

Работы молодых ученых

УДК 159.9

DOI: 10.28995/2073-6398-2021-1-114-127

Роль саморегуляции и смысложизненных ориентаций на разных этапах взрослости

Сергей И. Конжин

*Костромской государственной университет,
Кострома, Россия, russiangestalt@gmail.com*

Аннотация. Представлены результаты теоретического и эмпирического исследования образа будущего и его функций, выделяются предикторы образа будущего, которые сопряжены с его формированием. В качестве их выступают осознанная саморегуляция, связанная с образом будущего через процессуальность и активную реализацию запланированного, а также смысложизненные ориентации в виде когнитивных ориентаций и смысловой наполненности модуса будущего. Определяется роль указанных предикторов в формировании образа будущего, влияние на его качественные и количественные оценки на этапах ранней и средней взрослости. Верифицируется гипотеза о том, что на стадии ранней взрослости происходит переориентация, формируется специфика смысложизненных ориентаций, их устойчивость. Показано, что сохраняется высокая направленность на будущее, актуальность самоопределения, а также ситуация неопределённости перед будущим, в связи с чем ведущую роль в процессе формирования образа будущего выполняет саморегуляция. На этапе средней зрелости происходит уже закрепление и реализация жизненных смыслов и планов, активное воплощение образа будущего, при этом саморегуляция отходит на второй план. Установлено, что качественные и количественные оценки образа будущего на разных этапах взрослости имеют специфику.

Ключевые слова: саморегуляция, смысложизненные ориентации, образ будущего, взрослость

Для цитирования: Конжин С.И. Роль саморегуляции и смысложизненных ориентаций на разных этапах взрослости // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2021. № 1. С. 114–127. DOI: 10.28995/2073-6398-2021-1-114-127

The role of self-regulation and life-meaning orientations at different stages of adulthood

Sergei I. Konzhin

*Kostroma State University,
Kostroma, Russia, russiangestalt@gmail.com*

Abstract. The results of a theoretical and empirical study of the image of the future, its functions are presented, predictors of the image of the future are identified, which are associated with its formation, they are conscious self-regulation associated with the image of the future through procedurality and active implementation of the planned, as well as life-meaning orientations that act as cognitive semantic fullness of the modus of the future. Their role in the formation of the image of the future, the influence on its qualitative and quantitative assessments at the stages of early and middle adulthood is determined. The hypothesis is verified that at the stages of early adulthood there is a reorientation, the specificity of life-meaning orientations and their stability are formed. It is shown that a high orientation towards the future, the relevance of self-determination, as well as a situation of uncertainty in front of the future remain, in this regard, self-regulation plays a leading role in the formation of the image of the future. At the stage of middle maturity, the consolidation and implementation of life meanings and plans, the active embodiment of the image of the future, are already taking place, while self-regulation fades into the background. It was found that the qualitative and quantitative assessments of the image of the future at different stages of adulthood are specific.

Keywords: informational socialization, linguistic identity, multicultural environment

For citation: Konzhin, S.I. (2021), "The role of self-regulation and life-meaning orientations at different stages of adulthood", *RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" Series*, no. 1, pp. 114–127. DOI: 10.28995/2073-6398-2021-1-114-127

Успешность реализации жизненных стратегий личности как в настоящем, так и в будущем связана с проблемой временной перспективы, временной установки субъекта, его ориентации в отношении прошлого, настоящего и будущего. Проблема времени и временной перспективы не одно десятилетие интересовала многих психологов (К. Левин, Ф. Зимбардо, С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, А.А. Кроник и др.), что вполне объяснимо, ведь это связано с динамикой жизненного пути человека.

Одним из ключевых понятий в вопросе модуса будущего является «временная перспектива». Ф. Зимбардо с соавторами утверждают, что «временная перспектива – это основной аспект в построении психологического времени, которое возникает из когнитивных процессов, разделяющих жизненный опыт человека на временные рамки прошлого, настоящего и будущего» [Zimbardo, Boyd 1999, с. 201]. В сбалансированном варианте она выступает как психологический конструкт, связанный с гибким переключением между размышлениями о прошлом, настоящем или будущем, в зависимости от требований ситуации, ресурсов, личностных и социальных оценок. В разрабатываемой концепции изучается эмоциональное восприятие и оценка прошлого, насыщенность событий в прошлом и настоящем, организованность и связанность с личными смыслами настоящего, ориентация на будущее.

