

**Шак Анна Александровна,**  
преподаватель кафедры психологии ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров  
[aa.ozhegina@mail.ru](mailto:aa.ozhegina@mail.ru)



**Мухаматдинова Аделина Раулевна,**  
студентка ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров

### **Особенности смысложизненных ориентаций у подростков с различным уровнем саморегуляции**

**Аннотация.** Изучение представлений о смысложизненных ориентациях у подростков с различным уровнем саморегуляции приобретает особую актуальность и значимость. Полученные данные лягут в основу разработки тренинговых и психокоррекционных программ, направленных на развитие навыков саморегуляции и формирование системы смысложизненных ориентаций в подростковом возрасте. Цель исследования – определение различий в проявлении осмысленности жизни у подростков с высоким, средним и низким уровнями саморегуляции. В ходе проведения эмпирического исследования было установлено, что существуют различия в особенностях смысложизненных ориентаций подростков с разным уровнем саморегуляции, а именно: чем выше общий уровень саморегуляции у подростков, тем выше общий показатель осмысленности жизни.

**Ключевые слова:** смысложизненные ориентации, саморегуляция, подростковый возраст.

**Раздел:** 19.00.00 Психологические науки.

### **Введение**

Особую значимость в подростковом возрасте приобретают вопросы смысла жизни, поскольку данный возрастной период является сенситивным для осознания смысла жизни и ее целей, а также формирования смысложизненных ориентаций. Под смысложизненными ориентациями принято понимать способ конструирования человеком собственной жизни в соответствии с присущей ему системой смыслов и ценностей. Выражаясь в убеждениях, интересах, целях, идеалах и других аспектах сознания, смысложизненные ориентации направляют развитие и поведение личности [1, 2].

Формирование смысложизненных ориентаций зависит от многих факторов, в числе которых – рефлексия, «Я»-концепция, самоопределение. Саморегуляция как особый компонент структуры личности приобретает особую значимость в подростковом возрасте в формировании данного психологического образования. Саморегуляция – это особый уровень программирования деятельности на основе процессов предвидения. Это управление человеком своими эмоциями, чувствами и переживаниями, целенаправленный сознательный выбор характера и способа действий [3–5]. Проблема психологических особенностей смысложизненных ориентаций у подростков с различным уровнем саморегуляции не была предметом специального изучения и остается в разряде актуальных.

## Методология и результаты исследования

С целью изучения особенностей смысловых ориентаций у подростков с различным уровнем саморегуляции было организовано и проведено эмпирическое исследование.

Методологической основой исследования выступают положения о саморегуляции, представленные в работах Д. А. Леонтьева, В. Франкла, Л. И. Божович, В. Г. Алексеевой, С. И. Григорьева, Е. И. Головахи, А. А. Козлова, И. С. Кона, В. Т. Лисовского; представления о стилевых особенностях саморегуляции В. И. Моросановой.

Методический аппарат исследования:

- методы теоретического анализа психологической литературы (анализ, синтез, обобщение);

- эмпирические методы (тестирование – методика «Смысловые ориентации» Д. А. Леонтьева и опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой);

- методы количественной и качественной обработки полученных результатов (обработка полученных результатов проводилась с использованием метода математической статистики – Т-критерия Стьюдента).

В ходе исследования была выдвинута гипотеза, которая заключается в предположении, что существуют различия в особенностях смысловых ориентаций подростков с разным уровнем саморегуляции, а именно: чем выше общий уровень саморегуляции у подростков, тем выше общий показатель осмысленности жизни.

Обратимся к анализу данных, полученных в ходе эмпирического исследования.

Для изучения особенностей саморегуляции подростков был использован опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой [6]. В ходе диагностики вся выборка испытуемых была разделена на три группы: испытуемые с низким, высоким и средним уровнями саморегуляции. На рис. 1 отражены результаты особенностей саморегуляции, полученные в трех группах испытуемых.

У 17% подростков наблюдаются низкие показатели по шкале «Планирование». Данные показатели свидетельствуют о том, что у таких подростков возникают трудности с процессом планирования, а именно: наблюдается низкая потребность в планировании, при составлении планов, они часто меняются, поскольку планы малореалистичны. Как результат – редко бывает достигнута ситуативно поставленная цель. У 36% респондентов высокие показатели по данной шкале, которые характеризуют их как самостоятельных в постановке своих целей. Планы таких подростков детализированы, реалистичны, устойчивы к изменяющимся обстоятельствам, имеют четкую расстановку приоритетов. У оставшихся 47% испытуемых выявлен средний уровень по шкале «Планирование».

