

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ОСМИСЛЕНОСТІ ЖИТТЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Коломієць Л. І., Шульга Г. Б.

ВСТУП

Вивчення осмисленості життя особистості завжди було в центрі уваги науковців. Такий стійкий інтерес пояснюється тим, що наразі смисл життя розглядається як фактор, який робить унікальний внесок у сферу добробуту й щастя особистості. Смисл життя володіє особливими психологічними властивостями, які впливають на когнітивні, емоційні процеси особистості, особливо в юнацькому віці¹. Темп і динамічність сучасного життя більшості молоді не залишає часу й можливостей задуматися про своє життя, наскільки воно осмислене, усвідомлене. На думку багатьох дослідників, актуальним є питання, як особистості не загубити себе в цьому світі.

Вивчення смислової сфери юнаків викликає значний інтерес як у теоретичному, так і в практичному аспекті, оскільки сучасні громадяни українського суспільства характеризуються недостатньою змістовою визначеністю життєвих смислів і цінностей. На думку науковців, серед нинішньої молоді спостерігається тенденція морально-духовної, соціальної нестійкості, плюралізму цінностей, що в умовах соціально-економічної нестабільності нерідко стає чинником появи особливого різновиду неоптимального смислу життя, наповненого внутрішньоособистісними суперечностями².

Феноменологія поняття «смысл життя», «осмысленість життя» в психологічній науці має різну змістову наповненість: як важливий чинник особистісного розвитку; як вища інтегративна основа особистості; як незадоволеність власним існуванням; як специфічна людська потреба, свідомо реалізація якої наближає людину до її сутнісних джерел; як актуальне переживання, властиве людині внутрішнє сприймання психічних взаємозв'язків, що виникають завдяки внутрішній роботі; як джерело особистісного зростання; як відношення між суб'єктом та об'єктом або явищем дійсності; як

¹ Krok, D. When is Meaning in Life Most Beneficial to Young People? Styles of Meaning in Life and Well-Being Among Late Adolescents. *J Adult Dev.* 2018. No. 25 (2). P. 96–106.

² Галян І.М., Галян О.І. Психологія смисложиттєвих переживань сучасної студентської молоді. *Психологічний часопис.* 2018. № 8 (18). С. 38–57.

природа людини та її місце у світі (А. Адлер, Н. Бердяєв, М. Боришевський, О. Гриньова, О. Капустюк, К. Карпинський, Д. Леонтєв, С. Рубінштейн, В. Франкл, З. Фрейд, К. Юнг, К. Ясперс та інші). Означені поняття асоціюються також із цінностями особистості, ціннісними орієнтаціями (М. Варбан, О. Гриньова, С. Кучмагара); вищим способом самореалізації людини (І. Варє).

Особливості становлення та розвитку смислової сфери особистості в період юності представлені в наукових дослідженнях С. Бабатіної, Н. Бондаренко, І. Варє, І. Главатських, Х. Дмитерко-Карабіна, О. Іванова, Л. Іванцев, Н. Іванцев, Н. Каунова, О. Купріна, М. Копотун, М. Рева й інших. Науковці одноставні в думці, що період юності є одним із самих продуктивних і смислонасичених періодів життя людини, оскільки у віці 19–20 років більшість осіб замислюються про побудову планів у всіх життєвих сферах (соціальній, професійній, особистісній, емоційній тощо).

Водночас існує суперечність між актуальністю поглибленого вивчення психологічних детермінант усвідомленості життя молодих людей, що дозволило б зрозуміти шляхи їх конструктивного формування, та недостатньою кількістю досліджень, в яких усвідомленість життя молоді розглядається як конкретна наукова проблема.

1. Осмисленість життя в юнацькому віці як наукова проблема

В. Франкл визначав смисл життя як вищу інтегративну основу особистості, а прагнення шукати смисл як вроджену мотиваційну тенденцію, головний «двигун» формування та функціонування особистості. Він вважав, що прагнення до пошуку сенсу є важливим людським мотивом існування, але неможливо визначити єдиний правильний смисл життя для всіх людей. Взагалі людина не може позбутися смислу життя ні за яких обставин і смисл завжди може бути знайдений³.

Смисл життя розглядають у двох вимірах: наявність смислу й пошук смислу. Наявність смислу відбиває, наскільки особистість сприймає своє життя як щось значуще й важливе, а пошук смислу життя – це міра залученості суб'єкта в цей процес. Дослідники вважають, що коли людина має смисл життя, то вона сприймає, усвідомлює власне життя як більш значуще, зрозуміле, зазвичай має мету. Натомість пошук смислу життя вимагає від особистості певних динамічних, активних зусиль для осмислення значення та мети власної

³ Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва : Прогресс. 1990. 368 с.

життєдіяльності⁴. Д. Леонтьєв вважав, що у сфері інтересів психології особистості лежить питання про те, який вплив має смисл життя або переживання його відсутності на життєвий шлях людини, а також проблема психологічних втрат і шляхів знаходження смислу життя. Дослідник пропонує під смислом розуміти відношення між суб'єктом та об'єктом або явищем дійсності, яке визначається місцем об'єкта (явища) в житті суб'єкта, виділяє цей об'єкт (явище) в образі світу й втілюється в особистісних структурах, які регулюють поведінку щодо такого об'єкта (явища)⁵. Д. Леонтьєвим були виділені шість смислових структур, які складають три ієрархічні рівні смислової регуляції життєдіяльності особистості й поняття «смислові орієнтації», які діляться на два рівні: загальні смислові орієнтації та відносини особистості зі світом, тобто її внутрішній світ.

