

## ЖИЗНЕННОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА КАК СРЕДСТВО САМОРАЛИЗАЦИИ В НАСТОЯЩЕМ

Люсова О.В.<sup>1</sup>, Глухова Е.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Волгоградская академия физической культуры», Волгоград, e-mail: oxy180171@mail.ru;

<sup>2</sup>Волжский гуманитарный институт (филиал ВолГУ), Волжский, e-mail: zvezda13@yandex.ru

---

**Формирование жизненных целей выступает средством проектирования личностью своего жизненного пути и влияет на качество подготовки будущих специалистов к профессиональной деятельности: придает осмысленность учебной деятельности, подчиняя ее смыслу собственной жизни. Представления о будущем тесно связаны с внутренними факторами (особенностями познавательных процессов, новообразованиями, ведущей деятельностью, базовыми потребностями), а также с теми задачами, которые ставит перед ним общество (социальной ситуацией развития, задачами возраста и т. д.). Эмпирическое исследование было посвящено изучению влияния наличия цели на осмысленность и результативные аспекты жизни в настоящем, влияния факторов (ценностно-смысловые, эмоционально-волевые, когнитивные), взаимосвязи между наличием цели и факторами формирования образа будущего в юношеском возрасте. На основании проведенного исследования была разработана и апробирована программа тренинга формирования образов будущего у студентов вуза.**

---

Ключевые слов: юношеский возраст, жизненная цель, временная перспектива, самореализации, субъективное время личности, жизненная перспектива, ценностно-смысловая сфера личности.

## LIFE DESIGNING OF UNIVERSITY STUDENTS AS A MEANS OF SELF-ACTUALIZATION IN THE PRESENT

Lyusova O.V.<sup>1</sup>, Glukhova E.M.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>FGBOU IN "The Volgograd Academy of Physical Culture", Volgograd, e-mail: oxy180171@mail.ru;

<sup>2</sup>Volzskiy Institut of Humanities (a branch) Volgograd State University, Volzhsky, e-mail: zvezda13@yandex.ru

---

**Formation of life goals in favor of design means a person of his career and affect the quality of training of future specialists for professional work: gives meaningful learning activities, subordinating it to the meaning of his own life. Ideas about the future are closely linked to internal factors (especially cognitive processes, tumors, leading activities, basic needs), as well as with the tasks set before them society (social situation of development goals of the age, etc.). Empirical research has been devoted to studying the impact of the availability objectives for meaningful and productive aspects of life in the present, the factors of influence (value-semantic, emotional and volitional, cognitive), the relationship between the presence of the objectives and factors shaping the future of the image in adolescence. Based on this study has been developed and approved a program of formation of images of the future students of the university.**

---

Keywords: adolescence, life purpose, time perspective, self-realization, subjective time personality, life perspective, value-semantic sphere of personality.

Обучение формированию образов будущего юношами и девушками в последнее время является достаточно важным направлением психолого-педагогической работы с молодыми людьми, т.к. в условиях реформы высшего образования очевидной является важность инновационной стратегии социализации молодых людей, которая акцентирует свое внимание на мотивационно-ценностной сфере личности обучающегося и поставленных перед ним задач, отражающихся в жизненных целях. Особую актуальность такое обучение получает благодаря тому, что юность есть сензитивный период для проектирования будущего. Построение жизненных целей выступает не только средством проектирования личностью своего жизненного пути в целом, но и влияет на качество подготовки будущих специалистов к профессиональной деятельности, т.к. связана со способностью к

самоуправлению [6]. И наука и практика нуждаются в тщательной проработке проблемы проектирования своего будущего современной молодежью.

Проанализировав научные исследования, посвященные психологии жизненного пути личности и мотивации, мы определяем *жизненную цель* как осознаваемый мотив, содержанием которого могут выступать предметы, ценности, процесс достижения цели, детерминирующий жизненный путь человека длительное время и локализованный в субъективном будущем, для субъекта привлекателен как внешне, так и внутренне, имеет связь с ценностными ориентациями индивида и мировоззрением.

