

А. А. Гольцова

**Смысложизненные ориентации юношей и девушек
с разной самооценкой психологического возраста**

В статье рассматриваются результаты исследования смысложизненных ориентаций юношей и девушек, недооценивающих, переоценивающих и адекватно оценивающих свой психологический возраст. Представленные группы различаются по общему показателю осмысленности жизни, а также по таким показателям, как «цели в жизни», «процесс жизни», «локус контроля-Я» и «локус контроля-жизнь». Установлено, что наиболее низкая склонность к анализу жизненных планов наблюдается в группе с завышенным психологическим возрастом: при кажущейся взрослости представители данной группы не в полной мере готовы взять ответственность за свою жизнь, а построение жизни не всегда соответствует ее целям и задачам. Юноши и девушки, переоценивающие свой психологический возраст, «живут в будущем», в связи с чем могут воспринимать долгий путь к намеченным целям уже почти реализованным, что отражается на анализе жизненных планов и собственных потенциалов, реальных достижений в творчестве, в карьере, личной жизни. Юноши и девушки с адекватной самооценкой возраста в большей степени, чем представители других рассматриваемых нами групп, способны к осознанию себя субъектом жизненного пути, к управлению своей жизнью, настроены на поиск перспективы и смысла жизни, построение жизненных планов и путей их реализации, понимают закономерный характер своего пути, строят концепцию жизни, увязывая прошлое с настоящим и будущим.

Ключевые слова: психологический возраст, согласованность психологического и хронологического возрастов, субъективная картина жизненного пути, смысл жизни, смысложизненные ориентации.

А. А. Goltsova

**Life-Purpose Orientations of Young Men and Women
with a Different Self-Assessment of Psychological Age**

In this article results of the research of life-purpose orientations of the young men and women who are underestimating, overestimating and who are adequately estimating their psychological age are considered. The presented groups differ in the general indicator of understanding the life, and also in such indicators: purposes in life, the process of life, control-Self locus and control-life locus. It is determined that the lowest tendency to the analysis of vital plans is observed in the group with the overestimated psychological age, the representatives of this group seem to be mature but they are not ready to be responsible for their life, and making of the life route does not always correspond to its purpose and tasks. The young men and women, overestimating the psychological age, «live in the future» and that is why they can perceive a long way to the planned purposes as almost realized, and that is reflected in the analysis of life plans and own potentials, real achievements in creativity, in career, private life. Young men and women with an adequate self-assessment of age, more than representatives of other groups considered by us, are capable to perceive themselves as the subject of the path of life, to manage their life, they are adjusted to search prospects and meaning of life, to make life plans and ways of their realization, they understand a natural character of the way, build the concept of life, coordinating the past to the present and future.

Keywords: psychological age, coherence of psychological and chronological age, a subjective picture of the path of life, meaning of life, life-purpose orientations.

Постановка проблемы. Существенное влияние на поведение и развитие человека оказывает его субъективное представление о своем возрасте. Адекватность психологического возраста является косвенным показателем благополучия личности, а согласованность временных Я-представлений сегодня рассматривается как один из важнейших показателей психического здоровья человека. В свою очередь, отсутствие гармонии в представлениях человека о своем прошлом, настоящем и будущем способствует появлению тревоги в отношении собственной жизни.

К настоящему моменту область представлений человека о времени жизни изучена достаточно широко как в отечественной, так и в зарубежной психологии. К. А. Абульханова, Т. Н. Березина и ряд других авторов в своих работах говорят о том, что личность выступает как субъект времени своей жизни, что предполагает регуляцию и планирование времени самой личностью [1]. По мнению большинства исследователей (К. А. Абульханова, Т. Н. Березина, Е. И. Головаха, А. А. Кроник, В. С. Мухина и др.), структура субъективной картины жизненного пути включает образ прошлого, настоящего и будущего. Три временные характе-

ристики (психологическое прошлое, психологическое настоящее и психологическое будущее) находятся между собой в сложном взаимодействии с преобладанием в сознании того или иного временного промежутка. Реализованность психологического времени личности осознается человеком в форме особого переживания своего психологического возраста. С точки зрения А. А. Кроника, Е. И. Головахи, психологический возраст – это возраст «во внутренней системе отсчета», в которой значимость одних и тех же достижений – событий жизни – по-разному оценивается различными людьми [2]. В целом под психологическим возрастом понимается определенная, качественно своеобразная ступень онтогенетического развития, обуславливаемая закономерностями формирования организма, условиями жизни, обучения и воспитания и имеющая конкретно-историческое происхождение [7]. Самовосприятие и самооценивание своего возраста имеет разнонаправленные тенденции. Выделяется три типа людей, которые ориентированы в большей степени в прошлое, настоящее или будущее (Р. А. Ахмеров, Е. И. Головаха, А. А. Кроник и др.).

