

Сравнительный анализ осмысленности жизни в юношеском и зрелом возрасте

Ившина Татьяна Сергеевна

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
Студент*

Плотникова Елена Сергеевна

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
Старший преподаватель кафедры психологии*

Аннотация

В статье описывается исследование осмысленности жизни и ценностных ориентиров личности в зрелом и юношеском возрасте. На основании результатов эмпирического исследования осмысленности жизни 60-ти испытуемых выявлено, что для лиц юношеского возраста характерна неопределенность жизненных ориентиров и невысокая степень осмысленности жизни. Наиболее продуктивным и осмысленным является период жизни с 20 до 30 лет, особенно в моменты перехода из одного жизненного этапа в другой.

Ключевые слова: ценностные ориентиры, осмысленность жизни, юношеский возраст, зрелый возраст.

Comparative analysis of the meaningfulness of life in adolescence and adulthood

Ivshina Tatyana Sergeevna

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Student*

Plotnikova Elena Sergeevna

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Senior Lecturer of the Department of Psychology*

Abstract

The article describes the study of the meaningfulness of life and the value orientations of the individual in adulthood and adolescence. Based on the results of an empirical study of the meaningfulness of life of 60 subjects, it was revealed that uncertainty of life guidelines and a low degree of meaningfulness of life is characteristic of people of adolescence. The most productive and meaningful is the period of life from 20 to 30 years, especially at the moments of transition from one life stage to another.

Keywords: value orientations, meaningfulness of life, adolescence, mature age.

Проблема осмысленности жизни была и остается актуальной как для науки, так и для конкретного человека. Поиск смысла жизни – это трудная задача для любого возраста, однако, актуальной она становится в юношестве, в период самоопределения человека в профессиональном и личностном плане. Четкость жизненного смысла определяет то, на сколько человек удовлетворен результатом своей жизни, который часто оценивается в зрелом возрасте.

Проблема осмысленности жизни была и остается актуальной как в зарубежной, так и в отечественной психологии. За рубежом данную тему раскрывали В. Франкл, Э. Фромм и др.

В. Франкл имел представление о смысле как о жизненной задаче, что раскрывается в его теории личности и направлении психотерапии [1].

Согласно Э. Фромму, осмысленность жизни – это универсальное понятие, присущее всем людям. Опираясь на учение Спинозы, Э. Фромм описал характер осмысленности следующим образом: «Объективный характер человеческой природы допускает множество индивидуальных вариаций, в основе своей сходен у всех людей. Человек и есть сам себе цель, а не средство для трансцендентного ему авторитета. Ценность можно определить только с учетом его реальных интересов, которыми являются свобода и плодотворное использование человеком своих сил» [2].

В России исследованием проблемы осмысленности жизни занимались Д.А. Леонтьев, К.А. Абульханова-Славская, В.Э. Чудновский, Л.И. Божович и др.

Д.А. Леонтьев представлял смысл жизни как концентрированную описательную характеристику наиболее стержневой и обобщенной динамической смысловой системы, ответственной за общую направленность жизни субъекта. Осмысленность жизни имеет структуру, состоящую из элементов двух групп: смысложизненных ориентаций (цели в жизни, осмысленность жизни и удовлетворенность достигнутой целью) и локуса контроля (внешнего – уверенность в том, что контроль возложен над жизнью и внутреннего – убежденность в собственной способности осуществлять контроль над жизнью) [3].

К.А. Абульханова-Славская указывает, что смысл жизни следует понимать не только как стремление к чему-то, как будущую цель, которая определяется мотивом, но и как переживание, в процессе реализации данного мотива. В этом отношении смысл жизни – это не только будущее, не только перспектива, но и мера свершенного человеком, оценка достигнутого собственными силами по важным для личности критериям [4].

В трудах В.Э. Чудновского смысл жизни рассматривается как сложная многоуровневая, иерархическая структура, которая является динамической системой, обусловленной факторами: социальными обстоятельствами, индивидуальными и возрастными особенностями человека, его субъективной активностью [5].

