

Секция «Психология личности: человек и ситуация»

Самореализация и психологическое благополучие у взрослых с разной степенью осмысленности жизни

Трещенкова Елена Михайловна

Аспирант

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

E-mail: elena3004@mail.ru

Современное состояние проблемы. Многие исследователи говорят о связи самореализации и уровня осмысленности жизни. Считается, что люди с высокой осмысленностью более успешны и достигают больших результатов в жизни, в то же время этот вопрос недостаточно полно исследован эмпирически. Исследование данного вопроса представляет значительный интерес для разработки проблемы самореализации и развития личности.

В отечественной психологии существенный вклад в разработку проблемы субъекта жизни вносят исследования А.Н. Леонтьева (1983) и его научной школы, выдержанные в русле системно-деятельностного и смыслового подхода к личности. В данной концепции личность представляется «сплавленной» из смыслов, которые отражают выражаемые деятельностью отношения индивида к миру. В зарубежной психологии данное понятие плотно исследовалось в русле экзистенциального подхода такими учеными как В. Франкл (1990), И. Ялом (2005). «Чтобы возникло чувство осмысленности жизни, нужен не только сам смысл, но и высокая степень его осознанности» (В. Франкл, 1990).

Исследуя понятие самореализации, мы опирались в основном на концепции гуманистических психологов, которых традиционно связывают с такими понятиями, как самоактуализация и самореализация (Роджерс, 1994; Маслоу, 1999; Адлер, 1993; Фромм, 1990).

Большинство исследователей понимают самореализацию как процесс, однако многие из них уточняют, что в этом процессе есть пиковые моменты, когда человек ощущает чувство удовлетворенности или счастья от достижения чего-либо, и в этот момент он ощущает себя реализовавшимся в какой-либо области (Маслоу, 1999). В нашей работе нас интересует скорее результат - то, как человек оценивает степень своей реализации, и какой он хотел бы ее видеть. Существенным моментом и своего рода индикатором реализованности является психологическое благополучие личности.

Гипотеза: мы предположили, что люди с высоким уровнем осмысленности жизни имеют более высокие показатели самореализации и психологического благополучия

Методики: для исследования осмысленности жизни использовался Тест СЖО (в адаптации Леонтьева), самореализации - методика САМОАЛ (адаптация Калиной), психологического благополучия - Шкала психологического благополучия К. Рифф. Личностные особенности исследовались с помощью Опросника Айзенка (ЕРІ).

Организация исследования. В исследовании приняли участие 75 человек (25 мужчин и 50 женщин). Испытуемые посредством кластерного анализа были поделены на 2 группы: с высоким и низким уровнем осмысленности жизни.

Результаты исследования. Сравнительный анализ показал, что все показатели удовлетворенности жизнью, кроме шкалы «личностный рост», достоверно различаются между группами ($p < 0,01$). Люди с высокой осмысленностью обладают высокой степенью автономности, успешно занимаются трудовой деятельностью, строят близкие отношения с другими, имеют четкие жизненные цели и планы, позитивно относятся к себе и в целом удовлетворены жизнью. Их психологическое благополучие значительно выше, чем у людей с низкой осмысленностью жизни, которые испытывают больше трудностей в

установлении близких отношений, отстаивании своего мнения и личной независимости, установлении целей и их достижении. Они менее успешны в трудовой деятельности и не очень удовлетворены собой. В то же время, люди с высокой осмысленностью жизни более экстравертированы ($p < 0,05$), а также у них значительно ниже нейротизм ($p < 0,01$), чем у людей с низкой осмысленностью.

При исследовании взаимосвязей личностных характеристик с показателями психологического благополучия и самореализацией было обнаружено, что системообразующими факторами в группе с низкой осмысленностью жизни являются Экстраверсия и Нейротизм. В данной группе экстраверсия положительно связана с общим показателем психологического благополучия ($p < 0,01$). Нейротизм при этом отрицательно связан с самопринятием и самореализацией ($p < 0,05$).

В группе с высокой осмысленностью жизни системообразующим фактором является Нейротизм. Он отрицательно связан с автономностью, самореализацией ($p < 0,01$) и самопринятием ($p < 0,05$).

Выводы. Испытуемые с высокой осмысленностью жизни в большей степени самореализуются, и у них выше показатели психологического благополучия. Люди с высоким уровнем осмысленности жизни легче устанавливают контакты, и у них ниже уровень нейротизма, чем у людей с низкой осмысленностью. В то же время в группе с низкой осмысленностью центральными факторами являются нейротизм и экстраверсия. Они существенно влияют на самореализацию (нейротизм - отрицательно, а экстраверсия - положительно), отношение к себе и другим. В группе с высокой осмысленностью остаётся только негативное влияние нейротизма, причём оно усиливается.

Источники и литература

- 1) Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М., 1993.
- 2) Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность / Избранные психологические произведения в 2 тт. . – М.: Педагогика, 1983. Т.2.
- 3) Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации: (СЖО). М., 1992.
- 4) Маслоу А. Мотивация и личность. СПб., 1999.
- 5) Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994.
- 6) Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
- 7) Фромм Э. Бегство от свободы. М., 1990.
- 8) Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т.С. Драбкиной. М., 2005.

Слова благодарности

Работа выполнена под руководством научного руководителя - кандидата психологических наук, доцента СПбГУ Дермановой Ирины Борисовны.