По шкале «Моделирование» у 7% испытуемых низкие показатели. Такие подростки не могут анализировать ситуации, проводить оценку внешних обстоятельств и внутренних условий, влияющих на развитие ситуации. Часто низкие показатели у подростков по шкале «Моделирование» сопровождаются склонностью таких испытуемых к фантазированию, они не всегда замечают изменение ситуации, что может приводить к неудачам. У 36% подростков по данной шкале высокие показатели. Испытуемые с высокими показателями по данной шкале могут определять необходимые для достижения цели ресурсы и условия. В изменяющихся обстоятельствах они гибко изменяют программу своих действий. У 57% респондентов выявлен средний уровень по шкале «Моделирование».

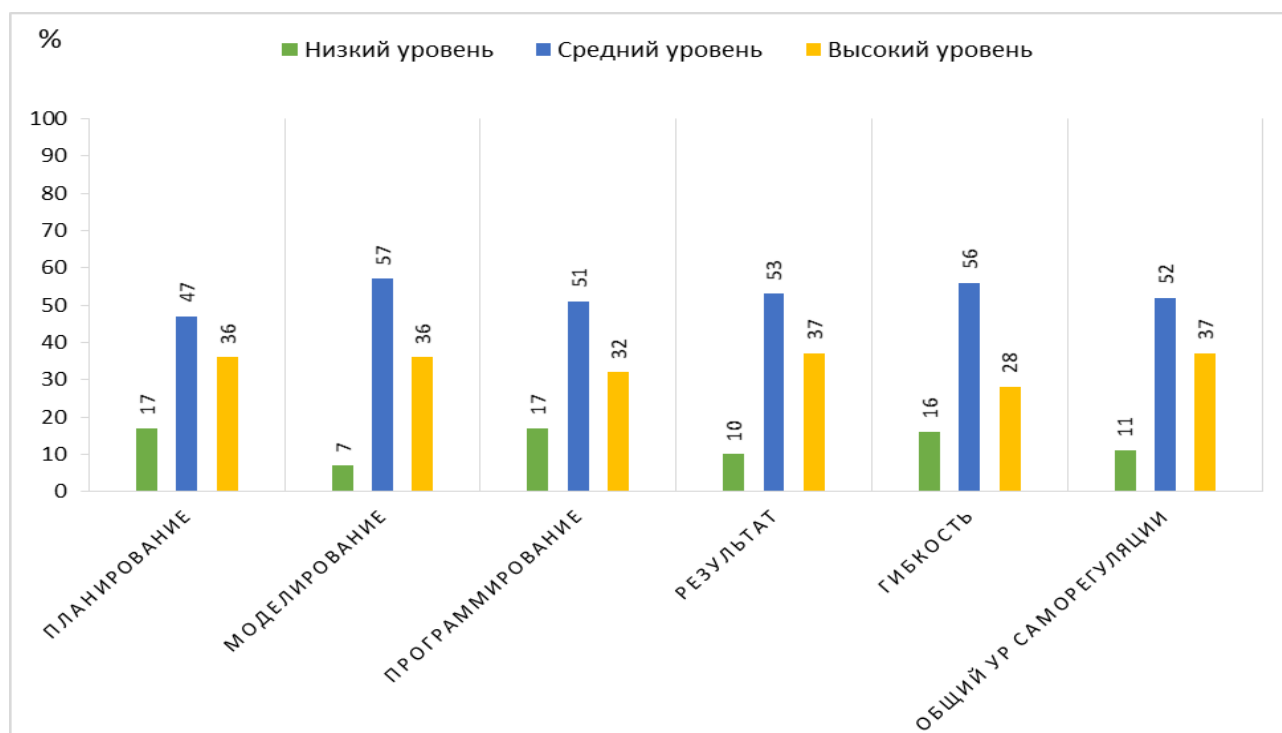


Рис. 1. Особенности саморегуляции у подростков

По шкале «Программирование» у 17% испытуемых низкие показатели. Это свидетельствует о нежелании и неумении подростков продумывать последовательность, алгоритм своих действий. Такие подростки не умеют самостоятельно формировать программу своих действий, действуют импульсивно под влиянием своих эмоций. Как результат – полученные результаты не соответствуют сформулированным и заявленным ранее их целям. У 32% подростков по данной шкале высокие показатели, что говорит о сформировавшейся потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей. Программы деятельности таких подростков отличаются развернутостью и детализированностью. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемой для подростка успешности. У 51% респондентов выявлен средний уровень по шкале «Программирование».

