

как гнев, страх, удивление, выявились некоторые трудности: дошкольники не называли сами эмоции; смешивали одно эмоциональное состояние с другим (удивление с радостью, страх с печалью и др.), использовали общеоценочную лексику и др. При ответах на вопросы дети в основном пользовались простыми распространенными предложениями; они активно использовали лексику, отражающую эмоциональные состояния и оценки поступков героев рассказа, продемонстрировали хорошее понимание содержания сюжетных картинок. Можно отметить, что на данном этапе развития лексики, словарь дошкольников отличался активным формированием эмоционально-выразительных средств языка. Таким образом, проблема формирования и совершенствования эмоционально-оценочной лексики, отражающей эмоциональные состояния и оценки данных состояний, представляется нам перспективной в плане языкового и общепсихического развития детей.

#### **Список использованной литературы:**

1. Ощепкова, Е.С. Связь развития речи и эмоций у детей дошкольного возраста: Теоретический обзор / Е. С. Ощепкова, Н. А. Картушина, Д. А. Бухаленкова. – Вестник Московского университета: Серия 14. Психология. – № 3. – 2021. – С. 260-287.
2. Веракса, А.Н. Взаимосвязь понимания эмоций и смысловых аспектов нарратива дошкольников // А.Н. Веракса, Д.А. Бухаленкова, Е.С. Ощепкова // Вестник РФФИ. – № 4. (104). – 2019. – С. 76–84.
3. Глухов, В.П. Формирование связной речи детей дошкольного возраста с общим речевым недоразвитием / В.П. Глухов. – 2-е изд., М.: АРКТИ. 2014. – 168 с.
4. Кондратенко, И. Ю. Формирование эмоциональной лексики у дошкольников с общим недоразвитием речи: монография / И. Ю. Кондратенко. – СПб.: КАРО, 2006. – 240 с.
5. Яшина, В.И. Овладение эмоционально-оценочной лексикой старшими дошкольниками: монография / В.И. Яшина, Е. А.Ставцева. – М.: Прометей, 2016. – 190 с.

**Лауткина С.В.**

доцент, кандидат психологических наук,  
lautkina@tut.by

**Сергеева А.Н.**

студентка,  
annasergeeva9975@gmail.com

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 128:159.923.2-053.85

#### **СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ**

Современное общество демонстрирует повышенное внимание к проблеме формирования смысложизненных ориентаций, что определяет высокую актуальность выбранной темы. Поскольку вопрос поиска или формулировки смысла жизни затрагивает практически каждого человека, он является ключевым аспектом психологического благополучия. В то же время не менее значимым компонентом общего психологического состояния выступает удовлетворённость жизнью, отражающая субъективную оценку человеком степени реализованности своих потребностей, жизненных ожиданий и соответствия между желаемым и достигнутым. Особенно остро обе эти проблемы – как поиск жизненных смыслов, так и достижение внутренней удовлетворённости – встают в условиях динамично меняющейся реальности, социально-экономической нестабильности и глобальных вызовов, которые диктуют необходимость постоянного пересмотра жизненных установок, приоритетов и стратегий самореализации. В таких условиях человек сталкивается не только с требованием определить направление своего

жизненного пути, но и с задачей поддерживать эмоциональный баланс, ощущение внутренней гармонии и удовлетворённости качеством собственной жизни.

Ключевые слова: зрелость, зрелый возраст, смысложизненные ориентации, удовлетворенность жизнью.

## **LIFE MEANING ORIENTATIONS AND LIFE SATISFACTION IN MATURE AGE**

Modern society is demonstrating increased attention to the problem of developing meaningful life orientations, which makes the chosen topic highly relevant. Since the question of finding or articulating meaning in life affects virtually everyone, it is a key aspect of psychological well-being. At the same time, an equally significant component of overall psychological well-being is life satisfaction, reflecting a person's subjective assessment of the degree to which their needs, life expectations, and the correspondence between their desires and achievements are met. Both these issues—the search for meaning in life and achieving inner satisfaction—are particularly pressing in the context of a dynamically changing reality, socio-economic instability, and global challenges that dictate the need for a constant reassessment of life attitudes, priorities, and self-realization strategies. In such circumstances, people are faced not only with the need to determine the direction of their life's path but also with the task of maintaining emotional balance, a sense of inner harmony, and satisfaction with the quality of their life.

