

Осознание своего жизненного пути как компонента структуры личности

Тейдер Ангелина Геннадьевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье актуализирована проблема осознания своего жизненного пути как центрального компонента личности старшего школьника, анализируется важность самоисполнения, принятия ответственности, возможности совершать выбор именно через ценностное переживание. Представлены результаты исследования и проведён анализ жизненных приоритетов, убеждений и мотиваций по опроснику «Причины для жизни».

Ключевые слова: осознание, жизненный путь, жизненные ориентации, жизненные ценности, самодетерминация

Awareness of one's life path as a component of the personality structure

Teider Angelina Gennadyevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article actualizes the problem of awareness of one's life path as a central component of the personality of a senior student, analyzes the importance of self-fulfillment, acceptance of responsibility, and the ability to make a choice precisely through value experience. The results of the study are presented and the analysis of life priorities, beliefs and motivations according to the questionnaire "Reasons for life" is carried out.

Keywords: awareness, life path, life orientations, life values, self-determination

Каждый жизненный путь человека уникален, он проявляется в самодетерминации субъекта и активности, направленной на реализацию жизненных целей, смыслов и ценностей (Ш. Бюлер). Полнота осуществления смысла, самоисполнения прямо связана со способностью человека, ставить перед собой цели, адекватные его внутренней сущности, что является условием развития личности и сохранения её психологического здоровья [1].

Понятию самодетерминации так же близки понятия чувства авторства собственной жизни и субъектности. По определению Р. Райана и Э. Деси, самодетерминация — это «одобрение своих действий на высшем уровне рефлексии», а самодетерминированный человек чувствует себя свободным делать то, что ему интересно, важно, что вдохновляет. Авторство собственной жизни можно определить не только через такие качества, как

целенаправленность, подконтрольность, ответственность, возможность выбора, но и как ценностное переживание, ощущение, что человек способен действовать из собственных побуждений, а не из необходимости, что своими действиями он укрепляет свое благополучие и выстраивает отношения с окружающими [2].

В соответствии с методологической позицией К. Левина, жизненное пространство человека включает в себя физические и социальные факты (как объективные реалии), которые входят в его репрезентацию таким образом и в той степени, в какой они реально оказывают влияние на человека. Жизненное пространство - это субъективное пространство реальности человека, которое образуется фактами и обстоятельствами его жизни в их восприятии личностью [3].

Все события, происходящие на жизненном пути человека, А. Адлер связывал с формирующимся в детстве жизненным стилем человека, который выступает интегрированным стилем приспособления к жизни и взаимодействия с ней. Учёный называет любовь, дружбу и работу основными жизненными целями, или стратегиями, с которыми сталкивается человек и которые определены условиями человеческого существования.

По мнению К.А. Абульханово-Славской, жизненные ориентации или жизненные стратегии как относительно устойчивые характеристики, предполагают в своей основе принцип опоры на собственные силы, преобразование условий, ситуаций жизни в соответствии с ценностями личности. Для того, чтобы научиться жить соответственно своей индивидуальности, необходимо знание и понимание самого себя. Жизненный путь представляется как путь становления индивидуальности; индивидуальная история личности, отражающая ее мировоззренческую суть; жизненное творчество, в котором человек сознательно созидает самого себя, у него формируется ценностная позиция и развивается воля [4].

С целью выявления убеждений о разных сферах жизни и их соотношения у конкретной личности было проведено исследование с помощью опросника «Причины для жизни» А. Осман, М. Линехан, участие в котором приняли 43 обучающихся 10-11 классов МБОУ СОШ № 10 г. Биробиджан в возрасте от 16 до 18 лет.

С помощью средних значений и стадийных отклонений по проведённым отечественным исследованиям нами были рассчитаны уровни по данной методике.

