

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии
и социальных наук

Кафедра «Прикладная
психология»

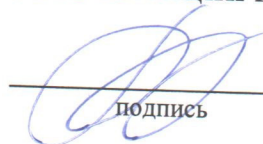
Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Профиль «Психология образования»

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему:

«Связь характеристик личности с показателями осмысленности жизни
(по шкале экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер)»

Студент


подпись

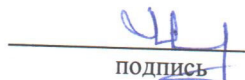
Юдина Лидия Сергеевна

Руководитель


подпись

Медведева И.А.

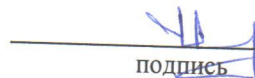
Нормоконтролёр


подпись

Медведева И.А.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 07.06.2019 №13)

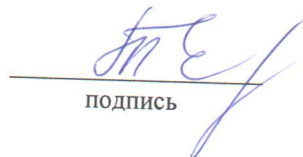
Заведующий кафедрой


подпись

Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой отлично (протокол заседания ГЭК от 03.07.19 №15)

Секретарь ГЭК


подпись

Тарасова Е.М.

Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретический анализ категории осмысленности жизни	
1.1. Понятие смысла жизни в психологии. Анализ онтологических оснований смысла жизни.....	7
1.2. Роль осмысленности жизни в функционировании личности.....	12
1.3. Актуальные проблемы в изучении смысла жизни.....	22
1.4. Описание пятифакторной модели личности.....	33
Глава II. Изучение связи характеристик личности с показателями осмысленности жизни (по шкале экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер)	
2.1. Описание процедуры и методов исследования.....	48
2.2. Анализ и интерпретация диагностических данных.....	53
Выводы.....	71
Заключение.....	74
Список используемых источников.....	75
Приложение.....	79

Введение

Тема экзистенциальной исполненности - осмысленности жизни - имеет важнейшее значение для каждого человека, поскольку является интегральным показателем удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия. Осмысленность жизни влияет практически на все сферы нашей жизни, и сама формируется под влиянием степени продуктивности нашего функционирования в разных жизненных сферах. Этот интегральный показатель личности образуется под воздействием самых различных факторов, как внешних, так и внутренних. В нем отражаются убеждения, взгляды, ценностные ориентиры человека, уровень его личностной зрелости, общий уровень и проблемы развития.

В современной психологии, благодаря работам В. Франкла, прочно укоренилось представление о том, что осмысленная жизнь является залогом душевного равновесия благополучия, а отсутствие смысла жизни приводит к формированию такого типа заболевания, как ноогенный невроз. В этой связи изучение наличия или отсутствия смысла жизни проводились преимущественно с людьми с различными формами психопатологии – поведенческими девиациями и психическими заболеваниями. Анализ особенностей переживания смысла жизни здоровыми людьми отошел в такого рода исследованиях на второй план.

На наш взгляд, остается актуальной проблема изучения связи осмысленности жизни с различными позитивными аспектами функционирования личности, такими как ответственность, обязательность и настойчивость в деятельности; самодостаточность и уверенность в своих силах; интерес к различным сторонам жизни, способность к экспрессивности и эмоциональному выражению, самопринятие, способность устанавливать и поддерживать позитивные отношения с окружающими, стремление к самоактуализации и т.д.

Недостаток исследований связи смысла жизни и позитивных аспектов функционирования личности, обусловлен существованием большого числа подходов, выделяющих различные параметры такого функционирования. Несмотря на многочисленность подходов к трактовке осмысленности жизни и эмпирических исследований этой области, это понятие все же остается одним из недостаточно разработанных в психологии.

Осмысленность жизни (экзистенциальная исполненность) является комплексным и достаточно сложным показателем, и нам интересно выяснить, как она связана с индивидуальными характеристиками личности.

Тема индивидуальных особенностей и психодинамических характеристик личности хорошо освещена в психологии, а для их измерения имеется надежный инструментарий. Тема осмысленности жизни (экзистенциальной исполненности) также фигурирует в различных исследованиях, однако ощущается дефицит эмпирических данных, связывающих эти два конструкта. Нам представляется необходимым изучение связи характеристик личности с показателями осмысленности жизни с целью углубления понимания человеком механизмов его психики, что может позволить ему скорректировать уровень своей экзистенциальной исполненности. Кроме того, полученные диагностические данные по изучению связи характеристик личности с показателями осмысленности жизни могут стать основой для новых перспективных исследований в этом направлении.

Цель исследования - изучение связи характеристик личности с показателями осмысленности жизни для использования диагностических данных в консультативной и коррекционной деятельности педагога-психолога.

Объект исследования - смысловая сфера и характеристики личности.

Предмет исследования - связь характеристик личности с показателями осмысленности жизни.

Гипотеза: существует связь показателей осмысленности жизни с такими характеристиками личности, как позитивное отношение к людям; ответственность, обязательность и настойчивость в деятельности; самодостаточность и уверенность в своих силах; доверие и интерес к различным сторонам жизни, способность к экспрессивности и эмоциональному выражению себя.

Для реализации цели исследования были сформулированы следующие **задачи**:

1. Провести анализ данных научных работ по проблеме исследования.
2. Подобрать диагностический инструментарий, определить социально-демографический состав выборки и сформировать ее.
3. Провести диагностические процедуры, проанализировать эмпирические данные, интерпретировать выявленные связи.
4. Сформулировать выводы, определить возможность использования данных проведенного исследования.

Основной методикой, используемой в исследовании, является «Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглер. Эти исследователи предложили методику, которая измеряет экзистенциальную исполненность, так, как она субъективно ощущается тестируемым, и отражает субъективную оценку человеком своей жизни. Уровень экзистенциальной исполненности показывает, насколько испытуемый ощущает осмысленность своей жизни, живет ли он с внутренним согласием, соответствуют ли его сущности принимаемые им собственные решения и совершаемые поступки.

Для изучения характеристик личности был использован Пятифакторный личностный опросник Р. МакКрае и П. Коста (адаптация А.Б. Хромова), направленный на диагностику личностных факторов темперамента и характера.

Для объективного описания модели личности авторы методики выделили следующие пять независимых переменных: экстраверсия-

интроверсия; привязанность-обособленность; самоконтроль-импульсивность; эмоциональная неустойчивость-устойчивость; экспрессивность-практичность. Каждый из основных пяти факторов включает по пять характерологических признаков.

Из пяти факторов факторы «экстраверсия/интроверсия» и «эмоциональная неустойчивость/устойчивость» больше относятся не к личностным характеристикам, а к факторам, связанным с темпераментом. При проведении диагностики мы исследовали все пять факторов.

В качестве метода математической статистики был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

В исследовании приняли участие 34 респондента в возрасте от 19 до 36 лет. Диагностика проводилась в режиме интернет-опроса.

Глава I. Теоретический анализ категории осмысленности жизни

1.1. Понятие смысла жизни в психологии. Анализ онтологических оснований смысла жизни

В рамках современной психологии мы можем наблюдать сохранение роста интереса к смысловой сфере личности человека. Понятие «смысла жизни» все активнее используется в совершенно различных контекстах и в рамках самых разных теоретических и методологических подходах.

По мнению Д.А. Леонтьева, в отечественную психологию понятие личностного смысла было привнесено А.Н. Леонтьевым, в 40-х годах XX-го века. Сегодня же этот термин является одним из самых часто используемых объяснительных понятий не только в психологии, но и в других, смежных научных дисциплинах [17]. Так, смысл жизни можно считать одной из традиционных проблем философии и теологии, где он анализируется в первую очередь с содержательной стороны. В современной психологии рассматриваются различные эмпирические вариации вербально формулируемых смыслов жизни у различных людей, живущих в различных социальных группах и культурах.

Интерес к изучению понятию смысла проявляют психологи различных психологических направлений и школ (А.У. Хараш, Б.В. Зейгарник, В.В. Столин, Е.Е. Насиновская, В.А. Петровский и др.). А.Г. Асмолов предполагает, что понятие смысла может претендовать на роль центрального в новой, неклассической психологии, которая рассматривает личность как постоянно изменяющуюся [3].

Все подходы к проблеме смысла жизни можно расположить между двумя крайними позициями:

1) Смысл жизни - это просто предмет схоластических споров, рассуждения о котором лишь отвлекают человека от конкретных практических занятий;

2) Процесс поиска смысла является крайне важным для каждого человека, так именно через него мы обращаемся к сути того, ради чего именно живём.

Активной разработкой единой общепсихологической концепции смысла, его механизмов функционирования и форм существования, занимается отечественный психолог Д.А. Леонтьев. Им были проанализированы условия и механизмы развития смысловых структур, а также разработаны различные методы исследования и воздействия на смысловую сферу.

Д.А. Леонтьев предполагает, что смысловая сфера личности является главной её формирующей подструктурой. Он пишет, что смысловая сфера личности есть, по сути, особым образом организованная совокупность смысловых образований и связей, которые образуются между ними. Именно она обеспечивает смысловую регуляцию целостной жизнедеятельности человека во всех её аспектах [15].

Психология личности рассматривает вопрос о том, какие именно влияния оказывает смысл жизни и проживание его присутствия или отсутствия на жизнь человека, а также каким именно образом и из-за каких причин человек может его потерять.

Г.Л. Тульчинский в своих работах выделял три основных аспекта проблемы жизненного смысла:

- 1) Смысл как социально-идеологическая модель должного;
- 2) Смысл как объективная направленность жизнедеятельности человека, которая может им и не осознаваться;
- 3) Как субъективно осознаваемый смысл [36].

Другие аспекты анализа смысловой сферы были выделены И.Ф. Вединым:

- 1) Объективные основания смысла;
- 2) Реализация этих оснований;
- 3) Представления человека о смысле [6].

На индивидуальном уровне обе эти схемы могут быть объединены в одну базовую концепцию, выражающуюся в следующей оппозиции: осмысленность жизни – субъективные представления о смысле. Данной оппозиции соответствуют два традиционных понимания процесса обретения жизненного смысла. С одной стороны, они берут свое начало из работ Карла Ясперса [52], который сформулировал понимание смысла жизни как некоторой рефлексивной жизненной задачи, ответ на которую должен быть найден человеком, с другой стороны – в работах А. Адлера [1], который первым построил развернутую теорию смысла жизни, исходя из представления о смысле как о психологической структуре, формирующейся у каждого человека в возрасте 3-5 лет без участия сознания, задающей общую направленность деятельности личности. Данная оппозиция сохраняет своё значение и в современных исследованиях [10].

Можно сказать, что в какой-то степени данная оппозиция была преодолена В. Франклом [38], в чьей теории понятие смысла занимает центральное место. Франкл рассматривал стремление к поиску и реализации смысла как некоторую врожденную мотивационную тенденцию, которая присуща каждому человеку, и является двигателем для развития личности. Отсутствие же смысла способно стать причиной многих психических заболеваний, в том числе многих «ноогенных» неврозов и разных видов девиантного поведения. Франкл считал, что одним из фундаментальных психологических фактов нашего времени является распространение чувства смыслоутраты и бессмысленности жизни, прямым следствием которого становится рост количества случаев самоубийств и насилия [39].

Перейдем к анализу онтологических оснований смысла жизни.

Онтологической основой смысла можно считать связь с более широким контекстом [17]. Явление или объект только тогда имеют для нас смысл, когда они связаны с чем-то априорно значимым для нас, действие – если оно способно привести к значимым для нас последствиям, идея – если она связывается со значимостью. Ни идея, ни объект, ни действие не смогут иметь для человека смысл, если они будут выступать как нечто изолированное, не связанное с более широким контекстом его жизни.

Уже в первых исходных формулировках смысла, изложенных выдающимся отечественным психологом А.Н. Леонтьевым [12], основополагающим для смысла является его онтологическая характеристика смысла как феномена, возникающего исключительно в реальных жизненных отношениях. Эту же идею можно найти у ряда представителей других психологических подходов: в экзистенциальных теориях В. Франкла [39] и Р. Мэя [27], в соотносительной теории Ж. Нюттена. В их работах смысл выступает в роли некоторого мостика, который связывает личность и её мотивацию с объектами внешнего мира [28].

Более специфическая концепция, также опирающаяся на эту же базовую онтологию, была не так давно предложена Дж. Накамура и М. Чиксентмихайи, которые ввели понятие «жизненной ангажированности», которое определяется ими как «отношение с миром, характеризующееся одновременно как состоянием потока, так и осмысленностью. Они предполагают, что каждое состояние потока потенциально может нести в себе смысл, однако устойчивое чувство осмысленности возникает только тогда, когда участие человека в деятельности продолжается во времени и перерастает в занятие.

Таким образом, если в более традиционных подходах смысл обычно рассматривается как интрапсихический феномен, оказывающий регуляторное воздействие на активность личности, то в неклассических

концепциях смысла, связанных с культурно-исторической, деятельностной традициями и эволюционным подходом М. Чиксентмихайи, смысл предстает перед нами как некоторое эмерджентное качество взаимоотношений индивида со средой: смысл, осознание человеком по итогу осуществления в деятельности определенных отношений к миру, в результате чего последние приобретают смыслообразующий характер для жизни в целом.

Смысл жизни является одной из наиболее важных и общих характеристик личности, при этом соотносясь не с отдельной деятельностью, а со всей жизнедеятельностью в целом. Смысл жизни выступает как отражение общего вектора системы отношений личности с миром, и является «вершинным» её проявлением, в котором она наиболее ярко обнаруживает свою индивидуальность.

Осмысленная жизнь связана как внешне, так и внутренне с жизнями других людей, а также и с более широкими контекстами. Другими словами, такая жизнь не только связанная, но и целостная. Благодаря осуществлению смыслов человек становится способен к преобразению окружающей его действительности.

Бессмысленная же жизнь, в первую очередь, является крайне изолированной, лишенной значимых связей. Такая жизнь не связана с другими людьми и социальными общностями, в ней отсутствует перспектива за пределами «здесь и сейчас», отсутствует осознание. Без смысла человек мотивирован исключительно нуждой и необходимостью.

Осмысленная же жизнь соотносится с чем-то большим и всегда имеет перспективу. Она осознана и определяется преимущественно целями, которые человек сам ставит перед собой, управляется его возможностями. Не случайно, согласно наблюдениям В. Франкла [38], те люди, которые совершили неудачную попытку суицида, в дальнейшем приходят к переоценке своей жизненной ситуации и отказу от своего намерения, если им

удается найти сохраненные значимые связи, которые были скрыты в момент принятия решения о суициде.

Широта и упорядоченность связей человека с миром, как актуальных, так и потенциальных, служат своеобразным показателем развития личности. Чем больше жизненных отношений и возможностей для их формирования, тем более гибко личность способна выстраивать свою жизнь, в результате чего та приобретает индивидуальный характер.

Именно богатство связей человека с миром определяет его способность адаптироваться к различным экстремальным ситуациям: когда осуществление одних связей оказывается невозможным, то им на смену приходят другие, создавая новые условия для продолжения осмысленной жизни.

