь назад и сознавая,

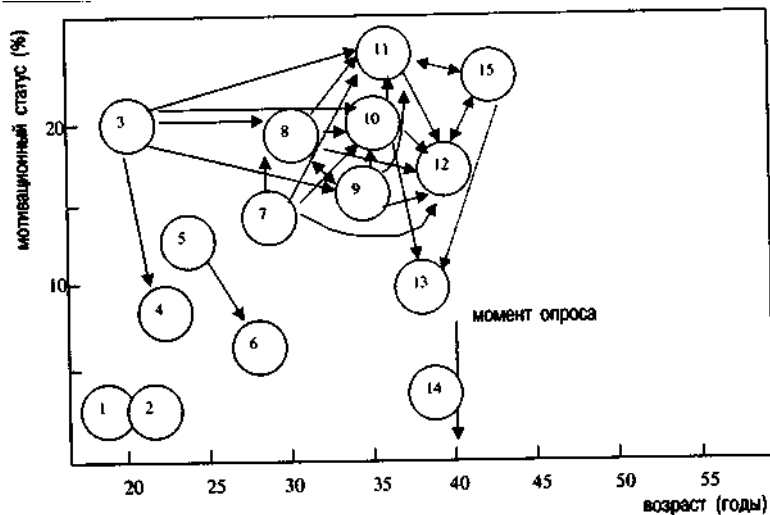


Рис. 7-5. Казуограмма при тяжелом кризисе бесперспективности и опустошенности (М., 40 лет). События: 1 — принятие в комсомол, 2 — поступление в институт, 3 — любовь, 4 — брак, 5 — второй брак, 6 — переход на другую работу, 7 — гибель дочери, 8 — переписка, 9 — измена, 10 — стихи, 11 — встреча с В., 12 — разрыв, 13 — крах надежды, 14 — мучительное чувство, 15 — дело для души.

что все усилия сделаны, все возможное совершенно, что если я брала от общества и от жизни, то и отдала обществу и жизни все, что только могла дать» (Фигнер, 1921, с. 324).

Но в отличие от физического времени, в психологическом реальны и возрождения. Психологический возраст обратим — в этом не только его принципиальная особенность, но и большая ценность. Приведем пример из наших психолого-биографических исследований.

Рис. 7-5 показывает картину жизни в самосознании М., 40-летней женщины, после трагической гибели 12-летней дочери и последующего развода, находящейся в тяжелом кризисе, сопровождающемся суицидальными мыслями. По просьбе написать 15 наиболее важных событий своего про-

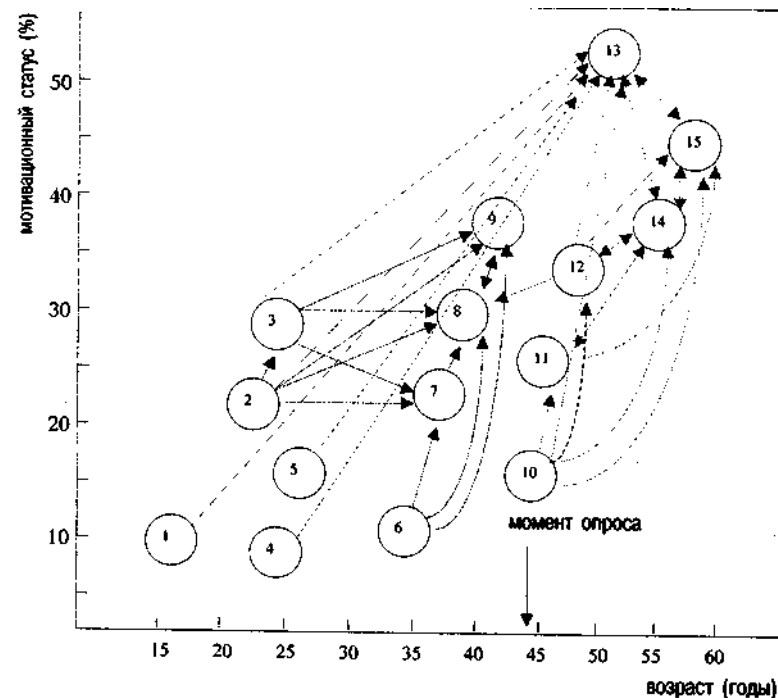


Рис. 7-6. Казуограмма М., через три года. События: 1 — первый курс, 2 — встреча, 3 — разрыв с А., 4 — окончание института, 5 — отъезд от родителей, 6 — гибель дочери, 7 — переписка, 8 — развод, 9 — стихи, 10 — рождение второй дочери, 11 — отношения с мужем, 12 — общение, 13 — напутствия дочери, 14 — призвание дочери, 15 — дочь поверит в свои силы.

шлого, настоящего и будущего, все 15 событий она отнесла к прошлому («будущего у меня нет») и только после настойчивой просьбы нашла одно будущее событие — «дело для души» (событие № 15).

Опрашиваемой удалось все же «встать на ноги», она снова вышла замуж, родила дочь. Результаты беседы с ней спу-

стя три года изображены на рис. 7-6. Вместе с рождением дочери (событие № 10) родилось и будущее — 4 из 15 событий, причем все они связаны с жизнью второй дочери. Обратим внимание на показатель реализованности: в первом опросе реализованность равна 82%, во-втором — 33%. Как видим, произошло не только рождение второй дочери, но и вместе с ним и «второе рождение» самой опрашиваемой.

Помочь «человеку в кризисе» создать и увидеть будущее — важнейшая задача прикладной психологии личности. Она бывает актуальна и в юношеском возрасте — в профилактике и коррекции отклоняющегося поведения. Специальные исследования обнаруживают завышенный психологический возраст, сравнительно низкую насыщенность будущего, пессимистические оценки ожидаемой продолжительности своей жизни у юношей-девиантов (*Хомик*, 1985) (см. рис. 3-7). С таким деформированным образом будущего трудно рассчитывать на то, что реальное будущее этих юношей станет лучше, чем их прошлое. Ибо исследования даже благополучных старшеклассников свидетельствуют, что завышенные показатели психологического возраста чаще сопровождаются потребительскими ориентациями, стремлением «взять» от общества, в то время как для старшеклассников с заниженным психологическим возрастом такие ориентации менее значимы, самое важное для них — стремление к творческой отдаче (*Хроник*, 1985).

Вместе с тем неверно было бы говорить, что заниженный психологический возраст — безусловное благо. Чрезмерно низкий возраст — это или инфантилизм, или острое чувство нереализованное™, как у героя повести М.М. Чулаки: «Тридцать три года. Возраст Христа и Ильи Муромца. (Про возраст Добролюбова, Лермонтова, Галуа лучше не вспоминать). Оба знаменитых сверстника подают надежду: сидел же Илья до моих лет сиднем на печи — а потом встал сразу. А моя жизнь немногим интереснее сидения на месте. Может быть, из-за мизерности пережитых событий совершенно не чувствую взрослости. Словно по-прежнему восемнадцать. Раньше считал тридцать три полной зрелостью, расцветом.

Интересно, я один так задержался в развитии или это общее чувство, о котором просто нечасто говорят?» (*Чулаки*, 1984).

Да, общее! Наблюдение писателя полностью подтверждается научными исследованиями. Эффект «консервации» — заниженной самооценки возраста — был обнаружен нами у взрослых мужчин и женщин 21—44 лет (*Кроник, Головаха*, 1983). Еще раньше подобный факт подметил Г. Кафка; он установил, что в «то время как сам человек и знакомые ровесники "остаются молоды", незнакомые приблизительно такого же возраста оцениваются заметно старше» (*Karsten*, 1986).

Почти не исследован вопрос о влиянии других людей на чувство реализованности и психологический возраст личности. Единственный факт, которым мы располагаем, получен в исследовании профессиональной ориентации старшеклассников и состоит в следующем: чем большее влияние на выбор профессии оказывает отец, тем ниже психологический возраст подростков. Сходные выводы о существенном влиянии именно отца на формирование у ребенка будущей временной перспективы получены и в исследованиях психологов в Финляндии (*Пулкинен*, 1987). Подобные данные единичны, хотя углубленные социально-психологические исследования проблемы возраста крайне важны для прикладной психологии личности. Жизненная перспектива личности формируется и реализуется в постоянном, значимом общении с другими людьми. Каждое событие на жизненном пути — это одновременно рождение новой «событийной малой группы», очное или заочное общение жизненно значимых друг для друга людей, соучастников данного со-бытия, общение, в котором формируются характеры партнеров, изменяется их возраст. В описании этих эффектов искусство оказалось впереди.

А.П.Чехов, «Чайка»: «Видишь, моя мать меня не любит. Еще бы! Ей хочется жить, любить, носить светлые кофточки, а мне уже двадцать пять лет, и я постоянно напоминаю ей, что она уже не молода. Когда меня нет, ей только тридцать два года, при мне же сорок три».

Т. Уайлдер, «Теофил Норт»: «Мистер Норт, к каким чудесам вы прибегли, что дедушка так окреп? — Никаких чудес, мадам. Я понял: доктора Босворта что-то тяготит. Со мной тоже так бывает. Постепенно выяснилось, что у нас много общих увлечений. Увлечения воодушевляют человека, заставляют забыть о себе. Мы оба помолодели. Вот и всё».

В этом разделе литературных примеров не меньше, чем строгих научных фактов. В психологии личности вряд ли может быть иначе, когда речь идет о проблемах действительно для нее новых и актуальных. Первопроходцами в анализе личности и ее жизненного пути всегда были писатели и художники, философы и политики, творцы духовной культуры человечества. Научная психология со строгим экспериментом приходит на обжитые в культуре «пространства личности», и ее задача не в том, чтобы «пересказать хорошую поэзию плохой прозой», а в том, чтобы объяснить уже подмеченные феномены, познать их механизмы, научиться ими управлять, прогнозировать, корректировать поступки человека и его жизненный путь. Обратимся же к проблемам коррекции психологического возраста.

У каждого взрослого человека имеются те или иные психологические приемы, помогающие ему изменять свой психологический возраст — взрослеть в собственных глазах или вновь чувствовать возвращение юности. К числу приемов такой саморегуляции относятся реконструкция субъективной картины жизненного пути и временные децентрации. Они позволяют сбросить груз прожитых лет, облегчить субъективную сложность предстоящих жизненных задач, осмыслить достигнутое и намеченное, изменить чувство реализованное™, посмотрев на свою жизнь из далекого прошлого или будущего.

Хотя эти приемы есть у каждого, не всегда их бывает достаточно. Нетрудно убедиться в этом, спросив у человека — хотел бы он иметь психологические часы (инструкция приведена в раздел 4.7). Из 29 человек от 22 до 44 лет, которым задавался этот вопрос, 19 человек (7 мужчин и 12 женщин) — не хотели бы. Лишь трое из отказавшихся мо-

тивировали свое нежелание тем, что они и сами хорошо знают свою реализованность, остальные проявили более или менее выраженную защиту от неприятной информации, которую эти часы могут показывать на фоне неумения ее корректировать. Приведем примеры из протоколов интервью: «Не хотела бы этого знать. Если бы много реализовалось, жить было бы неинтересно. Если много надо реализовать — могла бы опустить руки. Лучше этого не знать и об этом не задумываться. Таким образом создаю внутренний комфорт» (*Головаха, Кроник, 1984, с. 96*).

Из 10 желающих приобрести «психологические часы» семеро уверены в том, что они помогли бы им в самореализации, как, например: «Хотел бы с удовольствием и без опасения. Желательно бы иметь часы по разным сферам. Их было бы очень приятно иметь и планировать. Раскрыли бы истинные возможности и помогли бы в переориентации» (*там же*). В целом же лишь 7—10 человек из 29 более или менее уверены в том, что совладали бы с информацией, которую давали бы часы, могли бы успешно корректировать степень своей реализованное™.

Но, как мы видели, чувство реализованное™ и без часов хорошо знакомо каждому. Поэтому недостаточная эффективность спонтанных приемов возрастной саморегуляции чревата тем, что человек может попасть в кризис нереализованное™ или в кризис смыслоутраты. Последствия бывают самыми печальными: «С тех пор как я потерял Вас и начал печататься, жизнь для меня невыносима, — я страдаю, — признается 27-летний герой чеховской «Чайки». — Молодость мою вдруг как оторвало, и мне кажется, что я уже прожил на свете девяносто лет». Через пять минут он застрелился. Неслучайно исследователи непосредственно связывают суицидальные попытки с фрустрированностью наиболее значимых потребностей и с чувством бесперспективности будущего (*Научные..., 1983; Melges, 1982*).

Все это заставляет искать специальные способы целенаправленной внешней коррекции субъективной картины жизненного пути и, в частности, психологического возраста личности. Не останавливаясь на известных психотера-

певтических техниках изменения жизненных ориентации личности, рассмотрим лишь созданные и используемые нами в консультативной работе по вопросам формирования жизненных перспектив личности.

Обращаясь за советом к психологу-консультанту, человек часто находится в состоянии жизненного выбора: что, кого предпочесть? Какой путь избрать? В такой ситуации уместно предложить обратившемуся оценить пятилетия жизни в двух вариантах. Сначала — со стандартной инструкцией оценить в 10-балльной шкале событийную насыщенность прошлых и будущих пятилетий. После этого — с измененной инструкцией: «В жизни у каждого бывают ситуации выбора. Давайте назовем один возможный вариант Вашей дальнейшей жизни "вариантом А", другой — "вариантом Б". Пусть, оценивая пятилетия жизни, Вы исходите из варианта А. Теперь попробуйте выполнить это же задание, предположив, что состоится другой вариант — Б». Приведем несколько примеров.