Жизненные цели личности связаны с временной перспективой, что отмечается в работах К.А. Абульхановой-Славской, Ж. Нюттена, Л.А. Регуш, С.Л. Рубинштейна и др. По мере эволюции происходит «расщепление» времени на физическое – биологическое и индивидуальное – переживаемое. Субъективно время имеет различные направления для индивида: сама физическая жизнь течет от прошлого к будущему, а субъективное индивидуальное время движется в противоположном направлении – от субъективного будущего через настоящее к прошлому. То, что будущее является «началом» индивидуального времени, имеет большое значение: время становится обратимым. Ж. Нюттен считает, что будущее служит фундаментом конструктивного поведения и самореализации, оно же является пространством мотивации, т.к. там находятся цели, представляющие желаемый результат, разница между этим желаемым и реальным мотивирует поведение человека. Цель жизни является для личности иерархическим пиком, который организует и управляет более мелкими мотивами. Образы будущего имеют связь с внутренними условиями (специфика когнитивных процессов, возрастные новообразования, базовые потребности, ведущая деятельность) и с задачами развития, заданными обществом – внешними условиями [1]. Необходимо заметить, что такое разделение на внешние и внутренние условия является примерным, условным. По словам Л.С. Выготского, только цельное развитие личности является причиной развития компонентов, т.е. само психическое развитие является той системой, компоненты которой взаимозависимы и взаимосвязаны.

**Используемые методы исследования:** тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева; методика «Индекс жизненной удовлетворенности» Н.В. Паниной; проективная методика «Must-тест» П.Н. Иванова, Е.Ф. Колобовой; «Циклический тест времени» Т. Котла; «10 событий настоящего» Е.И. Головаха, А.А. Кронина, методы качественной и количественной обработки с применением программных пакетов SPSS 11 05 для определения значимости различий – угловое преобразование Фишера, критерий Спирмена, критерий Крускала – Уоллиса.

**Результаты и их обсуждение.** Связь между фактом наличия цели и осмысленностью и результативностью жизни в настоящем была рассмотрена с помощью корреляционного анализа по критерию Спирмена. Как оказалось, существует значимая связь ( $p \leq 0,01$ ) между этими показателями для испытуемых как юношеского возраста, так и взрослого. Эти результаты приводят к заключению о том, что цель жизни является системообразующим фактором ценностно-смысловой сферы человека, т.к. детерминирует результативность самореализации в настоящем.

Далее были эмпирически определены факторы, которые оказывают влияние на формирование целей жизни, для этого мы подвергли статистическому анализу результаты диагностики. В результате чего были обнаружены связи между ценностно-смысловыми, эмоционально-волевыми факторами и наличием жизненных целей, осмысленностью жизни, эффективностью самореализации. Результаты этого анализа представлены в таблице.

Таблица 1

Взаимосвязь между факторами формирования жизненных целей, наличием целей и результативностью самореализации (значения углового преобразования Фишера)

N=411		Наличие жизненных целей	Результативность самореализации
Ценностно-смысловые	Осмысленность жизни	0,700**	0,756**
	Свобода – ответственность	0,550**	0,617**
Эмоционально-волевые	Положительная оценка себя	0,314**	0,357**
	Общий положительный фон настроения	0,153*	0,370**
	Вера	0,604**	0,458**
	Согласованность целей и результатов	0,209**	0,403**
	Последовательность в достижении целей	0,237**	0,343**

\* Корреляция значима при  $p \leq 0,01$ , \*\* корреляция значима при  $p \leq 0,01$ .

Значимых различий по когнитивному фактору (в отражении содержания целей жизни, образа будущего и типе ценностно-временной структуры) не обнаружено. Это объясняется тем, что когнитивные факторы не влияют на наличие жизненной цели испытуемых в общей выборке. Были определены статистически значимые различия в самом содержании жизненных целей.



Рис. 1. Результаты диагностики жизненных целей у испытуемых взрослого и юношеского возраста

У испытуемых юношеского возраста в отличие от взрослых испытуемых более выражены цели жизни: служение людям, власть, известность, материальный успех, автономность. Для представителей обеих возрастных категорий важно богатство духовной жизни.

Отмечая различия по когнитивным факторам в разных по возрасту группах испытуемых (таблица 2), необходимо заметить их важность для испытуемых юношеского возраста в отличие от общей выборки испытуемых (возраст 14–52 года). Для выстраивания важных целей жизни юношам и девушкам достаточно важно положительное отношение к будущему, гармоничный тип отношений к субъективному времени, где все три времени преимущественно скомбинированы; также важно уметь создать образ своего будущего в своем актуальном времени.

Таблица 2

Межвозрастные различия по когнитивным факторам формирования цели (проценты)

N=303	Типы ценностно-временной структуры Я						Представленность будущего в субъективном настоящем
	1	2	3	4	5	6	
Юноши	59%	13%	22%	0%	6%	0%	13,5%
взрослые	29,3%	19,3%	18,1%	0%	19,9%	13,6%	17,2%
ф-критерий углового преобразования Фишера	5,01**	1,18*	0,63*		2,228*	5,171**	1,678*

\* Различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ , \*\* Различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$ .

Как можно заметить, ценностно-смысловой и эмоционально-волевой факторы одинаково важны в любом возрасте (значимых различий не обнаружено).

По результатам теста СЖО (Д.А. Леонтьев) испытуемые поделались на 3 группы по фактору наличия цели.

