

СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

В данной статье рассматривается вопрос смысложизненных ориентаций личности студентов. Был проведен теоретический анализ литературы по теме исследования. Рассмотрены подходы к определению и пониманию смысложизненных вопросов важных для студентов в период обучения в ВУЗе, а также описываются результаты проведенного исследования среди студенческой молодежи.

Ключевые слова: смысл жизни, смысложизненные ориентации личности, уровень удовлетворенности жизнью, стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов.

Вопрос о смысле жизни достаточно трудный. Многие люди в течение всей жизни не могут найти правильный ответ на этот вопрос. Впервые понятие смысла жизни появилось в психологии в середине XX в. в русле экзистенциальной психологии. Наиболее полно концепция смысла жизни была разработана В. Франклом.

Смысл жизни отражает жизненную концепцию человека, осознанный и обобщенный принцип его жизни, его жизненную цель.

В психологии смыслом (не только жизни, но и любого действия, поступка, события и т. д.) принято называть внутренне мотивированное, индивидуальное значение для субъекта того или иного действия, поступка, события. [1] Когда человек совершает то или иное действие, он понимает, осознает, зачем он это делает, и в этом для него заключается смысл. В более широком аспекте *смысл* — это ценность и одновременно переживание этой ценности человеком в процессе ее выработки, присвоения или осуществления.

Проблема выбора смысла жизни, в частности, посвящены работы философов-экзистенциалистов XX века — Альбера Камю ("Миф о Сизифе"), Жана-Поля Сартра ("Тошнота"), Мартина Хайдеггера ("Разговор на проселочной дороге"), Карла Ясперса ("Смысл и назначение истории").

Говоря о смысле человеческой жизни и смерти, Сартр писал: "Если мы должны умереть, то наша жизнь не имеет смысла, ибо её проблемы остаются нерешёнными и остаётся неопределённым само значение проблем... Всё сущее рождено без причины, продолжается в слабости и умирает случайно... Абсурдно, что мы родились, абсурдно, что мы умрём" [2].

Почти все концепции смысла жизни выходят за пределы собственно науки, вторгаясь в область или ценностей, или убеждений, или веры. Жизнь — это единство рационального и иррационального, логического и чувственного, воли, инстинктов (Делокаров). Представление о смысле жизни зависит от мировоззренческих установок (Делокаров). [3] Он изменяется от человека к человеку, от ситуации к ситуации (Frankl).

В отличие от *мотивов*, которые в психологии рассматриваются как выражение потребностей, *смысл* — это не только стремление к чему-то, не только будущая цель, определяемая мотивом, но и то переживание, которое имеет место в процессе реализации данного мотива (или их совокупности). Так, мотив поступить определенным образом может реализоваться в действии, но, уже совершая его, мы вдруг начинаем понимать и чувствовать его бессмысленность, обнаруживающуюся именно в момент действия. [4]

Смысл жизни — это не только будущее, не только жизненная цель, но и психологическая "кривая" постоянного ее осуществления. Поэтому, достигая конкретных целей в жизни, мы не утрачиваем её смысла, а, напротив, усиливаем его, убеждаемся в нем, переживаем его. Способность субъекта переживать ценность жизни, удовлетворяться ею и составляет её смысл. На наш взгляд, смысл жизни — это и способность субъекта переживать ценность жизненных проявлений своей индивидуальности, своего "я", своей личности.

Проблема смысла жизни значима для развития любой личности, когда сама реальная действительность ставит человека перед необходимостью выбора дальнейшего жизненного пути. Смысложизненные ориентации возникают не на пустом месте, а их "созревание" подготавливается всем ходом предыдущего личностного развития [5]. Это период формирования личностного фундамента смысла жизни. Полноценное формирование личности решающим образом зависит от того, какие именно мотивы, цели, ценности по своему содержанию стали ведущими, доминирующими.

Каждый человек может задать себе извечный вопрос "ради чего я живу?" и попытаться прорваться через завесу мотивировок к истинным мотивам своего поведения. Отвечая на подобные вопросы, человек каждый раз решает особую задачу, "задачу на смысл", результатом которой является осознание личностного смысла, подлинного "значения для меня", тех или иных целей и обстоятельств жизненного пути.

