

УДК 159.923.2

ОСМЫСЛЕННОСТЬ ЖИЗНИ КАК ДВИЖУЩАЯ СИЛА САМОРЕАЛИЗАЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Е.С. Плотникова

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема,
г. Биробиджан

Представлено исследование влияния осмысленности жизни на самореализацию в юношеском возрасте. Выявлено, что уровень самореализации лиц юношеского возраста зависит от осмысленности жизни – чем выше осмысленность, тем выше уровень самореализации студентов. Осознание молодыми людьми своей жизни помогает им в построении автономного, сверхадаптивного поведения, направленного на достижение поставленных целей и раскрытие своего потенциала.

Ключевые слова: *осмысленность жизни, самореализация, самоактуализация, цели жизни, результат жизни, локус контроля, процесс жизни.*

За всю историю науки смысл жизни был и остается одной из традиционных проблем философии, теологии и психологии, в которых он анализируется преимущественно с содержательной стороны, а именно в чем состоит смысл жизни и какой смысл жизни можно считать истинным. Поиск смысла жизни – это трудная и актуальная задача для многих молодых людей, связанная с выбором жизненной стратегии и самореализацией. Осмысленность жизни человека обуславливает направление и характер его дальнейшего развития, препятствует или способствует самореализации, достижению вершин личностного и профессионального роста.

В отечественной психологии проблема смысла жизни связана с работами таких ученых, как Л.И. Божович, Д.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др. Значение исследований в этом направлении возрастает в связи с потребностью личности в осмыслении своего места в мире и реализации своих планов.

В трудах Д.А. Леонтьева осмысленность жизни рассматривается как энергетическая характеристика смысловой сферы, количественная мера степени и устойчивости направленности жизнедеятельности субъекта на какой-то смысл. Осмысленность жизни не является внутренне однородной структурой, так как ее элементы можно рассматривать как составляющие смысла жизни личности, относящиеся к двум группам. В первую группу входят собственно смысловые ориентации: цели в жизни, осмысленность жизни и удовлетворенность достигнутой целью самореализации. Д.А. Леонтьев отмечает, что эти

три категории соотносятся с целью (будущим), процессом (настоящим) и результатом (прошлым). Человек может видеть смысл своей жизни либо в одном, либо в другом, либо в третьем (или во всех трех составляющих). Во вторую группу входят два фактора, характеризующих внутренний локус контроля; первый из них характеризует общее мировоззренческое убеждение в том, что контроль возложен над жизнью, а второй локус контроля отражает веру в собственную способность осуществлять такой контроль [4, с. 250-256].

По мнению С.Л. Рубинштейна, необходимым условием возникновения смысла жизни является появление рефлексии относительно своего существования [6, с. 181-187]. На основе отражения объективной действительности сознание регулирует отношение человека к обществу, другим людям и к себе. Возможность такой регуляции появляется в связи с отражением в сознании закономерностей объективной действительности в виде знаний, а также в связи с наличием в сознании механизма – целеполагания – важнейшего механизма саморегуляции. Таким образом, осмысленность жизни становится первым шагом к истинной самореализации и саморазвитию человека.

Активное формирование смысловой сферы личности происходит в юношеском возрасте, более того, на этом возрастном этапе человек получает возможность и реально действовать на основе присваиваемых жизненных смыслов. Как утверждают признанные авторитеты в области возрастной психологии (Л.И. Божович, И.С. Кон, В.С. Мухина), в студенческом возрасте наиболее актуальными для юношей и девушек становятся темы поиска собственного существования, а обретение осмысленности жизни является важнейшим новообразованием юности.

И. Кон отмечает, что именно в этот период проблема смысла жизни становится глобальной всеобъемлющей с учетом ближней и дальней перспектив [3, с. 54-60]. Также важным новообразованием юности является появление жизненных планов, в которых проявляется установка на сознательное построение собственной жизни как проявление начала поиска ее смысла.