В качестве конструкта, определяющего целостность представлений о будущем и в тоже время его проактивную роль, выступает понятие «образ будущего». В отечественной и зарубежной науке накоплены многочисленные данные исследований, подтверждающие главенствующую роль сформированности образа будущего в реализации жизненных стратегий, преодолении трудностей, социализации личности. С.В. Горбатов трактует концепцию собственного будущего как динамическую основу самореализации личности, выражающую ее целеустремленность, направленность на актуализацию своих задатков, способностей и талантов. В образе будущего он выделяет не только когнитивный, эмоционально-оценочный, антиципационный (предвидение), но и адаптивный компонент [Горбатов 2000].

На факторы активности в формировании и воплощении образа будущего указывает О.А. Браун, анализируя активность человека в планировании будущего и выделяя три фазы:

1. Формирование образа желаемого. На этом этапе появляется то, что И.С. Кон называет мечтой, то есть позитивно окрашенный образ желаемого будущего [Кон 1989].

2. Оценка средств достижения поставленных целей и соотнесение этих средств со своими ресурсами и существующими барьерами.

3. Формирование представлений о конкретных действиях, направленных на достижение желаемого, и о сроках их реализации [Браун 2011].

Вопрос о функциях образа будущего обсуждался в работах К.А. Абульхановой-Славской, развивающей идеи С.Л. Рубинштейна о личности как субъекте жизни. По мнению автора,

целостность и гармоничность временной перспективы возможна только в тесной связке со стратегией жизни, выстраиванием жизненного пути личности. Это отражается и в определении психологической перспективы, которая понимается как «способность человека сознательно, мысленно предвидеть будущее, прогнозировать его, представлять себя в будущем» [Абульханова-Славская 1991, с. 77]. Автор выделяет психологическую, личностную и жизненную перспективы. Психологическая перспектива выступает как когнитивная способность предвидеть будущее, представлять себя в будущем. Она напрямую связана с ценностными ориентациями, предпочитаемыми сферами жизни. Характеризуется низким уровнем, если у человека отсутствуют четкие представления о важных и актуальных сферах. Личностная перспектива отражает установку человека на собственное будущее, служит показателем зрелости личности, потенциала развития и способности к организации собственного времени. Она позволяет не только видеть себя в будущем, но и быть готовым к возможным трудностям, испытаниям в настоящем. Жизненная перспектива предстает в виде опор, системы жизненных отношений, имеющихся в настоящем, создающих возможность жизненного продвижения личности. К.А. Абульханова-Славская отмечает, что жизненные перспективы определяются «профессиональным, семейным и возрастным самоопределением в жизни, которое зависит от личности, от ее социально-психологической и социальной зрелости и активности» [Абульханова-Славская 1991, с. 9].

Таким образом, можно говорить, что модус будущего в сознании обеспечивается способностью личности к целеполаганию, реализации ее субъектности. Это позволяет в данном исследовании сопоставить процессы осознанной саморегуляции с временной перспективой, которые, опираясь на личностно значимые меры, механизмы самосознания, выстраивают и стабилизируют жизнедеятельность как в повседневных ситуациях, так и в построении жизненного пути. Этот подход указывает на деятельностный характер направленности человека в будущее, проверку его через действия в интересах поставленных целей и преодоления трудностей, препятствующих движению к ним в настоящем.

И. Ялом отмечал, что представления человека о будущем являются мощным детерминантом поведения, где на сознательном и на бессознательном уровнях существуют идеальное «Я»; множество целей, отображающих стремления человека; знание о своем предназначении и конечной смерти. Эти конструкты детерминируют поведение человека в настоящем. Таким образом,

в отношении будущего происходит соединение осознаваемых и неосознаваемых психических процессов регуляции [Ялом 2004].

В.И. Моросанова, продолжая идеи О.А. Конопкина, утверждает, что развитие осознанной саморегуляции является одним из важнейших критериев становления субъектности. Исследования показали, что ориентированность на будущее и высокий уровень саморегуляции формируют активное и осознанное отношение к профессиональному и личностному самоопределению, являются универсальным ресурсом, который позволяет человеку создавать индивидуальный набор ресурсов для решения задач самоопределения [Моросанова 2014].

