

4. Степанова Е. И. Студент как субъект деятельности // Становление психологической школы Б. Г. Ананьева: Памятные даты и события. – СПб., 2003.

Аннотация

Проанализированы психолого-педагогические условия оптимизации жизненных стратегий молодежи в системе высшего образования. Рассмотрены психотехнологии развития и коррекции интеллектуальных способностей молодежи, направленные на оптимизацию жизненных стратегий.

Annotation

Analyzed the psychological and pedagogical conditions for optimizing the life strategies of young people in higher education. Considered psycho development and correction of the intellectual abilities of young people to optimize their life strategies.

УДК 159.92(96)

Іванова О. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ПЕРЕКОНАНЬ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

*Яке буде переконання, такі і вчинки, і помисли,
а які будуть вони, таке і життя.*

Луцій Анней Сенека (Молодший)

Юність – це весна людського життя. Саме юність є справжнім його початком. Те, які зерна і як саме молода людина в цей час засіє, такі плоди буде вона пожинати впродовж багатьох років. Однак, багато хто з юнаків нехтує своїми можливостями та здійснює руйнівний життєвий вибір. Про це свідчать часті прояви девіантної поведінки, а також просто велика кількість морально, професійно та соціально невизначених хлопців і дівчат. Дані деструктивні фактори говорять про втрату або, в кращому випадку, невизначеність життєвих смислів та вступають у протиріччя із загальносуспільним прагненням високого рівня життя. Це актуалізує питання про змістове наповнення смисложиттєвих переконань у юнаків та про психологічні особливості їх розвитку.

Для дослідження науково-психологічних уявлень про сутність і закономірності юнацького віку ми можемо звернутися до праць М. І. Алексєєва, Л. І. Божович, М. Р. Гінзбурга, Д. Б. Ельконіна, Е. Еріксона, Ж. Піаже, І. С. Кона, Т. М. Титаренко та ін. Вивченням проблематики морально-ціннісної, смислової, світоглядної та духовної сфер особистості займалися такі вчені як: Б. Г. Ананьєв, К. О. Альбуханова-Славська, О. Г. Асмолов, І. Д. Бех, Б. С. Братусь, А. Ленгле, Д. О. Леонтьєв, О. М. Леонтьєв, С. Мадді, К. Обуховський, Е. О. Помиткін, В. М. Пучинський, В. А. Роменець, С. Л. Рубінштейн, В. Е. Чудновський, І. Ялом та ін.

Однак, проблема смисло життєвих переконань особистості юнацького віку є досі невивченою. Тому здійснення кроку у напрямі дослідження цієї теми становить мету даної публікації.

У контексті вивчення смисложиттєвих переконань в юнацькому віці великого значення набувають процеси, які відбуваються в цей період, а саме: розширюються кругозір, коло спілкування та загалом життєвий світ особистості, дозрівають когнітивна та емоційна сфери, формуються світогляд і життєві плани. Юна людина спрямована в майбутнє і відкрита новому досвіду. В той же час, для психіки юнаків притаманні внутрішні протиріччя, схильність до крайнощів (що особливо характерно для етапу ранньої юності) та невизначеність.

Загальна особистісна невизначеність юнака (моральна, духовна, соціальна) межує з його особистісною гнучкістю. По-перше, юнак вже не дитина і не підліток, коли його свобода була обмежена обов'язками та відповідальністю, нав'язаною батьками і школою, але ще й не дорослий, справжня свобода якого можлива тільки за умови свідомого та відповідального прийняття і виконання обов'язків. По-друге, минуле юнака – це менша половина його життя та набагато легша в порівнянні з минулим дорослої людини, яка тягне за собою важкий ланцюг звичок і переконань, що не дають швидко міняти свої установки, погляди та життя загалом.

Таким чином, спрямованість в майбутнє, відкритість новому досвіду (іноді і негативному) та "необтяженість" дорослими турботами і вкоріненими переконаннями, відкриває перед хлопцями та дівчатами можливість спробувати у житті "все на смак", доволі легко змінювати погляди, вподобання, коло спілкування, хобі, професію. В цьому виявляє себе гнучкість юнаків, яка має для них значення зі знаком "+". Значення зі знаком "-" має невизначеність, рівень якої залежить як від соціальної ситуації розвитку, так і від індивідуальних психологічних особливостей юнака, його характеру, темпераменту, волі. В свою чергу, розвиток цих особливостей відбувається під впливом сім'ї, найближчого оточення, значимих людей, соціальних стереотипів і, частково, зумовлюється власним життєвим досвідом.

Явище невизначеності, в першу чергу, пов'язане з життєвими смислами юнака, які становлять

сукупність значимих для нього зв'язків зі світом. В них відображені суб'єктивні потреби та прагнення людини, а також її об'єктивна залежність від навколишньої дійсності. Життєві смисли кристалізуються в переконаннях, які впливають на мотивацію та поведінку, розвивають силу волі, скеровують дії та вчинки і визначають вектор життєвого шляху. І. Д. Бех дає таке визначення переконання: "Переконання – система усвідомлених уявлень і знань особистості, що спонукають її діяти відповідно до усталених поглядів, принципів, світогляду" [1, с. 248].

