

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И СТИЛЕЙ  
СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЕЖИ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 341 группы  
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профиля «Практическая психология образования»,  
психолого-педагогического факультета  
Пермякова Николая Геннадьевича

Научный руководитель  
доцент кафедры педагогики и психологии,  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ Е.А. Власова  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

**Балашов 2020**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Молодые люди, находятся в том возрасте, когда архиважно полноценно реализовать свой потенциал, достичь желаемых целей, выстроить успешный маршрут жизненного пути. В этой связи, определение вектора смысложизненных ориентаций открывает для молодежи путь инициативных интеракций, связанных с личными достижениями. Следует отметить, что молодым людям свойственны максималистские устремления, потребность в своевременной активности, приносящей полноценный, ожидаемый результат.

Однако индивидуальный опыт взрослеющей личности еще не достаточно обширен и сопряжен с достаточно высокой долей не критичного восприятия бытийных ситуаций. Это обстоятельство влечет за собой включенность молодых людей в ситуации жизненных трудностей, выбор совладающих стратегий поведения, проявления жизнестойкости и умения отстаивать желаемые цели. В связи с этим, одной из актуальных проблем современного общества выступает проблема изучения контекста смысложизненных ориентаций молодежи в контексте выбора стилей совладающего поведения.

В научной практике вопросами изучения феномена смысложизненных ориентаций занимались Д.А. Леонтьев, Л.С. Выготский, А. Маслоу, К.Е. Мурзина, С.М. Жучкова, Ш.Шварц и др. В свою очередь, проблемой совладающего поведения интенсивно занимаются в зарубежной психологической науке (Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Эндлер, Д. Паркер, М. Перре). В отечественной психологии изучение совладающего поведения начинается сравнительно недавно (с 90-х гг. XX века).

В последние годы активно исследуются особенности совладания у людей различных сфер деятельности, изучается детерминация совладающего поведения личностными индивидуально-психологическими и ситуационными факторами (И.Н. Асеева, Н.К. Бахарева, А.В. Бухвостов, Т.Л.

Крюкова, К.И. Корнев, И.В. Камынина, Е.В. Пономаренко, О.Н. Ежова, А.В. Либин, И.М. Никольская, М.В. Сапоровская).

Однако в настоящее время, связи с динамичностью развития общества, ростом социальных устремлений молодежи, потребность углубленного изучения проблемы взаимосвязи смысложизненных ориентаций и стилей совладающего поведения молодежи выступает достаточно остро.

**Цель исследования:** выявить взаимосвязь смысложизненных ориентаций и стилей совладающего поведения у молодежи.

**Объект исследования:** смысложизненные ориентации и стили совладающего поведения.

**Предмет исследования:** особенности взаимосвязи смысложизненных ориентаций и стилей совладающего поведения у молодежи.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь смысложизненных ориентаций и стилей совладающего поведения у молодежи.

**Задачи исследования:**

1. Осуществить теоретический анализ феноменов «смысложизненные ориентации» и «стили совладающего поведения» в научной литературе.

2. Выявить особенности смысложизненных ориентаций и стилей совладающего поведения у молодых людей.

3. Проанализировать возрастные особенности периода ранней юности.

4. Эмпирически установить взаимосвязь смысложизненных ориентаций и стилей совладающего поведения у молодежи.

**Методологическая основа исследования:** научные идеи Л.С. Выготского, Д.А. Леонтьева, А. Маслоу, Ш. Шварца, концептуальные положения Р. Лазаруса, С. Фолкмана, И.Н. Асевой и др., касающиеся проблемы смысложизненных ориентаций и стилей совладающего поведения современной личности.

**Методы и методики исследования:**

1. Теоретический: анализ, синтез, обобщение научного материала.
2. Диагностический: тест СЖО Д.А. Леонтьева, методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана.
3. Статистический: методы математической статистики (критерий Спирмена).

**Исследование проводилось** на случайной выборке в формате интернет-тестирования. Выборка составила 20 респондентов в возрасте от 17 до 22 лет. При проведении исследования мы опирались на закон о персональных данных.

**Теоретическая и практическая значимость исследования** заключается в получении отрефлексированных выводов, полученных в ходе анализа теоретического материала и эмпирических данных. Результаты исследования могут быть использованы в практике воспитательного процесса в образовательных организациях, а также специалистами, работающими с молодежью.

**Структура работы** состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, приложения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

*В первой главе нашего исследования* представлен теоретический анализ проблемы смысложизненных ориентаций и стилей совладающего поведения у молодежи.

