

DOI: 10.12731/2658-4034-2023-14-5-151-176  
УДК 159.9.073



Научная статья |  
Общая психология, психология личности, история психологии

## ОСМЫСЛЕННОСТЬ ЖИЗНИ И САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

*О.Г. Холодкова, Г.Л. Парфенова*

**Введение.** *Статья посвящена актуальной в современной реальности проблеме: состояние у учащихся старших классов самоэффективности и смысложизненных ориентаций как факторов жизненных достижений, благополучия и успешности в выбранной сфере.*

**Цель:** *обобщить эмпирические результаты исследования взаимосвязи самоэффективности и СЖО старшеклассников, что позволит психологам учитывать выявленные факты в работе с учащимися, направленной на развитие у них самоэффективности в личностной и деятельностиной сфере, основанной на реальной оценке смысла жизни, жизненных планов и ценностей.*

**Научная новизна** *представленных данных в подтверждении факта взаимосвязи между видами и компонентами самоэффективности, с одной стороны, и смысложизненными ориентациями личности, – с другой.*

**Методология и методы.** *Исследование проводилось на основе субъектно-деятельностного и гуманистического подходов с реализацией психодиагностических и теоретических методов (анализ, сравнение, обобщение), методов структурного и генетического анализа данных.*

**Результаты.** *Обоснована актуальность выявления и учета взаимосвязи самоэффективности и смысложизненных ориентаций в контексте эффективного взросления и становления личности старшеклассников; по трем методикам представлены эмпирические данные, их авторский анализ.*

**Область применения результатов:** образование, развитие, психологическое консультирование, психокоррекция, психопрофилактика, социально-психологическое проектирование.

**Заключение.** Представленные результаты подтвердили, что между компонентами СЖО и самоэффективностью личности имеется прямая взаимосвязь: чем выше развиты смысложизненные ориентации, тем выше уровень самоэффективности общей, самоэффективности в предметной и межличностной сферах; чем выше самоэффективность личности, тем более зрелыми являются смысложизненные ориентации.

**Ключевые слова:** смысложизненные ориентации; осмысленность жизни; общая самоэффективность; показатели самоэффективности; старший школьный возраст

**Для цитирования.** Холодкова О.Г., Парфенова Г.Л. Осмысленность жизни и самоэффективность старшеклассников // *Russian Journal of Education and Psychology*. 2023. Т. 14, № 5. С. 151-176. DOI: 10.12731/2658-4034-2023-14-5-151-176

Original article |

General Psychology, Personality Psychology, History of Psychology

## MEANINGFULNESS OF LIFE AND SELF-EFFICACY OF HIGH SCHOOL STUDENTS

*O.G. Kholodkova, G.L. Parfenova*

**Introduction.** The article is devoted to an urgent problem in modern reality: the state of self-efficacy and life-meaning orientations among high school students as factors of life achievements, well-being and success in the chosen field.

**Purpose:** to summarize the empirical results of the study of the relationship between self-efficacy and high school students, which will allow psychologists to take into account the revealed facts in working with students aimed at developing their self-efficacy in the personal and activity sphere, based on a real assessment of the meaning of life, life plans and values.

*The scientific novelty of the presented data is in confirming the fact of the relationship between the types and components of self-efficacy, on the one hand, and the meaning-of-life orientations of the individual, on the other.*

**Methodology and methods.** *The research was carried out on the basis of subject-activity and humanistic approaches with the implementation of psychodiagnostic and theoretical methods (analysis, comparison, generalization), methods of structural and genetic data analysis.*

**Results.** *The relevance of identifying and taking into account the relationship of self-efficacy and life-meaning orientations in the context of effective maturation and personality formation of high school students is substantiated; empirical data and their author's analysis are presented using three methods.*

**The scope of the results:** *education, development, psychological counseling, psychocorrection, psychoprophylaxis, socio-psychological design.*

**Conclusion.** *The presented results confirmed that there is a direct relationship between the components of the CSR and the self-efficacy of the individual: the higher the life-sense orientations are developed, the higher the level of self-efficacy in general, self-efficacy in the subject and interpersonal spheres; the higher the self-efficacy of the individual, the more mature the life-sense orientations are.*

**Keywords:** *life-meaning orientations; meaningfulness of life; general self-efficacy; self-efficacy indicators; high school age*

**For citation.** *Kholodkova O.G., Parfenova G.L. Meaningfulness of Life and Self-Efficacy of High School Students. Russian Journal of Education and Psychology, 2023, vol. 14, no. 5, pp. 151-176. DOI: 10.12731/2658-4034-2023-14-5-151-176*

## **Введение**

Современный мир полон быстро происходящих перемен во всех сферах жизни общества: духовной, политической, экономической, социальной. Эти перемены диктуют для нас высокие стандарты успешности, как в профессиональной деятельности, так и в личном благополучии. Особые требования в таком многоаспек-

тно развивающемся современном мире предъявляются к молодым людям на пороге окончания школы и освоения взрослого мира. Стержневым моментом взросления является формирование системы идеалов, установок, ценностей, норм, адаптированных под новые условия. Именно согласованная система ценностных и смысло-жизненных ориентаций – важнейшая основа успешности личности во многих сферах жизни.