По мнению Н.И. Трубниковой, осмысленность жизни в студенческом возрасте непрерывно развивается с 1-го по 5-й курс. Студенты 5-го курса отличаются развитой целенаправленностью, способностью к осмысленному планированию своей жизни, тогда как у многих студентов 1-го курса отмечается недоверие к себе и к своим возможностям [7, с. 249].

Н.И. Аркаева, изучая формирование смысла жизни у студентов-психологов, разработала модель осмысленности жизни, в которую включены три компонента: когнитивный, практический и эмоциональный. Когнитивный компонент представлен в совокупности

представлений о смысле своей жизни, практический – в совокупности умений планировать свою деятельность, находить способы достижения поставленных целей. Эмоциональный компонент представлен в положительном отношении к себе и миру, уверенности в возможности самостоятельного жизненного выбора [1, с. 20]. Гармоничное развитие всех трех компонентов способствует формированию осмысленности жизни и самореализации студента, тогда как деформация одного из них может привести к неспособности найти смысл жизни.

Деформация осмысленности жизни рассматривается в работах Р.К. Махмутовой, где говорится о том, что неспособность юношей и девушек найти смысл в общей направленности жизни связана с такими их личностными особенностями, как депрессивность, раздражительность, застенчивость, эмоциональная лабильность. Причем данные личностные свойства являются следствиями переживаний по поводу отсутствия смысла, а с повышением уровня осмысленности увеличивается общительность и уравновешенность [5, с. 138]. Осознание смысла жизни предполагает гармоничное существование личности и общества, способствует развитию способности к планированию, целеполаганию и положительно влияет на самореализацию личности.

3.3. Утяганова определяет самореализацию студента как многогранный целенаправленный процесс, предполагающий осознание личностью перспективы собственного развития, раскрытие, самовыражение и проявление себя, своих талантов и способностей в образовательном процессе, а также в дальнейшей профессиональной деятельности. Самореализация, по мнению 3.3. Утягановой, неразрывно связана с устремленностью в будущее, и поэтому важным условием самореализации в студенческом возрасте является становление образа будущего и сформированность осмысленности жизни [8, с. 155].

Для исследования осмысленности жизни как движущей силы самореализации мы провели исследование, в котором участвовало 140 студентов 1–3-х курсов гуманитарных специальностей. Методическим инструментарием послужили следующие диагностические методики:

- «тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева;
- «опросник самореализации» С.И. Кудинова;
- «самоактуализационный тест (САТ)» Л.Я. Гозмана и М.В. Кроз.

В результате проведенного эмпирического исследования осмысленности жизни мы получили данные, представленные в табл. 1.

Таблица 1
 Результаты исследования осмысленности жизни студентов, полученные
 с помощью методики СЖО Д.А. Леонтьева

Шкалы (показатели) самодетерминации	Полученные данные (ср. знач.)	Средние значения	Стандартное отклонение
Цели жизни	27,90	29,38	6,24
Процесс жизни	27,06	28,8	6,14
Результат жизни	24,27	23,3	4,95
Локус контроля «Я»	20,86	18,58	4,3
Локус контроля «жизнь»	26,14	28,7	6,1
Общий показатель осмысленности жизни	98,66	95,76	16,54

Полученные нами результаты попадают в диапазон соответствующих средних значений для данной методики. Это свидетельствует о том, что осмысленность жизни студентов сформирована на достаточном уровне, т.е. их жизнь наполнена смыслом, большинство сфер жизни имеют определенность и смысл, что позволяет прикладывать должные усилия для достижения результата и самореализации.

Для того чтобы определить характер влияния осмысленности жизни на самореализацию студентов, мы провели корреляционный анализ, результаты которого представлены в табл. 2 (серым цветом выделены значимые корреляции).