1.2. Роль осмысленности жизни в функционировании личности

В рамках психологии осмысленность жизни рассматривается как с содержательной, так и с функциональной стороны. Поиск смысла жизни и поддержание контакта с ним являются трудными и актуальными проблемами для каждого человека. Осмысленность жизни человека направляет дальнейшее развитие человека, и определяет его характер, способствует или препятствует самореализации, достижению вершин профессионального и личностного роста.

В трудах Д.А. Леонтьева осмысленность жизни рассматривается как энергетическая характеристика смысловой сферы, мера устойчивости, направленности жизнедеятельности субъекта на какой-либо смысл. Осмысленность жизни не является однородной структурой, её элементы можно рассматривать как составляющие жизненного смысла, и относящиеся к двум группам.

В первую входят собственно сами смысложизненные ориентации: жизненные цели, осмысленность жизни и удовлетворённость достигнутыми результатами самореализации. Д.А. Леонтьев пишет, что данные три категории соотносятся с целью (будущим), процессом (настоящим) и результатом (прошлым). Каждый человек обладает способностью видеть смысл жизни в каждой из трех составляющих, по отдельности или одновременно.

Ко второй группе относятся два фактора, которые характеризуют внутренний локус контроля. Первый фактор - общее мировоззрение, согласно которому контроль над жизнью находится у самого человека. Второй - вера в собственную способность осуществлять такой контроль [18].

Также Леонтьевым было выделено несколько конструктов, характеризующих индивидуальные различия смысловых механизмов.

Первый из них отражает наиболее общую смысловую ориентацию – тенденцию ориентироваться на смысл своих действий, а не на их причины. Это можно охарактеризовать как противопоставление вопроса «для чего» вопросу «почему». Данный конструкт можно обозначить как телеологичность поведения в противовес его каузальности.

Таким образом, телеологичность-каузальность можно рассматривать как биполярный конструкт, задающий одно из наиболее важных измерений индивидуальных различий в организации и функционировании смысловых механизмов.

Так, несложным будет предположить, что человек с выраженной телеологической ориентацией будет характеризоваться преимуществом смысловой регуляцией над другими регуляторными системами, что будет находить свое отражение в большей независимости от ситуации и внешнего давления, в хорошем контроле над своими потребностями и эмоциями. Такому человеку будет свойственна ориентация на будущее и протяженная временная перспектива.

У человека с более выраженной каузальной ориентацией смысловая регуляция будет, скорее, занимать подчиненное положение, что найдет своё отражение в его зависимости от ситуации, фиксации на прошлом и настоящем и реактивности.

Вторым конструктом, являющимся существенным для характеристики смысловой сферы человека, является общий уровень осмысленности жизни. Осмысленность можно рассматривать в качестве энергетической характеристики, количественной меры устойчивости направленности деятельности личности на какой-либо смысл.

Наполненность жизни человека устойчивым смыслом проявляется феноменологически в ощущении энергии, жизнестойкости, а отсутствие же смысла может выражаться в депрессивных состояниях, легкой подверженности психическим и соматическим расстройствам. Так наркологами отлично известно, что наиболее значимым для прогноза успеха излечения от наркомании или алкоголизма является наличие какого-либо смысла, находящегося вне аддиктивного круга. А Франкл в своих работах описал в своих книгах то, как отсутствие или наличие смысла у людей, находящихся в концлагере, определяло вероятность их выживания [38]. И. Ярлом в ходе своих исследований осмысленности жизни, выявил пять следующих фактов:

1. Осмысленность жизни положительно коррелирует с глубокими религиозными убеждениями.
2. Отсутствие жизненных смыслов почти всегда приводит к формированию психопатологий.
3. Осмысленность жизни крайне тесно связана с трансцендентными ценностями, которые выходят за пределы «Я» человека.
4. Осмысленность жизни необходимо рассматривать в перспективе развития, поскольку её мера меняется на протяжении жизни.

5. Осмысленность жизни связана с членством человека в группах, увлечениями конкретными делами и принятием четких жизненных целей. Среди отечественных исследований можно выделить работу М.В. Дмитриевой [8], в которой она изучала процесс поиска работы безработными. Она, в частности, обнаружила, что основным залогом успеха в этом деле является более высокий уровень осмысленности жизни, приводящий к высокой интегрированности личностной структуры. Кроме того, удалось обнаружить что смысложизненные и ценностные ориентации играют ключевую роль в структуре личностных переменных. Так, ощущение жизненного смысла способно дать начало ценностям, которые усиливают его синергетически [8].

Такая энергетическая функция смысла, подкрепляющаяся вполне реальной феноменологией, на самом деле является крайне сложной и комплексной, а её рассмотрение заслуживает углублённого анализа, выходящего за рамки данной работы.

С.Л. Рубинштейн предполагал, что необходимым условием для возникновения смысла является интенсивная рефлексия относительно собственного существования [32]. Именно на основе отражения объективной реальности сознание способно регулировать отношение человека к себе и к другим людям. Возможность данной регуляции появляется именно благодаря отражению в сознании различных закономерностей объективной действительности в виде набора знаний, а также в связи с наличием механизма целеполагания.

Б.С. Братусь называет стремление к обретению общего смысла жизни в качестве одного из основных критериев нормального развития [5]. Смысл может проявляется как в субъективных феноменах, таких как эмоциональное переживание осмысленности и наличия идей, так и в объективных, таких как особенности жизненного пути, структуры деятельности, паттерны

активности и т.п. Здесь можно говорить о трех компонентах смысла жизни, которые напоминают триаду «когнитивный, аффективный, поведенческий»:

- Образ цели, на достижение которой направлена жизнь;
- Эмоциональное переживание осмысленности жизни, независимое от представлений о ней;
- Объективная направленность жизни, которая проявляется в конкретных действиях.

Отсутствие любого из этих элементов может привести к редукции пространства смысла из жизни человека [18].

Рассмотрим роль осмысленности жизни в юношеском возрасте.

Функцию смысла жизни как некоторого механизма нашей психики, ответственного за обуславливание поведения человека и становление и развитие его личности, рассматривал в своих работах В.Э. Чудновский [46]. Он предполагал, что одним из основных периодов формирования личности, который включает в себя также и осознание смысла жизни и её целей, является юношеский возраст. Действительно, вопрос о смысле жизни крайне значим для этого возраста хотя бы из-за того, что сама реальная ситуация, в которой пребывает молодой человек, ставит перед ним необходимость выбора дальнейшего пути.

Именно связанные со смыслом жизни новообразования юношеского возраста, такие как личностное, жизненное и профессиональное самоопределения, определяют то, как именно в дальнейшем будет развиваться человек.

По мнению В.Э. Чудновского, формирование жизненного смысла в первую очередь опосредуется процессами личностного самоанализа [46]. Такие вопросы, как «кто я?», «какой я?», обращенные к себе, ставит, скорее подросток. Более же общие вопросы, которые можно назвать мировоззренческими, такие как «кем я хочу быть?», «каков идеал моей

жизни?» - ставит уже юноша, процесс самоанализа у которого уже становится частью социально-нравственного самоопределения.

Задаваясь вопросами о возможных смыслах жизни, юноша размышляет и о направлении общего развития, и о конкретных целях собственной жизни. Он ищет ответы на вопросы, и эти поиски обладают крайне высоким позитивным потенциалом - именно в них у человека вырабатывается и расширяется системы ценностей, формируется некоторый нравственный стержень, помогающий справиться с повседневными трудностями и проблемами. Юноша начинает лучше понимать тот мир, в котором находится, и самого себя, становится, по сути, самим собой.

В.Э. Чудновский утверждает, что стремление к смыслу является одной из важнейших потребностей, свойственных юношескому возрасту. Ключевым показателем наличия смысла можно считать как раз-таки осмысленность жизни, которая может определяться как наличие целей в жизни и переживание её онтологической значимости. Осмысленность жизни можно считать необходимым и достаточным условием для развития личности.

Таким образом, осмысленность жизни становится первым шагом для истинной самореализации личности. Активный процесс формирования смысловой сферы человека происходит еще в юношеском возрасте. Именно на данном этапе жизни впервые приобретает возможность реально действовать на основе приобретенных смыслов. Именно в студенческом возрасте наиболее актуальными становятся темы поиска цели своего существования, а обретение осмысленности жизни является крайне необходимым.

И.С. Кон в своих работах отмечает, что именно в период позднего юношества проблема смысла жизни приобретает характер глобальности, становится всеобъемлющей из-за ближних и дальних перспектив [11].

Н.И. Трубникова в своих работах пишет, что осмысленность жизни непрерывно развивается в течение всего студенчества. На старших курсах студенты отличаются достаточно развитой целенаправленностью и способностью к осмысленному планированию жизни, в то время как первокурсники еще не доверяют себе и своим возможностям [11].

Н.И. Аркаева в своих работах исследовала процесс формирования смысла жизни у студентов и по итогам разработала модель осмысленности жизни, в которую включила три базовых компонента:

Когнитивный, представляет собой совокупность представлений человека о смысле своей жизни;

Практический, представляет собой совокупность умений по планированию своей деятельности;

Эмоциональный, представляет собой положительное отношение человека к себе и миру, а также уверенность в возможностях самостоятельного жизненного выбора [2].

Гармоничное развитие всех этих трех компонентов является основой для формирования осмысленности жизни, в то время как деформация одного из них способна привести к её потере.

Возможные деформации осмысленности жизни рассматриваются в работах Р.К. Мухмутовой. Она пишет, что неспособность девушек и юношей найти смысл в своей жизни связана с такими личностными особенностями, как раздражительность, депрессивность и застенчивость. Эти личностные характеристики являются следствиями возникающих переживаний по поводу отсутствия смысла в своей жизни [25].

Осознание жизненного смысла предполагает гармоничное существование личности, способствует развитию её способности к целеполаганию и планированию.

3.3. Утяганова в своих работах определяет самореализацию студента как комплексный целенаправленный процесс, который предполагает

осознание человеком перспектив собственного развития, их раскрытие и самовыражение. Утяганова считает, что самореализация неразрывно связана с устремленностью в будущее, и именно поэтому важным условием для неё является сформированность осмысленности жизни [37].

Рассмотрим роль смыслообразования в пространстве профессионального развития личности.

Проблема смысла жизни всегда находится в центре внимания и служит предметом дискуссий ученых самых различных областей. Значимость исследований в данной сфере в наше время отлично представлена в работах В.Э. Чудновского. Он пишет, что изменение социальных и экономических структур нашего общества приводит к постоянной трансформации всех культурных ценностей, что зачастую сопровождается утратой мировоззрения, уверенности в существующих смыслах, что приводит к потере идентичности и невозможности создания собственной картины мира [46].

Каждому человеку свойственны совершенно разные картины мира, или же «образы мира» [13]. Отношение к своей жизни зависит от большого количества факторов, но, в первую очередь, от наших мировоззренческих установок. Эти установки формируются, не в последнюю очередь, на основе наших представлений о том, по каким правилам и законам функционирует внешний мир.

«Идея природы» становится доступной человеку, прежде всего, благодаря его включенности в процесс образования.

Мир - это единство физического и социального окружения человека, в котором отражается отношение личности к окружающему. С такой позиции, смысл жизни может быть понят, как система значимых ценностей, составляющих наиболее отдаленную ориентацию его жизнедеятельности, обуславливающих при этом его конкретные поступки.

Возможность создания образа такого мира опосредована рядом психологических условий личностного и профессионального развития человека:

- внутренних, или же интрапсихологических;
- внешне-внутренних, или же интер-интрапсихологических;
- внешних, или же интерпсихологических.

К внутренним условиям относятся те факторы, которые определяют активное преобразование человеком своего внутреннего мира, делающие возможной внутреннюю детерминацию активности, приводящую к качественно новому способу смыслообразования.

Внешне-внутренние условия - это те факторы развития личности, которые определяются её участием в различных общественных взаимодействиях.

Внешние условия - это система интерпсихологических факторов, которые задаются социокультурным, экономическим и политическим пространством, создающие возможность внешней детерминации поведения человека.

К сожалению, актуальные социокультурные условия скорее препятствуют, а не способствуют формированию человеком своего психологического мира. Общая ориентация на потребление порождает маргинального субъекта, чей фокус сознания направлен на достижение благ не путем реализации своего потенциала как профессионала, а наиболее простым и легким путем.

В связи с данным тезисом приобретает особое значение проблема личностно-профессионального развития современного человека. Л.М. Митиной, в результате множества теоретико-эмпирических исследований, балы разработана концепция такого развития. В ней выделяются две альтернативные стратегии взаимодействия с профессиональной средой:

1) Стратегия профессиональной эволюции, способствующая развитию личности;

2) Стратегия профессиональной инволюции, способствующая адаптивному функционированию [26].

Согласно первой стратегии человек характеризуется способностью к выходу за пределы постоянного потока повседневных практик и к рефлексии относительно своих взаимодействий с профессиональной средой. Рассматривая профессиональное развитие, как процесс непрерывного самопроектирования личности человека, в нем можно выделить три основные стадии перестройки: самоопределение, самовыражение и самореализацию.

На последней стадии смысловой уровень интегрирует в себе все возможности человека к образованию и порождению смысла. Эти возможности стимулируют внутреннюю работу личности, которая направлена не столько на устранение рассогласований между образами «Я», сколько восстанавливают их соответствия в новых смысловых пространствах, что, в итоге, приводит к повышению осмысленности существования. Такой рефлексивный ресурс способствует разрешению внутренних противоречий личности, и содействует восстановлению целостности профессионального «Я» человека на новом уровне. Реализуя этот ресурс на смысловом уровне, человек впоследствии будет стремиться инвестировать его с целью приобретения новых возможностей для смыслообразования.

Согласно стратегии адаптивного функционирования (модели профессиональной инволюции) у человека доминируют тенденции к подчинению профессиональной деятельности внешним обстоятельствам, а процессы приспособления к среде берут верх над исходными интересами личности.

Рефлексивные ресурсы в данном случае ограничиваются стремлением человека к сохранению и защите своего профессионального «Я» через устоявшиеся поведенческие образцы и смысловые стереотипы. Из-за этого профессиональное «Я» осмысливается исключительно в ограниченных рамках предзаданной целостности, а его качественная трансформация становится невозможной.

Эта стратегия выражает собой несформированные и неразвитые личностные характеристики, обуславливающие профессиональный регресс, стагнацию и смыслоутрату. Профессиональный регресс личности представляет собой искажение сущностных сил человека, что ведет к неспособности личности воспроизводить себя на более высоких уровнях сложности деятельности, к отсутствию внутренней работы по обогащению своего опыта. Это приводит к снижению потребностей к творчеству и мирозиданию.

1.3. Актуальные проблемы в изучении смысла жизни

Еще со времен активного развития гештальт-психологии научному сообществу известна идея о том, что внутренняя организация целого определяет функции и свойства образующих его частей. Следовательно, полноценное познание чего-либо всегда зависит от целостности самого изучения.

На наш взгляд, в настоящее время недостаточно внимания уделяется теме специфики самоорганизации природы человека. Человек обладает сознанием, которое обладает свойством амбивалентности, оно может иметь различную направленность. Данный факт обуславливает различные метаморфозы феномена целостности. Так, сознание обладает способностью не только содействовать формированию целостности смыслового образования, но и её нарушению.

