Оглавление

Введение

1. Подходы к изучению человека

1.1. Физиологический подход к изучению человека

1.2. Психологические подходы к изучению человека

1.3. Особенности периода ранней взрослости

2. Исследование смысложизненных ориентаций человека

2.1. Проблема смысла жизни в психологии

2.2. Исследование смысложизненных ориентаций человека

Заключение

Введение

Жизненный путь человека – это процесс формирования и развития личности в определённом обществе, современника определённой эпохи и сверстника определённого поколения. Вместе с тем, фазы жизненного пути датируются историческими событиями, сменой способов воспитания, изменениями образа жизни и системы отношений, суммой ценностей и жизненной программой – целями и смыслом жизни, которыми данная личность владеет. Выявление особенностей смысложизненных ориентаций стало в последнее время актуальной темой исследований. Однако при достаточной изученности этого феномена мы пока не можем говорить о методах развития смысложизненных ориентаций и способах влияния на процесс их формирования. С проблемой смысла жизни сталкивается практически каждый человек. Особенно эта проблема становится актуальной в юношеском возрасте. Проблема смысла жизни изучалась В.Франклом, и как он отмечает, с этой проблемой сталкиваются люди в разных странах по всему миру. Смысл жизни может выступать, с одной стороны, как ценность для индивида, а с другой, смысл может обуславливать выбор ценностей, которыми руководствуется индивид в своей жизни. Людьми по-разному осознаются разные аспекты смысла жизни: прошлое, настоящее, будущее.

Все аспекты смысла жизни связанны с ценностями: духовное удовлетворение и достижения. Кроме этого, осмысленность в целом связана с креативностью, развитием себя и с сохранением собственной индивидуальности. Осмысленность процесса связана с активными социальными контактами, осмысленность результата с развитием себя, а осмысленность будущего имеет обратную связь с высоким материальным положением. Все аспекты смысла жизни и такие ценности как креативность, активные социальные контакты, развитие себя, достижения, духовное удовлетворение и сохранение собственной индивидуальности имеют прямую связь между собой, т.е. чем больше осмысленность, тем больше выражены данные ценности. Связь между общей осмысленностью, осмысленностью будущего и собственного престижа, высокого материального положения обратная, что говорит о том, что чем более осмыслена жизнь в целом и будущее, тем менее важны эти ценности [11].

Цель данного исследования – изучить смысложизненные ориентации человека в период ранней взрослости, объект – человек, предмет – его смысложизненные ориентации.

1. Подходы к изучению человека

1.1. Физиологический подход к изучению человека

В рамках физиологического подхода человек рассматривается как индивид. Понятие «индивид» имеет несколько толкований. Прежде всего, индивид – это человек как единичное природное существо, представитель вида Homo Sapiens. В данном случае подчеркивается биологическая сущность человека. Но иногда это понятие используют для обозначения человека как отдельного представителя человеческой общности, как социальное существо, использующее орудия труда. Однако и в этом случае не отрицается биологическая сущность человека.

Человек как индивид обладает определенными свойствами. Б. Г. Ананьев выделял первичные и вторичные свойства индивида. К первичным он относил свойства, присущие всем людям, такие как возрастные особенности (соответствие определенному возрасту) и половой диморфизм (принадлежность к определенному полу), а также индивидуально-типические характеристики, в том числе конституциональные особенности (особенности сложения тела), нейродинамические свойства мозга, особенности функциональной геометрии больших полушарий. Совокупность первичных свойств индивида определяет его вторичные свойства: динамику психофизиологических функций и структуру органических потребностей. В свою очередь, интеграция всех этих свойств обуславливает особенности темперамента и задатки человека [8].

Человек в качестве индивида может быть рассмотрен по принадлежности к определенному классу, отряду, роду животных. В числе объектных характеристик человека как млекопитающего психологов интересуют объектные отноше­ния новорожденного с родителями. Ребенок как биологическое существо не может выжить вне связи с родителями. Из этого следует, что у него удлиняется период детства, у человека в сравнении с другими животными период детства самый долгий, и это откладывает отпечаток на его психическое развитие, которое идет под диктовку родителей [6].

И. П. Павлов, воспитанный на традициях естественнонаучного материализма, поставил перед собой задачу не ограничиваться анализом косвенных показателей физиологических процессов, "сопровождающих" психическую деятельность, а найти путь к прямому изучению физиологических механизмов психической деятельности, раскрыть сущность психического объективными физиологическими методами исследования. Решение этих задач и привело его к созданию новой области науки - физиологии высшей нервной деятельности, которая, по мысли И. П. Павлова, должна быть объективной наукой о целостном поведении животных и человека.

