

Секция «Подростковый и юношеский возраст: в поисках себя»

**К вопросу о связи смысложизненных ориентаций и саморегуляции в
юношеском возрасте**

Бородина Дарья Олеговна

Студент (бакалавр)

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

E-mail: dandelion1111@mail.ru

В быстро изменяющихся условиях современного мира и научно-технического прогресса к человеку предъявляется все больше требований, как в профессиональном, так и в личностном плане. Особенно остро с этой проблемой сталкиваются представители юношеского возраста во время вступления во взрослую и самостоятельную жизнь. Общество нуждается в гибких, ответственных, самостоятельных и целеустремленных специалистах. Так как большинство представителей юношеского возраста являются студентами, именно в юности активно осуществляется учебно-профессиональная деятельность и происходит профессиональное самоопределение. Для успешного функционирования не только в учебно-профессиональной, но и в любой другой деятельности необходимо точно знать, какой смысл несет в себе данная деятельность и как планомерно осуществить достижение цели.

В период студенчества происходит интенсивное становление человека, личность выходит на новые рубежи осмысления мира, активно усваивает, воспроизводит социальные нормы и роли [2]. Поэтому юношеский возраст сензитивен для образования смысложизненных ориентаций, как субъективных составляющих смысла жизни, механизмами и регуляторами направленной деятельности человека; как необходимое условие ее осуществления [4]. Проблема смысла жизни наиболее разработана в трудах В.Франкла, Д.А.Леонтьева, Г.Л.Тулчинского и др. Смысложизненные ориентации как система связей, отражает направленность личности, формирует мировоззрение человека, на основании которого осуществляется произвольная активность.

Именно саморегуляция, как произвольная активность, и система психических средств, при помощи которой человек способен управлять своей целенаправленной деятельностью, обеспечивают планомерное движение к поставленным целям и их достижение [1]. Системы психической саморегуляции имеют универсальную структуру для разных видов активности человека и ее успешного осуществления [3]. Изучением саморегуляции занимались К.А.Альбуханова-Славская, А.А.Кацера, В.И.Моросанова и др.

Так в юношеском возрасте на основании смысложизненных ориентаций, придающих онтологическую значимость собственной жизни, и осуществления планомерной активности, направленной на достижение цели, происходит успешное осуществление различных видов деятельности. Что подтверждают результаты проведенного нами исследования, гипотезой которого стало предположение о связи смысложизненных ориентаций и саморегуляции в юношеском возрасте. В ходе исследования были опрошены 200 юношей и девушек в возрасте от 18 до 22 лет, обучающихся в университете. Для достижения цели исследования были использованы следующие методики: «Стиль саморегуляции поведения В.И.Моросанова», «Контроль за действием Ю.Куль», «Тест смысложизненных ориентаций Д.А.Леонтьев».

В ходе проведенного корреляционного анализа r- Пирсона была обнаружена прямая корреляционная связь между общим уровнем саморегуляции и смысложизненными ориентациями ($r = 0,420$; $p = 0,000$), можно предположить, что чем больше осознается смысл собственной жизни, тем более успешно осуществляется регулирование учебно-профессиональной

и общественной деятельности. Так же, чем больше сформирована способность, действовать осознанно и достигать целей, тем осмысленнее становится жизнь и наоборот. Положительные эмоции от учебы и профессии подкрепляют произвольную активность, что вызывает стремление вперед, и находит свое подтверждение в прямой взаимосвязи между саморегуляцией и удовольствием от процесса жизни ($r=0,383$; $p=0,000$). Также обнаружена прямая корреляционная связь между саморегуляцией и представления о себе как о сильной личности, способной контролировать, собственную жизнь напрямую взаимосвязаны с саморегуляцией ($r=0,381$; $p=0,000$), представление о себе как об активном и способном специалисте, придает жизни смысл и наоборот. Само переживание онтологической значимости своей жизни позволяет наилучшим образом организовывать произвольную активность, о чем свидетельствует прямая корреляционная связь между саморегуляцией и значимостью жизни ($r=0,420$; $p=0,000$).

Также найдена прямая корреляционная связь между реализацией действия и поставленной целью ($r=0,390$; $p=0,000$). Достижение успеха и удовлетворения результатом своего труда в прошлом положительно сказывается на осуществлении любой деятельности в настоящем ($r=0,298$; $p=0,003$). Так представление о себе как о сильной личности, будущем профессионале, способным в полной мере контролировать происходящий процесс, взаимосвязано с реализацией действия ($r=0,362$; $p=0,000$). Особое значение приобретает взаимосвязь переживания значимости данного действия и его реализация ($r=0,352$; $p=0,000$), студенту необходимо знать какой смысл несет та или иная деятельность для ее реализации.

Таким образом, результаты исследования доказывают, что смысложизненные ориентации взаимосвязаны с реализацией деятельности, наполняя осуществляемое действие смыслом. Человек предстает активным деятелем и профессионалом своего дела благодаря чему, жизнь обретает смысл. Формируя смысложизненные ориентации у представителей юношеского возраста, наряду с представлениями о себе, как о сильной личности, влияющей на собственную жизнь, посредством планомерного осуществления целенаправленной активности, происходит становление успешного специалиста независимо от рода осуществляемой деятельности.

Источники и литература

- 1) Абульханова К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды.
- 2) Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности. — М.: Смысл, 1999. — 487 с.
- 3) Моросановой В.И. "Индивидуальный стиль саморегуляции". М.: "Наука 2001.
- 4) Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. — 367 с.