Женщина 23 лет, студентка-заочница, не знает, продолжать ей учебу или бросить, поскольку ездить далеко, а муж собирается получать второе высшее образование. Пятилетия своего жизненного пути оценила по насыщенности, предполагая вначале, что учебу бросит. Ей было предложено оценить пятилетия, предположив, что институт она окончит (рис. 7-7). Как видим, во втором варианте ближайшие 20 лет жизни видятся ею более ценными, чем в первом. Подсчитав ее психологический возраст, обнаруживаем: в случае продолжения он равен 22 годам, отказ от института приводит к «постарению» на три года. Такой информации может оказаться достаточно, чтобы молодая 23-летняя женщина собралась, завершила последние курсы института и тем самым не несла бы в себе обиду на мужа и на жизнь за то, что важный этап ее жизненного самоопределения остался незавершенным.

Еще один пример из практики семейного консультирования. 34-летняя женщина, имеющая сына 8 лет, после 12 лет семейной жизни подала на развод, жалуясь на скуку и однообразие отношений с мужем, который при этом ее

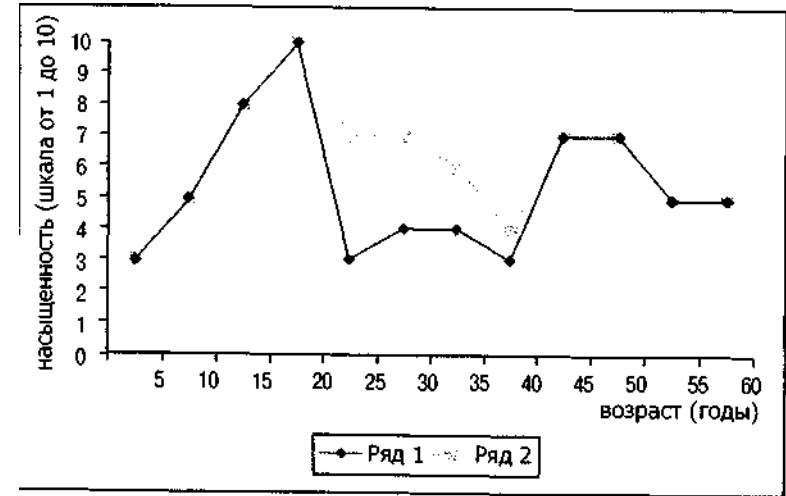


Рис. 7-7. Оценки событийной насыщенности пятилетий жизни 23-летней студенткой в предположении, что она оставит (1-й ряд) или окончит институт (2-й ряд).

очень любит (в этом согласны оба). Но окончательного решения — разводиться и выходить ли вторично замуж — еще не приняла. Первоначальные оценки пятилетиям жизни она проставила, исходя из варианта «сохранить имеющуюся семью». Повторные оценки — в предложении развода и другого брака (рис. 7-8).

Во втором варианте будущее представляется ей более значимым, хотя, как и в первом варианте, «вершина жизни» видится уже пройденной. При условии развода психологический возраст равен 35 годам, без развода 37, то есть в обоих случаях выше реального паспортного возраста. Хотя развод открывает некоторую перспективу, она все же не столь насыщена, чтобы вернуть чувство молодости, необходимое для полноты жизни. Независимо от выбора дальнейшего пути семейной жизни, важно обратить внимание женщины на то, что причины скуки и однообразия в ее жизни не связаны только с супружескими отношениями,

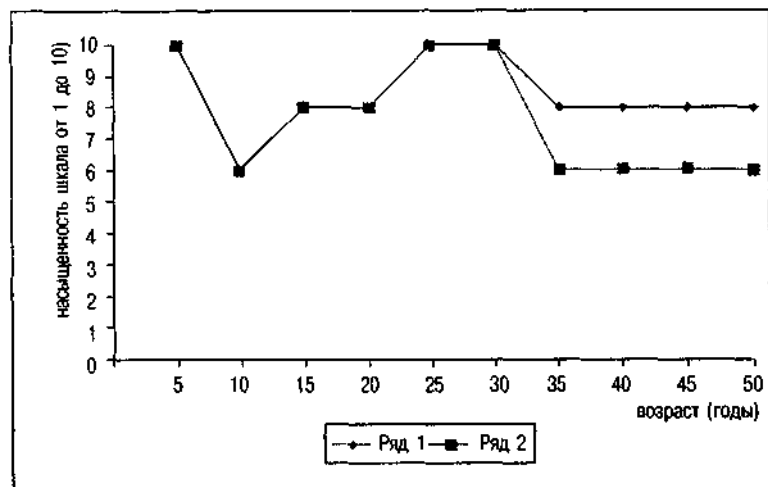


Рис. 7-8. Оценки событийной насыщенности пятилетий жизни 34-летней женщиной в предположении, что она разведется (1-й ряд) или сохранит имеющуюся семью (2-й ряд).

они глубже — в ее отношении к жизни в целом, в отсутствии действительно лично значимых планов, надежд. Консультативная работа нацеливается поэтому на создание более ценной общей жизненной перспективы.

Стратегию подобной работы кратко можно сформулировать так: если психологически человек излишне стар — надо помочь ему создать значимое будущее, если излишне молод — по достоинству оценить прошлое. При этом не всегда следует жестко ориентироваться на абсолютное совпадение психологического возраста с хронологическим, все зависит от конкретной жизненной ситуации личности. Как мы уже не раз говорили, полезно бывает почувствовать себя иногда и моложе, и старше своих лет. Ведь «каждую минуту своей жизни мы пребываем в состоянии зрелости, старости и детства одновременно. Некоторые мысли, настроения, представления для нас уже устарели, умерли, но по-прежнему живут в нас. Моя душа заполнена сейчас

тем, чем я живу именно сейчас. Но об остальных сферах души я еще ничего не знаю. Они только едва расправляют крылья, они еще спрятаны в утро, которое уже есть сумерки» (Лагерквист, 1982). Эта удивительно красиво сформулированная мысль шведского писателя, лауреата Нобелевской премии, Пера Лагерквиста подтверждается фактами гипнотической возрастной регрессии (Крафт-Эбинг, 1889; Тихомиров, Райков, Березанская, 1975), наблюдениями и выводами психотерапевтов о наличии в каждом из нас позиций «ребенка, взрослого и родителя» (Берн, 1988; Стюард, Джойнс, 1996). Не то плохо, что человек бывает старше или младше, а то, что излишне фиксируется, «застревает» на одном из возрастов, утрачивает способность к анализу собственной жизни с разных возрастных позиций, то есть то, что его временные децентрации становятся необратимыми. Развить эту способность помогают специальные приемы, предложенные Вашему вниманию в этой главе.

Последнее, что необходимо отметить в связи с проблемой исследования и коррекции психологического возраста, это его многомерность. Чувство реализованности неоднозначно. В деловой сфере человек может считать себя еще «начинающим», а в семейной — уже «перевалившим за экватор». Число измерений психологического возраста зависит от степени дифференцированное™ картины жизни в самосознании личности, от количества относительно независимых жизненных линий. По данным наших исследований, здесь имеются отчетливые половые различия — у мужчин картина жизни более дифференцирована, что проявляется в большем числе стартовых, финишных и авантюрных событий, но наблюдается меньшая связность частных показателей реализованности в разных сферах жизнедеятельности. Так, коэффициент корреляции между самооценкой реализованности в семейной и деловой жизни у мужчин незначим, а у женщин равен +0,79 ($p < 0,01$).

Многомерность психологического возраста — крайне интересная, фундаментальная научная проблема, имеющая большой практический потенциал. Очевидны компенсатор-

ные отношения, существующие между чувством реализованное™ в одной сфере жизни и переполненностью планами — в другой. Возможность такой компенсации побуждает человека менять привычный образ жизни, совершать безрассудные, на первый взгляд, поступки, «жить не по возрасту». Эти, казалось бы, сугубо личные проблемы становятся распространенным социальным феноменом, который ждет своих исследователей.

7.7. ЭФФЕКТИВНОСТЬ КАУЗОМЕТРИИ

Определение эффекта психотерапии — достаточно сложная методологическая задача, так как многие направления психотерапии не имеют стандартизированных методик. (Это не умаляет ее достоинства. Психотерапия во многом опирается на метод понимания, а не объяснения.) При психотерапии жизненных кризисов, основанной на каузометрическом подходе, мы имеем возможность решить эту методологическую проблему, поскольку в основе диагностики и индивидуальной психотерапии лежат одни и те же методические приемы и процедуры, изначально направленные на объективацию эвдемонических установок и осознание мотивационных противоречий. В групповом биографическом тренинге происходит углубление процессов осознания и развитие навыков моделирования своей будущей жизни. Сравнивая показатели методик до и после тренинга мы можем статистически проверить связь эффекта с воздействием и установить его психотерапевтическую эффективность. Биографический тренинг, таким образом, можно рассматривать как экспериментальный метод (Ахмедов, 1994), впрочем, как и любое другое психотерапевтическое воздействие.

Эффект объединения событий жизни в единую целостную структуру

Каузометрический опрос одновременно является и диагностической, и психотерапевтической методикой. Психотерапевтическое влияние методики обусловлено, преж-

де всего, тем, что человек осуществляет целостное осмысление своего жизненного пути. У каждого человека есть потребность во внутреннем единстве (Василюк, 1984). Объединение в единую целостную структуру отдельных разрозненных, самодовлеющих моментов прошлого благотворно действует на душевное состояние. Во всякой структуре элемент, ставший частью целого, теряет свое самодовлеющее значение и приобретает совсем другое (*там же*).

Изменение окраски картины жизни в процессе ее объективации

В пользу психотерапевтического потенциала каузометрии указывают и результаты исследования изменения субъективной окраски картины жизненного пути в процессе ее объективации (Хроник, 1990). Показатели тревожности при выполнении теста Люшера до и после двухдневных биографических раздумий с помощью каузометрического опроса были следующими: у 19 из 30 опрошенных сумма тревог и компенсаций уменьшилась, лишь у двух она увеличилась; средние показатели тревожности были равны 4,5 — до обследования, 2,6 — после ($p < 0,05$). Аналогичные изменения обнаружились и в динамике цветových ассоциаций событий.

Конкретные механизмы столь благоприятного влияния объективации на состояние личности становятся яснее, если обратиться к данным, приведенным в табл. 7-4. Как видим, к концу обследования соотношение идеальной (цветовые предпочтения) и реальной (цветовые ассоциации) окраски картины жизни существенно изменилось. В первый день обследования имела место явная неудовлетворенность человека доминирующими красками на картине жизни — на это указывает значимая отрицательная корреляция предпочтений и ассоциаций. Во второй день, к концу обследования, реальная и идеальная иерархии цветов резко сближаются, а коэффициент их корреляции из отрицательного превращается в положительный ($p < 0,05$). Одновременно с этим снижаются показатели тревог и компенсаций: с 4 баллов до 2 — в иерархии цветов по пред-

Таблица 7-4. **Усредненные ранжировки цветов по предпочтительности и по частоте ассоциаций в начале и в конце обследования**

Цвета	Этап обследования			
	Ранг цвета в иерархии в начале		Ранг цвета в иерархии в конце	
	Предпочтения	Ассоциации	Предпочтения	Ассоциации
Синий	1	7	7	3
Зеленый	2	6	2	1
Красный	6	1	1	2
Желтый	7	3	3	4
Фиолетовый	4	5	5	7
Коричневый	3	8	6	5
Черный	8	4	4	8
Серый	5	2	8	6
Коэффициент ранговой корреляции Спирмена	-0,71		0,50	

почтительности, с 5 баллов до 0 — в иерархии по частоте ассоциаций. Вывод однозначен: автобиографический анализ приводит к существенному психотерапевтическому эффекту, который проявляется в снижении тревожности и в повышении степени принятия человеком картины собственной жизни. Благодаря чему достигается такой эффект?

Рассмотрим соотношение цветовых предпочтений с цветовыми ассоциациями в разных слоях картины жизни — композиционном (первые 6 событий по легкости актуализации событий) и резервном (события 7—16). Как показывает рис. 7-9, эти слои вызывают первоначально почти независимые цветовые ассоциации ($r = 0,11$), причем неприятные ассоциации локализованы преимущественно в резервном слое ($r = -0,71$). По критериям теста Люшера, ассоциации резервного слоя являются также основным источником тревог и компенсаций (суммарный показатель тревожности равен 1—3 балла в композиционном слое, 3—7 баллов — в резервном). Именно в резервном слое цветовые ассоциации наименее устойчивы ($r = 0,17$), и именно за счет их изменчивости разные слои картины жизни приобретают в итоге общую окраску ($r = 0,87$), достаточно сходную с предпочитаемой.

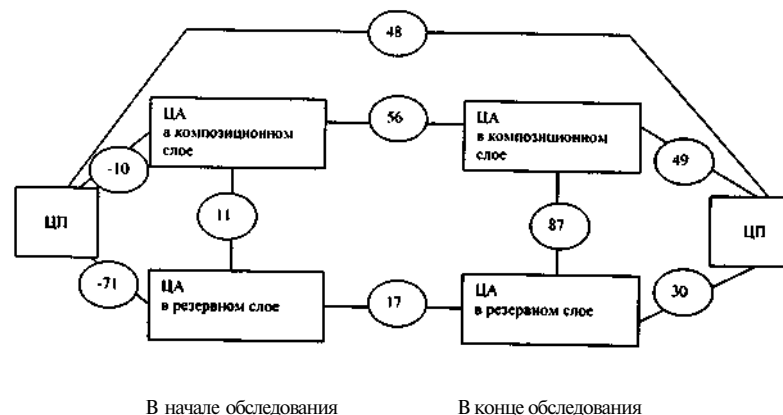


Рис. 7-9. Коэффициенты корреляции цветовых предпочтений (ЦП) и цветовых ассоциаций (ЦА) в разных слоях картины жизни на разных этапах обследования (значения коэффициентов корреляции умножены на 100).