Период ранней юности является активным этапом поиска смысла жизни. В возрастной психологии отмечается, что в юношеском возрасте происходит становление самосознания, определение социального статуса и устойчивой системы ценностей личности. Благоприятной средой для этого служит стремление к поиску оригинальных решений, собственной оценке явлений, их аргументации, развитие критичности мышления. Однако в систему общественных отношений лица юношеского возраста включены не полностью, у них ограничена возможность созидательной деятельности, сохраняются стереотипы и установки подросткового возраста. В связи с чем, в юношестве в период активной ценностно-созидательной деятельности проявляются противоречивые качества и черты. К ним относятся: подражание общепринятым нормам и их отрицание, обособленность и стремление к идентификации, уход от внешнего мира и стремление к общению, негативизм и конформизм [12]. Также в этот период осложняется процесс профессионального самоопределения, так как решение о выборе жизненного пути и основного смысла жизни приходится принимать без знаний и жизненного опыта, а образовательные учреждения не всегда готовят молодое поколение к осознанному жизненному выбору. Зачастую дальнейшее получение высшего или среднего специального образования не соответствует профессиональной направленности и склонности личности, не способствует эффективному профессиональному самоопределению. Нарушается и баланс личностного самоопределения, идентификации, происходит стагнация самоактуализации личности.

Именно поэтому для личности важно в раннем юношестве выстроить свои жизненные ориентиры, убеждения, цели; подумать о

месте в обществе. Для этого у юношей и девушек должно сформироваться представление о себе как о личности, имеющей способности, потенциальные возможности, ценностные и смысложизненные ориентации. Чем яснее человек осознает жизненные приоритеты, чем большая понимает собственную жизнь, тем увереннее, активнее и успешнее становятся его действия. Все это важно для старшеклассника, так как сегодняшние старшеклассники станут в будущем участниками социальных процессов, которые влияют на жизнь целого общества.

Способность осмысленно относиться к жизни, быть ее активным участником и не бояться действовать определяет успешность личности в обучении, общении, жизнедеятельности.

Современные исследования ценностно-смысловой сферы личности старшеклассников показывают, что сегодняшний старший школьник – активен, имеет конкретные ценности-цели, ориентирован на свою личную жизнь, индивидуальные потребности и профессиональную самореализацию. Он индифферентен к абстрактным и отвергает пассивные ценности [16]. Также у старшеклассников обнаружена тенденция снижения ценности образованности и высоких притязаний личности. Эти результаты показывают приоритетность индивидуалистических ценностей, снижение патриотической активности и общественной направленности личности у современных лиц раннего юношеского возраста [8].

Переориентация современных старшеклассников с общественных ценностей на индивидуалистические, подтверждает их склонность к размышлению над своей жизнью, выстраиванию собственной жизненной траектории, направленной на эффективность в выбранной сфере деятельности и в самореализации.

В этой связи *актуальной* является проблема осознания старшеклассниками смысла своей жизни, деятельности, жизненных целей и эффективности собственной личности.

Понятие смысла и осмысленности жизни – предмет исследования различных психологических теорий. В трудах З. Фрейда впервые можно обнаружить понятие смысла, таксономию жизненных смыс-

лов. Так, «благоприятной формой сублимации» называет З. Фрейд философские рассуждения человека по поводу смысла жизни, определяя его состояние как «болезненное» [15].

А. Адлер смысл жизни представляет как источник поведенческих, ситуативных смыслов, смыслов отдельных действий. Основополагающими категориями смысла жизни он видит три жизненные проблемы: жизнь на Земле, жизнь человека в обществе и существование двух полов. Эти жизненные проблемы он называет «определяющими смысловыми аспектами» для человека [1].

К. Г. Юнг, признавая за смыслом жизни и смысложизненными ориентациями ведущую роль в развитии личности, отмечает, что смысл жизни не всегда положительно направлен; он может быть и разрушительным, как для самого человека, так и для окружающих его людей. Помимо двойственности смысла жизни, К. Г. Юнг отмечает ещё два показателя, характеризующие смысл жизни – реалистичность и конструктивность. Под реалистичностью автор понимает, насколько смысл жизни, присущий конкретному человеку, соответствует объективным условиям действительности и индивидуальным возможностям человека. Конструктивность К. Юнгом рассматривается с точки зрения положительного / отрицательного влияния «смысла» на процесс жизни личности [25].

К. Роджерс считает смысл жизни процессом реализации человеком своего потенциала на протяжении всей жизни с целью полноценного функционирования личности. Автор отмечал, что развитие личности не заканчивается самоактуализацией; полной самоактуализации ни один человек достичь не может. У него всегда имеются таланты для развития, навыки для совершенствования, действенные способы для удовлетворения биологических потребностей [10].

В. Франкл рассматривает смысл жизни как врожденную мотивационную направленность, присущую абсолютно всем людям, которая и представляет основной двигатель развития и поведения личности. Человек при любых обстоятельствах не может лишиться смысла жизни; всегда есть возможность его найти. Ощущение

полного отсутствия смысла жизни может спровоцировать заболевания («ноогенные неврозы» и др.), отклонения в поведении [14].

Позиции отечественных авторов по проблеме развития смысловых образований личности широко представлены и имеют глубокую проработанность.

Так, В. Э. Чудновский исследовал свойства смысловых образований личности в контексте проблемы смысла жизни. Автор определяет смысловую структуру как некую иерархию больших и малых жизненных смыслов. Он подчеркивает амплитуду: от примитивного стремления «выжить» до способности «подниматься к вершинам подвигов и самопожертвований». Также В. Э. Чудновский говорит о смысле жизни как о желании найти компромисс между объективными ценностями мира и собственными желаниями. Автор видит проблему смысла жизни как проблему качества жизни, а не её масштаба. Он определяет смысл жизни как «особое психическое образование, которое, приобретая относительную устойчивость, эмансипировалось от породивших его условий, может существенно влиять на жизнь человека» [17].

В. С. Мухина определяет «смысл жизни» как психологический способ переживания жизни в ходе ее осуществления. Согласно ее подходу, смысл жизни - это не только будущее, либо жизненная цель, но постоянное ее осуществление. В процессе достижения поставленных целей человек не утрачивает смысл, а усиливает его. Становление и развитие смыслов жизни в каждом возрасте складывается в определенной иерархии: выделяются ведущие и подчиненные смыслы жизни [7].