Отже, наявність того чи іншого переконання завжди усвідомлюється людиною, а от усвідомлення "походження" цього переконання, а також його конструктивного чи деструктивного впливу на життя залишається під питанням. Тому видається важливим переглядати власні смисложиттєві переконання, аналізуючи, які саме життєві смисли становлять їхній зміст: сформовані мною чи перейняті від соціуму?, свідомо чи автоматично?, внаслідок яких причин?, конструктивні вони для мене чи деструктивні?. Адже, як зазначав В. Е. Чудновський у своїй статті "Сенс життя: проблема відносної емансипованості від "зовнішнього" і "внутрішнього"", життєві смисли не існують самі по собі, а підпорядковані найважливішому, найвищому смислу, і оптимальний смисл – це той, котрий забезпечує високу якість життя. Ця думка, власне, стосується і смисложиттєвих переконань.

У наш час не всі люди задумуються про змістове наповнення свого життя, своїх переконань та про ті смисли, які вдихають життя в кожне рішення та кожний вчинок. Хтось приходить до цього раніше, а хтось – пізніше. Адже, "значна частина людей живе, не замислюючись над своїм духовним призначенням. Так виникає оманлива задоволеність життям. Людина у щоденному бутті може не усвідомлювати цього неприродного для неї стану, однак у кризові періоди іноді настає момент істини" [1, с. 15].

Юність – один з таких періодів. Це період пошуку себе, свого місця в житті, власних цінностей та життєвої позиції. Саме в цей час закладається фундамент смисложиттєвих переконань, які і визначають мотив ставлення молодшої людини до себе, до світу, до власного життя та скеровують напрям активності в усіх сферах життєдіяльності.

Даний процес реалізується завдяки "трикутнику взаємовпливу", вершинами якого є індивідуальні психологічні особливості, фактори оточуючого середовища та смисложиттєві переконання. Взаємодія зовнішніх факторів із внутрішніми стимулює розвиток життєвих смислів та переконань і водночас сприяє їх формуванню. Саме на цьому етапі утворюється даний трикутник, після чого всі його вершини вступають у рівноцінну взаємодію. Наприклад, переконання починають скеровувати людину, яка під їх впливом вже по-іншому взаємодіє з навколишнім світом. Внаслідок цього відбуваються зміни в зовнішніх обставинах життя людини. Вони, в свою чергу, стимулюють внутрішні зміни, які поглиблюють вже існуючі смисложиттєві переконання, або ж стимулюють розвиток нових.

Отже, виділені в статті такі психологічні особливості юнацького віку як невизначеність та гнучкість набувають в контексті дослідження статусу універсальних особливостей, що стосуються як особистості юнака, так і розвитку його смисложиттєвих переконань. Водночас, ці особливості є умовами, які забезпечують існування трикутника "особистість – середовище - смисложиттєві переконання" та реалізацію його функцій взаємовпливу та взаємозміни.

Поряд із цим, потрібно пам'ятати про негативне значення смисложиттєвої невизначеності, що заважає рухатися вперед, формувати конструктивні переконання та досягати успіху. В кращому випадку, це тимчасова зупинка, в гіршому – регрес, регрес моралі та цінностей, який сприяє деструктивним факторам у "підкоренні" свідомості молодих людей. Адже, для повноцінного життя людина повинна вірити в смисли своїх вчинків, співвідносити свою поведінку, ставлення до людей та до праці з високими ціннісними орієнтирами. Це - запоруки збагачення та розвитку особистості, покращення її життя.

Використана література:

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного виміру. – К. : "Академвидав", 2012. – 256 с.
2. Кон І. С. Психология ранней юности : Кн. для учителя. – М. : Просвещение, 1989. – 252 с.
3. Левин К. Динамическая психология. – М. : "Смысл", 2001. – 572 с.
4. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – 3-е изд., доп. – М. : Смысл, 2007. – 511 с.
5. Чудновский В. Э. Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от "внешнего" и "внутреннего" // Психологический журнал. 1995. Т. 16. № 2. С. 15-26.

Аннотация

Статья посвящена проблеме исследования психологических особенностей смысложизненных убеждений в юношеском возрасте. Автором акцентировано внимание на противоречии между общественным устремлением к высокому уровню жизни и существованием деструктивных факторов, свидетельствующих о неопределенности или, в худшем случае, потере жизненных смыслов, которые являются одной из главных содержательных составляющих убеждений. Общественно-социальная значимость и неизученность проблемы смысложизненных убеждений у юношей обусловила цель статьи – осуществить шаг в изучении данного аспекта. Рассмотрены психологические особенности юношеского возраста, связанные со становлением мировоззрения, жизненной позиции, собственных ценностей и убеждений, а также с неоднородностью духовного, умственного, физического развития. Определено влияние как внешних, так и внутренних факторов на содержание, развитие и формирования убеждения. Охарактеризовано универсальный статус таких особенностей юношеского

возраста как неопределенность и гибкость, касающихся как личности юноши, так и развития его смысложизненных убеждений. Подчеркнуто негативное значение смысложизненной неопределенности, что мешает формировать конструктивные убеждения и улучшить свою жизнь.