Таблица 2
 Результаты корреляционного анализа влияния осмысленности жизни на самореализацию студентов

Показатели осмысленности жизни		Шкалы теста СЖО (Д.А. Леонтьева)					
		Цели жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Локус контроля «Я»	Локус контроля «жизнь»	Общий показатель ОЖ
Показатели самореализации		Коэффициенты корреляций $r(\text{эмп})$ ($r=0,16$ для $P \leq 0,05$ и $r=0,21$ для $P \leq 0,01$)					
Шкалы «Опросника самореализации» (С.И. реализация)	Социально-корпоративные установки самореализации	0,225	0,270	0,356	0,149	0,259	0,496
	Субъектно-личностные установки самореализации	0,076	0,200	0,103	0,110	0,203	0,294
	Активность	0,174	0,384	0,449	0,220	0,209	0,488
	Инертность	0,160	0,256	0,215	0,049	0,292	0,370

Показатели осмысленности жизни	Шкалы теста СЖО (Д.А. Леонтьева)						
	Цели жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Локус контроля «Я»	Локус контроля «жизнь»	Общий показатель ОЖ	
	Коэффициенты корреляций $r(\text{эмп})$ ($r=0,16$ для $P \leq 0,05$ и $r=0,21$ для $P \leq 0,01$)						
Показатели самореализации	Оптимистичность	0,384	0,548	0,543	0,256	0,418	0,596
	Пессимистичность	0,081	0,198	0,160	0,090	0,178	0,321
	Интернальность	0,310	0,120	0,201	0,111	0,177	0,138
	Экстернальность	0,111	0,200	0,177	0,148	0,114	0,402
	Социоцентрическая мотивация	0,112	0,241	0,221	0,115	0,149	0,340
	Эгоцентрическая мотивация	0,244	0,371	0,367	0,295	0,222	0,522
	Креативность	0,234	0,381	0,373	0,162	0,265	0,492
	Консервативность	0,248	0,279	0,292	0,101	0,203	0,375
	Конструктивность	0,268	0,248	0,211	0,103	0,300	0,270
	Деструктивность	-0,057	0,091	0,157	0,161	-0,058	0,260
	Социальные барьеры	0,038	0,147	-0,004	0,091	0,058	0,117
	Личностные барьеры	0,257	0,398	0,303	0,046	0,301	0,451
	Общий уровень самореализации	0,227	0,383	0,430	0,165	0,269	0,758
Шкалы САТ (Л.Я. Гозмана и М.В. Кроз)	Ориентация во времени	0,285	0,388	0,327	0,165	0,365	0,617
	Опора	0,148	0,382	0,382	0,167	0,254	0,710
	Ценностные ориентации	0,435	0,490	0,504	0,190	0,476	0,660
	Гибкость	0,267	0,446	0,480	0,211	0,316	0,648
	Сензитивность	0,224	0,382	0,351	0,216	0,391	0,426
	Спонтанность	-0,082	0,198	0,155	-0,038	0,101	0,330
	Самоуважение	0,085	0,178	0,197	0,111	0,189	0,190
	Самопринятие	0,110	0,395	0,440	0,216	0,205	0,721
	Взгляд на природу человека	0,066	0,252	0,312	0,118	0,068	0,483
	Синергия	0,264	0,167	0,166	0,129	0,196	0,321
	Принятие агрессии	0,415	0,553	0,523	0,243	0,484	0,617
	Шкала контактности	0,299	0,475	0,420	0,264	0,336	0,483
	Шкала познавательных потребностей	0,299	0,337	0,383	0,162	0,299	0,540
	Креативность	0,286	0,367	0,365	0,332	0,269	0,348
	Общий уровень самоактуализации	0,308	0,536	0,537	0,248	0,410	0,798

Таким образом, осознание целей жизни может способствовать проявлению стремления студента реализовать себя во благо общего

дела (шкала «социально-корпоративные установки самореализации»), оптимистичных взглядов на деятельность (шкала «оптимистичность») и креативности. Также осознание целей жизни связано с ценностными ориентациями личности, т.к. в процессе самореализации личности они гармонично дополняют друг друга – человек ставит перед собой цели в соответствии со своими ценностями.