Згідно з авторським трактуванням К. Абульханової-Славської, смисл життя – це цінність. Дослідниця підкреслює значущість індивідуального аспекту цього феномену й вважає, що смисл життя – це психологічний засіб переживання життя в процесі його здійснення. Низький рівень індивідуальності, висока конформність особистості можуть призвести до підміни власного «смислу життя» «життєвими смислами», в основі яких лежать соціальні стереотипи. Це призводить до розчарувань і втрати смислу життя⁶. До аспектів смислу життя дослідниця відносить: цільовий, емоційний, вольовий. Спираючись на дослідження О. Гриньової, можемо констатувати, що у визначенні смислу життя та смисложиттєвих орієнтацій людини багато спільного: обидва феномени автор розглядає як джерела особистісного зростання індивідуума, діалектично споріднені з процесами та явищами ціннісно-смислової сфери людини й детерміновані специфікою стосунків індивідуума з оточенням. Однак ці поняття не тотожні, оскільки смисложиттєві цінності особистості зумовлюються її смислом життя⁷.

Смисл життя відіграє важливу роль у розвитку особистості, особливо в юнацькому віці. Зіштовхнувшись із новими ситуаціями й подіями, молоді люди намагаються інтерпретувати й систематизувати власний життєвий досвід, виявляючи важливі аспекти особистого й

⁴ Krok. D. When is Meaning in Life Most Beneficial to Young People? Styles of Meaning in Life and Well-Being Among Late Adolescents. *J Adult Dev.* 2018. No. 25 (2). P. 96–106.

⁵ Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. Москва : Смысл, 2007. 511 с.

⁶ Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. Москва : Мысль, 1991. 301 с.

⁷ Гриньова О.М. Проблема смисложиттєвих орієнтацій в українській та зарубіжній психології. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України: Проблеми сучасної психології*. Київ, 2013. С. 93–105.

соціального життя, відкриваючи глибші смисли у своєму житті⁸. Це вік, який у ряді досліджень називають епохою стрибка, «другого народження», характеризуючи швидкість зміни самооцінки, самосвідомості, деяких особистісних властивостей. Крім того, саме в цьому віці найчастіше відбувається професійний і певною мірою соціальний вибір особистості. Швидкість зміни особистісних диспозицій нерідко викликає сильні суперечності, які часто сприймаються досить гостро й можуть протікати у вигляді внутрішньоособистісних конфліктів, криз. Як показують наші спостереження, для молодих людей у цьому віці вибір і прийняття професії – завжди критичний момент у розвитку особистості, невміння робити свідомий вибір або ухиляння від вибору може призвести до погіршення психоемоційного стану, появи негативних переживань, які переростають у внутрішньоособистісний конфлікт⁹. Для юнаків характерне також гостре емоційне сприйняття недоліків, особистих невдач, проблем, оскільки в них не вистачає життєвого досвіду для оптимального їх оцінювання та розв'язання.

Пошук смислу життя має позитивний вплив на розвиток і формування особистості юнаків і дівчат, оскільки сприяє осмисленій побудові життєвих перспектив. Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що цей процес не завжди відбувається успішно. По-перше, різка зміна образу життя, включення в нові види діяльності, спілкування з іншими людьми викликає певну напругу, а нова життєва ситуація вимагає адаптації до неї. По-друге, в складних умовах сьогодення молоді люди часто невпевнені у своєму майбутньому, нерідко переживають негативні емоційні стани з приводу цього, страждають від безглуздості життя, знаходяться в стані смисложиттєвої кризи. Джерелом такого стану є не тільки закономірні глибинні трансформації ціннісно-нормативних засад суспільства, яке постійно розвивається, а й специфічні труднощі «дорослішання» та освоєння професії. Можна спостерігати цікаву закономірність: за бажання та можливості вести доросле життя (до якого прагнули в ранній юності) молоді люди не завжди здатні знайти й реалізувати себе в ньому. На думку С. Соловійової, така ситуація посилюється ще однією особливістю – вираженим інфантилізмом, який проявляється в дорослої

⁸ Kiang L., Fuligni A.J. Meaning in life as a mediator of ethnic identity and adjustment among adolescents from Latin, Asian, and European American backgrounds. *Journal of Youth and Adolescence*. 2010. No. 39 (11). P. 1253–1264. DOI: 10.1007/s10964-009-9475-z.

⁹ Шульга Г.Б., Коломієць Л.І. Вплив професійної мотивації на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту в студентів першого року навчання. *Психологічний часопис*. 2017. № 6. С. 186–199.

людини в рисах характеру, які притаманні дітям і підліткам, тобто в соціальній, моральній і громадянській нерозвиненості, незрілості молодій людині¹⁰. Інформацію про неготовність молодих людей до самостійного прийняття рішень, дефіцит навичок усвідомленого управління своїм життям, конформність, низький рівень розвитку рефлексії знаходимо й в інших дослідженнях. С. Соловйова вважає, що існує суперечність між бажанням особистості активно, самостійно будувати свій життєвий шлях і браком досвіду «дорослого» життя. Означена суперечність дає можливість знайти й реалізувати індивідуальний смисл життя, вибудувати власну систему цінностей, створити життєву перспективу й визначити стратегічні цілі, які й будуть показником особистісної зрілості.

