

**ОТНОШЕНИЕ К ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК
С РАЗНЫМИ БАЗОВЫМИ УБЕЖДЕНИЯМИ**

**ATTITUDE TO THE VALUE OF LIFE AMONG BOYS AND GIRLS
WITH DIFFERENT BASIC BELIEFS**

Сугрובה О. А., БГПУ (г. Минск, Беларусь)

Sugrobova O. A., BSPU (Minsk, Belarus)

В статье представлены результаты исследования отношения к ценности жизни в юношеском возрасте.

The article presents the results of a study of the attitude to the value of life in a childish age.

Ключевые слова: ценность жизни, базовые убеждения, юношеский возраст, экзистенциальная исполненность, кризисные события жизненного пути, ресурсы.

Keywords: the value of life, basic beliefs, adolescence, existential fulfillment, crisis events of the life path, resources.

В условиях социальных, экономических и политических преобразований, происходящих в последние десятилетия, существенно возросло влияние неопределенности и риска на жизнь и здоровье человека. Увеличился объем затрат государства на проведение профилактических мероприятий и реабилитацию людей, пострадавших в кризисных ситуациях. Однако стоит заметить, что успешность жизнедеятельности современного человека во многом обусловлена его собственной готовностью противостоять воздействию кризисных событий жизненного пути и способностью к самопомощи. Особенно важным это является для юношей и девушек XXI века, которые, в отличие от юношей и девушек XX века, характеризуются сознательным отношением к себе как к члену общества (Л. И. Божович, Д. И. Фельдштейн), ориентированы на самоутверждение (В. С. Собкин, Ю. Г. Черняк, В. И. Чупров, В. В. Шарок, Д. В. Ярцев, L. Steinberg, N. Weinstein).

В XXI веке границы личности перестают совпадать с границами человеческого Я, а совпадают с границами ответственности. Повседневная жизнь ставит перед человеком много вопросов: кто он, как живет и как хотел бы жить, что представляет собой его жизнь в настоящее время и каким он видит свое будущее. Особенно актуальны

перечисленные вопросы для юношей и девушек, поскольку они находятся в начале своего жизненного пути.

Современные юноши и девушки постоянно оказываются в ситуации выбора одной из двух альтернатив: «мужества быть вопреки» (П. Тиллих), «преобладать над самим собой» (М. Мамардашвили) или приспособливаться к имеющимся обстоятельствам. Соответственно, они делают выбор между индивидуализацией, самопознанием, с одной стороны, и зависимостью от референтной группы, с другой стороны. Юноши и девушки стоят перед выбором: ограничить свою жизнь выполнением общепринятых норм, смыслов и ценностей или добавить ко всему перечисленному возможность быть самим собой, искать и обрести себя. В данном контексте возникает проблема познания жизненного мира современных юношей и девушек

Философский аспект актуальности рассматриваемой проблемы состоит в необходимости определения отношения современных юношей и девушек повседневной жизни, ее полноценному проживанию, осуществлению выбора в пользу жизни (Д. А. Леонтьев). Данный аспект актуальности реализуется в исследовании при выявлении экзистенциальных категорий («жизнь», «воля», «смерть», «ответственность», «изоляция», «бессмысленность», «свобода») в структуре жизненного мира, а также при определении полноты и осмысленности проживания повседневной жизни современными юношами и девушками с разными базовыми убеждениями.

А. Лэнгле отмечает, что человеку необходимо найти твердую опору и пространство для жизни – это то, что дает ощущение «я могу быть в этом мире» и помогает быть истинно самим собой, реализовать то, что заложено именно в нем, прожить жизнь осмысленно [2]. Следовательно, современные юноши и девушки могут реализовать жизненный потенциал, если у них будет своя собственная позиция по отношению к жизни – рефлексивная и произвольная, которая является отличительным признаком экзистенциального взгляда на жизнь (Д. А. Леонтьев), экзистенциальной наполненности жизненного мира (А. Лэнгле).

Понятие «ценность жизни» в исследовании понимается как субъективная оценка событий жизненного пути по критериям соответствия/несоответствия достигнутых результатов первоначальным намерениям, понимание человеком содержания и направленности своей жизни, своего места в мире и наличие ресурсов, обеспечивающих совладание с трудными жизненными ситуациями («способность жить не благодаря, а вопреки»).

