

является в «несбалансированном» восприятии положительного и отрицательного образом самого себя, критичном отношении к себе. Также это указывает на то, что респонденты имеют элементы принятия себя в «своей уникальности», стремятся к адекватности в оценке своих психологических особенностей и своего состояния.

Заключение. Таким образом, в ходе проведенного исследования у студентов не было выявлено высокого уровня тревожности, в целом преобладает средний уровень. Отношение к жизненной ситуации у студентов в основном «сбалансированное». Уверенность в своих возможностях присутствует, но не всегда достаточно сильная для того, чтобы преодолеть проблемы.

Настроение и эмоциональный фон у студентов «представлены» средним уровнем. Большинство студентов обладает «ровным» настроением, не преобладает ни бодрость, ни уныние. Работоспособность и ресурс сил находятся на среднем уровне. Критичность самооценивания у студентов в основном средняя. Однако, самооценка может зависеть от таких факторов, как образование, культурные особенности и индивидуальный опыт.

Студенты проявляют среднюю степень раскованности и напряженности, без проявления явного безразличия или стремления к изменениям. Ощущение спокойствия и тревоги представлены одинаково. Большинство студентов обладает средней эмоциональной устойчивостью.

Также у опрошенных преобладает средний уровень удовлетворенностью жизнью. Не была выявлена «явная» удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью, чувства и ощущения от своей жизни могут быть смешанными. У них есть осознание возможности выбора и принятия ответственности, однако они могут испытывать сомнения и неуверенность в себе. Также был выявлен средний уровень самооценки. Студенты могут быть критичными по отношению к себе, но также имеют элементы принятия себя.

Полученные результаты исследования позволяют констатировать, что у испытуемых присутствует определенный уровень стресса. Однако, изучение степени стресса и его воздействия на студентов требуют дальнейшего и углубленного изучения, с применением специализированного диагностического инструментария.

Также возможна разработка программы, направленной на развитие стратегий совладания со стрессом и умения конструктивно реагировать на неопределенные ситуации. Такая программа должна учитывать особенности студенческого «контингента» и предоставлять инструменты для эффективного управления стрессом и достижения успеха в различных сферах деятельности.

Список цитируемых источников

1. Молодежный инновационный вестник: Материалы XIX Международной Бурденковской научной конференции 20-22 апреля 2023 года [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.new.vestnik-surgery.com/index.php/2415-7805/article/download/7976/7783>. — Дата доступа: 25.04.2024.

2. Методика определения доминирующего состояния. Полный (ДС-8) и сокращенный (ДС-6) варианты опросника [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://psycabi.net/testy/59422-metodika-opredeleniya-dominiruyushchego-sostoyaniya-polnyj-ds-8-i-sokrashchennyj-ds-6-varianty-oprosnika>. — Дата доступа: 25.04.2024.

УДК 159.9

П. А. Сасова, Е. В. Лешкевич

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В РАННЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. На каждом возрастном этапе человек переживает кризис, связанный с появлением новых задач, новых перспектив, требующих соответствия внутренних ресурсов внешним условиям. Кризис — это не катастрофа, не угроза краха, а период, когда с одной стороны, человек отличается повышенной уязвимостью, с другой — если предшествующие этапы развития успешно пройдены — его ресурсы возрастают и способствуют благоприятному разрешению кризиса. В настоящее время в связи увеличением продолжительности жизни и трудоспособного возраста изменились границы возрастных этапов, так, согласно классификации ВОЗ, молодой возраст — это период от 25 до 44 лет. Нормативный кризис на данном этапе развития приходится примерно на 30 лет и вызван расхождением между идеальной моделью образа жизни (мечтой) и реальностью. Успешное разрешение кризиса требует от человека переоценки жизненных ценностей, признания ограничений, концентрации усилий, принятия ответственности в профессиональной, семейной сферах, во взаимоотношениях с окружающими.