Численні дослідження вказують на складність формування часової перспективи в юнацькому віці. М. Рева це пояснює тим, що саме в цьому віці фіксується найнижча задоволеність пошуком смислу життя, висока невпевненість у собі, гостро переживається стан загальної невизначеності¹¹. Деякі дослідження демонструють негативне сприймання майбутнього молоддю. Зокрема, у своїх наративних розповідях про майбутнє молоді люди, крім формального викладення, вдаються до таких висловлювань: «я не люблю уявляти майбутнє, адже невідомо що станеться не лише через рік, а й завтра», «цілі будувати безглуздо», «я ніколи не намагаюся будувати плани на майбутнє, адже життя сумнівне й незбагненне»¹².

Як вважають І. Степанчук, С. Литвиненко, смислова сфера юнаків – це складне цілісне утворення, представлене передусім ціннісними орієнтаціями, які формуються під час засвоєння соціального досвіду, виявляються в цілях, ідеалах, переконаннях, інтересах і є важливим чинником соціальної регуляції взаємин людей і поведінки. Міра опанування юнаками загальнолюдських смислів визначає духовність особистості¹³. На думку дослідників, свідченням становлення юнака буде «рух за вертикаллю», тобто прагнення особистості до пошуку духовних смислів, співвіднесення власної поведінки, стосунків з іншими людьми,

¹⁰ Соловьева С.А. К вопросу о проблемах формирования смыслозначимых ориентиров личности в период молодости. *Психологические науки: Теория и практика общественного развития*. 2015. № 8. С. 253–256.

¹¹ Рева М.М. Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8). Ч. 1. С. 126–139.

¹² Копотун М.М. Соціально-психологічні чинники життєвого цілепокладання студентської молоді : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05 «Соціальна психологія, психологія соціальної роботи». Київ, 2009. 247 с.

¹³ Степанчук І.А., Литвиненко С.А. Психологічні особливості розвитку смислової сфери особистості в юнацькому віці. *Збірник наукових праць РДГУ: Психологія: реальність і перспективи*. Випуск 3. 2014. С. 144–147.

ставлення до навчання та праці з високими ціннісними орієнтирами. Психологічною основою смисложиттєвих орієнтацій молодих людей є різноманітна структура потреб, мотивів, ідеалів, переконань, що формують спрямованість особистості й виражають соціально детерміноване ставлення особистості до дійсності.

Наразі накопичений значний емпіричний матеріал, який свідчить про наявність зв'язку між смыслом і високим рівнем осмисленості життя. Натомість смисложиттєва криза провокує множинність негативних ефектів і деструктивних наслідків у розвитку й функціонуванні особистості. Зокрема, було з'ясовано, що рівень осмисленості життя впливає на суб'єктивне задоволення життям, схильність до тривоги й депресії, індивідуальне вираження адаптивних і дезадаптивних характерологічних рис, схильність до вибору ефективних і дисфункціональних стратегій копінгу¹⁴.

Науковець О. Купріна дійшла висновку, що індивідуально-типологічні властивості юнаків і дівчат впливають на рівень осмисленості життя. Дослідниця виявила значну різницю в психологічних портретах студентів-психологів за індивідуально-типологічними показниками. Зокрема, психологи, які мають високий рівень осмисленості життя, є стриманішими в прояві своїх емоцій, але їм властива м'якість і доброзичливість у спілкуванні, їхні емоції знаходяться під контролем свідомості, що робить їх емоційно зрілими й менш конфліктними. Загальний емоційний фон частіше позитивно забарвлений, менше виражені агресивні й тривожні прояви, низька потреба в афіліації. Студенти з низьким показником осмисленості життя характеризуються нестійкою емоційною сферою, емоції часто мають стихійний, неконтрольований характер і ситуаційні прояви. З одного боку, в студентів відзначається підвищена емоційна чутливість і вразливість, тривожність, емоційна залежність від особистісно значущих людей, потреба в прихильності, дружбі, турботі, розумінні. Але з іншого, – можливі прояви реакції роздратування та демонстрація агресивності, що очевидно мають протестний характер¹⁵.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє констатувати, що основним новоутворенням юнацького віку є активний пошук себе, професійне самовизначення, формування стійкого образу «Я», інтенсивно формуються ціннісні орієнтації, визначається життєва

¹⁴ Карпинский К.В. Дифференциальные свойства смысла жизни: к психологии смысловжизненных различий. *Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки*. 2014. № 4. С. 68–81.

¹⁵ Куприна О.А. Психологические детерминанты осмысленности жизни студентов-психологов : автореф. дисс. ... канд. психол. наук :19.00.01. Москва, 2010. 29 с.

позиція. Згідно з думками Д. Леонтьєва, усвідомленість, осмисленість життя може емпірично характеризуватися сумарним показником вираження так званих смисложиттєвих орієнтацій, три з яких пов'язані із часовою локалізацією смислових орієнтирів (у теперішньому, минулому або майбутньому), а дві – описують домінуючий локус контролю (екстернальний або інтернальний)¹⁶. Припускаємо, що про осмисленість життя можна говорити у випадку, коли в особистості сформовані цінності й узгоджені між собою цінності «цінність» і «доступність», розвинута здатність до рефлексії, є усвідомленість власної відповідальності за життєві результати. Розвинена здатність контролювати власні емоції може бути запорукою контролю над особистісною тривожністю, а певні індивідуально-типологічні властивості особистості (наполегливість, активність у досягненні мети, обов'язковість, сумнінність, схильність до планування діяльності, контроль над власною поведінкою та емоціями) здатні значно підвищувати рівень осмисленості життя молодого людини.