Малая степень изученности смысла жизни в его функциональном аспекте может отчасти быть объяснена онтологической сложностью этого психического регулятора. В масштабах жизни личности смысл жизни представлен как центральная и высшая регуляторная инстанция, которая обеспечивает долговременную и внеситуативную организацию активности человека. В связи с этим смысловая регуляция включает в себя многие способы контроля различных форм поведения и деятельности, которые применяются в течении жизни.

На самом деле конструкт смысла жизни нельзя соотнести с каким-либо единственным и целостным психическим образованием. Его можно представить только как систему разнопорядковых психических процессов и структур, которые принадлежат разным уровням психического отражения, и функционально образующих единое целое.

Однако, кроме онтологической сложности смысла жизни как предмета психологического изучения, мы постоянно сталкиваемся и со сложностями гносеологического характера. К их числу можно отнести некоторые косные, догматические и при этом не совсем корректные представления о смысле жизни как о психическом феномене и о его роли в благополучии и жизненной эффективности личности. Так, одним из основных стереотипов, наблюдающихся в современной психологии, можно считать представление о смысле жизни как о явлении, которое способно выполнять исключительно положительную роль в повседневной жизни человека. Такое однобокое и не всегда адекватное действительности представление может быть названо «постулатом оптимальности жизненного смысла» [9].

Данный постулат, блокируя и тормозя некоторые перспективные пути функционального анализа, способствует направлению психологии смысла жизни по пути одностороннего развития.

В силу его широкой распространенности исследователи зачастую обходят своим вниманием многие вопросы, такие как роль смысла жизни во

возникновении личностных кризисов и неврозов с одной стороны и роль смыслоутраты в развивающих и исцеляющих процессах – с другой.

Следуя за идеей о безусловной оптимальности смысла жизни, многие исследователи забывают об общих закономерностях психической регуляции, которые заключаются в том, что любой психический фактор обладает пределами своего положительного влияния на жизнедеятельность личности.

Каковы именно данные пределы для смысла жизни как психического регулятора, при каких условиях, относящихся к самому смыслу жизни и не только к нему, смысложизненная регуляция способна обеспечивать наилучшее развитие и функционирование личности? В наши дни данная тема «повисает в воздухе», ведь для постижения функциональных пределов смысла жизни, нам следует необходимо выйти за пределы «постулата оптимальности» и задаться такими вопросами, как: «При каких условиях наличие смысла в жизни оказывается психологическим бременем для человека?», «Когда для личности лучше утратить смысл, чем продолжать его преследование в жизни?» и т.д.

Большинство работ, затрагивающих проблему смысла, отмечают его позитивное влияние на становление личности. В. Франкл считал, что необходимым условием для душевного благополучия человека является нормальный уровень ноодинамического напряжения, вызванного стремлением человека найти и реализовать смысл собственной жизни.

Обретение устойчивого жизненного смысла становится возможным благодаря обретению ценностей, которые могут способствовать самотрансценденции и альтруистической направленности на других людей. Анализ накопленного отечественной психологии материала, посвященного разработке проблемы смысла жизни, показывает, что данная сфера является одной из центральных в нашей психологии. Так или иначе, эта проблематика представлена в работах Б.В. Зейгарник, А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского,

Б.С. Братуся, А.Г. Асмолова, В.Э. Чудновского, Ф.Е. Василюка, Д.А. Леонтьева и др.

Однако, теоретический анализ состояния проблемы осмысленности жизни человека позволяет нам отметить, что существует достаточно большое количество аспектов исследования данной проблемы, в отношении которых можно заметить явный недостаток внимания.

Так, исследователями были подробно рассмотрены взаимосвязи между отсутствием или наличием смысла жизни и психическим здоровьем. Однако исследователи крайне мало внимания уделяют изучению взаимосвязи осмысленности жизни с различными позитивными аспектами личностного функционирования.

До сих пор в научном сообществе обсуждается вопрос о том, что же именно определяет развитие и функционирование личности: нацеленность на личностный рост, стремление к смыслу и к реализации своих потенциалов. Эти аспекты позитивного функционирования всегда рассматриваются гуманистическими психологами одновременно и как возможности, и как цели, и как ценности личностного способа существования.

В. Франкл, в своих дискуссиях с основоположниками гуманистической психологии постоянно отмечал, что развитие своих потенций не может само по себе быть смыслом жизни человека и выступать необходимым условием для его обретения. Он задавался вопросом, действительно ли только структура ценностных ориентаций способна обуславливать переживание человеком жизненных смыслов?

Перейдем к вопросу категорий осмысленности жизни в рамках экзистенциального направления.

Проводя анализ работ, посвященных смыслу жизни, нельзя не затронуть вниманием конструкт экзистенциальной исполненности.

Экзистенциальная исполненность как понятие восходит корнями к философии экзистенциализма, откуда оно и произошло в результате

длительной эволюции и развития взглядов исследователей. Мыслители первой половины XX-го века, такие как Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер и К. Ясперс, исходили из базового предположения, что человек «заброшен» в этот мир против своей воли и оказывается перед неизбежностью собственной смерти, перед лицом которой он приобретает возможность принимать ответственность за свои решения, что и служит базой для достижения аутентичности и подлинности бытия.

Такие умеренно мрачные взгляды потом сменились позитивным представлением о том, что человек находится в тесных и осмысленных отношениях с миром, в которых он может чувствовать и радость бытия, и счастье глубокого общения с другими.

В. Франкл в своих работах выделял три вида ценностей:

- 1) Ценности творчества, такие как труд и созидание;
- 2) Ценности переживания, такие как восприятие красоты мира;
- 3) Ценности отношения, как внутренняя осознанная позиция человека.

Ценности творчества раскрываются через трудовую деятельность, и определяют то, что именно человек дает миру. Из ценностей переживания Франкл особое внимание уделял любви, которую понимал, как взаимоотношения смыслового, духовного измерения, переживание другого человека во всей его уникальности и неповторимости. Ценности же отношений проявляются именно в моменты нахождения под влиянием обстоятельств, хода судьбы, на который человек никак не может повлиять. Так, даже самая безвыходная ситуация, сопряженная со страданием на психофизическом уровне, может быть наделена глубоким смыслом, возникающим на нозтическом уровне.

Для полноценного понимания конструкта экзистенциальной исполненности необходимо отдельно остановиться на рассмотрении значения термина экзистенция.

Самым общим определением термина «экзистенция» является следующее - специфически человеческий способ бытия, основной характеристикой которого является наличие свободы выбора [38, 52]. Человек всегда существует в пространстве возможностей, среди которых он волен выбирать. Можно сказать, что действительностью человека являются его возможности, а его бытие – это всегда бытие в модусе «я могу».

Согласно теории Альфреда Лэнгле [20], у каждого человека можно выделить фундаментальные мотивации, которые должны быть реализованы, чтобы экзистенция «состоялась». Лэнгле предполагал, что мотивации возникают в процессе диалогического обмена человека с миром, в котором присутствуют четыре фундаментальные данности бытия:

- Мир с его возможностями и условиями;
- Жизнь с её отношениями и чувствами;
- Бытие самим собой как уникальной личностью;
- Будущее и его призыв к действию, к активному привнесению личности в более широкий контекст.

Первая фундаментальная мотивация заключается в стремлении человека к нахождению различных возможностей для выбора. Ей соответствует переживание «Я могу», тремя необходимыми предпосылками которого являются защищенность, пространство и опора. Психологическую защищенность человек ощущает тогда, когда чувствует себя в безопасности, чувствует себя принятым обществом и близкими. Каждому человеку необходимо не только физическое пространство, но и психологическое. Опора может быть найдена личностью как во внешнем мире, так и в самом себе.

Вторая фундаментальная мотивация заключается в стремлении человека к тому, что ему нравится. Основными предпосылками для этого являются соотнесённость, время и близость. Каждый человек находится в различных соотношениях: отношения с другими людьми, отношения с

ценностями мира. Из соотнесенности с чем-то другим, внешним возникает переживание времени, которое способно подпитывать конкретные отношения, увеличивая их ценность, поскольку человек решает уделять им время своей жизни.

Третья фундаментальная мотивация проявляется в стремлении человека к чувству собственной ценности и к принятию аутентичных решений. Она основывается на трех необходимых предпосылках: справедливом отношении, заинтересованном внимании и признании ценности. Для каждого человека является крайне важным справедливое отношение к нему, а также чувство того, что он сам поступает справедливо. Именно благодаря способности различать, что правильно, а что нет, человек может оценивать себя самого и обозначать перед другими свои действия как оправданные и адекватные. Для справедливого отношения крайне важным является заинтересованное внимание, которое заключается в обнаружении собственного «Я» через заботливый взгляд на собственную индивидуальность. Совершаемый выбор также должен быть соотнесен с будущим, с теми системами взаимосвязей, в которые человек включен и которые считает для себя важными.

Четвертая фундаментальная мотивация заключается в стремлении человека понимать своё бытие в более широких контекстах, видеть в нем смысл. Для осуществления данной мотивации человеку необходимы: включенность во взаимосвязи, поле для деятельности и ценности, находящиеся в будущем. Благодаря сложным и комплексным системам взаимосвязей жизнь человека приобретает ценность и значимость. Эти системы открывают человеку поле для деятельности, формируют для него задачи и позволяют непрерывно развиваться.

Каждая фундаментальная мотивация связана со своим принципиальным вопросом, который встает перед человеком:

- Могу ли я быть тем, кто осуществляет свободный выбор?

- Нравится ли мне жить?
- Имею ли я право быть самим собой?
- В чем я вижу смысл?

В том случае, когда человек может что-то сделать, когда это ему нравится, когда он также видит, что имеет на это право и чувствует в этом действии смысл, тогда мы можем говорить об истинном персональном, экзистенциальным волеизъявлении. Чем больше таких поступков совершает человек в повседневности, тем выше его экзистенциальная исполненность [21].

Рассмотрим характеристики экзистенциально исполненной личности.

Понятие экзистенциальной исполненности изначально использовалось для описания качества жизни человека в противовес общепринятому понятию счастья. Понимание счастья как хорошего самочувствия и свободы от боли и страдания восходит в истории философской мысли к трудам Эпикура, описывавшего идеалы гедонизма. Понятие же исполненности, ближе к эвдемонистическому пониманию счастья - «счастья через достоинство», которое было описано Аристотелем. Очевидно, в таком понимании счастье является неотделимым от установок и персональных убеждений личности.

Уровень или степень экзистенциальной исполненности показывает, много ли осмысленности в жизни человека, насколько часто он ощущает внутреннее согласие, соответствуют ли его поступки и решения его сущности, способен ли он вносить «хорошее», как он его понимает, в свою жизнь. Отметим, что речь здесь идет не о том, как на самом деле живет человек, а только о том, как ему кажется, он живет.

Методические этапы обнаружения смысла в экзистенциальной ситуации были описаны Франклом следующим образом:

1 шаг - для обнаружения смысла, человеку необходимо сначала воспринять поле своих возможностей;

2 шаг - эмоциональное соотнесение с имеющимися возможностями, пропускание их через себя, с целью определения их ценности;

3 шаг - поиск наилучшей возможности, наиболее соответствующей запросу ситуации и себе самому, и принятие решения в её пользу;

4 шаг - продумывание способов наилучших действий в соответствии с принятым решением, с целью привнесения обнаруженного смысла в свою жизнь.

Последовательное выполнение вышеперечисленных шагов предполагает наличие у личности четырех основных антропологических способностей:

Самодистанцирование - способность личности к созданию дистанции при восприятии себя самого. Человек, который обладает развитой способностью к самодистанцированию, может, при необходимости, отодвинуть свои чувства, желания и намерения, чтобы посмотреть на себя и ситуацию как бы со стороны. Не ориентироваться только лишь на самого себя, не действовать, будучи слепым по отношению к миру, не реагировать непосредственно на случайные стимулы, а воспринимать ситуацию целостно и размышлять над её содержанием.

Уровень самодистанцирования отражает не наличие или отсутствие конкретных проблем и не свободу от переживания своих чувств и желаний, а лишь способность человека устанавливать с ними определенную дистанцию, что позволит внутренне освободиться от воздействия аффектов и предубеждений.

Самотрансценденция отражает свободную эмоциональность человека, проявляющуюся в способностях:

- Чувствовать близость и сочувствовать;
- Жить ради кого-то или чего-то;
- Чувствовать ценности и эмоционально на них откликаться;

- Воспринимать глубокие внутренние отношения и экзистенциальную значимость происходящего.

Таким образом, самотрансценденция является способностью человека быть в контакте с ценностными основаниями своего мира и воспринимать внутреннюю затронутость этим контактом. Благодаря ей человек способен устанавливать внутренние отношения к своим переживаниям, и обнаруживать и переживать собственные субъективные ценности, что может проявляться в способностях получать удовольствие и испытывать страдание.

Чтобы мочь различать неважное и важное, придавать эмоциональную окраску пережитому, в соответствии с тем, насколько его содержание важно для экзистенции, человек необходимо должен ощущать внутреннюю соотнесенность и принимать себя вместе со всеми своими потребностями и желаниями. Такое самопринятие является основой для того, чтобы осознавать свои желания.

Самотрансценденция логично продолжает самодистанцирование. Так, созданная при самодистанцировании когнитивная отстраненность по отношению к самому себе подготавливает человека к эмоциональному соотнесению с миром, в котором только и может быть возможным переживание исполненности. Таким образом, самодистанцирование является необходимой базой для самотрансценденции, которая описывалась Франклом как попытка «уйти в мир», чтобы найти себя. Так что если самодистанцирование заключается в абстрагировании человека от себя, чтобы быть способным «отдаться» чему-то другому, то самотрансценденция снова возвращает его к самому себе через внутреннее соотнесение с собой в процессе прикосновения к ценностям мира.

Свобода является способностью человека к поиску реальных возможностей действия, и созданию иерархии этих возможностей в соответствии с их ценностью, что позволяет ему приходить к персонально обоснованному решению. Способность решаться на действие зависит как от

особенностей личности, таких как сила, мужество, концентрация, так и от имеющихся возможностей, предлагаемых ситуацией, которые необходимо разглядеть, чтобы быть в состоянии из них выбрать.

Соотнесение как с внутренними, так и с внешними условиями приводит к ясности в принятии решений. Крайне важно, чтобы в многообразии реально возможного человек смог выделить самое важное для него, то, на основании чего он сможет оценивать, свободно решать и выбирать.

Ответственность соответствует способности человека доводить до конца свои решения, которые были приняты на основании его личных ценностей. Ответственный человек действует с осознанием обязательности своих действий для себя или обязательств перед кем-то другим. Доводить до конца процесс воплощения в жизнь собственных замыслов необходимо для поддержания собственной уверенности в том, что все делается правильно. В том случае, если этой уверенности недостаточно, компенсаторную функцию может взять на себя чувства долга.

Важно понимать, что проживаемая ответственность является базой для формирования стабильного ощущения человеком самооценности.