С. Л. Рубинштейн, подчеркивая значимость для развития личности ее преобразующей деятельности и субъективного отношения к миру, полагает, что личность как субъект могут характеризовать смысложизненные ориентации. По мнению автора, ценностные и смысложизненные ориентации производны от отношения личности к миру, выражают при этом то, что есть в мире, включая и то, что в ходе истории создает человек, значимое для него. С. Л. Рубинштейн вместе с другими отечественными психологами связывает

развитие личности с высшими нравственными, этическими ценностями. Если рассматривать смысложизненные ориентации с точки зрения субъектно-деятельностного подхода, то становление личности происходит в прямой связи деятельности субъекта с миром. Совершенствуя и преобразуя окружающий мир, личность может стать исследователем субъективной реальности [11].

Д. А. Леонтьев первостепенное значение в развитии личности также отдает понятию общей осмысленности жизни и, конкретизирующим ее, смысложизненным ориентациям. Он определяет смысложизненные ориентации как систему осмысленных и избирательных связей, отражающую направленность личности, ее жизненные цели, выборы и оценки, удовлетворенность самореализацией и способность брать за нее ответственность, влияя на развитие; стремление показать, что цель в жизни имеет для человека главенствующую роль [4].

Итак, анализ различных подходов к проблеме смысла жизни и смысложизненных ориентаций подводит нас к мысли о том, что ранний юношеский возраст сензитивен для формированию данного феномена в силу социальной ситуации развития, ведущего вида деятельности и психологических новообразований личности. При осмыслении жизненных приоритетов, ценностей, смысла жизни, молодые люди начинают анализировать свои возможности и способности для реализации жизненных целей. Также перед ними встает проблема понимания самоэффективности и ресурсности своей личности.

В связи с темой данной публикации, далее рассмотрим основные подходы зарубежных и отечественных авторов к пониманию феномена самоэффективности личности, факторов и условий ее развития.

Понятие самоэффективности (self-efficacy) предложено А. Бандурой в конце 1970-х для оценки итогового результата психотерапевтического процесса и представляет собой один из центральных компонентов его социально-когнитивной теории. Под самоэффективностью А. Бандура рассматривает убеждение человека в своей способности эффективно действовать в той или иной ситуации, веру



в успех своих действий, связанное с этим, предпочтение и постановку достаточно трудных целей. Автор подчеркивает, что человек с высокой самооэффективностью, даже при скромных способностях, проявляет упорство и настойчивость в достижении сложных для него задач и, чаще всего, достигает их [20]. А. Бандура считает, что основными факторами самооэффективности могут выступать: высокий уровень компетентности человека в деятельности, умение учиться у других, убеждение в своей способности справиться с поставленной целью, подкрепленное общественным мнением, умение человека правильно оценивать свое физическое и эмоциональное состояние. Самооэффективность больше связана с уверенностью индивида в собственных ресурсах, которые он способен контролировать, нежели с уверенностью в успешном результате и возможной опорой на внешние факторы, неподвластные контролю [21].

Феномен самооэффективности активно исследовался в зарубежной литературе. Так, разработчики методики «Шкала общей самооэффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусалем) определяли самооэффективность как мыслительный контроль деятельности [18, 24, 26]. J.M. Phillips и S.M. Gully исследовали роль способностей, потребности в достижении и локуса контроля в самооэффективности и целеустремленности человека [27]. X.W. Chan, T. Kalliath, P. Brough определяли место самооэффективности в балансе между работой и личной жизнью [22]. S. Appelbaum и A. Nare рассматривали самооэффективность как связующее звено между постановкой цели и ее исполнением [19]. Анализом когнитивного и поведенческого компонентов социальной самооэффективности занимались R. Grieve, K. Witteveen и др. [23].

Анализ литературы показывает, что самооэффективность активно изучается и отечественными исследователями (Н. Д. Берман, Т. О. Гордеева, Р. Л. Кричевский, А. Б. Лошакова, А. М. Майрамян, С. А. Огнев, Е. В. Селезнева, Е. А. Шепелева и др.). Например, активно изучается самооэффективность студентов во время обучения в вузе (Берман Н. Д. [2]), во время экзаменационного стресса (Миронова О. И., Машкин К. А. [6]). Самооэффективность рассматривается

как мотив учения (Скобликова Е. О. [13]), как позитивный результат обеспечения психологической безопасности образовательной среды (Блинова Е. Е. [3]).

Общее для этих позиций – это понимание самоэффективности как когнитивной ориентации субъекта жизнедеятельности. Большинство вышеперечисленных исследователей считают, что самоэффективность не статичная, а изменяемая величина; она формируется в течение жизни под воздействием различных факторов. Наибольшее влияние на самоэффективность оказывает личный опыт достижений. Ощущение самоэффективности растёт в большей степени, если успех достигается самостоятельно, посредством усилий и через преодоление трудностей. Это помогает человеку поверить в свою способность добиваться необходимых результатов и защищает впоследствии от деструктивных реакций на неудачи. Самоэффективность, достигнутая в личном опыте, обобщается и переносится на область сходных видов деятельности и взаимодействий.

В современном чрезвычайно изменчивом материально-технологическом, информационном и социальном пространстве исследование феномена самоэффективности, факторов ее становления и снижения, *актуально*, так как дает более глубокое понимание и разработку условий повышения самоэффективности на разных этапах возрастного и индивидуального развития личности. Понятие «самоэффективность» требует дополнения, расширения и конкретизации за счет новых исследований, в том числе, исследований взаимосвязи самоэффективности с феноменами ценностно-смысловой сферы личности. Недостаточно таких работ в отношении учащихся старшего школьного возраста.

**Цель публикации** – представить результаты проведенного нами эмпирического исследования взаимосвязи смысложизненных ориентаций (СЖО) и самоэффективности у обучающихся старших классов. Научная новизна представленных данных в подтверждении факта прямой взаимосвязи между видами и компонентами самоэффективности, с одной стороны, и смысложизненными ориентациями личности, – с другой.