Реализация адаптивного компонента образа будущего возможно только при активности самого субъекта жизнедеятельности, что вместе с целеполаганием, мотивацией по изменению своего будущего, посредством усилий в настоящем, обеспечивают формирование смысложизненных ориентаций. Д.А. Леонтьев с опорой на идеи В. Франкла, Д. Крамбо, Л. Махолика определяет смысложизненные ориентации как систему осмысленных и избирательных связей, отражающих направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность результатами действий, а также способность брать ответственность за них [Леонтьев 2003]. В контексте образа будущего они выступают как когнитивные ориентации и отвечают за смысловую наполненность жизни человека, соединяя в себе представления из прошлого и настоящего (цели жизни и результаты жизни), обуславливая тем самым представления о будущем [Crumbaugh, Maholick 1964].

Образ будущего, его качественные и количественные характеристики, а также его факторы (саморегуляция и смысложизненные ориентации) – тема, которая активно изучается в контексте подросткового и юношеского возраста, так как привлекает исследователей происходящим в эти периоды онтогенеза жизненным и профессиональным самоопределением. Однако образ будущего и на этапах взрослости не утрачивает значимости. В современном мире, характеризующемся высоким уровнем неопределенности и турбулентности, выстраивать четкий образ будущего трудно. Люди, уже решившие проблемы самоопределения, не могут избежать затруднений в планировании и организации деятельности. Содержательное отношение к жизни, включающее смысложизненные ориентации, формируется постепенно: ведь самоопределившись, человек продолжает вступать в новые, незнакомые ему ранее сферы жизни, которые требуют от него четкого отношения и позиции. Так, в ранней взрослости человек выбирает новые роли и в основном

нацелен на профессиональную подготовку, служащую ступенью к последующей самореализации, он опирается на активную регулируемую составляющую. В средней взрослости человек уже адаптирован к различным социальным ролям, реализуется в разнообразных сферах жизни, где проявляются его собственные смыслы и ценности [Сахарова 2012].

Таким образом, концепция образа будущего формируется в системе индивидуальных представлений человека о своем будущем, жизненных целях и ценностях. Она отражает индивидуальный способ временной и событийной организации жизненного пути, выполняет адаптивную функцию, позволяя активно приспосабливаться к жизненным обстоятельствам и выстраивать жизнедеятельность с ориентацией на представления о собственном будущем. При этом индивидуальный образ будущего, как и индивидуальный стиль самоорганизации со смысложизненными ориентациями, обусловлен не только личностными особенностями, но и динамикой возрастного развития личности.

В нашем исследовании мы стремились получить ответы на проблемные вопросы: каковы качественные и количественные характеристики образа будущего на этапах ранней и средней взрослости? Как саморегуляция и смысложизненные ориентации влияют на образ будущего, на его планирование и реализацию во взрослости?

Выборка. В исследовании приняли участие 47 человек (17 мужчин и 30 женщин), давших информированное согласие на участие в нем.

Сформировано 2 эмпирические группы. 1 группу (ранняя взрослость) составили студенты, обучающиеся в высших учебных заведениях Костромы, Санкт-Петербурга и Нижнего Новгорода, всего 20 человек – 20-25 лет ($M = 21.2$, $SD = 0.6$), из них 11 женщин ($M = 21.2$, $SD = 0.6$) и 9 мужчин ($M = 21.25$, $SD = 0.6$). 2 группу (средняя взрослость), составили 27 человек, работающие, возраст от 26 до 40 лет ($M = 33.1$, $SD = 3.7$), из них 19 женщин ($M = 33.3$, $SD = 4.2$) и 8 мужчин ($M = 32.6$, $SD = 1.8$).

Методы исследования: базовый опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ», включающий шкалы: планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность и общий уровень саморегуляции. [Моросанова, Бондаренко 2015]; «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо (ZTP1), 1997 (в адаптации А. Сырцова), включающий шкалы: негативное прошлое, гедонистическое настоящее, будущее, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее [Сырцова и др. 2007]; «Тест смысло-

жизненных ориентаций» (СЖО) [Crumbaugh, Maholick 1964] в адаптации Д.А. Леонтьева [Леонтьев 2000] включает шкалы: цели в жизни, процесс жизни, результат жизни, локус контроля – Я, локус контроля – жизнь, общий показатель осмысленности жизни. Метафорические ассоциативные карты «Roads» Gali Salpeter, 2014. Модифицированная автором в соответствии с целью исследования методика «Незаконченные предложения» [Сакс, Леви 1950]. Математическая обработка статистических данных проводилась при помощи программы SPSS Statistics 17.0. Для анализа были использованы следующие методы статистики: прямой регрессионный анализ с помощью пошагового метода, F-критерий Фишера, дескриптивная статистика.