В ходе решения "задачи на смысл" происходит внутренняя работа личности по соотносению проявлений мотива в нескольких пересекающихся друг с другом плоскостях: в отношении мотива к преодолеваемым личностью ради его достижения внешним и внутренним преградам (побудительная сила мотива); по сопоставлению мотива с другими выступающими в сознании субъекта возможными мотивами той же деятельности; по оцениванию мотива в его отношении к принятым личностью нормам и идеалам; по соотносению мотива с реальными с точки зрения личности ее возможностями, т. е. с воспринимаемым образом Я (реальность мотива); по сравнению собственного мотива с предполагаемыми мотивами других субъектов (социальная идентичность мотива) (В. В. Столин). [6] Все эти проявления различных аспектов мотивации как в едином фокусе концентрируются в личностном смысле, отражающем отношение мотива к конкретным обстоятельствам и целям действий личности. Однако выявлением всех этих граней представленности мотива в деятельности и сознании "внутренняя работа" по осознанию смысла не заканчивается. Еще одним препятствием на пути осознания смысла является невозможность непосредственного воплощения личностного смысла в системе значений, в которых этот смысл в конечном итоге должен быть сбалансирован, а тем самым и коммуникабелен для других.

Смысложизненные поиски — самые трудные и самые важные в жизни человека. Такими вопросами человек интересуется имея уже некий опыт и возраст.

В психологической литературе принято связывать проблему смысла с ценностями — предметами, целями и идеями, которые значимы для человека, и которые определяют его мотивы и устремления. [7] Соответственно, достижение этих ценностей порождает ощущение удовлетворенности жизнью, ощущение того, что жизнь прожита не зря. Достижение или не достижение ценностей в значительной степени определяется той жизненной ситуацией, в которой находится индивид.

Исследования по данной проблеме позволили выделить три содержательных типа смысла жизни: *возвышенный, ситуативный и приземленный*. Под *возвышенным* смыслом жизни понимали самореализацию, творчество, личностное совершенствование, педагогическое призвание, интересную работу, религиозность, познание, мудрость, поиск истины. *Ситуативный* смысл жизни включал в себя образование, замужество, хорошую работу, стремление решить профессиональные проблемы, радоваться жизни. *Приземленный* смысл определяли как материальное благополучие, здоровье, счастливую семейную жизнь, любовь, достижение авторитета, наличие хороших друзей [8].

Ряд исследователей, изучавших студенчество, отмечают специфику этого периода в контексте психологических изменений, происходящих в этом возрасте. Кроме перехода ведущей деятельности к учебно-профессиональной в этом возрасте осуществляется становление системообразующих ценностей человека, вокруг которых конструируется ценностно-нормативная система. Происходят изменения и в сфере самосознания, образ "Я" приобретает большую стабильность, меняется уровень и критерии самооценки.

Все эти изменения позволяют считать студенческий возраст периодом, на протяжении которого человек наиболее активно и осознанно занимается построением стратегии собственной жизни, как в профессиональном, так и в более широком контексте. Одним из критериев успешности такой работы, может быть высокий уровень удовлетворенности жизнью. Смысложизненные ориентации и способность к преодолению трудных жизненных ситуаций в данном контексте являются доминантами, которые оказывают существенное влияние на уровень удовлетворенности жизнью.

При наличии внешних, объективных показателей достижений человека, того, насколько продуктивно он функционирует — высокой зарплатой, успешной карьерой, признания окружающих, удовлетворенность жизнью — важнейший субъективный показатель успешности человека. По мнению М. Аргайла, удовлетворенность — когнитивная составляющая счастья. [9] Это рефлексивная оценка того, насколько все было и остается благополучным. Ощущение удовлетворенности жизнью может пониматься как продукт расхождений между достижениями и устремлениями. С этой точки зрения, слишком большое желание угрожает ощущению удовлетворенности, хотя само по себе наличие в жизни определенных целей — благоприятный фактор. Наличие цели в жизни тесно связано с ощущением удовлетворенности. Люди более счастливы, когда ощущают, что их жизнь имеет смысл, идет в определенном направлении, более удовлетворены собственной жизнью те, кто участвует в имеющих высокую ценность занятиях и действует в направлении личных целей.

В отечественной психологии проблемы жизненного пути личности, стиль жизни, факторы, влияющие на удовлетворенность жизнью, особенно интенсивно изучались в работах К. А. Абульхановой, Л. И. Анцыферовой, И. А. Джидарьян. В данном контексте интересна точка зрения К. А. Абульхановой, о стратегии жизни, как принципиально реализуемой способности личности к соединению своей индивидуальности с условиями жизни. Это способность личности выработать и осознать свою устойчивую жизненную позицию, осознать дело своей жизни и отделить его от мелких проходящих дел. Одна из сущностей стратегии жизни — решение жизненных проблем в соответствии со своими ценностями. В этой связи особый интерес представляют исследования, где рассматривается взаимосвязь между ценностями личности, ее отношением к миру и успешною совладания с трудностями [10]. Особенно

актуальными в данном контексте представляются исследования, где изучается специфика такой взаимосвязи у студентов — людей, находящихся в периоде активного профессионального и личностного самоопределения и самопостроения.

Нами было проведено исследование среди студенческой молодежи ОНУ имени И. И. Мечникова г. Одесса.