В целом цвета на картине жизни становятся более приемлемыми за счет компромисса между желаниями и реальностью. Цветовые предпочтения достаточно устойчивы ($r = 0,48$), чтобы не изменить их полностью, но достаточно подвижны, чтобы пойти навстречу реальности. Цветовые ассоциации устойчивы лишь в композиционном слое ($r = 0,56$), но и в нем, как видим, возможны изменения. В наибольшей мере изменения обеспечиваются непрочностью тревожащего и в то же время малоосознаваемого резервного слоя.

Работа механизма окраски картины жизненного пути в процессе ее объективации напоминает решение творческой задачи, стоящей перед художником, — создать гармонию цветовой гаммы фигуры и фона, добиться цельности колорита. Колористическая цельность предполагает выбор основного тона, обобщающего и подчиняющего себе все цвета произведения. Основной тон на воображаемой картине жизненного пути задает цветовая окраска самых значимых для человека воспоминаний, надежд, переживаний, то есть окраска композиционного слоя. Цвета остальных,

труднее актуализирующихся фрагментов резервного слоя создают дополнительные оттенки, которые первоначально слабо связаны с основным тоном. В процессе осмысления резервный слой окрашивается заново — приближаясь к основному тону хорошо осознанной и продуманной композиции. Когда картина жизненного пути приобретает колористическую цельность, решается творческая задача интеграции самой личности.

Результаты апробации группового биографического тренинга

Проверка эффективности тренинга была проведена в Томском Институте психического здоровья Российской Академии медицинских наук (Ахмеров, 1993, 1994). В тренинге участвовали лица, обратившиеся в психогигиеническую консультацию. Они клинически характеризовались астенизацией, невротическими ситуационными реакциями на фоне пониженного настроения, жаловались на потерю интереса к жизни. Всего полный курс занятий в группе биографического тренинга прошли 16 пациентов: 4 мужчин и 12 женщин в возрасте от 24 до 44 лет. Тренинг проводился на протяжении месяца: 10 занятий по 2—3 часа через два-три дня.

До и после тренинга и спустя полгода с его участниками проводили тест ОПИ. Средние графики на каждом из этих срезов изображены на рис. 7-10.

После биографического тренинга у его участников происходит переоценка своего жизненного пути в более позитивную сторону. Свое прошлое (возрастной период с 25 до 30 лет) они начинают оценивать как более продуктивное в плане самореализации ($p < 0,01$). В будущем ожидают большую продуктивность своей жизни в целом ($p < 0,05$), более продуктивным в самосознании становятся периоды от 50 до 55 лет ($p < 0,001$), 55-60 ($p < 0,01$) и 61-65 лет ($p < 0,05$). Будущее их уже не пугает. Увеличивается ожидаемая продолжительность их жизни с 67,5 до 72,1 года ($p < 0,05$).

Таким образом, биографический тренинг позитивно влияет на отношение к своей жизни. Человек начинает видеть нечто новое для себя в процессах самореализации в

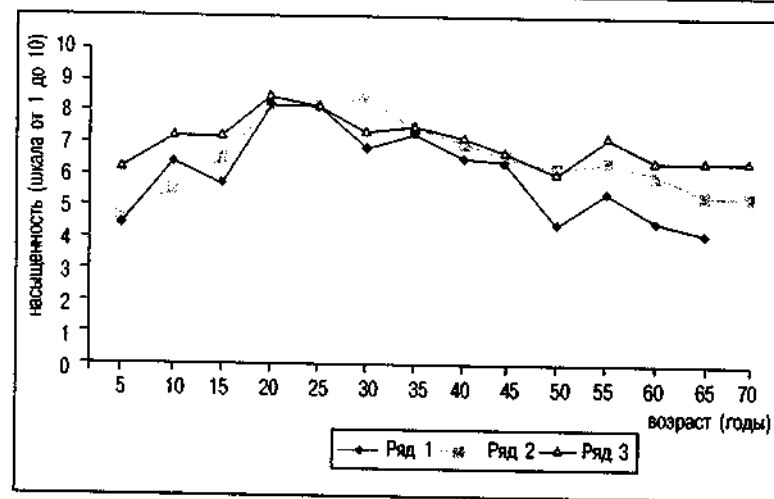


Рис. 7-10. Средние оценки событийной насыщенности (графики жизни) до и после биографического тренинга (16 человек, 24—44 года): 1-й ряд — до тренинга, 2-й ряд — сразу после тренинга, 3-й ряд — спустя полгода после тренинга.

будущем, происходит также позитивная переоценка прошлого, увеличивается значимость текущего периода жизни. По клиническим наблюдениям отмечалось улучшение психического здоровья.

Для определения устойчивости эффекта биографической психотерапии мы провели обследование по этой же методике через полгода после окончания биографического тренинга: процессы продумывания и переоценки своей жизни участниками тренинга продолжают уже самостоятельно. Это проявляется в переживании большей продуктивности прошлого — 26—30 лет ($p < 0,05$) и будущего — 61—65 ($p < 0,01$) и 66—70 лет ($p < 0,05$), чем было сразу же после окончания тренинга. Изменения по остальным показателям не отмечались. Таким образом, после биографического тренинга мы наблюдаем развитие позитивного биографического мышления.

Каким же образом оценивают сами участники новообразованное, полученное в ходе тренинга? Устные и письменные размышления, оценки себя до и после тренинга имеют четко выраженный положительный аспект. Приведем для примера выдержки из дневников участников группы тренинга (имена условные).

Наташа: «Я до занятий — неустроенный, равнодушный, уставший от жизни человек. После занятий в группе появился интерес к жизни, стала лучше выглядеть в своих глазах, появилась цель в жизни — вырастить детей добрыми и честными. Интерес к жизни, как первые ростки, начинает только-только проявляться. Что будет дальше, зависит как от меня, так и от событий, происходящих вокруг меня».

Галя: «Впечатление от последнего занятия прегрустное. Потому что не бывает радостным расставание с теми людьми, которые приоткрывают себя и тебя для тебя самого, с которыми учишься проигрывать и побеждать. Отныне это придется делать одному. Жаль».

Чему меня все это научило? Сдержанности, узнаванию себя в других, прогнозированию ситуации до и во время. Какой была раньше? Такой же, как и сегодня, но сейчас у меня есть знание, своеобразный минимум, азбука, из которой я могу составлять неисчислимое количество комбинаций.

Мне очень помог взгляд со стороны, и я ощущала помощь друзей, которых, к сожалению, не всегда понимала. С Ириной легче, с Сашей сложнее. Благодаря тому, что разбор ситуаций проходил без обид, во всеуслышанье, нам удалось понять не только чужие, но и свои слабые стороны. Я сумела разговорить Наташу. Мне кажется, что муж надолго подавил в ней саморазвитие, эмоции. И вот теперь это вновь проснулось в ней. Я искренне рада за нее».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Завершая книгу, хотелось бы обрисовать перспективы психологии жизненного пути. Они будут связаны с воплощением идей создания Биографического института (*Рыбников*, 1916), Биографического клуба (*Хроник*, 1993), Института психобиографии (*Elms*, 1994). Двадцатого столетия оказалось недостаточно для окончательной институционализации биографической психологии, но мечты стали реальнее: в 1999 году в США возник Центр по изучению жизней — *The Foley Center for the Study of Lives (McAdams et al*, 2001), а в 2001 году в России появился Институт экзистенциальной психологии и жизнотворчества (*Леонтьев*, 2001). В январе 2002 года авторы данной книги имели честь и удовольствие провести первый в этом институте семинар на тему «Версии жизни: диагностика и творчество». Не споря о названиях (одно из веселых — Институт жизнепутевой психологии), напомним открывающиеся благодаря каузометрии перспективы.

1. Разработка новых методов психобиографического анализа, в частности новых версий LifeLine, расширение сфер их приложения. Создание обширного банка данных и разветвленных личностных интерпретаторов (профессиональных и популярных), которые осуществляли бы «перевод» с языка описания жизненного пути на язык личностных черт и конструктов, помогали бы профессионалу в работе с клиентом, а клиенту — в понимании и совершенствовании самого себя.

2. Создание Атласа психобиографических исследований, в котором были бы описаны и систематизированы различные варианты жизненного пути, характерные для тех или иных социальных обстоятельств, личностных типов, случаев отклонений в развитии. Атлас мог бы быть снабжен иллюстрациями и схемами, полученными с помощью различных биографических методов.

3. Разработка биографических игр (в частности, компьютерных), нацеленных на развитие способностей человека к решению проблемных жизненных ситуаций, тренинг навыков перевоплощения и понимания чужой жизни. Задача игр — дать человеку возможность апробировать различные варианты жизненного пути.

4. Психофизиологические исследования, нацеленные на создание «психологических часов» — измерителя психологического возраста человека, реализованности его жизненных замыслов и жизнотворческого потенциала. Помимо чисто академического интереса эти «часы» могут стать мощным средством личностной саморегуляции, которое будет иметь достаточно большой спрос.

5. Психобиографическая экспертиза различных технологических, экологических и социальных проектов и участие в оказании экстренной психологической помощи населению в таких экстремальных жизненных ситуациях, как аварии, стихийные бедствия, межнациональные конфликты и другие, зачастую непредсказуемые катастрофические события.

6. Создание сети школьных биографических клубов на базе тех школ, в которых проводятся уроки жизнотворчества. Цель таких клубов — популяризация идей психологии жизненного пути среди школьников, учителей и родителей, создание на этой основе психологической атмосферы, в которой у детей неизбежно формируется философия оптимистического творческого отношения к своей жизни и бережного отношения к времени жизни других людей. Школьный биографический клуб, в котором накапливался бы психобиографический архив (компьютерные автобиографии на основе Life Line, конкурсные сочинения о будущих автобиографиях, родословные и т.д.), мог бы стать также точкой притяжения для выпускников — психологов, историков, журналистов.

7. Проведение лонгитюдного исследования по проблемам успешности жизненного пути. На первом этапе предстоит разработка и эмпирическая проверка критериев и показателей успешности жизненного пути в различных сфе-

рах; параллельно с этим на базе школ, клиник и консультаций могут быть апробированы различные приемы диагностики и оптимизации картины жизненного пути. На втором этапе (спустя 3—5 лет) предстоит провести психологическую экспертизу наиболее эффективных приемов психолого-педагогической, психогигиенической и психотерапевтической работы на материалах сравнения показателей успешности жизни обследуемых лиц на первом и втором этапах лонгитюда. На третьем этапе (спустя еще 3—5 лет) могут быть исследованы долговременные косвенные последствия этой работы на материалах сравнения успешности жизненного пути уже подросших детей обследуемых лиц. Предлагаемый лонгитюд позволит выявить типичные жизненные пути в XXI веке, апробировать и отобрать наиболее эффективные (по критериям жизненной успешности) методы оптимизации и формирования жизненных замыслов человека.

8. И, наконец, самая интересная перспектива — это осуществление экспериментальной проверки исходной теоретической гипотезы каузометрии о связи базовых личностных черт со стилями жизни и эвдемоническими установками, то есть «делами и словами» человека в рискованных и вечных поисках счастья.

Реализовать такие проекты непросто. Но идея стоит того, чтобы появились новые событийные группы.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ.

ЕЩЕ ОДИН ВЗГЛЯД НА LIFELINE

Следует заранее извиниться за автора и дальнейший текст: за очевидные дилетантизм, невежество, неадекватность, некорректность формулировок; за возможные поспешность, обрывочность, несвязность изложения, недооформленность материала.

Тем не менее ...

Источников для обсуждения — два:

А. Давнишние рассуждения на тему — что есть LifeLine и для кого предназначается. Игра ли это, тест, рекреационное развлечение? А может, инструмент психолога — аналитико-исследовательский или расширяющий возможности практической «терапии», коррекции и вообще общения с клиентом? И кто пользователь, аудитория — профессионал или простой смертный?

Б. Можно ли вокруг LifeLine организовать институт, отрасль или какую-нибудь иную сферу человеческой деятельности?

На мой взгляд, по обеим позициям существуют конкретные, удовлетворительные, обоснованные ответы, увязывающие обе проблемы.

А именно:

А. LifeLine — обучающая программа для всех.

Аудитория — весь род людской.

Б. Можно.

Дабы прояснить суть и взаимосвязь сказанного, следует понять, что является предметом обучения.

Приблизительно его содержание можно очертить так: правила, методы, приемы поведения и ориентации личности в своем внутреннем мире, способы его формирования, исследования и выживания в нем.

С одной стороны, важность такого предмета сопоставима

с ценностью многочисленных дисциплин, «вживающих» человека в физический мир и мир людей, а с другой — в сравнении с этими дисциплинами он, как минимум, не обрел какой-либо целостности, систематичности, укorenности в человеческом обиходе.

Если это так и если учесть, что по всякому предмету программ и методик требуется много, что LifeLine — лишь образец, то становится ощутимым масштаб применения LifeLine и обширность сопутствующей инфраструктуры.

После сделанных деклараций следует поговорить на предложенную тему несколько подробнее.

Человек живет в двух мирах. Один — внешний (природа и люди), существующий до, во время и после, сформированный и развивающийся в целом независимо и вне воли субъекта, присутствующий как данность, общая для всех, осваиваемый испокон века, отраженный в коллективном опыте. Обживаются в нем и лично, и в компании. Набираются опыта с помощью всех имеющихся чувств, и с молоком матери, и с кровью окружающих. Адаптация, как правило, неизбежна — основные раздражители жизненно значимы и повторяемы, реакция на них необходима и должна быть усвоена. По принципу экономии усилий — выработка цивилизации и культуры, определяющих структуру существования и поведения. В рамках этого — обширнейшая субкультура обучения, передачи знаний и опыта. Последнее — по нашей теме. Нет смысла даже вскользь касаться реалий и подробностей этой сферы. Отмечу только неоспоримую полезность и необходимость ее для жизни и в процессе ее «освоения». Конечно же, имеется и негатив: наличие структуры, ее обязательность, навязывание ее вновь прибывшим уменьшают число степеней свободы и фантазии, что регулярно приводит ко всякого рода конфликтам.