Смысложизненные ориентации, как система ценностно-смысловых регуляторов поведения, по мнению Л.И. Божович, являются важной

детерминантой социальной и групповой интеграции. Их разрушение приводит к социальной дезинтеграции. Выделяются четыре стадии становления смысложизненных ориентации: защитное избегание, сбор информации о принятии долговременных ограничений, выбор сферы самореализации. При изучении проблемы психологических детерминант смысложизненных ориентации в психологии личности рассматриваются внутренние механизмы действия данного явления. Знание социально-психологических законов помогает определить механизмы, влияющие на принятие возрастными группами ценностных и смысловых установок [6].

Эмпирическое исследование осмысленности жизни было проведено с участием двух групп респондентов. Это обусловлено тем, что исследование носит характер сравнительного анализа. Итак, респондентами первой группы экспериментального исследования выступили 30 юношей и девушек в возрасте 15-23 лет; второй группы – 30 человек в возрасте 25-40 лет. Общее количество респондентов – 60 человек.

Состав выборки позволяет провести максимально подробное и всестороннее исследование особенностей формирования осмысленности жизни на разных этапах.

В ходе эмпирического исследования применяются следующие методы оценки уровня осмысленности жизни:

- Ценностный опросник Ш. Шварца;
- Тест «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО) Д.А. Леонтьев;
- Тест «Осознанность жизненных целей» Е. Карапешта.

По результатам методики «Ценностный опросник» Ш. Шварца оценивались доминирующие типы в структуре ценностей.

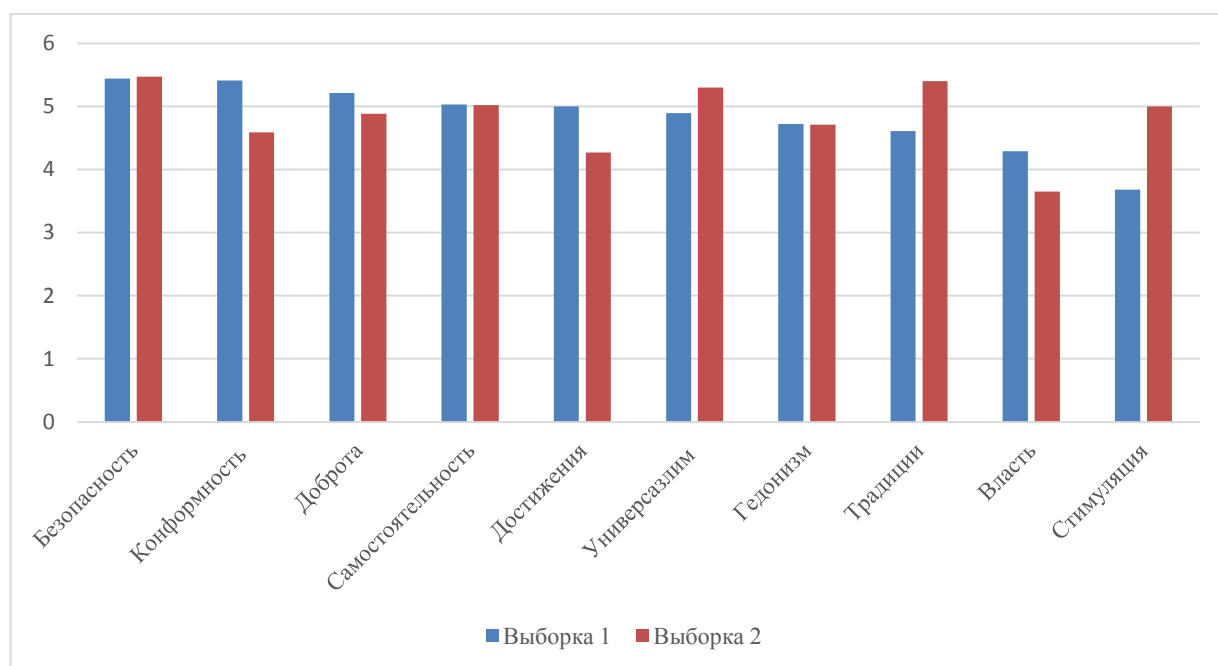


Рисунок 1 - Средние значения по ведущим ценностям (по методике «Ценностный опросник» Ш. Шварца) (выборка 1 и выборка 2)