И. П. Павлов не занимался непосредственно изучением высшей нервной деятельности человека; вместе с тем, исследуя физиологические механизмы поведения животных, он сформулировал ряд ценных идей (о двух сигнальных системах, об индивидуальных особенностях высшей нервной деятельности, о взаимоотношениях коры и подкорки и др.), весьма важных для понимания физиологических механизмов психики человека [10].

Не меньшее значение имеет тот вклад в современную психологически ориентированную физиологию, который внес другой видный советский физиолог – Н. А. Бернштейн. Истоками его исследования был глубокий анализ целостных, активных движений человека - ходьбы, трудовых движений, действий с орудиями и предметами. Эти исследования Н. А. Бернштейна послужили фундаментом для создания им теории "физиологии активности".

Изучая движения человека, отмечая их почти фантастическую точность, выражающуюся как в построении пространственной траектории движения, так и в системе ускорения и переменных усилий, с которыми они протекают, Н. А. Бернштейн обнаружил существенный парадокс. Как известно, костно-мышечный и суставной аппарат, с помощью которого осуществляются движения человека, обладает практически бесконечным числом "степеней свободы". В этих условиях выбор усилий и траектории, необходимых в каждый данный момент движений, кажется просто невозможным. И, однако, такие движения постоянно выполняются. При объяснении возможности их выполнения Н .А. Бернштейн исходил из положения о принципиальной неуправляемости двигательной деятельности одними лишь эфферентными импульсами и о решающей роли афферентных импульсов (сигналов о внешнем мире, которые поступают в мозг в каждый данный момент выполнения движений). Именно эти афферентные сигналы и обеспечивают "следящее устройство", которое осуществляет постоянную коррекцию движения, ограничивая число степеней свободы, отбирая нужные движения, меняя их траекторию, регулируя систему напряжений и ускорений в соответствии с изменившимися условиями выполнения действий.

Н. А. Бернштейном была прослежена система различных уровней организации нервного аппарата, обеспечивающая выполнение движений разной сложности. Он описал различные виды регулирующих наши действия афферентных влияний и показал, что по мере выработки навыка меняется и структура нервной организации двигательного акта, что сначала афферентные импульсы приходят к опорно-мышечному аппарату с известным запозданием, вызывая лишь "вторичную" коррекцию уже начавшегося движения. Однако со временем, в результате упражнения и "функционального развития", движения начинают опираться на вновь образованное пластически меняющееся "афферентное поле", обеспечивающее нужные изменения движений раньше, чем они начинаются, и предотвращающее ошибочные движения с помощью аппарата "первичных коррекций". Эти механизмы афферентных влияний являются все же лишь частью того, что составляет механизм организации произвольных движений. Существен тот факт, что движения и действия человека не "реактивны"; они целенаправленны, активны и меняются в зависимости от исходного замысла[10].

1.2. Психологические подходы к изучению человека

Представителями гуманистической психологии являлись Г. Олпорт, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Гольдштейн, Г. Мюррей [3;6;7].

Гуманистическая психология, берущая свое начало в 1950-х гг., официально заявила о себе в 1960-х, выступив одновременно против бихевиористской предпосылки, согласно которой человеческое поведение определяется внешними силами, и психоаналитической предпосылки, согласно которой человеческое поведение определяется силами бессознательного. Соответственно данное направление назвало себя "Третьей силой". Его сторонники хотели уйти как от механистического обусловливания бихевиоризма, так и от детерминистских инстинктов психоанализа (в котором темные силы Оно, связанные с убийством, инцестом и разрушением, вступают в схватку с Сверх-Я). Они также хотели отойти от методологии исследований и статистических процедур, которые психология заимствовала у физических наук, считая, что при строгом контроле условий экспериментов и представлении их результатов в числовой форме упускается из виду наиболее важное из того, что касается человеческой деятельности.

Согласно утверждениям гуманистических психологов, опыт и смысл, а не поведение должны считаться первичными данными психологии. Внешнее наблюдение, при котором игнорируются мышление и чувства, является неадекватным методом познания. Источниками данных о внутреннем мире могут послужить произведения искусства, литературное творчество, биографии и интервью. Каждый человек уникален. Изучение крыс, голубей и других "низших" животных не может привести к пониманию людей, как не может сделать этого и изучение условных реакций (рефлексов), статистических данных или личностных черт. Люди, утверждают они, совершают акты свободного выбора, а не направляются подкреплениями и бессознательными силами. Каждый совершающий выбор индивидуум наделен ответственностью за развитие системы ценностей, которая будет служить для него направляющей силой в достижении осмысленной и полноценной жизни. Это достижение они назвали самореализацией, или самоактуализацией. Гуманистическая психология является проблемно-центрированной, она упрекает традиционную психологию в том, что та теряет конкретного человека в массе статистических данных. Основной акцент должен быть перенесен на уникальность индивидуума, обладающего потенциалом познания самого себя и тем самым - познания других.