Другой мир — внутренний (Я). Он начинается и кончается вместе с личностью. Формируется в ее присутствии и во многом лично ею. Познается и обследуется также лично. У каждого человека он свой, и человек в нем одинок. Значение этого мира огромно, но отношения с ним, взаимодействие, пожалуй, необязательны: проблемы могут

вытесняться, решения — откладываться, поскольку эффекты по большей части не столь остро критичны, чтобы принуждать к определенности и вызывать действие. Здесь очень существенно отсутствие постороннего взгляда и оценки как стимула. Конечно, плюсом являются внешне не ограничиваемые свобода и раскованность. С другой стороны, одиночество во внутреннем мире ведет к тому, что там нет «системы образования», никто ничему не учит, рецепты поведения и принудительная зубрежка чужих навыков отсутствуют. Все — с самого начала и самостоятельно. И создание, и исследование, и проживание. Таким образом (применительно к нашей теме) к обучению и образованию особо не понуждают ни среда, ни система. А жить как-то надо. Преодолевая или пасуя перед всеми теми проблемами, что идут от «небученности».

Конечно же, сказанное огрубляет, примитивизирует реальность. Аналогии и противопоставления условны, некатегоричны, статистичны.

Конечно же, внутренний мир по необходимости во многом повторяет внешний, со всеми его ситуационными и поведенческими атрибутами, со многими имеющимися навыками, знаниями и алгоритмами. Мать оделяет ребенка не только нежностью и умением держать ложку, но и пониманием собственного Я.

Мало того. Давно придуманы и имеют хождение умные методики и системы сосуществования с внутренним миром, вспомоществования личности в ее тяготах.

От Запада — институт христианской исповеди, индустрия услуг психоанализа, практическая культура тестирования.

От Востока — системы философии жизни, гигиены духа и самопознания личности, разлитые и растворенные в массовой культуре.

Существует корпус психологических наук и легион его профессионалов со своими теориями, методами копания в себе и ближних, моделями и результатами.

Жили и живут просветители-знахари, подвижники и прощелыги, которые сумели не только познать себя и фор-

мализовать свой опыт, но и сформулировать познанное в предназначенной другим и доступной многим форме — фактически в виде самоучителя.

Однако этого недостаточно.

И вот почему.

Проведем аналогию с искусством письма — там и тогда, где и когда грамотность не была всеобщей и обязательной. Пройдемся за руку с неграмотным человеком, которому нужно написать письмо. Пройдемся с ним по векам психологических достижений человечества в обратном порядке.

Итак, «просветители» и «самоучители». Кто-то где-то великолепно владеет наукой писать, а главное — готов, способен и жаждет научить этому любого (в заочной форме), Как нашему неграмотному горемыке прознать про это? Как добраться до источника? Как найти силы и время на прохождение курса (по необходимости краткого)? Как вынудить себя самостоятельно изнурительно практиковаться в узанном? И вообще, как сейчас-то письмецо составить (может, после никогда и не потребуется)? Немногие способны на добровольное самообразование, даже если осознают его необходимость.

«Наука» и «профессионалы». У них главная цель — познать. Другая — передать знания. Да, имеется наука о письме и письменности. У нее обширная предметная область и большие достижения. Существуют всевозможные знатоки предмета, теоретики и практики, археографы, почерковеды, каллиграфы и проч. Но что в них проку простому человеку с его ненаписанным письмом? Да, они делятся знаниями. Но с кем? С себе подобными, со «школой». Быть может, они создают методики — бери, пользуйся? Но здесь мы возвращаемся к «самоучителю», да еще в неприспособленной к самоучению форме.

«Восток». Это почти то, что нужно. Главное — общедоступность. Внедряется в сознание и впитывается им на всех этапах и во всех аспектах жизни — семья, работа, государство, секты, школы, И, наверное, способствует равновесию духа. Однако же посягает на нечто большее,

чем технология проживания во внутреннем мире. Писать-то научат, но заодно внушат, как, когда, в какой форме. Да и само содержание письма навяжут. Так навяжут, что и не заподозришь, каких тем, оборотов и лексики тебя лишили. Какая созидающая неканоничность, какие прекрасные ошибки возможны. За кадром слишком многое — почти все твое уникальное Я. Зато в кадре — гармония и нирвана. А в один прекрасный момент гармония предпишет — отложишь письмо и той же рукой умиротворенно сделаешь себе харакири.

«Запад». Тут другое. Признается право на внутренний рай и ад. Легализуются любые пропорции интимного добра и зла. Индивид, личность — неприкосновенны. Сочиняй что хочешь, излагай как Бог на душу положит. И, если надо, иди с этим к писарю (исповеднику, психоаналитику, средствам тестирования). Результат за твои деньги будет. Однако, как пришел неграмотным, так и уйдешь. Кроме того, не всегда приятно перед другими душу обнажать. Да и неплохо бы, не посягая на свою индивидуальность, знать, как приличные люди сочиняют и излагают. А с другой стороны — почерк. Не твоим все же почерком письмо писано — писарским (машинописным). Хоть и красивее, да не твое.

В общем, непросто все это — с письмом. Не очевидно.

Можно, конечно, счесть, что печаль — в мудрости: не знал бы себе, что существует такая штука, как письмо, — и не дергался бы. Жили же люди в дописьменную эпоху — и ничего. Однако пошедший процесс не остановишь. И, надо отдать должное, в цивилизованном мире постарались: почти все пишут и разбирают написанное; какими усилиями, насколько кургузо — не суть. Письмишко состряпают.

Однако вернемся в наше время и в личный мир. Как быть человеку между Западом и Востоком, между наукой и знахарями, со все усложняющимися внутренними проблемами, со все множасьими намеками на способы обращения с ними? Куда податься, и надо ли?

Похоже, что я убедил себя в том, что надо и что некуда.

Иначе, имеется некий предмет, вокруг которого следует учинить систему образования, аналогичную существующим в других сферах.

Какие черты подобной системы представляются обязательными мне, неспециалисту, исходя из вышеобсужденного?

А вот какие:

— массовость и общедоступность;

— обязательность и встроенность в культуру;

— существование «подстилающей» науки и теории со своим понятийным, аналитическим и экспериментальным аппаратом;

— наличие учебников, разработанных и отработанных методик;

— наличие моделирующего и тренирующего инструментария — непременно увлекательного и удобного в обращении. (Конечно, и цех педагогов, и инфраструктура.)

Тут самое время вспомнить, что в школах введен курс: «Основы психологии» или что-то в этом роде.

И, значит, все не зря.

Все, да не все.

Если первые два условия по определению выполняются для любого предмета в нашей школе, а третье тоже вниманием не обделено, то четвертое (для новой дисциплины) — проблематично, а с пятым — сложности. (Последние два, кстати, взаимосвязаны.)

В этом месте резонно вновь обратиться к LifeLine.

Хочется верить, что LifeLine претендует на роль удачного методического инструмента (или, если угодно, инструментальной методики).

Каковы же критерии этой удачности? Они и в существе предмета, и в том, как он используется, и в содержании материала, и в форме его подачи, и в применяемых средствах, и в сопровождающих текстах, и в чем-то еще.

В LifeLine вводятся определенные реалии, категории, понятия и отношения в рамках нашего предмета (события, причины, важности, ...). Поскольку же предмет таков, что все это интуитивно знакомо человеку, а кроме того,

допускает и, на мой взгляд, даже приветствует вариативное нестрогое понимание, то уместна облегчающая, раскрепощающая неформальность. Назови и покажи, как пользоваться, — уточнять и наращивать понимание можно по ходу дела и потом, если понадобится.

В русле этих сущностей предлагается пройти некоторый путь, сыграть в некую игру. При этом важно следующее. Тебя жестко направляют и держат в рамках. Но ты воспринимаешь это как правила игры, что обычно не вызывает протеста. С другой стороны, содержание ходов, наполнение понятий — в твоём безраздельном ведении. Мало того, игра не абстрактна, не условна. Это сразу и модель твоей жизни, исследуемая как бы с расстояния, и, что существенно и необычно для многих предметов, сама твоя внутренняя жизнь, в которую тебя неожиданно погрузили в несвойственной тебе организованной форме. Потому-то и правила игры чем-то знакомы и не сложны в усвоении. Потому-то и ощущение, что сюда не раз заглядывал — только руки не доходили разобраться и навести порядок, а сейчас вот дошли. В результате — сел взглянуть на очередную компьютерную задачу, а оказался втянутым в комплексное напряжённое занятие: проживание во внутреннем мире, усвоение возможных правил проживания, формирование этого мира и его исследование. Эта комплексность характерна для предмета и отражена в LifeLine. Сам этот процесс, его напряжённость и увлечённость им кажутся мне главной составляющей программы (в том числе и с точки зрения успешности обучения и освоения предмета). Убеждался в этом на себе и подглядывая за другими. Убеждался также и в том, как мало требуется пояснять и вести «исследователя» за руку: несколько освоительных переспросов — и человек (даже впервые севший за компьютер) напряжённо затихает. Затихает до конца процесса. Удивительно, но час-два нетривиального труда пробегают обычно без осязаемого приедания. Как будто только и ждал, что тебя принудят наконец-то покопаться в себе под неназойливым управлением. Тут ещё важно, что возможны варианты: «партию» можно завершить, пре-

рвать, переиграть, разобрать, подправить, продолжить — сейчас или потом.

Подчеркнем ещё раз: получается не только обучение, но и исследование. Натуральное самостоятельное творческое исследование некоторых сторон целого мира. Это очень важно и мало где достижимо в такой степени (предмет таков). Карл Линней или Дмитрий Менделеев объяснили тебе принципы классификации, а дальше ты, оказывается, сам справляешься, практически без подготовки. И результат достигается. И тот, главный, — «порядок в мозгах и know-how в руках». И обычный, материальный: описания, карты, графики, оценки, рекомендации. Ты как бы сдал записи «полевых» наблюдений в обработку, а тебе их обсчитали и выдали результаты. Можешь взглянуть на них с разных сторон, сопоставить со своими предварительными соображениями, порадоваться совпадениям, изумиться расхождениям и поразмыслить над ними. Далее можно продолжить или уточнить наблюдения. А то и пожелать вникнуть в методы и принципы обработки.

Итак, изложено, какой замечательный учебный инструмент LifeLine сам по себе. Но здесь же рядом и учебник, и методика в традиционном смысле. Учебник (курс) — это документация (если её ещё развернуть) к программе. Здесь имеются свои преимущества: поскольку документация вторична, не требует предварительного изучения и в данном случае легко начать и добиться результата без обращения к ней, то она не воспринимается с «учебниково-вым» отталкиванием и допускает ознакомление по мере возникновения интереса. Учебник замаскирован. Изучение его ощущается как вспомогательно-справочная процедура при работе с самой программой. Обычно процесс обучения в таких условиях легок, незаметен и эффективен. Методика присутствует двояко. С одной стороны, LifeLine компьютерно реализует известную психологическую опросную методику, а потому обладает достаточной отточенностью и испытанностью. С другой — вокруг LifeLine можно объединять прицельно ориентированные »дагоди-

ки употребления самой программы в тех или иных условиях (что уже и делается).

Теперь обратимся к связям с наукой. Точек соприкосновения тут несколько. Во-первых, и программа, и методика — это «отходы» от таких дисциплин, как каузометрия, теория психологического времени. А потому обсуждаемое — дело серьезное. Во-вторых, как уже говорилось, обучаемый имеет основания почувствовать себя исследователем, втянутым в научную деятельность. В-третьих, собранные им материалы и результаты их обработки ценны не только для него, но и для стоящих по ту сторону экрана профессионалов, и допускают дальнейшую статистическую обработку и интерпретацию. Нелишне подчеркнуть, что причастность к науке оборачивается еще одним, прикладным плюсом: сообщаемые обучаемому результаты — не от гадалки. Они достаточно реальны, обоснованы, и ценность их для него реальна.

И, наверное, последнее достоинство LifeLine в том, что это компьютерная программа.

Видимо, много хорошего связано именно с тем, что рассматриваемый инструмент — компьютерный. Здесь и обычные для подобного педагога безошибочность, терпеливость, «подчиненность» обучаемому (а не превосходство над ним), новизна, увлекательность и притягательность обстановки. Здесь же (и это, возможно, решающее в нашем случае) необходимая интимность, отсутствие стыда и этических преград перед, по существу, исповедником. Похоже, что именно с приходом компьютеров становится возможным массовый качественный психологический тренинг (не отменяющий, а органично дополняющий «штучное» общение с педагогом-психологом).

Если сказанное — не глупо, то выводы напрашиваются.

Во-первых: LifeLine следует подавать под соответствующим соусом и окружать соответствующими методиками.

Далее. Так же можно готовить аналогичного назначения программы и методики. Материалы для них — как существующие безмашинные процедуры, апробированные и имеющие хождение, так и изобретаемые по случаю. Воз-

можно и вероятно, что уже имеются даже и готовые программы, которые можно подверстывать сюда же, снабдив соответствующими инструкциями.

Но возможен и максималистский подход: планируется и строится некая система образования, структурированная программа преподавания (а заодно программа и самого организационного процесса); учитывается, что именно требуется преподавать, в какой форме и последовательности, какой аудитории и какими силами. Оценивается с этой точки зрения существующая научная, «просветительская» методическая, программная, организационная и людская база. Выясняется, что готово к употреблению, что следует переналаживать и как, где недоработки, как и какими силами их исправлять. И так — вплоть до конкретных, составляющих цельную взаимосвязанную систему конечных пунктов: программ, методик, учебников. При этом учитываются и вековой опыт науки, и профессиональные навыки ее представителей, и, само собой, те критерии, которые мы здесь извлекли из LifeLine.