Основная часть. В соответствии с трудами Д. А. Леонтьева, под смысложизненными ориентациями понимается способ выстраивания человеком своей собственной жизни согласно свойственным ему ценностной, смысловой и целевой системам. Смысложизненные ориентации — базовая система человеческого развития в социуме. Д. А. Леонтьев отмечает, что смысложизненные ориентации, являющиеся сложными социально-психологическими образованиями, возникают за счет реально значимых жизненных взаимоотношений индивида и бытия. Для человека смысложизненные ориентации — важная составляющая на протяже-

нии всей его жизни, они обозначают направление и пределы самореализации личности как субъекта жизненного пути через организационную структуру целей — ценностей жизни.

Д.А. Леонтьев отмечает первостепенность насыщенности смыслом реальной повседневной жизни, а не осознанное представление о смысле жизни. Таким образом, то, что делает жизнь осмысленной, может находиться в будущем — цели; настоящем — чувство полноты и насыщенности жизни; прошлом — удовлетворенность прожитой частью жизни, извлечение опыта.

Осмысленность жизни рассматривается как способность взять ответственность за свою жизнь на себя: выстраивать ее в соответствии со своими желаниями; осознавать возможность её контроля [1].

В работах зарубежных и отечественных исследователей наличие смысла жизни выступает в качестве психологического предиктора удовлетворенности своей жизнью [1]. М. Селигман рассматривает смысл как один из пяти компонентов, способствующих благополучию, и как сопричастность к чему-то большему и служение ему [2]. В. Франкл определяет переживание счастья не как цель, а как процесс, сопутствующий достижению смысла [3]. Среди прочих компонентов благополучия К. Рифф выделяет осмысленность жизни [4, С. 719-727]. Такую же точку зрения выразил М. Аргайл, говоря о том, что наличие долгосрочных планов и целей наполняют жизнь человека смыслом, который коррелирует с субъективным благополучием. Усиление удовлетворённости жизнью и повышение самооценки происходит тогда, когда эти цели являются не навязанными, а истинными желаниями [5].

Связь субъективного благополучия и осмысленности жизни отмечает Д. А. Леонтьев [1]. С ним соглашается Л.В. Куликов, говоря о том, что четко сформированные и успешно достигнутые цели, а также ресурсы и условия для достижения целей влияют на благополучие [6]. Е.В. Бородкина в качестве главных составляющих субъективного благополучия указывает жизнестойкость и осмысленность жизни [7].

Исходя из всего выше сказанного, нами была выделена цель нашего исследования, а именно выявить особенности смысложизненных ориентаций в раннем юношеском возрасте.

Базой исследования выступила ГУО «Средняя школа № 16 г. Барановичи» В исследование приняли участие 60 респондентов, из них 30 парней и 30 девушек, средний возраст испытуемых составил 16 лет.

Для выполнения поставленной цели нами был использован следующий диагностический инструментарий: – «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д. Крамбо и Л Махолика в адаптации Д. А. Леонтьева.

Для подсчёта различий между парнями и девушками, нами был использован U-критерий Манна-Уитни для несвязанных выборок.

Результаты диагностики смысложизненных ориентаций, проведенной с применением Теста смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д. А. Леонтьева, представлены на рисунке 1:



Рисунок 1 — Распределение средних значений по тесту смысложизненных ориентаций у респондентов

На рисунке видно, что по всем шкалам баллы, полученные респондентами, имеют тенденцию к увеличению в зависимости от чего выше у респондентов уровень удовлетворенности жизнью, тем выше баллы по показателям смысложизненных ориентаций.

Баллы, полученные по шкале «Цели в жизни», свидетельствуют о том, что у респондентов 1-й группы цели на будущее, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, менее определены, чем у респондентов 2-й и 3-й групп.

Баллы, полученные по шкале «Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни», указывают на то, что респонденты 1-й группы в меньшей степени, чем респонденты 2-й и 3-й групп, удовлетворены своей жизнью в настоящем. Для респондентов 3-й группы характерно восприятие процесса своей жизни как интересной, эмоционально насыщенной и наполненной смыслом.

