

УДК 159.9:378

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

О. В. Карина

Балашовский институт (филиал) Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н. Г. Чернышевского

Поступила в редакцию 5 сентября 2024 г.

Аннотация: в статье анализируются современные эмпирические исследования по проблеме смысложизненных ориентаций в юношеском возрасте. Описываются параметры смысложизненных ориентаций, которые затрагивают осмысленность жизни молодых людей, специфику отношения к своим достижениям, успехам / неудачам в деятельности. Характеризуется также модальность представлений об осмысленности жизни и способов достижения успеха. Приводятся результаты проведенного эмпирического исследования и описание авторских тренинговых программ, которые помогают формировать смысложизненные ориентации у студентов.

Ключевые слова: студенты, смысложизненные ориентации, психологическая безопасность, программа психологического тренинга.

Abstract: the article analyzes modern empirical studies on the problem of life orientations in adolescence. The parameters of life orientations that affect the meaningfulness of young people's lives, the specifics of their attitude to their achievements, successes / failures in their activities are described. The modality of ideas about the meaning of life and ways to achieve success is also characterized. The results of the conducted empirical research and the description of the author's training programs that help to form life-meaning orientations in students are presented.

Key words: students, life orientations, psychological safety, psychological training program.

Смысложизненные ориентации личности являются важным показателем в развитии успешной личности, которая способна саморазвиваться и вносить позитивный вклад в развитие общества. На сегодняшний день социум ждет от взрослеющей личности проявления активной жизненной позиции, целеустремленности, способности защищать собственные интересы и интересы государства, в котором она живет и функционирует. В связи с этим в социальной политике государства пересматривается концепция социального развития, где ключевой становится личность с имеющимися у нее морально-нравственными ценностями. К последним относятся патриотизм, активная жизненная позиция, ответственность, умение работать в коллективе, осуществлять сотрудничество, быть социально полезным для общества. Все эти ценности и релевантные им личностные качества формируются в процессе взросления человека, когда они становятся для него смысложизненным

ориентиром, позволяющим осмысливать действительность и планировать свою жизнь, исходя из личностных и общественных потребностей.

Анализируя исследования современных ученых по проблеме смысложизненных ориентаций и их компонентов в юношеском возрасте, можно составить своеобразный психологический портрет молодого человека, характеризующегося личностным благополучием. Так, в исследованиях О. Н. Монахова смысложизненные ориентации связываются с ответственностью. Изучая данную проблему среди курсантов военных вузов первых лет обучения с помощью методики Д. А. Леонтьева «Смысложизненные ориентации» и методики В. П. Прядеина «Многомерно-функциональная диагностика ответственности», он установил, что курсанты в формировании своего жизненного пути ориентируются на такие личностные качества, как целеустремленность, осмысленность в своих действиях, прогнозирование последствий событий и конкретизация в планах на будущее [1]. На основе своего исследования О. Н. Монахов выделил

© Карина О. В., 2024

параметры смысложизненных ориентаций: ответственное / безответственное отношение к достижениям, успехам / неудачам в учебной и профессиональной деятельности, эмоциональная насыщенность жизни и ее наполненность смыслом, осмысленность жизни и направленность на будущее, удовлетворенность / неудовлетворенность имеющимися результатами. Выделенные параметры на сегодняшний день являются актуальными в работе вузов при применении аксиологического подхода.

Интересным является исследование коллектива авторов А. В. Беляевой, Г. Ю. Беляева, А. А. Микитенко, изучавших роль смысложизненных ориентаций у студентов в контексте профилактики суицидальных рисков. Опираясь на соответствующий диагностический инструментарий (методика Д. А. Леонтьева «Смысложизненные ориентации», опросник депрессии А. Бека, тест Дж. Роттера «Уровень субъективного контроля», опросник суицидальных рисков), авторы установили, что при высоком уровне компонентов смысложизненных ориентаций вероятность проявления суицидальных намерений находится на низком уровне. Студенты, имеющие предрасположенность к суицидальным рискам, демонстрируют в своем поведении депрессивность. Низкие показатели по шкале «Цели жизни», «Процесс жизни» «Интернальность в области достижений» сочетаются с низким уровнем личностной состоятельности [2]. Эти результаты свидетельствуют о необходимости проведения профилактических мероприятий суицидального поведения среди студенческой молодежи, ориентированных на формирование смысложизненных ориентаций и, в целом, смысла жизни.