Борис Левин

ЛИТЕРАТУРА

- Абульханова-Славская К.А.* Диалектика человеческой жизни: Соотношение философского, методологического и конкретно-научного подходов к проблеме индивида. М.: Мысль, 1977. — 224 с.
- Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. Л.: изд-во Ленингр. ун-та, 1968. — 339 с.
- Ананьев Б.Г.* Современные проблемы человекознания. М.: Наука, 1977. — 380 с.
- Андреева Г.М.* Социальная психология. М.: изд-во Моск. ун-та, 1980.
- Анохин П.К.* Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы. М.: Наука, 1978. — 400 с.
- Антология мировой философии. Т.1, ч. 1. М.: Мысль, 1969.
- Асеев В.Г.* Мотивация поведения и формирование личности М.: Мысль, 1976. — 158 с.
- Асеев В.Г.* Значимость и временная стратегия поведения // Психологический журнал, 1981. Т. 2, № 6. С. 28—37.
- Ахмеров Р.А.* Динамика картины жизненного пути в самосознании у инвалидов // Психологическая наука и общественная практика. Сборник тезисов. М.: Институт психологии АН СССР, 1987. С. 197—199.
- Ахмеров Р.А.* Организация биографического тренинга в условиях психогигиенической консультации // Конструктивная психология — новое направление развития психологической науки и практики: Тезисы докладов. — Красноярск: Красноярский университет, 1989. С. 29-33.
- Ахмеров Р.А.* К вопросу о жизненных кризисах // Медико-биологические аспекты охраны психического здоровья. Тезисы докладов Всесоюзной конференции (с участием зарубежных ученых). Томск: НИИ психического здоровья ТНЦ АМН, 1990. С. 14-15.
- Ахмеров Р.А.* Биографический тренинг при кризисах середины жизни // LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути. М.: Прогресс—Культура, 1993. С. 140—151.
- Ахмеров Р.А.* Биографические кризисы личности. Дисс. ... канд. психол. наук. М.: Институт психологии РАН, 1994. — 210 с.
- Ахмеров Р.А.* Субъектная модель биографических кризисов // Психологическая наука: традиции, современное состояние и пер-

- спективы. Тезисы докладов научной конференции Института психологии 28-30 января 1997. Москва, 1997. С. 47-48.
- Ахмеров Р.А., Кроник А.А.* Уроки жизнотворчества в школе — сценарии групповых занятий по формированию у детей конструктивного отношения к времени жизни // Социально-психологична реабшаша длтей і пщлптав, що постраждали вщ Чорнобильсько'1 катастрофи. — КиТв: Інститут психологи Укра'ши, 1992. С. 155-163.
- Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. М.: Прогресс, 1988. — 400 с.
- Бине А., Симон Т.* Методы измерения умственной одаренности. Харьков, 1923.
- Блонский П.П.* Педология. М., 1934.
- Брунер Дж.* Психология познания. М.: Прогресс, 1977.
- Василюк Ф.Е.* Автобиография и личность // Наука и техника. 1984. № 2. С. 15-17.
- Выготский Л. С.* Проблема культурного возраста // Собрание сочинений. Т. 3. Проблемы развития психики. — М.: Педагогика, 1983. С. 302-313.
- Гегель Г.В.Ф.* Лекции по истории философии. Соч., т. 9. М.; Л. Партиздат, 1935.
- Головаха Е.И.* Критерии продуктивности жизни // Жизнь как творчество: Социально-психологический анализ. Киев: Наукова думка, 1985. С. 256-265.
- Головаха Е.И.* Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. Киев: Наукова думка, 1988. — 144 с.
- Головаха Е.И., Кроник А.А.* К исследованию мотивации жизненного пути: техника «каузометрия» // Мотивация личности. М.: НИИОП АПН СССР, 1982. С. 99-108.
- Головаха Е.И., Кроник А.А.* Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984. — 208 с.
- Головаха Е.И., Кроник А.А.* Психологическое время наших читателей // Знание — сила. 1985. № 1. С. 46—48.
- Головаха Е.И.* (ред.), *Панина Н.В.* и др. Человек в экстремальной производственной ситуации (опыт социологического исследования ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС). Киев: Наукова думка, 1990. — 144 с.
- Гомперц Г.* Жизнепонимание греческих философов и идеал внутренней свободы. СПб., 1912.
- Гюйо М.* Воспитание и наследственность. СПб., 1899.
- Гюйо М.* Мораль Эпикура и ее связь с современными учениями. Собр. Соч. Т. 2. СПб., 1899а.

Зейгарник Б.В. Патофизиология. М.: Изд-во Москв. ун-та, 1986. С. 230-236.

Злобина Е.Г. Диалектика индивидуального жизнотворчества // Жизнь как творчество: социально-психологический анализ. Киев: Наукова думка, 1985. С. 209-229.

Зунг Тхай Чи. Самооценка психологического возраста. Дисс. ... канд. психол. наук. СПб.: Санкт-Петербургский университет, 1991. — 169 с.

Ильф И.А., Петров Е.П. Золотой теленок. Роман. Казань: Татарское кн. изд-во, 1992. — 320 с.

Крафт-Эбинг Р. Экспериментальное исследование в области гипнотизма. СПб., 1889. XII, 93 с.

Ковалев В.И. Психологические особенности личностной организации времени жизни: Автореф. дисс. канд. психол. наук. М.: Институт психологии АН СССР, 1979.

Козелецкий Ю. Психологическая теория решений. М.: Прогресс, 1979.

Хроник А.А. О некоторых механизмах внутригрупповой динамики. Дипломная работа. Киевский государственный университет, 1975.

Хроник А.А. К проблеме целеполагания: критерий личного и рефлексивного выбора // Эвристические модели в психологии и социологии. Киев: Институт кибернетики АН УССР, 1977. С. 24—33.

Хроник А.А. К вопросу о диагностике «психологического возраста» личности // Психолого-педагогические аспекты формирования личности в учебно-воспитательном процессе. Киев: НИИ психологии, 1981. С. 15—16.

Хроник А.А. Психологические основания типологии индивидуальных стилей жизни // Стиль жизни личности. Теоретические и методологические проблемы (под ред. Л.В. Сохань). Киев: Наукова думка, 1982. С. 165-199.

Хроник А.А. Межличностное оценивание в малых группах. Киев: Наукова думка, 1982а.

Хроник А.А. Картина продуктивности жизни и ее динамика в самосознании личности. // Жизнь как творчество. Киев: Наукова думка, 1985. С. 265-277.

Хроник А.А. Возможности оценки эффективности социальных проектов через изменение в субъективной картине жизненного пути // Теоретико-методологические проблемы социального прогнозирования и социального проектирования в условиях ускорения научно-технического прогресса. М.: Ин-т социол. иссл. АН СССР, 1986. С. 186-201.

Хроник А.А. О психотерапевтическом эффекте каузометрической диагностики // Развитие прикладных психологических исследований и разработок. Тезисы докладов. Красноярск, 26—28 августа 1986. М.: Общество психологов СССР, 1986а. С. 147-148.

Хроник А.А. «Картина жизни»: возможности прогноза // Жизненный путь личности. Киев: Наукова думка, 1987. С. 247—258.

Хроник А.А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования // Психология личности и образ жизни. М.: Наука, 1987а. С. 149—152.

Хроник А.А. Психовозрастная коррекция и биографический тренинг // Актуальные вопросы психологии личности. М.: И.П. АН СССР, 1988. С. 229-240.

Хроник А.А. Психологический возраст и его коррекция в биографическом тренинге // Разумная организация жизни личности. Киев: Наукова думка, 1989. С. 292-309.

Хроник А.А. Изменение окраски субъективной картины жизненного пути в процессе ее объективации // Теория установки и актуальные проблемы психологии. Тбилиси: Мещниереба, 1990. С. 143-151.

Хроник А.А. (ред.) LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути. М.: Прогресс—Культура, 1993. — 230 с.

Хроник А.А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования, диагностики и коррекции. Диссертация в виде научного доклада на соискание ученой степени доктора психологических наук. М.: ИП РАН, 1994. — 71 с.

Хроник А.А., Ахмеров Р.А. Мотивационная недостаточность как критерий деформации картины жизненного пути // Мотивационная регуляция деятельности и поведения личности. М.: ИП АН СССР, 1988. С. 136-140.

Хроник А.А., Ахмеров Р.А. LifeLine в школе, или Как помочь детям справиться с «ударами судьбы» // LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути. М.: Прогресс—Культура, 1993. С. 43-59.

Хроник А.А., Головаха Е.И. Психологический возраст личности // Психол. журн. № 5. 1983. С. 57-65.

Хроник А.А. (ред.), *Головаха Е.И., Пажитнов А.Л., Членов М.А.* Сколько Вам лет? Линии жизни глазами психолога. — М.: Школа-Пресс, 1993. - 112 с.

Хроник А.А., Хроник Е.А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я (психология значимых отношений). М.: Мысль, 1989. — 208 с.

Хроник А.А., Хроник Е.А. Психология человеческих отношений. Дубна: Феникс, 1998.

- Кроник А.А., Левин Б.М.* Психологическая программа LifeLine: биографические тесты и медитации. Руководство. Москва: СП Параграф, 1991.
- Кроник А.А., Пажитнов А.Л.* Компьютеризированная методика психолого-биографического исследования личности «Биограф» // Методы и технические средства психологической диагностики. Тезисы докладов. Орел, 1988. С. 101 — 103.
- Кроник А.А., Пажитнов А.Л.* Психологическая программа LifeLine 2.0: анализ психолого-биографических данных. Руководство. М.: СП Параграф, 1992.
- КроНіК-Прокоф'єва М.Г.* Вода животворяща: ппенотератя В.Б. Камшського. Ки'ш: Просвіта, 2000.
- Ксенофонтowa Е.Г.* Отношение к своему прошлому, настоящему и будущему у лиц с разным уровнем субъективного контроля // Проблемы самоопределения молодежи. Тезисы докладов. Красноярск: Красноярский университет, 1987.
- Кузнецов О.Н.* Отражение времени в психопатологии и патопсихологическом эксперименте // Фактор времени в функциональной организации деятельности живых систем: Сборник научных трудов / Под ред. Н.И. Моисеевой. Л., 1980. С. 135—140.
- Кузьмина И.Б.* Ситуативная каузометрия: сбываются ли наши ожидания? // LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути. М.: Прогресс—Культура, 1993. С. 83—95.
- Кузьмичев И.К.* Литература и нравственное воспитание личности. М., 1980. С. 60.
- Кулюткин Ю.Н., Сухобская Г.С.* Механизмы мотивации. // Мотивация познавательной деятельности. Л., 1972.
- Лагерквист П.* наброски // Писатели Скандинавии о литературе. М., 1982. С. 332.
- Лазурский А.Ф.* Классификация личностей. Пг.: Госиздат, 1922.
- Лэртский Д.О.* О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. М.: Мысль, 1979.
- Лернер Л.* Прошедший сквозь стену // Огонек. 1991. № 3. С. 22—24.
- Леонова Н.А.* Биоэлектрические корреляты установочных особенностей человека. Автореферат дисс.... канд. психол. наук. М., 1977.
- Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.
- Леонтьев Д.А.* (ред.) 1-ая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии. Материалы сообщений. М.: Смысл, 2001. — 143 с.
- Логинова Н.В.* Биографический метод в психологии и смежных науках. Дисс.... канд. психол. наук. Л., 1975.

- Логинова Н.В.* Развитие личности и ее жизненный путь // Принцип развития в психологии. М.: Наука, 1978. С. 156—172.
- Лосев А.Ф.* История античной эстетики. Софисты. Сократ. Платон. М.: Искусство, 1969.
- Лосев А.Ф.* История античной эстетики. Ранний эллинизм. М.: Искусство, 1979.
- Лосев А.Ф.* История античной эстетики. Аристотель и поздняя классика. М.: Искусство, 1975.
- Лосева В.К.* Личностно-событийный анализ в клинической практике // LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути. М.: Прогресс—Культура, 1993. С. 125—139.
- Магун В.С.* О многоуровневости факторной структуры индивидуально-типических особенностей человека (Рассмотрение позиций Г. Айзенка и Р. Кэттела). // Экспериментальная и прикладная психология. Вып. 5. 1973.
- Материалисты Древней Греции. М.: Гос. изд-во полит, лит-ры, 1955.
- Морено Дж.* Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе. М.: Изд-во иностр. лит., 1958.
- Мозм С.* Бремя страстей человеческих. М., 1959.
- Мейли Р.* Структура личности // Экспериментальная психология / под ред. П. Фресса, Ж. Пиаже. Вып. 5. М.: Прогресс, 1975.
- Мясищев В.И.* Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека. // Психологическая наука в СССР: В 2-х т. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960. Т. 2.
- Научные и организационные проблемы суицидологии. М., 1983.
- Некрасова Е.В.* Психологическое время в структуре самосознания личности в раннем юношеском возрасте: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 1988. — 16 с.
- Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2000. - 464 с.
- Николашина Е.С., Ахмеров Р.А.* Жизненная программа у старшеклассников с различным уровнем интеллекта и креативности // Теоретические и практические вопросы подготовки и деятельности психологов: Тезисы докладов региональной научно-практической конференции. — Набережные Челны: Изд-во Института управления. 2001. С. 92-97.
- Палей ИМ., Жамкобян М.С.* О когнитивно-мотивационных соотношениях в структуре личности. // Личность в системе коллективных отношений. М., 1980.