2. Емпіричне дослідження психологічних детермінант осмисленості життя в юнацькому віці

Під час проведеного теоретичного аналізу нами було встановлено, що основним новоутворенням юнацького віку є активний пошук себе, професійне самовизначення, формування стійкого образу «Я», формування ціннісно-смислової сфери. Важливими показниками, які визначають особливості осмисленості життя в юнацькому віці, є специфіка смисложиттєвих орієнтацій особистості, узгодженість ціннісно-мотиваційної сфери молодого людини, рівень усвідомленості й осмисленості власної відповідальності за життєві результати, емоційний контроль, особливості індивідуально-типологічних властивостей особистості. Враховуючи вищезазначене, для емпіричного дослідження нами був підібраний комплекс психодіагностичних методик, а саме «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д. Леонтьєв); «Рівень співвідношення «Цінності» й «Доступність» у різних життєвих сферах» (О. Фанталова); «Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю» (далі – УСК) (Дж. Ротгер, адаптація Е. Бажина, Є. Голинкіної, А. Еткінда); «П'ятифакторний опитувальник осмисленості» (далі – FFMQ) (адаптація О. Голубева, О. Дорошева); «Шкала самооцінки особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, (адаптація Ю. Ханіної); «Індивідуально-типологічний опитувальник» (далі – ІТО) (Л. Собчик).

¹⁶ Леонтьев Д.А. Тест смысловых ориентации (СЖО). 2-е изд. Москва : Смысл, 2000. 18 с.

Експериментальне дослідження проводилося на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. У дослідженні взяли участь 71 студент – здобувач вищої освіти бакалавра різних спеціальностей денної форми навчання. Середній вік досліджуваних – 18,6 року. Досліджувані брали участь у діагностиці на добровільній основі й були проінформовані стосовно мети й процедурних особливостей дослідження.

На першому етапі дослідження була проведена оцінка «джерела» смислу життя. Аналізуючи одержані емпіричні дані за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. Леонтьєва, було встановлено, що за шкалою «Цілі в житті» високі бали були у 27,7% досліджуваних. Це свідчить про те, що вони не тільки цілеспрямовані, але й мрійники, оскільки їхні життєві плани не мають реальної опори, не підкріплюються особистісною відповідальністю за їх реалізацію. Середні бали були виявлені в 55,3% молодих людей, що свідчить про наявність в їх житті цілей, які надають життю осмисленості, спрямованості й часової перспективи. Низькі бали було діагностовано в 17% досліджуваних, що вказує на те, що молоді люди живуть вчорашнім або сьогоднішнім днем.

За шкалою «Процес життя» високі бали констатовані у 27,7% студентів, що характеризує їх як гедоністів, які живуть сьогоднішнім днем. Середні бали були виявлені в 61,7% студентів, а отже, вони мають прагнення до досягнення певних результатів у будь-якому виді діяльності. Натомість низькі бали було діагностовано в 10,6% досліджуваних, які швидше незадоволені своїм життям на тепер.

Аналізуючи результати за шкалою «Результативність життя», високі показники були виявлені в 32,6% студентів, такі молоді люди позитивно оцінюють пройдений відрізок життєвого шляху, а всі успіхи й досягнення пов'язують зі сьогоднішнім і майбутнім. Студентів із середнім рівнем за цією шкалою виявилось 51%, що свідчить про відчуття продуктивності й осмисленості прожитої частини життя, хоча задоволеність самореалізацією середня. Низькі результати були зафіксовані у 12,8% досліджуваних, які переживають незадоволення прожитою частиною життя.

За шкалою «Локус контролю – Я» констатовані середні показники в 42,6% досліджуваних і низькі в 57,4%. Середній рівень досліджуваної ознаки характеризує студентів як спроможних брати відповідальність за події у власному житті, натомість низькі, навпаки, нездатність такого контролю.

За шкалою «Локус контролю – життя» високі результати було діагностовано в 40,3% досліджуваних. Це свідчить, що студенти мають відчуття неконтрольованості власного життя, можливості вільно

приймати рішення та втілювати їх у життя. Студентів із середнім рівнем за цією шкалою виявилось 44,7%, що свідчить про можливість віри у власні сили. Натомість 15% досліджуваних переконані в тому, що їх життя не підвладне свідомому контролю та безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Отже, результати дослідження показали, що смисложиттєві орієнтації мають середню міру вираження за всіма шкалами в більшості студентів, окрім «Локус контролю – Я». Згідно з переконаннями Д. Леонтєва, осмисленість життя характеризується сумарним показником вираження смисложиттєвих орієнтацій, отже, робимо висновок, що для нашої вибірки цей показник знаходиться на задовільному рівні, окрім зазначеного параметра. Студенти мають потребу в досягненнях, формулюють життєві цілі, що надають йому усвідомленості, спрямованості й часової перспективи. Водночас більшість досліджуваних вибірки переконані, що вони не здатні контролювати події власного життя, демонструють екстернальність.

