

Исследование роли осмысленности жизни и рефлексивности в переживании времени

Ковтун Юлия Юрьевна, Котельникова Юлия Александровна

студентки

Курский государственный медицинский университет, Курск, Россия

E-mail: u_u_psy@list.ru

В психологии проблема исследования феномена времени во взаимосвязи с факторами, оказывающими влияние на его переживание и осмысление, на конкретно-научном уровне стоит не менее актуально, чем на абстрактно-философском.

Различные авторы выдвигают оригинальные концепции психологического и личностного времени, так Курт Левин определяет временную перспективу как «всеобщность взглядов индивида на его психологическое будущее и психологическое прошлое, существующее в данное время» [4]. Временная перспектива проникает во все структуры жизни человека и определяется множеством факторов. Ж.Нюттен развивает понятие «временной перспективы» на три аспекта психологического времени. Первый аспект – это временная перспектива, второй аспект – временная установка и третий аспект – временная ориентация [5]. Таким образом, понимание К.Левина временной перспективы соотносится с первым аспектом, т.е. временной перспективой в собственном значении этого слова у Ж.Нюттена. Ф.Зимбардо разработал свою теорию временной перспективы. Его понимание временных ориентаций созвучно с третьим аспектом временной перспективы у Ж.Нюттена. В отечественной психологии В.И.Ковалевым, К.А.Абульхановой и Т.Н.Березиной разрабатывается понятие «временной трансперспективы», под которой понимается «способность сознания соединять в настоящем прошлое и будущее и тем самым суммировать, интегрировать время своей жизни» [1].

А.В.Карпов определяет рефлексивность как синтетическую психическую реальность, которая может выступать как психический процесс, свойство и состояние одновременно, но не сводится ни к одному из них. Мы предполагаем, что можно соотнести рефлексивность как процесс, как состояние и как свойство с временными характеристиками. Рассматривая рефлексивность как процесс, можно утверждать, что с помощью рефлексии человек способен осознавать события своей жизни, наделяя их смыслом. В связи с этим А.В.Карпов указывает на то, что рефлексия – это продукт сознания, «форма его существования, важнейшее его условие, один из основных его механизмов» [2]. Мы предполагаем, что при повышении уровня рефлексивности усиливается негативное переживание настоящего момента, так как рефлексивность в данной ситуации требуется для поиска смысла. Осуществляется это, как мы полагаем, следующим образом. Столкнувшись с трудной жизненной ситуацией, человек попадает в кризис, характеризующийся низким уровнем осмысленности жизни. В данной ситуации усиливается действие рефлексии, так как человек нуждается в осознании и осмыслении событий своей жизни. Рефлексируя, человек повышает осмысленность жизни. Достигнув такого уровня осмысления, который достаточен для того, чтобы выйти из кризиса, рефлексивность перестаёт быть необходимой в данной ситуации, в связи с чем процесс рефлексии ослабевает на фоне высокой осмысленности жизни.

Человек не просто воспринимает свое прошлое, настоящее и будущее как длительность, для него все события, произошедшие или имеющие возможность произойти, наделяются смыслом. Это подобно «решению задачи на личностный смысл» по А.Н.Леонтьеву. Человек анализирует события своей жизни и находит «эмоциональные метки», указывающие на наличие личностного смысла. Таким образом, человеческая жизнь насыщается смыслом. При этом пространство смыслов

распределяется во времени так, что можно отмечать ориентацию личности на прошлое, настоящее или будущее.

Для подтверждения данного предположения нами было проведено эмпирическое исследование, направленное на изучение связи временных ориентаций личности со смысловой сферой и характеристиками рефлексивности.

Для исследования временных ориентаций личности мы использовали опросник Ф.Зимбардо (ZTRI) (в адаптации А.Сырцовой) и процедуру «Линия жизни» (ЛЖ), рассматриваемую как вариант автобиографического метода Ржичана. Для исследования смысловой сферы личности использовались такие методики, как тест «Смыслжизненные ориентации» (СЖО) и «Метод предельных смыслов» (МПС) Д.А.Леонтьева. Для изучения рефлексивности использовалась методика «Уровень рефлексивности» А.В.Карпова. В исследовании приняли участие 50 испытуемых, студенты в возрасте от 18 до 25 лет. Статистический анализ проводился с помощью пакета STATISTICA 6.0, корреляционного анализа r-Спирмена и критерия U Манна-Уитни, в ходе которого были получены следующие результаты.

Показатель осмысленности жизни по методу МПС (продуктивность) положительно коррелирует с ориентацией на будущее (ZTRI) ($r=0,32$; $p=0,02$). Показатель осмысленности жизни по СЖО отрицательно коррелирует с «негативным прошлым» (ZTRI) ($r=-0,55$; $p=0,00003$). Показатель оценки точки настоящего (ЛЖ) положительно коррелирует со шкалой «осмысленность жизни» по СЖО ($r=0,42$; $p=0,002$). Осмысленность жизни по СЖО положительно коррелирует с гедонистическим настоящим по (ZTRI) ($r=0,34$; при $p=0,02$).

Обнаружена отрицательная корреляция между рефлексивностью и оценкой настоящего (ЛЖ) ($p=0,007$, $r=-3,78$). Обнаружена отрицательная корреляция между рефлексивностью и «гедонистическим настоящим» (ZTRI) ($p=0,008$, $r=-0,37$) и «фаталистическим настоящим» (ZTRI) ($p=0,0005$, $r=-0,48$).

Уровень ориентации на негативное прошлое в группе с низким уровнем осмысленности выше, чем в группе с высоким уровнем осмысленности ($p=0,003$). Уровень ориентации на позитивное прошлое в группе с высоким уровнем осмысленности выше, чем в группе с низким уровнем осмысленности. ($p=0,005$).

Между группами с высоким, средним и низким уровнями рефлексивности имеют место неслучайные различия по уровню ориентации на гедонистическое настоящее и на фаталистическое настоящее (ZTRI) ($p=0,014$). Ориентация на гедонистическое настоящее и на фаталистическое настоящее в группе со средним уровнем рефлексивности меньше ориентации на гедонистическое настоящее ($p = 0,015$) и на фаталистическое настоящее ($p=0,02$) в группе с низким уровнем рефлексивности.

В результате проведенного эмпирического исследования, мы получили данные, согласно которым люди с большей осмысленностью жизни имеют более выраженную ориентацию на будущее. Кроме того, чем более осмыслена жизнь человека, тем положительнее он воспринимает свое настоящее. Осмысленность жизни влияет на отношение к своему прошлому. При высокой осмысленности преобладает ориентация на позитивное прошлое, а при низкой – на негативное. При повышении уровня рефлексивности уменьшается ориентация на настоящее. При ориентации на гедонистическое настоящее уровень рефлексивности будет низкий, так как данная временная ориентация направлена на удовольствие и наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущем. Также было установлено, что повышение уровня рефлексивности способствует уменьшению ориентации на настоящее.

Литература

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб., 2001.

2. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.,
3. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М., 2003.
4. Левин К. Теория поля в социальных науках. – СПб., 2000.
5. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М., 2004.