Опишем также две характеристики, которые являются сочетанием вышеперечисленных:

Персональность является сочетанием самодистанцированности и самотрансценденции. Её уровень определяет когнитивную и эмоциональную доступность человека как для себя, так и для мира. Низкий уровень персональности может свидетельствовать о том, что базовые персональные способности человека блокированы и не используются. В том случае, если такие блокады продолжаются в течение длительного времени, они могут проявляться в форме личностных расстройств и психозов.

Экзистенциальность является сочетанием свободы и ответственности. Эта характеристика отражает способность человека к ориентации в мире,

возможность приходить к решениям и ответственно притворять их в жизнь, изменяя её таким образом в лучшую сторону. Если персональность отражает способность человека обходиться с самим собой, со своим внутренним миром, то экзистенциальность свидетельствует о его способности конструктивно взаимодействовать с миром внешним, ответственно и решительно с ним справляться. Расстройства экзистенциальности чаще всего проявляются в неврозах, нежели в личностных расстройствах, в то время как внутренняя исполненность, связанная со свободным и ответственным стилем жизни, напротив, зависит именно от персональности, вносящей свой вклад в гармоничные отношения человека с собой.

1.4. Описание пятифакторной модели личности

Личностные характеристики, в самом общем их понимании, это определенные черты человека, которые описывают его особенности. Чаще всего рассмотрение личности через призму тех или иных характеристик производится с целью её типологизации.

Одним из первых психологов, разрабатывавших типологию личности человека и описавших некоторые из базовых личностных характеристик, был К. Юнг. Рассматривая вопрос о формировании различных типов, Юнг предполагал, что в качестве его механизма можно представить привычные способы реагирования, которые характеризуются сильными сторонами человека, использованием наиболее развитых функций и способностей. Он считал, что в борьбе за существование и приспособливание каждый из нас инстинктивно будет использовать наиболее развитую свою функцию, которая и может стать критерием «привычного способа реагирования». До него эту же мысль высказывал и У. Джемс, писавший, что человек должен крайне внимательно рассматривать различные стороны своей личности, чтобы найти спасение в развитии сильнейшей стороны своего «Я».

Однако уже тогда Юнг понимал, что любая типологизация может и должна быть использована только в рамках конкретных практических задач, а не для исчерпывающего описания человека. Он предполагал, что душа, как отражение человека и мира, обладает бесконечно большим количеством аспектов своего рассмотрения. Каждый человек выхватывает свой собственный фрагмент и сооружает для своего частного мира свою собственную систему описания, зачастую «с герметическими стенами». Это крайне важное методологическое замечание подчеркивает, что все подходы к описанию личности, всегда являются лишь частными случаями, индивидуальными попытками описать человека и его внутренний мир.

В дальнейшем большой вклад в развитие представлений о личностных характеристиках внес Г. Олпорт в своей диспозиционной теории личности. Он предполагал, что личность представляет собой некую динамическую организацию психофизических систем человека, которые определяют его уникальное приспособление к среде [29]. Личностная же характеристика выступала у него в роли предрасположенности индивида вести себя сходным образом в широком диапазоне ситуаций.

Например, если какой-то человек по своей природе робок, то он будет склонен оставаться сдержанным в большинстве ситуаций, в которые он попадает. Если же человек преимущественно дружелюбен, то он будет более разговорчивым и общительным в тех же самых ситуациях.

Согласно теории Олпорта, поведение человека обладает свойством оставаться относительно стабильным по прошествии времени. Таким образом, личностные черты можно описать как психологические особенности, которые преобразуют множество различных стимулов в ограниченное количество реакций.

Схожую позицию отстаивал и Р. Кеттел, конструировавший научную модель поведения с целью раскрыть с помощью метода факторного анализа основные черты личности. Он также предполагал, что личностные

характеристики составляют ядро личности, и именно они, в конечном итоге, ответственны за то, что будет делать человек в той или иной ситуации. Однако он, в отличие от Олпорта, не считал, что черты личности существуют на самом деле внутри человека. Р. Кеттел думал, что черты, на самом деле, не имеют никакого реального нейрофизиологического статуса и могут обнаружить себя исключительно при точном измерении наблюдаемого поведения [45].

Теория Кеттела старалась объяснить сложные и комплексные взаимодействия между системой личности и более объемным контекстом социокультурного функционирующего организма. Р. Кеттел бы убежден, что любая адекватная теория личности необходимо должна учитывать многочисленные черты, которые и составляют индивидуальность человека, степень обусловленности этих черт наследственностью и влиянием окружающей среды, а также то, каким именно образом эти два фактора взаимодействуют друг с другом, определяя поведение человека.

Р. Кеттел предполагал, что адекватная теория функционирования и развития личности непременно должна строиться на строгих методах исследования, предполагающих точные измерения. Согласно его представлениям, личность – это то, что позволяет нам предсказывать поведение человека в конкретной ситуации [45].

Однако, не смотря на его утверждение о том, что поведение человека всегда определяется именно взаимодействием черт и ситуационных переменных, его главная концепция личности заключается в описании различных типов, выявленных им черт. Согласно Кеттелу, личностные характеристики представляют собой относительно постоянные тенденции к реагированию определенным образом в различных ситуациях. Приведем список типов черт, выделенных им.

Поверхностные - исходные характеристики.

Первые представляют собой совокупность поведенческих характеристик, которые при наблюдении предстают в «неразрывном» единстве. Например, проявления неспособности человека сосредоточиться, беспокойства и нерешительности могут быть связаны друг с другом и создавать поверхностную черту невротизма. Таким образом, невротизм подтверждается именно набором взаимосвязанных видимых элементов, а не каким-то одним из них.

Поскольку поверхностные характеристики не имеют единой основы, Кеттел не считал их значимыми для объяснения поведения человека.

Исходные характеристики личности, напротив, представляют собой базовые структуры, которые образуют основные блоки здания личности. Такие факторы и определяют постоянство, наблюдаемое в поведении человека.

Исходные черты существуют на гораздо более глубоком уровне личности и определяют различные формы поведения на протяжении длительного времени.

Конституциональные черты - черты, сформированные средой.

Кеттел предполагал, что исходные черты можно разделить на два подтипа, согласно их источнику. Они развиваются на основе биологических и физиологических данных индивида. Например, выздоровление от пристрастия к наркотику может являться причиной резкого роста раздражительности и беспокойства. Кеттел бы мог утверждать, что такое поведение есть следствие изменений физиологии человека, и отражает конституциональные исходные характеристики личности.

Черты, сформированные окружающей средой, наоборот, обуславливаются влияниями в социальном или физическом окружении. Такие черты отражают способы поведения, усвоенные человеком в процессе научения, и формируют модель, передаваемую личности её окружением.

Способность, темперамент и динамические черты.

Исходные черты могут быть классифицированы в терминах модальности, в рамках которой они выражаются. Способности, как характеристики, определяют умения человека, а также его эффективность в той или иной деятельности.

Черты темперамента относятся к другим качествам поведения, эмоциональным и стилистическим. Кеттел рассматривал черты темперамента, как конституциональные исходные черты, которые определяют эмоциональность индивида.

Динамические черты представляют собой мотивационные элементы поведения. Они активируют и направляют деятельность человека по отношению к конкретным целям.

Общие черты - уникальные черты.

Вслед за Олпортом, Кеттел утверждал, что необходимо классифицировать черты на общие и уникальные.

Общие черты - это те, которые присутствуют в различной степени у каждого представителя одной и той же культуры. Так, например, самооценка, интроверсия и интеллект относятся к общим чертам.

Уникальные черты, напротив - это такие черты, которые имеются лишь у немногих людей. Р. Кеттел считал, что уникальные черты особенно часто проявляются в сферах установок и интересов человека.

Неудивительно, что понимание характеристик личности, как устойчивых паттернов реагирования на разные ситуации, приводит к тому, что во всех практических исследованиях их определяют, в первую очередь, с помощью тестов.

Вопросы, из которых состоят различного рода опросники, адресуются человеку, и он дает на них ответы, характерные для его поведения в стандартных условиях.

Количество личностных характеристик огромно, поскольку, как мы отмечали ранее, использование каждой из них направленно на свою конкретную практическую цель.

Так, наиболее полный тезаурус для 2090 терминов личностных черт русского языка был разработан А.Г. Шмелевым [47]. Он разделил все эти черты на 240 кластеров, и разместил по секторам Большой Пятерки личностных факторов.

Именно Большая Пятерка является одной из наиболее распространенных и общих моделей личности человека. Описанию её компонентов и будет посвящен следующий параграф.

Перейдем к описанию личностных характеристик «Большой пятерки».

Пятифакторная модель личности, также известная как «Большая пятерка» (Big Five) - психологическая модель, описывающая структуру личности человека посредством пяти общих, относительно независимых характеристик, или же диспозиций. Далее мы кратко опишем каждую из них.

Нейротизм.

Нейротизм является чертой характера человека, которая предрасполагает его к переживанию всего спектра негативных эмоций, таких как тревога, гнев, застенчивость, раздражительность и т.п. [53]. Люди с повышенным уровнем нейротизма склонны плохо реагировать на любые стрессорные воздействия окружающей среды, и трактовать самые обычные и рядовые ситуации как представляющие реальную угрозу.

Нейротизм, пожалуй, одна из наиболее изученных и эмпирически обоснованных черт личности. Так, например, установлено, что нейротизм обладает свойством наследуемости, и начинает проявлять себя в самом раннем возрасте, сохраняя уровень своей выраженности на протяжении всей жизни человека [53].

То влияние, которое оказывает нейротизм на здоровье человека, сложно переоценить. Он связан со степенью уязвимости личности к

широкому спектру различных форм психопатологии, таких как расстройства настроения, тревожные расстройства, соматические симптомы и т.п. Зачастую клинически значимые эпизоды тревоги и депрессии представляют собой именно взаимодействие между нейротизмом как личностной чертой и жизненными стрессорами [53].

Само понятие нейротизма формировалось в течение длительного времени, и берет свое начало в первых фундаментальных научных исследованиях личности. Принимая во внимание центральное значение данного понятия для описания широкого круга форм как психической, так и физической патологии, становится очевидным, что нейротизм присутствует в большинстве самых различных моделей личности.

Высокий уровень нейротизма личности - эмоциональность, как уже было нами сказано, является отражением тенденции к переживанию негативных аффективных состояний, в число которых входят: страх, грусть, раздражение, тревога, чувство вины и отвращения. Люди, обладающие высокой эмоциональностью, склонны к продуцированию иррациональных идей. Для них является свойственным пониженный уровень стрессоустойчивости и, если говорить в целом, проблемы с адаптацией к окружающей ситуации.

Эмоционально неустойчивые люди не обладают способностью в достаточной мере эффективно контролировать собственные эмоции и импульсы поведения, что приводит к частым эпизодам переживания своей усталости и беспомощности. В поведении это может отражаться через слабый эмоциональный контроль, капризность, уклонение от принятия ответственности, попытки эскапизма - ухода от реального мира. Поведение таких людей, по большей части, продиктовано ситуаций. При этом, самооценка эмоционально неустойчивого человека в большинстве случаев является заниженной, а в большинстве неудач они обвиняют именно себя.

Переживание психологического напряжения приводит к резкому снижению работоспособности [43]. Человек с высоким уровнем нейротизма эмоционально реагирует даже на те события, которые в норме не влияют на большинство людей, а сами его реакции являются гораздо более интенсивными, чем это необходимо. Проблемы в эмоциональном регулировании могут значительно снижать способности к ясному мышлению и принятию эффективных решений [4].

Отрицательные эмоциональные реакции имеют свойство продолжаться в течение длительных периодов времени, что приводит к частому пребыванию в плохом настроении.

Важно понимать, что высокий уровень нейротизма не следует отождествлять с психопатологией: человек, обладающий высоким уровнем эмоциональности может не обладать психическим расстройством, и наоборот. Высокий уровень нейротизма может расцениваться, скорее, как признак принадлежности человека к зоне риска по отношению к отдельным категориям расстройств [4].

Низкий уровень нейротизма – спокойствие, является свидетельством того, что человек обладает хорошими способностями к адаптации и высокой стрессоустойчивостью.

Человек с низким уровнем нейротизма обычно проявляет себя как спокойный, расслабленный и уравновешенный. В стрессовой ситуации он, как правило, сохраняет способность к самоконтролю, не поддается эмоциям и не паникует [54].

Эмоционально стабильные люди постоянны в своих привязанностях, не поддаются случайным колебаниям настроения, способны смотреть на жизнь реалистично. Они хорошо осознают требования, предъявляемые им действительностью, способны признавать собственные недостатки, и чувствуют себя хорошо приспособленным.

Такая эмоциональная устойчивость позволяет человеку сохранять спокойствие и уравновешенность даже в критических и опасных ситуациях [43].

Следует помнить, что свобода от переживания негативных чувств вовсе не означает, что спокойный человек будет испытывать много позитивных эмоций. Частота положительных эмоций является одним из компонентов другого фактора - экстраверсии [4].

Экстраверсия.

Под экстраверсией обычно понимается черта характера, отвечающая за то, насколько человек открыт внешнему миру. Сам термин берет своё начало из работ известного аналитического психотерапевта Карла Юнга, который рассматривал её как степень направленности жизненной энергии человека на внешний мир. Он предполагал, что чем более проявленной является экстравертированность человека, тем больше он стремится к взаимодействию с окружающей его действительностью.

В дальнейшем, данный термин появлялся в работах многих психологов, таких как Ганс Айзенк, Карл Леонгард и других. Экстраверсия как черта личности продолжает включаться и в современные модели личности, чем демонстрирует свою состоятельность.

Высокий уровень экстраверсии, или же энергичность, характерен для людей оптимистичных, напористых и активных. Такие люди положительно относятся к своему окружению и зачастую выбирают профессии социального типа [44]. Типичной для экстравертов является любовь к развлечениям и коллективным мероприятиям.

Человек с высоким уровнем экстраверсии, вероятнее всего, имеет большой круг общения, склонен к положительной оценке жизненных перемен, что иногда выражается в тяготении к риску, возбуждающим впечатлениям. Он часто соглашается на участие в том, что обещает переживание ярких эмоций. Зачастую энергичный человек действует

импульсивно, по первому побуждению. В своей работе такие люди ориентируются скорее на скорость выполнения задач, нежели на качество [44].

Низкий уровень экстраверсии, который также обозначают как интроверсию, или же сдержанность, является свидетельством того, что человек склонен ограничивать себя в эмоциональных проявлениях и в коммуникации с другими людьми. Зачастую такие люди обладают стремлением к независимости, или даже одиночеству [4].

Для интровертов является характерной отстраненность от происходящих во внешнем мире событий. Такие люди предпочитают абстрактные идеи конкретным фактам действительности, и по большей части опираются на собственные мысли и желания, чем на взгляды окружающих.

Интровертам свойственен сниженный фон настроения, что проявляется в нежелании рассказывать другим о собственных переживаниях. Они постоянно стараются контролировать собственные чувства, редко проявляют своё возбуждение. В выбираемой деятельности они отдают предпочтение научным и теоретическим видам деятельности, и зачастую более успешны в обучении, нежели экстраверты [44].

