

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

**«Связь осмысленности жизни и личностной тревожности у молодых
людей в современном российском обществе»**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА
студента 5 курса
направления 37.03.01 «Психология»
факультета психологии
кафедры общей и социальной психологии
Назарова Богдана Дмитриевича

Научный руководитель

доцент, к.социол.н

А.А. Понукалин

Зав. кафедрой,

декан, д.пс.н., доцент

Л.Н. Аксеновская

Саратов-2020 г.

Введение

Актуальность работы. Современное российское общество характеризуется рядом социально-экономических процессов, таких как экономический кризис, ситуация пандемии, вследствие которых возникают проблемы трудоустройства и профессиональной самореализации, материального обеспечения, сохранения здоровья. Эти процессы создают большую нагрузку на психику человека, которая усугубляется необходимостью усваивать и перерабатывать большие потоки негативно эмоционально - окрашенной информации СМИ, адаптироваться к условиям самоизоляции, решать вопросы ограничения свободы, совладания с одиночеством или неблагоприятным взаимодействием в условиях вынужденного общения, осваивать методы удаленной работы и дистанционных коммуникаций. Кроме того у современного человека также могут, сохраняться и обычные, повседневные нерешенные проблемы: конфликтные отношения с близкими, коллегами по работе или руководством, переживания за будущее, страхи вследствие различных жизненных ситуаций, депрессивные состояния и психосоматические болезни.

В этих условиях возникает острая необходимость психологической помощи человеку в разрешении его проблем через обретение им внутренней психологической опоры, которая позволит ему уверенно и устойчиво чувствовать себя в современном мире, иметь определенный «жизненный компас» личностного развития, обрести душевную гармонию и эмоциональную устойчивость.

Таким психологическим инструментом в решении указанных проблем может стать, по нашему мнению нахождение смыслообразующих ориентиров, образующих в совокупности феномен осмысленности жизни, состоящий из наличия смысла жизни и осознанной значимой цели; ощущения эмоционально интересной, насыщенной жизни; удовлетворенности жизнью и самореализацией; ощущения управление своей

жизнью; свободы принимать и воплощать свои решения; возможностью строить свою жизнь в соответствии со своими целями и решениями, наличия мотивации.

Темой нашего исследования является изучение связи осмысленности жизни и личностной тревожности молодых людей современного российского общества.

Цель исследования: изучить связь осмысленности жизни и личностной тревожности молодых людей современного российского общества.

Задачи:

- 1 изучить научную литературу по выбранной теме;
- 2 провести экспериментальное исследование уровня осмысленности жизни испытуемых;
- 3 провести экспериментальное исследование уровня личностной тревожности испытуемых;
- 4 проанализировать связь осмысленности жизни и личностной тревожности испытуемых;
- 5 провести корреляционный анализ наличия связи осмысленности жизни и личностной тревожности;
- б) сформулировать выводы по работе;

Объект исследования: мужчины и женщины возрастной категории от 19 до 35 лет

Предмет – связь уровня осмысленности жизни и личностной тревожности у молодых людей в современном российском обществе.

Гипотеза: имеется связь между осмысленностью жизни и личностной тревожностью молодых людей. Чем выше уровень осмысленности жизни, тем ниже личностная тревожность.

Новизна исследования заключается в подборе методических инструментов для выявления уровня осмысленности жизни и личностной

тревожности, а так же в выявлении связи осмысленности жизни и личностной тревожности для данной возрастной категории респондентов.

Теоретическая значимость работы: заключается в исследовании феномена осмысленности жизни молодых людей возраста 19-35 лет и их связи с личностной тревожностью. Подтверждение этой связи и выявление ее особенностей. Также полученные нами результаты могут быть использованы педагогами при подготовке специалистов – психологов в высших учебных заведениях и на курсах повышения квалификации.

Практическая ценность: данные исследования могут быть использованы в работе практических психологов для решения проблем эмоциональной устойчивости клиентов, совладания со стрессами, для повышения качества жизни. Психотерапевты смогут использовать выводы нашего исследования для разработки схем лечения пациентов с психосоматической картиной болезни, при лечении неврозов и других пограничных психических заболеваний. Также данные результаты могут быть полезны в подготовке специалистов (психологов, психиатров, психотерапевтов), работающих с тревожными состояниями личности.