Таблица 1 – Распределение показателей факторов опросника по уровням

Фактор	Низкий уровень	Пониженный уровень	Средний уровень (коридор нормы)	Повышенный уровень	Высокий уровень
Оптимистично	2,835-3,584	3,585-4,334	4,335-5,085	5,086-5,835	5,836-6,585

е будущее	5 (11,6%)	2 (4,7%)	10 (23,3%)	21 (48,8%)	5 (11,6%)
Страх суицида	2,9-3,75	3,76-4,61	4,62-5,48	5,47-6,34	6,35-7,2
	17 (39,5%)	7 (16,3%)	7 (16,3%)	12 (27,9%)	0 (0%)
Семейный союз	2,42-3,35	3,36-4,29	4,3-5,23	5,24-6,17	6,18-7,12
	8 (18,6%)	4 (9,3%)	12 (27,9%)	19 (44,2%)	0 (0%)
Поддержка друзьями	1,725-2,934	2,935-4,144	4,145-5,354	5,355-6,564	6,565-7,775
	3 (7%)	6 (14%)	18 (41,9%)	16 (37,2%)	0 (0%)
Самопринятие	1,635-2,784	2,785-3,934	3,935-5,084	5,085-6,234	6,235-7,385
	1 (2,3%)	7 (16,3%)	16 (37,2%)	19 (44,2%)	0 (0%)

По полученным результатам более половины обучающихся старшей школы (55,8%) имеют главенствующие показатели оптимистичного восприятия будущего, важность взаимоотношений с семьёй доминирует у 16,3%, самопринятие выражено у 11,6% опрошенных (см. рисунок 1).

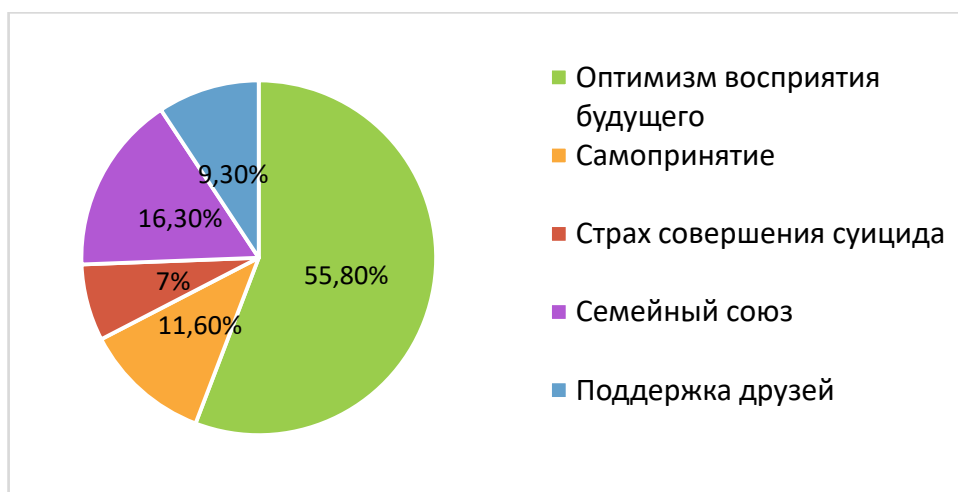


Рисунок 1 – Распределение доминирующего фактора по опроснику «Причины для жизни» А. Османа, М. Линехан

30,2% старшеклассников (13 человек) имеют высокие показатели оптимистичного восприятия будущего, превышающие возрастные значения, что может свидетельствовать о нереалистичной оценке своих возможностей, знаний, умений, событийной ситуации. После завершения школьного учреждения эти выпускники могут переоценить свои ресурсы, не приложить достаточно усилий для получения учебного места, успешной сдачи единого государственного экзамена, либо ставить перед собой общие недостижимые цели.

Превалирующее число испытуемых, а именно 55,8% (24 человека) имеют наиболее благоприятную выраженность данного фактора, а значит для них доступно обдуманное самоопределение, в том числе в дальнейшей

учебной и профессиональной деятельности, со взглядом на будущие события, опыт, результаты, перспективы. У 14% (6 человек) диагностированы низкие показатели позитивного восприятия будущего, что в целом отражается в пониженных показателях по другим шкалам методики. Личности этой группы вероятно, имеют трудности с видением своей жизни, её осмысленностью, принятием на себя ответственности и построением объективного, доступного и продуктивного жизненного плана (см. рисунок 2).

