

УДК 159.923.2+378.178

DOI 10.37386/2413-4481-2021-3-52-57

Т.А. Гурьянова

*Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия*

Е.А. Скорлупина

*Краевой кризисный центр для женщин, г. Барнаул, Россия*

## СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ КАК ПРЕДИКТОР ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТУДЕНТОВ

Статья посвящена проблеме жизнестойкости в юношеском возрасте. В исследовании изучаются смысложизненные ориентации как предикторы жизнестойкости. Эмпирическое исследование было проведено со студентами средних специальных учебных учреждений города Барнаула. Получены доказательства, что у юношей с высоким уровнем жизнестойкости более осмысленное проживание целей, более четкие планы на жизнь и выше удовлетворенность результатами. У большей части студентов доминируют семейные смыслы, такие показатели, как результативность жизни, локус контроля – Я и коммуникативные смыслы, являются предикторами жизнестойкости студентов.

*Ключевые слова:* жизнестойкость, смысложизненные ориентации, жизненные смыслы, самореализация.

T.A. Guryanova

*Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia*

E.A. Skorlupina

*Regional Crisis Center for Women, Barnaul, Russia*

## LIFE-PURPOSE ORIENTATIONS AS A PREDICTOR OF STUDENTS ' RESILIENCE

The article is devoted to the problem of resilience in adolescence. The study examines life-purpose orientations as predictors of resilience. The empirical study was conducted with students of secondary specialized educational institutions of the city of Barnaul. There is evidence that young men with a high level of resilience have more meaningful living goals, clearer plans for life and higher satisfaction with the results. The majority of students are dominated by family values. And such indicators as the effectiveness of life, the locus of control – I and communicative meanings are predictors of the resilience of students.

*Key words:* Resilience, life-purpose orientations, life meanings, self-realization.

Развитие смысложизненных ориентаций является неотъемлемой составляющей становления личности. Психологи все больше обращают пристальное внимание на проблемы становления смысложизненных ориентаций, их влияния на судьбу человека. Истоки научного изучения смысложизненных ориентаций заложены психологами-экзистенциалистами. В настоящее время понятие «смысложизненные ориентации» переплетается с близкими по значению феноменами: личностный смысл, ценностно-смысловая сфера (С.М. Виноградова), аутентичность (К. Роджерс), осмысленность жизни (Д.А. Леонтьев), экзистенциальная исполненность (А. Лэнгле) и т. д. При этом смысложизненные ориентации рассматриваются и как содержательная характеристика жизнестойкости, и как личностный ресурс [1].

Теоретическое обоснование гипотезы исследования связано, в первую очередь, с работами

В. Франкла, посвященными исследованию смысла жизни. Описывая период нахождения в концентрационном лагере в годы Второй мировой войны, В. Франкл обращает внимание на то, что шансы выжить повышались именно у тех заключенных, которые имели смысл жизни, направленный на будущее. Именно такие заключенные проявляли высокую жизнестойкость, способность выжить в нечеловеческих условиях [2].

Период юности является сензитивным для развития смысловой сферы, смысложизненных ориентаций как системы связей, отражающих направленность личности, формирующей мировоззрение человека. Смысловая сфера студентов характеризуется процессами формирования мировоззрения и активной воли, собственных смыслов и личных ценностей, становлением системы смысловой регуляции, характерной для зрелой автономной личности. В условиях нестабильно-

сти современного мира личность вынуждена постоянно адаптироваться к меняющимся условиям. Для этого необходим оптимальный уровень жизнестойкости.

Исходя из этого, целесообразным считается проведение исследований и мероприятий, направленных на помощь студенческой молодежи в обретении и укреплении смыслообразующих жизненных ориентиров, развитии адекватного восприятия реальности и способности видеть свою положительную перспективу.

Смысл жизни – не просто определенная идея, ценность, содержащая цель жизни, это особое психическое образование, которое, приобретая относительную устойчивость и отделенность от породивших его условий, может существенно влиять на процесс построения жизни. Смысл жизни можно сравнить с системой, не допускающей одностороннего подчинения внешнему влиянию и вместе с тем препятствующей превращению человека в подчиненного собственным потребностям, влечениям, сиюминутным интересам.

Смысл жизни определяется как основополагающий компонент счастливой и осмысленной жизни, подчеркивается особенность смысловой вертикали человеческой жизни, целостность смысла жизни, а также ее изменчивость и динамичность.