Методы исследования:

- «Смысложизненные ориентации» (СЖО) Д.А Леонтьева
- Шкала тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory – STAI)
- Meaning in Life Questionnaire (MLQ)
- Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора (Taylor Manifest Anxiety Scale, TMAS)

Характеристика выборки: для нашего исследования были отобраны в качестве респондентов мужчины и женщины возрастной категории от девятнадцати до тридцати пяти лет, разного уровня достатка и социального положения, разных национальностей, проживающих в разных субъектах центральной части России, и относящиеся к различным религиозным конфессиям. На момент проведения тестирования респонденты имели

разный семейный статус. Данная выборка соответствует возрасту: «молодость» по возрастной периодизации Л. А. Венгера [14]. Количество испытуемых 30 человек: из них 24 женщины, 6 мужчин. Особенности вероисповедания; агностики 3, мусульмане 2, атеистов 3, 22 христиане. За пределами саратовской области проживают 7 человек. Уровень социального статуса, обеспеченности соответствует среднему по результатам самооценивания.

В первом параграфе **теоретической части** рассматривались различные подходы к изучению смысла жизни человека, через анализ работ ученых от античных времен до современности.

Второй параграф теоретической части посвящен рассмотрению смысложизненных ориентаций как составляющей феномена осмысленности жизни.

В третьем параграфе нами рассмотрена тревожность как область изучения в отечественной и зарубежной научной литературе.

В четвертом параграфе мы рассмотрели понятия и формы проявления личностной тревожности.

Выводы по 1 главе. В зарубежной и отечественной научной литературе проблема осмысленности жизни изучалась, начиная с XX века. До этого времени исследования данной темы носили преимущественно умозрительный характер и касались в основном анализа понятия и содержания смысла жизни. Однако в этом вопросе, несмотря на научные изыскания, до сих пор нет конкретного ответа. На сегодняшний день существует большое количество теоретических и эмпирических работ, посвященных данной проблеме. Большой вклад в разработку проблемы осмысленности жизни внес советский психолог Д.А. Леонтьев, изучавший смысл жизни в непосредственной связи с деятельностью человека. Смысл направляет человека в определенную сторону, придает жизни содержательность, делает человека более ответственным и в то же время, свободным. Определенно, что смысл жизни человека не бывает в готовом

виде. Для того, чтобы его обрести, необходимо вести активную деятельность. Эта деятельность, в первую очередь, связана с познанием самого себя и своих возможностей. Смыслоразностные ориентации являются составляющими жизненного смысла человека как характеристика направленности на поиски и обретение смысла. Содержание направленности – в определении насущных задач личности, его деятельности, отношении к людям, миру и особенностях поведения.

Леонтьев разработал методикy определения уровня осмысленности жизни, в которой термин осмысленности жизни являет собой совокупность проявления пяти смыслоразностных ориентаций: цель жизни; жизненный процесс; уровень удовлетворенности своей реализацией; ощущение хозяина своей жизни; степень управляемости своей жизнью. Феномен «Осмысленности жизни», таким образом, является основополагающим фактором устойчивости и развития личности в современном мире.

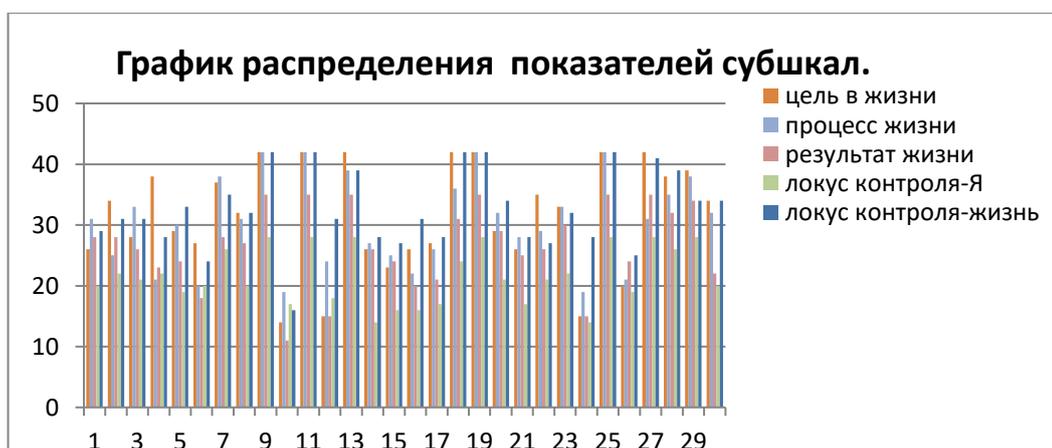
Значимость формирования смыслоразностных ориентаций состоит в том, что они играют роль механизмов и регуляторов сознательной и организованной деятельности человека. Совокупность основополагающих смыслоразностных ориентаций представляет собой содержательную часть феномена осмысленности жизни.