Досліджуючи рівень узгодженості ціннісної сфери молоді за методикою «Рівень співвідношення «Цінності» й «Доступність» у різних життєвих сферах» О. Фанталової, нами була встановлена ієрархія вагомих цінностей: «щасливе сімейне життя» (M=8,6), «кохання» (M=8), «здоров'я» (M=7,8), «впевненість у собі» (M=6,7), «наявність друзів» (M=6,4). Найнижчі позиції займають цінності «активне життя» (M=3,6) та «краса природи» (M=2,2). Оцінка результатів за параметром доступності така: «наявність друзів» (M=7,4), «пізнання» (M=6,3), «здоров'я» (M=6,1), «свобода» (M=6,1), «творчість» (M=5,9). Найменш доступними є «щасливе сімейне життя» (M=4,7), «цікава робота» (M=4), «матеріальне забезпечення» (M=3,8). Констатовано, що такі цінності, як «щасливе сімейне життя» (53,2%), «кохання» (25,5%), «здоров'я» (21,3%) спричиняють внутрішній конфлікт, оскільки для студентів ці цінності значущі, але поки не доступні. Означені цінності формують у молоді тенденцію утворення «внутрішнього вакууму», почуття спустошеності, внутрішнього конфлікту. Цінності «краса природи» (36,2%), «творчість» (19%), «свобода» (19%) доступні студентству, вони їх можуть підсилювати, але не мають бажання.

За індексом неузгодженості в мотиваційно-особистісній сфері студентів було виявлено домінування показника низького рівня дезінтеграції. Більшість студентів задоволені рівнем самореалізації, інтегровані в освітній процес і взаємостосунки групи. Задовільний рівень самореалізації мають 23,4% досліджуваних. Тільки 12,8% досліджуваних вважають, що те, що має для них цінність, їм недоступне, а те, що в них є, їм не потрібно.

Кореляційний аналіз між показниками осмисленості життя студентів залежно від міри узгодженості цінності й доступності виявив такі значущі зв'язки. Неузгодженість за параметром «впевненість у собі» (студенти хочуть бути впевненими, але не можуть це реалізувати) має негативний кореляційний зв'язок зі смисложиттєвою орієнтацією «цілі» ($r_{xy}=-0,321$, при $p<0,05$), «результат» ($r_{xy}=-0,353$ при $p<0,05$), «загальний показник осмисленості життя» ($r_{xy}=-0,295$, при $p<0,05$). Дисбаланс, який викликаний бажанням бути впевненим у собі, має негативний вплив на планування, спрямованість життя, знижується відчуття продуктивності, осмисленості, задоволеності минулим, втрачається зацікавленість, емоційна насиченість і наповненість змістом. Цінність «Пізнання» має позитивні кореляційні зв'язки зі смисложиттєвими орієнтаціями «цілі» ($r_{xy}=0,378$, при $p<0,01$), «результат» ($r_{xy}=0,358$, при $p<0,05$), «локус контролю – Я» ($r_{xy}=0,361$, при $p<0,05$), «загальний показник осмисленості життя» ($r_{xy}=0,341$, при $p<0,05$). Оскільки за параметром «пізнання» є узгодженість за цінністю та доступністю, можемо вважати, що він є детермінантною щодо осмисленості, спрямованості, часової перспективи життя студентів, сприяє осмисленості й задоволеності пройденою частиною життя, бажання будувати власне життя відповідно до своїх цілей та уявлень про його смисл, впевненості щодо можливості контролю над власним життям.

Вивчаючи рівень усвідомленості й осмисленості власної відповідальності за життєві результати за «Методикою діагностики рівня суб'єктивного контролю» (УСК) Дж. Роттера, було з'ясовано, що за всіма шкалами, окрім інтернальності в області досягнень, домінують показники екстернального локусу контролю (рис. 1).



Рис. 1. Відсоткове співвідношення рівня суб'єктивного контролю за опитувальником УСК

Отже, студенти вибірки здатні брати відповідальність на себе тільки за одним параметром – інтернальність в області досягнень. За всіма іншими переважає екстернальний локус контролю, а отже, студенти схильні приписувати відповідальність за події власного життя зовнішнім чинникам, перекладати відповідальність на інших, чекають, поки за них зроблять вибір, покладаються на думку оточення, схильні до навіювання, залежні від викладачів, очікують на легке розв'язання поточних навчальних завдань. Така поведінка не сприяє розвитку віри у власні сили, а орієнтує на думку оточення, переклад на нього відповідальності, сприяє розвитку конформізму, детермінує внутрішню невпевненість.

За результатами кореляційного аналізу всі показники суб'єктивного контролю особистості (окрім шкали інтернальності в області здоров'я) мають позитивні, значущі кореляційні зв'язки зі всіма показниками смисложиттєвих орієнтацій. Такі результати дозволяють говорити про те, що загальна осмисленість життя, його емоційна насиченість, задоволеність результатами життя, здатність контролювати своє життя залежить від рівня суб'єктивного контролю над життєвими ситуаціями в навчанні, сімейному житті, взаємостосунках, у досягненнях, невдачах, сприяє розумінню, що в житті необхідно докладати індивідуальні зусилля. Отже, можна вважати, що інтернальний рівень суб'єктивного контролю є детермінантою осмисленості життя молоді.

