ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО ПОДЛИННОГО «Я»

М.В. Клементьева

доктор психологических наук,

профессор ТулГУ (Тула) и Финансового университета (Москва)

ПОДЛИННОЕ «Я»

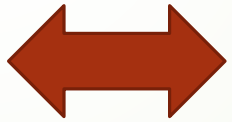
- изменение традиционного жизненного цикла
- «авторство» жизненного пространства
- подчеркивание аутентичности
- биографическое экспериментирование

- ***Подлинное «Я»*** – конструкт, образованный совокупностью характеристик, которыми личность наделяет свое «Я» как аутентичное, оригинальное, достоверное, конгруэнтное собственным ценностно-смысловым ориентациям и убеждениям

Противоречие развития в молодости (*emerging adulthood*) (*J.J. Arnett, 2015; M. Landberg* et al, 2019)

Утверждая подлинность «Я»

- подчеркивание своего достоинства и аутентичности,
- свобода самовыражения «подлинного Я»,
- ориентация на достижение личных целей,
- оптимистичное ожидание будущего



Откладывая «взрослость»

- эгоцентризм,
- отказ от планов и целей при наличии затруднений в реализации,
- чувство «переходности
- низкий уровень эмпатии, релятивности, заботы о других людях, гражданской активности
- отказ от постоянного труда,
- нестабильность социальных отношений,
- сохранение зависимости от родителей

Признаки подлинного «Я»
*(*Wilt et al, 2019; *Kernis* et al, 2006*)*

1. реляционная аутентичность
2. сопротивление внешнему влиянию
3. доверие и выражение своих истинных чувств, желаний, мыслей, мотивов, самости
4. удовлетворенность
5. управление своими действиями и поступками, соответствующими системе собственных ценностей, принятие ответственности за них
6. свобода выбора
7. открытость
8. беспристрастность в отношении своих качеств

Противоречие в осуществлении «подлинного Я»

Утверждение собственной аутентичности

Подчинение социальным ожиданиям

Отсутствие уверенности в позитивном принятии обществом «подлинного Я»

- Цель исследования – выделить и описать дескрипторы, характеризующие рефлексию «подлинного Я» в событийном контексте жизненного пространства личности, и их связи с характеристиками экзистенциальной исполненности в возрастном диапазоне от 18 до 40 лет.
  - *Выборка*. Приняли участие 300 человек. Из них: 100 человека в возрасте 18-25 лет (Mo = 19), 100 человек в возрасте 26-33 лет (Mo = 27), 100 человек в возрасте 34-40 лет (Mo = 36). По полу возрастные группы уравнены (p = 0,84).
  - *Методики:* авторская методика «Я-подлинное», шкала ТЭМ («Тест экзистенциальных мотиваций» [Шумский В.Б. с соавт., 2016]).

Инструкция авторской методики

- «Заполните таблицу. Напишите 10 событий своей жизни, которые являются важными для Вас, которые сделали Вас тем, кто Вы есть (в столбце «событие»). Напротив каждого события укажите свой возраст на момент его свершения (в столбце «возраст»). Далее, оцените каждое событие по степени выраженности «подлинного Я» - это когда Вы чувствовали себя больше всего похожим на себя, используя шкалу от 0 до 10, где 0 - Вы не чувствовали своей подлинности и все происходившее вызывало самоотрицание и самоотчуждение, 10 - когда Вы предельно ясно осознали себя больше всего похожим на себя (в столбце «оценка подлинного Я»). Рядом, в столбце «признак подлинности», укажите те качества (например, мысли, чувства, желания, поступки, действия, отношения и пр.), которые Вы считаете по-настоящему подлинными, выражающим Ваше истинное «Я»

Стимульный материал и процедуры обработки

Фрагмент авторской методики

События жизни	Возраст	«Подлинное Я»	
		Оценка	Признак
1.			
……			

Сравнительный анализ рефлексивных оценок «подлинного Я»

Переменная	M ± σ			Статистика U-критерия (при попарном сравнении)
	18-25 лет	26-33 года	34-40 лет	
Подлинное Я	8,31±1,36	7,59±3,0	7,06±2,3	$p \geq 0,40$

С возрастом **экзистенциальная исполненность жизни (ТЭМ) повышается** (значимость различий по U-критерию при попарном сравнении при $p \leq 0,03$)

Категории рефлексии «подлинного Я» в событийном контексте жизненного пространства

- 1) удовлетворенность (благополучие, комфорт, радость);
- 2) независимость (от родителей, обязательств, правил, догм);
- 3) свобода (выбора, реализации мечт, желаний и пр.);
- 4) близость с Другим (причастность к жизни другого, любовь, совместность, доверие);
- 5) причастность к личному бытию (авторство жизни, ответственность за свои действия, самовыражение, самоуважение, самопринятие, уверенность, самоопределение, осознание своих ресурсов и ограничений, своего мировоззрения, инициатива);
- 6) открытость миру (новизна впечатлений, встречи с новыми людьми, чувства единения с миром);
- 7) социальное одобрение (успешность, чувство компетентности, состоятельность, гордость);
- 8) экзистенциалы человеческого бытия (смерть, грусть, разочарование, тоска, сожаление, одиночество, страх, боль утраты)

Частота К-переменных

К-переменная	Частота, %			$\varphi^*_{эмп}$
	18-25 лет	26-33 года	34-40 лет	
«Подлинное Я»				
Удовлетворенность	25	22	20	≤ 0,50
Свобода	2	2	4	-
Независимость	3	4	6	≤ 0,38
Близость с Другим*	1	10	16	≥ 3,14
Причастность к личному бытию	20	24	28	≤ 0,68
Открытость миру	2	5	6	≤ 1,18
Социальное одобрение	3	7	10	≤ 1,32
Экзистенциалы человеческого бытия	12	10	12	≤ 0,45

* - значимость различий ($\varphi^*_{эмп} \leq 2,54$)

«Подлинное Я» в жизненном пространстве личности

«Возрастные» различия рефлексии «подлинного Я»

Событийный контекст «подлинного Я»

Выбор профессии
Встреча с особенным человеком
Путешествие
Хобби
Окончание школы
Работа
Болезнь
Любовь
Разрыв отношений
Смерть
Близкие отношения
Поступление в университет
Уход из дома родителей
Рождение ребенка
Окончание университета
Брак

значимость различий ($ф^*_{эмп} \leq 2,31$):

более высокие показатели в младшей группе

более высокие показатели в старшей группе

Корреляции «подлинного Я» со шкалами ТЭМ

Шкалы ТЭМ	Показатели
	Подлинное Я
Эзистенциальная исполненность жизни	+0,12
Возможности бытия (*Могу ли я быть тем, кто осуществляет свободный выбор?)*	+0,22*
Ценности жизни *(Нравится ли мне жить?)*	+0,19*
Самоценность *(Имею ли я право быть самим собой?)*	+0,20*
Смысл жизни	+0,12
Условные обозначения: * - значимость при $p \leq 0,05$; ** - значимость при $p \leq 0,01$	

ВЫВОДЫ

- Обнаружена многомерность рефлексируемого содержания «подлинного Я» в жизненном пространстве личности, а также повышение разработанности, осмысленности и рационализации с возрастом
- Возраст представляет собой интегративный показатель, который демонстрирует накопительный эффект влияния жизненного опыта, связанного с осознанием, осмыслением и реализацией экзистенциального отношения к своему жизненному пространству, в которое человек вкладывает свое «подлинное Я»