Шкала «процесс жизни или эмоциональная насыщенность жизни» измеряет, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Данный показатель тесно связан с активностью и энергичностью в проявлениях самореализации (шкала «активность»), с оптимистичностью человека по отношению к самореализации (шкала «оптимистичность»), а также с личностными барьерами самореализации, к которым относят тревожность, скованность, ригидность поведения и неуверенность. Очевидно, что при эмоционально-насыщенной жизни человек может испытывать не только положительные чувства, но и те, которые могут стать личностными барьерами самореализации. Также данная шкала очень тесно коррелирует с показателями гибкости поведения, ценностными ориентациями, самопринятием и принятием агрессии. Это говорит о том, что восприятие процесса жизни как интересного и наполненного эмоциями благоприятно влияет на самореализацию личности.

Шкала результат жизни (удовлетворенность самореализацией) отражает оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Результаты по этой шкале коррелируют с такими показателями самореализации, как социально-корпоративные установки самореализации, активность, оптимистичность, гибкость поведения и принятие агрессии, т. е. удовлетворенность результатами жизни способствует дальнейшей самореализации человека, желанию жить во благо общества, при этом проявляя гибкость во взаимодействии с ним. И, напротив, неудовлетворенность результатами прожитой жизни влечет за собой застой в самореализации человека, не давая ему возможности развивать и изменять себя.

Шкала локус контроля «Я» отражает представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой. Данная шкала слабо коррелирует с некоторыми показателями самореализации, такими, как: социально-корпоративные установки самореализации, активность, оптимистичность, эгоцентрическая мотивация самореализации, самопринятие, креативность и др. Однако односторонний локус контроля может быть опасен для развития личности, так как влечет за собой либо отказ от любых изменений, приверженность к постоянству, гипертрофированную ответственность и

исполнительность, либо отказ от ответственности за свою жизнь, отсутствие четких жизненных целей, неумение и нежелание преодолевать трудности.

Шкала локус контроля «жизнь» измеряет, насколько человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их. Данный показатель очень тесно коррелирует со шкалой «оптимистичность», это говорит о том, что ощущение контроля над жизнью дает человеку уверенность в своих силах и возможность развиваться, не боясь ошибок. Также шкала локус контроля «жизнь» коррелирует с показателями ориентация во времени, гибкость, ценностные ориентации и принятие агрессии, это свидетельствует о том, что чем больше значение по этому показателю, тем выше уровень самореализации студента. И наоборот, низкие значения по шкале локус контроля «жизнь» соответствуют слабой самореализации человека.

Для выявления характера влияния общего показателя осмысленности жизни на общий уровень самореализации (по методике С.И. Кудинова) дополнительно был проведен регрессионный анализ. На рис. 1 представлена зависимость самореализации от осмысленности жизни, имеющая вид линейной регрессии ($y=1,428x-63,9974$).