Психологічний конструкт «осмисленість» має важливе значення для опису й розуміння природи когнітивних процесів, персональної рефлексії та загального психологічного добробуту індивідуального життя особистості. Одержані результати виконання «П'ятифакторного опитувальника осмисленості» (FFMQ) представлені на рис. 2. Як бачимо, високі показники за шкалою «спостережливість» були виявлені в 6,4% досліджуваних. У незначній кількості студентів часто й нав'язливо у свідомості можуть з'являтися однакові думки, виражена тенденція занурюватися в переживання «що було б, якби ...», вони не можуть швидко заспокоїтися, схильні зосереджуватися на негативних переживаннях. Натомість більшість молоді демонструє середній (68,1%) і низький (25,5%) рівні досліджуваного параметра. Отже, більшість студентів усвідомлюють свої переживання, розуміють власний емоційний стан, позитивно сприймають сьогодні, диференціюють час і події індивідуального життя.

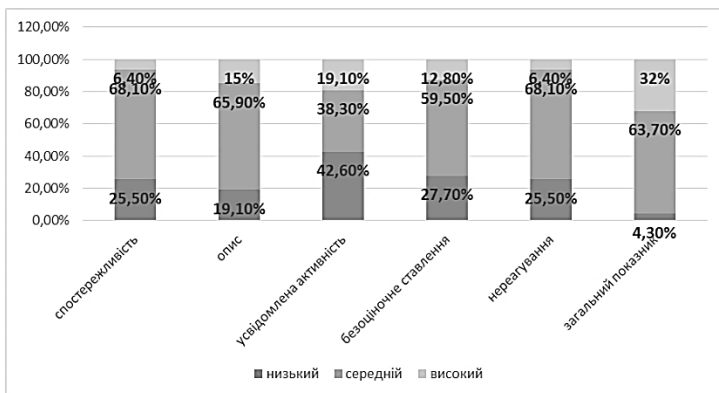


Рис. 2. Відсоткове співвідношення шкал за методикою FFMQ

За шкалою «опис» домінує середній показник у 65,9% студентів. Такі молоді люди можуть на задовільному рівні ідентифікувати свої переживання, відчуття, позиції, очікування. На високому рівні це можуть зробити 15% досліджуваних. Згідно з переконаннями автора методики, ця шкала пов'язана з рефлексією особистості, здатністю до самодистанціювання та вмінням бачити себе зі сторони. Тільки 19,1% студентів емоційно нестабільні, схильні до концентрації на негативних подіях минулого, мають ознаки депресивної симптоматики.

За шкалою «усвідомлена активність» переважають низькі показники в 42,6% досліджуваних. Студенти з низькими показниками за цією шкалою діють механічно, стереотипно, не звертаючи увагу на конкретні дії, легко відволікаються, занурюючись у мрії або сторонні міркування. 19,1% студентів на високому рівні й 38,3% на середньому рівні намагаються свідомо заглибитися в теперішнє, що пов'язано не тільки із задоволенням нагальних потреб. Їх приваблює теперішній, поточний момент життя, вони мають ціль, яку прагнуть свідомо досягнути.

Четвертий параметр «безцінне відношення до свого досвіду» оцінює прагнення особистості приймати без осуду свої думки й емоції. 12,8% досліджуваних не оцінюють свої думки з позиції «хороші – погані», 59,5% – на задовільному рівні приймають свої думки й емоції, натомість 27,7% студентів мають тенденцію до осуду, звинувачення себе за неадекватні емоції, почуття, думки тощо. Таким студентам характерне надмірне самозанурення, заглиблення в міркування про те, що було б, якби ситуація склалася по-іншому.

Шкала «нереагування» характеризує досліджувану вибірку з позиції свідомого вибору суб'єктної реакції незалежно від емоційної оцінки ситуації. Незначні показники за цим параметром свідчать, що студенти схильні емоційно реагувати на невдачі, не здатні терпляче ставитися до негативних подій минулого й теперішнього (32% – високі, 63,7% – середні, 4,3% – низькі).

Отже, досліджуючи показники осмисленості життя, з'ясовано, що більшість молодих людей здатна до рефлексивних дій, до самодистанціювання, до внутрішньої роботи над собою щодо осмислення власного «Я», своєї поведінки, самоаналізу життєвого досвіду. Слід зазначити, що спостерігається домінування схильності молоді емоційно реагувати на невдачі, терпляче ставитися до негативного досвіду в минулому й теперішньому.

За результатами кореляційного аналізу параметр «усвідомлена активність» має позитивні кореляційні зв'язки зі смисложиттєвими орієнтаціями «цілі» ($r_{xy}=0,511$, при $p<0,01$), «процес» ($r_{xy}=0,419$, при $p<0,01$), «результат» ($r_{xy}=0,420$, при $p<0,01$), «локус контролю – Я» ($r_{xy}=0,510$, при $p<0,01$), «локус контролю – життя» ($r_{xy}=0,446$, при $p<0,01$), «загальний показник осмисленості життя» ($r_{xy}=0,507$, при $p<0,01$). Усвідомлена активність особистості, свідоме занурення в теперішнє пов'язані не тільки із задоволенням нагальних потреб сьогодення, а й з увявленням про цілі своєї діяльності й поведінки. Параметр «усвідомлена активність» будемо вважати детермінантою осмисленої поведінки студентів.

За методикою «Шкала самооцінки особистісної тривожності Ч. Спілберґера» виявилось, що у 80,9% студентів діагностовано високі показники. Такі показники відбивають здатність особистості до тривоги й передбачають наявність у неї тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Особистісна тривожність активізується за сприйняття конкретних стимулів, розцінюється людиною як небезпека, що пов'язана зі специфічними ситуаціями загрози її престижу, самооцінці, самоповазі. Високотривожні студенти схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати надто вираженим станом тривожності, в них є схильність до емоційних і невротичних зривів.