### Методология и методы

Исследование проводилось на основе субъектно-деятельностного и гуманистического подходов с реализацией психодиагностических и теоретических методов (анализ, сравнение, обобщение), методов структурного и генетического анализа данных.

**Гипотеза исследования** заключалась в предположении о том, что между компонентами самооффективности и СЖО существует взаимосвязь. В исследовании приняли участие 100 школьников (г. Барнаул). Возраст испытуемых - от 16 до 17 лет. Для достижения цели и проверки гипотезы был использован инструментарий: методика «Диагностика самооффективности» (Дж. Маддукса и М. Шеера) [9], «Шкала общей самооффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусалем) [18], «Тест смысложизненных ориентации (СЖО)» (Д. А. Леонтьев) [5]. При математической обработке данных использован  $\lambda$  – критерий Колмогорова-Смирнова, позволяющий определить степень соответствия эмпирического распределения - нормальному распределению; для выявления взаимосвязей выполнен корреляционный анализ с применением  $r_s$  – коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена.

### Результаты исследования и обсуждение

1. *Самооффективность старшеклассников.* Результаты исследования выраженности у старшеклассников двух показателей самооффективности (в предметной деятельности и в межличностном общении) по методике Дж. Маддукса и М. Шеера представлены в таблице 1.

Таблица 1.

**Показатели самооффективности старшеклассников  
(по методике «Диагностика самооффективности» (М. Шеер, Дж. Маддукс))**

Сферы жизнедеятельности	Количество / Уровень выраженности					
	Завышенный		Средний		Заниженный	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Предметная деятельность	24	24	62	62	14	14
Межличностное общение	24	24	54	54	22	22

Данные таблицы 1 показывают, что в сфере предметной деятельности 24 (24%) испытуемых имеют завышенный уровень самооффективности, 62 (62%) – средний уровень, 14 (14%) испытуемых – заниженный уровень самооффективности. В сфере межличностных отношений – 24 (24%) испытуемых обладают завышенным уровнем самооффективности, 54 (54%) имеют средний уровень и 22 (22%) человека имеют заниженный уровень самооффективности.

Полученные результаты дают возможность говорить, что в целом у большинства старшеклассников – средний (62% и 54%) и высокий (24% и 24%) уровни самооффективности в обеих диагностированных сферах жизнедеятельности. Следовательно, по шкале «предметная деятельность» более 4/5 выборки старшеклассников (86%) уверены в своих потенциальных способностях к организации и осуществлению собственной деятельности, необходимой для достижения определенной цели; способны к интеграции когнитивных, эмоциональных и поведенческих аспектов предметной деятельности с целью выработки для себя ее оптимальной стратегии. Также, большинство (78%) старшеклассников в сфере межличностного общения успешно строят отношения, заводят друзей, оказывают и получают помощь, уверенно чувствуют себя в социуме.

Однако в межличностном общении доля старшеклассников с заниженным уровнем самооффективности (22%) больше, чем доля старшеклассников с заниженным уровнем самооффективности в сфере предметной деятельности (14%). Увереннее чувствуют себя старшеклассники в предметной деятельности, нежели в общении.

*Также, эмпирические исследовали уровни общей самооффективности старшеклассников.* В результате исследования по методике «Шкала общей самооффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусалем) было выявлено, что 18 (18%) старшеклассников имеют высокий уровень общей самооффективности, 79 (79%) – средний; низкий уровень – лишь у 3 (3%) выборки.

Следовательно, у большинства старшеклассников (3/4 выборки) – средний уровень общей самооффективности. По мнению авторов методики, респонденты со средним уровнем общей самооффектив-

ности уверены, что в состоянии вести себя и действовать так, чтобы это привело к желаемым результатам (успеху, достижению). Заметим, что самоэффективность у респондентов со средним уровнем проявляется в контексте определенной ситуации: 1) самоэффективность усиливается при успешном достижении старшеклассниками целей; 2) самоэффективность снижается, когда старшеклассники переживают неудачу.

У 18% старшеклассников – высокий показатель самоэффективности. Эти учащиеся уверены в своих способностях, в успехе действий, предпочитают браться за самые сложные задачи, ставят перед собой максимально высокие цели и упорнее их добиваются по сравнению с респондентами, имеющими средний уровень. Респондент с высокой общей самоэффективностью активно и наступательно ведет себя, у него подъём и жажда деятельности, так как он уверен в своих способностях и в успехе собственных действий. В соответствии с теорией и исследованиями А. Бандуры и сотрудников, самоэффективность проявляется в том, как люди чувствуют, думают и действуют [21]. Высокая самоэффективность в области мышления облегчает процесс принятия решений и проявляется в разнообразных общих способностях, академических достижениях. Самоэффективность может повысить или снизить мотивацию к осуществлению активных действий, особенно в трудных ситуациях. Оптимистические или пессимистические сценарии развития событий у личности также возникают в соответствии с уровнем их самоэффективности. Высокая самоэффективность ведет к позитивным социальным последствиям: лучшему здоровью (соматическому и психическому), к высоким достижениям и лучшей социальной интеграции [26].

У минимального количества выборки (3%) общая самоэффективность на низком уровне. Следовательно, малая доля старшеклассников склонна к беспокойству и беспомощности в трудных ситуациях; к депрессии и снижению самооценки. А. Бандура поясняет: низкий уровень общей самоэффективности проявляется в поведении человека как недостаток веры. Человек боится и избегает

социальных ситуаций, с которыми, как он считает, справиться он не сумеет. Особенно важно учесть значимым взрослым, что старшеклассников с низким уровнем общей самоэффективности часто посещают чувство беспомощности, пессимистические мысли о своих «недостижениях» [20].