Человек с низким уровнем экстраверсии нуждается в совсем небольшом количестве внешних стимулирующих воздействий, что выражается в желании снизить количество контактов с другими людьми [4].

Открытость опыту.

Высокий уровень открытости опыту, или же оригинальность, отражается в тенденции человека подвергать сомнению мнения авторитетов и поддерживать новые, зачастую непопулярные идеи. Люди с высоким уровнем открытости опыту более интенсивно переживают как позитивные, так и негативные эмоции. Для них свойственно обладание крайне активным воображением, чувствительностью к эстетическим свойствам объектов. Такие люди обычно со вниманием относятся к чувствам других людей.

В своих суждениях и оценках оригинальные люди отличаются разнообразием, гибкостью ума и независимостью [44]. Они не боятся совершать ошибки, и не стремятся рассчитывать каждый свой шаг, отдавая предпочтение материальному благополучию.

Такие люди зачастую могут выглядеть чрезмерно беззаботными и легкомысленными. В процессе обучения у них не возникает серьезных трудностей, что зачастую приводит к несерьезному отношению к учебной деятельности.

Будучи эмоциональными, и обладая развитым художественным и эстетическим вкусом, такие люди зачастую оказываются неспособными отличить свои вымыслы от действительности. Полагаясь, по большей мере, на свои чувства и впечатления, они не обращают достаточного внимания на текущие дела и обязанности, что проявляется в нелюбви к рутинной деятельности [44].

Высокий уровень оригинальности свойственен для людей творческих, любознательных. Они, как правило, находятся в постоянном контакте со своими чувствами и переживаниями. Открытый опыту человек скорее будет действовать, исходя из собственных потребностей и представлений, нежели из желания соответствовать чему-либо или кому-либо.

Еще одной характерной особенностью таких людей является развитая способность к оперированию абстрактными символами в процессе мышления. В зависимости от конкретных интеллектуальных способностей, такое символическое познание может осуществляться в виде логического, математического, художественного или метафорического употребления языка.

Низкий уровень открытости опыту, или же практичность, выражается в тенденции человека вести себя в соответствии с традициями и проявлять консервативность в своих взглядах. Практичный человек, как правило, обладает гораздо более узкой сферой интересов и предпочитает известное и

хорошо знакомое всему новому, а его эмоциональное реагирование обычно приглушено [4].

Практичные люди реалистично смотрят на жизнь: они верят в ценность материальных благ больше, чем в абстрактные, отвлеченные идеи. В связи с этим они стремятся улучшить свое материальное положение, уделяют много внимания разрешению практических и жизненных проблем.

Не проявляя гибкости в обычной жизни, такие люди постоянны в своих привычках и интересах. Они не любят резких перемен, и предпочитают предсказуемость и надежность во всех аспектах своей деятельности. В поведении это отражается через использование рациональных объяснений и стремление к практической выгоде [44].

Консервативный человек всегда предпочитает простоту и очевидность, а не тонкие нюансы и комплексность. Он может относиться с подозрением к науке и искусству, воспринимая их как не имеющие никакой практической значимости области [4].

Сотрудничество.

Высокий уровень сотрудничества, или же привязанность, отражает стремление человека к совместной деятельности с другими людьми и к альтруизму. Человек, обладающий высоким уровнем альтруизма, склонен симпатизировать другим людям и стремится им помогать, ожидая при этом равноценной помощи в ответ. Обычно сотрудничающие люди являются более популярными в обществе, чем более эгоцентричные индивиды [4].

Такие люди часто испытывают потребность в нахождении рядом с другими, в оказании им помощи. Они стремятся избегать конфликтов и разногласий, хорошо чувствуют степень своей личной ответственности за благополучие окружающих.

Человек с высоким уровнем сотрудничества обладает способностью к сопереживанию и умеет радоваться чужим успехам. Ему нравится участвовать в коллективных мероприятиях, вкладываться в общее дело и

выполнять взятые на себя обязательства [44]. Чаще всего такой человек легко ладит с другими людьми, проявляет внимание и доброжелательность и готов идти на компромиссы даже в ущерб своим собственным интересам.

Для таких людей свойственно обладание оптимистическим взглядом на природу человека: они предполагают, что люди, по большей части, являются честными, порядочными и заслуживающими доверия [4].

Низкий уровень сотрудничества, или же отделенность, свидетельствует о наличии у человека тенденций к соперничеству, конкуренции и эгоцентризму. У таких людей крайне развито критическое мышление, что определяет успешность многих видов умственной деятельности, в которые они включаются.

Человек с низким уровнем сотрудничества зачастую крайне скептически относится к намерениям окружающих, и ярко проявляет себя в отстаивании собственных интересов [4]. Его скептицизм относительно мотивов других людей может сделать его подозрительным и недружелюбным, и заставить отказываться от сотрудничества [4].

Такие люди стремятся к независимости от своего окружения, дистанцируются от него. Они неохотно выполняют общественные поручения, а собственные проблемы волнуют их гораздо больше, чем проблемы других людей. Нередко человек с низкой степенью сотрудничества оказывается способен пойти на все ради достижения своих целей [44].

Добросовестность.

Высокий уровень добросовестности, или же контролирования, определяет то, как именно человек регулирует и направляет свои импульсы, и отражает тенденцию к проявлению пунктуальности, надежности и скрупулёзности. Люди с высоким уровнем добросовестности показывают себя целеустремленными, волевыми и непреклонными. Они крайне ответственны при выполнении своих профессиональных обязанностей,

способны планировать свою деятельность в соответствии с поставленным планом [4].

Развитый уровень контролирования может проявляться через такие личностные черты, как аккуратность, точность и обязательность. Такие люди предпочитают определенность и порядок, настойчивы в любой деятельности и, как правило, достигают в ней высоких результатов.

Добросовестный человек будет придерживаться даже тех правил и норм, которые другому могут показаться пустой формальностью. Он редко чувствует себя полностью расслабленным и не позволяет себе открытого проявления чувств [44].

Обратной стороной добросовестности может считаться излишний перфекционизм и трудоголизм [4].

Низкий уровень добросовестности, или же импульсивность, характеризуется склонностью следовать всем своим импульсам и спокойным отношением к собственным неудачам в деятельности. Такие люди редко бывают избирательными или аккуратными, а риск стать трудоголиками у них стремится к нулю [4].

Импульсивный человек редко проявляет волевые качества, живет текущим моментом, стремясь не усложнять свою жизнь, и не строит планы на далекое будущее. Его поведение можно охарактеризовать как естественное и беспечное, он часто совершает необдуманные поступки [44].

Низкий уровень добросовестности говорит о непоследовательности и рассеянности. Импульсивность не является отрицательной чертой, ведь мы часто сталкиваемся с ситуациями, требующими от нас быстрых, немедленных реакций. Также стоит отметить, что спонтанные действия зачастую могут восприниматься как более живые, интересные и красочные. Однако импульсивный поступок, как правило, приводит к немедленному вознаграждению, но нежелательным последствиям в дальнейшем. Импульсивность может понижать эффективность деятельности человека,

ограничивая его возможность к рассмотрению альтернативных вариантов решения, некоторые из которых могли бы быть более удачными. Также она препятствует успешному выполнению задач, предполагающих организованную последовательность шагов или операций [4].

Глава II. Изучение связи характеристик личности с показателями осмысленности жизни (по шкале экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер)

2.1. Описание процедуры и методов исследования

Проведенное исследование было направлено на изучение связи характеристик личности с показателями осмысленности жизни. В исследовании приняли участие 34 респондента в возрасте от 19 до 36 лет. Диагностика проводилась в режиме онлайн-опроса. Всем испытуемым было предложено принять участие в исследовании с условием гарантии конфиденциальности диагностических данных.

Основной методикой, используемой в исследовании, является «Шкала экзистенции». А. Лэнгле и К. Орглер предложили методику, которая измеряет экзистенциальную исполненность, отражает насколько испытуемый ощущает осмысленность своей жизни.

Шкала экзистенции представляет собой опросник, состоящий из 46 положений - высказываний, по которым испытуемый оценивает себя и свою жизнь в различных ее аспектах.

Ответы испытуемых оцениваются по следующей шкале:

прямые пункты	обратные пункты
«верно» - 1 балл	«не верно» - 1 балл
«верно за редкими исключениями» - 2 балла	«не верно за редкими исключениями» - 2
«скорее верно» - 3 балла	«скорее не верно» - 3 балла
«скорее не верно» - 4 балла	«скорее верно» - 4 балла
«не верно за редкими исключениями» - 5	«верно за редкими исключениями» - 5
«не верно» 6 баллов	«верно» - 6 баллов

Общий балл экзистенциальной исполненности (G) складывается из показателей по каждой из 4 субшкал: самодистанцирование (SD), самотрансценденция (ST), свобода (F) и ответственность(V).

Рассчитываются также показатели параметров Person (сумма SD и ST) и показатели Экзистенции (сумма F и V).

Шкала «Самодистанцирование» измеряет способность создания внутреннего свободного пространства. Измерение находится в континууме от отсутствия свободного внутреннего пространства до способности создания внутренней дистанции по отношению к себе (объективность).

Шкала «Самотрансценденция» (ST) измеряет способность ощущать ценности, иными словами «ясность в чувствах». Измерение располагается между эмоциональной необязательностью до способности быть затронутым эмоционально при ощущении ценности. Благодаря этой способности личность может получать удовольствие, быть способной к страданию и т.п.

Шкала «Свобода» (F) измеряет способность решаться, т.е. не только принимать решение, но и переходить к деятельности. Такая характеристика располагается между полюсами: неспособность решаться / уверенность в решении.

Шкала «Ответственность» (V) измеряет способность доводить до конца решения, принятые на основании личных ценностей. Эта характеристика располагается между полюсами: необязательность и личная ответственность.

Значения по шкалам определяются по числу баллов на разное число стимулов. Шкала SD включает 8 вопросов; шкала ST – 14; шкала F («свобода») содержит 11 вопросов; шкала V («ответственность») – 13.

Полученные данные соотносятся с показателями уровня развития каждой из исследуемых характеристик.

Шкалы	Уровень			
	низкий	средний	высокий	очень высокий
SD	ниже 26	от 26 до 35	от 36 до 42	от 43 до 48
ST	ниже 58	от 58 до 73	от 74 до 81	от 81 до 84
F	ниже 37	от 37 до 49	от 50 до 57	от 58 до 66
V	ниже 41	от 41 до 57	от 57 до 70	от 71 до 78

Суммарные показатели шкалы экзистенции позволяют вычислить два показателя - «Персональность» (Р) и «Экзистенциальность» (Е).

Полученные данные соотносятся с показателями уровня развития базовых персональных способностей (Р) и способностью решительно и ответственно включаться в жизнь (Е).

Показатели	Уровень			
	низкий	средний	высокий	очень высокий
Р	ниже 86	от 86 до 108	от 109 до 123	от 123 до 132
Е	ниже 81	от 81 до 107	от 108 до 127	выше 127

Общий показатель (G) образуется из суммы показателя Р и показателя Е. Это показатель экзистенции, наполненности смыслом жизни личности. Наполненность жизни смыслом ощущается как «полнота жизни», в таком случае жизнь является осознанной. Измерение располагается между полюсами: исполненность жизни / экзистенция, ощущаемая как исполненная.

Низкий G-показатель - ниже 169, указывает на заикленность на себе и эмоциональная неспособность к диалогу, что формирует «закрытость», а также на нерешительность и стесненность.

Средний от 169 до 216.

Высокий от 217 до 249

Очень высокий показатель G выше 249 (максимальный показатель 275). При очень высоком общем показателе человек переживает себя очень открытым, восприимчивым, решительным, имеющим чувство долга. При этом, он переживает себя ранимым и предъявляющим к себе высокие требования.

Пятифакторный личностный опросник направлен на диагностику личностных факторов темперамента и характера адаптирована (адаптация А.Б. Хромова)

Для объективного описания модели личности авторы методики Р. МакКрае и П. Коста выделили следующие пять независимых переменных:

экстраверсия / интроверсия; привязанность / обособленность; самоконтроль / импульсивность; эмоциональная неустойчивость / устойчивость; экспрессивность / практичность. Каждый из основных пяти факторов включает по пять психологических признаков:

I	II	III	IV	V
Экстраверсия / интроверсия	Привязанность / обособленность	Самоконтроль / импульсивность	Эмоциональная устойчивость / неустойчивость	Экспрессивность / практичность
активность - пассивность	теплота - равнодушие	аккуратность - неаккуратность	тревожность - беззаботность	любопытство - консерватизм
доминирование - подчиненность	сотрудничество - соперничество	настойчивость - отсутствие настойчивости	напряженность - расслабленность	любопытство - реалистичность
общительность - замкнутость	доверчивость - подозрительность	ответственность - отсутствие ответственности	депрессивность - эмоциональная комфортность	артистичность - отсутствие артистичности
I	II	III	IV	V
поиск - избегание впечатлений	понимание - непонимание	самоконтроль поведения - импульсивность	самокритика - самодостаточность	сенситивность - нечувствительность
проявление - избегание чувства вины	уважение других - самоуважение	предусмотрительность - беспечность	эмоциональная лабильность - стабильность	пластичность - ригидность

Высокие значения по фактору экстраверсии / интроверсии определяют направленность на общение, низкий контроль над чувствами и поступками. Низкие значения по этому фактору характерны для интровертов, которым свойственно отсутствие уверенности в отношении правильности своего поведения, недостаточное внимание к происходящим вокруг событиям; стремление опираться на собственные силы и желания. Они сдержанны, замкнуты, не интересуются проблемами других людей.

Высокие значения по фактору привязанность / обособленность определяют позитивное отношение человека к людям, потребность быть рядом с другими. Таких людей характеризует доброта, отзывчивость, понимание других, чувство ответственности за них, терпимость к своеобразию человеческой природы. Низкие оценки по данному фактору

свидетельствует о стремлении к независимости и самостоятельности. Эти люди предпочитают оберегать свое личностное пространство, держать дистанцию, иметь обособленную позицию в ситуациях взаимодействия. Для достижения своих интересов и целей они используют все доступные им средства, в том числе в ущерб интересам других людей.

Показателем фактора самоконтроль / импульсивность является волепроизвольность, волевая регуляция поведения. Высокие значения по этому фактору свидетельствуют об ответственности, обязательности, точности, пунктуальности, тщательности в делах. Такие люди склонны соблюдать даже формальные нормы и правила. Низкие значения по этому фактору указывают на естественность поведения, беспечность, склонность к необдуманному поступкам, стремление жить, не заглядывая в будущее.

Фактор эмоциональной устойчивости свидетельствует о самодостаточности, уверенности в себе и своих силах, эмоциональной зрелости, постоянстве в планах и привязанностях. Такие индивиды стрессоустойчивы, чаще пребывают в хорошем расположении духа.

Эмоциональная неустойчивость характеризуют лиц импульсивных, неспособных контролировать свои эмоции. В поведении такая характеристика проявляется как отсутствие чувства ответственности, уклонение от реальности. Эмоционально неустойчивым людям свойственно чувство беспомощности, неспособность справляться с трудностями. Их поведение во многом обусловлено ситуацией. У таких индивидов низкая стрессоустойчивость, склонность к отчаянию и депрессивным состояниям. Они, как правило, обидчивы, их самооценка занижена.