На первом этапе исследования был изучен стиль саморегуляции поведения. В *1 группе* (ранняя зрелость) общий уровень саморегуляции выше средних значений, ($M=30,7$; $SD=6,2$). Во *2 группе* (средняя зрелость) значения также выше средних: $M=33,1$; $SD=3,8$. Рассматривая шкалы саморегуляции, можно отметить, что в каждой группе преобладает не акцентуированный, а гармоничный профиль, то есть значимых различий в значениях отдельных показателей саморегуляции внутри группы испытуемых нет. Из этого мы можем сделать вывод, что с возрастом общий уровень саморегуляции равномерно растёт, как и значение его отдельных шкал.

На втором этапе исследования были изучены смысло-жизненные ориентации, которые позволяют получить информацию о степени переживания субъектом осмысленности собственной жизни как интегральном показателе адаптации и психологического благополучия, включающем такие компоненты, как наличие целей, удовлетворенность процессом жизни и результатом самореализации в прошлом, локус контроля. Результаты обеих групп лежат в зоне среднего значения шкал (в *1 группе* – $M=94,4$, $SD=13,7$; во *2 группе* – $M=108$, $SD=13$), однако, как и в случае с саморегуляцией, все шкалы, включая общий уровень осмысленности жизни, выше у группы средней зрелости, при этом значимых различий между результатами нет.

Далее в эмпирических группах был изучен фактор временной перспективы «Будущее», который означает ориентацию на будущее, характеризующуюся наличием целей, планов и направленностью поведения на реализацию этих планов и целей [Сырцова и др. 2007]. Высокие баллы по данной шкале отражают общую ориентацию субъекта на будущее, мотивацию на достижение целей. Высокие баллы также коррелируют с развитой способностью предвидеть и взвешивать будущие последствия, добросовестностью, постоянством. Респонденты средней зрелости

демонстрируют значения выше средних ($M=3,9$; $SD=0,4$). Эти респонденты высокоорганизованы, амбициозны, ориентированы на достижение поставленных целей, обладают четкими целями на будущее, а их повседневная жизнь упорядочена и структурирована. Для респондентов 1 группы (ранняя взрослость) характерны средние значения: $M=3,6$; $SD=0,4$. Это говорит об умеренной роли будущего в текущей жизни. Умение строить цели и планы зависит от значимости той или иной сферы жизни.

Для определения специфики влияния на модус «Будущее» общего уровня саморегуляции и осмысленности жизни был использован прямой регрессионный анализ. Так, в группе ранней взрослости выявлено влияние саморегуляции на будущее ($R^2=0,37$, $\beta=0,61$). Влияние осмысленности жизни на перспективу будущего обнаружено не было. На выборке средней взрослости мы получили противоположные результаты. Удалось выявить влияние смысложизненных ориентаций на будущее ($R^2=0,14$, $\beta=0,38$). Стоит отметить, что в обоих случаях влияние необходимо проверить на большей по объему выборке, так как коэффициент Дарбина-Уотсона не достиг критических значений, поэтому на основе полученных данных мы можем говорить только о тенденции. Малочисленность выборки является важным ограничением данного исследования.

Однако наши результаты позволяют выдвинуть предположение, что в ранней взрослости на модус будущего оказывает влияние саморегуляция человека, тогда как на более поздних стадиях онтогенеза его место занимают смысложизненные ориентации.

Для осмысления полученных результатов, понимания того, как изучаемые переменные сопряжены с конкретным образом человека в будущем, были применены качественные методы - модифицированная методика «Незаконченные предложения» [Сакс, Леви 1950] и метафорические ассоциативные карты «Roads» Gali Salpeter, 2014.

Категория *Сформированность образа будущего* рассматривалась через его глубину (количество сфер будущего, в которых себя видит человек), *оценочную характеристику* (оценка, выражающая эмоциональную составляющую), *опору на собственные ресурсы в его достижении* (локус-контроль).

