

Сык Д.А.

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЮНОШЕЙ В ПЕРИОД ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО КРИЗИСА ЛИЧНОСТИ

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Моторина И.В.

*Кафедра общей и специальной психологии с курсом педагогики,
Рязанский государственный медицинский университет, г. Рязань*

Актуальность. Юношеский период - время осознания собственной индивидуальности, поиска идентичности и смысла жизни. В условиях социальной неопределенности и плюрализма ценностей усложняется процесс выбора жизненного пути, что усиливает переживание одиночества и «неподлинности» существования. Экзистенциальный кризис, возникающий в это время, может оказывать значительное влияние на психическое здоровье и общее благополучие молодых людей. Развитие саморегуляции играет роль в преодолении кризиса, способствуя поиску новых смыслов и избеганию деструктивных путей. Эти данные могут быть использованы для создания программ психологической помощи, направленных на снижение дезадаптации и содействие личностному росту молодежи.

Цель: изучить особенности саморегуляции юношей в период экзистенциального кризиса личности.

Материалы и методы. В ходе исследования были использованы психодиагностические методики: опросник «Переживание экзистенциального кризиса» (Л.В. Сенкевич, В.А. Янышева, 2021); опросник «Стиль саморегуляции поведения», ССПМ (В.И. Моросанова, 2020). Математический анализ данных был проведен с помощью статистического пакета SPSS, использовался U-критерий Манна-Уитни. Выборку исследования составили 50 студентов различных высших учебных заведений г. Рязани, Москвы, Воронежа и Липецка в возрасте 18-23 лет (средний возраст – 21 год).

Результаты и их обсуждение. По результатам опросника «Переживание экзистенциального кризиса» мы разделили выборку на группы: юноши, характеризующиеся средней степенью выраженности экзистенциального кризиса (24 человека, 48%), и юноши, не переживающие экзистенциальный кризис (26 человек, 52%). В ходе исследования мы выявили, что у юношей, переживающих экзистенциальный кризис личности, уровень саморегуляции ниже ($M(x) = 3,2 \pm 0,4$), чем у юношей, не испытывающих экзистенциального кризиса ($M(x) = 3,7 \pm 0,4$). Результаты были подтверждены с помощью сравнительного анализа двух групп, который проводился с использованием U-критерия Манна-Уитни. Данные критерия оказались достоверными на уровне значимости $p = 0,05$. Опираясь на полученные данные, мы можем предположить, что смысловая саморегуляция способствует преодолению кризисных ситуаций. Это может быть связано с тем, что она играет роль в развитии уверенности в себе, формировании способности к рефлексии, развитии позитивного отношения к жизни, осознании личной силы влияния на события, повышении гибкости поведения.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что саморегуляция является одним из психологических ресурсов, помогающих личности успешно преодолевать кризисные периоды. Выводы исследования подчеркивают необходимость развития навыков саморегуляции у юношей как важного аспекта их психологического благополучия. Создание программ психологической помощи с учетом полученных результатов могут способствовать успешному преодолению экзистенциального кризиса у молодых людей.