По шкале «Оценивание результатов» у 10% испытуемых низкие показатели. Такие подростки не критичны к своим действиям, не замечают ошибок, допущенных ими. При увеличении объема работы наблюдается ухудшение результатов их деятельности. У 37% испытуемых высокие показатели по данной шкале. Это свидетельствует об устойчивости и сформированности субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Подростки с высокими значениями по данной шкале адекватно оценивают появление расхождений полученных результатов и цели деятельности, определяют причины, которые привели к этому, и в целом легко адаптируются к происходящим изменениям условий. У 53% респондентов выявлен средний уровень по шкале «Оценивание результатов».

По шкале «Гибкость» у 16% респондентов низкие показатели. Такие подростки в изменяющейся обстановке неуверенно чувствуют себя, не могут привыкнуть к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни. Как результат – у них не получается свое-

временно и быстро планировать свою деятельность и поведение, разрабатывать программы действий, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррективы. У 28% испытуемых высокие показатели по данной шкале. Такие подростки демонстрируют гибкость всех процессов, связанных с саморегуляцией. Они легко вносят коррекцию в регуляцию действий – изменяют программы действий и перестраивают планы. Гибкость саморегуляции позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. У 56% респондентов выявлен средний уровень по шкале «Гибкость».

У 11% подростков по шкале «Общий уровень саморегуляции» низкие показатели. У таких подростков потребность в осознанном программировании и планировании своих действий не сформирована. Они зависимы от мнения окружающих людей, от ситуации и обстоятельств. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых снижена по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции требованиям осваиваемого вида активности. У 37% респондентов по данной шкале высокие показатели. Таким подросткам свойственен высокий уровень осознанности. Они самостоятельны, адекватно и гибко реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние психологических, личностных особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче подросток овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях. У 52% испытуемых по шкале «Общий уровень саморегуляции» средние показатели.

На следующем этапе исследования с подростками была проведена диагностика с использованием методики «Смысловые ориентации» Д. А. Леонтьева [7]. На рис. 2 представлены особенности смысловых ориентаций подростков с низким уровнем саморегуляции.