- Парилис С.Э.* Когнитивный стиль «простота-сложность» как характеристика индивидуальности: Автореф. дисс.... канд. психол. наук. М., 1988. - 18 с.
- Первятяк Л.Г.* Профессиональное призвание личности (психолого-биографический аспект): Автореф. дисс.... канд. психол. наук. М., 1991. - 22 с.
- Платонов К.К.* Занимательная психология. М.: Молодая гвардия, 1964. - 381 с.
- Петрици И.* Рассмотрение платоновской философии и Прокла Диалога. М.: Мысль, 1984.
- Петухов Б.М.* Информационная совместимость оператора с режимом работы. Автореф. дисс.... канд. психол. наук. М.: Институт психологии, 1984. — 30 с.
- Петухов Б.М.* Фазовые состояния функциональных систем деятельности // Системный подход к психофизиологической проблеме. М.: Наука, 1982. С. 97-105.
- Психологические методы (в комплексном исследовании студентов). Л.: Изд-во Ленингр. ун-та. — 248 с.
- Психология травматического стресса сегодня: Тезисы докладов международной конференции. Киев, 1992. — 126 с.
- Пулкин Л.* Лонгитюдное исследование ориентации на будущее у подростков // Психология личности и образ жизни. М., 1987. С. 153-158.
- Пэрна Н.Я.* Ритм, жизнь и творчество. М.—Л., 1925. — 123 с.
- Радлов Э.* Очерк истории греческой этики до Аристотеля. // Этика Аристотеля. СПб., 1908.
- Рейнвальд Н.И.* Личность как предмет психологического анализа. Харьков, 1974.
- Розенберг-Ойзерман Е.Т.* О некоторых направлениях в исследовании восприятия. // Вопросы психологии, 1971. № 2.
- Рубинштейн С.Л.* Человек и мир // Методологические и теоретические проблемы психологии. М., 1969. С. 348—374.
- Рыбников Н.А.* Биографии и их изучение. М., 1929. — 48 с.
- Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. Л.: Наука, 1979.
- Селье Г.* Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979.
- Стюарт Я., Джойнс В.* Современный транзактный анализ. — СПб., 1996. - 329 с.
- Тимофеев В., Филимонок Ю.* Краткое руководство практическому психологу по использованию цветового теста М. Люшера. СПб: Иматон, 1995. — 30 с.

- Тихомиров О.К., Райков В.Л., Березанская Н.А.* Об одном подходе к исследованию мышления как творческой деятельности. М., 1975. С. 143-204.
- Уайлдер Т.* Тефил Норт// Иностранная литература. — 1976. № 8.
- Узнадзе Д.Н.* Психологические исследования. М.: Наука, 1966.
- Фейгенберг И.М.* Порог вероятностного прогноза и его изменения в патологии // Вероятностное прогнозирование в деятельности человека. М., 1977. С. 169—188.
- Фигнер В.* Запечатленный труд. М., 1921. Ч. 1. — 324 с.
- Филимонок Ю.И., Юрьев А.И., Нестеров В.М.* Экспресс-методика для оценки эффективности аутотренинга и прогноза успешности деятельности человека // Личность и деятельность. Вып. 2. Л., 1982. С. 52-57.
- Философская энциклопедия. Т.5. М.: Советская энциклопедия, 1970.
- Фурье Ш.* Избранные сочинения. Т. 4.
- Хемингуэй Э.* По ком звонит колокол // Собрание сочинений: В 4-х т. М.: Художественная литература, 1982. Т. 3.
- Хомик В.С.* Деформация субъективной картины жизненного пути при ранней алкоголизации. Дисс. ... канд. психол. наук. М.: НИИ ОПН АПН СССР, 1985.
- Хомик В.С., Кроник А.А.* Отношение к времени: психологические проблемы ранней алкоголизации и отклоняющегося поведения // Вопросы психологии. № 1. 1988. С. 98—106.
- Хорошилова Е.А.* Феномен субъективной значимости другого человека. Дисс.... канд. психол. наук. М., 1984.
- Цветовой тест отношений: методические рекомендации. СПб: Иматон, 1995. — 21 с.
- Чехов А.П.* Рассказы. Повести. Пьесы. М., 1974.
- Чулаки М.М.* Записная книжка: Отрывки из повести «Человек, который не умеет кричать» // Наука и религия. 1984. № 12.
- Шакир-Заде А.* Эпикурийская школа // Философская энциклопедия. М.: Советская энциклопедия, т. 5, 1970.
- Шанин Ю.В.* Олимпийские игры и поэзия эллинов. Киев, 1979.
- Швейцер А.* Культура и этика. М.: Прогресс, 1979.
- Щербатской Ф.И.* Теория познания и логика по учению позднейших буддистов. Ч. 2 (учение о восприятии и умозаключении). СПб.: Герольд, 1909.
- Штерн В.* Одаренность детей и подростков и методы ее исследования. Харьков, 1926.
- Этика Аристотеля. СПб., 1908.

Эткинд А.М. Разработка медико-психологических методов исследования эмоциональных компонентов отношений и их применение в изучении неврозов и аффективных расстройств: Автореф. дисс.... канд. психол. наук. Л., 1985. — 21 с.

Яковенко СИ. (ред.) Психологическая помощь детям Чернобыля. Киев: НИИ психологии, 1990.

Ядов В.А. Стиль жизни как социально-психологическая проблема // Социально-психологические проблемы в условиях развитого социалистического общества. М., 1977.

Buhler СИ. Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem. Gottingen: Hogrefe, 1959. — 181 S.

Cottle T.J. Perceiving time: A psychological study with men and women. N.Y.: Wiley, 1976. - 267 p.

Elms A. C. Uncovering lives: The uneasy alliance of biography and psychology. New York: Oxford University Press, 1994. — 315 p.

Eysenck H.J., Rachman S. Neurosen — Ursachen und Heilmethoden. Berlin, 1972.

Karsten A. Wahrnehmung des Alterns // Acta Psychologica. 1986. Vol. 19. S. 130-132.

Kronik A.A. Definitions and interpretations of LifeLine indexes // 8th International Conference on Motivation. Moscow: Russian State University of Humanities, 2002. P. 64—66.

Kronik A.A., Ahkmerov R.A., Speckhard A. Trauma and disaster as life disrupters: A model of computer-assisted psychotherapy applied to adolescent victims of the Chernobyl disaster // Professional Psychology: Research and Practice. 1999. Vol. 30. №. 6. P. 586—599.

Kondrashev A. V., Kronik A.A. Psycho-biographical analysis with APL // Quote Quad. 1991. Vol. 21. № 4. P. 244-288.

Lehman H. C The creative production rates of present versus past generations of scientists // Middle age and aging. Chicago; London, 1968. P. 93-105.

Lewin K. A dynamic theory of personality. N.Y.: McGraw-Hill Book Company, 1935. - 286 p.

Lusher M. The Lusher Color Test. N.Y.: Pocket Book, 1971.

McAdams D.P., Josselson R. & Lieblich A. (Eds.) Turns in the road: Narrative studies of lives in transition. Washington, D. C: APA Press, 2001.

Melges F.T. Time and the inner future: A temporal approach to psychiatric disorders. N.Y.: John Wiley & Sons, 1982. — 365 p.

Sullivan H.S. Conception of Modern Psychiatry // Selected Works. N.Y., 1964. Vol. 1. P. 3-30.

ПРИЛОЖЕНИЕ А.

ПРИМЕЧАНИЯ

При написании книги использованы следующие публикации авторов:

Глава 1.

Кроник А.А. Психологические основания типологии индивидуальных стилей жизни // Стиль жизни личности. Теоретические и методологические проблемы (под ред. Л.В. Сохань), Киев: Наукова думка, 1982. С. 165-199.

Глава 2.

Кроник А.А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования, диагностики и коррекции. Диссертация в виде научного доклада на соискание ученой степени доктора психологических наук. М.: Институт психологии РАН, 1994. — 71 с.

Ахмеров Р.А. Биографический тренинг при кризисах середины жизни // LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути. М.: Прогресс—Культура, 1993. С. 140—151.

Ахмеров Р.А. Биографические кризисы личности. Дисс.... канд. психол. наук. М.: Институт психологии РАН, 1994. — 210 с.

Кроник А.А., Кроник Е.А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я (психология значимых отношений). М.: Мысль, 1989. — 208 с.

Кроник А.А. К вопросу о диагностике «психологического возраста» личности // Психолого-педагогические аспекты формирования личности в учебно-воспитательном процессе. Киев: НИИ психологии, 1981. С. 15—16.

Кроник А.А., Головаха Е.И. Психологический возраст личности // Психологический журнал. № 5. 1983. С. 57—65.

Глава 3.

Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984. — 208 с.

Кроник А.А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования, диагностики и коррекции.

Диссертация в виде научного доклада на соискание ученой степени доктора психологических наук. М.: Институт психологии РАН, 1994. - 71 с.

Kondrashev A. V., Kronik A.A. Psycho-Biographical Analysis with APL// Quote Guard. 1991. Volum 21. № 4. Pp. 244-288.

Кроник А.А. Картина продуктивности жизни и ее динамика в самосознании личности // Жизнь как творчество. Киев: Наукова думка, 1985. С. 265-277.

Хомик В.С., Кроник А.А. Отношение к времени: психологические проблемы ранней алкоголизации и отклоняющегося поведения // Вопросы психологии. № 1. 1988. С. 98—106.

Ахмеров Р.А. Динамика картины жизненного пути в самосознании у инвалидов // Психологическая наука и общественная практика: Сборник тезисов. М.: Институт психологии АН СССР, 1987. С. 197-199.

Ахмеров Р.А. Биографические кризисы личности. Дисс.... канд. психол. наук. М.: Институт психологии РАН, 1994. — 210 с.

Глава 4.

Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984. — 208 с.

Кроник А.А., Пажитнов А.Л. Компьютеризированная методика психолого-биографического исследования личности Биограф // Методы и технические средства психологической диагностики. Тезисы докладов. Орел, 1988. С. 101—103.

Кроник А.А., Пажитнов А.Л. Психологическая программа LifeLine 2.0: анализ психолого-биографических данных. Руководство. М.: СП Параграф, 1992.

Глава 5.

Кроник А.А., Левин Б.М. Психологическая программа LifeLine: биографические тесты и медитации. Руководство. М.: СП Параграф, 1991.

Кроник А.А., Пажитнов А.Л., Левин Б.М. LifeLine — биографические тесты и медитации за персональным компьютером // LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути. М.: Прогресс-Культура, 1993. С. 15-40.

Глава 6.

Кроник А.А., Кроник Е.А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я (психология значимых отношений). М.: Мысль, 1989. — 204 с.

Кроник А.А., Кроник Е.А. Психология значимых отношений. Дубна: Феникс, Когито-Центр, 1998. - 224 с.

Глава 7.

Ахмеров Р.А., Кроник А.А. Уроки жизнотворчества в школе — сценарии групповых занятий по формированию у детей конструктивного отношения к времени жизни // Социально-психологична реабштация дітей і шдлгпав, що постраждали в\д. ЧорнобильскоУ катастрофа Кшв: Інститут психології України, 1992. С. 155-163.

Кроник А.А., Ахмеров Р.А. LifeLine в школе, или Как помочь детям справиться с «ударами судьбы» // LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути. М.: Прогресс—Культура, 1993. С. 43-59.

Кроник А.А. «Картина жизни»: возможности прогноза // Жизненный путь личности. Киев: Наукова думка, 1987. С. 247—258.

Кроник А.А. Психовозрастная коррекция и биографический тренинг // Актуальные вопросы психологии личности. М.: ИП АН СССР, 1988. С. 229-240.

Кроник А.А. Изменение окраски субъективной картины жизненного пути в процессе ее объективации // Теория установки и актуальные проблемы психологии. Тбилиси: Мецниереба, 1990. С. 143-151.

Ахмеров Р.А. Биографические кризисы личности. Дисс. ... канд. психол. наук. М., Институт психологии РАН, 1994. — 210 с.

Kronik A.A., Ahkmerov R.A., Speckhard A. Trauma and disaster as life disrupters: A model of computer-assisted psychotherapy applied to adolescent victims of the Chernobyl disaster// Professional Psychology: Research and Practice, Vol. 30. No. 6. 1999. Pp. 586—599.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б.

ДАННЫЕ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ ГРАФИКОВ

В таблицах указаны данные для построения графиков, приведенных в книге.

Данные к рисунку 3-1

Ожидаемая продолжительность жизни мужчинами (1-й ряд) и женщинами (2-й ряд) разного возраста по результатам прессового опроса.

Возраст	15	21	27	33	39	45	51	57	63	69	75
1-й ряд	84	77	75	79	81	76	77	79	82	83	85
2-й ряд	74	71	72	71	68	71	73	75	77	78	85

Данные к рисунку 3-2

Средняя субъективная реализованность (R) в разном возрасте по результатам прессового опроса.

Возраст	15-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-65	66-70	71-75	76-80
R	25	32	41	51	55	65	69	77	82	85	90	93	95

Данные к рисунку 3-5

Средние оценки событийной насыщенности (графики жизни) у мужчин (1-й ряд) и женщин (2-ой ряд) по результатам прессового опроса.

5-летия	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
Мужчины	3,7	5,8	6,5	8,0	8,3	7,8	7,6	7,6	7,6	7,3	7,7	7,6	6,9	6,4	6,5	6,0
Женщины	4,1	5,5	7,0	8,3	9,0	8,0	7,5	7,5	8,1	8,0	7,5	7,0	6,4	5,6	5,5	5,5

Данные к рисунку 3-6

Средние оценки событийной насыщенности (графики жизни) у опрашиваемых с разным состоянием здоровья: 1-й ряд — практически здоровые, 2-й ряд — проходящие освидетельствование во ВТЭК.

5-летия	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
1-й ряд	4,0	5,5	6,3	7,6	8,0	7,6	7,4	7,4	7,6	7,7	7,1	6,4	5,8	5,2	5,6
2-й ряд	3,8	4,3	5,5	7,9	8,2	8,2	7,0	6,8	6,6	6,5	6,0				

Данные к рисунку 3-7

Средние оценки событийной насыщенности (графики жизни) у юношей: 1-й ряд — старшеклассники в обычной школе, 2-й ряд — воспитанники в воспитательно-трудовой колонии.