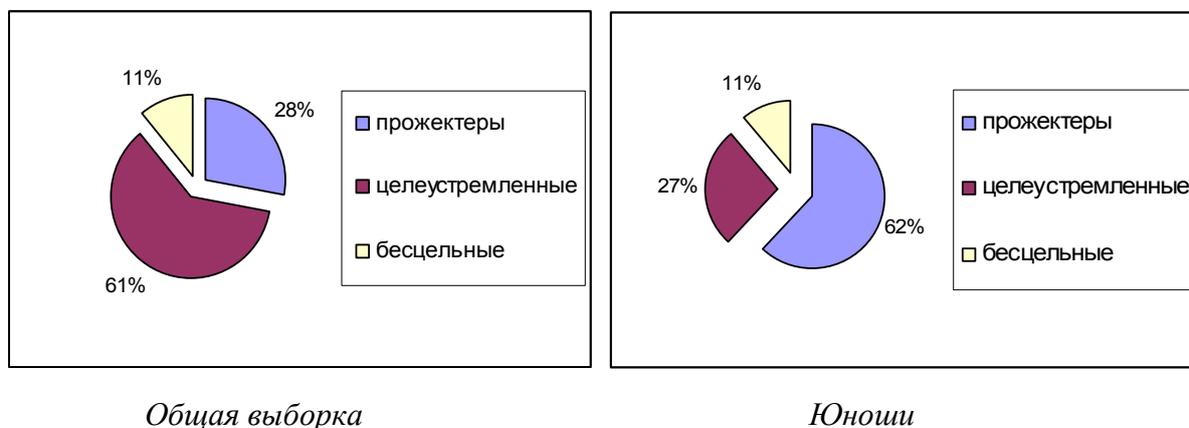


Рис. 2. Категории испытуемых по наличию цели (%) в различных возрастных группах

Наибольшее различие наблюдается среди групп «целеустремленных» и «бесцельных». «Целеустремленных» юношеского возраста значительно меньше. Различия между результатами этих двух выборок определяют некую специфичность жизненных целей в юношеском возрасте. Была установлена связь между фактом наличия цели и удовлетворенностью самореализацией в юношеской выборке, т.е. для юношей характерна обусловленность событий настоящего жизненными целями, которые находятся в субъективном будущем.

Корреляционный анализ по *H*-критерию Крускала – Уоллеса между тремя группами по наличию цели в юношеской выборке продемонстрировал значимые различия по когнитивному, ценностно-смысловому, эмоционально-волевому фактору.

Таблица 3

Показатели различий факторов формирования образа будущего в группах по наличию целей в юношеском возрасте

	Ценностно-смысловые факторы		Эмоционально-волевые факторы	
N1=188 N2=82 N3=33	Осмысленность жизни	Свобода – ответственность	Последовательность в достижении цели	Вера в себя
Средние значения по группам испытуемых				

M1	113,1	33	6,5	23,4
M2	97,4	28,5	7	19,6
M3	69,1	16,1	4	14,3
Н- критерий Крускола –Уоллеса	26,508**	18,703**	9,063*	27,539**

\*Различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ , \*\*Различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$ .

В результате статистического анализа были получены значимые различия в таких показателях содержания целей: свобода и демократия в обществе, автономность, личностный рост.

На основании проведенного исследования была разработана программа тренинга проектирования будущего у обучающихся вуза, т.к. проектирование жизненного пути личности является способом развития личности [4]. Подобные программы тренингов были созданы и для специфических проблем юношеского возраста, например, застенчивость [3], невербальные средства жизненных изменений [5], проектирование личностных жизненных планов в условиях инклюзивного образования [2].

Для разработки программы тренинга на основании фокуса воздействия на субъективное время были сгруппированы теории:

Фокус воздействия – прошлое: психоанализ, транзактный анализ, индивидуальная психотерапия А. Адлера, психосинтез – осознание своего жизненного стиля, стирание старых неадекватных стереотипов в сознании, работа с мыслительными конструктами как коррекция собственных неадаптивных стереотипов поведения и мышления.

Фокус воздействия – настоящее: гештальттерапия – для осознания здесь и теперь, техники тайм-менеджмента (Г.С. Альтшуллер, Г.А. Архангельский, А.К. Гастев, Й. Зайверт, А.А. Любищев, Ф. Тейлор) для формирования умения планировать, эффективно управлять своим временем, НЛП, психосинтез – доступ к своим ресурсам.