В определении понятия «базисные убеждения» основной акцент был сделан на работах R. Janoff-Bulman, M. A. Падун, А. В. Котельниковой, Н. В. Тарабриной, которые предлагали рассматривать базисные убеждения как схемы, подкрепляя это личными исследованиями влияния травматического опыта на картину мира. Также R. Janoff-Bulman подчеркивала тот факт, что сопротивление изменению фундаментальных схем влечет сопротивление изменениям в базовых убеждениях, в нашей глубоко укоренившейся концептуальной системе о мире и о себе. Изменение базисных убеждений, в свою очередь, является причиной переживания жизненных событий как травматических [3; 5].

Базовые убеждения – это имплицитные, глобальные, устойчивые представления человека о мире и о себе, оказывающие влияние на мышление, эмоциональные состояния, сквозь призму которых воспринимаются события окружающего мира и в соответствии с которыми формируется поведение.

Последние четверть века принесли огромный прогресс в нашем понимании личностных черт: характерных паттернов мышления, чувств и поведения человека. Появились ключевые точки консенсуса относительно того, как специфические поведенческие тенденции организуются в более широкие паттерны (структура личности), как личностные черты меняются с течением времени (развитие личности) и как личностные черты влияют на важные жизненные результаты.

Традиционно выделяют следующие основные особенности юношеского возраста: способность к самоопределению – личностному и профессиональному, полоролевая идентификация, становление системы мотивов и ценностей личности, потребность в утверждении и подтверждении собственной ценности (нужности, полезности) для мира и людей.

Цель исследования заключалась в изучении отношения к ценности жизни у юношей и девушек с разными базовыми убеждениями и разработке программы психологической помощи по преодолению кризисных событий жизненного пути.

В исследовании участвовали 105 респондентов, из них 55 девушек и 50 юношей в возрасте от 18 до 21 года. Все респонденты являются студентами Института психологии БГПУ.

На первом этапе проводилось пилотажное исследование. Его участникам предлагалось продолжить фразу «Жизнь для меня – это...» и ответить на вопрос «В чём для Вас заключается ценность жизни?». Для исследования отношения к ценности жизни была использована Шкала

Лайкерта, которая позволяет выявить отношение через установку (аттитюд) респондента. Применение шкалы Лайкерта предоставило возможность получить данные о том, как юноши и девушки представляют жизнь, а также как их представления соотносятся с ценностями жизни, которые они видят в ней.

На втором этапе исследования использовалась методика «Шкала экзистенции», разработанная в 1989 году К. Орглер на основе экзистенциально-аналитической теории А. Лэнгле, перевод С. В. Кривцовой. Её назначение состоит в измерении экзистенциальной исполненности и того, как она субъективно ощущается индивидом. Иными словами, тест отображает субъективную оценку человеком собственной жизни [2].

Затем использовалась Шкала базисных убеждений (WAS – World Assumptions Scale) R. Janoff – Bulman в адаптации М. А. Падун и А. В. Котельниковой для изучения базисных убеждений респондентов. Теоретическим основанием является теория психической травмы Janoff-Bulman.

Шкала Лайкерта позволила выявить несколько групп представлений о жизни: жизнь как временная перспектива (42,1 %). Молодые люди пишут о жизни как о «черере событий», ситуаций, моментов. Жизнь представляется как путь, отрезок времени, проводится разграничение между «существованием» и «жизнью». Часть респондентов подчеркивает то, что жизнь определяется конечностью («борьба со смертью», «движение из точки А в точку В (смерть)», «стремление к смерти», «быстро проходит»), пишут о желании «оставить имя в истории», «найти продолжение в детях». Также молодые люди определяют жизнь как «развитие», возможность для самосовершенствования, самореализации, шанс стремиться к достижению различных целей (в личной, профессиональной сфере).

Жизнь как спектр переживаний (39,5 %). В эту группу собраны высказывания респондентов, описывающие жизнь как «счастье», «радость», «успехи», «любовь», «удовольствие» / «проблемы», «препятствия», «падения», «разочарование», «неудачи»), позитивно окрашенные переживания упоминаются чаще, чем негативно окрашенные (72,7 % и 27,3 %).

Следующая группа представлений – жизнь как поиск ответов, познание себя, своего места в мире, смысла и предназначения, изучение и проба нового (9,74 %). Частые ответы: «смысл жизни его поиск» («зачем я живу»), «поиск себя и своего места в мире», «изучение нового»).