Фактор экспрессивность / практичность отражает отношение к жизни. Для экспрессивного человека характерно легкое отношение к жизни, стремление удовлетворять свое любопытство, проявляя интерес к различным сторонам жизни; он чаще доверяет своим чувствам, чем здравому смыслу, мало обращает внимания на текущие дела и обязанности.

Человек с выраженной чертой практичности - реалист, хорошо адаптированный к обыденной жизни. Он трезво и реалистично смотрит на жизнь, верит в материальные ценности больше, чем в отвлеченные идеи. Его отличает упорство в работе, настойчивость в достижении цели, реализации планов, постоянство в привычках и интересах. Такой человек избегает резких перемен и ситуаций неопределенности; он ко всему подходит с логической меркой, ищет рациональных объяснений и практической выгоды.

Для диагностики степени выраженности каждого из пяти факторов испытуемым предлагается 75 парных, противоположных по своему значению, высказываний. Оценка стимульного материала производится с помощью пятибалльной оценочной шкалы (-2; -1; 0; 1; 2).

Для анализа полученных результатов выбранные испытуемым оценочные значения высказываний переводятся в баллы:

Оценка вопросов	-2	-1	0	1	2
Баллы	5	4	3	2	1

Выраженность каждого основного фактора определяется по сумме баллов первичных факторов. Возможное количество баллов находится в диапазоне от 15 до 75. По числу полученных баллов определяют следующие уровни: высокий (51-75 баллов); средний (41-50 баллов); низкий (15-40 баллов).

В качестве метода математической статистики был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

2.2. Анализ и интерпретация диагностических данных

В исследовании связи характеристик личности с показателями осмысленности жизни (по шкале экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер) приняли участие 34 респондента в возрасте от 19 до 36 лет. Проводился онлайн-опрос в системе Virtualexs. Всем участникам исследования было

предложено принять участие в исследовании с условием гарантии конфиденциальности индивидуальных диагностических данных и их использования только в обобщенном виде.

Первый этап был посвящен анализу данных по Шкале экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер, предназначенной для измерения экзистенциальной исполненности - субъективного ощущения и отражения человеком оценки своей жизни.

Индивидуальные данные по этой методике представлены в таблице 1 Приложения. Ниже, в таблицах 1-3 и на диаграммах (рис. 1-3) приведены обобщенные диагностические данные по общему показателю, основным параметрам и отдельным шкалам методики.

Таблица 1

Результаты диагностики по основным показателям
Шкалы экзистенции

Показатели	Уровни			
	низкий	средний	высокий	очень высокий
«Персональность» (Р)	8 (23,5%)	18 (53%)	7 (20,5%)	1 (3%)
«Экзистенциальность» (Е)	5 (15%)	18 (53%)	10 (29%)	1 (3%)
Показатель экзистенции (G)	8 (23,5%)	18 (53%)	8 (23,5%)	-

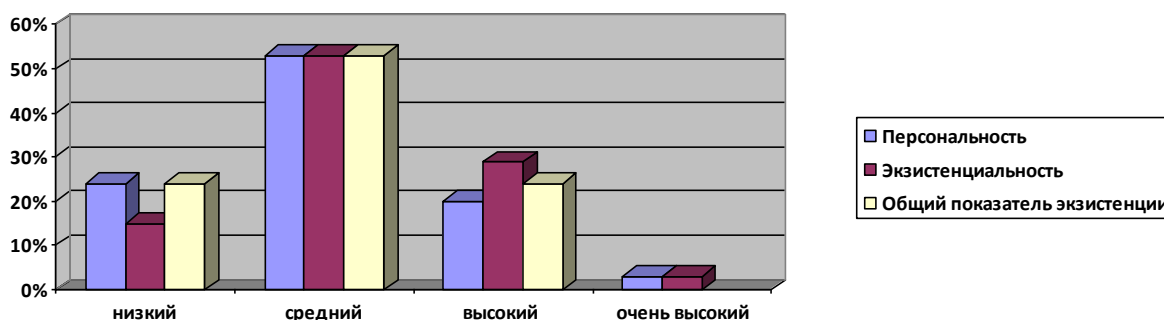


Рис. 1. Соотношение диагностических значений по основным показателям Шкалы экзистенции

Полученные диагностические данные свидетельствуют о преобладании средних значений по основным показателям Шкалы экзистенции.

Общий показатель экзистенции (G) складывается из показателей «Персональность» (P) и «Экзистенциальность» (E). Табличные и графические данные указывают на несколько большую выраженность показателя «Экзистенциальность» по сравнению с показателем «Персональность».

Показатель экзистенциальности измеряет способность человека решительно включаться в жизнь, ориентироваться в этом мире, в том числе в меняющихся обстоятельствах, находить для себя решения и воплощать их в жизнь. Низкий показатель E продиагностирован у 15% респондентов. Люди с низкими значениями экзистенциальности с трудом принимают решения, отличаются бездействием. Им свойственна неуверенность в «экзистенциальном месте» («мое ли это место?»), плохая ориентация в ситуациях неопределенности, низкая способность выдерживать нагрузки, чувствительность даже к незначительным помехам, склонность начинать действовать по внешним побуждениям без внутреннего соотнесения. Последнее описывается авторами методики как чувство «быть призванным».

Высокий уровень экзистенциальности имеют 29% респондентов. Для индивидов с таким уровнем экзистенциальности характерно деятельное отношение к миру, основанное на четко сформулированном собственном решении. Они хорошо ориентированы в конкретных контекстах, уверены в собственных решениях. Им также свойственна тщательность и последовательность в исполнении принятого решения.

У большинства испытуемых исследуемой выборки средний уровень экзистенциальности, что характеризует их как индивидов, осознающих ответственность за свою жизнь и обладающих определенной степенью решимости. Они стремятся выстроить свой мир и устроить свою жизнь.

По показателю «Персональность» (P) низкий уровень продиагностирован у 23,5%, высокий – у 20,5%

В то время как показатель E отражает способность конструктивно обходиться с внешним миром, показатель P свидетельствует об умении

человека обходиться с самим собой. Это характеристика «внутреннего мира» человека.

Низкие показатели Р являются признаком того, что базовые персональные способности блокированы, не используются. Этот показатель отражает также то, насколько индивид доступен в человеческом измерении. Низкий показатель Р свидетельствует о закрытости человека. Закрытость может быть следствием занятости собой, своими проблемами или показателем незрелости, а также следствием процесса разрушения личности при нарушении когнитивных и аффективных аспектов (например, при хроническом психозе).

Высокий показатель по шкале Е свидетельствует об «открытости» в отношении мира и в отношении человека с самим собой. Очень высокий показатель (продиагностирован у одного респондента) свидетельствует о высокой чувствительности, ранимости, преобладании импрессионистского стиля восприятия, реактивности при воздействии внешних событий. Средний и высокий показатели, напротив, представляют собой хорошую компенсацию и защиту.

У большинства респондентов (53%) средний показатель Р. Для них характерна открытость, достаточная степень эмоциональной отзывчивости, сочувствия, умение наслаждаться жизнью, чувствовать настоящий момент. Проблемы у таких индивидов могут быть связаны с трудностью в установлении дистанции и в сохранении внутреннего свободного пространства. Такие трудности испытывают индивиды с так называемым «эмоциональным стилем жизни». Для них характерна комбинация $SD < ST$, когда составляющая личности «Самодистанцирование» (SD) меньше показателя «Самотрансценденция» (ST). При комбинации $SD > ST$, напротив, преобладает дистанцированное обращение с самим собой, при котором человек «перешагивает» через собственную эмоциональность. В этом случае говорят о «когнитивном стиле жизни». В исследуемой группе преобладает

«Эмоциональный» стиль жизни, который продиагностирован у 44% респондентов. «Когнитивный» стиль жизни отмечен - у 12% испытуемых, у остальных уровень SD и ST совпадают.

Для более точного прочтения диагностических данных рассмотрим результаты, полученные по субшкалам параметра «Персональность» и «Экзистенциальность».

Диагностические данные по параметру «Персональность» представлены в таблице 2 и на нижеследующей диаграмме.

Таблица 2

Результаты диагностики по субшкалам параметра «Персональность» (P)

Субшкалы	Уровни			
	низкий	средний	высокий	очень высокий
«Самодистанцирование» (SD)	9 (26%)	18 (53%)	5 (15%)	2 (6%)
«Самотрансценденция» (ST)	4 (12%)	16 (47%)	14 (41%)	-
Показатель «Персональность»	8 (23,5%)	18 (53%)	7 (20,5)	1 (3%)

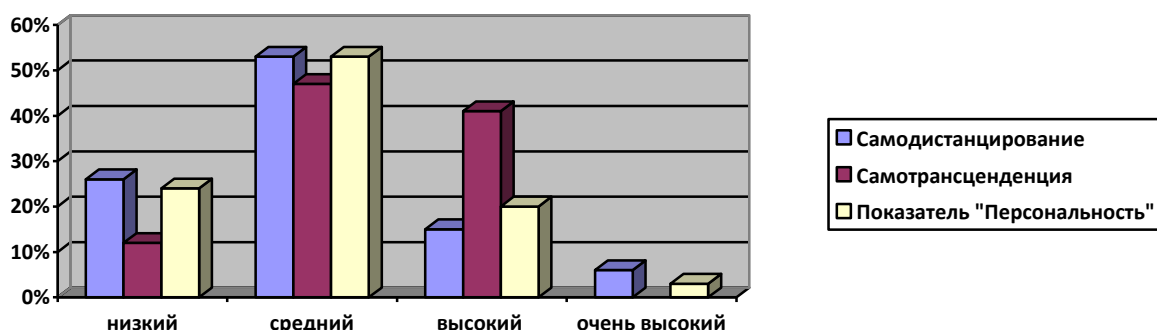


Рис. 2. Соотношение диагностических значений по субшкалам параметра «Персональность»

Показатель «Персональность» складывается из диагностических значений по субшкалам «Самодистанцирование» (SD) и «Самотрансценденция» (ST). По обеим субшкалам преобладают значения среднего уровня. Это означает, что большинству испытуемых свойственна способность дистанцироваться по отношению к самим себе, отодвинуть при

необходимости свои желания, представления, чувства и намерения, чтобы взглянуть на себя и на ситуацию с некоторой дистанции, а также способность сочувствовать другим людям, эмоционально откликаться, воспринимать глубокие внутренние отношения. Однако, более чем у четверти испытуемых (26%) низкий уровень способности к самодистанцированию. При низком показателе SD человек преимущественно занят самим собой, фиксируется на своих чувствах. Такой показатель может быть следствием чрезмерных нагрузок, когда у человека появляется суженность восприятия, из-за которой он утрачивает способность реалистично воспринимать и мыслить, выходить из потока дел для установления рефлексивной дистанции. Таким индивидам свойственна повышенная раздражительность, они часто реагируют на случайные помехи и больше зависят от внешних обстоятельств.

У 15% респондентов высокий уровень SD, что свидетельствует о конструктивной способности отходить на дистанцию по отношению к самому себе.

При очень высоком уровне самодистанцирования человек может не замечать свои потребности и чувства, вплоть до самоотрицания. Это характерно для людей, живущих с установкой на достижения и перфекционизм, либо для тех, кто полностью отдает себя избранной ценности, вкладывает все свои способности во что-то или в кого-то. Эти люди отличаются чисто внешним восприятием, утратой чувств в отношении себя. В нашей выборке респондентов с такими характеристиками 6%.

Шкала (ST) - «Самотрансценденция» - измеряет способность человека ощущать ценности, способность быть затронутым эмоционально при ощущении ценности. Благодаря этой способности человек переживает удовольствие, чувствует страдание и т.п., эмоционально вовлечен в настоящее.

У большинства респондентов либо средний (47%), либо высокий (41%) уровень самотрансценденции, что указывает на их способность чувствовать

ценности окружающего мира и воспринимать собственную эмоциональную затронутость в этом чувствовании. Благодаря такой способности человек проживает эмоционально насыщенную жизнь. И если самодистанцирование (SD) – это когнитивная дистанция по отношению к самому себе, которая означает способность абстрагироваться от себя, чтобы быть способным отдаться чему-то другому, то самотрансценденция (ST) «возвращает» человека к себе самому через чувствование, прикосновение к ценностям мира.

У 12% респондентов продиагностирован низкий показатель ST, что означает эмоциональную уплощенность и скудность в отношениях с миром и людьми. Жизнь таких людей бедна чувствами, излишне деловита и функциональна, эмоциональность для них труднодоступна. Возникающие чувства воспринимаются ими как мешающие, вводящие в заблуждение.

Рассмотрим диагностические значения по субшкалам параметра «Экзистенциальность» - «Свобода» (F) и «Ответственность» (V).

Таблица 3

Результаты диагностики по субшкалам параметра «Экзистенциальность» (E)

Субшкалы	Уровни			
	низкий	средний	высокий	очень высокий
«Свобода» (F)	8 (24%)	14 (41%)	10 (29%)	2 (6%)
«Ответственность» (V)	6 (18%)	15 (44%)	11 (32%)	2 (6%)
Пок-тель «Экзистенциальность»	5 (15%)	18 (53%)	10 (29%)	1 (3%)

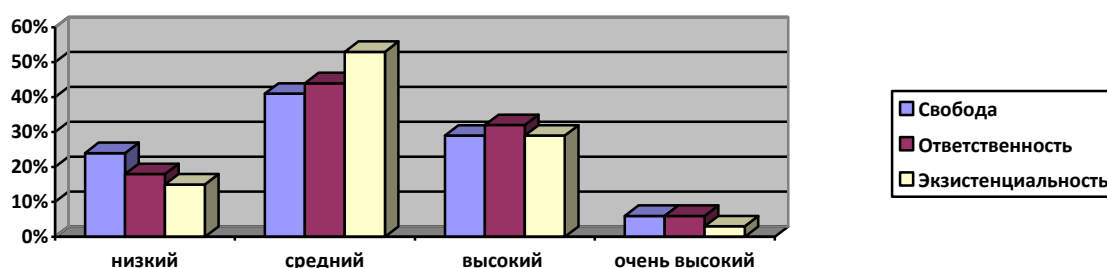


Рис. 3. Соотношение диагностических значений по субшкалам параметра «Экзистенциальность»

Показатель F отражает способность находить решения, реальные возможности действия и переходить к нему. Способность решаться зависит как от характеристик личности, таких, как сила, волепроизвольность, мужество и т.п, так и от условий, возможностей, наличной ситуации, которые нужно уметь разглядеть, чтобы затем что-то выбрать. Важно на фоне реально возможного увидеть самое главное, на основании чего можно свободно выбирать и решать. Если у человека это получается неоднократно, то у него возникает чувство, что он свободен.

