

Список использованной литературы:

- 1 Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития: учеб. Пособие для студентов высш. учеб. Заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий – Москва: Издательство «Сфера», 2001. – 95 с.
- 2 Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – Москва: Издательство «Наука», 2001. – 208 с.
- 3 Попова, Т.А. Смыслжизненный аспект становления Я-концепции подростка / Т.А. Попова. – Москва, 2009. – 219 с.

Куцко Л.А.

Республика Беларусь, г. Гродно, ГрГУ имени Янки Купалы
Научный руководитель – Митрофанова О.Г., канд. психол. наук, доцент

СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ВЕРУЮЩИХ ЛЮДЕЙ И АТЕИСТОВ

Жизненный опыт – это неотъемлемая часть структуры личности, который зачастую может включать в себя противоречивые убеждения, взгляды, смыслы. В процессе взросления человек всё более стремится к знакомым, привычным ценностям, которые оказывают влияние, в том числе, на его саморазвитие. Как отмечает Т.А. Попова, каждый человек проходит путь формирования своих индивидуально значимых, особенных ориентиров [2]. В качестве таких ориентиров можно рассматривать смыслжизненные ориентации личности.

Исследование смыслжизненных ориентаций представляет интерес с точки зрения изучения влияния религии на формирование моральных установок, мировоззрения и поведения отдельного индивида. В данной связи особая роль принадлежит религиозным убеждениям личности, которые часто служат основой для формирования ценностей, которые определяют, что является правильным и неправильным в поведении и принятии решений. Таким образом, исследование смыслжизненных ориентаций верующих и атеистов представляет интерес с точки зрения изучения влияния религии на осмысленность жизни, осмысленность оценок и выборов человека, поиск «источника» смысла жизни.

Смыслжизненные ориентации рассматривались такими отечественными психологами, как Л.С. Выготский, Д.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн др. В зарубежной психологии проблема смыслжизненных ориентаций изучалась А. Адлером, В. Франклом, К. Юнгом и др. Так, Д.А. Леонтьев под смыслжизненными ориентациями понимал «организованную структуру осмысленных взглядов, жизненных целей, оценок и осмысленных выборов, отражающих направленность личности и обеспечивающих удовлетворенность и целостную жизнедеятельность» [1].

Материал и методы. В исследовании приняли участие 100 человек (50 женщин и 50 мужчин). Из них 49 испытуемых верующие и 51 – атеисты. Возраст испытуемых – от 18 до 65 лет. Формирование выборки верующих и атеистов происходило на основе субъективной оценки испытуемых.

Для сбора эмпирических данных использовался «Тест смыслжизненных ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева. Для выявления статистически значимых различий в смыслжизненных ориентациях у верующих и атеистов был использован U-критерий Манна-Уитни.

Результаты и их обсуждение. Обратимся к результатам исследования смыслжизненных ориентаций у атеистов и верующих людей. Для определения наиболее

и наименее выраженных показателей мы провели квартилизацию. Результаты исследования смысложизненных ориентаций верующих представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание I и IV квартилей ранжированных рядов смысложизненных ориентаций у верующих

СЖО	Среднее	Ранг	2R	2R-1	2R-1/12	*100	Квартиль
Цели в жизни	78,48	1	2	1	0,08	8	1
Локус контроля – Я	73,26	2	4	3	0,25	25	1
Локус контроля – жизнь	70,23	5	10	9	0,75	75	4
Процесс жизни	68,20	6	12	11	0,92	92	4

Первый квартиль ранжированных рядов смысложизненных ориентаций верующих людей содержит такие ценности как *цели в жизни* и *локус контроля – Я*. Это значит, что верующим свойственна целеустремленность, наличие целей в будущем. Кроме того, результаты исследования позволяют заключить, что верующие считают себя хозяевами жизни, которые имеют свободу выбора для того, чтобы достигнуть того, чего они хотят.

В четвертый квартиль ранжированных рядов смысложизненных ориентаций верующих вошли такие ориентации как *локус контроля – жизнь* и *процесс жизни*. Верующие убеждены в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее. Кроме того, имеет место некоторая неудовлетворенность своей жизнью в настоящем.

