

14. *Селье, Г.* Концепция стресса, как мы ее представляем в 1976 году // Новое о гормонах и механизме их действия. Киев: Наукова думка, 1977.
15. *Селье Г.* Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медгиз, 1960.
16. *Соколова, Е.Д., Березин, Ф.Б., Барлас, Т.В.* Эмоциональный стресс: психологические механизмы, клинические проявления, психотерапия // *MateriaMedica*, 1996, № 1(9). С. 5-25.
17. *Спицин, А.П., Камакин, Н.Ф., Дуркин, А.В.* Индивидуальные особенности устойчивости к эмоциональному стрессу // *Материалы VIII Международного симпозиума «Эколого-физиологические проблемы адаптации»* / Под ред. Н.А.Агаджаняна. М.: Изд. РУДН, 1998. 510 с.
18. *Трауз, Х., Рабаль, В., Козарц, П., Семенова, Н.Д.* Опросник повседневных нагрузок: внутренняя консистентность, валидизация и диагностика стресса с помощью немецкой версии опросника повседневного стресса. // *Психологическая диагностика*, 2007, №3. С. 97-122.
19. Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. 328 с.

Л.В. Карпетян

К ВОПРОСУ О БАЗОВЫХ ЖИЗНЕННЫХ УСТАНОВКАХ

Одним из наиболее перспективных направлений современной психологической науки является позитивная психология (М. Селигман, М. Чиксентмихайи, П. Шулман и др.), которая изучает понятия, характеризующие благополучное состояние человека: счастье, удовлетворенность жизнью, оптимизм, успешность и др. Именно эти субъективные характеристики, согласно данным, полученным представителями позитивной психологии [6], формируют удовлетворенность собой и миром, которая выступает как некая установка, влияющая на эмоциональное состояние и поведение человека. Под влиянием этой установки

происходит насыщение состояния позитивными эмоциями, появляется уверенность в успешном завершении деятельности. Однако возможен и другой результат, когда человек не уверен в завтрашнем дне, ощущает себя несчастным, использует неэффективные стратегии поведения. И тогда можно предположить, что у него сложился иной тип установки.

В психологии существуют множественные попытки систематизации установок по различным основаниям. Как отмечает Г.А. Глотова [2], общую картину исследования установок можно охарактеризовать как мозаичную: разные разделы психологии (от психофизики до социальной психологии) вносят свой вклад в ее изучение, разрабатывают свои представления о самой установке, ее видах и механизмах, способах диагностики, но эти разрозненные представления не интегрированы в стройную целостную систему. Нет единого взгляда и на выделение типов установок.

Так, согласно Д.Н. Узнадзе [7], можно выделить непосредственные установки (индивидуальные установки, возникающие в процессе собственной деятельности человека) и опосредованные (сформированные в результате чужой объективации в виде готовых формул). Им же введены понятия «первичная установка» (на будущее) и «фиксированная установка» (то есть установка на прошлое, обладающая вторичностью происхождения). Беря за основание уровень сформированности установки, Д.Н. Узнадзе выделяет также диффузную (несформировавшуюся) установку и дифференцированную (определившуюся как таковую) [7].

Г. Оллпорт считает, что типизация установок возможна согласно выполняемым ими функциям и утверждает, что существует два типа установок: мотивационные (побуждающие поведение) и инструментальные (направляющие поведение) [4].

А.В. Запорожец классифицирует установки в зависимости от их содержания и различает установки ситуационно-действенные и предметные. Ситуационно-действенная установка отражает физические отношения между субъектом и объектом, складывающиеся в данной конкретной ситуации действия. В предметных установках наиболее значимы отношения между признаками предмета [3].

А.Г. Асмолов [1] предлагает различать виды установки в контексте уровневой природы данного феномена и выделяет смысловую, целевую и операциональную установки. Смысловая установка – это установка наиболее высокого, ведущего уровня; она является выражением личностного смысла в виде готовности к определенным образом направленной деятельности, придавая ей устойчивый и стабильный характер. Смысловая установка «цементирует» общую направленность деятельности в целом и является ориентиром по отношению к другим установкам. Целевая установка – более низкий уровень. Под ней понимается готовность субъекта совершить поведение согласно стоящей перед ним цели. Операциональная установка завершает иерархию уровней и предполагает готовность к осуществлению определенного способа действия, опирающегося на прошлый опыт поведения [1].

