

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии  
наименование кафедры

Связь осознанности жизненной цели и уровня самоактуализации  
наименование темы выпускной квалификационной работы

личности в студенческом возрасте

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА

студента (ки) 4 курса 461 группы

направления  
(специальности) 37.03.01 «Психология»  
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии  
наименование факультета

Бердникова Егора Ярославовича  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
(руководитель)

Доцент, к. психол. н.  
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Орлова М. М.  
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Профессор, д. психол. н.  
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Белых Т. В.  
инициалы, фамилия

Саратов 2021

## Введение

**Актуальность исследования:** в современных социальных условиях становятся особенно востребованными такие категории человеческого существования как осмысленность бытия, индивидуальность самовыражения, креативность, аутентичность, развитие своих возможностей, самореализация, или самоактуализация.

Самоактуализация подразумевает воплощение человеком своих способностей наряду с реализацией личностного потенциала; она одновременно является как целью, к которой движется человек, так и процессом данного движения. Стремление к самоактуализации является высшим уровнем мотивации личности, естественным, закономерным и необходимым процессом жизни.

Мы считаем, что всё начинается с целеполагания, а в случае самоактуализации – с постановки жизненных целей. В данном случае мы используем понятие жизненная цель с тем же смыслом и пониманием, с которым его употреблял австрийский психоаналитик и основатель индивидуальной психологии Альфред Адлер. Жизненная цель: это индивидуально вырабатываемая направленность потока душевной активности, задающей стиль жизни.

Мы считаем, что крайне важным является момент, связанный с осознанностью жизненной цели. Не будучи осознанной, цель имеет пониженные шансы быть осуществлённой. Осознанность даёт возможность контролировать и корректировать процесс достижения цели, а также возможность выбирать цель.

В связи с этим мы считаем актуальным исследование, темой которого является «Связь осмысленности жизненной цели и уровня самоактуализации личности в студенческом возрасте.».

**Цель исследования:** изучение взаимосвязи осознанности жизненных целей и степени самоактуализации личности.

**Объект исследования:** самоактуализация личности.

**Предмет исследования:** особенности взаимосвязи осознанности жизненной цели с уровнем самоактуализации личности.

Гипотеза: самоактуализация возможна только при условии, что человек осознаёт свои жизненные цели. При высоком уровне осознанности жизненной цели, у индивида будет высокий уровень самоактуализации. Низкому уровню самоактуализации соответствует низкая степень осознанности жизненных целей.

### Задачи:

1. Проанализировать теоретические подходы, изучающие самоактуализацию личности.
2. Изучить основные положения теории Альфреда Адлера.

3. Проанализировать теоретические взгляды на осознанность жизненной цели.
4. Провести эмпирическое исследование по выявлению взаимосвязи уровня самоактуализации личности и осознанности жизненной цели на выборке студентов.
5. Определить взаимосвязь осознанности жизненной цели и уровня самоактуализации личности.

Выборка для эмпирического исследования состоит из 51 человека, являющихся студентами первого, второго, третьего и четвертого курсов вузов саратовской области. Возраст испытуемых: от 18 до 24 лет.

Практическая значимость проведенного исследования состоит в том, что полученные результаты помогают лучше представить, как происходит процесс самоактуализации в студенческом возрасте, и какие способности личности способствуют раскрытию своего потенциала. Результаты, полученные в ходе данного исследования, могут быть использованы для получения наглядного представления о взаимосвязи осознанности жизненных целей и уровня самоактуализации личности в студенческом возрасте.

## Выводы к главе 1

Термин самоактуализация появился в первой половине 20го века в трудах представителей гуманистической школы психологии. Данный термин очень быстро обрёл популярность благодаря работам Абрахама Маслоу и Карла Роджерса, разработавшим свои оригинальные и уникальные концепции.

Маслоу понимает самоактуализацию в первую очередь, как стремление к самосовершенствованию и саморазвитию, воплощение в жизнь своего потенциала. «Стать всем, чем только возможно» – вот, что по мнению Маслоу истинная самоактуализация.

Роджерс же видит в самоактуализации движущую силу, которая заставляет человека развиваться, от момента рождения и до смерти. Это стремление вложено в каждого человека от рождения, и, если это стремлению не давать воплощаться, то возникают психические проблемы и деградация личности.