Жизнестойкость как система установок является определенным потенциалом личности, интегральной способностью к социально-психологической адаптации на основании динамики смысловой саморегуляции [3]. При этом отмечается, что, как и смысложизненные ориентации, жизнестойкость является динамичным личностным образованием, что способствует становлению личности на каждом из возрастных этапов.

Анализ исследований позволил выделить факторы, которые влияют на формирование жизнестойкости. Среди них можно отметить такие факторы, как стрессовые события, контакт со значимыми взрослыми, социальная среда и др. Отмечается, что смысложизненные ориентации и входящие в их структуру компоненты являются факторами, влияющими на формирование жизнестойкости, особенно в юношеском возрасте, который считается этапом становления, самоопределения и профессиональной самоориентации.

Изучение этих феноменов наиболее актуально в юношеском возрасте, так как он является переходным периодом. На этом этапе происходит перестройка всех прежних отношений к миру и самому себе, формирование самосознания, как

представление о самом себе, оценивание своих качеств, особую роль на данном этапе приобретает формирование психологической зрелости. В юношеском возрасте расширяется круг факторов, способных повлиять на определение смысла и на формирование жизнестойкости.

В литературе не удалось обнаружить эмпирических исследований влияния смысложизненных ориентаций на развитие жизнестойкости у студентов. Вместе с тем есть исследования, которые показывают взаимосвязь качеств жизнестойкости и ценностно-смысловых ориентиров личности [4], а также исследование детерминант жизнестойкости у трех поколений россиян, где предикторами выделены смысложизненные ориентации и ценности [5]. Исследовались также жизнестойкость и смысложизненные ориентации у студентов инклюзивной среды смешанного обучения [6].

Основной целью нашего исследования стала проверка гипотезы, содержащей следующие допущения:

- 1) у студентов с разным уровнем жизнестойкости различается степень выраженности смысложизненных ориентаций и жизненных смыслов;
- 2) смысложизненные ориентации и жизненные смыслы влияют на развитие жизнестойкости.

Исследование проводилось на выборке из 118 студентов средних специальных учебных учреждений города Барнаула в возрасте от 17 до 18 лет (среднее значение  $M = 17,52$ ; стандартное отклонение  $SD = 0,50$ ). В исследовании применялись следующие методики: тест «Смысложизненные ориентации» (СЖО) Д.А. Леонтьева [7]; методика исследования системы жизненных смыслов В.Ю. Котлякова [1]; тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой) [8].

Для проверки первого допущения гипотезы вся выборочная совокупность респондентов была разделена на 3 группы по уровню жизнестойкости: группа с высоким уровнем жизнестойкости, в которую входит 27 человек, группа со средним уровнем жизнестойкости – 59 человек и группа с низким уровнем жизнестойкости – 32 человека.

Обработка полученных результатов была произведена с помощью программы IBM SPSS Statistics 22.0. Для определения нормальности распределения по каждой шкале использовался одновыборочный критерий Колмогорова – Смирнова. Распределение является нормальным. Далее был проведен однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA), результаты которого отражены в таблицах 1 и 3.

Таблица 1

## Различия по показателям смысложизненных ориентаций у студентов с разным уровнем жизнестойкости

Смысложизненные ориентации	Группа с высоким уровнем жизнестойкости (1)	Группа со средним уровнем жизнестойкости (2)	Группа с низким уровнем жизнестойкости (3)	Группы, различия между которыми значимы
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
Цели в жизни	33,63 (6,71)	29,71 (7,43)	23,94 (8,18)	1 и 3, p = 0,000; 2 и 3, p = 0,002
Процесс жизни	35,56 (4,48)	30,46 (6,18)	23,19 (9,00)	1 и 2, p = 0,005; 1 и 3, p = 0,000; 2 и 3, p = 0,000
Результативность жизни	30,07 (3,85)	25,86 (4,83)	19,47 (7,26)	1 и 2, p = 0,003; 1 и 3, p = 0,000; 2 и 3, p = 0,000
Локус контроля – Я	24,26 (2,99)	20,54 (3,98)	16,72 (5,32)	1 и 2, p = 0,001; 1 и 3, p = 0,000; 2 и 3, p = 0,000
Локус контроля – Жизнь	34,74 (4,91)	29,73 (6,00)	24,12 (8,23)	1 и 2, p = 0,003; 1 и 3, p = 0,000; 2 и 3, p = 0,000
Общий показатель осмысленности жизни	116,52 (12,98)	100,78 (15,77)	80,31 (22,75)	1 и 2, p = 0,001; 1 и 3, p = 0,000; 2 и 3, p = 0,000

Примечание: M – среднее значение; SD – стандартное отклонение.