Keywords: maturity, mature age, life-purpose orientations, life satisfaction.

**Введение.** Зрелость – самый продолжительный и зачастую определяющий этап жизни человека – сегодня рассматривается как многогранный социально-психологический феномен, который требует всестороннего изучения. Ключевым индикатором личностного развития на протяжении всего жизненного пути выступают смысложизненные ориентации, опосредующие отношение человека к собственному прошлому, настоящему и будущему, а также его способность принимать ответственность за собственную жизнь.

Зрелый возраст отличается устойчивостью жизненных целей, сформированностью жизненной позиции и тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических качеств личности. В этот период человек стремится к интеграции жизненного опыта, осмыслению своих достижений, поиску эмоционального и социального баланса. Именно зрелость считается временем наиболее яркой реализации жизненного потенциала, развития профессиональной компетентности, углубления межличностных отношений и укрепления позиции в обществе.

Очевидный вклад в исследование психологии смысла внес Д.А. Леонтьев, который указал, что за понятием смысла скрывается не конкретная психологическая структура, допускающая однозначную дефиницию, а сложная и многогранная смысловая реальность, принимающая различные формы и проявляющаяся в различных психологических эффектах [1].

В психологии смысл жизни рассматривается также как внутренний процесс интеграции мотивационной сферы личности. Ю.Б. Гиппенрейтер рассматривала смысл жизни «как процесс, направленный на полную интеграцию, координацию мотивационной сферы личности» [2]. Исследователи жизненного пути (С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев) подчёркивали его целостность и непрерывность, рассматривая отдельные возрастные этапы как потенциально поворотные моменты, в которых меняется структура смыслов и жизненных приоритетов.

Жизненный путь – это целостное, непрерывное явление. Каждый человек, по мнению С.Л. Рубинштейна, «имеет свою собственную историю и даже становится личностью именно потому, что имеет свою жизненную историю» [3].

Цель исследования – изучить особенности смысложизненных ориентаций и субъективного благополучия у людей зрелого возраста.

**Материал и методы.** Использовался комплекс взаимодополняющих методов: теоретические (анализ литературных источников по проблеме исследования, сравнение,

классификация) и эмпирические: методика «Смысложизненные ориентации» (СЖО) Д.А. Леонтьева, шкалы удовлетворенности жизнью (SWLS) Э. Динера, статистический метод – анализ корреляция Спирмена.

**Результаты и их обсуждение.** Для исследования особенностей смысложизненных ориентаций и субъективной удовлетворённости жизнью у людей зрелого возраста были использованы две методики: 1) Тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, направленный на оценку осмысленности жизни, сформированности целей, локуса контроля и ощущения собственной эффективности; 2) Шкала удовлетворённости жизнью SWLS Э. Динера, позволяющая определить субъективное восприятие качества жизни, согласованность жизненных ожиданий и результатов.

В исследовании приняли участие 30 человек зрелого возраста от 35 до 55 лет: 15 женщин и 15 мужчин. Участники были разделены по половому признаку: 1. Экспериментальная группа 1 (ЭГ1) – 15 женщин, занятых в профессиональных сферах образования, медицины, управления, предпринимательства и обслуживания. Большинство женщин имели стабильное семейное положение и высокий уровень социальной активности; 2. Экспериментальная группа 2 (ЭГ2) – 15 мужчин, работающих в технических профессиях, бизнесе, промышленности и сфере услуг. Для мужчин были характерны более выраженные различия в уровне профессиональной удовлетворённости.

В ЭГ1 были получены следующие результаты по методике «Смысложизненные ориентации» Д. А. Леонтьева. Так, *высокий уровень* выявлен у 10 женщин (67%). Высокие результаты означают, что у женщин сформированы: устойчивые, реалистичные и долгосрочные жизненные цели, ясное понимание направленности своей жизни, выраженный внутренний локус контроля – убеждение, что жизнь зависит от собственных действий, чувство личной эффективности, умение связывать прошлый опыт с будущими задачами, устойчивый интерес к жизни как процессу. Такие женщины обладают высоким уровнем интеграции жизненных смыслов и уверенно реализуют жизненные стратегии.