Существует теснейшая связь между субъективной картиной жизни личности и осознанием и переживанием ею смысла и содержания собственной жизни. Осмысливший свою жизнь человек стремится определить ее основное направление, организовать свой жизненный путь как единое целое. По мнению большинства отечественных (Л. И. Божович, И. В. Дубровина, Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан, И. В. Шаповаленко и др.) и зарубежных исследователей (В. Франкл, Э. Эриксон и др.), построение жизненных планов на будущее и готовность к жизненному самоопределению, индикатором которого может выступить общий показатель осмысленности жизни, – центральное психологическое новообразование юношеского возраста [9]. В. Э. Чудновский говорит о том, что прибывающие жизненные силы, открывающиеся возможности настраивают юношей на поиск перспективы и жизненного смысла, построение жизненных планов и путей их реализации [8]. С юностью связано продолжение обучения, начало освоения профессии и реализации поставленных целей – работа по выбранной специальности, учеба в вузе [6], иногда создание семьи. Приспособление к коллективу взрослых и новым требованиям, приобретение практических умений, разработка адекватных профессиональных планов оказываются в разной степени трудными для юношей и девушек в за-

висимости от их индивидуальных особенностей [5, 6]. Оценивая изменяющиеся социальные условия, человек вынужден переосмысливать ту временную перспективу, которая у него сложилась. При оптимальном сочетании прошлого, настоящего и будущего Я выстраивание жизненной перспективы проходит относительно благополучно, в противном случае оно может протекать в кризисных формах. Для целей нашего исследования особый интерес представляют сформулированные Д. А. Леонтьевым наиболее общие представления о феномене «осмысленности жизни». Согласно Д. А. Леонтьеву осмысленность жизни может эмпирически характеризоваться суммарным показателем выраженности смысложизненных ориентаций. Смысложизненные ориентации релевантны целостному жизненному пути личности (включая прошлое, настоящее, будущее), задают вектор и границы самореализации личности как субъекта жизненного пути [3].

Подводя итог вышесказанному, необходимо отметить, что, несмотря на то, что и психологическое время, и психологический возраст, и смысложизненные ориентации личности рассматривались неоднократно, остается недостаточно разработанным вопрос об их взаимосвязи, хотя очевидно, что смысложизненные ориентации определенным образом связаны и с субъективной картиной жизненного пути, и с временной перспективой оценки жизни (Д. А. Леонтьев). В связи с этим нами было проведено исследование смысложизненных ориентаций юношей и девушек с разной самооценкой своего психологического возраста.

Программа исследования. В исследовании приняли участие студенты ФГБОУ ВПО ЯГПУ им. К. Д. Ушинского в возрасте 17–21 года. Выборка составила 450 человек: 253 девушки и 197 юношей.

При проведении эмпирического исследования были использованы следующие методики:

- «Оценивание пятилетних интервалов» А. А. Кроника, Е. И. Головахи [2];
- «Смысложизненные ориентации» (СЖО) Д. А. Леонтьева, включающая 6 шкал [4].

В ходе исследования испытуемые были поделены на три группы. В качестве критерия их выделения выступает согласованность психологического и хронологического возрастов.

В первую группу вошли испытуемые, у которых психологический возраст (ПВ) значительно превышает хронологический (ХВ), разница между показателями больше 1. Данная группа составила

Таблица 1

Выраженность общего показателя осмысленности жизни в группах с различным соотношением психологического и хронологического возрастов

№ группы	\bar{X}	σ	Cv, %
1	96,99	16	16
2	102,26	18	17
3	101,40	16	16

33,3 % опрошенных или 150 человек, из них 78 девушки и 72 юноши.

Во вторую группу вошли испытуемые, у которых психологический возраст соответствует хронологическому, то есть в соответствии с методикой разница между ПВ и ХВ не превышает 1. Данная группа составила 32,2 % опрошенных, или 145 человек, из них 85 девушки и 60 юноши.

В третью группу вошли испытуемые, у которых психологический возраст меньше хронологического и разница между ХВ и ПВ больше 1. Данная группа составила 34,5 % опрошенных, или 155 человек, из них 90 девушки и 65 юноши.