Из таблицы 1 видно, что различия в трех группах по всем шкалам достоверны: у студентов с высоким уровнем жизнестойкости показатели смысложизненных ориентаций достоверно выше, чем у студентов со средним уровнем жизнестойкости, а у студентов со средним уровнем жизнестойкости все показатели достоверно выше, чем у

студентов с низким уровнем. Отсутствуют достоверные различия только по шкале «Цели в жизни» у студентов с высоким и средним уровнем жизнестойкости.

В таблице 2 отражены результаты корреляционного анализа между смысложизненными ориентациями и компонентами жизнестойкости.

Таблица 2

## Корреляционные связи между показателями жизнестойкости и смысложизненных ориентаций у студентов

Смысложизненные ориентации	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Общий уровень жизнестойкости
Цели жизни	0,431***	0,401***	0,377***	0,445***
Процесс жизни	0,654***	0,497***	0,485***	0,607***
Результативность жизни	0,634***	0,568***	0,570***	0,651***
Локус контроля – Я	0,581***	0,541***	0,461***	0,587***
Локус контроля – Жизнь	0,548***	0,465***	0,468***	0,544***
Общий показатель	0,652***	0,571***	0,539***	0,650***

Примечание: \*\*\* – уровень значимости  $p \leq 0,001$ .

В таблице 2 мы видим, что между смысложизненными ориентациями и показателями жизнестойкости наблюдается тесная положительная связь. Эти данные хорошо согласуются с данными, полученными Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой [8].

Также был проведен дисперсионный анализ с целью сравнения в группах испытуемых степени выраженности жизненных смыслов по методике В.Ю. Котлякова. Результаты отражены в таблице 3.

Таблица 3

## Различия по системе жизненных смыслов у студентов с разным уровнем жизнестойкости

Жизненные смыслы	Группа с высоким уровнем жизнестойкости (1)	Группа со средним уровнем жизнестойкости (2)	Группа с низким уровнем жизнестойкости (3)	Группы, различия между которыми значимы
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
Альтруистические смыслы	15,11 (3,94)	15,15 (4,62)	14,91 (4,41)	
Экзистенциальные смыслы	12,04 (3,24)	12,54 (4,03)	11,66 (3,25)	
Гедонистические смыслы	14,11 (3,23)	13,66 (4,01)	14,47 (3,78)	
Самореализация	12,78 (3,71)	13,03 (4,23)	14,84 (4,06)	
Статусные смыслы	12,59 (5,12)	13,06 (4,24)	13,34 (4,08)	
Коммуникативные смыслы	14,78 (3,24)	12,68 (3,59)	11,59 (3,08)	1 и 2; $p = 0,026$ 1 и 3; $p = 0,001$
Семейные смыслы	10,74 (4,12)	10,83 (4,55)	10,97 (4,55)	
Когнитивные смыслы	15,85 (4,40)	17,03 (3,22)	16,22 (3,24)	

Примечание: M – среднее значение; SD – стандартное отклонение.

Анализируя данные таблицы 3, стоит отметить, что в соответствии с описанием, представленным в авторской методике, высокие показатели свидетельствуют об игнорировании смысла в жизни человека, средние значения о средней степени представленности смысла для респондента, низкие показатели означают высокую степень значимости смысла. Исходя из этого, мы видим, что наибольшую значимость для студентов в целом имеют семейные смыслы. При этом и в группах студентов с разными уровнями жизнестойкости также доминируют семейные смыслы, а в группе с низким уровнем жизнестойкости как самые значимые можно добавить экзистенциальные и коммуникативные. Самые незначимые также по всем трем группам – когнитивные смыслы, их средние значения наиболее близки к значениям игнорируемых смыслов.

В трех группах студентов достоверные различия получены только по коммуникативным смыслам, которые в большей степени значимы для групп со средним и низким уровнем жизнестойкости, нежели с высоким. И корреляционный анализ показал положительные связи между компонентами жизнестойкости и коммуникативным смыслом: со шкалой «Вовлеченность» ( $r = 0,256$ , при  $p = 0,005$ ), со шкалой «Контроль» ( $r = 0,270$ ,

при  $p = 0,003$ ), со шкалой «Принятие риска» ( $r = 0,268$ , при  $p = 0,003$ ), с общим показателем жизнестойкости ( $r = 0,288$ , при  $p = 0,002$ ). Чем сильнее выражены показатели жизнестойкости, тем сильнее игнорируются коммуникативные смыслы. При этом в каждой выборке мы видим наибольшую значимость семейных смыслов и наименьшую значимость когнитивных.