2. Далее представим результаты исследования смысложизненных ориентаций у старшеклассников (таблица 2).

Таблица 2.

**Обобщённые показатели смысложизненных ориентаций старшеклассников (по «Тесту СЖО» (Д. А. Леонтьев))**

Показатели смысложизненных ориентаций	Количество / Уровень выраженности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Цели в жизни	32	32	57	57	11	11
Процесс жизни	23	23	50	50	27	27
Результативность жизни	33	33	54	54	13	13
Локус контроля-Я	32	32	61	61	7	7
Локус контроля – жизнь	32	32	63	63	5	5
Общий показатель осмысленности жизни (ОЖ)	28	28	34	34	38	38

Результаты по «Тесту смысложизненных ориентаций (СЖО)», показанные в таблице 3, позволили выявить следующие факты:

- По шкале «Цели в жизни» большая часть испытуемых (57%) имеет средний результат; эти старшеклассники удовлетворены процессом жизни, но ощущают её не достаточно эмоционально насыщенной, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем. Небольшая доля респондентов (11%), имеющая низкие баллы по шкале, склонна не иметь целей на будущее, жить сегодняшним или вчерашним днем, с негативом смотреть в будущее и ничего от него не ждать. 32% выборки (каждый третий) показали высокий уровень; высокие баллы по шкале могут характеризовать испытуемых как целеустремленных личностей, которые сами придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Вместе с тем, это могут быть люди-прожектёры, планы которых не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их

реализацию. Эти два случая можно различить, учитывая показатели по другим шкалам. Так, нами был проведен анализ, насколько у старшеклассников совпадает высокий уровень по «Общему показателю осмысленности жизни (ОЖ)» с высоким уровнем по шкале «Цели в жизни». Выявлено, что пяти (5%) юношам и 21 (21%) девушке при общем высоком уровне ОЖ присущ высокий уровень по шкале «Цели в жизни». Эти старшеклассники - целеустремленные, сами придают своей жизни осмысленность, направленность и временную перспективу; их планы имеют реальную опору и подкрепляются личной ответственностью за их реализацию; они имеют субъективное объяснение и значение событий, объектов и явлений, происходящих и происходивших в их жизни; способны управлять процессом своей жизни, наполняя в целом свою жизнь смыслом. Лишь 2% показали, что не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию.

- По шкале «Процесс жизни» 23% испытуемых имеют высокий уровень. Они воспринимают процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Половина старшеклассников (50%) также склонны верить в то, что их жизнь интересна и имеет смысл. Испытуемые с низким показателем (27%) не удовлетворены своей жизнью в настоящем; при этом воспоминания о прошлом и нацеленность на будущее могут придавать полноценный смысл восприятию ими своей жизни. Высокие баллы по шкале и низкие по остальным характеризуют гедониста, живущего сегодняшним днем. Таких старшеклассников выявлено не было.

- По шкале «Результативность жизни» средний уровень имеют более половины выборки (54%); у третьей части испытуемых (33%) – высокий уровень по шкале. Эти старшеклассники положительно оценивают прожитый отрезок жизни как осмысленный и продуктивный для них; они бы не хотели ничего поменять в прошлом, их устраивает настоящее. Не удовлетворена прожитой частью жизни малая часть старшеклассников (13%).

- По шкале «Локус контроля – Я» у большинства испытуемых (61%) выявлены средние показатели, что характеризует их как обладающих до-

статочной свободой выбора, чтобы строить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о смысле жизни. Испытуемые с высокими показателями (32%) также видят себя сильными личностями, способными построить свою жизнь в соответствии со своими целями и идеями. Малая часть испытуемых (7%) не уверена в своих силах и в способности контролировать события собственной жизни.

- По шкале «Локус контроля – жизнь» больше половины старшеклассников (63%) показали средний уровень, а 32% – высокий уровень. Эти испытуемых убеждены, что им дано и что они способны контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкий уровень лишь у 5% старшеклассников; им присущ фатализм, убежденность, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, а свобода выбора – иллюзорна, и бессмысленно «загадывать» на будущее.

- По обобщающей шкале «Осмысленность жизни» высокие значения имеют 28% испытуемых; третья часть выборки (34%) показала по шкале средний результат; 38% показали низкие баллы. Примерно половина старшеклассников (62%) имеет субъективное объяснение и значение тех событий, объектов и явлений, которые происходили и происходят в их жизни. У них сформирована определенная система отношений к этим явлениям и событиям. Они способны управлять процессом, их жизнь в целом наполнена смыслом. В то же время, большое количество респондентов (третья часть выборки) показала низкий уровень осмысленности жизни. Это можно рассматривать как проблему, которую необходимо решать психологу совместно с педагогами и родителями в процессе сопровождения не только старшеклассников, а гораздо раньше, на этапах младшего и среднего школьного возраста.

Обобщим те характеристики СЖО, которые выявлены нами в процессе эмпирического исследования. У большей части старшеклассников – средний уровень выраженности по всем показателям методики СЖО, что характеризует их как личностей, имеющих цели на будущее, придающие жизни осмысленность, направленность и временную перспективу (89%). Большая часть старшеклассников принимают процесс своей жизни как интересный, эмоционально на-



сыщенный и наполненный смыслом (73%); положительно оценивают результаты своей жизни (87%); обладают достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле (93%); способны контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их (95%).

В то же время нельзя не сказать о проблемах в формировании у старшеклассников смысложизненных ориентаций. Так, почти третья часть выборки (27%) показали низкий уровень по шкале «Процесс жизни», не удовлетворены своей жизнью в настоящем; их нацеленность на будущее опирается на воспоминания о прошлом или на полноценный смысл восприятия ими своей жизни.

