

АНИСИМОВ АЛЕКСЕЙ ИГОРЕВИЧ

кандидат психологических наук, доцент кафедры консультативной психологии и психологии здоровья
Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы,
aai101@mail.ru

ALEKSEY I. ANISIMOV

*Cand.Sc. (Psychology), Associate Professor at the Department of Counseling
and Health Psychology of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*

ИЛЬИНА ПОЛИНА АЛЕКСАНДРОВНА

психолог, выпускница Санкт-Петербургского государственного
института психологии и социальной работы,
ipa11@list.ru

POLINA A. ILINA

Psychologist, Graduate of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work

УДК 159.9.072

**ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И ДУХОВНЫЕ РЕСУРСЫ
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

**VALUE-SEMANTIC ORIENTATIONS AND SPIRITUAL RESOURCES
OF HEALTH IN HIGHER EDUCATION STUDENTS**

Аннотация. Аспекты духовного здоровья осмысляются авторами с позиции ресурсного подхода. Установлен разнонаправленный характер взаимосвязей между ценностно-смысловыми ориентациями и выраженностью духовных ресурсов индивидуального здоровья. На основании результатов исследования делается следующий вывод: студенты, отмечающие у себя наличие главной цели в жизни, имеют более высокий уровень индивидуального здоровья и выраженности его духовных ресурсов — проактивного преодоления и экзистенциальной исполненности личности, те же, кто придает значение проблеме смысла жизни, демонстрируют более низкий уровень индивидуального здоровья.

ABSTRACT. This article presents some aspects of the spiritual health issue from the perspective of the resource approach. The multidirectional nature of the interrelations between the value-semantic orientations and the level of the spiritual resources of students' individual health is established. Students who note the presence of the main goal in life have a higher level of individual health and the level of its spiritual resources: the proactive coping and the existential fulfillment of personality. Students who attach importance to the problem of the meaning of life demonstrate a lower level of individual health.

Ключевые слова: психология здоровья, духовные ресурсы здоровья, проактивность, экзистенциальная исполненность, ценностно-смысловые ориентации студентов, цель жизни, смысл жизни.

KEYWORDS: health psychology, spiritual resources of health, proactivity, existential fulfillment, value-semantic orientations of students, purpose of life, meaning of life.

Проблема здоровья человека является одной из наиболее актуальных для современного общества. Здоровье — это достояние каждого, основное условие и залог полноценной во всех отношениях жизни. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек является не только хранителем, но и создателем своего здоровья.

В студенческом возрасте сохранение здоровья особенно существенно, оно определяется особенностями этого периода жизни, когда формируется

будущий профессионал, носитель интеллектуального потенциала, а его здоровье имеет общественное значение.

Современная концепция ВОЗ обращает внимание на проблемы формирования индивидуального и общественного здоровья как основного ресурса жизнедеятельности. В частности, подчеркивается роль личных и общественных ресурсов в поддержке и укреплении здоровья. Оно оценивается как ресурс для каждодневной жизни, источник жизнедеятельности, а не цель выживания. Использование

концепции укрепления здоровья несет в себе значительный потенциал в плане развития здоровья [8].

Концепция ВОЗ в области укрепления здоровья населения как категория научного знания обращена к пониманию процессов контроля индивидуального и общественного здоровья.

Укрепление здоровья (*health promotion*) представляет собой многоплановый всеобъемлющий социальный и политический процесс. Он охватывает действия, направленные на изменение социальных, экологических и экономических условий, формирование умений, навыков и усиление возможностей людей для контроля и улучшения здоровья. Личное участие является решающим условием для устойчивой поддержки мер и действий по укреплению здоровья. Таким образом, укрепление здоровья как процесс в своей основе имеет целенаправленную деятельность по обучению здоровью (гигиеническое образование и воспитание), опирающуюся на государственную политику, способствующую повышению потенциала здоровья индивида, отдельной социальной группы (общины), населения (нации) в целом [8].

