

*Бобровская А. А., Скупейко А.А., студенты III курса,  
направление «Клиническая психология»  
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент,  
Васильева Т.М.*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И ОСМЫСЛЕННОСТЬЮ ЖИЗНИ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**

В статье рассмотрено понятие самоактуализации и осмысленности жизни. Приводятся данные исследования, подтверждающие наличие взаимосвязи между уровнем самоактуализации личности и ее смысложизненными ориентациями. Студентам, имеющим более высокие показатели самоактуализации, свойственен более высокий уровень осмысленности жизни и его составляющих.

*Ключевые слова:* самоактуализация, осмысленность жизни, смысложизненные ориентации.

Проблема поиска смысла жизни до сих пор остается одной из актуальных в современной психологии. Поиск смысла жизни – это трудная и актуальная задача для многих молодых людей, она связана с выбором жизненной стратегии и самореализацией. Осмысленность жизни человека обуславливает направленность и характер его дальнейшего развития, препятствует или способствует самореализации, достижению вершин личностного и профессионального роста.

Проблема осмысленности жизни рассматривается в трудах многих отечественных ученых, например, таких как Д.А. Леонтьев, Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейн.

Д.А. Леонтьевым был разработан адаптированный вариант теста смысложизненные ориентации (далее СЖО) Дж. Крамбо и Л. Махолика. Данная методика состоит из пяти субшкал (цель в жизни, процесс жизни, результативность жизни, локус контроля-Я, локус контроля-жизнь) и общего уровня осмысленности жизни (далее ОЖ). Все субшкалы можно разделить на две группы: первые три субшкалы – собственно смысложизненные ориентации, которые соответственно связаны с будущим (цель), настоящим (процесс) и прошлым (результативность). Смысл своей жизни человек может видеть как во всех трех составляющих, так и в одной из них. Во вторую группу входят две субшкалы, относящиеся к локусу контроля. Первый из них (локус контроля-Я) характеризует убеждение в том, что человеком возложен контроль над собой и своим поведением в

жизни, а второй (локус контроля-жизнь) – подразумевает способность сознательно контролировать свою жизнь [3, с. 252].

Поиск смысла жизни для человека напрямую связан с самоактуализацией. Для полноценного развития личности человеку нужно стремиться к самоактуализации, реализация которой позволяет сделать жизнь человека более продуктивной и осмысленной, благодаря ей можно раскрыть свой творческий потенциал и способности.

Самоактуализация – стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей [2, с. 389]. Согласно А. Маслоу, самоактуализация – желание стать всем, чем возможно; потребность в самосовершенствовании, в реализации своего потенциала [3, с. 193].

**Целью** нашей исследовательской работы является определение особенностей СЖО и самоактуализации у студентов.

**Выборку** исследования составили студенты биологического факультета ТвГУ в количестве 27 человек, в возрасте от 19 до 24 лет.

В исследовании проверялось следующее **предположение**: СЖО имеют прямую взаимосвязь с составляющими компонентами самоактуализации личности.

Данное исследование было проведено с помощью двух методик: СЖО Д.А. Леонтьева и самоактуализационного теста (далее САТ) Э. Шострома.

Полученные в методиках данные были обработаны с помощью пакета SPSS Statistics V26. По коэффициенту корреляции Пирсона были установлены следующие взаимосвязи.

Была установлена сильная положительная связь между следующими показателями:

1. Цель в жизни и:
  - синергия ( $r=0,504$ );
  - принятие агрессии ( $r=0,493$ );
  - креативность ( $r=0,604$ );
  - ценностные ориентации ( $r=0,494$ );
  - сензитивность к себе ( $r=0,588$ ).
2. Процесс жизни и:
  - синергия ( $r=0,540$ );
  - креативность ( $r=0,641$ );
  - компетентность во времени ( $r=0,701$ ).
3. Лocus контроля-Я и:
  - синергия ( $r=0,560$ );
  - принятие агрессии ( $r=0,612$ );
  - креативность ( $r=0,615$ );
  - ценностные ориентации ( $r=0,538$ );
  - самоуважение ( $r=0,521$ ).
4. Результативность жизни и:

- креативность ( $r=0,535$ );
- гибкость поведения ( $r=0,509$ );
- самоуважение ( $r=0,499$ ).

5. Общий уровень осмысленности жизни и:

- креативность ( $r=0,610$ );
- компетентность во времени ( $r=0,634$ );
- поддержка ( $r=0,489$ );
- ценностные ориентации ( $r=0,520$ );
- гибкость поведения ( $r=0,499$ );
- самоуважение ( $r=0,546$ ).