Гордон Олпорт, занимавшийся психологией личности, начал сомневаться в приемлемости использования методов естественных наук в психологии, несмотря на то, что он сформулировал концепцию черт личности и разработал тесты для их объективного измерения. В середине 1940-х гг. его деятельность привела к отделению представителей клинической и социальной психологии, культурной антропологии и социологии, работающих в Гарвардском университете, и образованию нового факультета социальных отношений. Г. Олпорт подчеркивал значение роста, или становления, как направленного на достижение целей, - такой предмет, как цели, в значительной степени игнорировался традиционной психологией. Г. Олпорт утверждал, что психология придает основное значение групповым нормам и другим статистическим показателям и в значительной степени упускает из вида индивидуальный опыт.

Согласно Карлу Роджерсу - еще одному представителю гуманистической психологии, достижение аутентичности должно являться целью каждого индивидуума, что означает следовать своему собственному пути, а не чужим указаниям. У каждого человека есть свое "истинное я" или его "внутренняя сущность" - это и есть аутентичность; она является уже полностью развитой и доступной ему. Потребность в саморазвитии при этом отпадает. Чтобы достичь самоактуализации, человек должен актуализировать свою личность, живя в согласии со своей внутренней сущностью. Это скорее вопрос раскрытия своего истинного "Я", чем его создания. Если бихевиористы традиционно заявляли, что "вы можете стать кем захотите, и мы покажем вам, как это сделать", то А. Маслоу утверждает: "вы можете стать лишь тем, чем ваш природный потенциал позволяет вам стать, и ничем иным".

Актуализирующая тенденция, самоактуализация и тенденция роста представляют собой биологические аналогии, базирующиеся на аргументации Курта Гольдштейна, указывающего на то, что организм реорганизуется и самоактуализируется после повреждения. Гештальтпсихологи снабдили нас концепцией целостности индивидуального опыта и его роли в определении поведения. Экзистенциальная психология также оказала значительное влияние на гуманистическую психологию, в особенности на А. Маслоу и Ролло Мэя. Оба они подчеркивали центральную роль непосредственного опыта в понимании того, что значит быть человеком, как это делают сторонники экзистенциализма. Однако они не разделяли положения о том, что страх сопровождает осознание своей свободы брать ответственность за себя во вселенной - вселенной, лишенной смысла.

Хотя представители гуманистической психологии достаточно конкретно указывали на то, против чего они выступали, они были значительно менее конкретны в отношении провозглашаемых ими взглядов.

Генри Мюррей в его основном докладе на конференции в Сэйбруке в 1964 году сформулировал некоторые положения гуманистической психологии. Предметом изучения должны стать: человек, рассматриваемый во всех его аспектах и как целостность, в естественном окружении, в контексте всей его жизни, его волевая активность, система ценностей, положительные характеристики.

А. Маслоу предложил теорию мотивации, в которой предлагалась иерархия врожденных человеческих потребностей: физиологические потребности, нуждаются в удовлетворении в первую очередь. Затем следуют потребности в безопасности и защищенности; вслед за ними потребность в любви и чувстве принадлежности; и, наконец, самоуважение - принятие и уважение своего "я". Лишь после того, как эти потребности удовлетворены, высший потенциал человека может быть реализован. Это и есть самоактуализация. Для одного индивидуума она может выражаться в области искусства, для другого в науке, а для третьего - в покорении горных вершин. А.Маслоу считал, что самоактуализированные люди являются наиболее здоровыми и что изучение ценностей этих людей может привести к формированию научно обоснованной универсальной этической системы. Она включала бы такие ценности, как истина, добро, красота, веселье, справедливость и радость. Те, кого можно назвать самоактуализированными, достигают "вершинных", или "пиковых", переживаний по отношению к миру.

В целом можно сказать, что основными положениями гуманистической психологии, характеризующими ее "центральное ядро", являются: уникальность каждого человека, его личная сфера, субъективнось, свобода выбора.

В соответствии с представлениями гуманистической психологии, все люди находятся в процессе непрерывного становления, реализуя в той или иной степени возможность стать такими, какими им позволяют стать их способности. Они избирают свой жизненный путь и принимают на себя ответственность за свою самость и свои достижения в жизни. Для того чтобы достичь всего, на что они способны, люди должны быть функционально автономными (по Г. Олпорту), или самоосознающими и центрированными. Согласно А. Маслоу, "Я" должно достичь спонтанной интеграции и затем заняться актуализированием собственного потенциала через посредство своего "инстинктоида", подталкивающего его вперед. Инстинктоид - это биологический потенциал, который индивид открывает в себе и доводит до актуализации посредством творческого процесса. В отличие от такой биологической характеристики актуализации, Р. Мэй утверждает, что процесс становления осуществляется не через биологические механизмы, а через противостояние тревогам, возникающим в условиях нашего существования, и самоосознавание, вызываемое этим процессом.