Были получены следующие результаты анализа и систематизации научных сведений, касающихся данной проблемы:

1. Смысложизненные ориентации –это способ отношения личности к миру, который реализуется посредством ценностей, идеалов, убеждений. Через жизненный смысл, как многообразие отношений личности, строится и свое отношение к политическим реалиям, социально-экономическим преобразованиям, культуре, профессии, карьере и т.д.
2. Смысложизненные ориентации личности динамичны по своей структуре и не останавливаются в развитии на каком-либо этапе жизни

человека, а продолжают развиваться, как смысловые системы, на протяжении всей жизни.

3. Феномен «копинг-стратегия» представляет собой совладающее поведение, актуализирующееся в период ситуации неопределенности или стресса.

4. Копинг - стратегии, по сути, являются активными механизмами, которые сознательно выбираются самим индивидом, сам выбор зависит от личностных характеристик юношей и девушек.

5. Многими авторами выявлены копинг- стратегии, характерные для когнитивной (например, проблемный анализ, религиозность и т.д.), эмоциональной (например, оптимизм, протест и т.д.) и поведенческой (например, отвлечение, сотрудничество и т.д.) сфер.

6. Смысложизненные ориентации сопряженные с выбором стилей совладающего поведения, в ситуации трудностей детерминированы возрастными особенностями периода юности: учебно-профессиональным выбором, комплексным самоопределением, формированием мировоззрения, а также Я-концепции личности.

*Во второй главе нашего исследования были выявлены особенности смысложизненных ориентаций и типичные копинг -стратегии у молодых людей. Кроме того, эмпирически доказана взаимосвязь смысложизненных ориентаций и стилей совладающего поведения у молодежи.*

Исследование проводилось на случайной выборке в формате интернет-тестирования. Выборка составила 20 респондентов в возрасте от 17 до 22 лет.

В исследовании были выделены несколько этапов:

1 этап – организационный. На этом этапе проводился подбор диагностических методик, формировалась выборка исследования.

2 этап – исследовательский. Исследовалась взаимосвязь смысложизненных ориентаций и стилей совладающего поведения у молодежи.

3 этап – аналитический. Осуществлялось сравнение и анализ полученных данных, формулировались основные выводы.

В соответствии с целью и задачами исследования в ходе работы был использован следующий диагностический материал:

1. Методика «Смысложизненные ориентации» (СЖО) Д.А. Леонтьева;
2. Методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана.

*По методике «Смысложизненные ориентации» (СЖО) Д.А. Леонтьева* было установлено:

Молодые люди ориентируются на значимую цель в жизни. Она преобладает у 80% респондентов, т.е. респонденты транслируют свою целеустремленность, активность и ответственность за свое поведение для достижения цели. Они четко представляют свои перспективы и их система экспектаций имеет позитивно окрашенный фон.

40% респондентов по шкале «Процесс» имеют среднее значение, которое зависит от удовлетворенности жизни. В зависимости от ситуации личность может плыть по течению, а может проявляться в неудовлетворенности своей жизнью. Эти респонденты склонны к рефлексии своих планов и видоизменения в случае неудачи или трудных жизненных обстоятельств. Вероятно, подобная связь выступает индикатором повышенной энергозатратности индивидуальных ресурсов процессе проживания трудностей.

70% студентов преобладает шкала «Результат», т.е. студенты довольны своей прожитой частью жизни, они положительно воспринимают свое прошлое. Эти респонденты склонны в достаточной степени учитывать уроки прошлого, анализировать имеющиеся ошибки и детализировать план возможных интеракций. Они ориентированы достаточно мощно на результативность и умеют сохранять баланс психологической устойчивости в ситуации трудностей.

Высокий «локус контроля Я» преобладает только у 40% респондентов, у остальной части респондентов преобладает средний и низкий балл. Высокий результат свидетельствует о том, что молодые люди ценят свои личностные качества, могут на себя положиться и независимо действовать в различных ситуациях. Присутствует свобода выбора. Респонденты с высокими показателями по данной шкале обладают склонностью к самоанализу и выраженной волевой саморегуляции. Они соотносят ценность собственных ресурсов и объективно воспринимают потенциал других. Респонденты с низкими показателями по данной шкале выстраивают рамки собственным инициациям. Они склонны излишне рефлексировать и центрироваться на трудностях, чем на разрешении насущных проблем.

60% респондентов контролируют свою жизнь, пытаются реализовать свои цели, проявляют свободу и независимость. Они стараются своевременно мобилизовать собственные ресурсы на достижение желаемых целей.

У 60% респондентов преобладает высокий показатель по общей шкале «Смыслоразностные ориентации». Эти респонденты осмысленно относятся к своей жизни, проявляют ответственность, независимость, целеустремленность. Они имеют отрефлексированную систему ценностных ориентаций и, как правило, обладают развитыми навыками сохранения статуса своих интересов и устремлений.