Выявленная взаимосвязь между показателями означает следующее:

1. чем выше значения по показателям самоактуализации личности (синергия (Sy), принятие агрессии (A), креативность (Cr), ценностные ориентации (SAV), сензитивность к себе (Fr)), тем выше значение по показателю цель в жизни. То есть, студенты, имеющие целостное восприятие мира и окружающих, принимающие свою агрессию, и умеющие с ней справляться, способные к созданию новых уникальных идей, имеющие ценности, присущие самоактуализирующейся личности, с развитой способностью к рефлексии, к истинному пониманию своих мыслей, чувств, желаний, имеют целостное представление о своей жизни, у них присутствуют цели и планы на будущее, их жизнь имеет определенную направленность и временную перспективу.

2. чем выше значения по показателям самоактуализации личности (Sy, Cr, компетентность во времени (Tc)), тем выше значение по показателю процесс жизни. То есть, студенты, имеющие целостное восприятие мира и окружающих, понимающие взаимосвязи внутри системы, способные к созданию новых уникальных идей и к переживанию настоящего момента своей жизни во всей его полноте, ощущающие целостность жизни – считают свою настоящую жизнь интересной, эмоционально насыщенной, их жизнь имеет смысл и временную направленность.

3. чем выше значения по показателям самоактуализации личности (Sy, A, Cr, SAV, самоуважение (Sr)), тем выше значение по показателю локус контроля-Я. То есть, студенты, имеющие целостное восприятие мира и окружающих, понимающие взаимосвязи внутри системы, принимающие свою агрессию, и умеющие с ней справляться, имеющие ценности, присущие самоактуализирующейся личности, способные по достоинству оценивать себя и сильные стороны своего характера – имеют о себе более целостное представление, могут осуществлять выбор, ориентируясь на свое собственное мировоззрение, они способны брать на себя ответственность за принятие решений и стремятся к достижению поставленных целей, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими представлениями.

4. чем выше значения по показателям самоактуализации личности (Cr, гибкость поведения (Ex), Sr), тем выше значение по показателю

результативность жизни. То есть, студенты способные к созданию новых уникальных идей, обладающие гибкостью в поведении, во взаимодействии с окружающими людьми, в реализации своих ценностей, способные к быстрому и адекватному реагированию в изменяющейся ситуации, способные по достоинству оценивать себя и сильные стороны своего характера – удовлетворены большей частью прожитой жизни, они считают ее продуктивной и осмысленной.

5. чем выше значения по показателям самоактуализации личности (Сг, Тс, поддержка (I), SAV, Ex, Sr), тем выше значение по показателю ОЖ. То есть, студенты способные к созданию новых уникальных идей, переживающие настоящий момент своей жизни во всей его полноте, ощущающие целостность жизни, независимые в своих поступках, умеющие руководствоваться собственными целями, принципами и установками, имеющие ценности, присущие самоактуализирующейся личности, обладающие гибкостью в поведении, во взаимодействии с окружающими людьми, в реализации своих ценностей, способные к быстрому и адекватному реагированию в изменяющейся ситуации, способные по достоинству оценивать себя и сильные стороны своего характера – способны к истинному пониманию процесса своей жизни, его осознанию. Они живут настоящим моментом и имеют планы на будущее, считают большую часть своей жизни продуктивной, осмысленной.

Также нами было установлено, что такой показатель самоактуализации личности, как креативность имеет взаимосвязь со всеми показателями смысложизненных ориентаций. То есть, студенты, имеющие высокий показатель креативности, больше других стремятся к осознанию своей жизни, ее сознательному контролю и планированию.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что смысложизненные ориентации имеют прямую взаимосвязь с компонентами самоактуализирующейся личности, следовательно, наша гипотеза подтвердилась. Так, респонденты, имеющие высокие значения по показателям самоактуализации, имеют высокий уровень осмысленности жизни и, соответственно, его составляющих, равно как и наоборот. Следовательно, самоактуализирующейся личности присуще всестороннее развитие и совершенствование, ясное осознание своих целей, потребностей, способность к самостоятельному принятию решений и контролированию своей жизни.

#### Список литературы

1. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. – М.: АСТ, Харвест, 1998. – 301 с.
2. Л.А.Карпенко, А.В.Петровский, М. Г. Ярошевский. Краткий психологический словарь. - Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». 1998. – 512 с.

3. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2007. - 511 с.

*Bobrovskaya A.A., Skupeyko A.A., 3 -year student's, psychological faculty, Tver, Tver state University*

*Science advisor – candidate of psychological Sciences Vasilieva T.M.*

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN INDICATORS OF SELF-ACTUALIZATION AND MEANINGFULNESS OF LIFE ON THE EXAMPLE OF STUDENTS OF THE FACULTY OF BIOLOGY**

The article considers the concept of self-actualization and meaningfulness of life. Research data are presented that confirm the existence of a relationship between the level of self-actualization of a personality and its life-meaning orientations. Students with higher rates of self-actualization are characterized by a higher level of meaningfulness of life and its components.

*Key words: self-actualization, meaningfulness of life, meaning-life orientations.*