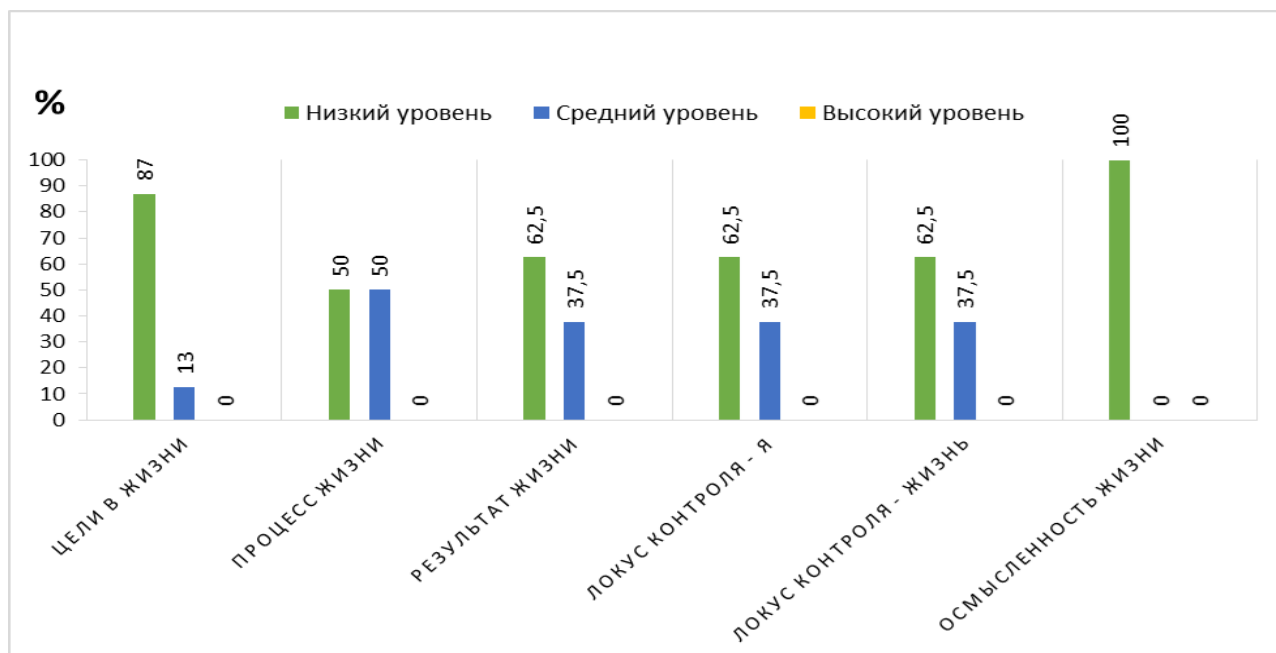


Рис. 2. Особенности смысловых ориентаций подростков с низким уровнем саморегуляции

Данные на рис. 2 показывают, что 87% подростков с низким уровнем саморегуляции имеют низкие баллы по шкале «Цели в жизни». Это говорит об отсутствии в их жизни каких-либо целей на будущее, которые придают жизни направленность, осмысленность и временную перспективу.

По шкалам «Процесс жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля – Я», «Локус контроля – Жизнь», «Осмысленность жизни» никто из испытуемых с низким уровнем саморегуляции не получил высокие показатели. Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что такие подростки воспринимают процесс своей жизни как неинтересный, не наполненный смыслом и эмоционально не насыщенный. Такие подростки не считают себя сильными личностями, способными контролировать свою жизнь. Они убеждены в том, что их жизнь не поддается сознательному контролю, что свободы нет и бессмысленно что-либо загадывать на будущее, они ни к чему не стремятся и ничего не хотят добиваться.

На рис. 3 представлены особенности смысловых ориентаций подростков со средним уровнем саморегуляции.