Оценка статистической значимости различий производилась с помощью критерия U Манна-Уитни, для изучения связи между измеряемыми показателями использовался ранговый коэффициент корреляции Спирмена.

Анализ результатов. В целом показатели испытуемых с заниженной, завышенной и адекватной самооценкой возраста находятся в пределах средних значений по общему показателю СЖО (табл. 1) и пяти субшкалам (табл. 2), при этом нами выявлены значимые различия между представленными группами. Анализ результатов исследования продемонстрировал тот факт, что группы различаются по общему показателю осмысленности жизни ($p < 0,001$ и $p < 0,05$).

В целом представители группы с адекватной самооценкой возраста в большей степени, чем представители групп недооценивающих и переоценивающих свой возраст, настроены на поиск перспективы и жизненного смысла, построение жизненных планов и путей их реализации, воспринимают себя как субъекта жизнедеятельности. По словам Д. А. Леонтьева, наполненность жизни субъекта каким-либо устойчивым смыслом феноменологически может проявляться в стеничности, энергии, жизнестойкости.

В результате нашего исследования в группах с различным соотношением психологического и хронологического возрастов выявлены достоверные различия по следующим показателям: цели в жизни ($p < 0,05$), процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни ($p < 0,001$ и $p < 0,05$), локус контроля-Я ($p < 0,05$) и локус контроля-жизнь или управляемость жизни ($p < 0,05$).

Таблица 2

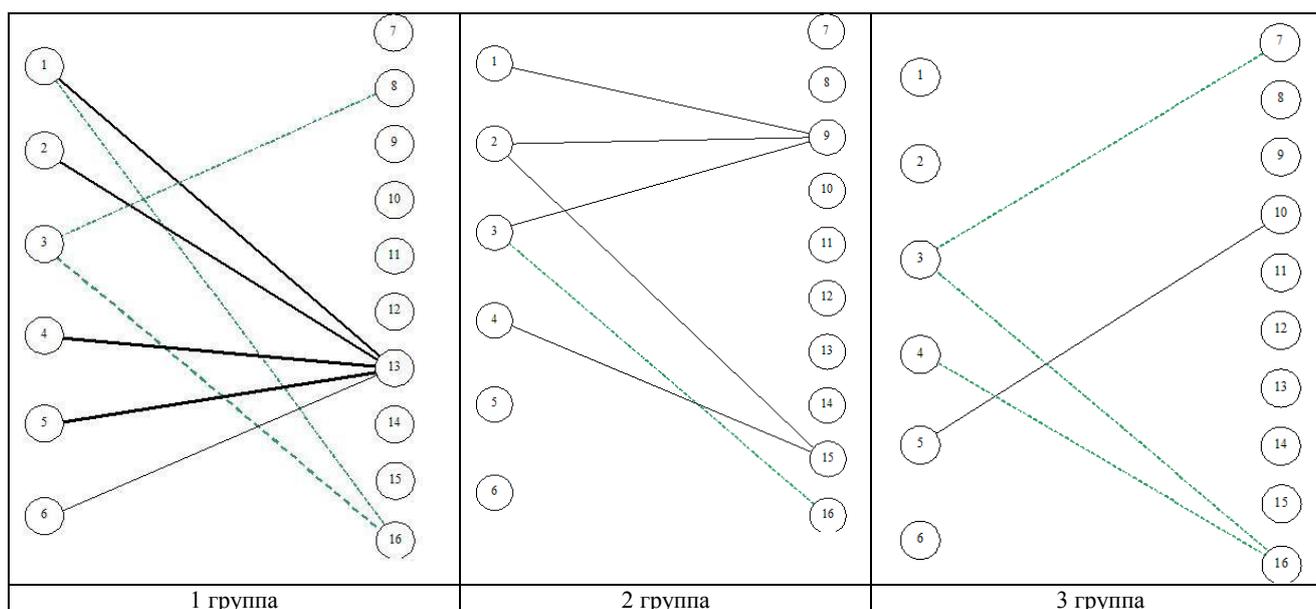
Выраженность показателей осмысленности жизни в группах с различным соотношением психологического и хронологического возрастов

№ группы	Цели			Процесс			Результат			Локус контроля-Я			Локус контроля-жизнь		
	\bar{X}	σ	Cv, %	\bar{X}	σ	Cv, %	\bar{X}	σ	Cv, %	\bar{X}	σ	Cv, %	\bar{X}	σ	Cv, %
1	29,77	5	18	28,31	6	23	24,79	5	19	20,05	4	19	28,99	6	21
2	30,79	7	21	30,47	7	23	25,62	5	20	20,91	4	19	30,44	6	20
3	30,47	6	19	30,24	7	22	25,70	6	23	20,74	4	19	30,10	6	20