К последней группе представлений (8,7 %) были определены высказывания относительно важности социального окружения в жизни молодых людей («друзья», «родные и близкие рядом», «помощь род-

ным», «быть любимым», «знакомства», «окружающие люди», «отношения с окружающими людьми и взаимодействие с ними»).

За основу анализа содержания списков ответов на вопрос «В чём для Вас заключается ценность жизни?» были выбраны те же условные категории, что и в задании продолжения фразы.

48,7 % от всего числа выделенных ценностей составили группу «переживаний». 30,1 % составил группу «временной перспективы». 16,7 % ответов респондентов вошли в категорию «социальное окружение», 4,5% в категорию «поиска и познания».

Ответы респондентов о том, что для них представляет жизнь, и ответы о ценности жизни показали разные значения. Молодые люди описывают жизнь в большей степени как череду событий (группа «временная перспектива»), а более приоритетными ценностями жизни считают «переживания». Заметим, что тот же результат был получен при распределении ответов по группам ценностей, которые выделял В. Франкл (ценности переживания 56,5 %, ценности творчества 33,3 %, ценности отношения 10,2 %).

Высокими оценками были отмечены следующие ответы респондентов:

1. «Ценность жизни состоит в получении максимума из неё: множество эмоций, знакомств, событий, впечатлений. И самое главное: в стремлении к счастью, гармонии с самим собой и окружением». 2. «Любить и быть нужным». 3. «Приобретение положительных воспоминаний».

Также заметим, что 6 % респондентов испытывают затруднение при ответе на этот вопрос. Экспертная оценка личных ответов респондентов на вопрос «В чём для Вас заключается ценность жизни?» составил 5,45 %, что говорит о довольно высоком уровне конгруэнтности.

Таким образом, для юношей и девушек наибольшее значение имеют ценности переживания, также выявлен высокий уровень конгруэнтности личных ценностей.

Эмпирическое исследование экзистенциальной наполненности жизни показало, что для юношей и девушек характерен средний уровень выраженности всех показателей. В жизни молодых людей много осмысленности и способности понимать свои поступки, решения и жизнь в целом, они обладают трезвостью, реалистичностью восприятия ситуаций, встречающихся на жизненном пути (в том числе через отделение себя от другого). Для них характерна чувствительность к личным ценностям, решительность и смелость совершать необходимые действия, реализо-

вывать собственный выбор. Существенных различий между выборками юношей и девушек по шкале экзистенции не выявлено.

В ходе данного исследования будет уместно обратить внимание, что у юношей и девушек в шкалах «самодистанцирование» (SD) и «самотрансценденция» (ST) результаты стремятся к низким значениям, а из суммы показателей SD и ST формируется показатель P – «персональность».

Показатель SD ниже у девушек по сравнению с юношами. Можно полагать, что у девушек способность отойти на дистанцию по отношению к себе менее развита, им сложнее выходить из потока активности для установления рефлексивной дистанции, склонны моментально реагировать на раздражители и поэтому есть вероятность зависимости от случайных раздражителей.

Показатель ST немного ниже у юношей в сравнении с девушками. Следовательно, можно сказать, что юноши менее склонны к соперничанию, чувствовать близость к чему-либо, кому-либо, жить ради чего-то, кого-то (с ориентацией действий на смысл), чувствовать ценности и откликаться эмоционально на них, воспринимать экзистенциальную значимость происходящего по сравнению с девушками. Жизнь юношей более деловита и функциональна, возможна обеднёность чувств, им сложнее понять собственные желания.

Результат показателя P также близок к низким значениям, но у девушек он несколько выше, чем у юношей. Существует тенденция к когнитивной и аффективной отстраненности от себя и от мира. Это может быть следствием долго продолжающихся душевных нагрузок, проблем и др.

С помощью расчёта парного t-критерия Стьюдента выявлено, что средние значения выборки юношей действительно отличаются уровнем экзистенциальной исполненности по сравнению с выборкой девушек.

Далее речь пойдёт о результатах, полученных благодаря шкале базисных убеждений (World Assumptions Scale) P. Янофф-Бульман.

Сравнительный анализ группы юношей и девушек по «Шкале базисных убеждений» показал различия в средних значениях по шкалам: «справедливость» и «убеждения о контроле».

По шкале «справедливость» юноши имеют низкий уровень, у девушек выявлен средний. Это свидетельствует о том, что юноши убеждены в следующем: события, происходящие с людьми, не осуществляются по принципу справедливости, т.е. человек не всегда получает то, чего заслуживает. Следовательно, можно сделать вывод, что картина мира юношей была изменена под воздействием определённого негативного опыта.