Как следует из данных рис. 1, предпочитаемыми у юношей и девушек являются ценностные типы – нормативные идеалы безопасность, которая проявляется в гармонии, стабильности общества и взаимоотношений; конформность (самодисциплина, вежливость, уважение родителей и пр.); доброта, в основе которой лежит доброжелательность, основанная на благополучии в повседневном взаимодействии с близкими людьми; самостоятельность, в первую очередь самостоятельность мышления и выбора способов действия, в творчестве и исследовательской активности; а также достижения, как личный успех через проявление компетентности в соответствии с социальными стандартами. Наиболее отвергаемые ценностные типы у респондентов – стимуляция, который проявляется в переживаниях для поддержания оптимального уровня активности; власть, которая заключается в достижении социального статуса, контроля или доминирования над людьми и средствами (авторитет, богатство и пр.); а также традиции (уважение, принятие обычаев и идей, которые существуют в культуре).

Таким образом, результаты, полученные в ходе анализа показателей по методике «Ценностный опросник» Ш. Шварца, говорят о том, что для юношей и девушек наиболее значимыми являются идеалы безопасности и стабильности, вежливости и дисциплины, а наиболее отвергаемыми являются ценности контроля, доминирования и авторитета.

Результаты осмысленности жизни по методике СЖО Д.А. Леонтьева представлены на рисунке 2.

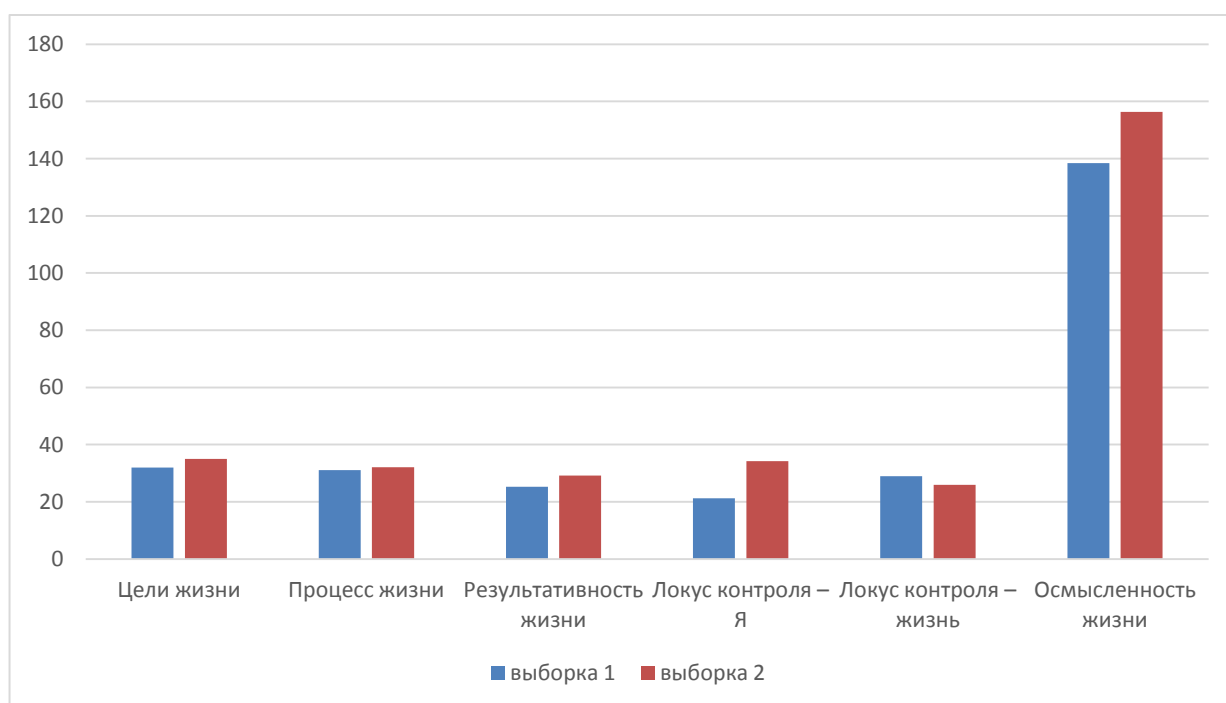


Рисунок 2 - Показатели осмысленности жизни (по методике СЖО Д.А. Леонтьева) (выборка 1 и выборка 2)