К. Роджерс полагал, что в основе человеческой природы лежит добро и при наличии соответствующих возможностей эта природа способна реализовать свой внутренний потенциал роста. А. Маслоу также верил в доброкачественность человеческой природы и в то, что при благоприятных обстоятельствах самоактуализация должна произойти. В отличие от них, Р. Мэй, чьи взгляды уходят своими корнями в экзистенциализм, считал зло и тревогу, наряду с добром, определяющими факторами бытия, аутентичности, выбора и смысла.

В рамках бихевиоризма утверждалась значимость поведения и полное отрицание существования сознания и необходимости его изучения [6;7;8]. Дж. Уотсон писал: «Бихевиорист ...ни в чем не находит дока­зательства существования потока сознания, столь убедительно описанного Джем­сом, он считает доказанным только наличие постоянно расширяющего потока поведения». С точки зрения Дж. Уотсона, поведение — это система реакций. Реакция — это еще одно новое понятие, которое было введено в психологию в связи с развити­ем бихевиоризма. Поскольку Дж. Уотсон стремился сделать психологию естественно­научной, то с естественнонаучной позиции необходимо было объяснить причины поведения человека. Для Дж. Уотсона поведение или поступок человека объясняются наличием какого-либо воздействия на человека. Он считал, что нет ни одного дей­ствия, за которым не стояла бы причина в виде внешнего агента, или стимула. Так появилась знаменитая формула «S—R» (стимул—реакция). Для бихевиористов соотношение S—R стало единицей поведения. Поэтому с точки зрения бихевио­ризма основные задачи психологии сводятся к следующему: выявление и описа­ние типов реакций; исследование процессов их образования; изучение законов их комбинаций, т.е. образование сложных реакций. В качестве общих и окончатель­ных задач психологии бихевиористы выдвигали две следующие задачи: прийти к тому, чтобы по ситуации (стимулу) предсказать поведение (реакцию) человека и, наоборот, по характеру реакции определить или описать вызвавший ее стимул.

Решение поставленных задач осуществлялось бихевиористами в двух направ­лениях: теоретическом и экспериментальном. Создавая теоретическую базу бихе­виоризма, Дж. Уотсон попытался описать типы реакций и прежде всего выделил врож­денные и приобретенные реакции. К числу врожденных реакций он относит те поведенческие акты, которые можно наблюдать у новорожденных детей, а имен­но: икание, сосание, улыбка, плач, движение туловища, конечностей, го­ловы и т.д.

Следует отметить, что если с описанием врожденных реакций у Дж. Уотсона серь­езных затруднений не было, поскольку достаточно наблюдать за поведением но­ворожденных детей, то с описанием законов, по которым приобретаются врож­денные реакции, дела обстояли хуже. Для решения данной задачи ему необходи­мо было оттолкнуться от какой-либо из уже имеющихся теорий, и он обратился к работам И. П. Павлова и В. М. Бехтерева. В их работах содержалось описание механизмов возникновения условных рефлексов. Ознакомившись с работами российских ученных, Дж. Уотсон при­нимает концепцию условных рефлексов в качестве естественнонаучной базы сво­ей психологической теории. Он говорит, что все новые реакции приобретаются путем обусловливания.

Для того чтобы понять механизм обусловливания, рассмотрим следующий пример. Мать гладит ребенка, и на его лице появляется улыбка. Через некоторое время появление матери перед ребенком вызывает у него улыбку, даже если мать его не поглаживает. Данное явление, по мнению Уотсона, обусловлено следующим: поглаживание — это безусловный стимул, а улыбка на лице ребен­ка — это безусловная врожденная реакция. Но перед каждым подобным контак­том появляется лицо матери, которое являлось нейтральным условным стимулом. Сочетание в течение определенного времени безусловного и нейтрального стиму­лов привело к тому, что со временем воздействие безусловного стимула оказалось не нужным. Для того чтобы ребенок заулыбался, ему было достаточно одного нейтрального стимула, в данном случае лица матери.

Сложная реакция образуется, по Дж. Уотсону, путем образования комплекса безуслов­ных реакций. Например, один безусловный сти­мул вызывает определенную безусловную реакцию, другой — вторую безуслов­ную реакцию, и еще один — третью безусловную реакцию. И когда все три без­условных стимула будут заменены на один условный стимул, то впоследствии при воздействии условного стимула будет вызван сложный комплекс реакций. Таким образом, все человеческие действия, по мнению Дж. Уотсона, представляют собой сложные цепи, или комплексы, реакций. (врожденных) реакций.