Результаты исследования смысложизненных ориентаций у атеистов представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Содержание I и IV квартилей ранжированных рядов смысложизненных ориентаций у атеистов

СЖО	Среднее	Ранг	2R	2R-1	2R-1/12	*100	Квартиль
Локус контроля – Я	68,84	1	2	1	0,08	8	1
Цели в жизни	68,52	2	4	3	0,25	25	1
Процесс жизни	60,12	6	12	11	0,92	92	4

Первый квартиль ранжированных рядов смысложизненных ориентаций атеистов содержит такие ценности как *локус контроля – Я* и *цели в жизни*. Это значит, что атеистам свойственно считать себя хозяевами жизни, которые имеют свободу выбора для того, чтобы достигнуть того, чего они хотят. Кроме того, результаты исследования позволяют заключить, что атеисты характеризуются целеустремленностью и наличием целей в будущем.

В четвертый квартиль ранжированных рядов смысложизненных ориентаций атеистов вошла такая ориентация как *процесс жизни*. Это может говорить о том, что атеисты данной выборки ощущают неудовлетворенность своей жизнью в настоящем.

Применение U-критерия Манна-Уитни при сравнении смысложизненных ориентаций у верующих и атеистов позволило установить следующие статистически значимые различия:

- *цели в жизни* ($U = 825,5$ при $p = 0,003$). Наиболее значимы для верующих, нежели для атеистов. Для верующих более характерно наличие целей в будущем, направленность на временную перспективу;

- *процесс жизни* ($U = 952,5$ при $p = 0,04$). Эта субшкала более ярко проявляется у верующих, нежели у атеистов. Это говорит о том, что верующие чаще описывают свою жизнь как интересную и насыщенную эмоциями.

Статистически значимых различий по общему показателю осмысленности жизни, в ходе сравнение смысложизненных ориентаций, у верующих и атеистов выявлено не было.

Заключение. В результате исследования было установлено, что наиболее значимыми смысложизненными ориентациями как для верующих, так и для атеистов являются *цели в жизни* и *локус контроля* – *Я*. Наименее значимые смысложизненные ориентации также имеют сходство. Так, у обеих групп респондентов в четвертый квартиль вошел такой показатель как *процесс жизни*. Спецификой верующих людей является то, что помимо указанного, наименее значимым показателем их смысложизненных ориентаций является *локус контроля* – *жизнь*.

Список использованной литературы:

1. Дикая, Л.А. Смысложизненные ориентации, коммуникативные и мотивационные характеристики обучающихся центров по работе с одаренными детьми / Л.А. Дикая, В.С. Рыжова // Российский психологический журнал. – 2024. – №1. – С. 127-150.

2. Попова, Т.А. Смыслы и ценности. Структурные компоненты смысложизненных ориентаций / Т.А. Попова, М.И. Цилина // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2021. – № 1. – С. 216 – 220.

Лапырёва А.С.

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
Научный руководитель – Циркунова Н.И., старший преподаватель

ЛИЧНОСТНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ

Тема стресса и его личностной регуляции становится все более актуальной в условиях стремительно изменяющегося мира, где студенты сталкиваются с множеством вызовов. Ганс Селье определяет стресс как неспецифическую реакцию организма на раздражитель и выделяет три стадии его появления: тревоги, резистентности и истощения. Он также вводит понятия полезного стресса (эустресса) и вредоносного стресса (дистресса) [1]. При появлении стрессора активизируется симпатическая нервная система, выделяются гормоны адреналин и норадреналин, что вызывает физиологические и психоэмоциональные изменения [2]. Зигмунд Фрейд считал, что причиной стресса могут быть сдержанные сексуальные и агрессивные побуждения [3]. Р. Лазарус и Р. Ланьер определяют стресс как реакцию человека на его взаимодействие с окружающей средой, выделяя психологический и физиологический виды стресса. Л.А. Китаев-Смык рассматривает стресс как неспецифические проявления адаптационной активности индивида при экстремальном влиянии на организм. В.В. Суворов и П.В. Горизонтов также подтверждают, что стресс является адаптивной реакцией организма на угрозу [3].