Полученные данные методики «Незаконченные предложения» были обработаны с помощью контент-анализа для перевода качественных данных в количественные. Следующим шагом было применение F-критерия Фишера для сопоставления результатов двух эмпирических групп, чтобы сравнить частоту встречаемости тех или иных характеристик. Стоит сразу же оговориться, что результаты статистического анализа сложно на-

звать достоверными, как и все вытекающие из этого различия и сходства между ответами выборок, так как уровень достоверности и значимости резонирует с большим количеством людей в выборке.

Первым пунктом рассмотрения стали вопросы, касающиеся локус-контроля студентов из группы ранней взрослости с разным уровнем саморегуляции, к ним относятся следующие вопросы:

1. *В моей жизни удача и везение...*
2. *На мое будущее может повлиять...*
3. *Если на пути к важной цели встречается препятствие, то...*
4. *Самым большим препятствием в жизни для меня может стать...*

Результаты сравнительного анализа полученных данных показали отсутствие значимых различий между двумя эмпирическими группами по переменной локус-контроль, видна лишь общая тенденция на интернальность: респонденты считают возможным контролировать события своей жизни, влиять на происходящее с ними, видят проблемы в себе. Данное суждение подкрепляется частотой употребления таких слов, как: «я», «сам», «преодолеваю», «моя лень». В *1 группе* доля берущих ответственность на себя в большинстве вопросов составила 58,5%, во *2 группе* – 71%.

Второй категорией анализа стала переменная *Отношение к будущему*, его восприятие, к которому относились следующие вопросы:

1. *Я считаю, что мечтать и думать о будущем...*
2. *Думая о своем будущем, я опасюсь...*
3. *Я считаю, что планировать свою жизнь...*
4. *Будущее кажется мне...*
5. *... – будет продолжаться в моей жизни долгое время.*

Анализируя отношение к будущему в эмпирических группах, стоит отметить, что у респондентов ранней взрослости прослеживается конструктивно-содержательное отношение к своему будущему: для них существенное значение имеет правильность и важность планирования – процент ответивших составил 65%. Основные позиции в образах будущего занимают учебная деятельность – 50%, «саморазвитие» – 30%, профессиональное самоопределение – 40%, в более редких случаях – «создание семьи» – 25%.

В группе средней взрослости представления о будущем имеют положительную эмоциональную окраску, например, «путе-

пешствия», «семья», «успешность» – суммарная доля составила 74%. При сравнительном анализе результатов двух эмпирических групп значимые различия были получены по переменной *Четкость и ясность будущего*. Респонденты ранней взрослости характеризуют образ будущего как «туманный», «неопределенный» ($\varphi=2,07$; $p=0,01$).

Третья категория анализа – *Конкретность представлений собственного будущего*. Этот блок состоит из вопросов, которые позволяют не только увидеть глубину, полноту представления, но и наличие таких сфер будущего, как семья, профессия, личное самоопределение, сфера дружеских отношений:

1. Если я думаю о своей семье в будущем...
2. Свое свободное время в будущем я хотел бы посвятить...
3. Когда я думаю о своем будущем...
4. В будущем мои друзья...
5. Если меня спросить, кем я буду через 5-7 лет...

Анализируя ответы по данному блоку вопросов, можно сделать выводы: респонденты обеих эмпирических групп имеют тенденцию к более четким и позитивным представлениям о своем будущем. Однако есть и различия: в представлениях о семье как о «здоровой и счастливой» – распространенный ответ среди выборки средней взрослости ($\varphi=1,88$; $p=0,05$) – он оказался нетипичным для респондентов ранней взрослости, для которых типично по отношению к данной теме отсутствие конкретики – «что-то», «не знаю», «как у всех». Есть значимые различия и в отношении к друзьям, их месту в жизни: позиция – «будут рядом со мной всегда» – характерна для ранней взрослости значимо чаще ($\varphi=1,84$; $p=0,05$), чем на этапе средней взрослости, где отмечается отдаление от друзей или изменение их восприятия – «останутся не все», «постареют».

Таким образом, на основе полученных данных можно сделать следующие выводы: у людей, находящихся на этапе взрослости, возникает тенденция представлять свое будущее конкретно, эти образы затрагивают разные сферы жизни, а также эмоциональное отношение к ним. Ключевой характеристикой, различающей между собой этапы взрослости, стало чувство неопределенности перед будущим. (Однако с учетом малочисленности выборки можно предположить, что потенциально между выделенными возрастными группами различий может быть больше.)