Корреляционный анализ также показал отрицательные связи между смыслом «Самореализация» и компонентами жизнестойкости «Контроль» ( $r = -0,223$ , при  $p = 0,015$ ) и «Принятие риска» ( $r = -0,190$ , при  $p = 0,040$ ).

С целью проверки второго допущения гипотезы был проведен регрессионный анализ. Мы проверяли предположение о том, что смысложизненные ориентации влияют на развитие жизнестойкости, а значит, являются предикторами жизнестойкости.

С помощью пошагового регрессионного анализа была построена статистически значимая модель ( $F(3; 114) = 36,08$ ;  $p \leq 0,001$ ), объясняющая около половины дисперсии жизнестойкости ( $R^2 = 0,49$ ) всего лишь тремя предикторами.

Наиболее весомый вклад в жизнестойкость вносят такие параметры, как результативность

жизни ( $\beta = 0,45$ ,  $p \leq 0,001$ ), локус контроля – Я ( $\beta = 0,23$ ,  $p = 0,024$ ), коммуникативные смыслы ( $\beta = 0,20$ ,  $p = 0,003$ ).

То есть такие показатели, как результативность жизни, локус контроля – Я и коммуникативные смыслы, являются предикторами жизнестойкости студентов.

В ходе работы мы убедились в том, что у большинства студентов еще не сформированы окончательно представления о целях на будущее или о прошедшем опыте. Однако часть студентов высоко оценивает удовлетворенность самореализацией и опыт пройденного пути, а также видит в этом свою большую заслугу. Данный факт может быть связан с тем, что студенты успешно прошли вступительные испытания, адаптировались в группе и чувствуют свою состоятельность в новой образовательной среде.

Полученные данные позволяют сделать однозначный вывод, что у студентов с высоким уровнем жизнестойкости осмысленность жизни, ощущение контроля над собственной жизнью, готовность к получению нового опыта и удовлетворенность результативностью жизни выше, чем у студентов со средним и низким уровнями жизнестойкости. Чем выше жизнестойкость, тем выше удовлетворенность своей жизнью, ощущение наполненности и осмысленности.

При этом все студенты, независимо от уровня жизнестойкости, в своем понимании жизни в большей степени опираются на стереотипы, сложившиеся в социуме и транслируемые значимыми людьми, нежели на свой опыт, что вполне объяснимо в силу возрастных особенностей.

Таким образом, первое допущение гипотезы подтвердилось. Чем выше у студентов жизнестойкость, тем четче сформированы цели жизни, больше удовлетворенности и от процесса и от результативности жизни, сильнее выражен интернальный локус контроля.

У всех трех групп студентов доминируют семейные смыслы. Высокая ориентация на семейные жизненные смыслы говорит о потребностях студентов заботиться о членах своей семьи, жить ради них, участвовать в судьбе родных и близких людей. Также можно говорить о нацеленности молодых людей на построение семьи, поиск партнера, активное включение в семейную жизнь. Также значимы для респондентов экзистенциальные смыслы, что показывает выраженное стремление придавать ценность самому проживанию жизни и иметь возможность свободно выбирать. Самую низкую степень значимости для данных испытуемых имеют альтруистические и когни-

тивные смыслы. Данные смыслы связаны, в первую очередь, с потребностью познавать жизнь, разбираться в противоречиях окружающего мира и собственной личности, искать смысл и причины происходящего, бескорыстно помогать людям, оказывать содействие, делать добро, служить общему благу, пренебрегая собственной выгодой. Современное общество требует быть сильным, независимым, конкурентоспособным, уметь зарабатывать деньги, возможно, поэтому для современной молодежи не характерна высокая значимость альтруизма и познания.

Чем сильнее студенты контролируют события своей жизни, стараются влиять на них, принимая порой даже рискованные решения, которые не гарантируют положительного исхода заранее, тем сильнее в их системе смыслов доминирует смысл самореализации, т. е. желание выразить свой потенциал, реализовать свои потребности и интересы. Коммуникативные смыслы имеют более высокую значимость для студентов со средним и низким уровнем жизнестойкости, нежели для студентов с высоким уровнем жизнестойкости. Таким образом, мы видим некоторые различия в системе жизненных смыслов у респондентов с тремя уровнями жизнестойкости, что подтверждает первое допущение гипотезы.