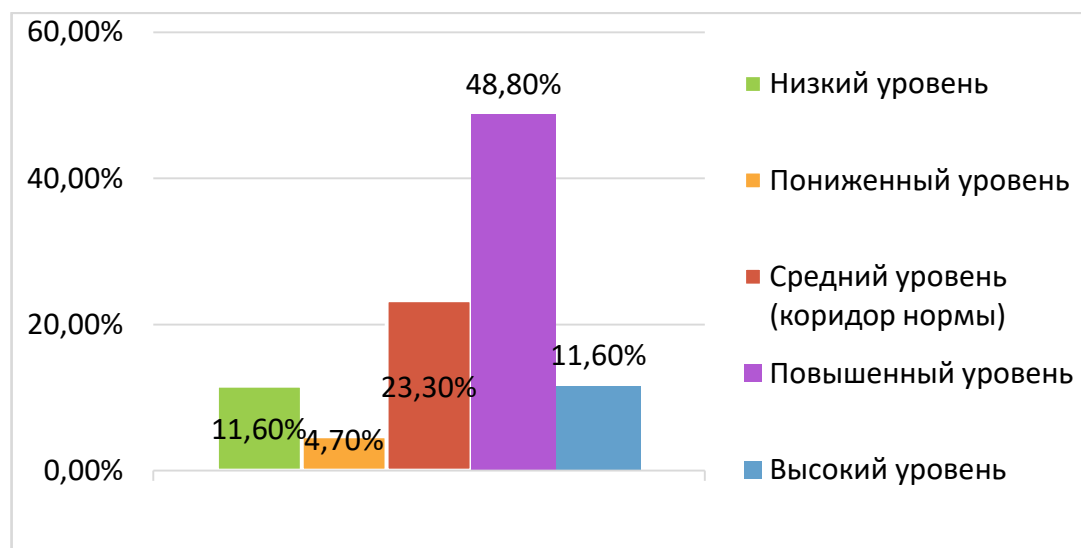


Рисунок 2 – Фактор «Оптимизм восприятия будущего»

Достаточно образцовые показатели выявлены по фактору «Самопринятие», у 37,2% (27 человек) выявлен средний уровень принятия себя, что выражается в умении объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, понимании на что следует сделать упор, а с чем могут возникнуть трудности. Позитивное восприятие себя, внутренняя опора и уверенность являются важными ресурсами в процессе жизнетворчества.

Проблемы могут возникнуть у 25,9% (11 человек) с завышенным уровнем принятия себя, что может проявляться так же в нереалистично высоких притязаниях и у 11,6% (5 человек) с низким самопринятием в виде недооценивания себя, своих способностей и возможностей реализации, комплексах, тревоге и закрытости (см. рисунок3).

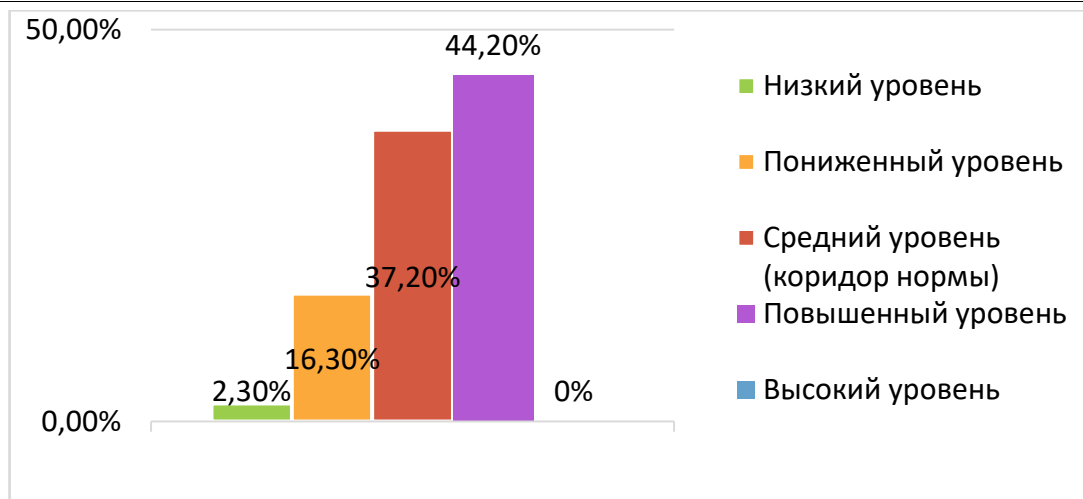


Рисунок 3 – Фактор «Самопринятие»

По центральной шкале опросника можно увидеть достаточно высокий процент старшеклассников с низким уровнем страха совершения суицида – 44,2% (19 человек).

Высокие показатели диагностированы у 3 человек (7% респондентов), что можно связать с позитивным прошлым и высокой ориентацией на будущее, которые усиливают тревогу и страх ухода из жизни, наполненной воспоминаниями, опытом, положительными моментами и планами на будущее.