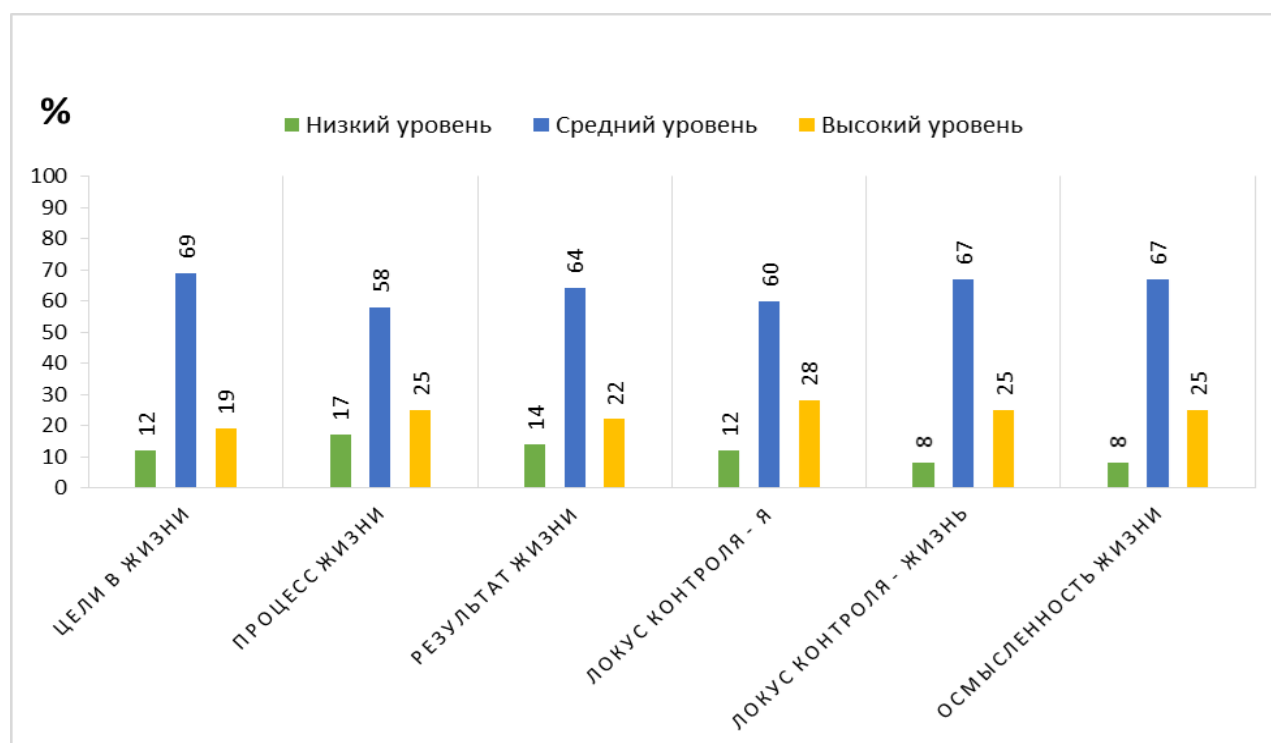


Рис. 3. Особенности смысловых ориентаций подростков со средним уровнем саморегуляции

69% испытуемых (то есть большинство) имеют средний показатель по шкале «Цели в жизни». Это говорит о том, что они либо не имеют конкретных целей, либо имеют, но ещё не знают, каким образом их можно достичь.

По шкале «Процесс жизни» 58% подростков имеют средний показатель по данной шкале, а 17% испытуемых – низкий показатель по данной шкале, что может свидетельствовать о недостаточной удовлетворенности происходящими событиями жизни.

По шкале «Результативность жизни» 64% подростков имеют средние значения. Эти подростки в целом удовлетворены прожитой жизнью.

Средние значения проявлены у подростков со средним уровнем саморегуляции по шкалам: «Локус контроля – Я», «Локус контроля – Жизнь», «Осмысленность жизни». Такие испытуемые чувствуют, что сами могут повлиять на свою жизнь, события, происходящие в жизни, иногда можно изменить при помощи собственных усилий. Они проявляют уверенность в том, что собственную жизнь можно контролировать и управлять ею. Также их характеризует интерес к своей жизни, готовность изучать что-то новое и пробовать себя в различных видах деятельности.

На рис. 4 представлены особенности смысловых ориентаций подростков с высоким уровнем саморегуляции.