Как мы видим, и в данном случае игнорируется существование сознания, т.е. игнорируется существование внутреннего психического мира человека. Только с конца 60-х гг. даже на родине бихевиоризма, в Америке, наблюдается постепенное возвращение к изучению сознания — высшей формы психического отражения объективной дей­ствительности.

Тем не менее заслуги бихевиоризма в развитии психологии весьма значимы. Во-первых, он привнес в психологию дух материализма, благодаря чему эта наука стала развиваться по пути естественнонаучных дисциплин. Во-вторых, он ввел объективный метод, основанный на регистрации и анализе внешних наблюдений, фактов, процессов, благодаря чему в психологии получили широкое распростра­нение инструментальные приемы исследования психических процессов. В-треть­их, была расширена область психологических исследований: стало интенсивно изучаться поведение младенцев и животных. Кроме того, в работах бихевиористов были значительно продвинуты отдельные разделы психологии, в частности про­блемы научения, образования навыков. И наконец, распространение бихевиорист­ских взглядов способствовало изучению психических явлений с естественнонауч­ных позиций.

1.3. Особенности периода ранней взрослости

Раннюю взрослость принято называть “молодостью” (18-25 лет). Этот период характеризуется завершением главной фазы биологического развития – замедлением роста. По данным Б. Г. Ананьева, пик психофизиологических, психических и интеллектуальных функций приходится на период 19-20 лет, когда наблюдается повышение уровня психомоторных характеристик, внимания, памяти, мышления, наблюдается пик динамичности возбудительного и тормозного процессов. Вместе с тем, возраст 20 лет является пиком общесоматического развития и пиком всех видов чувствительности.

К 21 году происходит завершение формирования основных направлений развития высших эмоций: эстетических, этических, интеллектуальных. Именно в этом возрасте человек покидает родительский дом, создает собственную семью и осваивает новую профессию.

В молодости существенно развиваются теоретическое мышление, умение абстрагировать, делать обобщения. Происходят количественные изменения в познавательных возможностях: речь идет не только о том, сколько и какие задачи решает молодой человек, но и о том, каким образом он это делает (нестандартный подход к уже известным проблемам, умение включать частные проблемы в более общие и т.д.).

Ранняя взрослость – это период становления человека как профессионала. Очень важна самостоятельность выбора и сознательное составление личного профессионального плана. Молодость для многих молодых людей – студенческая пора, когда им приходится выдерживать довольно большие нагрузки – физические, нравственные, умственные и волевые.

В молодости могут возникнуть серьезные проблемы с развитием самосознания. Затянувшийся период обучения зачастую приводит к инфантилизму, аномии (низкой степени воздействия на человека социальных норм). К концу периода молодости нередко возникает кризисное состояние, связанное с тем, что при уже сложившейся жизни личность еще несовершенна, много времени потрачено впустую. Этот кризис свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную степень зрелости. Кризисное состояние дает импульс к дальнейшему совершенствованию личности, ее развитию [12].

Таким образом, можно предположить что система ценностей молодых людей и их жизненные ориентации играют первостепенную роль в их жизнедеятельности на данном периоде.

2. Исследование смысложизненных ориентаций человека

2.1. Проблема смысла жизни в психологии

Проблема смысла жизни относится к числу междисциплинарных, так как смысл жизни является одной из традиционных проблем философии и теологии, художественной литературы, в которых он анализируется преимущественно с содержательной стороны: в чем состоит смысл жизни, какой смысл жизни можно считать истинным, добрым, достойным. В психологической литературе также подчеркивается огромная значимость для человека психологического феномена смысла жизни. Но вопрос, в чем состоит смысл жизни, не входит в компетенцию психологии. Как указывает Д. А. Леонтьев, в сферу интересов психологии личности входит вопрос о том, какое влияние оказывает смысл жизни или переживание его отсутствия на жизнь человека, а также проблема психологических причин утраты и путей обретения смысла жизни. В психологии смысл жизни изучается преимущественно под углом зрения того, как и под влиянием каких факторов происходит формирование смысла жизни в индивидуальном развитии, и как сформировавшийся смысл жизни или его отсутствие влияет на жизнедеятельность и сознание личности [2]. Смысл жизни психологами определяется как «более или менее адекватное переживание интенциональной направленности собственной жизни», «концентрированную описательную характеристику наиболее стержневой и обобщенной динамической смысловой системы, ответственной за общую направленность жизни субъекта как целого» [2], «генеральная линия жизни, задающая высокую планку активной жизнедеятельности человека, помогающая ему не сломаться на крутых виражах судьбы, максимально использовать собственные резервы, направляя их на преобразование обстоятельств и собственной личности» [4]. Ю. Б. Гиппенрейтер рассматривает смысл жизни «как процесс, направленный на полную интеграцию и координацию мотивационной сферы личности».