В концепции ВОЗ рассматриваются два аспекта здоровья: баланс здоровья и потенциал здоровья [8]. Понятие баланса здоровья восходит еще к идеям Гиппократа о динамическом равновесии между организмом человека и окружающей средой, стабильной связи человека с внешним миром. Потенциал здоровья представляет собой ресурсы человека — индивидуальную способность каждого противостоять влияниям окружающей среды, угрожающим балансу здоровья. Поэтому не меньшее значение имеет рассмотрение здоровья с точки зрения ресурса для жизнедеятельности, нацеленности на общее улучшение здоровья, обеспечивающего способность бороться с жизненными трудностями.

Рассматривая два аспекта здоровья — настоящее состояние равновесия организма человека и окружающей среды и потенциал сохранения этого равновесия, концепция укрепления здоровья видит своей целью поддержание и укрепление здоровья человека через накопление ресурсов для борьбы с факторами, ему угрожающими. Процесс формирования (создания) резервов здоровья, возможностей для поддержания оптимального функционирования (жизнедеятельности) привлекает значительное внимание исследователей. В связи с этим в последнее время усилия, направленные на измерение индикаторов здоровья, сфокусировались на аспекте равновесия и нарушения равновесия человека и окружающей среды. Количественное описание индивидуального здоровья требует анализа функциональных показателей жизнедеятельности, поскольку различные функциональные расстройства (ограничения в жизнедеятельности, дееспособности) могут быть измерены, а также определены уровни (степени) здоровья [1].

Ресурсный подход в представлениях о здоровье применяется сегодня большинством современных ученых. При этом подходе в изучении способов поведения, способствующего преодолению стрессов, делается акцент на то, что существует

процесс распределения ресурсов, который объясняет тот факт, что людям удается сохранять здоровье и адаптироваться, несмотря на различные жизненные обстоятельства.

В соответствии с определением ВОЗ 1948 года, здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Существует ряд других определений: 1) индивидуальное здоровье — естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций (Г.З. Демченкова, Н.Л. Полонский); 2) здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность; 3) индивидуальное здоровье — это гармоничное единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма (А.Д. Адо); 4) здоровье — это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (В.П. Казначеев). В широком смысле здоровье определяется возможностью организма адаптироваться к новым условиям с минимальными затратами ресурсов и времени.

Во многих исследованиях здоровье рассматривается как интегративная характеристика человека, в которой наряду с физической и психической составляющими здоровья выделяются его более высокие уровни. Для их обозначения используется различная терминология: «психологическое», «личностное», «нравственное», «душевное» и «духовное» здоровье. При этом наполнение содержанием данных понятий в рамках ресурсного подхода имеет примерно один и тот же смысл, а именно речь идет о способности субъекта «преодолевать трудные жизненные ситуации, решая задачи целеполагания, адаптации и саморегуляции» [4].

В данной работе мы используем ресурсный подход в отношении духовного здоровья. Рассмотрение феномена «духовное здоровье» в современных исследованиях показывает, что многие ресурсы этого уровня находятся вне сферы исследовательского внимания и практического изучения.

Существуют различные подходы к определению понятия духовного здоровья, а также его места в структуре индивидуального здоровья человека. В последние десятилетия теоретические исследования феномена здоровья осуществляются в рамках двух основных подходов: объективного, основанного на понимании и оценке здоровья в процессе его эмпирического изучения, и субъективного, рассматривающего здоровье в его отношении к системе человеческих ценностей.

Дуглас Б. Расмуссен и Дуглас Дж. ДенУил выделяют два вида ценностей, которые определяют специфику здоровья: биологические, присущие всем живым системам, и моральные, характерные

для рациональных существ, обладающих способностью выбора.

Чтобы представить духовный уровень здоровья, требуется рассмотреть различные подходы к пониманию духовности как феномена. Духовность пронизывает все сферы жизнедеятельности человека. Духовность можно понимать как направленность на духовное развитие, включенность в мир духовного, духовную культуру человечества, приобщение к основным ценностям общества, нравственным принципам и правилам. Духовность — явление общечеловеческого масштаба, она связана прежде всего с внутренним миром личности и ее собственным смыслом жизни или стремлением к его обретению. Смысл жизни придают ценности, которые человек должен найти для себя сам, и тогда его позитивная свобода заключается в свободе выбора этих ценностей (В. Франкл) [11].