Цель проведенного исследования заключалась в изучении характера взаимосвязи между уровнем удовлетворенности жизнью, смысложизненными ориентациями и стратегиями преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов.

В связи с этим нами решались следующие эмпирические задачи:

1. Определение уровня сформированности смысложизненных ориентаций у студентов.
2. Исследование уровня удовлетворенностью жизнью у студентов.
3. Исследование взаимосвязи между уровнем удовлетворенностью жизнью, спецификой смысложизненных ориентаций и предпочитаемыми стратегиями преодоления трудных жизненных ситуаций.

Были использованы следующие методики: методика "Смысложизненные ориентации" Д. А. Леонтьева; методика С. Хобфолла "SACS" на выявление стратегий преодоления стрессогенных ситуаций; анкета "Определение особенностей образа жизни". Математическая обработка проводилась с помощью компьютерной программы SPSS 10.0 для психологов.

1. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Леонтьева. Этот тест является адаптированной версией теста "Цель в жизни" Джеймса Крамбо и Леонарда Махлика. Наряду с общим показателем осмысленности жизни, тест включает пять субшкал, отражающих три конкретные смысложизненные ориентации ("Цели в жизни", "Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни", "Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией") и два аспекта локуса контроля ("Локус контроля-Я, Я-хозяин жизни" и "Локус контроля-жизнь или управляемость жизни").

2. Опросник SACS был предложен С. Хобфоллом и адаптирован Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой. опросник содержит 9 стратегий преодолевающего поведения – Ассертивные действия, Вступление в социальный контакт, Поиск социальной поддержки, Осторожные действия, Импульсивные действия, Избегание, Манипулятивные действия, Асоциальные действия, Агрессивные действия.

Обследование респондентов с помощью опросника SACS позволило оценить у них степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации.

Характеристика выборки: в исследовании приняло участие 65 студентов первого и второго курса факультета психология ОНУ имени И. И. Мечникова.

Результаты проведенного исследования приведены в таблицах №1–3.

Как и предполагалось, полученные нами данные, касающиеся специфики стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов факультета психологии оказались вполне сопоставимы с данными, полученными при исследовании преодолевающих стратегий у представителей коммуникативных профессий (Водопьянова, 2003).

Таблица 1

Результаты исследования стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов факультета психологии

№ п/п.	Стратегии	Модель поведения	M	s
1	Активная	Уверенные действия	15,1	6,5
2	Просоциальная	Вступление в соц. контакт	22,8	4,9
3	Просоциальная	Поиск соц. поддержки	23,8	5,9
4	Пассивная	Осторожные действия	19,3	3,8
5	Прямая	Импульсивные действия	18,0	3,9
6	Пассивная	Избегание	16,2	4,8
7	Непрямая	Манипулятивные действия	18,5	4,6
8	Асоциальная	Асоциальные	16,2	4,8
9	Асоциальная	Агрессивные	18,5	5,4

Таблица 2

Результаты исследования смысложизненных ориентаций у студентов факультета психологии

Шкала	M	s
Цель	31,2	6,3
Процесс	32,5	6,2
Результат	27,0	4,5
ЛК-Я	20,3	4,1
ЛК-жизнь	30,5	4,7
Осмысленность жизни	141,3	22,5
Удовлетворенность жизнью.	2,3	0,4

Как видно из таблицы, студенты факультета психологии получили достаточно высокие результаты по показателям методики "Смысложизненные ориентации" Д. А. Леонтьева. Такие результаты свидетельствуют о наличии у них целей в будущем, о том, что их жизнь эмоционально насыщена и результативна. На наш взгляд, такая тенденция вполне характерна для возрастного периода, в котором находятся студенты — это время построения планов, уверенности в их реализации, обретения нового взгляда на жизнь.

При анализе результатов проведения анкеты, в целом по изучаемой выборке 62% студентов из всего числа обследованных удовлетворены жизнью частично, 38% — удовлетворены полностью и не обнаружено тех, кто был бы полностью неудовлетворен своей жизнью.

При проведении корреляционного анализа между смысложизненными ориентациями, стратегиями преодоления стрессовых ситуаций и удовлетворенностью жизнью выявлены значимые корреляционные связи (табл. 3).

Обнаружена связь между активной стратегией преодоления трудных жизненных ситуаций и результатами по субтесту "локус контроля — Я". Мы предполагаем, что уровень "локуса контроля — Я" оказывает влияние на выбор активных самостоятельных действий при столкновении с трудной жизненной ситуацией, в силу того, что человек изначально имеет представление о себе, как об ответственной личности. Однако связи между этими параметрами и удовлетворенностью жизнью нами не выявлено. При этом обнаружено, что уровень удовлетворенности жизнью связан с "локусом контроля — жизнь". Как нам кажется, человек с высоким уровнем "локуса контроля — жизнь" убежден, что ему дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Таблица 3

Значимые корреляционные связи, выявленные при обследовании студентов факультета психологии

	"Избегание"	"Асоциальная"	"СЖО"	"Локус контроля"	"Локус контроля жизнь"	"Манипулятивные действия"
"Импульсивные действия"	,471** ,001					
"Манипулятивные действия"	,418** ,003	,662** ,000				
"Агрессивные действия"	,443** ,001					
"Активная"			,330* ,019	,425** ,002		
"Удовлетворенность жизнью"	-,333* ,018		,383** ,006		,388** ,005	-,308* ,030

* Корреляция значима на уровне $P \leq 0,05$.