Низкий показатель свободы продиагностирован у четверти испытуемых (24%), что характеризует их как людей нерешительных, неуверенных в собственных решениях, испытывающих страхи перед возможными последствиями. Из-за страха сделать ошибки тревожный человек не решается ни на что. Иногда человек видит много возможностей, но переживает чувство растерянности, поскольку не знает, чего он сам хочет, поэтому ему сложно сделать выбор. Некоторые индивиды ощущают бессмысленность решений, они уверены, что тени ни к чему не приведут и ничего не смогут изменить. На таком фоне развиваются зависимые формы жизни, которые могут выполнять компенсаторную роль в связи с отсутствием чувства свободы. К вариантам зависимых форм жизни относится алкогольная, игровая и другие виды зависимостей.

У 41% респондентов исследуемой группы средний уровень F, который характерен для людей, имеющих ясность и прочность в формировании суждений и нахождении решений. С ростом показателя F эти характеристики усиливаются. Чем выше показатель, тем легче находятся возможности для действия, быстрее и проще принимаются решения. В исследуемой выборке почти треть испытуемых (29%) имеют высокий уровень свободы.

Следует отметить, что очень высокий показатель F указывает на склонность к оценивающему, критичному и доминантному поведению, которое сопровождается непереносимостью любых ограничений и

неспособностью к постоянным отношениям. Люди с таким уровнем показателя свободы предпочитают избавляться от привязанностей, чаще всего из-за страха постоянных отношений. В нашей выборке 6% (2 человека) обнаружили очень высокий уровень показателя F.

Показатель «Ответственность» (V) отражает способность доводить до конца принятые решения. Эта характеристика располагается между полюсами: необязательность и личная ответственность.

Воплощать в жизнь собственные замыслы человеку позволяет чувство уверенности, что все делается правильно. Если такой уверенности нет, то компенсаторную функцию может взять на себя чувство долга. Переживаемая человеком ответственность, воплощенная в деятельности, способствует формированию самооценности.

Низкий показатель ответственности означает, что человек не чувствует персональной включенности в жизнь, которая для него в очень незначительной степени поддается планированию и не зависит от его воли. У людей с низкой степенью ответственности чувство долга может быть сформировано, но не сильно выражено.

Уровень ответственности может по-разному себя проявлять в зависимости от личностных характеристик. Так, например низкий показатель V может быть связан с тревожностью, страхами перед последствиями. Для осуществления деятельности таким людям нужны гарантии, определенность результата. Некоторые испытывают страх перед стесненностью из-за обязательств, что сочетается с беспечностью и легкомысленностью в поведении. Среди респондентов нашей выборки низкий показатель V продиагностирован у 18%.

Средний показатель V свидетельствует об ответственности и включенности человека в жизненные обстоятельства. Такой уровень продиагностирован у 44% испытуемых.

У 32% респондентов высокий уровень ответственности, что указывает на их высокую обязательность, развитое чувство долга, ответственность перед собой и другими.

У двух испытуемых (6%) очень высокий показатель V, который может быть связан с чувством долга, основанном не на собственном выборе и решении, а быть хорошо натренированным, воспитанным, когда действия человека направляются страхом последствий или выученной дисциплинированностью.

Таким образом, результаты диагностики по Шкале экзистенции указывают на преобладание среднего уровня экзистенциальной исполненности (G) в исследуемой группе (53%). Анализ индивидуальных диагностических данных показал, что у 29% респондентов (10 человек) со средним уровнем G показатели «Персональность» (P) и «Экзистенциальность» (E), из которых складывается общий показатель G, также соответствуют среднему уровню.

У людей с развитой персональностью и экзистенциальностью имеется предпосылка для диалогического обмена с миром, вследствие чего они способны прийти к реализации своей сущностной структуры. Высокий уровень экзистенциальной исполненности продиагностирован у 23,5% испытуемых.

У 15% испытуемых исследуемой выборки уровень персональности выше уровня экзистенциальности ($P > E$), что характерно для людей открытых, эмоционально отзывчивых, умеющих чувствовать себя и других, испытывать сильные эмоции, наслаждаться жизнью, но недостаточно уверенных в собственных решениях, не всегда способных действовать конструктивно или переходить от намерений к действиям.

У 29% испытуемых уровень экзистенциальности выше уровня персональности ($P < E$), что отражает их недостаточность в эмоциональных ощущениях при хорошей приспособленности к жизни.

Далее в исследовании была использована методика Р. МакКрае и П. Коста, предназначенная для диагностики личностных факторов темперамента и характера. Индивидуальные диагностические данные по этой методике представлены в таблице 2 Приложения. Ниже в таблице приведены обобщенные диагностические данные по изучению характеристик личности испытуемых исследуемой группы.

Таблица 4

Результаты диагностики по методике
«Пятифакторный личностный опросник»

Факторы Значения	Экстраверсия /интроверсия	Привязанность /обособленность	Самоконтроль /импульсивность	Эмоциональная устойчивость /неустойчивость	Экспрессивность /практичность
Средние диагностические	47.97	46.65	49.38	45.41	47.74
Нормативные	40.6 – 60.3	40.7 – 59.2	38 – 59.6	31.5 – 58.5	47.7 – 64.2

Полученные по пятифакторному личностному опроснику данные свидетельствуют о том, что все диагностические значения испытуемых исследуемой выборки соответствуют норме с учетом стандартных отклонений.

Далее мы соотнесли диагностические значения по личностным характеристикам испытуемых с их показателями по Шкале экзистенции. С помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена мы изучили связь между показателями каждого из пяти факторов опросника Р. МакКрае и П. Коста и диагностическими данными по параметрам и субшкалам Шкалы экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер.

В каждом из факторов «Большой пятерки» слева обозначается черта личности, которая по версии опросника соответствует высоким значениям балльных оценок, справа же обозначается черта личности с низкими

балльными оценками. Поэтому в ходе анализа речь пойдет о связи показателей по шкале экзистенции с экстраверсией, привязанностью, самоконтролем, эмоциональной устойчивостью и экспрессивностью. Полученные данные представлены в таблицах 5-10.

Таблица 5

Связь между показателем экстраверсии и параметрами экзистенциальной исполненности

SD «Самодистанцирование»	ST «Самотрансценденция»	F «Свобода»	V «Ответственность»
-0.508	0.056	-0.482	-0.357
Значимая корреляция	Корреляции нет	Значимая корреляция	Значимая корреляция

Критические значения для N = 34

N	p	
	0.05	0.01
34	0.34	0.44

Высокие значения по фактору экстраверсия / интроверсия определяют направленность психики человека на экстраверсию. Экстраверты отличаются потребностью в общении, тяготеют к разного рода впечатлениям, любят перемены, не склонны к однообразной деятельности, чувствительны к поощрению. Низкие значения по исследуемому фактору определяют направленность психики на интроверсию. Интроверты предпочитают опираться на собственные силы, менее зависимы от внешних оценок, сдержанны, склонны к планированию, легче переносят однообразие в деятельности.

Полученные данные свидетельствуют о значимой отрицательной связи экстраверсии с такими показателями осмысленности жизни, как «самодистанцирование», «свобода» и «ответственность».

Это означает, что у экстравертов по сравнению с интровертами ниже способность отодвинуть при необходимости свои желания, представления, чувства и намерения, чтобы взглянуть на себя и на ситуацию с некоторой дистанции. Экстраверты чаще реагируют на ситуацию непосредственно, отвечая на случайные стимулы. У интровертов лучше развита способность отходить от актуальной ситуации на дистанцию, внутренне освобождаться от плена аффектов, предубеждений и желаний.

Интроверты чаще по сравнению с экстравертами находят реальные возможности действия, создавая из них иерархию, и приходя, таким образом, к осознанному и обоснованному решению. Экстраверты чаще проявляют неспособность принимать решения, нерешительность и неуверенность в собственных решениях.

Менее тесная, но также значимая связь обнаружена между фактором экстраверсии / интроверсии и параметром «ответственность». В соответствии с полученными данными мы можем заключить, что интровертам больше свойственно доводить до конца принятые ими решения. Они более последовательны в процессе воплощения в жизнь собственных замыслов, что в результате повышает их чувство уверенности в себе. У экстравертов меньше ощущения персональной включенности в жизнь, больше ощущения того, что жизнь идет сама собой, что она мало поддается планированию и лишь незначительно зависит от воли человека.

Таблица 6

Связь между показателем привязанности и параметрами экзистенциальной исполненности

SD «Самодистанцирование»	ST «Самотрансценденция»	F «Свобода»	V «Ответственность»
0.134	0.852	-0.237	0.33
Корреляции нет	Значимая корреляция	Корреляции нет	Корреляции нет

Показатель привязанности отражает позитивное отношение человека к людям, потребность быть рядом с другими людьми. Высокие значения по этому фактору свидетельствует об отзывчивости, способности понимать людей, о чувстве личной ответственности за них, о терпимости к своеобразию и недостаткам других людей, способности к сопереживанию и стремлении к сотрудничеству.

Полученные в результате математико-статистической обработки данные указывают на связь личностного фактора привязанности со шкалой «Самотрансценденция», которая измеряет свободную эмоциональность, проявляющуюся в способности чувствовать близость к кому-либо, жить ради кого-то. Люди с высоким показателем привязанности ориентируются в своих действиях на смысл, а не только на цель; чувствуют ценности, эмоционально на них откликаются, т.е. способны к восприятию экзистенциальной значимости происходящего.

Таблица 7

Связь между показателем самоконтроля и параметрами экзистенциальной исполненности

SD «Самодистанцирование»	ST «Самотрансценденция»	F «Свобода»	V «Ответственность»
0.626	0.54	0.33	0.919
Значимая корреляция	Значимая корреляция	Корреляции нет	Значимая корреляция

У показателя самоконтроля обнаружена значимая связь с такими параметрами экзистенциальной исполненности, как «Самодистанцирование», «Самотрансценденция» и «Ответственность». Самоконтроль проявляется в способности к волевой регуляции поведения. Индивиды с высоким самоконтролем отличаются добросовестностью, ответственностью, обязательностью, точностью и аккуратностью в делах. Они стремятся к порядку и комфорту, настойчивы в деятельности и, как правило, результативны.

Данные по изучению связи между показателем самоконтроля и параметрами экзистенциальной исполненности указывают на то, что испытуемые, способные к волевой регуляции своего поведения,

- могут отойти на дистанцию по отношению к самим себе, отодвинуть при необходимости свои желания и намерения, ориентироваться на других людей, их чувства и желания;

- способны к свободной эмоциональности, сочувствию, восприятию ценностей и эмоциональному отклику, восприятию глубоких внутренних отношений, переживанию удовольствия; умеют различать важное и неважное;

- доводят до конца решения, принятые на основании личных ценностей; воплощают в жизнь собственные замыслы при уверенности в том, что все делается правильно; если нет собственной уверенности, компенсаторную функцию берет на себя чувство долга.

Таблица 8

Связь между показателем эмоциональной устойчивости и параметрами экзистенциальной исполненности

SD «Самодистанцирование»	ST «Самотрансценденция»	F «Свобода»	V «Ответственность»
0.722	0.078	0.848	0.496
Значимая корреляция	Корреляции нет	Значимая корреляция	Значимая корреляция

Эмоциональная устойчивость свидетельствует о самодостаточности, уверенности в своих силах, эмоциональной зрелости. Люди с такой характеристикой смело смотрят в лицо фактам, спокойны, постоянны в своих планах и привязанностях, не поддаются случайным колебаниям настроения.

Эмоциональная устойчивость положительно связана с такими параметрами экзистенциальной исполненности, как «Самодистанцирование», «Свобода» и «Ответственность». Здесь обнаружены те же связи, что и у интроверсии.

Связь между показателями экспрессивности и
параметрами экзистенциальной исполненности

SD «Самодистанцирование»	ST «Самотрансценденция»	F «Свобода»	V «Ответственность»
0.226	0.465	-0.012	0.314
Корреляции нет	Значимая корреляция	Корреляции нет	Корреляции нет

Показатель экспрессивности отражает легкое отношение к жизни. Люди с высоким уровнем экспрессивности могут производить впечатление беззаботных и безответственных, таких, которым сложно понять людей, ориентированных на материальное благополучие. Они чаще доверяют своим чувствам, чем здравому смыслу, мало обращают внимания на повседневные дела, обязанности, стараются избегать рутинной работы. Высокие оценки по этому фактору свидетельствуют об интересе к различным сторонам жизни, о стремлении удовлетворить свое любопытство, о склонности к вымыслам.

У показателя экспрессивности значимая связь установлена только с одним параметром экзистенциальной исполненности - с самотрансценденцией. Это означает, что люди, отличающиеся экспрессивностью, способны ощущать ценности, способны быть затронутыми эмоционально при ощущении ценностей, способны получать удовольствие, способны к страданию и т.п.

Экспрессивность, как личностная характеристика, означает свободную эмоциональность, которая проявляется в способности чувствовать и сочувствовать, эмоционально откликаться, придавать эмоциональный вес пережитому, т.е. воспринимать экзистенциальную значимость происходящего и принимать себя вместе со своими желаниями и потребностями. У экспрессивных людей больше способности к самопринятию.

И, в заключение, опишем установленные связи между личностными факторами характера и базовыми персональными способностями.

К базовым персональным способностям относятся параметры Person (сумма SD и ST) и показатели Экзистенции (сумма F и V).

Общий показатель экзистенции (осмысленности жизни) (G) складывается из показателей по каждой из 4 субшкал: самодистанцирование (SD), самотрансценденция (ST), свобода (F) и ответственность(V), т.е. представляет собой сумму P и E.

Таблица 10

Связь между личностными факторами характера
и базовыми персональными способностями

Личностные факторы характера	Показатели по шкале экзистенции		
	«Персональность» (P)	«Экзистенциальность» (E)	Общий показатель G
Экстраверсия /интроверсия	-0.195	-0.471	-0.409
Привязанность /обособленность	0.61	0.115	0.309
Самоконтроль /импульсивность	0.649	0.735	0.749
Эмоц. устойчивость /неустойчивость	0.412	0.741	0.667
Экспрессивность /практичность	0.445	0.208	0.287

Полученные с помощью метода математической статистики данные указывают на следующие связи между характеристиками личности и показателями осмысленности жизни:

1. Показатель «Персональность» - умение человека обходиться с самим собой - положительно связан:

- с позитивным отношением к людям, отзывчивостью, пониманием других людей, чувством личной ответственности за их благополучие, способностью к сопереживанию, со стремлением к сотрудничеству;
- с волепроизвольностью, ответственностью, обязательностью, настойчивостью в деятельности, добросовестностью;

- с самодостаточностью, уверенностью в своих силах, эмоциональной зрелостью, постоянством в планах и привязанностях;

- с интересом к различным сторонам жизни, с доверием к своим чувствам и интуиции, с эмоциональностью и экспрессивностью.

2. Показатель «Экзистенциальность» - способность ориентироваться в действительности, приходить к решениям и ответственно воплощать их в жизнь – положительно связан:

- с самоконтролем, т.е. с волепроизвольностью, ответственностью, обязательностью, настойчивостью в деятельности, добросовестностью;

- с эмоциональной устойчивостью - уверенностью в своих силах, эмоциональной зрелостью, постоянством в планах и привязанностях, с самодостаточностью.