На последнем этапе исследования была проведена работа с метафорическими ассоциативными картами с целью изучения образов будущего в эмпирических группах для уточнения и со-

отнесения с данными других методик. Процедура представляла собой интервью на основании выбора карт и состояла из вопросов, предполагающих более точный и конкретный ответ. Респондентам были представлены 67 проективных карт Gali Salpeter (Гали Салпетер) «Roads» («Дороги»), из которых нужно было выбрать ту, которая «отражает их жизненный путь». После выбора карты задавались следующие вопросы:

1. *Сами ли Вы выбрали эту дорогу либо было что-то или кто-то, повлиявшее на ваш выбор?*
2. *Конечна эта дорога или нет?*
3. *Нравится она Вам или нет?*
4. *Хотели бы Вы её поменять? При каком условии?*
5. *На сколько лет Вы представляете свой путь?*
6. *К чему эта дорога ведет? Что Вы представляете впереди на этой дороге?*

Анализируя ответы респондентов на этапе ранней взрослости, можно отметить выраженность представлений о профессиональной и учебной сферах, межличностных отношениях. Будущее ориентировано на ближайшую перспективу, акцентируется поиск себя и своего места в жизни. Невозможность предположить или точно спланировать будущее вызывает смятение и неуверенность (часто респонденты выбирали карты с изображением развилки, где одна дорога могла символизировать «успешный путь», а вторая «что-то плохое и сложное»), о чем говорили 60% респондентов. У многих (55%) образы будущего строятся в пределах пяти лет и чаще всего не выходят за рамки занятий в профессиональной сфере и межличностных отношений.

Ответы второй группы респондентов (средней взрослости) содержат более широкие представления о своем будущем, включающие гораздо больше элементов, касающихся досуговой сферы, межличностных отношений, материальных вещей. При этом профессиональная сфера какого-то отдельного места не занимает, но значительно преобладают семейные отношения (55,5%). Формулировки точные, образы будущего выстраиваются у многих в последовательность, имеющую определенные временные рамки. Это создает ближайшую временную перспективу и может быть связано с собственными потребностями и потребностями семьи. Планы более сложные и подкрепленные не только пониманием конкретных действий для их осуществления, но и верой в их реализацию. В связи с чем можно говорить, что респонденты этой группы ориентированы на решение более привычных и ти-

пичных задач и не имеют того чувства неопределенности перед новым, как респонденты ранней взрослости.

Подводя итоги, следует отметить, что наше исследование – поисковое, основанное на сочетании качественных и количественных методов, безусловно, имеет существенные ограничения, связанные с малочисленностью выборки и ее неравномерностью по полу. Это требует дальнейших исследований, которые дадут более надежные основания для обобщений и генерализации выводов. Однако некоторые выводы можно сделать уже на данном этапе.

1. На этапах взрослости идет совершенствование механизмов саморегуляции и формирование устойчивости смысложизненных ориентаций. Саморегуляция и смысложизненные ориентации менее развиты у людей на этапе ранней взрослости, однако ориентация на будущее прослеживается у всех на высоком уровне. Главным отличием является то, что на стадии ранней взрослости можно наблюдать значимое влияние саморегуляции на будущее и отсутствие значимого влияния на него смысложизненных ориентаций. В период средней взрослости тенденции противоположная – смысложизненные ориентации сопряжены с образом будущего, а саморегуляция – нет.

2. Представления о собственном будущем в ранней взрослости менее позитивные, простроенные и разносторонние, чем в средней взрослости, где компоненты образа будущего обладают большей последовательностью и глубиной, затрагивают широкий спектр сфер жизни.

3. Важной категорией, объясняющей различие во влиянии саморегуляции и смысложизненных ориентаций на разных этапах взрослости, выступает неопределенность людей ранней взрослости перед своим будущим. Неопределенность заключается в дефиците информации, затрудненности в построении планов на будущее, а также несогласованности и противоречивости желаний человека с возможностями реализации. В связи с этим в ранней взрослости саморегуляция является важным адаптивным потенциалом, помогающим в освоении новой деятельности, самореализации и построении планов. На этапе средней взрослости у человека снижается чувство неопределенности и происходит закрепление и реализация жизненных смыслов и планов, активное воплощение образа будущего.

Литература

Абульханова-Славская 1991 – *Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.

