Экзистенциальная исполненность смысла жизни и самоактуализация личности

Рощупкина Ольга Александровна

Студент (магистр)

Ульяновский государственный университет, Ульяновск, Россия

E-mail: ro.art@inbox.ru

В современном мире человек оказывается в ситуации возросших ожиданий к нему со стороны общества. От человека требуется определенный уровень личных компетенций, способность соответствовать требованиям социума. Кроме того, он имеет дело с высоким уровнем собственных притязаний, стремлением к развитию, самосовершенствованию. Человек всё больше и больше стремится к раскрытию потенциала своих возможностей, к самоактуализации.

Самоактуализация описывается А. Маслоу как основное качество и характеристика цельной и зрелой личности, человека, который стремится к полному раскрытию своего потенциала, реализации своих способностей. Самоактуализация характеризуется самостоятельностью, самодостаточностью и независимостью, адекватным восприятием себя и мира в целом. Самоактуализирующиеся люди обладают стойкой системой ценностей, способностью к постановке и реализации целей и задач [1].

Франкл особенно выделял вопрос смысла, как ключевой в жизни и развитии человека. Вопрос смысла жизни играет очень важную роль в социальном формировании личности и процессе самоактуализации [2]. Для понимания индивидуального отношения к собственному смыслу жизни, так же представляется значимым понятие «экзистенциальной исполненности», которое показывает, как именно переживает человек смысл своей жизни, насколько он гармоничен в этом переживании [4].

Так же проблема смысла жизни и самовыражения напрямую связана с понятием личностной идентичности. В своей работе Шнейдер описывает идентичность, как единство того, что человек думает о себе и того, что говорит, делает и являет собой на самом деле [5].

Исследование данной темы актуально и для разработки некоторых вопросов современной практики, таких как, смысложизненный кризис, саморазвитие и личностная идентичность.

Проблема исследования направлена на изучение взаимосвязи характеристик экзистенциальной исполненности с профилем самоактуализации личности и статусом личностной идентичности.

Эмпирические методы исследования:

- Методика диагностики экзистенциальной исполненности – шкала экзистенции, ESK. Лэнгле и К. Орглер;
- Опросник диагностики самоактуализации личности, САМОАЛ;
- Методика исследования личностной идентичности, МИЛИ. Автор: Л. Б. Шнейдер;
- Методы математической статистики.

В пилотажном исследовании приняли участие 60 человек в возрасте от 25 до 60 лет, из них 14 мужчин и 46 женщин.

Предварительные данные подтверждают гипотезу о том, что есть взаимосвязь между характеристиками экзистенциальной исполненности смысла жизни и профилем самоактуализации личности. Уровень самоактуализации личности положительно коррелирует по отношению к субъективному ощущению наполненности жизни смыслом.

На следующем этапе исследования планируется более детальное изучение взаимосвязи характеристик экзистенциальной исполненности (самодистанцирование, самотрансценденция, свобода, ответственность, персональность, экзистенциальность, исполненность) с профилем самоактуализации личности (ориентация во времени, ценности, взгляд на природу человека, потребность в познании, креативность, автономность, спонтанность, самопонимание, аутосимпатия, контактность, гибкость в общении). Далее планируется изучение взаимосвязи приведенных данных со статусом личностной идентичности даст дополнительную контрольную информацию. Предполагается, что есть различия по типу личностной идентичности у людей с разным уровнем экзистенциальной исполненности.

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные результаты исследования могут быть использованы при дальнейшем изучении понятий смысл жизни и самоактуализация. Так же данная работа может служить основой в работе практических психологов при диагностике смысложизненных ориентаций и самоактуализации людей зрелого возраста. Данные исследования могут стать основой коррекционных программ связанных с решением вопросов потери смысла жизни и кризиса, неудовлетворенностью жизнью или недостаточной реализованностью себя.

Источники и литература

- 1) Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2022. – 400 с.
- 2) Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем./Общ. Ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вст. ст. Д. А. Леонтьева. - М.: Прогресс, 1990. – 164 с.
- 3) Шнейдер, Л. Б. Психология идентичности: учебник и практикум для вузов / Л. Б. Шнейдер. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 328 с.
- 4) Längle A. The Search for Meaning in Life and the Existential Fundamental Motivations // International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy. 2004. Vol. 1. N. 1. P. 28-37.