За результатами кореляційного аналізу виявилось, що особистісна тривожність має негативні кореляційні зв'язки зі смисложиттєвими орієнтаціями «цілі» ($r_{xy}=-0,589$, при $p<0,01$), «процес» ($r_{xy}=-0,599$, при $p<0,01$), «результат» ($r_{xy}=-0,669$, при $p<0,01$), «локус контролю – Я» ($r_{xy}=-0,580$, при $p<0,01$), «локус контролю – життя» ($r_{xy}=-0,592$, при $p<0,01$), «загальний показник осмисленості життя» ($r_{xy}=-0,678$, при

$p < 0,01$). Одержані дані дозволяють резюмувати, що загальна осмисленість життя, його емоційна насиченість, задоволеність результатами, здатність контролювати власну життєву активність залежить від рівня особистісної тривожності. Це дозволяє розглядати помірний рівень особистісної тривожності детермінантою осмисленості життя молоді.

Досліджуючи індивідуально-типологічні властивості особистості за «Індивідуально-типологічним опитувальником» (ІТО) Л. Собчик, було встановлено, що провідними характеристиками вибірки є «тривожність» ($M=6,3$), «сенситивність» ($M=6,2$) і «лабільність» ($M=6$) (див. рис. 3). Студенти досліджуваної вибірки вразливі, чутливі до тиску навколишнього середовища, мінливі, боязкі, схильні до прояву нав'язливих страхів, панічних реакцій і дезадаптивних станів.

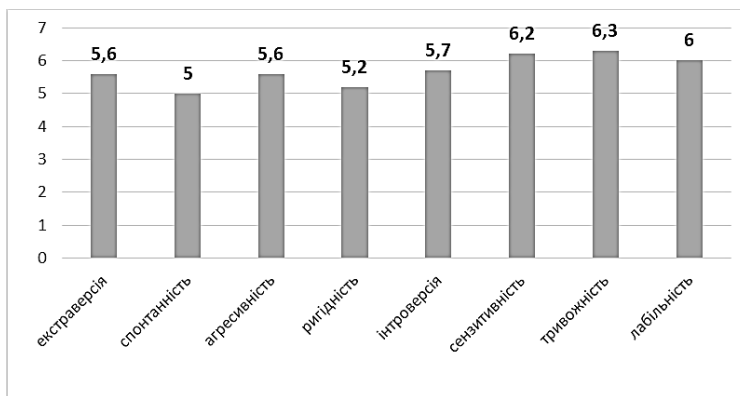


Рис. 3. Порівняння середніх значень шкал за методикою ІТО

Згідно з кореляційним аналізом індивідуально-психологічна властивість «ригідність» має позитивні кореляції зі смислоттєвими орієнтаціями «цілі» ($r_{xy}=0,581$, при $p < 0,01$), «процес» ($r_{xy}=0,298$, при $p < 0,05$), «результат» ($r_{xy}=0,454$, при $p < 0,01$), «локус контролю – Я» ($r_{xy}=0,534$, при $p < 0,01$), «локус контролю – життя» ($r_{xy}=0,513$, при $p < 0,01$), «загальний показник осмисленості життя» ($r_{xy}=0,520$, при $p < 0,01$). Отже, стійкість до стресу, педантизм, прагнення відстоювання своїх принципів і поглядів, критичність щодо думок інших сприяють підвищенню загальної осмисленості життя, його емоційної насиченості, задоволеності результатами власного функціонування, здатності контролювати власне життя.

Натомість властивість «інтроверсія» має негативні кореляційні зв'язки зі смисложиттєвими орієнтаціями «цілі» ($r_{xy}=-0,331$, при $p<0,05$), «процес» ($r_{xy}=-0,400$, при $p<0,01$), «результат» ($r_{xy}=-0,430$, при $p<0,01$), «локус контролю – Я» ($r_{xy}=-0,476$, при $p<0,01$), «локус контролю – життя» ($r_{xy}=-0,376$, при $p<0,01$), «загальний показник осмисленості життя» ($r_{xy}=-0,451$, при $p<0,01$). Це доводить, що замкнутість, непрактичність, схильність до ідеалізації та постійність в уподобаннях знижують показники осмисленості, задоволеності життям, а також рівень його емоційної насиченості. Вважаємо, що означена властивість негативно впливає на рівень осмисленості життя студентів і потребує цілеспрямованої корекційної роботи.

Узагальнені емпіричні дані й результати кореляційного аналізу дозволили виділити детермінанти осмисленості життя студентів. Такими детермінантами є узгодженість між цінністю та доступністю за цінностями «пізнання», «впевненість у собі»; інтернальний рівень суб'єктивного контролю; усвідомлена активність особистості; помірний рівень особистісної тривожності; індивідуально-психологічна властивість «ригідність», низькі показники «інтроверсії».

ВИСНОВКИ

Смисл життя – це життєва позиція особистості, її ціль, система переконань і поглядів на світ, ставлення до себе й до оточення, погляд на власне місце у світі. Осмисленість життя сприяє можливостям особистості проектувати своє життя, допомагає управляти перебігом власної життєдіяльності. Осмисленість життя в юнацькому віці визначають особливості смисложиттєвих орієнтацій, узгодженість ціннісно-мотиваційної сфери, рівень усвідомленості й осмисленості власної відповідальності за життєві результати, емоційна саморегуляція, індивідуально-типологічні властивості особистості.