Баллы, полученные по шкале «Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией» отражают оценку респондентами пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. У респондентов 1-й группы баллы по этой шкале ниже, чем у респондентов 2-й и 3-й группы, что свидетельствует о более выраженной неудовлетворенности прожитой частью жизни.

Баллы, полученные по шкале «Локус контроля-Я (Я — хозяин жизни)», показывают, что представители 1-й группы менее уверены в своих силах контролировать события собственной жизни, чем представители 2-й и 3-й группы, для которых более характерны представления о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле.

Баллы, полученные по шкале «Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни», свидетельствуют о том, что представителям 1-й группы более присущ фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее. В отличие от них 36 представители 2-й и 3-й группы более убеждены в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь

Так, нами был подсчитан U-критерий Манна-Уитни, по результатам расчетов которого мы выявили, что различий выявлено не было (таблица 1):

Т а б л и ц а 1 — Результаты исследования различий между парнями и девушками

	Rank #1	Rank #2	U	Z	P-lvl	Z	P-lvl	Grp. #1	Grp/ #2
Субшкала № 1	452,0000	368,0000	178,0000	0,582305	0,560361	0,583621	0,559476	30	30
Субшкала № 2	433,5000	386,5000	196,5000	0,081252	0,935242	0,081597	0,934967	30	30
Субшкала № 3	430,0000	390,0000	199,0000	-0,013542	0,989195	-0,013639	0,989118	30	30
Субшкала № 4	480,0000	340,0000	150,0000	1,340656	0,180033	1,346097	0,178272	30	30
Субшкала № 5	408,5000	411,5000	177,5000	-0,595847	0,551278	-0,597870	0,549927	30	30
Общий балл	443,5000	376,5000	186,5000	0,352092	0,724770	0,352373	0,724559	30	30

Это может быть связано с тем, что в раннем юношеском возрасте, как парни, так и девушки, более склонны к выбору будущей профессиональной деятельности, которая более направлена на материальное представление жизненных ориентаций, чем «духовных», которые будут формироваться позже, исходя из жизненных ориентиров после полученной специальности и образования.

Заключение. По всем шкалам методики («цели в жизни», «процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни», «результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией», «локус контроля-Я (Я — хозяин жизни)», «локус контроля-жизнь, или управляемость жизни», «общий показатель осмысленности жизни») средние баллы, полученные в группе респондентов с низким уровнем удовлетворенности жизнью, ниже, чем у респондентов с высоким уровнем удовлетворенности. Мы считаем, что целесообразно продолжить исследование, а именно, связать смысложизненные ориентации с атрибутивными стилями выбора жизненных перспектив.

Список цитируемых источников

1. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. / Д.А. Леонтьев — М.: Смысл, 2009. — 511 с.
2. Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / Пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. М.: Манн, — Иванов и Фербер, 2013. — 440 с.
3. Франкл, В. Человек в поисках смысла. / В Франкл — М.: Прогресс, 1990. — 368 с
4. Ryff, C.D. The structure of psychological well-being revisited / C.D. Ryff, C.L.M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. — 1995. — Vol. 69. — P. 719–727.
5. Аргайл, М. Психология счастья. 2-е изд. / М.Аргайл —СПб.: Питер, 2003. — 271 с.
6. Куликов, Л. В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. / Л.В. Куликов—СПб.: Питер, 2004. — 464 с
7. Бородкина, Е. В. Жизнестойкость как фактор субъективного благополучия / Е.В. Бородкина // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики: Сборник докладов международной научной заочной конференции (Липецк, 13 июня 2009 г.). Часть II. Психологические науки / Отв. ред. А.В. Горбенко. — Липецк: Издательский центр «Де-факто», 2009. — 140 с. С. 12–15.