Если Маслоу рассматривает уже сформировавшуюся самоактуализацию, в его исследованиях самоактуализация это уже готовый результат, то для Роджерса самоактуализация это процесс. Процесс становления и развития. И каждая личность стремится к развитию, это естественное стремление, и оно является врождённым.

Гордон Олпорт утверждает, что самоактуализация – это «способность видеть целостную картину мира благодаря ясному, систематическому и последовательному выделению значимого в собственной жизни»; это широкие границы «Я», способность посмотреть на себя «со стороны».

В рамках отечественной психологии понятие самоактуализации рассматривается как процесс развертывания и созревания изначально заложенных в человеке задатков, потенциалов и возможностей; как персонализированная, самоопределившаяся самость среди других, для других, и только таким образом – для себя; как процесс становления человека субъектом собственной жизнедеятельности; как сознательное, намеренное изменение Я-реального в направлении Я-идеального; как самоосуществление «иных культур». Самоосуществление индивидуальности рассматривается как неповторимое единичное проявление мира человека. Она выступает как «случайное», приходящееся только на долю самоактуализирующихся личностей природное качество отдельного человека.

Согласно А.Г. Асмолову быть личностью – это значит осуществлять выборы, возникшие в силу внутренней необходимости, уметь оценить последствия принятого решения и держать за них ответ перед собой и миром.

Важным условием самоактуализации является высокий уровень осознанности сильных и слабых сторон своей личности, а также готовность отказаться от психологических защит. Только при этом условии человек может адекватно понять свое призвание и сделать его дорогой к самоактуализации.

Представления о самоактуализации можно встретить в совершенно неожиданных направлениях. Например, у Аристотеля можно встретить понятие «Энтелехия», которое означает: самораскрытие. В человеке заложена способность сознательно самораскрываться, а также выбирать, направлять и корректировать это развитие по своей воле. А это, на наш взгляд и является самоактуализацией.

Изучение самоактуализации позволяет лучше понять возможности и стремления человека, его способности, потенциал для развития и самосовершенствования. Изучая самоактуализацию, мы изучаем то лучшее, что есть в человеке, и чем он может стать. Такой повышенный интерес к вопросу самоактуализации в современном обществе является хорошим сигналом к позитивным улучшениям. Именно самоактуализированная личность является одновременно и яркой индивидуальностью, которая способна творить и создавать нечто новое, и вместе с тем она не эгоистична и не враждебна по отношению к окружающим, а стремится к сотрудничеству с другими, стремится видеть в каждом человеке личность. Такая личность самодостаточна и автономна, поэтому в большей степени застрахована от пагубного общественного влияния. Самоактуализированная личность стремится к совершенству, она стремится стать лучше сама, максимально развив свои способности и воплотив их в реальность, так и сделать окружающий мир лучше, чем он есть. Поэтому, чем больше в обществе будет самоактуализированных личностей, тем развитее и комфортнее оно будет.

## Выводы к главе 2

По Адлеру именно от выбора жизненной цели будет зависеть, заболит ли человек неврозом. Жизненные цели, зачастую являются неосознаваемыми, но именно она выступают теми направлениями, по которым человек выстраивает временную перспективу своей жизни. Адлер поделил жизненные цели на конструктивные и деструктивные. К конструктивным жизненным целям он отнёс всего 3 жизненные цели: дружба, любовь и работа. А все остальные являются деструктивными! Это кажется невероятным, однако именно к такому заключению пришёл Альфред Адлер. Он считал, что любая жизненная цель кроме работы, любви и дружбы практически неизбежно ведёт к неврозу.

Жизненные цели человека могут многое о нём сообщить. У каждого человека имеются какие-то жизненные цели. Индивид может осознавать, а может и не осознавать свои жизненные цели. В том случае, если жизненная цель не осознаётся, то её достижение становится затруднительным, так без ясного представления о цели не может быть выбран оптимальный путь для её реализации.

Осознанность предполагает обретение смысла. Смысл обладает свойствами упорядоченности, определённости и императивности. Абульханова-Славская определяет смысл жизни как «ценность и одновременно переживание этой ценности человеком в процессе ее выработки, присвоения или осуществления», «смысл жизни - это психологическое средство переживания жизни в процессе ее осуществления». Достигая конкретных целей в жизни, человек не теряет смысла, а, наоборот, усиливает его, переживает и убеждается в нем.