*Средний уровень* развития смысложизненных ориентаций получен у 4 женщин (27%). У них сформированы основные жизненные ориентиры, однако они недостаточно конкретизированы, женщины имеют умеренную способность к самостоятельному планированию, колебания между ощущением контроля и внешней обусловленностью, частичный дефицит долгосрочного видения. Для этой группы характерно стремление к смыслообразованию, но не всегда – устойчивость смысловой структуры.

*Низкий уровень* выявлен лишь у 1 женщины (6%). Для ее поведения характерны неясность жизненных целей, ощущение отсутствия перспектив, слабый внутренний локус контроля, трудности в интерпретации жизненного опыта, переживание внешней зависимости от обстоятельств. Все это указывает на кризис смысловой сферы.

Охарактеризуем результаты в ЭГ2. Так, *высокий уровень* развития смысложизненных ориентаций получен у 4 мужчин (27%). Данный уровень характеризуется: чёткими жизненными ориентирами, убеждённостью в собственной способности влиять на события, высокой деятельностной активностью, ориентацией на результат и развитие. У мужчин смысловая система чаще опирается на профессиональные достижения. 7 мужчин (47%) продемонстрировали средний уровень, который предполагает: наличие общего направления в жизни, но без чёткой детализации, умеренное чувство контроля, частые сомнения в устойчивости жизненных оснований, склонность менять цели или отказываться от них при трудностях. Это самая распространённая группа среди мужчин. *Низкие показатели*, выявленные у 4 мужчин (26%), свидетельствуют о: фрагментарности смысловой структуры, отсутствии устойчивых жизненных целей, переживании несамостоятельности, ориентации на внешние обстоятельства, сниженной мотивации к долгосрочным усилиям. Такой уровень характерен для людей, испытывающих эмоциональные или профессиональные трудности. Результаты теста «Смысложизненные ориентации» Д. А. Леонтьева в ЭГ1 и ЭГ2 демонстрирует рисунок 1.



Рисунок 1 – Результаты теста «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева

Охарактеризуем результаты по Шкале удовлетворённости жизнью SWLS Э. Динера. Так, в ЭГ1 выявлен *высокий уровень* у 11 женщин (73%). Для них характерны: чувство реализованности и гармонии, согласованность жизненных событий с ожиданиями, удовлетворённость социальными и профессиональными достижениями, эмоциональная стабильность и оптимизм. При *среднем уровне* (3 женщины, 20%) наблюдается: частичная удовлетворённость жизнью, наличие сфер, вызывающих сомнения (отношения, карьера, самореализация), стремление улучшить определённые аспекты своей жизни. *Низкий уровень* демонстрирует 1 женщина (7%), для которой характерны: неудовлетворённость качеством жизни, переживание эмоциональной истощённости, чувство несоответствия между желаемым и достигнутым, возможные проявления фрустрации и снижения самооценки.

Опишем результаты по данной шкале в группе ЭГ2. Так, 5 мужчин (33%, *высокий уровень*) имеют позитивную оценку жизни, удовлетворённость профессиональной деятельностью или личной сферой, способность находить смысл и опору в разных жизненных аспектах. Амбивалентное отношение к жизни, наличие как удовлетворяющих, так и проблемных сфер, переживание несоответствия между ожидаемым и достигнутым характерно для 8 мужчин (53%) и соответствует *среднему уровню*. Низкий уровень выявлен у 2 мужчин (14%). Их поведение указывает на негативное восприятие собственной жизни, чувство нереализованности, профессиональные или личностные трудности, эмоциональное напряжение и сниженный жизненный тонус. Результаты в ЭГ1 и ЭГ2 по Шкале удовлетворённости жизнью SWLS Э. Динера представлены на рисунке 2.