Стремление к смыслу представляет собой совершенно особенный мотив, который нельзя свести к другим потребностям и вывести из них. Данный феномен В. Франкл считал фундаментальным для понимания человека как такового, называя его «самотрансценденцией» человеческого существования. Не человек ставит вопрос о смысле жизни, а сама жизнь ставит этот вопрос перед ним. И человеку постоянно приходится отвечать на него не словами, а действиями. Этот смысл доступен любому человеку, независимо от его пола, возраста, интеллекта, характера, среды и религиозных убеждений. Этот смысл всегда уникален: ему нельзя научить, его нельзя создать. Создать можно либо субъективный смысл, простое ощущение смысла, либо бессмыслицу. И человек, который уже не в состоянии найти смысл в своей жизни, равно как и выдумать его, убегая от чувства утраты смысла, создает либо бессмыслицу, либо субъективный смысл [11].

Анализ существующих в науке представлений о смысле жизни позволяет выделить две группы вариантов трактовки этой категории. Одна отождествляет понятия «смысл жизни» и «цель жизни», другая рассматривает смысл жизни как самостоятельную категорию.

Тождество понятий. К этой группе можно отнести концепции В.Э. Чудновского и А.А. Бодалева. В.Э. Чудновский определяет смысл жизни как «отражение в сознании субъекта особенностей иерархии целевых установок его жизни и деятельности, ставших для него жизненно значимой ценностью чрезвычайно высокого порядка» [12, с. 15]. При этом речь идет не о жизни в целом, а о нескольких ее наиболее существенных, по мнению субъекта, областях. Автором подчеркивается и осознанный характер столь значимых для человека целевых установок [12].

А.А. Бодалев утверждает, что «конкретный человек должен научиться выражать смысл жизни в целях, которые он ставит перед собой, в средствах, которые он выбирает для их осуществления, и в результатах, которые он получает, познавая мир, строя свое общение с людьми, проявляя себя как созидатель-профессионал в выбранной им области труда» [цит. по 2]. По мнению А.А. Бодалева, смысл жизни выражается в целях, средствах их

достижения и в результатах познания мира, общения и профессиональной деятельности человека. Намечаются три сферы реализации смысла жизни — познание мира, общение с людьми и творческая реализация — созидательность — в области труда. Смысл жизни предполагает активность человека, связанную с необходимостью «выражать», т.е. осуществлять свой смысл жизни посредством целей, средств и результатов своей жизнедеятельности.

В психологическом словаре Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко цель понимается как мотив, замысел, подчеркивается осознанность цели, ее побуждающий и направляющий деятельность субъекта характер. Словарь по этике И.С. Кона определяет цель как «заранее предполагаемый (мыслимый, желаемый или предполагаемый) результат действия или деятельности людей, на осуществление которого они направлены», и поясняет далее, что «целесообразный характер деятельности человека помимо постановки цели предполагает выбор наиболее пригодных из имеющихся в наличии средств для ее осуществления» [цит. по 2]. Это определение цели практически повторяет понимание смысла жизни в трактовке А.А. Бодалева: цель определяется посредством предполагаемого результата и выбора субъектом адекватных средств его достижения; цель понимается как замысел, реализация которого требует активности человека.

В Тематическом философском словаре Н.А. Некрасовой цель — «идеальный образ и превосходящая модель жизненной ситуации человека, ставшей основой его жизнедеятельности на определенное время» [2]. Иными словами, цель понимается как идеальная модель жизненной ситуации, кроме того, учитывается временной фактор: цель актуальна лишь то время, пока данная жизненная ситуация является основой жизнедеятельности человека, пока она воспринимается им таковой.

Важно отметить характеристику жизненных целей — масштабность: цели жизни формируются в значимых для человека областях и, как правило, имеют долгосрочную перспективу. Можно сказать, цель жизни — это образ желаемых достижений человека. Достижения эти относятся часто к какой-либо определенной сфере жизнедеятельности: образование, создание семьи, спорт, здоровье и т.д. Целей может быть несколько, их количество соответствует количеству значимых для человека сфер жизни, в которых он хотел бы максимально себя реализовать. Цели жизни, как правило, типичны: они усваиваются человеком как присущие конкретному социуму способы организации жизни. По мере своего развития человек выбирает из них наиболее соответствующие и актуальные его возрасту и представлениям о собственной жизни.