В коридоре нормы находится 21 испытуемый (48,8%), обладающие оптимальной выраженностью страха перед неестественной смертью, не склонные к суицидальным мыслям и поведенческим реакциям (см. рисунок4).

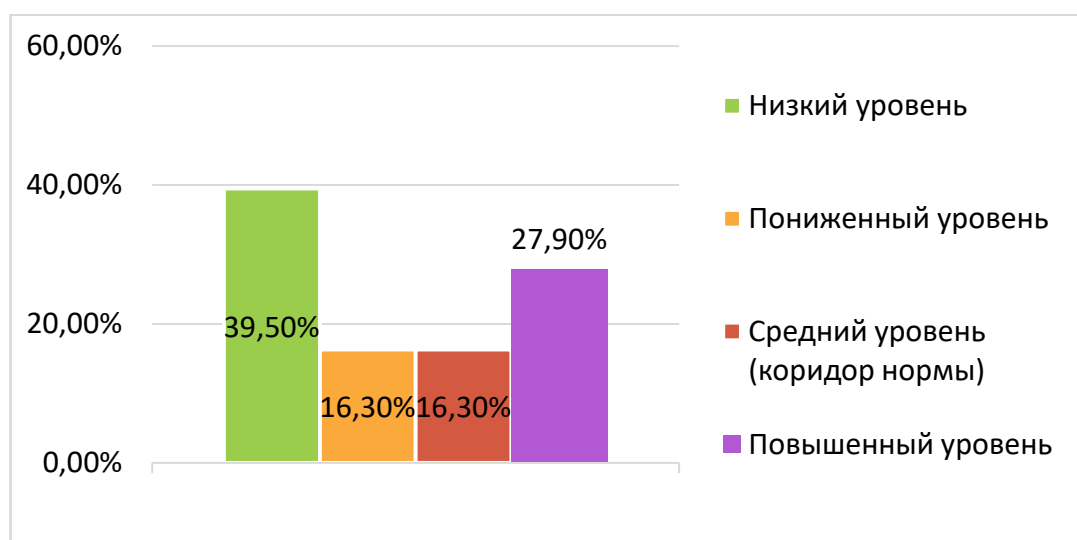


Рисунок4 - Распределение по шкале «Страх совершения суицида»

Положительное отношение к семье, её ценностям и традициям как способ совладающего поведения представлен у 62,8% (27 человек), семья таким образом является местом восстановления сил, получения эмоций и поддержки. Возрастает её важность у 7 человек (16,3%), что благоприятно

отражается на других факторах, они находятся в средних или высоких значениях.

Наименьшая важность фактора среди опрошенных выявлена у 20,9% (9 человек), так же есть старшеклассники, у которых поддержка и принятие сверстников важнее семейного взаимодействия, причины могут лежать в негативном прошлом опыте, возможно связанном с семейной ситуацией (см. рисунок 5).

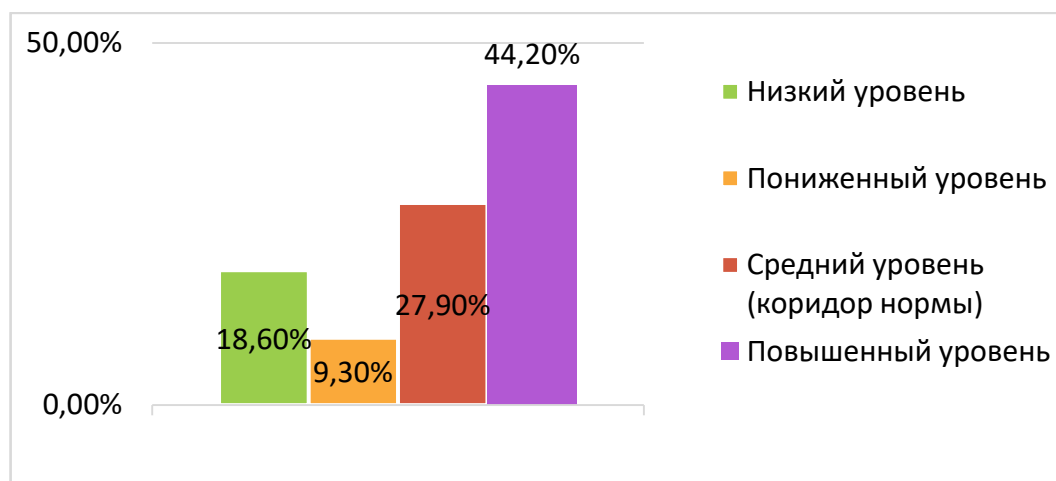


Рисунок 5 – Распределение по шкале «Семейный союз»