3. Для проверки гипотезы о взаимосвязи между показателями самооффективности и смысложизненных ориентаций у старшеклассников, применили методы математической статистики. При проверке выборки на нормальность распределения данных, использовали критерий Колмогорова-Смирнова. Для выявления взаимосвязи между показателями самооффективности и смысложизненных ориентаций у старшеклассников применили  $r_s$  - коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 3.

Таблица 3.

**Достоверные корреляционные связи между показателями самооффективности и компонентами смысложизненных ориентаций**

Вид самооффективности	Компоненты смысложизненных ориентаций					
	Осмысленность	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля – Я	Локус контроля – жизнь
Общая	0,551**	0,549**	0,452**	0,443**	0,532**	0,486**
Предметная	0,503**	0,405**	0,391**	0,430**	0,413**	0,404**
Межличностная	0,393**	0,331**	0,365**	0,413**	0,255*	0,310**

Примечание: \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \* –  $p \leq 0,05$ .

Исходя из представленных результатов, выявлено: у старшеклассников существует прямая положительная связь между всеми компонентами СЖО – с одной стороны, и тремя исследованными

видами самоэффективности (в предметной сфере, в межличностном общении, по шкале общей самоэффективности). Следовательно, с высоким уровнем статистической значимости можно заключить: чем лучше человек осознает свои жизненные приоритеты, чем большая у него осознанность своей жизни, тем увереннее, активнее, эффективнее и успешнее становятся его действия.

Рассмотрим подробнее прямые положительные взаимосвязи, выявленные у старшеклассников между «Общей самоэффективностью» и следующими шкалами:

- «Общий показатель самоэффективности - ОЖ» ( $r=0,551$  при  $p<0,012$ ); чем больше развита у старшеклассников общая осмысленность жизни, тем выше их самоэффективность как вера в собственный успех в деятельности;

- «Цели в жизни» ( $r=0,549$  при  $p<0,012$ ). Наличие в жизни старшеклассников целей, связанных с их будущим, придает жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, диктует веру в успешность и эффективность собственных действий, ожидание успеха от их реализации;

- «Процесс жизни» ( $r=0,452$  при  $p<0,012$ ). Чем более удовлетворены старшеклассники процессом своей жизни, чем более интересным, насыщенным и наполненным смыслом и эмоциями она ими воспринимается, тем настойчивее они в действиях при возникновении препятствий и неприятных переживаний; они не останавливаются перед трудностями, склонны действовать;

- «Результативность жизни» ( $r=0,443$  при  $p<0,012$ ). Чем положительнее оценка старшеклассниками пройденного отрезка жизни, тем они увереннее действуют и в настоящем, ориентируясь на результат;

- «Локус контроля – Я» ( $r=0,532$  при  $p<0,012$ ). Личность, которая обладает достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, не боится выбирать сложные цели и достигать их, веря в успех собственных действий и поведения;

- «Локус контроля – жизнь» ( $r=0,486$  при  $p<0,012$ ). Чем сильнее убеждение старшеклассников в том, что им дано контролировать свою

жизнь, свободно принимать решения и воплощать их, тем больше вера человека в эффективности собственных действий и убежденность в возможности достижения успехов, ожидаемого результата.

Также *выявлены* прямые положительные связи между предметным и межличностным видами самоэффективности личности и всеми компонентами СЖО. Это дает основу для вывода о том, что большая осмысленность жизни, ее целенаправленность, удовлетворенность достигнутыми результатами, яркое и насыщенное ее проживание, совместно со свободой выбора, в значительной степени влияют на деятельность и социальную ситуацию, отражают представление старшеклассников об уровне собственной эффективности. Такие школьники крайне успешно создают желаемые учебные результаты в конкретных условиях, это обеспечивает основу для их личной мотивации и ощущения благополучия. Когда учащиеся верят в то, что делают, они проявляют большее усердие. Это же касается и межличностного общения: учащиеся уверенно заводят новые контакты и поддерживают старые; не боятся находиться в социуме, комфортно в нем себя ощущают; показывают высокую способность решать любые вопросы коммуникативного характера.

### **Заключение**

Исследование показало, что развитые компоненты СЖО тесно взаимосвязаны с самоэффективностью личности, ее функционированием и мотивационной сферой. СЖО перестраивают мышление так, чтобы индивид получал позитивные эмоции от успешно выполняемой им работы, в полной мере осознавая свои настоящие возможности и получая удовлетворение от жизни. В то же время, высокий уровень компонентов смысложизненных ориентаций («Осмысленность», «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля – Я», «Локус контроля – жизнь») взаимосвязан с высоким уровнем общей самоэффективности, самоэффективности в предметной и межличностной сферах.

По результатам проведенного исследования, у части современных старшеклассников выявлены проблемы: недостаточная «ос-

мысленность жизни»; отсутствие восприятия процесса жизни как интересного и эмоционально насыщенного (что нередко приводит к фрустрации, личностным кризисам, деградации). Многие старшеклассники не удовлетворены прожитой частью жизни и затрудняются с постановкой жизненных целей и планов на будущее.

### **Область применения результатов**

Результаты данного исследования полезны для практической деятельности психологов и педагогов, направленной на развитие самоэффективности старшеклассников в личностной и деятельностной сфере, в профессиональном самоопределении, основанное на реальной оценке выпускниками школы смысла своей жизни, своих жизненных планов и смысложизненных ориентаций.

Перспективы исследования могут быть связаны с изучением детерминант процесса осмысления старшеклассниками своей жизни и самоэффективности в контексте разного пола респондентов, уровня и содержания их образования и т.д. Также, необходимы практические разработки психологических техник и методов, направленных на помощь учащимся в постановке жизненных целей и планов на будущее.

**Информация о конфликте интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Информированное согласие.** Информированное согласие было получено от всех субъектов, участвовавших в исследовании.