Для С. Л. Рубинштейна смысл человеческой жизни — быть источником света и тепла для других людей, быть преобразователем жизни, выкорчевывать из нее всякую скверну и непрерывно совершенствовать жизнь [3]. Б. С. Братусь размышляет о смысле жизни как о насущной потребности, которая зиждется на фундаментальном противоречии между ограниченностью (смертностью) индивидуального бытия и универсальностью родовой сущности человека. [1]

В теории В. Франкла понятие смысла жизни занимает центральное место. Стремление к поиску и реализации человеком смысла жизни В. Франкл рассматривает как врожденную мотивационную тенденцию, присущую всем людям и являющуюся основным двигателем поведения и развития личности. Отсутствие смысла выступает причиной многих психических заболеваний, в том числе специфических «ноогенных неврозов», и разных видов отклоняющегося поведения. Хотя смысл жизни каждого человека уникален, существуют и смысловые универсалии — ценности, представляющие собой обобщенные типичные смыслы [5]. По В. Франклу, человек не может лишиться смысла жизни ни при каких обстоятельствах, смысл жизни всегда может быть найден. В. Франкл считает, что человек может обрести смысл жизни тремя путями: 1) в деле, направленном на достижение социально-значимых целей; 2) в переживании гуманистических ценностей; 3) заняв определенную позицию по отношению к обстоятельствам своей жизни. Несомненно, смыслы укоренены в бытии, они существуют в объективной действительности, но реализация объективно существующего онтологического смысла всегда личностна. Как указывает Д. А. Леонтьев, то, что придает жизни смысл, может лежать и в будущем (цели), и в настоящем (чувство полноты и насыщенности жизни), и в прошлом (удовлетворенность итогами прожитой жизни). Вместе с тем это вопрос не познания, а признания, человек не изобретает или интеллектуально конструирует смысл своей жизни, а находит его посредством конкретных действий [2].

Таким образом, характеризуя смысл жизни, исследователи выделяют его позитивное влияние на жизнь человека и становление его личности. В. Э. Чудновский определяет два значения смысла жизни как психологического феномена: 1) суть, главное, основное в данном предмете, явлении; 2) личностная значимость для человека этой сути, этого главного, основного. Феномен смысла жизни включает в себя оба эти значения, причем суть, главное доминирует над не главным, второстепенным [4]. Но определение смысложизненной «доминанты» — лишь один аспект процесса поиска смысла жизни. Очень важно установить, насколько данная доминанта «продуктивна», в какой мере она способствует позитивному развитию личности. В этой связи целесообразно иметь в виду адекватность смысла жизни как одну из основных его характеристик. В связи с этим В. Э. Чудновским выделены два признака адекватности смысла жизни:

 «реалистичность» смысла жизни, т.е. соответствие смысла жизни, с одной стороны, наличным, объективным условиям, необходимым для его реализации, с другой — индивидуальным возможностям человека;

 «конструктивность» смысла жизни, т.е. степень его позитивного (или негативного) влияния на процесс становления личности и успешность деятельности человека.

В. Франкл дал очень подробную характеристику данной потребности человека. По его мнению, поиск цели своего существования свойственен думающим людям, обеспечившим к тому же все свои базовые потребности. Смысложизненные ориентации каждого человека – это набор свойственных только данной личности ценностей и целей, которые она выбрала как основополагающие своего существования. Особенность данной потребности заключается в уникальности её понимания каждым человеком, а, следовательно, невозможно определить готовые клише наиболее успешных целей существования, что и создаёт трудности их изучения и развития. Наиболее же остро проблема определения своего места в социуме, понимания того, ради чего стоит жить, стоит перед выпускниками школ. В. Франкл указывал на тот факт, что экзистенциальная фрустрация – феномен потери смысла жизни и развития в этой связи особого вида депрессивного состояния – свойственен в основном «думающей» молодёжи. Об актуальности проблемы поиска смысла жизни в раннем юношеском возрасте говорят и многие отечественные психологи. Например, Л. И. Божович утверждает, что выбор дальнейшего жизненного пути, самоопределение становятся для старшеклассников тем мотивационным центром, который определяет их деятельность, поведение и их отношение к окружающим [2;5].