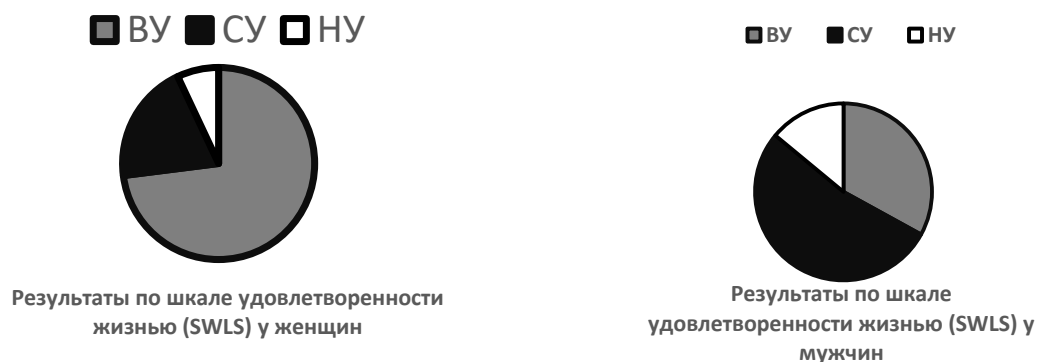


Рисунок 2 – Шкале удовлетворённости жизнью SWLS Э. Динер

Корреляционный анализ Спирмена выявил устойчивую положительную связь между уровнем смысложизненных ориентаций и удовлетворённостью жизнью: чем выше

осмысленность жизни, чем чётче сформированы цели, чем сильнее ощущение внутреннего контроля, тем выше субъективное благополучие. У мужчин эта связь оказалась сильнее, что говорит о том, что смысловая сфера играет компенсаторную роль при переживании жизненных трудностей.

**Заключение.** Проведённое исследование подтверждает, что зрелость является важным периодом формирования и укрепления смысловых ориентаций. Люди с высокими показателями осмысленности жизни демонстрируют эмоциональную устойчивость, удовлетворённость, чувство контроля и осознанную жизненную позицию. Низкие показатели по смысловым ориентациям и SWLS связаны с эмоциональными трудностями, сниженным благополучием, неопределённостью жизненных целей и ощущением несоответствия между желаемым и реальным. Полученные данные подчёркивают необходимость психологической поддержки и программ развития: укрепление жизненных целей, развитие внутреннего локуса контроля, повышение субъективного благополучия, формирование навыков рефлексии и саморегуляции.

#### **Список использованной литературы:**

1. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. 2-е, испр. изд. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
2. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, Астрель, 2008.
3. Александрова, Н.П. Эмоциональная саморегуляция и личностные факторы стрессоустойчивости / Н.П. Александрова, Е.Н. Богданов // Аллея науки. – 2014. – № 1. – С. 22–30.

**Лунькова А.А.**

заместитель директора по учебно-воспитательной работе,  
ania0708@mail.ru

ГУО «Специальная школа Оршанского района», г. Орша, Республика Беларусь

УДК 376

#### **РЕФЛЕКСИВНЫЙ АНАЛИЗ СОБСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОРРЕКЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

В статье рассматривается сущность и значение рефлексивного анализа как инструмента совершенствования профессиональной деятельности педагога, работающего с учащимися с особенностями психофизического развития (далее ОПФР). Определяются ключевые объекты, этапы и методы рефлексии в условиях инклюзивного и специального образования. Подчеркивается, что систематический самоанализ является основой для проектирования эффективного и личностно-ориентированного коррекционно-образовательного процесса.

Ключевые слова: рефлексивный анализ, коррекционно-образовательный процесс, особенности психофизического развития (ОПФР), педагогическая деятельность, специальное образование, индивидуальный образовательный маршрут, профессиональное развитие педагога.

#### **REFLECTIVE ANALYSIS OF ONE'S OWN PEDAGOGICAL ACTIVITY IN THE CORRECTIONAL AND EDUCATIONAL PROCESS**

The article examines the essence and significance of reflective analysis as a tool for improving the professional practice of teachers working with students with peculiarities of psychophysical development (hereinafter referred to as PPPD). It identifies the key objects, stages, and methods of reflection in the context of inclusive and special education. It is emphasized that systematic self-analysis is the foundation for designing an effective and student-centered correctional and educational process.