Согласно данным, полученным в ходе анализа результатов исследования по методике СЖО Д.А. Леонтьева, можно сделать вывод, что большинство респондентов имеют низкие показатели осмысленности жизни (52%), немного меньше испытуемых показывают средний уровень осмысленности жизни. Лишь 1 респондент (4%) показывает высокий уровень осмысленности жизни. Таким образом, можно сделать вывод, что в юношеском возрасте показатели осмысленности жизни довольно невысокие. Это обусловлено тем, что в подростковом и молодом возрасте для человека свойственно менять свои взгляды, искать себя, а в некоторых случаях – подстраиваться под окружение и адаптироваться. В юности люди довольно часто сталкиваются со сменой среды и необходимостью адаптации к ней, ведь именно этот период сопровождается окончанием школы, поступлением в вуз, поиском первой работы и т.д.

Показатели результативности жизни в зрелом возрасте сильно различаются у респондентов. Встречаются, как респонденты с высокими показателями по данной шкале, так и низкими. Преобладает среднее значение, что позволяет сделать вывод об умеренной удовлетворенности жизни в группе респондентов. Результативность жизни подразумевает оценку определенного временного промежутка, в ходе которого были или не были достигнуты поставленные цели. Низкие баллы отражают неудовлетворенность прожитой частью жизни.

Локус контроля в зрелом возрасте смещается. Для зрелого возраста более характерно самостоятельно отвечать за свои поступки, не искать виноватых в проблемах, в том числе, связанных с недовольством прожитым жизненным промежутком. Довольно серьезное внимание уделяется жизненным целям и процессу жизни, особенно в возрасте 25-30 лет. Это обусловлено высокой активностью, характерной для данного жизненного периода и связью с потребностью в самореализации в семье, карьере и других сферах.

Тест Е. Карапешта позволяет выявить проблемы осознанности жизненных целей в юношеском и зрелом возрасте (см. рисунок 3).

Из рисунка 3 видно, что в выборке преобладает количество респондентов, чьи цели недостаточно осознанно, поскольку основную часть времени они тратят на развлечения. Целесообразно сопоставить данные результаты с результатами исследования по методикам СЖО Д.А. Леонтьева и Ш. Шварца. Структурированность времени, рациональное использование возможностей отражают высокую степень осмысленности жизни. И, наоборот, отсутствие структуры, планов, говорит о неосознанности жизненных целей.

На рисунке 3 также представлены результаты тестирования респондентов второй группы испытуемых зрелого возраста. Наблюдается главное отличие от результатов тестирования первой выборки – более 50% респондентов ответственно относятся к структурированию времени, но при этом являются довольно замкнутыми. Нахождение в одиночестве может негативно сказаться на удовлетворенности жизнью. Лишь 14% респондентов

первой выборки и 23% респондентов второй выборки показали результаты, говорящие о том, что они достигли баланса в своей жизни между работой над достижением цели (то есть будущим) и заботой о настоящем времени.