Браун 2011 – *Браун О.А.* Факторы, влияющие на планирование жиз-

ненного пути личности // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия «Гуманитарные науки». 2011. № 3. С. 67–71.

Горбатов 2000 – *Горбатов С.В.* Концепция собственного будущего как фактор регуляции поведения несовершеннолетних. Автореф-т канд. дисс. СПбГУ, 2000. 18 с.

Кон 1989 – *Кон И.С.* Психология ранней юности: книга для учителя. М.: Просвещение, 1989. 255 с.

Леонтьев 2003 – *Леонтьев Д.А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003. 487 с.

Леонтьев 2000 – *Леонтьев Д.А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.

Моросанова, Бондаренко 2015 – *Моросанова В.И., Бондаренко И.Н.* Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. 304 с.

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

Сахарова 2012 – *Сахарова Т.Н.* Возрастная динамика смысложизненных ориентаций личности // Вестник Воронежского государственного технического университета. 2012. Т. 8. № 10–2. С. 156–160.

Сырцова и др. 2007 – *Сырцова А., Соколова Е.Т., Мутина О.В.* Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе // Психологическая диагностика. 2007. №1. С. 85–106.

Ялом 2004 – *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 2004. 576 с.

Crumbaugh, Maholick 1964 – *Crumbaugh J.S., Maholick L.* An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis // Journal of Clinical Psychology. 1964. Vol. 20. P. 200–207.

Zimbardo, Boyd 1999 – *Zimbardo P.G., Boyd J.N.* Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric // Journal of Personality and Social Psychology. 1999. no 77. P. 1271–1288.

References

Abul'khanova-Slavskaya, K.A. (1991), *Strategiya zhizni* [Strategy of life], Mysl', Moscow, Russia, 299 p.

Braun, O.A. (2011), "Factors affecting planning the life path of an individual", *Sovremennaya nauka: aktual'nye problemy teorii i praktiki, Seriya "Gumanitarnye nauki"*, no. 3, pp. 67–71.

Crumbaugh, J.S. and Maholick, L. (1964), "An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis", *Journal of Clinical Psychology*, vol. 20, pp. 200–207.

Gorbatov, S.V. (2000), The concept of one's own future as a factor in the regulation of the behavior of minors, Abstract of Ph.D. dissertation, SPbGU, Saint Petersburg, Russia, 18 p.

Kon, I.S. (1989), *Psihologiya rannej yunosti: kniga dlya uchitelya* [Psychology of early adolescence: a book for the teacher], Prosveshchenie, Moscow, Russia, 255 p.

Leont'ev, D.A. (2003), *Psihologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoj real'nosti* [The psychology of meaning: nature, structure and dynamics of meaningful reality], Smysl, Moscow, Russia, 487 p.

Leont'ev, D.A. (2000), *Test smyslozhiznennykh orientacij (SZHO)* [Life Meaningful Orientation Test], 2nd ed., Smysl, Moscow, Russia, 18 p.

Morosanova, V.I. and Bondarenko, I.N. (2015), *Diagnostika samoregulyacii cheloveka* [Diagnostics of human self-regulation], Kogito-Centr, Moscow, Russia, 304 p.

Morosanova, V.I. (2014), "Conscious self-regulation of voluntary human activity as a psychological resource for achieving goals", *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psihologiya*, vol. 7, no. 4, pp. 62–78.

Sakharova, T.N. (2012), "Age-related dynamics of the life-meaning orientations of the personality", *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta*, vol. 8, no. 10–2, pp. 156–160.

Syrsova, A., Sokolova, E.T. and Mitina, O.V. (2007), "P. Zimbardo's method of time perspective", *Psihologicheskaya diagnostika*, no. 1, pp. 85–106.

Yalom, I. (2004), *Ekzistencial'naya psihoterapiya* [Existential psychotherapy], Klass, Moscow, Russia, 576 p.

Zimbardo, P.G. and Boyd, J.N. (1999), "Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric", *Journal of Personality and Social Psychology*, no 77, pp. 200–207.

Информация об авторе

Сергей И. Конжин, Костромской государственной университет, Кострома, Россия; 156005, Россия, Кострома, ул. Дзержинского, д. 17; russiangelstalt@gmail.com

Information about the author

Sergei I. Konzhin, Kostroma State University, Kostroma, Russia; bld. 17, Dzerzhinskogo Str., Kostroma, Russia, 156005; russiangelstalt@gmail.com