Осознанность жизненной цели – это тот самый параметр, благодаря которому человек может «посмотреть на свою жизнь со стороны» и корректнее оценить те ориентиры, к которым он движется. Осознанность даёт не только ясный взгляд, но и возможность вмешиваться в процесс протекания жизни и управлять им, а не просто проживать жизнь, плывя по течению. Именно через осознание человеку открываются возможности совершать свободный выбор и определять пути своего развития, в том числе и выбирать жизненные цели самостоятельно.

Жизненная цель содержит в себе уникальный жизненный смысл того человека, которому она принадлежит. Она является направлением, в котором смысл будет раскрываться, дополняться и преобразовываться по мере достижения цели. Жизненная цель может выступать в качестве средства для обретения смысла и его раскрытия.

Поскольку самоактуализация подразумевает в первую очередь самораскрытие, реализацию своего потенциала, то для начала важно, чтобы этот потенциал был понят и были определены пути и способы его самораскрытия. Как Маслоу, так и другие авторы вкладывают в понятие самоактуализации наличие у человека рефлексии и склонности исследовать самого себя. То есть можно сказать, что понятия осознанности и самосознания имеют причастность к самоактуализации.

На наш взгляд, самоактуализация во многом заключается в способности человека самостоятельно совершать выбор, оценивать возможные последствия выбора, и нести за него ответственность. Сопоставив данное понятие с понятием осознанности жизненной цели, которая предполагает выбор человеком аутентичной жизненной цели, оптимальный подбор средств и пути для её достижения, а также максимально приближенное к реальному представление о возможных рисках и последствиях, что является важным фактором в организации личностного саморазвития. Исходя из этого мы можем отметить, что самоактуализация предполагает необходимость осознанности жизненной цели человеком. Поэтому, мы считаем, что между осознанностью жизненной цели и самоактуализацией личности должна существовать взаимосвязь.

### Выводы к главе 3

Благодаря проведённому эмпирическому исследованию нам удалось установить, что половина людей, находящаяся в студенческом возрасте, имеет средний уровень самоактуализации, около трети имеют низкий уровень, и одна пятая часть студентов имеют выраженный уровень самоактуализации. В ходе данного исследования не было выявлено значимых различий, связанных с полом и уровнями самоактуализации личности и уровнями осознанности жизненной цели. Это должно означать, что пол не влияет на самоактуализацию человека в студенческом возрасте.

В процессе исследования были выделены три группы по уровню самоактуализации личности. Группы с высоким, средним и низким уровнем самоактуализации. Путём сравнения характеристик испытуемых из данных групп, удалось выявить значимые различия между этими группами. Наиболее репрезентативными оказались результаты групп с высоким и низким уровнем самоактуализации.

В группе с высоким уровнем самоактуализации наблюдался самый высокий уровень осознанности жизненной цели, а в группе с низким уровнем самоактуализации – наиболее низкий. Результаты испытуемых из группы со средним уровнем самоактуализации содержали как, средние значения, так и близкие к высоким, а также низкие значения по уровню осознанности жизненной цели.

Статистическая обработка данных методами линейной корреляции Пирсона и ранговой корреляции Спирмена указала на наличие достоверной взаимосвязи уровня самоактуализации личности с осознанностью жизненных целей. Данный показатель равен 0,86. Корреляция между общим показателем самоактуализации и шкалой «цели в жизни» равна 0,85. Для повышения надёжности полученных данных, также был произведён ранговый корреляционный анализ Спирмена. Значение коэффициента корреляции Спирмена для пары: уровень самоактуализации, «цели в жизни» равен 0,8. Коэффициент ранговой корреляции между общим уровнем самоактуализации и показателем осмысленности жизни равен 0,85. Это говорит о надёжности найденных корреляций и о наличии взаимосвязи между уровнем самоактуализации личности с осмысленностью жизни вообще, и жизненными целями.

Это означает, что гипотезу о том, что более высокому уровню осознанности жизненных целей соответствует более высокий уровень самоактуализации личности подтвердила.

## Заключение

В данной работе мы изучали взаимосвязь осознанности жизненной цели и уровня самоактуализации личности.