Личностная тревожность считается одним из ключевых психо – эмоциональных образований в структуре личности. Изучению личностной тревожности посвящены много научных исследований в зарубежной и отечественной психологии. Интерес к этой проблематике вызван, прежде всего, силой воздействия тревожности на самочувствие, поведение, адаптацию в социуме, отношения с миром и людьми. Взгляды большинства зарубежных и отечественных психологов, изучавших проблему тревожности, сходятся в том, что данный образование представляет собой комплекс психологических образований когнитивно-аффективной структуры личности. Личностная тревожность понимается как стабильная и устойчивая черта личности, которая проявляется постоянной реакцией переживания в

разных ситуациях. Это может быть не понятный страх, настороженность, неясное ощущение угрозы, подавленность.

В главе, посвященной **эмпирическому исследованию**, дается краткое описание используемых психодиагностических методик, и предоставляются данные по распределению результатов в группе респондентов по каждому методу.

Результаты Теста «Смысложизненные ориентации» (СЖО) Д.А Леонтьева представлены на круговой диаграмме; низкий уровень показали 6 человек (20%), 14 (46.67%) показали средний уровень, высокий уровень выявлен у 10 человек (33.33%).

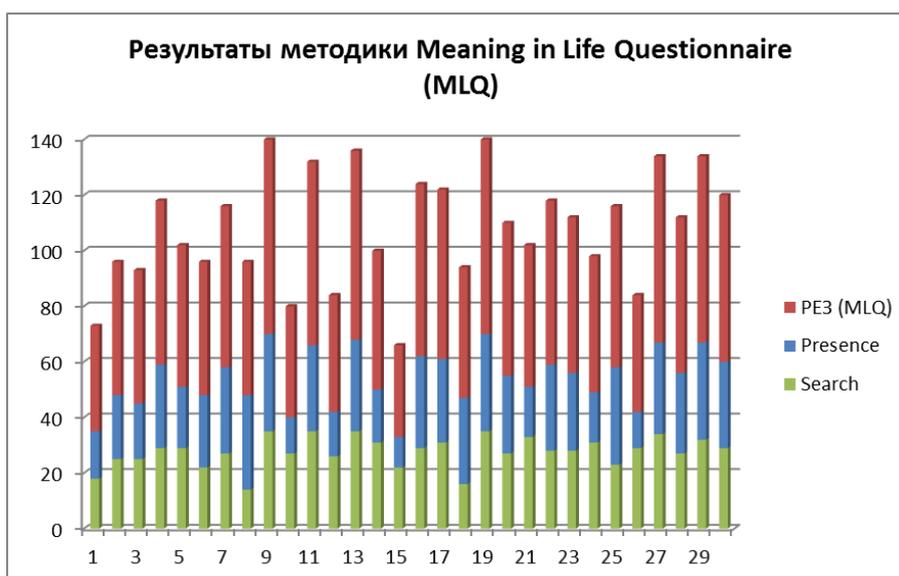


Результаты теста - Шкала тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory – STAI)

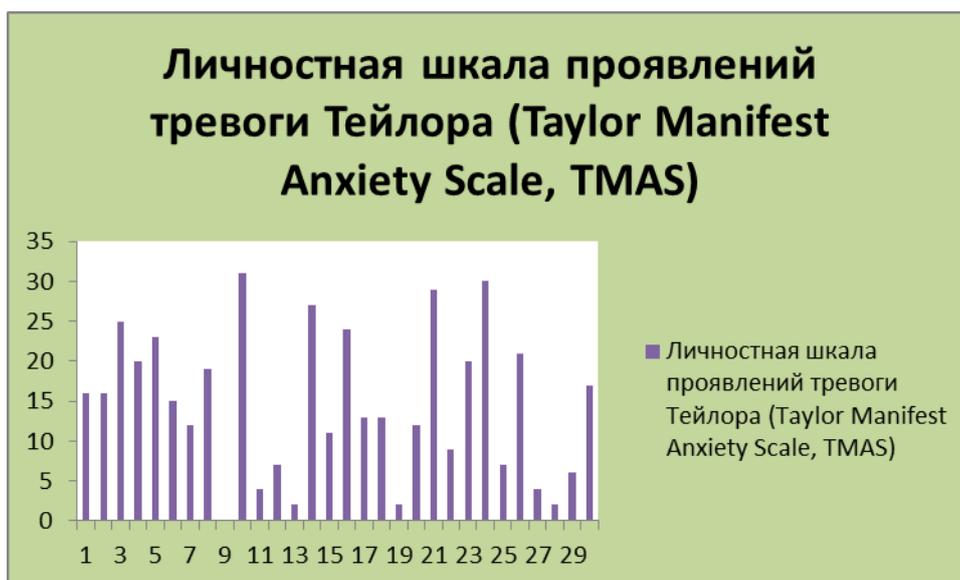


В результате низкая степень личностной тревожности характерна для 20% (6) испытуемых. Средняя степень личностной тревожности характерна для 26.67% (8) . Высокая степень личностной тревожности для 53.33% (16).