Было выявлено, что наибольший вклад в развитие жизнестойкости студентов вносит результативность жизни, удовлетворенность своей самореализацией, которая отражает оценку прожитого периода жизни. Чем сильнее человек ощущает, что жизнь продуктивна и осмыслена, тем более устойчивым и жизнестойким он становится.

Предиктором жизнестойкости также является локус жизни – Я. Чем сильнее студент чувствует себя хозяином своей жизни, ощущает себя свободным для принятия решений и выбора, имеет представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, тем больше у него ресурсов для развития жизнестойкости.

Интересный, на наш взгляд, получен результат по третьему предиктору «коммуникативные смыслы». Именно игнорирование коммуникативных смыслов повышает жизнестойкость студентов. На наш взгляд, этот факт можно проинтерпретировать следующим образом. Невыраженная потребность человека в общении с людьми делает его более свободным от чужого мнения, а значит, менее уязвимым и устойчивым к критике, влиянию социальных стереотипов, а значит, более свободным в построении своей жизни и самореа-



лизации. Возможно, это и дает ту спонтанность и экспрессивность, о которых еще А. Маслоу писал как о характеристиках самоактуализирующейся личности [9]. Данные характеристики указаны у А. Маслоу через запятую с жизнеспособностью. Таким образом, мы видим, что второе допущение гипотезы также можно считать подтвержденным.

Таким образом, в проведенном исследовании выявлено, что большинство студентов живут достаточно осмысленно, имеют планы на будущее, в большей степени удовлетворены процессом жизни и получаемыми результатами. Также достаточно часто чувствуют возможности для управления своей жизнью самостоятельно. При этом совершенно очевидно, что наибольшая осмысленность жизни именно у студентов с высокой жизнестойкостью. Чем выше осмысленность жизни, тем сильнее выражена жизнестойкость. Группа студентов с низким уровнем жизнестойкости имеет малоосознаваемые цели в будущем, низкий интерес к жизни в настоящем, низко оценивает свою удовлетворенность самореализацией и считает, что не может самостоятельно влиять и контролировать события собственной жизни и не видит смысла загадывать что-то на будущее.

У большинства студентов в системе смыслов доминируют семейные смыслы, т. е. желание создать семью, поддерживать родственные связи. Причем семейные смыслы являются самыми значимыми для студентов с разными уровнями жизнестойкости. При этом самыми игнорируемыми смыслами для студентов являются когнитивные, которые связаны с потребностью учиться, получать образование.

Чем ниже жизнестойкость у студентов, тем сильнее значимость коммуникативных смыслов. При низкой жизнестойкости молодые люди больше нуждаются в поддержке, в устойчивых связях и привязанности с другими людьми. Также были определены предикторы из числа смысложизненных ориентаций и смыслов жизни, которые влияют на развитие жизнестойкости: высокая результативность жизни, ощущение себя хозяином своей судьбы и низкая значимость коммуникативных смыслов влияют на повышение жизнестойкости. Исходя из этого, очевидно, что в работе психолога по повышению жизнестойкости студентов должно уделяться много внимания проработке смыслов жизни, повышению осознанности и рефлексивности, умению наслаждаться моментами жизни «здесь и сейчас».

### Библиографический список

1. Котляков В. Ю. Методика исследования системы жизненных смыслов // Сибирская психология сегодня: сборник научных трудов. Вып. 2. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2003. 410 с.
2. Франкл В. Человек в поисках смысла / общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вст. ст. Д. А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
3. Maddi S. R. The personality construct of hardiness: Effects on experiencing, coping, and strain // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 1999. № 51. P. 83–94.
4. Тувышева Д. А., Атаманова Г. И. Эмпирическое исследование взаимосвязи качеств жизнестойкости и ценностно-смысловых ориентиров личности // Ярославский педагогический вестник. 2020. № 1 (112). С. 155–163.
5. Федотова В. А. Детерминанты жизнестойкости у трех поколений современной России // Российский психологический журнал. 2020. Т. 17, № 1. С. 74–91.
6. Куляцкая М. Г., Камин А. А. Копинг-стратегии, жизнестойкость и смысложизненные ориентации студентов инклюзивной среды смешанного обучения с разным уровнем самоактивации // Психолого-педагогические исследования. 2020. Т. 12, № 4. С. 34–51.
7. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992. 16 с.
8. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
9. Маслоу А. По направлению к психологии бытия / пер. с англ. Е. Рачковой. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 272 с.