Юноши и девушки с адекватной самооценкой возраста в большей степени, чем представители других групп, настоящую жизнь воспринимают интересной и эмоционально насыщенной, наполненной смыслом. Представители данной группы имеют определенные цели на будущую жизнь, которые придают жизни направленность и временную перспективу. Молодые люди с адекватным психологическим возрастом обладают большей свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами, а также представлениями о ее смысле, убеждены в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Наиболее низкая склонность к анализу жизненных планов наблюдается в группе с завышенным психологическим возрастом. Можно предположить, что данные юноши и девушки «живут в будущем» и, переполненные планами и надеждами, мысленно переживают их свершение и поэтому воспринимают долгий путь к намеченным целям уже почти реализованным, при кажущейся взрослости они не в полной мере готовы взять ответственность за свою жизнь, а построение жизни не всегда соответствует ее целям и задачам.

Далее были проанализированы связи жизненных показателей со смысложизненными ориентациями (рис. 1).



1 – общий показатель ОЖ, 2 – цели в жизни, 3 – процесс жизни, 4 – результативность жизни, 5 – «локус контроля – Я», 6 – «локус контроля – Жизнь»; 7 – хронологический возраст, 8 – психологический возраст, 9 – показатель соответствия психологического возраста хронологическому, 10 – ожидаемая продолжительность жизни, 11 – средний балл оценки интервалов жизни, 12 – средний балл оценки пятилетий прошлого, 13 – средний балл оценки текущего пятилетия, 14 – средний балл оценки пятилетий будущего, 15 – средний балл количества 10-балльных оценок, 16 – степень реализованности. Интенсивность окраски линий свидетельствует о силе связи.

————— прямая связь, - - - - - обратная связь

Рис. 1. Связь жизненных показателей по методике А. А. Кроника, Е. И. Головахи со смысловыми ориентациями в группах с различным соотношением психологического и хронологического возрастов

В первой группе психологический возраст имеет обратную связь со шкалой «процесс жизни» ($p < 0,05$) и степень реализованности имеет обратную связь с общим показателем осмысленности жизни ($p < 0,05$) и со шкалой «процесс жизни» ($p < 0,01$). Следовательно, чем выше психологический возраст и степень реализованности в данной группе, тем в большей степени человек не удовлетворен своей жизнью в настоящем и тем меньше воспринимает процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом.

Средний балл оценки текущего пятилетия имеет прямую связь с общим показателем осмысленности жизни и шкалами «цели в жизни» ($p < 0,01$), «результативность жизни» и «локус контроля-Я» ($p < 0,001$), «локус контроля-жизнь» ($p < 0,05$). Соответственно, чем выше средний балл оценки текущего пятилетия, тем больше у юношей и девушек с завышенным психологическим возрастом целей в будущем, выше ощущение того, что пройденная часть жизни была продуктивна и осмысленна, выше свобода выбора в

построении жизни в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, сильнее убежденность в том, что человеку дано контролировать свою жизнь.

Во второй группе показатель соответствия психологического возраста хронологическому имеет прямую связь с общим показателем осмысленности жизни, со шкалами «цели в жизни» и «процесс жизни» ($p < 0,05$). Степень реализованности имеет обратную связь со шкалой «процесс жизни» ($p < 0,05$). Показатель среднего количества 10-балльных оценок имеет прямую связь со шкалами «цели в жизни» и «результативность жизни» ($p < 0,05$). Можно отметить: чем выше показатель соответствия психологического возраста хронологическому, тем больше у человека целей в будущем, поскольку он воспринимает процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Чем выше представители данной группы оценивают насыщенность пятилетий своей жизни значимыми событиями, тем больше у них целей в будущем и тем выше ощущение того, что прой-

денная часть жизни была продуктивна и осмысленна.

В третьей группе показатель ожидаемой продолжительности жизни имеет прямую связь с «локус контроля-Я» ($p < 0,05$), показатель хронологического возраста имеет обратную связь со шкалой «процесс жизни» ($p < 0,05$), степень реализованности имеет обратную связь с показателями «процесс жизни» и «результативность жизни» ($p < 0,05$). Чем большее количество лет человек с заниженным психологическим возрастом собирает прожить, тем выше представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Чем выше степень реализованности юношей и девушек в данной группе, тем меньше они воспринимают процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом, тем ниже ощущение того, что пройденная часть жизни была продуктивна и осмысленна.