По шкале «убеждения о контроле» юноши имеют результат в 7,72, который мы расцениваем как ≈ 8 , что указывает на высокий уровень. У девушек по данной шкале выявлен средний уровень. Таким образом, можно заключить, что юноши убеждены в том, что они могут своими «правильными» действиями контролировать происходящие с ними события.

Анализируя результаты, полученные благодаря методике «WAS», можно сделать вывод, что события, которые встретили юноши и девушки на жизненном пути, больше всего затронули базовые убеждения о справедливости окружающего мира. Тем не менее, они верят в свою «везучесть», а также в то, что в их силах контролировать происходящее.

Расчет непарного t-критерия Стьюдента показал, что средние значения юношей и девушек по шкале базовых убеждений имеют значимые отличия. Это свидетельствует о том, что юноши имеют более адаптивные способы преодоления кризисных событий жизненного пути.

По результатам проведенного исследования составлена программа психологической помощи по преодолению кризисных событий жизненного пути у юношей и девушек с разными базовыми убеждениями. Методологическим основанием для разработки программы стала концепция BASIC Ph М. Лаада [1]. М. Лаад сформулировал многомерную модель, которая базируется на шести измерениях, которые позволяют человеку преодолеть негативное влияние кризисного события на психологическое здоровье и благополучие.

Программа психологической помощи юношам и девушкам по преодолению кризисных событий жизненного пути ориентирована на восстановление непрерывности в их взаимоотношениях с миром и людьми, прежде всего, с родителями, которые сохраняют свою референтность для данной возрастной группы. У юношей и девушек происходит формирование представлений о себе и целостного самоощущения через восстановление физиологической, исторической и эмоциональной непрерывностей, а также формирование чувства принадлежности к определенной социальной группе и ответственности за выполняемую социальную роль через восстановление функциональной и социально-межличностной непрерывностей [1; 4].

Литература

1. Лаад, М. Как справиться с кризисом или бедствием: Теория, практика и способы вмешательства (Шаг за шагом) / М. Лаад, Э. Хадоми [Электрон-

- ный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.silkhighway.org/ru/stepGuide.aspx>. – Дата доступа: 01.03.2011.
2. Лэнгле, А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью: четыре основных условия исполненной экзистенции / А. Лэнгле; пер. с нем. Г. Похмелькиной, О. М. Ларченко // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 1 (28). – С. 5–23.
 3. Падун, М. А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М. А. Падун, А. В. Котельникова. – М. : Ин-т психол. РАН, 2012 – 174 с.
 4. Пергаменщик, Л. А. В поисках психологического кода выживания / Л. А. Пергаменщик // Психалогія. – 2009. – № 2. – С. 23–27.
 5. Франкл, В. Воля к смыслу / В. Франкл; пер. с англ. / В. Франкл; под. ред. К. Чистопольская. – М. : Альпина Нон-фикшн, 2018.
 6. Janoff-Bulman, R. Assumptive Worlds and the Stress of Traumatic Events: Applications of the Schema Construct / R. Janoff-Bulman // Social Cognition. – 1989. – Vol. 7, iss. 2. – P. 113–136.

УДК 159.9

**ПЕРЕЖИВАНИЯ ЛИЧНОСТНОГО КРИЗИСА
У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ
FEATURES OF EXPERIENCING A PERSONAL CRISIS
IN YOUNG PEOPLE**

Ушаков В. Р., студент ТГМУ (г. Владивосток, Россия)

Ushakov V. R., student TSMU (Vladivostok, Russia);

Кадыров Р. В., кандидат психологических наук, доцент
ТГМУ (г. Владивосток, Россия)

Kadyrov R. V., PhD in Psychology, associate Professor
TSMU (Vladivostok, Russia)

Проблема переживания личностного кризиса и благополучного выхода из него является актуальной для любого человека. Неоднократно возникая перед личностью на различных этапах ее жизни, степень интенсивности переживаний и их особенности могут варьироваться. В данной работе рассмотрены особенности переживания личностного кризиса у молодых людей, их предрасположенность к переживанию личностного кризиса, а также способы выхода из него.

The problem of experiencing a personal crisis and a successful way out of it is relevant for any person. Repeatedly appearing before a person at various stages of her life, the degree of intensity of experiences and their characteristics