** Корреляция значима на уровне $P \leq 0,01$.

Обнаружена связь между активной стратегией преодоления трудных жизненных ситуаций и общим показателем смысложизненных ориентаций. Таким образом, личность, стремящаяся к поиску смысла собственной жизни, уверенная в себе и умеющая ставить перед собой задачи, касающиеся самореализации, склонна активно преобразовывать возникшую трудность, используя при этом собственные силы, умения и навыки. Нами было выявлено, что уровень удовлетворенности жизнью у студентов связан с общим показателем смысложизненных ориентаций. В связи с чем мы констатируем, что когда

субъект наполняет свою жизнь смыслом, уровень его удовлетворенности жизнью в целом возрастает.

Нами обнаружена обратная корреляционная связь между уровнем удовлетворенности жизнью, пассивной стратегией избегания и непрямою манипулятивной стратегией. Таким образом, человек, применяющий в основном, пассивные и манипулятивные стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций испытывает меньшее удовлетворение жизнью. Это можно попытаться объяснить, с одной стороны, тем, что применение не самых эффективных жизненных стратегий не способствует жизненному успеху, особенно в субъективном его аспекте, с другой стороны, можно предположить, что в ситуации неудовлетворенности собственной жизнью человек не считает актуальным проявление собственной активности.

Обнаружены положительные корреляционные связи между манипулятивной формой проявления непрямою стратегии, агрессивной формой асоциальной стратегии, избегающей формой проявления пассивной стратегии. Мы предполагаем, что таким образом перед нами предстает своеобразная стратегическая модель поведения в трудной ситуации, когда субъект при столкновении с трудной жизненной ситуацией демонстрирует избегающее и манипулятивное поведение, а при нарастании значимости ситуации прибегает к оборонительной агрессии.

Заключение. Полученные результаты, на наш взгляд, имеют практическую значимость. Способствуя деятельности студентов, которая направлена не только на профессиональный, но и личностный рост, создавая условия для поиска собственных жизненных смыслов и собственной жизненной стратегии можно, в конечном итоге, повлиять на их личностную и профессиональную успешность.

Проблема смысла жизни – универсальна для всех людей и во все времена, однако можно говорить о специфических социально-экономических условиях конкретного общества, которые могут направлять процесс поиска и реализации человеком смысла жизни в определенное русло.

Успех личности в контексте жизнедеятельности может выступать формой самореализации и приводит к субъективной удовлетворенности процессом жизни. В том случае, если личность ощущает себя успешной, повышается осознание своей способности и компетентности в управлении собственной жизнедеятельностью, разрешении жизненных трудностей, реализации поставленных целей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коган Л.И. Цель и смысл жизни человека / Л.И. Коган. – М.: Мысль, 1996. – 235 с.
2. Кузнецова С. В. Проблема "смысла жизни" в историко-философских построениях Е. Н. Трубецкого / С.В. Кузнецова // Философские исследования. – 1996. – № 2. – С. 160-171.
3. Делокаров К. Х. Новые аспекты вечной проблемы / К.Х. Делокаров // Смысл жизни: опыт философского исследования. – М.: Изд-во Росс. акад. управления, 1992. – С. 3-7.
4. Асмолов А.Г. Психология личности / А.Г. Асмолов. – М.: МГУ, 1990. – 367 с.
5. Акопов Г.В. Смыслжизненные ориентации как социально-специфическая характеристика группового сознания / Аюпов Г.В., Быкова Н.Л. // Смысл жизни. Педагогика. Психология / Самарский филиал МГПУ. – Самара, 2005.
6. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: МГУ, 1983. – 284 с.
7. Максимова Т.В. Смысл жизни и индивидуальный стиль педагогической деятельности / Максимова Т.В. // Мир психологии. – 2001. – № 2. – С. 114-117.
8. Быкова Н.Л. Проблема определения понятия "смыслжизненные ориентации" личности / Быкова Н.Л. // Смысл жизни. Педагогика. Психология. – Самара, 2005.
9. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл [пер. с англ.]. – СПб., 2003.
10. Анциферова Л.И. Психология формирования и развития личности / Л.И. Анциферова // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб., 2001.

Подано до редакції 15.06.2010