2.2. Исследование смысложизненных ориентаций человека в период ранней взрослости

В исследовании нами был использован тест смысложизненных ориентаций. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) является адаптированной версией теста "Смысл в жизни" Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Это методика, разработанная для определения особенностей жизненных установок человека. Адаптация теста осмысленности жизни на русском языке была впервые выполнена К. Муздыбаевым. Другая русскоязычная версия теста осмысленности жизни была разработана и адаптирована А. Д. Леонтьевым в 1986 - 1988 годах. Версия К. Муздыбаева была взята за основу и видоизменена. В соответствии с оригиналом тест представляет собой набор из 20 пунктов, каждый из которых представляет собой утверждение с раздваивающемся окончанием: два противоположных варианта окончания задают полюса оценочной шкалы, между которыми возможны семь градаций предпочтения. Испытуемым предлагается выбрать наиболее подходящую из семи градаций и подчеркнуть или обвести соответствующую цифру. При интерпретации учитываются баллы, набранные испытуемым по пяти отдельным шкалам и общее количество баллов. Результаты по шкалам разделяются на следующие группы: цели, удовлетворённость сегодняшним днём, довольство прошлым, локус-контроля - Я, локус-контроля – жизнь. Можно с уверенностью утверждать, что данная методика даёт достаточно полную картину основных жизненных установок человека. В исследовании приняло участие 20 студентов КемГУ в возрасте 18-20 лет, из них 19 девушек и 1 молодой человек. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № испы- туемого | ОЖ | | Цели в жизни | Процесс жизни | | Удовлетворенность самореализацией | Локус-контроля - я | Управляемость жизни |
| 1 | 96 | | 21 | 29 | | 23 | 27 | 25 |
| 2 | 116 | | 40 | 24 | | 28 | 32 | 35 |
| 3 | 121 | | 38 | 31 | | 28 | 31 | 38 |
| 4 | 109 | | 35 | 31 | | 30 | 28 | 30 |
| 5 | 129 | | 42 | 40 | | 35 | 34 | 37 |
| 6 | 117 | | 33 | 38 | | 30 | 30 | 38 |
| 7 | 117 | | 38 | 38 | | 26 | 32 | 36 |
| 8 | 120 | | 38 | 37 | | 29 | 32 | 35 |
| 9 | 129 | | 37 | 39 | | 34 | 32 | 38 |
| 10 | 105 | | 37 | 31 | | 28 | 30 | 28 |
| 11 | 113 | | 40 | 30 | | 25 | 29 | 34 |
| 12 | 105 | | 31 | 30 | | 28 | 27 | 31 |
| 13 | 86 | | 22 | 30 | | 23 | 16 | 26 |
| 14 | 101 | | 22 | 32 | | 27 | 27 | 28 |
| 15 | 109 | 26 | | 32 | 29 | | 21 | 35 |
| 16 | 99 | 34 | | 30 | 24 | | 25 | 31 |
| 17 | 126 | 38 | | 39 | 32 | | 33 | 35 |
| 18 | 115 | 37 | | 35 | 30 | | 22 | 32 |
| 19 | 73 | 26 | | 20 | 20 | | 19 | 20 |
| 20 | 61 | 11 | | 20 | 17 | | 13 | 7 |
| Среднее значение | 107 | 32,2 | | 31,8 | 27,8 | | 27 | 31 |

Таким образом, можно заключить, что общий показатель осмысленности жизни в группе, показатель по шкале цели в жизни, по шкале процесс жизни, по шкале удовлетворенность самореализацией, локус контроля-Я, управляемость жизни – находится в границах выше среднего значения нормы (по исследованиям М. С. Яницкого).

Разделив группу студентов на тех, у кого низкий и высокий уровень ОЖ мы получили следующие результаты (таблица 2).

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № испы- туемого | ОЖ | | Цели в жизни | Процесс жизни | | Удовлетворенность самореализацией | Локус-контроля - я | Управляемость жизни |
| 1 | 96 | | 21 | 29 | | 23 | 27 | 25 |
| 13 | 86 | | 22 | 30 | | 23 | 16 | 26 |
| 16 | 99 | 34 | | 30 | 24 | | 25 | 31 |
| 19 | 73 | 26 | | 20 | 20 | | 19 | 20 |
| 20 | 61 | 11 | | 20 | 17 | | 13 | 7 |
| Среднее значение | 83 | 22,8 | | 25,8 | 21,4 | | 21,75 | 25,5 |

Таким образом, из таблицы 2 видно что все показатели по тесту имеют низкие значения. В группе испытуемых с высоким уровнем ОЖ, показатели по другим шкалам также отмечены высокими значениями (см. таблицу 3).