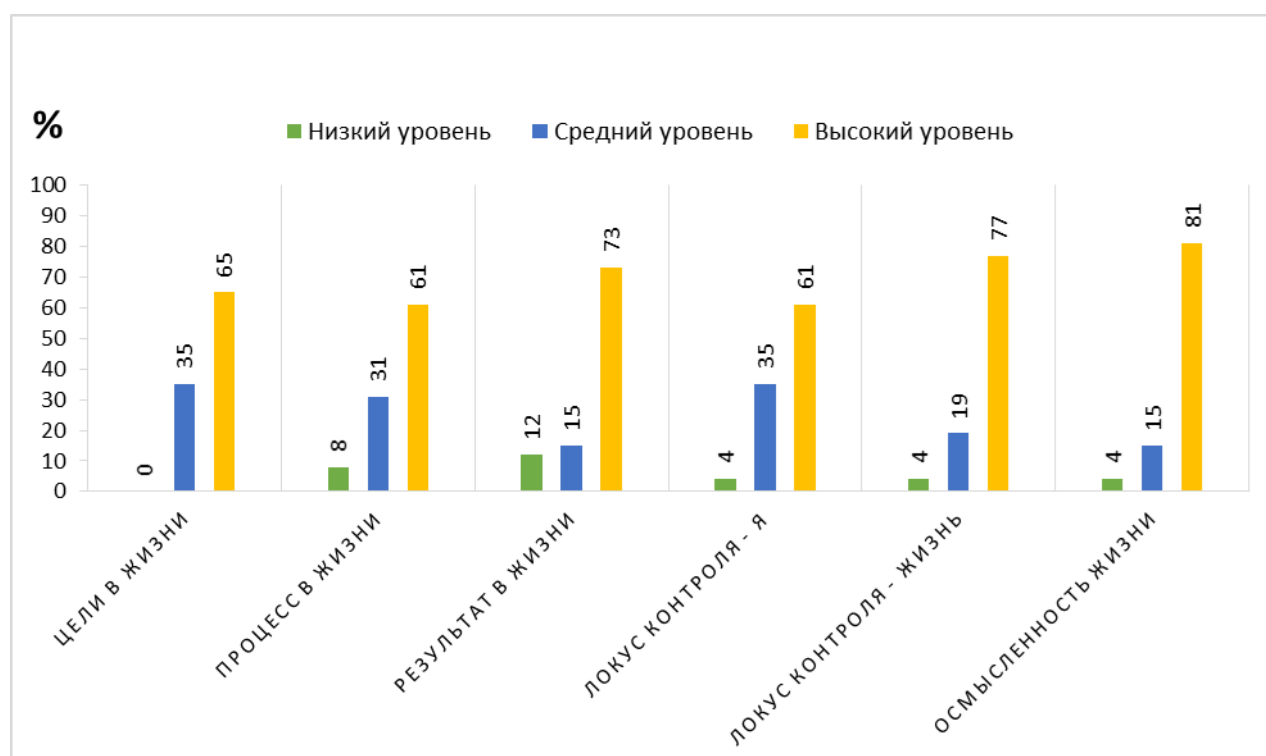


Рис. 4. Особенности смысловых ориентаций подростков с высоким уровнем саморегуляции

По шкале «Цели в жизни» 35% подростков получили средние баллы и 65% – высокие баллы, что говорит о наличии конкретных целей в жизни этих испытуемых, которые придают их жизни направленность и осмысленность. По шкале «Процесс жизни» также большинство подростков (61%) имеет высокие баллы. Это значит, что респонденты считают свою жизнь эмоциональной, насыщенной, яркой, а единственным смыслом жизни – желание жить и действовать.

По шкале «Результативность жизни» многие подростки с высоким уровнем саморегуляции получили высокие баллы. Это говорит об удовлетворенности прожитого отрезка жизни и о том, что этот отрезок жизни был продуктивно, осмысленно и осознанно прожит.

По шкале «Локус контроля – Я» 61% подростков имеют высокий балл, то есть большинство. Это свидетельствует о способности построить свою жизнь в соответствии со своими представлениями, вне зависимости от внешних обстоятельств. У испытуемых есть представление о себе как о сильной личности, которая владеет достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями, задачами и представлениями о ее смысле.

По шкале «Локус контроля – Жизнь» 77% респондентов имеют высокий показатель. Это может говорить об убежденности в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в действительность.

По шкале «Осмысленность жизни» 81% испытуемых имеют высокий показатель. Этим испытуемых характеризует интерес к жизни, к будущему, понимание своего смысла жизни, наличие устойчивого мировоззрения и ценностей.

Для выявления достоверных различий между показателями подростков с различным уровнем саморегуляции по шкалам: «Цели в жизни» ( $p \leq 0,001$ ), «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией» ( $p \leq 0,05$ ), «Локус контроля – Я» ( $p \leq 0,01$ ), «Локус контроля – Жизнь» ( $p \leq 0,05$ ) методики «Смысловые ориентации» Д. А. Леонтьева – была проведена математическая статистика с использованием t-критерия Стьюдента. В таблице представлены средние значения показателей.

### Средние значения показателей теста СЖО

Шкалы теста СЖО	Хср. подростков с низким уровнем саморегуляции	Хср. подростков с высоким уровнем саморегуляции	T-критерий Стьюдента	p (уровень значимости)
Цели в жизни	24,63	35,85	3,54	0,001
Процесс жизни	24,13	33,73	1,61	0,1
Результативность жизни	20,5	28,46	1,77	0,05
Локус контроля – Я	16,25	23,92	2,82	0,01
Локус контроля – Жизнь	23,13	34,65	1,75	0,05

Средние значения показателей по статистически различным шкалам ниже у подростков с низким уровнем саморегуляции. Это позволяет сказать, что эти подростки живут сегодняшним или вчерашним днем. У них присутствует признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем, неудовлетворенность прожитой частью жизни. Им свойственен фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Рассматривая группу подростков с высоким уровнем саморегуляции, можно отметить, что в целом это подростки, удовлетворенные пройденным отрезком жизни, ощущением того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. У них присутствует убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