**Информация о спонсорстве.** Статья подготовлена при финансовой поддержке Минпросвещения России в рамках реализации государственного задания (государственное задание № 073-00015-23-02 от 13.02.2023 г.).

### ***Список литературы***

1. Адлер А. Понять природу человека. Москва: Издательство АСТ, 2021. 320 с.
2. Берман Н. Д. Влияние самоэффективности на обучение студентов // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 2. С. 65-73.

3. Блинова Е. Е. Психологическая безопасность образовательной среды как фактор самоэффективности студентов // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2023. №1. С. 30-34.
4. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. Москва: Смысл, 2019. 584 с.
5. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций. 2-е изд. Москва: Смысл, 2000. 18 с.
6. Миронова О. И., Машкин К. А. Самоэффективность студентов во время экзаменационного стресса // Педагогика и психология образования. 2021. №3. С. 133-145.
7. Мухина В. С. Феноменология развития и бытия личности: Избранные психологические труды. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999. 640 с.
8. Обласова, О. В., Черникова А. А. Психологические особенности формирования ценностных ориентаций старшеклассников // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2022. №4 (53). С. 63-68.
9. Огнев А. С., Гончаров Ю. Н. Рабочая книга организационного психолога: учебное пособие. Воронеж, 2000. 299 с.
10. Роджерс К. Р. Клиент-центрированная терапия. Москва: Рефл-Бук, 1997. 318 с.
11. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 512 с.
12. Сергеев Р. В. Молодежь и студенчество как социальные группы и объект социологического анализа // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 1: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. 2010. №1. С. 127-133
13. Скобликова Е. О. Самоэффективность: существенный мотив для обучения // Региональный вестник. 2020. №2 (41). С. 67-68.
14. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва: Прогресс, 2017. 368 с.
15. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия. Москва: Просвещение, 1989. 448с.

16. Холодкова О. Г., Полякова М. Д. Ценностные ориентации и профессиональная направленность личности старших подростков // Педагогическое образование в России. 2022. №1. С. 165-172. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnye-orientatsii-i-professionalnaya-napravlennost-lichnosti-starshih-podrostkov> (дата обращения: 06.09.2023).
17. Чудновский В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды. Москва: Изд-во МСПИ, 2006. 768 с.
18. Шварцер, Р., Ерусалем, М., Ромек, В. Г. Русская версия шкалы общей самооффективности // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71-77.
19. Appelbaum S., Hare A. Self-efficacy as a Mediator of Goal Setting and Performance // Journal of Managerial Psychology. 1996. Vol. 11. Iss. 3. Pp. 33–47.
20. Bandura A. Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.) // Encyclopedia of Human Behavior. 1994. Vol. 4. Pp. 71–81.
21. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. 1977. No. 84 (2). Pp. 191-215.
22. Chan X.W., Kalliath T., Brough P. Work-family Enrichment and Satisfaction: the Mediating Role of Self-Efficacy and Work-life Balance // The International Journal of Human Resource Management. 2016. Vol. 27. Iss. 15. Pp. 1755–1776.
23. Development and Validation of a Measure of Cognitive and Behavioural Social Self-efficacy / R. Grieve, K. Witteveen, G.A. Tolan, B. Jacobson // Personality and Individual Differences. 2014. Vol. 59. Pp. 71–76.
24. Jerusalem M., Schwarzer R. Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes // Self-efficacy: Thought control of action. Schwarzer, R. (ed.). Washington, DC : Hemisphere. 1992. Pp. 195–213.
25. Jung C. G. Editors Note. In Shamdasani, Sonu (ed.). The Black Books of C.G. Jung (1913–1932). Stiftung der Werke von C. G. Jung & W. W. Norton & Company, 2020. Vol. 1. 113 p.
26. Luszczynska A., Scholz U., Schwarzer R. The general self-efficacy scale: multicultural validation studies // The Journal of Psychology. September 2005. No. 139(5). Pp. 439-457. doi: 10.3200/JRLP.139.5.439-457.

27. Phillips J.M., Gully S.M. Role of Goal Orientation, Ability, Need for Achievement, and Locus of Control in the Self-efficacy and Goal-setting Process // *Journal of Applied Psychology*. 1997. Vol. 82. P. 792–802.

### References

1. Adler A. *Ponyat' prirodu cheloveka* [Understand human nature]. Moskva: Izdatel'stvo AST, 2021, 320 p.
2. Berman N. D. Vliyanie samoeffektivnosti na obuchenie studentov [The influence of self-efficacy on student learning]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya*, 2020, № 2, pp. 65-73.
3. Blinova E. E. Psikhologicheskaya bezopasnost' obrazovatel'noy sredy kak faktor samoeffektivnosti studentov [Psychological safety of the educational environment as a factor in students' self-efficacy]. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Problemy vysshego obrazovaniya*, 2023, №1, pp. 30-34.
4. Leont'ev D. A. *Psikhologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoy real'nosti* [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality]. Moskva: Smysl, 2019, 584 p.
5. Leont'ev D. A. *Test smyslozhiznennykh orientatsiy* [Test of life's meaning orientations]. 2-e izd. Moskva: Smysl, 2000, 18 p.
6. Mironova O. I., Mashkin K. A. Samoeffektivnost' studentov vo vremya ekzamenatsionnogo stressa [Students' self-efficacy during exam stress]. *Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya*, 2021, №3, pp. 133-145.
7. Mukhina V. S. *Fenomenologiya razvitiya i bytiya lichnosti: Izbrannye psikhologicheskie Trudy* [Phenomenology of personality development and existence: Selected psychological works]. Voronezh: NPO «MODEK», 1999, 640 p.
8. Oblasova, O. V., Chernikova A. A. Psikhologicheskie osobennosti formirovaniya tsennostnykh orientatsiy starsheklassnikov [Psychological features of the formation of value orientations of high school students]. *Vestnik Altayskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, 2022, №4 (53), pp. 63-68.
9. Ognev A. S., Goncharov Yu. N. *Rabochaya kniga organizatsionnogo psikhologa: uchebnoe posobie* [The Organizational Psychologist's Workbook: A Study Guide]. Voronezh, 2000, 299 p.