5-летия	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
1-й ряд	5,0	6,0	7,1	9,0	8,8	8,5	8,2	8,0	7,8	7,5	7,3	6,9	6,3	6,0	5,9	5,7	4,5
2-й ряд	8,0	7,8	7,1	5,5	8,8	9,0	9,0	8,5	7,5	7,0	6,8	6,7	6,0	5,5			

Данные к рисунку 7-2

Оценки насыщенности пятилетий жизни при чувстве пустоты настоящего (Светлана, 15 лет): А — первоначальные оценки, Б — оценки после актуализации сверхзначимых событий.

5-летия	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
А	4	5	0	1	5	9	7	8	7	9								
Б	4	5	9	9	5	9	7	8	7	9	5	7	9	9	9	8	6	2

Данные к рисунку 7-3

Оценки насыщенности пятилетий жизни при чувстве нереализованности (Лариса, 14 лет): А — первоначальные оценки, Б — оценки после осознания позитивного опыта.

Srerpa	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
А	0	1	1	3	4	5	6	7	8	9	9	7	7	4	4	5	
Б	7	4	8	6	7	7	5	8	8	7	5	4	5	4	3	3	5

Данные к рисунку 7-7

Оценки событийной насыщенности пятилетий жизни 23-летней студенткой в предположении, что она оставит (1-й ряд) или окончит институт (2-й ряд).

5-летия	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
1-й ряд	3	5	8	10	3	4	4	3	7	7	5	5
2-й ряд	3	5	8	10	7	7	6	4	7	7	5	5

Данные к рисунку 7-8

Оценки событийной насыщенности пятилетий жизни 34-летней женщиной в предположении, что она разведется (1-й ряд) или сохранит имеющуюся семью (2-й ряд).

5-летия	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
1-й ряд	10	6	8	8	10	10	8	8	8	8
2-й ряд	10	6	8	8	10	10	6	6	6	6

Данные к рисунку 7-10

Средние оценки событийной насыщенности (графики жизни) пятилетий жизни до и после биографического тренинга: 1-й ряд — до тренинга, 2-й ряд — после тренинга, 3-й ряд — спустя полгода после тренинга.

	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
	44	6,4	5,8	8,3	8,1	6,9	7,3	6,6	6,4	4,5	5,4	4,6	4,1		
	47	5,6	6,6	8,2	8,1	8,4	7,6	7,0	6,7	6,2	6,4	6,0	5,3	4,9	6,0
3-й ряд	6,2	7,2	7,2	8,4	8,1	7,5	7,1	7,1	7,1	7,1	7,1	7,1	7,1	7,1	7,1

ПРИЛОЖЕНИЕ В.**БИБЛИОГРАФИЯ КАУЗОМЕТРИИ**

С использованием каузометрии, основанных на ней частных биографических методик и компьютерных программ проведено немало психологических исследований, посвященных разработке биографической теории личности. Знакомство с ними поможет Вам глубже освоить, понять каузометрический психобиографический подход в психологии жизненного пути, расширить ваши возможности в диагностике и психологической помощи. В библиографии приведен перечень книг, статей, докладов, диссертаций и дипломных работ, в которых использовались упомянутые методы и которые могут быть интересны специалистам. Список дан в хронологической последовательности, что позволяет познакомиться с развитием идей каузометрии.

1982

Головаха Е.И., Хроник А.А. К исследованию мотивации жизненного пути личности: техника «каузометрии» // Мотивация личности. — М.: НИИ общей педагогики.

1983

Головаха Е.И., Хроник А.А. Психологическое время: парадоксы астоящего // Знание — сила. — № 9.

Головаха Е.И., Хроник А.А. Психологическое время: удивительные свойства сжиматься и прерываться // Знание — сила. — № 11.

Хроник А.А., Головаха Е.И. Психологический возраст личности // Психологический журнал. — № 5.

1984

Головаха Е.И., Хроник А.А. Психологическое время личности. — [ев: Наукова думка.

Головаха Е.И., Хроник А.А. Психологическое время: путешествия в «давно» и «не скоро» // Знание — сила. — № 2.

Кроник А.А., Головаха Е.И. Психологическое время: чувство возраста // Знание — сила. — № 3.

Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время: сверим наши часы // Знание — сила. — № 8.

1985

Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время наших читателей // Знание — сила. — № 1.

Кроник А.А. Картина продуктивности жизни и ее динамика в самосознании личности // Жизнь как творчество. — Киев: Наукова думка.

Хомик В.С. Деформация субъективной картины жизненного пути при ранней алкоголизации. Дисс.... канд. психол. наук. — М.: НИИ общей и педагогической психологии АПН СССР.

1986

Ахмеров Р.А. Субъективная картина жизненного пути у инвалидов. Дипломная работа (руководители Г.И. Акинщикова, А.А. Кроник). — Л.: ЛГУ.

Кроник А.А. О психотерапевтическом эффекте каузометрической диагностики // Развитие прикладных психологических исследований и разработок. Тезисы докладов. Красноярск. — М.: Общество психологов СССР.

Кроник А.А. Возможности оценки эффективности социальных проектов через изменения в субъективной картине жизненного пути личности // Теоретико-методологические проблемы социального прогнозирования и социального проектирования в условиях ускорения научно-технического прогресса. — М.: Институт социальных исследований АН СССР.

Кроник А.А., Хорошилова Е.А. Значимое общение в событийных группах как источник характерообразования // Общение и психика. — М.: АПН СССР.

Csepeli G. Kronopszihologia // Vilagossag. — № 27. April.

1987

Ахмеров Р.А. Динамика картины жизненного пути в самосознании у инвалидов // Психологическая наука и общественная практика: Сборник тезисов. — М.: Институт психологии АН СССР.

Бобровницкая Е.Р. Биографический анализ в клинике пограничных состояний. Дипломная работа (руководитель А.А. Кроник). — М.: МГУ.

Конец Л.В. Влияние обратной связи на самоконтроль личности в общении. Дисс.... канд. психол. наук. — М.: МГУ.

Кроник А.А. Картина жизни: возможности прогноза // Жизненный путь личности. — Киев: Наукова думка.

Кроник А.А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования // Психология личности и образ жизни. — М.: Наука.

Ксенофонтова Е.Г. Отношение к своему прошлому, настоящему и будущему, у лиц с разным уровнем субъективного контроля // Проблемы самоопределения молодежи. Тезисы докладов. — Красноярск: Красноярский университет.

1988

Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. — Киев: Наукова думка, 1988.

Зунг Т. Ч. Психологический возраст в структуре личностных и интеллектуальных характеристик подростков школы-интерната. Дипломная работа. — Л.: ЛГУ.

Кроник А.А. Психологический возраст и развитие личности // Социально-психологическое и нравственное развитие личности. — М.: Институт психологии АН СССР.

Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Мотивационная недостаточность как критерий деформированности субъективной картины жизненного пути // Мотивационная регуляция деятельности и поведения человека. — М.: Институт психологии АН СССР.

Кроник А.А., Пажитнов А.Л. Компьютеризованная методика психолого-биографического исследования личности «БИОГРАФ» // Методы и технические средства психологической диагностики. Тезисы докладов. — Орел: ВНИИОТ Госагропрома СССР.

Кроник А.А., Пажитнов А.Л. Познай себя через компьютер // i Техника — молодежи. — № 6.

Ксенофонтова Е.Г. Уровни развития саморегуляции личности: критерии их определения. Дисс. ... канд. психол. наук. — М.: Институт психологии АН СССР.

Некрасова Е.В. Психологическое время в структуре самосознания личности в ранней юношеском возрасте. Дисс.... канд. психол. наук. — М.: МГПИ.

Парилис С.Э. Когнитивный стиль «простота—сложность» как характеристика индивидуальности. Дисс.... канд. психол. наук. — М.: Институт психологии АН СССР.

Хомик В.С., Кроник А.А. Отношение к времени: психологические проблемы ранней алкоголизации и отклоняющегося поведения // Вопросы психологии. — № 1.

1989

Ахмеров Р.А. Организация биографического тренинга в условиях психогигиенической консультации // Конструктивная психология — новое направление развития психологической науки и практики. Тезисы докладов. — Красноярск: Красноярский университет.

Копытов А.Г. Психологическое конструирование и технология психопрактики // Конструктивная психология — новое направление развития психологической науки и практики. Тезисы докладов. — Красноярск: Красноярский университет.

Хроник А.А. Психологический возраст и его коррекции в биографическом тренинге // Разумная организация жизни личности. — Киев: Наукова думка.

Хроник А.А., Хроник Е.А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я (психология значимых отношений). — М.: Мысль.

Хроник А.А., Балашов П.П., Ахмеров Р.А., Милованов Ю.С. Психолого-биографический кабинет психогигиенической консультации (задачи и методы) // Современные вопросы экзогенно-органических расстройств и оптимизации психиатрической помощи. Тезисы материалов. — Кемерово.

Кузьмина И.Б. Психологический анализ факторов успешной реализации ближайших жизненных ожиданий личности. Дипломная работа (руководитель А.А. Хроник). — М.: МГУ.

1990

Ахмеров Р.А. Опыт формирования будущей временной перспективы // Конфликт в конструктивной психологии. Тезисы докладов. — Красноярск: Красноярский университет.

Хроник А.А. Изменение окраски субъективной картины жизненного пути в процессе ее объективизации // Теория установки и актуальные проблемы психологии. — Тбилиси: Мецниереба.

Кузьменко И.В. Диагностические возможности биографических методов в профконсультации. Дипломная работа (руководитель А.А. Хроник). — М.: МГУ.

Милованов Ю. С. Экспресс-диагностика жизненных кризисов // Конфликт в конструктивной психологии. Тезисы докладов. — Красноярск: Красноярский университет.

Шеремета Ю.В. Развитие мотивации военно-профессиональной деятельности курсантов ВВУЗов (психологическое исследование). Дис. ... канд. психол. наук. — М.: Военно-политическая академия.

1991

Васьковская С.В., Соколюк О.Р. К проблеме генезиса психологического времени // Психология личности и время. Тезисы докладов. Часть 1. — Черновцы: Черновицкий университет.

Дридзе Т.М., Косолапов М.С., Хроник А.А. К технологии изучения социальных процессов с позиций проблемно-ситуационного подхода // Прогнозное проектирование и социальная диагностика. Книга 1. — М.: Институт социологии АН СССР.

Зунг Т. Ч. Самооценка психологического возраста. Дис.... канд. психол. наук. — СПб.: Санкт-Петербургский университет.

Хроник А.А., Левин Б.М. Психологическая программа Lifeline (биографические тесты и медитации). Руководство. — М.: СП ПараГраф.

Перетягко Л.Г. Профессиональное призвание личности (психолого-биографический аспект). Дис.... канд. психол. наук. — М.: Институт психологии АН СССР.

Шабарова З.А. Непрерывность психологического времени и специфика личностного самоопределения // Психология личности и время. Тезисы докладов. Часть 1. — Черновцы: Черновицкий университет.

Kondrashov A.V., Kronik A.A. Psycho-Biographical Analysis with APL // (Quote Quad. Volum 21. - № 4.

1992

Ахмеров Р.А. Хроник. А.А. Уроки жизнотворчества в школе — сценарии групповых занятий по формированию у детей конструктивного отношения к времени жизни // Социально-психологична реабшггаша дггей і пщлтав, що постраждали вш Чорнобильської катастрофи. — Кшв: Інститут психологи Украши.

Хроник А.А., Ахмеров Р.А. «Линии Жизни» в школе. Руководство для психологов и психотерапевтов по работе с программой LifeLine. — М.: Биографический клуб.

Хроник А.А., Пажитнов А.Л. LifeLine— психологическая программа. Анализ психолого-биографических данных. Руководство. Версия 2.0. — М.: СП ПараГраф.

Akhmerov R.A. An Essay to Form Future Temporary Prospects // AMSE Transactions. Scientific Siberian. Series B, H.S.S., vol. 1. • Constructive Psychology. — Tassin: AMSE Press.

1993

Ахмеров Р.А. Формирование творческого отношения к своей жизни // Современная сельская школа: реалии и перспективы: Тезисы докладов. — Елабуга: Елабужский пединститут.

Ахмеров Р.А. Влияние нестабильной жизненной ситуации на отражение будущей временной перспективы // Материалы межвузовской научно-практической конференции. — Набережные Челны: Камский политехнический институт.

Ахмеров Р.А. Психолого-биографические проблемы малых городов // Материалы межвузовской научно-практической конференции. — Набережные Челны: Камский политехнический институт.

Lifeline и другие новые методы психологии жизненного пути / *Кроник А.А. (ред.)* — М.: Прогресс—Культура.

Ахмеров Р.А. Биографический тренинг при кризисах середины жизни // Life Line и другие новые методы психологии жизненного пути. — М.: Прогресс—Культура.

Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Life Line в школе, или как помочь детям справиться с «ударами судьбы» // Life Line и другие новые методы психологии жизненного пути. — М.: Прогресс—Культура.

Кроник А.А. (ред.), Головаха Е.И., Пажитнов А.Л., Членов М.А. Сколько Вам лет? Линии жизни глазами психолога. — М.: Школа—Пресс.

Кроник А.А., Пажитнов А.Л., Левин Б.М. LifeLine - биографические тесты и медитации за персональным компьютером // Life Line и другие новые методы психологии жизненного пути. — М.: Прогресс—Культура.

Кузьмина И.Б. Ситуативная казуометрия: сбываются ли наши ожидания? // Life Line и другие новые методы психологии жизненного пути. — М.: Прогресс—Культура.

Лосева В.К. Личностно-событийный анализ в клинической практике // Life Line и другие новые методы психологии жизненного пути. — М.: Прогресс—Культура.

1994

Кроник А.А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования, диагностики и коррекции. Дис.... доктора психол. наук. — М.: Институт психологии РАН.

Ахмеров Р.А. Биографические кризисы личности. Дис.... канд. психол. наук. — М.: Институт психологии РАН.

1996

Leontiev D.L., SheJobanova A. Anticipation of possible futures and vocational choice. — Paper presented for the XIV Biennial Meeting of ISSBD, Quebec City, Canada.