Результаты методики Meaning in Life Questionnaire (MLQ) Представлены в диаграмме.



Результаты теста Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора (Taylor Manifest Anxiety Scale, TMAS)



Высокий уровень проявлений тревожности выявлен у 16.67%(5) испытуемых.

Средним уровнем проявления тревожности обладают 63.33%(19) участников тестирования, из них ближе к высокому результаты находятся у 33.33%(10) , а к низкому показателю стремятся результаты 30%(9) всех респондентов.

Выводы по главе 2. Анализ результатов на основе полученных данных в эмпирическом исследовании: мы обнаружили высоко значимую обратную связь осмысленностью жизни (СЖО) и личностной тревожностью STAI . Таким образом, среди всех показателей в различных методиках статистически не значимой корреляции между осмысленностью жизни и личностной тревожностью выявлено не было. Теснота корреляционных связей варьируется в зависимости от заявленных показателей ретестовой надежности используемых психодиагностических методик и находится в диапазоне от (-,501*) до (-,799**) а среднее арифметическое всех показателей (-,695**) . Доказано наличие сильно выраженной обратной связи между осмысленностью жизни и личностной тревожностью.

Низкий показатель тревожности имеют 20%(6) опрошенных.

Заключение. Данная работа была посвящена изучению связи осмысленности жизни и личностной тревожности молодых людей в современном российском обществе. Актуальность выбранной темы продиктована реалиями нашей жизни, когда один из наиболее активных и перспективных слоев населения (молодые люди возраста 19-35 лет) подвергается огромной психологической нагрузке. Эта нагрузка обусловлена необходимостью профессиональной и личностной самореализации в условиях экономического кризиса, ситуации пандемии и связанной с этим безработицей, переходом на дистанционное обучение и работу. Также условия самоизоляции вызывают стрессовые состояния и еще больше обостряют имеющиеся психологические проблемы. В этой ситуации особенно остро возникает необходимость поиска способов и средств психологической помощи человеку в разрешении его проблем. Таким психологическим инструментом, по нашему мнению, является формирование и развитие смыслообразующих ориентиров, составляющих в совокупности феномен осмысленности жизни. Поэтому темой нашего исследования стало изучение связи осмысленности жизни и личностной тревожности. Изучив научную литературу по данному вопросу, были сформулированы теоретические концепции понятия и содержания осмысленности жизни и личностной тревожности, применительно к данной возрастной группе. Проведенное эмпирическое исследование посредством описанных в работе методик, подтвердило связь осмысленности жизни и личностной тревожности респондентов. Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что смысл жизни является важным психологическим образованием, влияющим на эмоциональную устойчивость личности (снижение тревожности). Наличие связи между осмысленностью жизни и личностной тревожностью открывает новые перспективы для практической психологии и психотерапии в решении проблем психокоррекции негативных эмоциональных состояний, совладания со стрессами и в лечении

психосоматических заболеваний. Основываясь на выводах полученных в результате нашего исследования сформулированы следующие рекомендации:

1 Так как тревожные личности, в большинстве случаев, затрудняются в понимании глубинных причин своего состояния, диагностика осмысленности жизни может «пролить свет» на постановку специалистами (психологи, психиатры и психотерапевты) психологического или клинического диагноза.

2 Эффективность психокоррекции нервно-психических заболеваний, имеющих клиническую картину тревожности, может быть повышена (у психотерапевтов и психиатров) за счет коррекционной работы по повышению степени осмысленности жизни пациента.

3 Психологическая помощь клиентам с низкой стрессоустойчивостью и эмоциональной саморегуляцией могла бы давать, по нашему мнению, более качественные результаты, если включать в программы индивидуальной и групповой психокоррекции упражнения на формирование смысложизненных ориентаций как составляющих феномена осмысленности жизни.

4 Для клинических психологов и психотерапевтов будет полезен метод диагностики наличия и уровня осмысленности жизни как понимания причин личностной тревожности, сопровождающей то или иное психосоматическое заболевание. Связь осмысленности жизни и личной тревожности поможет данным специалистам разработать программы психологического сопровождения лечения психосоматических заболеваний через активизацию составляющих осмысленности жизни.

5 Преподаватели, обучающие психологов, психиатров и психотерапевтов, могут предлагать, опираясь на наши выводы, в качестве алгоритмов работы с тревожными состояниями личности, методы формирования смысложизненных ориентаций и локусов жизни, составляющих в совокупности феномен осмысленности жизни.

Поставленная гипотеза о связи между осмысленностью жизни и личностной тревожностью молодых людей в современном российском обществе подтвердилась. Также экспериментальным путем было доказано, что чем выше уровень осмысленности жизни, тем ниже личностная тревожность. Цель работы достигнута. Все поставленные задачи решены.