М. С. Ионова, Е. В. Атькова, Н. А. Ковалёва сконцентрировали внимание в своих исследованиях на смысложизненных ориентациях у первокурсников в сопоставлении с типом учебно-профессиональной мотивации. Этим коллективом авторов было установлено, что высокий уровень внутренней мотивации к учебно-профессиональной деятельности положительно коррелирует с высоким уровнем осмысления жизни. Это проявляется в их целеустремленности, планировании жизни, рефлексии происходящих событий. Молодые люди, имеющие представление о своем будущем, ориентируются на достижение, социальный престиж, хорошее качество жизни за счет профессионального саморазвития. При этом те, у кого высокий уровень осмысленности жизни, ориентируются на быстрый успех, что свидетельствует о еще незрелой жизненной позиции [3].

Мы провели собственное исследование, используя две методики: «Личностные экспектации» О. В. Каринной, М. А. Лученковой и Н. Е. Шустовой [4] и «Шкала базовых убеждений» Р. Янов-Бульман [5]. Цель состояла в том, чтобы проанализировать такие критерии смысложизненных ориентаций, как личностные экспектации и базовые убеждения. Выборку составили 300 студентов вузов Саратова и Балашова (Саратовская область). Статистическая обработка данных, в частности корреляционный анализ, по Спирмену, осуществлялась посредством компьютерной программы SPSS 13,0. Приведем полученные после статистической обработки результаты, указывающие на значимость корреляционных связей на уровнях $p \leq 0,05$ и $p \leq 0,01$.

Ценность «доброта людей» оказалась связана с позитивными, гибкими, конкретными, реалистичными ожиданиями к жизненной перспективе (коэффициенты корреляции расположились в интервале от $r_s = 0,57$ до $r_s = -0,38$), а также с позитивными, нереалистичными ожиданиями к своему личностному потенциалу (интервал коэффициентов корреляции от $r_s = -0,21$ до $r_s = -0,38$).

Ценность «справедливость мира» обнаружила связь с позитивными, нереалистичными ожиданиями в сфере межличностного взаимодействия (коэффициенты корреляции соответственно $r_s = 0,52$ и $r_s = -0,39$).

Ценность «благосклонность к миру» взаимосвязана с позитивными, нереалистичными, диффузными ожиданиями в сфере межличностного взаимодействия и с негативными ожиданиями в контексте жизненной перспективы (разброс значений коэффициентов корреляции от $r_s = 0,32$ до $r_s = -0,26$).

Ценность «случайность как принцип распределения происходящих событий» оказалась связана с ригидными, нереалистичными ожиданиями в сфере межличностного взаимодействия; с негативными, ригидными, нереалистичными, диффузными ожиданиями в контексте жизненной перспективы; с негативными и диффузными ожиданиями к личностному потенциалу (коэффициенты корреляции расположились в интервале от $r_s = 0,25$ до $r_s = -0,66$).

Ценность «контролируемость мира» обнаружила связь с позитивными ожиданиями в сфере межличностного взаимодействия; с позитивными, реалистичными ожиданиями к жизненной перспективе; с конкретными ожиданиями к своему личностному потенциалу (коэффициенты корреляции изменяются в интервале от $r_s = 0,41$ до $r_s = 0,20$).

Ценность «степень удачи» взаимосвязана с негативными, нереалистичными ожиданиями к временной перспективе, а также с нереалистичными ожиданиями к личностному потенциалу (разброс значений коэффициентов корреляции от $r_s = -0,30$ до $r_s = -0,47$).

Ценность «степень самоконтроля» демонстрирует взаимосвязь с негативными, реалистичными, конкретными ожиданиями в сфере межличностного взаимодействия; с позитивными, гибкими, реалистичными ожиданиями к временной перспективе; с позитивными, конкретными ожиданиями в сфере личностного потенциала (значения коэффициентов корреляции охватывают интервал от $r_s = 0,47$ до $r_s = -0,49$).

Наконец, ценность «собственное Я» оказалась связана с позитивными, гибкими ожиданиями в сфере межличностного взаимодействия; позитивными, гибкими, конкретными, реалистичными ожиданиями в контексте жизненной перспективы; позитивными, ригидными, конкретными ожиданиями к личностному потенциалу (коэффициенты корреляции изменяются в интервале от $r_s = 0,56$ до $r_s = -0,26$).

Таким образом, корреляционный анализ показал, что те студенты, которые не рассчитывают на помощь окружающих, не имеют конкретного понимания о том, какая помощь им необходима от окружающих, при выраженности у них доброты как личностной характеристики проявляют позитивные представления о будущем, но при этом еще не до конца осознают свои личностные ресурсы. Настраиваясь на справедливость от окружающих, они не всегда могут оценить степень критичности проблемной ситуации и осознать отношение окружающих к ним.