30% имеют средний показатель, т.е. в зависимости от степени жизненных трудностей они или контролируют свою жизнь и верят в себя, либо оставляют все на волю судьбы. Это обстоятельство связано с тем, что они нацелены на сохранение психологического баланса стабильности и не склонны к длительному проживанию неудач.

10% фаталистически относятся к своей жизни. Эти респонденты, как правило, имеют отрицательный баланс ресурсности. Причем, следует отметить, что они могут воспринимать свои ресурсы, как дефицитарные существенно субъективно.

*По методике «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана* было установлено:

В основном преобладает средний уровень (50%), т.е. в зависимости от проблемы респонденты стараются использовать свой личностный потенциал, чтобы решить трудности. Но это проявляется не в полной мере. Существенными основаниями задержки разрешения актуальных проблем могут выступать общая тревожность личности, перфекционистская направленность и мотивационная недостаточность.

В позиции общей тревожности эти респонденты центрируются на неудачах и не готовы проживать стресс разочарования в результате своих интеракций. В позиции перфекционистской направленности респонденты прокрастинируют, так как консолидируют силы и ресурсы на достижение максимального результата. В позиции мотивационной недостаточности респонденты, как правило, диффузно осознают общий вектор движения и саму цель, на которую направлены усилия. Поэтому, отсутствие выраженной значимости достижения цели может не мотивировать их на дальнейшее развертывание активности.

Также по 20% респондентов имеют высокий уровень и низкий. Высокий уровень позволяет молодым людям решать свои проблемы, а низкий уровень пускает все на самотек и проблемы могут наслаиваться. Респонденты с высоким уровнем по данной шкале, как правило, нацелены на своевременное решение возникающих проблем, они организованы, склонны к мониторингу времени и ресурсов. Респонденты с низким уровнем по данной шкале склонны скорее на внешнюю поддержку, чем на самостоятельные интеракции. Это обстоятельство, обычно связано тем, что их уровень уверенности в собственных силах достаточно слабо и общее доверие миру нерельефно выражено. Очень низкий уровень (10%) респондентов свидетельствует о том, что молодые люди вообще не могут самостоятельно решать проблемы. Эта группа респондентов ориентирована на внешнюю помощь. Их характеризует рассогласованность в действиях при



достижении желаемых целей. Кроме того, респонденты данной группы, как правило, проявляют черты инфантильности и не готовности принять личную ответственность за социальные интеракции.

40% респондентов имеют низкий уровень социальной поддержки, т.е. они стараются сами решать проблемы. Эти респонденты активны, самостоятельны в выборе стратегий достижения цели и ориентированы на собственный потенциал. Как правило, эти молодые люди имеют выраженные лидерские качества, они уверены в себе, открыты инновациям.

20% имеют очень низкий уровень – это показывает закрытую позицию молодых людей, они не говорят о своих проблемах, внутренне переживают их и пытаются их решить. Такие результаты могут привести к эмоциональному выгоранию, депрессии, так как замыкание в своих проблемах не всегда дает положительный результат.

30% имеют средний уровень, т.е. в зависимости от степени проблемы респонденты решают проблемы, но ищут поддержки со стороны. Эти респонденты, как правило, имеют опыт позитивной поддержки со стороны значимого окружения. Они ориентированы на консолидацию усилий для достижения желаемых целей.

10% респондентов имеют высокий уровень, т.е. решение их проблем зависит от окружающих. Эти респонденты ориентированы изначально на рентные установки, масштабную внешнюю помощь. Как правило, уже на этапе принятия решений, они перенаправляют ответственность на значимое окружение, тем самым снимая с себя всю ответственность за действия.

60% респондентов имеют низкий уровень избегания проблем, т.е. они стараются любыми способами решать проблему. Эти респонденты не склонны уклоняться от решения актуальных проблем. Их вектор активности сопряжен с уверенностью в себе, в собственные силы. Они открыты в ситуации трудностей и готовы к диалогу разрешения проблемы.

20% имеют очень низкий результат, который проявляется в высоком стремлении решать проблемы. Эти респонденты, как правило, нацелены на

своевременное и скорейшее разрешение актуальных проблем. Их отличает быстрота принятия решения и поиск стратегий достижения целей.

10% имеют средний уровень, который в сложных ситуациях может частично проявляться в уходе от проблем. Эти респонденты ориентированы на статус равновесия предпринимаемых усилий. Иными словами, они готовы к активным, систематическим действиям по устранению причины проблемы нее самой. Однако если субъективно будут воспринимать себя недостаточно ресурсно, они готовы на помощь значимого социального окружения.