Скоробогатова Р.Н. Субъективная картина жизненного пути старшеклассников. Дипломная работа (руководитель Р.А. Ахмеров). Набережные Челны: Институт экономики, управления и права.

1997

Ахмеров Р.А. Субъектная модель биографических кризисов // Психологическая наука: традиции, современное состояние и перспективы. Тезисы докладов научной конференции. М.: Институт психологии РАН.

Ахмеров Р.А., Хакимова Н.Г. Самоопределение подростка: Методическое руководство. — Набережные Челны: Городской центр творчества.

1999

Kronik A.A., Ahkmerov R.A., Speckhard A. Trauma and disaster as life disrupters: A model of computer-assisted psychotherapy applied to adolescent victims of the Chernobyl disaster // Professional Psychology: Research and Practice, Vol. 30, No. 6.

Косенко С.В. Влияние родителей на жизненные сценарии своих детей. Дипломная работа (руководитель Р.А. Ахмеров). — Набережные Челны: Институт экономики, управления и права.

Николашина Е.С. Взаимосвязь жизненной программы с интеллектом и креативностью. Дипломная работа (руководитель Р.А. Ахмеров). — Набережные Челны: Институт экономики, управления и права.

Трошина Н.П. Субъективная картина жизненного пути, улиц находящихся в различных жизненных ситуациях. Дипломная работа (руководитель Р.А. Ахмеров). — Набережные Челны: Институт экономики, управления и права.

2000

Васина Ю.А. Личность и представления о своей жизни у карликов-подростков. Дипломная работа (руководитель Р.А. Ахмеров). Набережные Челны: Институт экономики, управления и права.

Габдуллина З.Ф. Продуктивность и события жизни у онкологических больных. Дипломная работа (руководитель Р.А. Ахмеров). — Набережные Челны: Институт экономики, управления и права.

2001

Ахмеров Р.А., Иванова О.Н. Жизненные способности у творчески ориентированных людей // Теоретические и практические вопросы подготовки и деятельности психологов: Тезисы докладов региональной научно-практической конференции. - Набережные Челны: Институт управления.

Ахмеров Р.А., Косенко С.В. Влияние родителей на субъективную картину жизни своих детей. // Теоретические и практические вопросы подготовки и деятельности психологов: Тезисы докладов региональной научно-практической конференции. — Набережные Челны: Институт управления.

Громова Г.И. Влияние социально-психологического тренинга на личностность. Дипломная работа (руководитель Р.А. Ахмеров). Набережные Челны: Институт экономики, управления и права.

Иванова О.Н. Жизнетворческие способности у творчески ориентированных людей. Дипломная работа (руководитель Р.А. Ахмеров). — Набережные Челны: Институт экономики, управления и права.

Леонтьев Д.А., Шелобанова Е.В. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего // Вопросы психологии. — № 1.

Николашина Е.С., Ахмеров Р.А. Жизненная программа у старшеклассников с различным уровнем интеллекта и креативности // Теоретические и практические вопросы подготовки и деятельности психологов: Тезисы докладов региональной научно-практической конференции. — Набережные Челны: Институт управления.

Сердюкова Ю.А. Психобиографические характеристики близнецов. Дипломная работа (руководитель Р.А. Ахмеров). Набережные Челны: Институт экономики, управления и права.

Сердюкова Ю.А., Ахмеров Р.А. Психобиографическое изучение личности близнецов // Теоретические и практические вопросы подготовки и деятельности психологов: Тезисы докладов региональной научно-практической конференции. - Набережные Челны: Институт управления.

Kronik A.A., Akhmerov R.A., A. Speckhard. Trauma and Disaster as Life Disrupters: A Model of Computer-Assisted Psychotherapy Applied to Adolescent Victims of the Chernobyl Disaster // Berkowitz N.J., Patrick M.N. (Eds.) Chernobyl: The event and the aftermath. Madison: Friends of Chernobyl Centers, U.S. (FOCCUS).

2002

Елагина О.Б., Лантинова Е., Мухамедьярова Н. Психология жизненного пути: осмысление событий жизни как события жизни // Личность в современном мире: от стратегии выживания к стратегии жизнотворчества. — Кемерово: Графика.

Мандрикова Е.Ю. Субъективная картина жизненного пути безработных и их мотивация к трудоустройству // Личность в современном мире: от стратегии выживания к стратегии жизнотворчества. — Кемерово: Графика.

Kronik A.A. Definitions and interpretations of LifeLine indexes // 8th International Conference on Motivation. Moscow: Russian State University of Humanities.

Вполне возможно, что мы не знаем о других работах. Мы будем благодарны, если вы заявите о себе, о своих исследованиях с применением казуометрии.

Александр Кроник

E-mail: Doctors@LifeKlok.com

Рашад Ахмеров

E-mail: Rashad@RBSmail.ru

Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. О СЧАСТЬЕ: НА ПУТИ К КАУЗОМЕТРИИ.....	14
1.1. МОТИВАЦИОННАЯ ТЕОРИЯ СЧАСТЬЯ.....	15
1.2. СТИЛЬ ЖИЗНИ И СЧАСТЬЕ.....	23
1.3. Типология СТИЛЕЙ ЖИЗНИ.....	33
ГЛАВА 2. ТЕОРИЯ МЕТОДА: КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ.....	43
2.1. СУБЪЕКТИВНАЯ КАРТИНА ЖИЗНЕННОГО ПУТИ.....	43
2.2. БИОГРАФИЧЕСКИЕ КРИЗИСЫ.....	53
2.3. СОБЫТИЙНЫЕ ГРУППЫ.....	61
2.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ.....	69
ГЛАВА 3. ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА КАРТИНЫ ЖИЗНИ.....	73
3.1. ОЖИДАЕМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ.....	74
3.2. ЧУВСТВО РЕАЛИЗОВАННОСТИ.....	76
3.3. КОЭФФИЦИЕНТ ВЗРОСЛОСТИ.....	78
3.4. ИЗМЕРЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА.....	78
3.5. ГРАФИКИ ЖИЗНИ.....	84
ГЛАВА 4. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАУЗОМЕТРИЯ:	
«РУЧНОЙ» ВАРИАНТ.....	89
4.1. ПРОЦЕДУРНЫЕ ЭТАПЫ.....	89
4.2. ИНСТРУКЦИИ.....	92
4.3. ОБРАБОТКА ИСХОДНЫХ ДАННЫХ.....	107
4.4. ХАРАКТЕРИСТИКИ СОБЫТИЙ.....	ПО
4.5. ПСИХОВОЗРАСТНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ.....	118
4.6. КАУЗОГРАММЫ.....	121
4.7. ДРУГИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФЕНОМЕНЫ.....	127
4.8. НАДЕЖНОСТЬ И РЕПРЕЗЕНТАТИВНОСТЬ.....	131

ГЛАВА 5. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАУЗОМЕТРИЯ:	
КОМПЬЮТЕРНЫЙ ВАРИАНТ.....	133
5.1. БЕСЕДЫ С LIFELINE.....	134
5.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ.....	142
5.3. ВОЗМОЖНОСТИ ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ.....	147
5.4. ПСИХОБИОГРАФИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ В LIFEFILЕ.....	149
5.5. ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С LIFELINE.....	167
ГЛАВА 6. СОВМЕСТНАЯ КАУЗОМЕТРИЯ.....	176
6.1. Что И КОГДА?.....	177
6.2. ПОЧЕМУ?.....	179
6.3. ЗАЧЕМ?.....	183
6.4. Что ВАЖНЕЕ?.....	185
6.5. БИОГРАФИЧЕСКИЕ ОТКРЫТИЯ.....	190
6.6. БЕСЕДЫ С БИОГРАФОМ.....	193
ГЛАВА 7. БИОГРАФИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ.....	197
7.1. ПОНЯТИЕ «БИОГРАФИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ».....	197
7.2. ДИНАМИКА ОТНОШЕНИЯ К СТРЕСС—СОБЫТИЮ.....	199
7.3. ПРИЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ.....	203
7.4. ПРИЕМЫ ГРУПОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ.....	215
7.5. УРОКИ ЖИЗНЕТВОРЧЕСТВА.....	220
7.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ И ЕГО ИЗМЕНЕНИЕ.....	228
7.7. ЭФФЕКТИВНОСТЬ КАУЗОМЕТРИИ.....	240
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	247
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ. ЕЩЕ ОДИН ВЗГЛЯД НА LIFELINE.....	250
ЛИТЕРАТУРА.....	260
ПРИЛОЖЕНИЕ А. ПРИМЕЧАНИЯ.....	269
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. ДАННЫЕ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ ГРАФИКОВ.....	272
ПРИЛОЖЕНИЕ В. БИБЛИОГРАФИЯ КАУЗОМЕТРИИ.....	275

Новое некоммерческое негосударственное
научно-образовательное учреждение

ИНСТИТУТ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ЖИЗНЕТВОРЧЕСТВА

Директор Института — доктор психологических наук *У.А.Леонтьев*
В состав Ученого Совета Института входят:

*С.Л.Братченко, В.Е.Каган, Е.Р.Калитеевская, А.Ф.Кольев,
В.А.Кувакин, А.Н.Моховиков, Е.С.Мазур, Л.А.Петровская,
И.К.Подчуфарова, А.И.Сосланд, Е.И.Яцута*

В числе учредителей Института — Московское отделение РПО,
Российское гуманистическое общество и НПФ «Смысл»

Институт предполагает вести работу в трех главных направлениях:

- постдипломная подготовка и повышение квалификации профессиональных психологов и представителей смежных специальностей;
- дополнительное образование неспециалистов в области экзистенциальной философии, психологии и практики жизнетворчества;
- организация научных исследований и научно-прикладных разработок на основе целевого и конкурсного финансирования.

Институт намеревается поддерживать, пропагандировать и развивать, а также интегрировать все направления экзистенциальной психологии и психологически ориентированной философской антропологии: европейской (Л.Бинсвангер, М.Босс, В.Франкл, М.Бубер), американской (П.Тиллих, Р.Мэй, Дж.Бьюджентал, И.Ялом, С.Мадди), российской (М.М.Бахтин, С.Л.Рубинштейн, М.К.Мамардашвили).

В конце марта — начале апреля 2001 года в Подмоскovie прошла Первая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии, организованная Институтом. Конференция вызвала огромный интерес и подтвердила своевременность создания Института. Информацию о прошедшей конференции можно найти на нашем сайте: <http://institut.smysl.ru>.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ НЕ ПРОТИВОПОСТАВЛЯЕТ СЕБЯ ДРУГИМ НАПРАВЛЕНИЯМ И ШКОЛАМ КАК АЛЬТЕРНАТИВУ. ЭТО СКОРЕЕ ДОПОЛНЕНИЕ, ШАГ ВГЛУБЬ, ОТКРЫТИЕ НОВОГО ПЛАСТА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ БОЛЬШИНСТВОМ ДРУГИХ ПОДХОДОВ И НАПРАВЛЕНИЙ НЕ ЗАТРАГИВАЕТСЯ.

Две основных особенности экзистенциальной психологии состоят в следующем.

1. Экзистенциально-психологический анализ расширяет контекст рассмотрения человеческих проблем до общих принципов бытия, вовлекая в анализ «вечные» вопросы человеческого существования. Это оказывается не только единственно возможным способом решения этих «вечных» проблем, но и весьма продуктивным путем решения проблем, которые поначалу кажутся простыми и частными.

2. Во многих случаях поведение человека можно достаточно эффективно предсказать, зная его индивидуальные особенности и структуру ситуации — тогда, когда внешние условия стабильны, а сам человек не стремится прыгнуть выше головы, живя «по течению». Если же внешние условия ломаются, делая сложившиеся структуры приспособления к миру неэффективными, или если человек сам испытывает неудовлетворенность внешне благополучным ходом своей жизни, только экзистенциальная психология может понять, что происходит с человеком на острие кризиса — внешнего или внутреннего.

Именно поэтому экзистенциальная психология особенно необходима в двух крайних случаях — в трагических ситуациях, перед лицом смерти, невозможной потери, разрушения личности, и в ситуациях самотрансценденции — выхода личности за свои пределы, стремления вверх, к безграничному развитию, не вызванному житейской необходимостью и потому необъяснимому. Она стала порождением XX века — века грандиознейших разломов и кризисов, краха прежних представлений о том, что такое человек и человечность — и встречает особый отклик в России.

Вы хотите узнать больше об одном из самых интересных направлений мировой психологии? Вы хотите пройти обучение методам экзистенциальной психотерапии и консультирования? Вы хотите получить прямо от ведущих специалистов способы работы со сложнейшими психологическими проблемами? Вы хотите понять как строить свои отношения с миром и творить свою жизнь наиболее полноценным и достойным человека образом? Вас интересует литература по экзистенциальной психологии и жизнетворчеству? Сообщите нам о Ваших интересах по электронной почте institut@mysl.ru или по почтовому адресу: **103050 Москва - 50, а/я 158**, и мы будем регулярно высылать Вам текущую информацию о мероприятиях, планах и предложениях Института. Еще проще и быстрее получать эту информацию через Интернет:

<http://institut.smysl.ru>

Мы Вам рады!

Научное издание

А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров

**Каузометрия: методы самопознания,
психодиагностики и психотерапии в психологии
жизненного пути**

Редактор Н.В. Крылова

Корректоры Н.А. Степина, Н.С. Самбу

Компьютерная верстка Д.В. Чекалин

Издательство «Смысл» (ООО НПФ «Смысл»)

103050, Москва-50, а/я 158

тел./факс (095) 195-37-13, (095) 195-03-08

e-mail: smysl@smysl.ru

<http://www.smysl.ru>

Лицензия ИД № 04850 от 28.05.2001

Подписано в печать 28.02.2003. Формат 84x108/32.
Бумага офсетная. Гарнитура TimesET. Печать офсетная.

Тираж 1000. Усл.печ.л. 15,33.