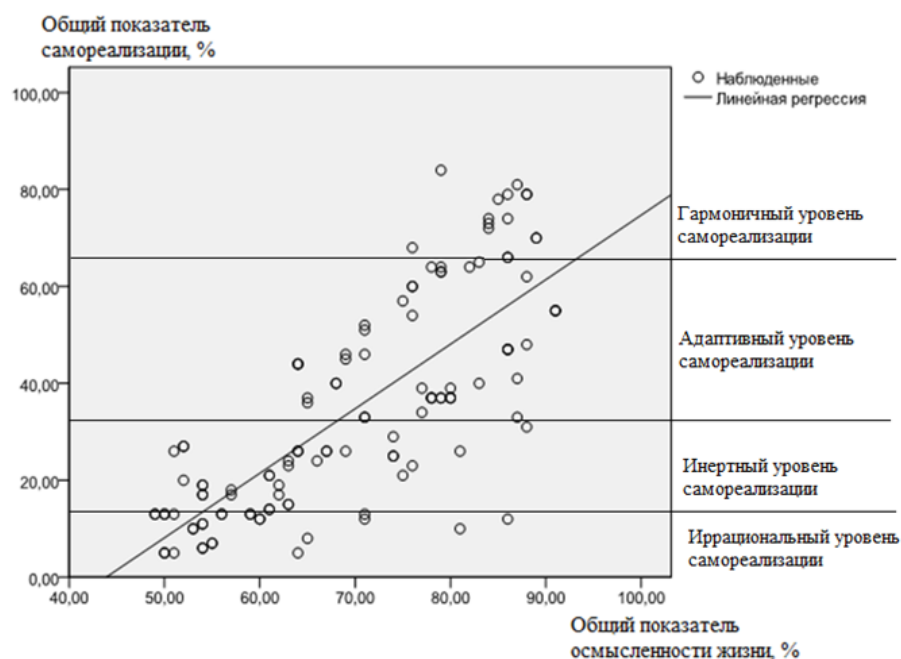


Рис. 1. Зависимость показателя самореализации от осмысленности жизни

По данным расчета коэффициента корреляции Пирсона зависимость между показателями самореализации и осмысленности жизни значима ($r(\text{эмп.})=0,77$ при $r=0,2$ для $P\leq 0,05$ и $r=0,25$ для $P\leq 0,01$).

Из полученных результатов можно сделать вывод, что уровень самореализации лиц юношеского возраста напрямую зависит от осмысленности жизни, чем выше осмысленность, тем выше уровень самореализации. Увеличение общего показателя осмысленности жизни на 1% влечет за собой увеличение общего показателя самореализации в среднем на 1,428 %.

Именно из стремления к осознанию своего внутреннего мира и представления его как предмета самопознания, по мнению Г. Гегеля, вытекает потребность человека к самореализации. Самореализация личности есть «внутренняя» цель, которую человек преследует, осуществляя некие высшие цели, и от выполнения которой он получает удовлетворение [2]. Осмысленность жизни является базой самореализации человека. При отсутствии осмысленности жизни (при низком уровне осмысленности) человеку свойственен инертный уровень самореализации и не характерно проявление личной инициативы и активности, как в деятельности, так и в самосовершенствовании. Его совершенно не беспокоит уровень развития, он склонен считать, что все происходит само собой, поэтому не нужно прилагать каких-либо усилий для своего развития, так как это скучно и неинтересно. Человек не стремится быть профессионально компетентным и сделать карьеру, поскольку это сопряжено с трудностями, а ему и так хорошо и комфортно.

Высокий уровень осмысленности жизни соответствует гармоничному уровню самореализации, для которого характерно не только хорошее представление о своих стремлениях, но и осознание того, как их реализовать. Студенты с таким уровнем самореализации умеют распределять собственные ресурсы, хорошо знают свои достоинства и недостатки, постоянно стремятся к личностному росту, профессиональному совершенству и социальному признанию.

Теперь рассмотрим влияние осмысленности жизни на общий уровень самоактуализации студентов (по методике САТ). На рис. 2 представлена зависимость показателя самоактуализации от осмысленности жизни, имеющая вид линейной регрессии ($y=0,6253x-63,084$).