Рівень осмисленості життя студентів знаходиться в межах середнього, більшість досліджуваних переконані в нездатності контролювати події власного життя. Серед значущих для молоді цінностей перші місця посідають цінності, пов'язані із сім'єю, здоров'ям, любов'ю та впевненістю в собі, які, як виявилось, є наразі недоступними, формують «внутрішній вакуум». Натомість цінності краси природи, творчості, свободи цінуються меншою мірою сучасними представниками студентської молоді. Більшість студентів задоволені рівнем самореалізації, інтегровані в освітню діяльність, взаємини з референтним соціальним оточенням, мають достатній рівень рефлексії та усвідомленої активності. За вибіркою переважає

екстернальний локус контролю, висока тривожність, сенситивність і лабільність.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виокремити психологічні детермінанти усвідомленості життя студентів, а саме: узгодженість між цінністю та доступністю за цінностями «пізнання», «впевненість у собі»; інтернальний рівень суб'єктивного контролю; усвідомлена активність особистості; помірний рівень особистісної тривожності; індивідуально-психологічна властивість «ригідність», низькі показники «інтроверсії».

АНОТАЦІЯ

Розкрито проблему детермінації осмисленості життя в юнацькому віці. Звернено увагу на обґрунтування вікових особливостей осмисленості життя юнацтва. Акцентовано на наявності в психічному розвитку осіб юнацького віку ряду суперечливих тенденцій, що знижують можливості усвідомленості й осмисленості життя, провокують появу внутрішньоособистісних конфліктів і деструктивних емоційних переживань. Представлено методика й результати емпіричного дослідження психологічних детермінант осмисленості життя в юнацькому віці. За результатами емпіричного дослідження узагальнено й розкрито специфіку співвідношення ціннісних орієнтацій, суб'єктивного локусу контролю, індивідуально-типологічних властивостей та особливостей емоційної саморегуляції осіб юнацького віку в контексті вивчення проблеми осмисленості життя представниками юнацтва. У процесі кореляційного аналізу доведено причинну зумовленість міри осмисленості життя осіб юнацького віку рівнем та особливостями сформованості певними індивідуально-психологічними чинниками. З'ясовано, що осмисленість життя осіб юнацького віку залежить від чинників, що репрезентують узгодженість між цінністю та доступністю за категоріями «пізнання» та «впевненість у собі»; рівень інтернальності суб'єктивного контролю; усвідомленість активності особистості; помірний рівень особистісної тривожності й ригідності, низькі показники інтроверсії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. Москва : Мысль, 1991. 301 с.
2. Галян І.М., Галян О.І. Психологія смисложиттєвих переживань сучасної студентської молоді. *Психологічний часопис*. 2018. № 8 (18). С. 38–57. DOI: 10.31108/1.2018.8.18.

3. Гриньова О.М. Проблема смисложиттєвих орієнтацій в українській та зарубіжній психології. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України: Проблеми сучасної психології*. Київ, 2013. С. 93–105. DOI: 0.32626/2227-6246.2013-21.

4. Карпинский К.В. Дифференциальные свойства смысла жизни: к психологии смисложизненных различий. *Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки*. 2014. № 4. С. 68–81. URL: <https://www.vestnik-mgou.ru/Articles/Doc/7930>.

5. Копотун М.М. Соціально-психологічні чинники життєвого цілепокладання студентської молоді : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05 «Соціальна психологія, психологія соціальної роботи». Київ, 2009. 247 с.

6. Куприна О.А. Психологические детерминанты осмысленности жизни студентов-психологов : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2010. 29 с.

7. Леонтьев Д.А. Тест смисложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. Москва : Смысл, 2000. 18 с.

8. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. Москва : Смысл, 2007. 511 с.

9. Рева М.М. Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8). Ч. 1. С. 126–139. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN>.

10. Соловьева С.А. К вопросу о проблемах формирования смисложизненных ориентиров личности в период молодости. *Психологические науки: Теория и практика общественного развития*. 2015. № 8. С. 253–256. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-problemah-formirovaniya>.

11. Степанчук І.А., Литвиненко С.А. Психологічні особливості розвитку смислової сфери особистості в юнацькому віці. *Збірник наукових праць РДГУ: Психологія: реальність і перспективи*. 2014. Випуск 3. С. 144–147. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2014_3_46.

12. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва : Прогресс, 1990. 368 с.

13. Шульга Г.Б., Коломієць Л.І. Вплив професійної мотивації на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту в студентів першого року навчання. *Психологічний часопис*. 2017. № 6. С. 186–199. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_6_16.

14. Kiang L., Fuligni A.J. Meaning in life as a mediator of ethnic identity and adjustment among adolescents from Latin, Asian, and European

American backgrounds. *Journal of Youth and Adolescence*. 2010. No. 39 (11). P. 1253–1264. DOI: 10.1007/s10964-009-9475-z.

15. Krok D. When is Meaning in Life Most Beneficial to Young People? Styles of Meaning in Life and Well-Being Among Late Adolescents. *J Adult Dev*. 2018. No. 25 (2). P. 96–106. DOI: 10.1007/s10804-017-9280-y.

Information about the authors:

Kolomiets L. I.,

Ph. D. of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Psychology and Social Work
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University
32, Ostrozkoho str., Vinnytsia, 21001, Ukraine

Shulga G. B.,

Ph. D. of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Psychology and Social Work
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University
32, Ostrozkoho str., Vinnytsia, 21001, Ukraine