Annotation

The article is devoted to the study of psychological features of life meaning belief in youth. The author also focused on the contradiction between the public desire for a higher standard of living and the existence of destructive factors indicating uncertainty or, in the worst case, the loss of life meaning, which is one of the major components of substantive beliefs. Public and social importance of the problem of lack of study of life meaning and belief in boys led purpose of the article - to carry out a step in the study of this aspect. Examined the psychological characteristics of adolescents associated with the development of philosophy, approach to life, their own values and beliefs, as well as the heterogeneity of the spiritual, mental, physical. The influence of both external and internal factors on the maintenance, development and the formation of beliefs. Characterized universal status of adolescents such features as uncertainty and flexibility regarding both the individual youth and the development of his life meaning belief. Emphasized the negative value of life-purpose uncertainty that prevents build constructive beliefs and improve their lives.

УДК 159.942:378.178

Носенко В. В.

ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ЕКЗИСТЕНЦІЙНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

За останні роки проблема емоційного вигорання активно досліджувалася провідними дослідниками зарубіжної та вітчизняної психологічної науки. Проходячи шлях трансформації термін "емоційне вигорання", спочатку розглядався, як аспект професійної деформації і визначався як стан наростаючого емоційного виснаження. Сучасні наукові дослідження наголошують, що прояв емоційного вигорання характерний не тільки у професійній діяльності, а й виявляється вже на етапі навчання у вищому навчальному закладі, адже для студента навчання є провідною сферою самореалізації свого особистісного та професійного потенціалу. На думку сучасних дослідників, актуальним є мало вивчений глибинний аспект аналізу "вигорання", що включає дослідження взаємозв'язку "вигорання" з такими екзистенційними даностями існування як, усвідомлення неминучості власної смерті, прагнення свободи та тривожність через відповідальність за свій вибір, фундаментальна самотність існування, – всі ці неминучі аспекти життя можуть викликати у молоді особистості усвідомлення тотальної беззмістовності існування.

Згідно психодинамічного підходу, переживання втрати сенсу існування в юнацькому віці провокує тривогу яка висуває допоміжну блокаду захисних механізмів в формі емоційного вигорання. Цей процес особливо актуальний саме в юнацький період, який як правило, співпадає з навчанням у вищому навчальному закладі. Адже саме в цей період молоді люди глобально переглядають ціннісні та життєві орієнтації, порівнюють їх з реальною даністю, адаптуються до неї (професійна діяльність, сім'я). Наявність основних ознак емоційного вигорання негативним чином впливають на академічну, особистісну успішність студентів та перешкоджають професійному та особистісному становленню майбутніх фахівців.

Цей аспект наголошує на актуальність теоретичного аналізу проблеми емоційного вигорання студентської молоді в межах глибинної психології, а саме екзистенційного підходу та, у майбутньому, розробку заходів по запобіганню і усуненню проявів емоційного вигорання.

Мета дослідження. Метою нашого дослідження є теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання студентської молоді з точки зору екзистенційного підходу в психології.

Існуючі підходи до вивчення проблеми емоційного вигорання у процесі професіоналізації не дають єдиної системи психологічних детермінант цього феномену. Так представники організаційного підходу в якості детермінант вигорання виділяють фактори робочого середовища – особливості організаційної структури, режим діяльності, характер керівництва і т.д. (К. Маслач, Н. Водоп'янова). Для індивідуального підходу характерно розглядати особливості мотиваційно-ціннісної та емоційної сфер особистості в якості причин вигорання (С. Хобфолл, В. Бойко). Представники соціально-психологічного підходу визначають причиною феномену вигорання – задіяність у соціальній сфері, яка характеризується великою кількістю навантажуючих психіку контактів з різними людьми (С. Джексон) [3;4;10].

Розширену модель індивідуального підходу запропонували представники екзистенційно-аналітичного напрямку В. Франкл, А. Ленгле, Д. А. Леонтьев, В. Є. Орел, Т. О. Богданова. Представники динамічного підходу характеризують емоційне вигорання як затяжний розлад психоемоційної сфери який супроводжується пригніченим емоційним фоном та розповсюджується на всі сфери життєдіяльності особистості. Відношення до себе та навколишнього світу у людини з ознаками емоційного вигорання характеризується хронічною відсутністю тілесно-психічної сили (втоми), відчуттям порожнечі, яке супроводжується наростаючим почуттям втрати духовних орієнтирів. До порожнечі рано чи пізно