Проведя анализ теоретических положений исследования, мы определили, что самоактуализация означает: стремление к полному раскрытию своего потенциала в реальности. Значит, процесс актуализации означает переход потенциальных возможностей в состояние действительных, воплощённых, то есть реальных.

Стремление к актуализации заложено в каждого человека, однако самоактуализироваться удаётся далеко не всем. Абрахам Маслоу считал самой высшей потребностью человека. Он утверждал, что достижение самоактуализации возможно только в случае последовательного удовлетворения всех нижележащих потребностей. Маслоу утверждает, что нельзя делать самоактуализацию целью сознательных усилий. Чем больше рвение человека стать самоактуализированной личностью, чем сильнее он тянется к высшим переживаниям, тем упорнее эти состояния убегают от него. Секрет самоактуализации в том, чтобы посвятить все усердие, какое только есть у человека, любимому делу и тогда переживания триумфа от добротной выполненной работы станут мимолетным моментом самоактуализации.

Самоактуализирующаяся личность стремится к развитию, имеет высокую мотивацию развития. Она принимает свои чувства, импульсы, эмоции и желания такими, как они есть. Одной из главных характеристик самоактуализированной личности является наличие глобальной цели, выходящей за рамки жизни конкретного индивида, потому что в самоактуализацию заложено стремление расширять свои границы, то есть совершать самотрансценденцию.

В определении Альфреда Адлера, жизненная цель является «индивидуально вырабатываемым потоком душевной активности, задающим стиль жизни». Виктор Франкл заострял внимание на том, что жизненная цель всегда наполнена уникальным жизненным смыслом того человека, которому она принадлежит. Она является направлением, в котором смысл будет раскрываться, дополняться и преобразовываться по мере достижения цели. Жизненная цель может выступать в качестве средства для обретения смысла и его раскрытия.

Цель – это всегда образ желаемого будущего. Наличие целей говорит об определённых ожиданиях стороны субъекта и подразумевает активные действия с его стороны. Жизненными являются самые значимые, сложные, глобальные и наиболее смыслообразующие цели человека. Осознание жизненных целей позволяет в большей степени понять направленность своих стремлений, и при необходимости изменить их. Осознанность жизненной цели наполняет жизнь большим количеством личностного смысла и даёт больше свободы выбора путей для достижения цели.

Самоактуализация подразумевает обязательно наличие рефлексивности и большего уровня осознанности, чем у не самоактуализированного человека. По идее, самоактуализация должна негласно подразумевать осознание жизненной цели. В целом, предположение о том, что осознание человеком своих жизненных целей будет способствовать большему их достижению, обретению и раскрытию личностного смысла, и как следствие, самоактуализации, является логичным. Однако даже самое логичное на первый взгляд утверждение нуждается в проверке опытным путём.

Проведённое эмпирическое исследование связи между осознанностью жизненной цели и уровня самоактуализации личности в студенческом возрасте показало наличие данной связи.

У группы с высоким уровнем самоактуализации, показатели осмысленности жизни и осознанности жизненных целей выше, чем у групп с средним и низким уровнем самоактуализации. У группы с низким уровнем самоактуализации данные показатели ниже, чем у группы со средним уровнем самоактуализации.

Для группы с высоким уровнем самоактуализации характерны высокие и средние, но близкие к высоким показатели: осмысленность жизни и осознанность целей в жизни. В группе со средним уровнем самоактуализации, данные показатели находятся у большинства испытуемых на среднем уровне, но у некоторых встречаются и низкие значения. У группы с низким уровнем самоактуализации подавляющее большинство имеет низкие показатели осмысленности жизни и осознанности жизненных целей.

Проведённый корреляционный анализ выявил наличие достоверных связей между: уровнем самоактуализации личности и осмысленностью жизни, и между уровнем самоактуализации и осознанностью жизненных целей.

Данные результаты позволяют нам с уверенностью сказать, что гипотеза о том, что между уровнем самоактуализации личности и осознанностью жизненных целей существует взаимосвязь подтвердилась.

Из данного исследования можно извлечь практическую рекомендацию вместе с уровнем самоактуализации заодно исследовать и степень осознанности жизненных целей. В целях достижения высокого уровня самоактуализации мы можем порекомендовать развитие в себе осознанности и осознание жизненных целей.