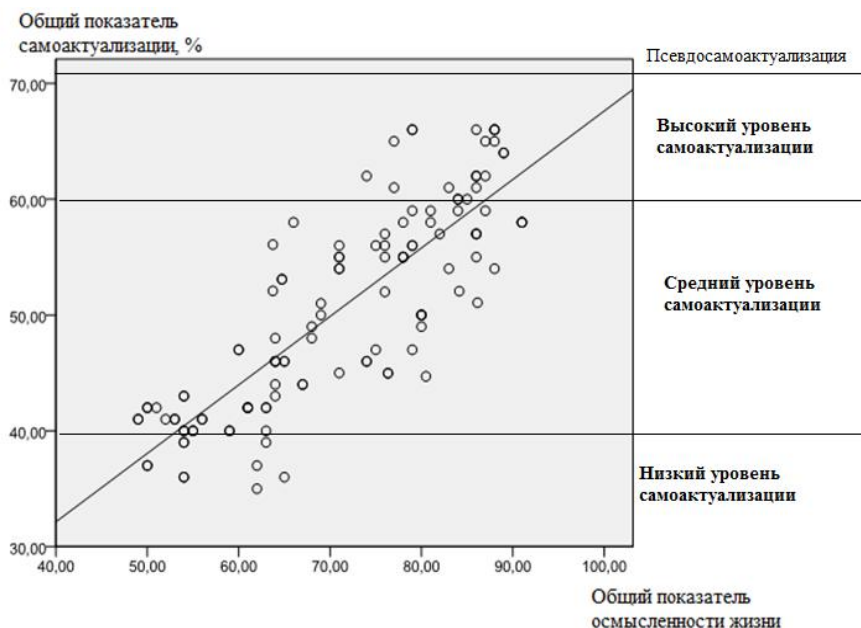


Рис. 2. Зависимость показателя самоактуализации от осмысленности жизни

По данным расчета коэффициента корреляции Пирсона корреляция между показателями самоактуализации и осмысленности жизни значима ($r(\text{эмп.})=0,85$ при $r=0,2$ для $P \leq 0,05$ и $r=0,25$ для $P \leq 0,01$). Из полученных результатов можно сделать вывод, что уровень самоактуализации лиц юношеского возраста напрямую зависит от осмысленности жизни: чем выше осмысленность, тем выше уровень самоактуализации. Увеличение общего показателя осмысленности жизни на 1 % влечет за собой увеличение общего показателя самоактуализации в среднем на 0,6253 %. В связи с этим можно сделать вывод, что осознание молодыми людьми своей жизни помогает им в построении автономного, сверхадаптивного поведения, направленного на достижение поставленных целей и раскрытие своего потенциала.

Таким образом, осмысленность жизни является движущей силой самореализации и развития личности в юношеском возрасте, так как ясное осознание целей, планов и собственных стремлений позволяет молодому человеку сохранить свои психологические ресурсы и направить их в нужное русло. Отсутствие смысла жизни препятствует реализации собственного потенциала студента, что является актуальной проблемой как института образования, так и общества в целом. Осмысленность жизни человека невозможно сформировать в условиях образования при помощи внешнего воздействия, иначе это будет неистинный смысл. Однако ее можно развить, создав условия, в которых студент обладал бы свободой выбора, рефлексировал свои

интересы и возможности и, в конечном итоге, имел возможность развиваться.

Список литературы

1. Аркаева Н.И. Модель формирования смысла жизни будущих педагогов-психологов // Вестн. Челябинского гос. пед. ун-та. 2010. №6. С. 15-24.
2. Гегель Ф. Феноменология духа: пер. с нем. Г.Г. Шпета, комментарий Ю.Р. Селиванова. М.: Академический Проект, 2008. 767 с.
3. Кон И.С. Психология юношеского возраста: уч. пособие. М.: Просвещение, 1976. 90 с.
4. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2007. 511 с.
5. Махмутова Р.К. Взаимосвязь осмысленности жизни и личностных особенностей студентов // Вестн. Удмуртского ун-та. 2009. № 3-2. С.133-138.
6. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997. 191 с.
7. Трубникова Н.И. Осмысленность жизни как важнейший компонент жизненного самоопределения // Мир науки, культуры и образования. 2011. № 2. С. 246-249.
8. Утяганова З.З. «Образ будущего» как условие самореализации студента // Высшее образование в России. 2009. № 5. С. 154 -156.

MEANINGFULNESS OF LIFE AS DRIVING FORCE A SELF- REALIZATION AT YOUTHFUL AGE

E.S. Plotnikova

Sholom-Aleichem Priamursky State University, Birobidzhan

The article presents a study of the impact on the meaningfulness of life self-realization at youthful age. Revealed that the level of self-realization persons of youthful age depends on the meaningfulness of life – higher sensibility, the higher the level of self-realization of students. The meaningfulness of life in his youth helps in building autonomous, adaptive behavior aimed at achieving the goals and disclosure of potential.

Keywords: *meaningfulness of life, self-realization, self-actualization, the purpose of life, the result of life, locus of control, the process of life.*

Об авторе:

ПЛОТНИКОВА Елена Сергеевна – ассистент кафедры психологии ФГБОУ ВПО «Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема» (679015, г. Биробиджан, ул. Широкая, 70А), e-mail: plotnikova88@inbox.ru