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № испы- туемого | ОЖ | | Цели в жизни | Процесс жизни | | Удовлетворенность самореализацией | Локус-контроля - я | Управляемость жизни |
| 2 | 116 | | 40 | 24 | | 28 | 32 | 35 |
| 3 | 121 | | 38 | 31 | | 28 | 31 | 38 |
| 4 | 109 | | 35 | 31 | | 30 | 28 | 30 |
| 5 | 129 | | 42 | 40 | | 35 | 34 | 37 |
| 6 | 117 | | 33 | 38 | | 30 | 30 | 38 |
| 7 | 7 | | 38 | 38 | | 26 | 32 | 36 |
| 8 | 120 | | 38 | 37 | | 29 | 32 | 35 |
| 9 | 129 | | 37 | 39 | | 34 | 32 | 38 |
| 10 | 105 | | 37 | 31 | | 28 | 30 | 28 |
| 11 | 113 | | 40 | 30 | | 25 | 29 | 34 |
| 12 | 105 | | 31 | 30 | | 28 | 27 | 31 |
| 14 | 101 | | 22 | 32 | | 27 | 27 | 28 |
| 15 | 109 | 26 | | 32 | 29 | | 21 | 35 |
| 17 | 126 | 38 | | 39 | 32 | | 33 | 35 |
| 18 | 115 | 37 | | 35 | 30 | | 22 | 32 |
| Среднее значение | 115,5 | 35,5 | | 33,8 | 29,3 | | 29,33 | 34 |

Заключение

Жизнь любого человека, поскольку она к чему-то устремлена, объективно имеет смысл, который однако, может не осознаваться человеком до самой смерти. И главным здесь является не осознанное представление о смысле жизни, а насыщенность реальной повседневной жизни реальным смыслом. Вместе с тем жизненные ситуации (или психологические исследования) могут ставить перед человеком задачу на осознание смысла своей жизни. Осознать и сформулировать смысл своей жизни — значит оценить свою жизнь целиком.

В исследовании мы выявили, что показатель осмысленности жизни в группе находится в границах выше среднего значения нормы. Также было отмечено, что у испытуемых с высоким показателем осмысленности жизни, показатели по остальным шкалам также имеют высокое значение, а в группе испытуемых с низким показателем ОЖ – также низкие.

Список литературы

1. Братусь Б. С. Аномалии личности [текст]. - М.: Мысль,1988.

2. Леонтьев Д. А. Психология смысла [текст].- М.: Смысл, 2003.

3. Рубинштейн С. Л Проблемы общей психологии [текст].- М.: Педагогика, 1973.

4. Чудновский В. Э. Психологические составляющие оптимального смысла жизни // Вопросы психологии.- №3.-2003.- С.3-15.

5. Франкл В. Человек в поисках смысла [текст].- СПб.: Ювента, 1997.

6. Панферов В. Н. Психология человека [текст],- СПб.: Смысл, 2000.

7. Общая психология: Учебник [текст] / под общ. ред. проф. А. В. Карпова,-М.: Гардарики, 2002.

8. Маклаков А. Г. Общая психология:учебник для вузов. [текст], - Спб.: Питер, 2006.

9. Епимахин Ю. В. - Взаимосвязь смысложизненных ориентаций и личностной рефлексии [электронный ресурс], - http://pn.pglu.ruа.

10. Лурия А. Р. - О естественнонаучных основах психологии // Естественнонаучные основы психологии / [текст] Под ред. А.А. Смирнова, А.Р. Лурия, В.Д. Небылицына. М.: Педагогика, 1978. С. 7-23.

11. Связь ценностей и смысложизненных ориентаций [электронный ресурс]/ http://www.pspu.ru.

12. Возрастная психология / Сост. М.В.Оленникова [текст]. - Спб. ООО «Сова», 2004.

13. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. [текст]. - Л.: Издательство Лгу, 1968.

14. Немов Р. С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3-х кн. Кн. 1: Общие основы психологии. - М.: Владос 1998.

15. Джемс В. Психология [текст]. - М.: 1991.

16. Возрастная психология: личность от молодости до старости [текст]/ Под ред. В. С. Герасимова, Л. М. Орлова. - М.: Изд. Дом «Ноосфера», 1999.

17. Обозов Н. Н. Психология взрослого человека [текст]. Спб., 1995.

18. Гальперин П. Я. Введение в психологию [текст]. М., 1999.

19. Ананьева Б. Г. Избраные психологические труды: в 2-х т. / под ред. А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова. Т. 1 [текст]. - М.: Педагогика, 1980.

20. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию: Курс лекций: Учебное пособие для вузов [текст]. - М.: ЧеРо,1997.

21. Смирнов А. А. Избранные психологические труды: в 2-х т. [текст]. - М., 1987.