Фокус внимания – будущее: пересмотр жизненной цели с позиции индивидуальной психологии А. Адлера, техники созидающей визуализации Ш. Гавайн, приемы и технологии работы Дж. Рейнуотер для построения образов будущего

Критический анализ этих концепций позволил разработать программу тренинга формирования будущего. Цель тренинга – эффективное построения жизненных целей обучающимися вуза. Задачами тренинга являются:

1. Осознание своей мотивационной сферы (желания, потребности, ценности, смыслы);
2. Принятие своей свободы и следующей за ней ответственности;

3. Анализ личностных ресурсов по изменению наличной ситуации;
4. Овладение техниками тайм-менеджмента;
5. Развитие проектного воображения.

Описание тренинговой программы представлено в нашей монографии (Люсова О.В., 2012). В качестве испытуемых выступили 63 обучающихся вузов города Волжского общей численностью 38 человек. В контрольную группу вошли 25 человек. Тренинговые занятия проводились 1 раз в неделю по 4 часа. Тренинг проектирования будущего повлек за собой изменения в показателях факторов жизненных целей (табл. 4).

Таблица 4

Показатели, характеризующие особенности формирования жизненных целей до и после формирующих воздействий (различия значимы при  $p \leq 0,05$ )

№	Факторы	До тренинга	После тренинга
1	Наличие цели (среднее значение)	28,1	34
2	Ответственность (среднее значение)	28,4	30
3	Осмысленность жизни (среднее значение)	92,1	97,2
4	Последовательность в достижении цели (воля) (средне значение)	5,3	5,7
5	Положительная оценка себя (среднее значение)	4	5,6
6	Позитивное отношении к будущему (%)	30	41
7	Представленность будущего в субъективном настоящем (%)	26	32

У обучающихся, участвовавших в тренинге, изменились показатели **ценностно-смыслового фактора** (осмысленность жизни, ценность свободы и ответственности), **когнитивного** (будущее присутствует в настоящем в форме планов, программ, проектов). Также по окончании формирующего этапа у обучающихся изменилось содержание целей жизни: увеличились власть и влияние, материальный успех – т.е. стереотип успешного человека стал ближе в результате овладения своим временем. **Эмоционально-волевой** фактор также претерпел изменения: усилилась вера в реальность задуманного, будущее оценивается в целом более позитивно, оценка себя и своих поступков изменилась положительно.

После участия в тренинге проектирования будущего наличие **цели** и **результативность самореализации** **значимо** увеличились, т.е. *проведение тренинга*

*проектирования будущего повлияло на содержание жизненных целей и способствовало повышению удовлетворенности в целом в субъективном настоящем времени.*

### **Выводы**

1. Наличие жизненных целей неразрывно связано с осознаваемым жизненным смыслом и эффективностью самореализации, таким образом, можно констатировать, что цель – это смысложизненная детерминанта настоящего и в разных возрастных группах испытуемых (в нашем исследовании – юношеский и взрослый возраст).

2. Для проектирования будущего важными являются факторы: ценностно-смысловые и эмоционально-волевые (для испытуемых обоих возрастов), а именно: осознание смысла жизни, свобода – ответственность, воля, вера, положительное отношение к будущему. Для юношей наиболее важными являются когнитивные факторы, а именно: умение управлять своим временем, планировать, создавать проекты.

3. Ориентация на образ успешного человека (материальный достаток, власть, известность) в большей степени влияют на образование целей в юношеском возрасте, нежели во взрослом. Однако по форме представлений образов будущего юношей можно назвать в большей степени «прожектерами», чем «целеустремленными».

### **Список литературы**

1. Иванов М.С. Удовлетворенность самореализацией и ее обусловленность социальной значимостью достижений / М.С. Иванов // Сибирский психологический журнал. – 2008. – № 27. – С. 42-45.
2. Климова И.В. Развитие способности студентов к проектированию личностных жизненных планов в условиях инклюзивного образования / И.В. Климова, Г.А. Дмитренко, Л.А. Очирова // Наука и образование: опыт, проблемы, перспективы развития мат-лы XIV междунар. науч.-практ. конф. / отв. за выпуск: В.Б. Новикова, А.А. Кондрашев. – Красноярск: Красноярский государственный аграрный университет, 2016. – С. 225-227.
3. Ральникова И.А. Застенчивость: проектирование жизненных перспектив на юношеском этапе социализации / И.А. Ральникова // Известия Алтайского государственного университета. – 2011. – № 2-2. – С. 59-63.
4. Садовская В.С. Проектирование жизненного пути личности как фактор развития культурной среды / В.С. Садовская // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2011. – № 3. – С. 99-103.
5. Свиридова А.Н. Проектирование жизненных изменений невербальными средствами / А.Н. Свиридова // Достижения вузовской науки. – 2013. – № 5. – С. 83-87.

6. Терехов А.А. Влияние способности самоуправления на самореализацию личности студентов / А.А. Терехов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2009. – № 4. – С. 208-215.