3. Общий показатель осмысленности жизни теснее всего связан с такими характеристиками личности, как ответственность, уверенность в своих силах, самодостаточность. Выявлена отрицательная корреляционная связь между показателем осмысленности жизни и импульсивностью, слабым контролем над чувствами и поступками, склонностью к вспыльчивости и агрессивности.

Выводы

Проведенное исследование было направлено на изучение связи характеристик личности с показателями осмысленности жизни (по шкале экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер).

В исследовании приняли участие 34 респондента в возрасте от 19 до 36 лет. Диагностика проводилась в режиме интернет-опроса.

В исследовании были использованы такие методики, как «Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглер и пятифакторный личностный опросник Р. МакКрае и П. Коста. В качестве метода математической статистики был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

✓ По Шкале экзистенции были получены следующие результаты:

1. По основным показателям Шкалы - «Экзистенциальность» и «Персональность» - в исследуемой выборке преобладают средние значения.

2. Отмечена несколько большая выраженность показателя «Экзистенциальность». Низкий показатель экзистенциальности продиагностирован у 15% респондентов. Высокий уровень экзистенциальности имеют 29% респондентов. У большинства респондентов средний уровень экзистенциальности.

3. По показателю «Персональность» низкий уровень продиагностирован у 23,5%, высокий - у 20,5. У большинства респондентов (53%) средний показатель персональности.

4. По субшкалам показателя «Персональность» - «Самодистанцирование» и «Самотрансценденция» - преобладают значения среднего уровня. Более чем у четверти испытуемых (26%) низкий уровень способности к самодистанцированию. У 15% респондентов высокий уровень самодистанцирования. У большинства респондентов либо средний (47%), либо высокий (41%) уровень самотрансценденции. У 12% респондентов продиагностирован низкий показатель самотрансценденции.

5. По субшкалам показателя «Экзистенциальность» - «Свобода» и «Ответственность» - результаты следующие. Низкий показатель свободы продиагностирован у четверти испытуемых (24%), у 41% респондентов средний уровень свободы, почти треть испытуемых (29%) имеют высокий уровень свободы. Низкий показатель ответственности продиагностирован у 18%. У 32% респондентов высокий уровень ответственности.

Таким образом, результаты диагностики по Шкале экзистенции указывают на преобладание среднего уровня осмысленности жизни в исследуемой группе (53%). У 29% респондентов со средним уровнем осмысленности жизни показатели «Персональность» и «Экзистенциальность», из которых складывается общий показатель осмысленности жизни, также соответствуют среднему уровню. У 15% испытуемых исследуемой выборки уровень персональности выше уровня экзистенциальности, что характерно для так называемого «эмоционального стиля жизни». У 29% испытуемых уровень экзистенциальности выше уровня персональности, что отражает «когнитивный стиль жизни».

✓ По пятифакторному личностному опроснику Р. МакКрае и П. Коста были получены результаты, свидетельствующие о соответствии диагностических значений по всем исследуемым характеристикам норме с учетом стандартных отклонений.

✓ Изучение связи между показателями каждого из пяти факторов и диагностическими данными по параметрам и субшкалам Шкалы экзистенции показало следующее:

1. Существует значимая отрицательная связь экстраверсии с такими показателями осмысленности жизни, как «самодистанцирование», «свобода» и «ответственность». Менее тесная, но также значимая связь обнаружена между фактором экстраверсии/интроверсии и параметром «ответственность». У экстравертов меньше ощущения персональной включенности в жизнь, больше ощущения того, что жизнь незначительно зависит от воли человека.

2. Выявлена положительная связь фактора привязанности со шкалой «Самотрансценденция». Люди с высоким показателем привязанности ориентируются в своих действиях на смысл, а не только на цель; чувствуют ценности, эмоционально на них откликаются, т.е. способны к восприятию экзистенциальной значимости происходящего.

3. У показателя самоконтроля обнаружена значимая связь с такими параметрами экзистенциальной исполненности, как «Самодистанцирование», «Самотрансценденция» и «Ответственность».

4. Эмоциональная устойчивость положительно связана с такими параметрами экзистенциальной исполненности, как «Самодистанцирование», «Свобода» и «Ответственность».

5. У показателя экспрессивности значимая связь установлена только с одним параметром осмысленности жизни - с самотрансценденцией. У экспрессивных людей больше способности к самопринятию.

✓ Также установлены следующие связи между характеристиками личности и базовыми персональными способностями, к которым относятся параметры личности и экзистенциальности:

1. Показатель «Персональность» положительно связан:

- с позитивным отношением к людям, с волепроизвольностью, с самодостаточностью, с эмоциональностью и экспрессивностью.

2. Показатель «Экзистенциальность» положительно связан:

- с самоконтролем и с эмоциональной устойчивостью - т.е. уверенностью в своих силах, эмоциональной зрелостью, постоянством в планах и привязанностях, с самодостаточностью.

3. Общий показатель осмысленности жизни теснее всего связан с такими характеристиками личности, как ответственность, уверенность в своих силах, самодостаточность. Выявлена отрицательная корреляционная связь между показателем осмысленности жизни и импульсивностью.

Заключение

Осмысленность жизни или экзистенциальная исполненность - понятие, которое появилось в психологии, благодаря работам В. Франкла по описанию качества жизни человека.

Показатель экзистенциальной исполненности отражает, много ли осмысленного в жизни человека, живет ли он с внутренним согласием, соответствуют ли его сущности принимаемые им решения и совершаемые поступки. Это понятие отображает субъективную оценку человеком своей жизни.

Экзистенциальная психология исходит из того, что человек находится в тесных и осмысленных отношениях с миром, его жизнь наполнена смыслом и характеризуется свободой и ответственностью. Осмысленность жизни является интегральным показателем удовлетворенности жизнью, ее принятия и осмысленности.

Проведенное нами исследование было посвящено изучению связи осмысленности жизни с различными позитивными аспектами функционирования личности. Недостаток исследований связи смысла жизни и позитивных аспектов функционирования личности обусловлен существованием большого числа подходов, выделяющих различные параметры такого функционирования.

На наш взгляд, изучение связи характеристик личности с показателями осмысленности жизни может способствовать углублению понимания человеком механизмов его психики, что позволит ему повысить уровень осмысленности своей жизни. Полученные диагностические данные по изучению связи характеристик личности с показателями осмысленности жизни могут стать основой для новых исследований в этом направлении, а также могут быть использованы в консультативной и коррекционной деятельности педагога-психолога.

Список используемых источников

1. Адлер А. Понять природу человека. 2007. - 214 с.
2. Аркаева Н.И. Модель формирования смысла жизни будущих педагоговпсихологов // Вестн. Челябинского гос. пед. ун-та. 2010, №6. - С. 15-24.
3. Асмолов А.Г. Психология личности. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. - 336 с.
4. Ассанович М.А., Крюк Н.В. Метод оценки личности с использованием опросников в рамках пятифакторной модели в клинической практике: инструкция по применению / М.А. Ассанович, Н.В. Крюк - Гродно: Гродненский государственный медицинский университет, 2013. - 15 с.
5. Братусь Б.С. Аномалии личности. - М., 1988. - 181 с.
6. Ведин И. Ф. Бытие человека: деятельность и смысл. - Зинатне, 1987. - 76 с.
7. Голдберг Л.Р., Шмелев А.Г. Межкультурное исследование лексики личностных черт Большая Пятерка факторов в английском и русском языках // Психологический журнал. 1993. № 4 (14). - С. 32–39.
8. Дмитриева М.В. Мотивационные установки личности в ситуации потери работы: Автореф. дис.... канд. психол. наук. - СПб., 1999. - 16 с.
9. Карпинский К. В. Феноменальный и функциональный подход в психологии смысла жизни //Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XXI симпозиума // под ред. Г.А. Вайзер, Н.В. Кисельниковой, Т.А. Поповой - М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО», 2016. - С. 35.
10. Коган Л.Н. Цель и смысл жизни человека. - Мысль, 1984., Немировский В.Г. Смысл жизни: поиски и проблемы - Киев: Политиздат Украины. - 1990. - 65 с.

11. Кон И.С. Психология юношеского возраста: уч. пособие. - М.: Просвещение, 1987. - 90 с.
12. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М., 2004. - 532 с.
13. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. - М.: Смысл, 1999. - 560 с.
14. Леонтьев Д.А. Новые горизонты проблемы смысла в психологии // Проблема смысла в науках о человеке: Материалы международной конференции (Москва, 19-21 мая 2005 г.). - М., 2005. - 43 с.
15. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психол. журн. 2000. № 1. Т. 21. - С. 15-25.
16. Леонтьев Д.А. Психология смысла. - М., 2007. - 637 с.
17. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. - Litres, 2017. - 453 с.
18. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. - М.: Смысл, 2007. - 511 с.
19. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). - М., 1992. - 78 с.
20. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. - Litres, 2018. - 179 с.
21. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Логотерапия как средство оказания помощи в жизни. - Litres, 2018. - 251 с.
22. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. - С. 45-63.
23. Маркович М. Маркс об отчуждении // Вопросы философии. 1989. № 9. - С. 72-91.
24. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. - М., 1999. - 332 с.

25. Махмутова Р.К. Взаимосвязь осмысленности жизни и личностных особенностей студентов // Вестн. Удмуртского ун-та. 2009. № 3-2. - С.133- 138
26. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности, 2002. - 203 с.
27. Мэй Р. Любовь и воля. - М., 1997. - 162 с.
28. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. - М., 2004 - 54 с.
29. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды. - Litres, 2017. - 391 с.
30. Осин Е.Н. Чувство связности как показатель пси-хологического здоровья и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007. № 3. - С. 153-183 с.
31. Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования / Л. Первин, О. Джон, 7th-е изд. - Москва: Аспект Пресс, 2000. - 607 с.
32. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. - СПб., 2003. - 432 с.
33. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. - М.: Наука, 1997. – 191 с.
34. Сартр Ж.-Л. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. - М., 2000. - 382 с.
35. Трубникова Н.И. Осмысленность жизни как важнейший компонент жизненного самоопределения // Мир науки, культуры и образования. 2011. № 2. - С. 246-249.
36. Тульчинский Г.Л. Разум. Воля. Успех. - Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1990. - 215с.
37. Утяганова З.З. «Образ будущего» как условие самореализации студента // Высшее образование в России. 2009. № 5. - С. 154 -156.

38. Франкл В. Социальные кризисы и воспитание ответственности // Здравый смысл. 1999. № 11. - С. 78-88,
39. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. - 367 с.
40. Фрейд З. Будущее одной иллюзии // Сумерки богов. - М., 1989.
41. Фромм Э. Здоровое общество. - М., 2005. - 289 с.
42. Хайдеггер М. Бытие и время. - СПб., 2002. - 731 с.
43. Хромов А.Б. Пятифакторный личностный опросник: тест 5FRQ. Методические указания к выполнению контрольного задания по общему психологическому практикуму для студентов направлений (специальностей) 030301 / А.Б. Хромов - Курган: РИЦ Курганского государственного университета, 2010. - 27 с.
44. Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности: Учебно-методическое пособие / А.Б. Хромов - Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2000. - 23 с.
45. Хьелл Л.А. и др. Теории личности: основные положения, исследования и применение. – СПб.: Питер-пресс, 1999. – 455 с.
46. Чудновский В.Э. К проблеме адекватности смысла жизни // Мир психологии. 1999. № 2 (18). - С. 74-80.
47. Шмелев А. Г. Психодиагностика личностных черт - М., 2007. – 172 с.
48. Шмелев А.Г., Похилько В.И., Козловская-Тельнова А.Ю. Репрезентативность личностных черт в сознании носителя русского языка // Психологический журнал. 1991. № 2 (12). - С. 27–44.
49. Щебетенко С.А. Большая Пятерка черт личности и активность пользователей социальной сети «Вконтакте» // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2013. - С. 73–83.
50. Юнг К.Г. Архетип и символ. - М.: Ренессанс, 1991. - 304 с.
51. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. - М., 2000. - 467 с.
52. Ясперс К. Общая психопатология. - М.: Практика, 1997. - 1053 с.

Приложение

Таблица 1

Индивидуальные диагностические данные по Шкале экзистенции
(А. Лэнгле, К. Орглер)

№ п/п	SD	ST	Р Показатель «Персональность»	F	V	Е Показатель «Экзистенциальность»	G Общий показатель
1	28	66	74	35	45	80	154
2	37	63	100	60	59	119	219
3	25	51	76	43	39	82	158
4	31	78	109	40	62	102	211
5	41	77	128	49	60	109	237
6	24	59	83	34	51	85	168
7	40	78	118	55	64	119	235
8	36	69	105	51	61	112	217
9	44	60	104	64	54	118	222
10	32	64	96	45	71	116	212
11	21	51	73	39	33	72	145
12	33	78	111	50	68	118	229
13	28	76	104	47	57	104	208
14	27	56	83	53	31	84	167
15	30	79	109	46	59	105	214
16	32	59	91	51	53	104	195
17	34	70	104	55	57	112	216
18	25	76	101	38	56	94	195
19	23	77	100	36	49	85	185
20	26	55	81	56	38	94	174
21	31	75	106	46	57	103	209
22	29	63	92	41	52	93	185
23	30	65	95	44	58	101	196
24	28	74	102	39	64	103	205
25	30	77	107	33	50	83	190
26	22	63	85	29	36	65	150
27	27	60	87	46	53	99	176
28	31	62	93	53	65	118	211
29	24	61	85	32	40	72	157
30	46	69	115	55	73	128	243
31	23	70	93	30	51	81	174
32	39	78	117	54	66	121	241
33	33	80	113	42	56	98	211
34	25	62	87	28	42	70	157

Таблица 2

Индивидуальные диагностические данные по пятифакторному личностному опроснику (Р. МакКрае и П. Коста, адаптация А.Б. Хромова)

№ п/п	Факторы				
	Экстраверсия /интроверсия	Привязанность /обособленность	Самоконтроль /импульсивность	Эмоциональная устойчивость /неустойчивость	Экспрессивность /практичность
1	42	49	44	42	35
2	44	44	57	59	42
3	47	39	33	45	37
4	49	53	61	43	55
5	46	51	57	52	44
6	36	42	46	36	37
7	48	51	69	53	64
8	42	47	58	53	53
9	41	43	44	58	34
10	49	45	71	44	55
11	51	39	28	42	41
12	47	53	55	55	44
13	51	52	45	52	48
14	53	33	36	60	41
15	49	52	52	44	49
16	50	41	44	47	55
17	43	49	50	51	49
18	54	53	51	40	40
19	61	59	45	33	58
20	38	38	35	46	40
21	45	50	48	42	51
22	52	49	50	39	46
23	48	43	61	44	41
24	44	50	63	50	42
25	41	52	44	43	45
26	59	51	38	33	47
27	50	44	45	40	50
28	41	42	65	51	42
29	63	41	35	34	52
30	39	42	60	51	49
31	55	44	44	32	49
32	49	47	53	52	48
33	50	51	48	41	58
34	54	47	44	37	48