**Экзистенциальная парадигма индивидуальности и её методы**

**Научный руководитель** **– Кочетков Игорь Геннадьевич**

***Артени Никита Андреевич***

*Студент 2 курса*

 *Ульяновский государственный университет*

 *Факультет гуманитарных наук и социальных технологий, Ульяновск, Россия*

*E–mail: decteni@yandex.ru*

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются основные положения и рассматриваются актуальные методики экзистенциальной психологии.

**Ключевые слова:** экзистенция, рефлексия, индивидуальность, личность.

Актуальность: на данный момент это одна из быстроразвивающихся концепций психологии на ровне с КПТ и данная статья призвана познакомить читателей с основными её направлениями в теории и методологии.

**Теория.**

Экзистенциальная психология относящееся к гуманистическому направлению, следует за философской традицией, которая видит в «духовной индивидуальности» человека его «личность» [n2]. Она в данном контексте равноценна индивидуальности в связи с акцентами на неповторимое, аутентичное, духовное бытие личности.

 Целостность индивидуальности задается образом, концепцией «Я», которая формируется у человека в процессе его жизнедеятельности и развивается посредством самоопределения относительно культурных норм и самореализации в соотнесении с ними. Это единство обеспечивает рефлексия “как системообразующий фактор индивидуальности человека.” Так как рефлексия есть процесс переосмысления человек себя, своих поступков и своих переживаний, то единством индивидуальности будет являться смысловое поле человека. Это поле является источником его бытия и отношением к окружающему миру, а также выражением себя в деятельности, общении и т.д [n2].

Таким образом рефлексивная активность личности выступает одним из оснований формирования человеческой индивидуальности и личности так как является смыслообразующим и направляющим фактором в существовании каждого человека [n1].

**Методология.**

Анализ различных аспектов экзистенции измеряется с различных методов. Вот несколько из них ПЭА, ДТР, МСБ, СЖО

Модель субъективного благополучия, предложенная (МСБ) Э. Динером, включает три компонента, отражающих когнитивную оценку жизни (удовлетворенность жизнью) и ее эмоциональную сторону (высокий уровень положительных эмоций и низкий уровень отрицательных эмоций) [n4].

Дифференциальный тест рефлексивности (ДТР) [n5], включает 30 утверждений, сгруппированных в три шкалы: Системная рефлексия, Интроспекция, Квазирефлексия. Эта методика позволяет измерять рефлексивность дифференцированно, различая ее позитивные и негативные аспекты.

Персональный экзистенциальный анализ» (ПЭА) возник из экзистенциального анализа Франкла [n2], благодаря теоретическим размышлениям, опыту применения феноменологии и интроспекции. ПЭА представляет собой результат стремления создать поддающийся методическому описанию способ применение антропологии Франкла к конкретному человеку и его жизненным обстоятельствам. Основными понятиями ПЭА являются «личность» и «экзистенция» – психотерапевтическая или педагогическая работа фокусируется на индивидуальной личности как основе экзистенции.

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева [n3]. Тест включает двадцать пар утверждений, отражающих альтернативные варианты отношения человека к жизни, а также пять субшкал: 1) шкала «цели в жизни» (цели) - характеризует целеустремленность, наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей (намерений, призвания) в будущем; 2) шкала «процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни» (процесс) - определяет удовлетворённость своей жизнью в настоящем, восприятие процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом; 3) шкала «результативность жизни или

удовлетворенность самореализацией» (результат) - измеряет удовлетворённость прожитой частью жизни, оценку пройденного отрезка жизни; 4) шкала «локус контроля - Я (Я - хозяин жизни)» (лк — Я) - характеризует представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора; 5) шкала «локус контроля - жизнь или управляемость жизни» (лк — Ж) - отражает убеждённость в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

 **Литература**

1. Есипова Н.Д. Экзистенциальные вопросы: личностный ответ // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2013. №5. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ekzistentsialnye-voprosy-lichnostnyy-otvet
2. Коллектив авторов: Абульханова К.А. (раздел 1), Калина Н.Ф. (раздел 7), Карпенко З.С. (раздел 6), Лэнгле А. (раздел 10), Орлов А.Б. (раздел 9), Петровский В.А. (раздел 5), Семенов И.Н. (раздел 8), Старовойтенко Е.Б. (раздел 4), Татенко В.А. (раздел 3), Шадриков В.Д. (раздел 2), Шумский В.Б. (раздел 9), Психология ндивидуальности: Новые модели и концепции // Под научной редакцией Старовойтенко Е.Б. и Шадрикова В.Д. Психология индивидуальности // Издательство МПСИ, Москва 2009.
3. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентации. - 2-е изд. - М.: Смысл, 2000. - 18 с.
4. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117—142. https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06.
5. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Рефлексия «Хорошая» и «Дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т 11. №4. С. 110-135.