Т.И. Пономаренко в своем исследовании «Установка как фактор формирования стратегии поведения» выделяет и изучает актуальную и ресурсную установки [5]. Актуальная установка, согласно данному исследованию, оказывает формирующее действие, ресурсная же производит изменения в динамике стратегии поведения.

Таким образом, анализ подходов к типологии установок позволяет рассматривать установку как сложный феномен, характеризующийся неоднозначностью возникновения, а также многообразием уровней, функций, содержаний, проявлений в поведении и деятельности.

Мы полагаем, что существует некая базовая жизненная установка (БЖУ), под которой понимаем глубинные тенденции, связанные с принятием или отвержением себя, социума и окружающего мира, отражающие жизненную позицию человека и регулирующие его поведение. БЖУ возникает и формируется на основе экзистенциального опыта человека и, как правило, человек не осознает свою собственную жизненную установку, она проявляется на уровне его имплицитных представлений о разных сторонах действительности и влияет на его восприятие, мышление, отношения и деятельность.

Влияние, которое оказывает БЖУ, может быть как конструктивным, так и деструктивным. Конструктивное влияние БЖУ проявляется в том, что человек оценивает получаемый им экзистенциальный опыт как полезный, пытается его осмыслить, проанализировать свою роль в получении этого опыта. Деструктивно БЖУ воздействует в том случае, когда получаемый опыт либо изолируется от осознания, то есть происходит его капсулизация, либо он оценивается как разрушительный, при этом ответственность за происходящее возлагается на внешний мир. В связи с этим мы предполагаем, что можно говорить о таких видах БЖУ, как позитивная и негативная. При этом как позитивная, так и негативная БЖУ обладают разной степенью выраженности, упорядоченности и мобильности (ригидности). Поэтому возможно также, помимо достаточно сильно выраженных позитивной и негативной БЖУ, выделение переходных ее видов: слабой позитивной и слабой негативной.

Базовая жизненная установка имеет сложную иерархическую структуру, и включает в себя два компонента. Первый компонент - непосредственное отношение человека к себе, своей жизни, своим личностным особенностям в настоящий момент. Это актуальная базовая жизненная установка (АБЖУ), она оказывает существенное влияние на эмоциональное состояние человека, являясь триггером поведения. Актуальная базовая жизненная установка определяет выраженность субъективного благополучия, переживаемого человеком в настоящий момент времени. Осознание актуальной базовой жизненной установки, перевод имплицитных представлений в осознаваемые, могут служить основой для самоидентификации человека, расширять репертуар адекватных поведенческих стратегий, способствовать гармонизации внутреннего пространства психической жизни, становлению самосознания.

Второй компонент БЖУ – отношение человека к своей жизни, своим личностным особенностям, поведению, результатам жизнедеятельности опосредованное его отношением к своему будущему, окружающим людям (близким и дальним, конкретным и абстрактным) и миру в целом. Видоизменив термин, предложенный Т.И. Пономаренко

[5], назовем этот компонент БЖУ ресурсной базовой жизненной установкой (РБЖУ). Отношение к миру и себе, отраженное в ресурсной базовой жизненной установке, безусловно, влияет на актуальное состояние, но обладает фоновыми свойствами, то есть может находиться в латентном состоянии и обнаруживаться при соответствующих условиях. Т.И. Пономаренко отмечает, что ресурсная установка может влиять на поведение человека за счет активации внутреннего ресурса, снижения эмоциональной напряженности. Ресурсную установку можно использовать как средство изменения неэффективных стратегий поведения и активации эффективных.

Таким образом, именно исследование структуры и содержания компонентов БЖУ может служить основой для разработки стратегии и тактики как групповой, так и индивидуальной психологической помощи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Асмолов, А.Г.* Деятельность и установка. М., 1979.
2. *Глотова, Г.А.* К вопросу о системной природе установки. // Психологический вестник Уральского государственного университета. Вып.6. Екатеринбург, 2008. С. 206-223.
3. *Запорожец, А.В.* Развитие произвольных движений. М., 1960.
4. *Оллпорт, Г.* Личность в психологии. М., 1962.
5. *Пономаренко, Т.И.* Установка как фактор формирования стратегии поведения. Автореф. ... дис. канд. психол. н. Новосибирский гос. пед. ун-т. 1998.
6. *Селигман, М.* Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни: Пер. с англ. М., 2006.
7. *Узнадзе, Д.Н.* Основные положения теории установки // Экспериментальные основы психологии установки. Тбилиси, 1961.