### Заключение

Таким образом, проведенное исследование по изучению заявленной проблематики позволило сделать следующие выводы:

- 1) смысловые ориентации – это многофакторный конструкт, который способствует развитию личности, определяет ее направленность, осмысленность и формирование целей;
- 2) саморегуляция – это системный процесс психической активности человека, который направлен на выдвижение целей и управление их достижением;
- 3) в ходе эмпирического исследования были выявлены особенности смысловых ориентаций у подростков с высоким, средним и низким уровнями саморегуляции и установлено, что чем выше общий уровень саморегуляции у подростков, тем выше общий показатель осмысленности жизни, и наоборот. Гипотеза исследования получила подтверждение.

## Ссылки на источники

1. Леонтьев Д. А. Психология смысла. – М.: Смысл, 2019. – 584 с.
2. Schwartz S. H., Bilsky W. Toward a Universal Psychological Structure of Human Values // Journal of Personality and Social Psychology. – 1987. – Vol. 58. – № 5. – P. 550–562.
3. Батыршина А. Р. Психология воли и волевой регуляции. – М.: Флинта, 2017. – 720 с.
4. Слотина Т. В. Психология личности. – СПб.: Питер, 2017. – 448 с.
5. Nakano Keiko. Effects of two self-control procedures on modifying type a behavior // J. Clin. Psychol. – 1990. – № 5. – P. 652–657.
6. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Диагностика саморегуляции человека. – М.: Когито-Центр, 2015. – 304 с.
7. Леонтьев Д. А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). – 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.

**Anna A. Shak,**

Lecturer, Department of Psychology, Vyatka State University, Kirov

[aa.ozhegina@mail.ru](mailto:aa.ozhegina@mail.ru)

**Adelina R. Mukhamatdinova,**

4th-year Student, Faculty of Pedagogy and Psychology, Vyatka State University, Kirov

## Characteristic aspects of meaningful life orientations in adolescents with different level of self-regulation

**Abstract.** The study of ideas about meaningful life orientations in adolescents with different levels of self-regulation is of particular relevance and significance. The data obtained will form the basis for working out training and psycho-corrective programs aimed at developing self-regulation skills and forming a system of meaningful life orientations in adolescence. The purpose of the study is to identify differences in the manifestation of life meaningfulness in adolescents with high, medium and low levels of self-regulation. In the course of the empirical study, it was found that there were differences in the characteristics of the meaning of life orientations of adolescents with different levels of self-regulation. The higher is the general level of self-regulation in adolescents, the higher is the overall index of life meaningfulness.

**Key words:** meaningful life orientations, self-regulation, adolescence.

## References

1. Leont'ev, D. A. (2019). *Psikhologiya smysla*, Smysl, Moscow, 584 p. (in Russian).
2. Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1987). "Toward a Universal Psychological Structure of Human Values", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 58, № 5, pp. 550–562 (in Russian).
3. Batyrshina, A. R. (2017). *Psikhologiya voli i volevoj regul'yacii*, Flinta, Moscow, 720 p. (in Russian).
4. Slotina, T. V. (2017). *Psikhologiya lichnosti*, Piter, St. Petersburg, 448 p. (in Russian).
5. Nakano Keiko (1990). "Effects of two self-control procedures on modifying type a behavior", *J. Clin. Psychol*, № 5, pp. 652–657 (in Russian).
6. Morosanova, V. I., & Bondarenko, I. N. (2015). *Dagnostika samoregul'yacii cheloveka*, Kogito-Centr, Moscow, 304 p. (in Russian).
7. Leont'ev, D. A. (2000). *Test smyslozhiznennykh orientacij (SZHO)*, 2-e izd., Smysl, Moscow, 18 p. (in Russian).

## Рекомендовано к публикации:

Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук;

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,

главным редактором журнала «Концепт»



[www.e-koncept.ru](http://www.e-koncept.ru)

Поступила в редакцию <i>Received</i>	09.10.22	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	24.11.22
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	05.12.22	Опубликована <i>Published</i>	30.12.22

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2022

© Шак А. А., Мухаматдинова А. Р., 2022