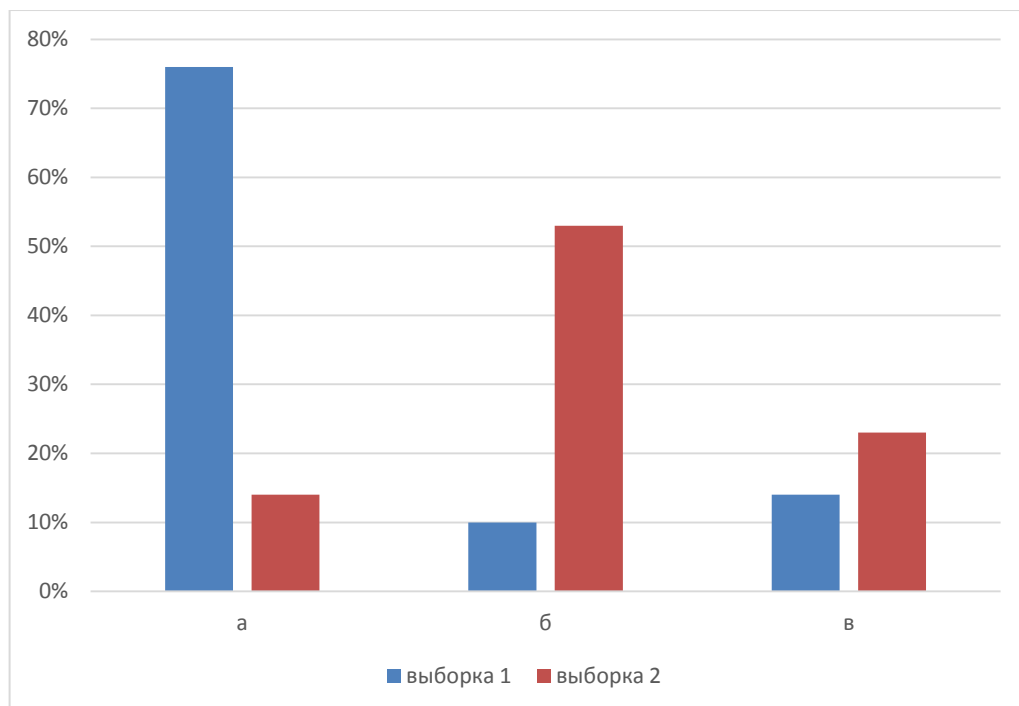


Рисунок 3 - Результаты теста «Осознанность жизненных целей» Е. Карапешта (выборка 1 и выборка 2)

Изучив различные параметры осмысленности жизни в юношеском и зрелом возрасте, мы выявили следующие особенности данного явления в исследуемых возрастных периодах.

Для лиц юношеского возраста характерно:

- отдавать предпочтение идеалам безопасности и стабильности, вежливости и дисциплины, и отвергать ценности контроля, доминирования и авторитета.

- свойственно менять свои взгляды, искать себя, а в некоторых случаях – подстраиваться под окружение и адаптироваться.

- цели недостаточно осознанны, поскольку основную часть времени они тратят на развлечения.

По результату проведенных методик можно сделать вывод что у лиц юношеского возраста низкий уровень осмысленности жизни, их приоритеты непостоянны и направлены на настоящее, а не на будущее. Переходя на новый возрастной этап где становится меньше контроля и попечительства юноши и девушки пытаются получить как можно больше удовольствия от предоставленной им свободы, и часто их цели зачастую не имеют перспективы в будущем, это так же можно связать с тем что это период является переломным, периодом бурной молодости.

Для лиц зрелого возраста характерно:

- идеалы безопасности, традиции, универсализм, а также самостоятельность и стимуляция являются приоритетными, в отличие от власти, достижения цели и комфорта.

-для зрелого возраста более характерно самостоятельно отвечать за свои поступки, не искать виноватых в проблемах.

-ответственно относятся к структурированию времени, но при этом являются довольно замкнутыми.

-обладают высокой активностью, характерной для данного жизненного периода и связью с потребностью в самореализации в семье, карьере и других сферах.

Таким образом зрелый возраст значительно отличается от юношеского. Большинство людей в этот период переосмысливают свои приоритеты, их взгляды направлены уже на будущее на получение лучшего качества жизни. У большинства людей этот период отличается значительным затишьем и спокойствием они довольно серьезно внимание уделяется жизненным целям и процессу жизни.

Библиографический список

1. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
2. Фромм Э. Человек для себя. М.: АСТ, 2016. 320 с.
3. Леонтьев Д.А. Новые горизонты проблемы смысла в психологии // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла): материалы международной конференции / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2005. С. 36-49.
4. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. М.: Наука, 1980. 335 с.
5. Чудновский, В.Э. Смысл жизни и судьба человека // Общественные науки и современность. 1998. №1. С. 175-179.
6. ББожович Л.И. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. 1976. № 6. С. 45-49.