Те студенты, которые позитивно смотрят на перспективы своего будущего, проявляют активную позицию в воплощении планов. Ориентированные на собственный личностный потенциал, они адекватно воспринимают жизненные трудности и находят конструктивные пути решения проблем.

Студенты, не имеющие конкретных планов на будущее, не замечают свои достижения и не рассчитывают на свой потенциал. Когда они ориентируются только на удачу, у них снижается активность в действиях, так как ответственность за результат они перекладывают на внешние обстоятельства.

Высокий уровень контролируемости жизни может привести к недоверию к другим людям и их поступкам, что, в свою очередь, будет мешать конструктивному взаимодействию с окружающими.

Итак, студенты, приверженные ценностям «Контролируемость мира», «Ценность собственного “Я”», стремятся к активной жизненной позиции и легко выстраивают взаимодействия с людьми. Такие же ценности, как «Вера в случайность», «Вера в степень удачи», снижают веру в свои ресурсы и в перспективы достижения поставленных целей.

Предпринятый нами анализ различных современных исследований проблемы и выводы собственного эмпирического исследования позволили разработать психологические программы тренингов, направленные на гармонизацию внутреннего состояния студентов, понимание себя и окружающих. Такие программы способствуют формированию смысложизненных ориентаций и оказывают профилактическое воздействие, обеспечивая психологическую безопасность личности студентов.

В частности, психологическая программа тренинга «Медиативное сознание личности» позволяет развивать медиативное сознание взрослеющей личности за счет того, что расширяются представления о восстановительной медиации как средстве эффективной проработки имеющихся конфликтных противоречий обучающихся; развиваются навыки эффективного урегулирования конфликтов при участии независимого эксперта-медиатора; стимулируется рефлексия ценностных представлений о собственной личности, индивидуальных ресурсах, осознанном отношении к ценности потенциала других людей; актуализируются миротворческие взгляды и навыки диалогового стиля взаимодействия с окружающими [5].

Нами с коллективом авторов разработана программа психологического тренинга «Психологическая безопасность личности», которая нацелена на формирование у студентов установки на психологически безопасное поведение, развитие навыков личностной устойчивости, успешного взаимодействия с окружающими, сохранения баланса между желаемым и возможным с учетом индивидуальных особенностей [4]. Серия авторских тренингов, применяемых нами в работе со студентами [6; 7], помогает им лучше разобраться в собственных качествах и характеристиках, осознать свои ценности и научиться преодолевать трудности в процессе личностного и профессионального самоопределения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Монахов О. Н. Смысложизненные ориентации курсантов младших курсов военного вуза в решении

проблемы становления профессиональной компетентности / О. Н. Монахов // Вестник НЦБЖД. – 2020. – № 3(45). – С. 55–65.

2. *Беляева А. В.* Формирование смысложизненных ориентаций на уровнях ценностей воспитания как профилактика суицидальных рисков у студентов / А. В. Беляева, Г. Ю. Беляев, А. А. Микитенко // Вопросы. Гипотезы. Ответы: наука XXI века : коллективная монография. – Краснодар : Априори, 2013. – С. 46–69.

3. *Ионова М. С.* Особенности учебно-профессиональной мотивации первокурсников с разным уровнем сформированности смысложизненных ориентаций / М. С. Ионова, Е. В. Атькова, Н. А. Ковалева // Сборник конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – № 57. – С. 108–110.

Балашовский институт (филиал) Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н. Г. Чернышевского

Карина О. В. – кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой педагогики и психологии

E-mail: karina_olga@mail.ru

4. *Карина О. В.* Экспектации и самодетерминация в подростковом и юношеском возрасте: социально-психологический аспект / О. В. Карина, М. А. Лученкова, Н. Е. Шустова. – Саратов : Саратовский источник, 2010. – 100 с.

5. Психодиагностика толерантности личности / под ред. Г. У. Солдатовой, Л. А. Шайгеровой. – Москва : Смысл, 2008. – 172 с.

6. *Лученкова М. А.* Медиация в системе образования : учебное пособие / М. А. Лученкова, О. В. Карина, Н. Е. Шустова. – Саратов : Саратовский источник, 2024. – 81 с.

7. *Лученкова М. А.* Психологическая безопасность личности : учебное пособие / М. А. Лученкова, О. В. Карина, Н. Е. Шустова. – Саратов : Саратовский источник, 2024. – 88 с.

Balashov Institute (Branch) of Saratov National Research State University named after N. G. Chernyshevsky

Karina O. V. – PhD in Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Psychology

E-mail: karina_olga@mail.ru