Особенно комфортно респонденты чувствуют себя во взаимодействии с друзьями, которые предоставляют столь необходимое принятие и поддержку – 79% (34 человека) имеют продуктивный уровень этого способа совладающего поведения. Тенденция на снижение показателя выявлена у 5 человек (11,6%), у этих испытуемых обнаружено снижение и других составляющих копинга. Высокая значимость дружеского окружения выявлена у 9,3% (4 человека), им крайне важна поддержка других людей из близкого окружения, возможны проявления слитности интересов, выборов, снижении опоры на себя (см. рисунок 6).

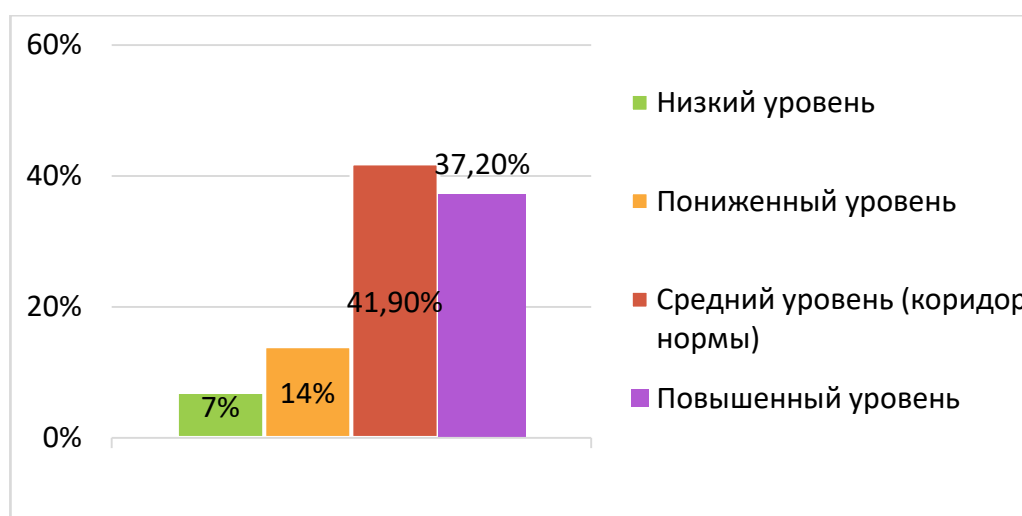


Рисунок 6 – Распределение по шкале «Принятие и поддержка со стороны друзей»

Таким образом, рассматривая показатели опросника можем сделать вывод о том, что при построении и восприятии своего жизненного пути старшеклассники могут столкнуться с проблемой переоценки себя и своих возможностей. Чрезвычайно важны для молодого человека принятие и поддержка со стороны сверстников и семьи, но, также стоит помнить о том, что данный возраст является возрастом отделения, сепарации, индивидуализации, а выявленные факторы наоборот указывают на некоторое слияние, повышенное значение прошлого жизненного опыта.

Достаточно большой процент испытуемых с низким уровнем страха совершения суицида, при этом не установлено никаких значимых связей с другими шкалами диагностики. Пренебрежение осторожностью, повышенный риск и все вытекающие из этого последствия являются проблемой, требующей более детального рассмотрения и включения переменных, не используемых в нашем исследовании.

Библиографический список

1. Волочков А.А, Левченко Д.В. Предварительная адаптация подростковой версии опросника «Причины для жизни» А. Османа и М. Линихэн // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2017. №3.
2. Чистопольская К.А., Колачев Н.И., Ениколопов С.Н., Николаев Е.Л., Дровосеков С.Э. Суицидальность и чувство авторства собственной жизни: опросник М. Линехан «Причины для жизни» // Психологическая наука и образование. 2022. Том 27. № 3. С. 65–88.
3. Гришина Н.В. Жизненное событие: сила обстоятельств и авторство личности // Вестник МГОУ. 2020. №4.
4. Плугина М.И., Сергеева О.В. Условия проектирования жизненного пути личности // Известия ЮФУ. Технические науки. 2006. №14.