10. Rodzhers K. R. *Klient-tsentrirovannaya terapiya* [Client-centered therapy]. Moskva: Reff-Buk, 1997, 318 p.
11. Rubinshteyn S. L. *Bytie i soznanie. Chelovek i mir* [Being and consciousness. Man and the world]. Saint-Petersburg: Piter, 2003, 512 p.
12. Sergeev R. V. Molodezh' i studenchestvo kak sotsial'nye gruppy i ob'ekt sotsiologicheskogo analiza [Youth and students as social groups and an object of sociological analysis]. *Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 1: Regionovedenie: filosofiya, istoriya, sotsiologiya, yurisprudentsiya, politologiya, kul'turologiya*, 2010, №1, pp. 127-133
13. Skoblikova E. O. Samoeffektivnost': sushchestvennyy motiv dlya obucheniya [Self-Efficacy: An Essential Motive for Learning]. *Regional'nyy vestnik*, 2020, №2 (41), pp. 67-68.
14. Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla* [Man in search of meaning]. Moskva: Progress, 2017, 368 p.
15. Freyd J. *Po tu storonu printsipa udovol'stviya* [Beyond the pleasure principle]. Moskva: Prosveshchenie, 1989, 448 p.
16. Kholodkova O. G., Polyakova M. D. Tsennostnye orientatsii i professional'naya napravlenost' lichnosti starshikh [Value orientations and professional orientation of the personality of elders]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*, 2022, № 1, pp. 165-172.
17. Chudnovskiy V. E. *Stanovlenie lichnosti i problema smysla zhizni: Izbrannyye Trudy* [Formation of personality and the problem of the meaning of life: Selected works]. Moskva: Izd-vo MSPI, 2006, 768 p.
18. Shvartser, R., Erusalem, M., Romek, V. G. Russkaya versiya shkaly obshchey samoeffektivnosti [Russian version of the general self-efficacy scale]. *Inostrannaya psikhologiya*, 1996, № 7, pp. 71-77.
19. Appelbaum S., Hare A. Self-efficacy as a Mediator of Goal Setting and Performance. *Journal of Managerial Psychology*, 1996, vol. 11, iss. 3, pp. 33-47.
20. Bandura A. Self-efficacy . In V. S. Ramachandran (Ed.). *Encyclopedia of Human Behavior*, 1994, vol. 4, pp. 71-81.
21. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 1977, no. 84 (2), pp. 191-215.
22. Chan X.W., Kalliath T., Brough P. Work-family Enrichment and Satisfaction: the Mediating Role of Self-Efficacy and Work-life Balance. *The*



- International Journal of Human Resource Management*, 2016, vol. 27, iss. 15, pp. 1755–1776.
23. Development and Validation of a Measure of Cognitive and Behavioural Social Self-efficacy / R. Grieve, K. Witteveen, G.A. Tolan, B. Jacobson. *Personality and Individual Differences*, 2014, vol. 59, pp. 71–76.
24. Jerusalem M., Schwarzer R. Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. *Self-efficacy: Thought control of action*. Schwarzer, R. (ed.). Washington, DC : Hemisphere, 1992, pp. 195–213.
25. Jung C. G. Editors Note. In Shamdasani, Sonu (ed.). *The Black Books of C.G. Jung (1913–1932)*. Stiftung der Werke von C. G. Jung & W. W. Norton & Company, 2020, vol. 1, 113 p.
26. Luszczynska A., Scholz U., Schwarzer R. The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, September 2005, no. 139(5), pp. 439-457.
27. Phillips J.M., Gully S.M. Role of Goal Orientation, Ability, Need for Achievement, and Locus of Control in the Self-efficacy and Goal-setting Process. *Journal of Applied Psychology*. 1997. Vol. 82. P. 792–802.

### **ДААННЫЕ ОБ АВТОРАХ**

**Холодкова Ольга Геннадьевна**, директор института психологии и педагогики, кандидат психологических наук, доцент  
*Алтайский государственный педагогический университет,  
ул. Молодежная, 55, Алтайский край, г. Барнаул, 656035, Российская Федерация,  
[holodkova.fnk@mail.ru](mailto:holodkova.fnk@mail.ru)*

**Парфенова Галина Леонидовна**, доцент кафедры психологии и педагогики, кандидат психологических наук, доцент  
*Алтайский государственный педагогический университет  
ул. Молодежная, 55, Алтайский край, г. Барнаул, 656035, Российская Федерация  
[gal.parfyonova@yandex.ru](mailto:gal.parfyonova@yandex.ru)*

## DATA ABOUT THE AUTHORS

**Olga G. Kholodkova**, Director of the Institute of Psychology and Pedagogy, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor  
*Altai State Pedagogical University*  
*55, Molodezhnaya Str., Barnaul, 656035, Russian Federation*  
*holodkova.fnk@mail.ru*  
*SPIN-code: 3153-3862*  
*ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1494-112X>*  
*Scopus Author ID: 57192187055*

**Galina L. Parfenova**, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor  
*Altai State Pedagogical University,*  
*55, Molodezhnaya Str., Barnaul, 656035, Russian Federation*  
*gal.parfyonova@yandex.ru*  
*SPIN-code: 5858-0816*  
*ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1149-3210>*  
*Scopus Author ID: 57192199997*

Поступила 21.09.2023  
После рецензирования 05.10.2023  
Принята 11.10.2023

Received 21.09.2023  
Revised 05.10.2023  
Accepted 11.10.2023