Общие выводы:

– существуют значимые различия в группах с различным соотношением психологического и хронологического возрастов как по общему показателю осмысленности жизни, так и по показателям «цели в жизни», «процесс жизни», «локус контроля-Я» и «локус контроля-жизнь»;

– можно говорить о большей зрелости представителей группы с адекватным психологическим возрастом: они понимают закономерный характер своего пути, строят концепцию жизни, увязывая прошлое с настоящим и будущим;

– в группе с заниженным психологическим возрастом наблюдается средний уровень развития осмысленности жизни, с преобладанием оценивания пройденного отрезка жизни как продуктивного и осмысленного;

– наиболее низкая склонность к анализу жизненных планов наблюдается у юношей и девушек с завышенным психологическим возрастом.

Библиографический список

1. Абульханова, К. А. Время личности и время жизни [Текст] / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб. : Алетей, 2001. – 304 с.
2. Головаха, Е. И. Психологическое время личности [Текст] / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – Киев : Наукова думка, 1984. – 207 с.
3. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности [Текст] / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1999. – 486 с.

4. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО) [Текст] / Д. А. Леонтьев. – 2-е изд. – М. : Смысл, 2000. – 18 с.

5. Поваренков, Ю. П. Психологическая характеристика профессиональной идентичности [Текст] / Ю. П. Поваренков // Кризис идентичности и проблемы становления гражданского общества : сборник научных трудов. – Ярославль, 2003. – С. 154–163.

6. Поваренков, Ю. П. Проблемы психологии профессионального становления личности [Текст] / Ю. П. Поваренков. – Саратов : Саратовс. госуд. соц.-эконом. ун-т, 2013. – 322 с.

7. Словарь психолога-практика [Текст] / составитель С. Ю. Головин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн. : Харвест, 2003. – 976 с.

8. Чудновский, В. Э. Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от «внешнего» и «внутреннего» [Текст] / В. Э. Чудновский // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – № 2. – С. 15–26.

9. Шаповаленко, И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) [Текст] / И. В. Шаповаленко. – М. : Гардарики, 2005. – 349 с.

Bibliograficheskij spisok

1. Abul'hanova, K. A. Vremja lichnosti i vremja zhizni [Tekst] / K. A. Abul'hanova, T. N. Berezina. – SPb. : Aletejja, 2001. – 304 s.

2. Golovaha, E. I. Psihologicheskoe vremja lichnosti [Tekst] / E. I. Golovaha, A. A. Kronik. – Kiev : Naukova dumka, 1984. – 207 s.

3. Leont'ev, D. A. Psihologija smysla: priroda, struktura i dinamika smyslovoj real'nosti [Tekst] / D. A. Leont'ev. – M. : Smysl, 1999. – 486 s.

4. Leont'ev, D. A. Test smyslozhiznennyh orientacij (SZhO) [Tekst] / D. A. Leont'ev. – 2-e izd. – M. : Smysl, 2000. – 18 s.

5. Povarenkov, Ju. P. Psihologicheskaja harakteristika professional'noj identichnosti [Tekst] / Ju. P. Povarenkov // Krizis identichnosti i problemy stanovlenija grazhdanskogo obshhestva : sbornik nauchnyh trudov. – Jaroslavl', 2003. – S. 154–163.

6. Povarenkov, Ju. P. Problemy psihologii professional'nogo stanovlenija lichnosti [Tekst] / Ju. P. Povarenkov. – Saratov : Saratovs. gosud. soc.-jekonom. un-t, 2013. – 322 s.

7. Slovar' psihologa-praktika [Tekst] / sostavitel' S. Ju. Golovin. – 2-e izd., pererab. i dop. – Mn. : Harvest, 2003. – 976 s.

8. Chudnovskij, V. Je. Smysl zhizni: problema otnositel'noj jemansipirovannosti ot «vneshnego» i «vnutrennego» [Tekst] / V. Je. Chudnovskij // Psihologicheskij zhurnal. – 1995. – T. 16. – № 2. – S. 15–26.

9. Shapovalenko, I. V. Vozrastnaja psihologija (Psihologija razvitija i vozrastnaja psihologija) [Tekst] / I. V. Shapovalenko. – M. : Gardariki, 2005. – 349 s.