10% студентов полностью стараются уходить от проблем (высокий уровень). Эти респонденты, как правило, являются укорененными прокрастинаторами и ориентированы на иррациональное откладывание решения насущных проблем на длительный временной срок.

Исходя из этих показателей, был проведен корреляционный анализ Спирмена для того, чтобы установить взаимосвязь СЖО и стилей совладающего поведения молодежи (с помощью программы SPSS 13,0, выполненной на ПК).

Были получены следующие корреляционные связи:

1. Чем выше показатели по шкале «Процесс в жизни», тем ниже представлен уровень ориентации на социальную поддержку в решении проблем ( $r = -0,485$ , при  $p \leq 0,05$ ). Т.е. студенты, которые заинтересованы в развитии себя, получают удовольствие от жизни. Ценят все моменты, происходящие с ними, не пытаются решать проблемы за счет окружающих, стараются своими силами решить трудности. Вероятно, данная группа респондентов, обретая ресурсы в бытийных моментах, находит гармоничный баланс для достижения желаемых целей.

2. Чем выше показатели по шкале «Результат жизни», чем выше проявления локус контроля Я ( $r = 0,472$ , при  $p \leq 0,05$ ). Т.е. оценивая свои достижения, студенты верят в себя и свои силы. Вероятно, что нацеленность на высокую результативность позволяет молодым людям выраженнее ценить

собственный потенциал и использовать его в полной мере в процессе достижения желаемых целей.

3. Чем выше показатели по шкале «Локус контроля Я», тем ниже уровень ориентации на разрешение проблем и выше уровень социальной поддержки ( $r = -0,472$ , при  $p \leq 0,01$ ), ( $r = 0,520$ , при  $p \leq 0,01$ ). Т.е. такие показатели могут свидетельствовать о том, что респонденты переоценивают свои возможности и думают, что им все обязаны помогать, поэтому они не стараются самостоятельно решать проблемы, а ориентируются на социальную поддержку. Эти респонденты, как правило, обладают минорным самоотношением и любая ситуация напряженности, трудности может спровоцировать снижение инициативной самостоятельности. Именно поэтому учащается обращение за социальной поддержкой в решении насущных проблем.

4. Чем выше общая осмысленность жизни, тем выше уровень ориентации на разрешение проблем ( $r = 0,520$ , при  $p \leq 0,01$ ). Т.е. те респонденты, которые осмысленно относятся к жизни, понимают, что необходимо им для достижения личной успешности, компетентности социального констатирования, стараются решать свои проблемы самостоятельно, при этом ориентируются на себя. Четкость знания о собственных планах, ценностных смыслах заставляет их своевременно мобилизовать ресурсы на достижение желаемых целей, и осуществлять данные интеракции в самостоятельном режиме.

Таким образом, можно констатировать, что смысложизненные ориентации взаимосвязаны со стилями совладающего поведения, от ориентации на процесс или результат зависит определенный уровень стилей поведения студентов.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Смысл жизни – основная единица жизненного пути личности, ведь он становится отражением обобщенного и осознанного принципа жизни человека, а также его жизненной позиции. Смысл жизни предоставляет

возможность ощутить причастность к социуму, полноту самовыражения и самостоятельности.

Ценностные ориентации являются важнейшим решающим фактором развития личности. Особый период для базисного формирования смысложизненных ориентаций является период юности. Это обстоятельство связано с переходом личности от детства к взрослости, обретению социальной компетентности, поиском своего места в мире.

Совладание (coping, от англ. to cope – побеждать, одолевать) – психические процессы и поведение, направленные на преодоление и «переживание» стрессовых/кризисных ситуаций, особенно психосоциального характера. Различают понятия «Coping stress» («успешно справляться», «преодолевать», совладать») «Coping behavior» («совладающее поведение», «поведение по преодолению»). Направленностью совладающего поведения является повышение адаптации личности к среде. При этом совладающее поведение может определяться и складываться через совокупность копинг-стратегий – конкретных действий по совладанию.

Проведенное эмпирическое исследование показало: чем выше проявляется шкала «Процесс в жизни», тем ниже уровень социальной поддержки в решении проблем; чем выше шкала «Результат жизни», чем выше шкала «Локус контроля Я»; чем выше проявляется шкала «Локус контроля Я», тем ниже уровень разрешения проблем и выше уровень социальной поддержки; чем выше общая осмысленность жизни, тем выше уровень разрешения проблем.

Таким образом, гипотеза о том, что смысложизненные ориентации взаимосвязаны со стилями совпадающего поведения у молодежи нашла свое подтверждение.