Трактовка смысла жизни как самостоятельной категории. К такому пониманию склоняется большинство авторов. Свою трактовку предложил С.Л. Рубинштейн. С его точки зрения, смысл жизни связан со смысловым анализом человеческого поведения, который становится путем духовной жизни, и это, в свою очередь, позволяет определить, что для человека значимо, как происходит изменение акцентов, переоценка ценностей человека.

С. Л. Рубинштейн понимает жизнедеятельность человека как «замысел, который требует своей дальнейшей реализации». Он пишет: «... человеческая жизнь выступает как замысел (сначала неосознанный), а затем как его реализация. Детерминированность человека свойствами его решений и одновременно не только ответственность за то, что он делает, но и за то, чем он будет становиться, за самого себя. Человек не только сам относится к миру и определяется им, но сам определяет это свое отношение <...> Существует отношение, возникающее при раскрытии и осознании объективного, различного при разных условиях соотношения жизни и смерти. Таким образом возникает необходимость создания концепции жизни субъекта, человека, из которой уже вытекало бы как естественное, закономерное такое или иное отношение к жизни и смерти» [9, с. 191].

Д. А. Леонтьев определяет смысл жизни как концентрированную и описательную характеристику «наиболее стержневой и обобщенной динамической смысловой системы, ответственной за общую направленность жизни субъекта как целого» [5, с. 250].

К. В. Карпинский понимает смысл жизни как систему уникальных по своему содержанию, обобщенных и относительно неизменных в масштабе жизни смысловых структур, занимающих центральное, иерархически высшее место в смысловой структуре личности и слабо зависящих от динамики конкретных жизненных обстоятельств. Характеристика смысла жизни, отмеченная данными авторами: он задает общую направленность жизни, является уникальным и относительно неизменным в ходе жизни человека [3].

На основе анализа определений понятия «цель жизни» Т. М. Жильцова выделила несколько общих характеристик.

1. Цель — результат, образ или модель, отсроченные в будущее и, таким образом, заданные нам из будущего. Такой заданностью цель детерминирует направленность в будущее и нашего сознания, и поведения, т. е. задает им определенный вектор.

2. Динамичность целей проявляется и в том, что они на определенное время могут становиться ведущими мотивами, побуждающими субъекта к проявлению активности.

3. Важным является то, что цели порождаются самим субъектом. Он свободен в выборе наиболее желательных для себя целей.

4. Еще одна особенность цели заключается в том, что как результат или образ результата действия она реально достижима. Доступность, часто в практическом плане, обеспечивает человеку чувство уверенности в реальности, ее надежности и подконтрольности человеку, а его действиям сообщает характер завершенности.

Т. М. Жильцова высказывает предположение, что «здесь кроется одна из причин подмены в быденном сознании людей понятий цели и смысла жизни: жизнь удобнее и психологически безопаснее воспринимать как последовательность достижимых целей, чем посредством ее осмысления» [2, с. 49].

Смысл жизни связан с категорией времени. Проблема смысла жизни может стать актуальной

для человека в любом возрасте. Мы можем говорить о своеобразной «всевременности» смысла жизни. В своем пределе свойство всевременности смысла жизни позволяет человеку определенным образом отнестись не только к своему субъективно-прошлому, настоящему и будущему, но и к смерти, к конечности и бесконечности.

С одной стороны, мы сталкиваемся с фактом собственной смерти, придающим нашей жизни свойство временности и конечности. Учитывая его, «мы не имеем права упускать ни единой из возможностей, сумма которых в результате и делает нашу жизнь действительно полной смысла» [11, с. 192].

С другой стороны, нужно находить смысл в каждой конкретной ситуации. Смысл этот не только и, возможно, не столько отнесен в будущее или прошлое, но должен присутствовать и в настоящем человека. Особенно очевидно это следует из работ психологов экзистенциального направления (В. Франкл, Р. Мэй, И. Ялом).

Согласно теории В. Франкла, обнаружение смысла жизни не является, однако, единственной задачей человека: смысл жизни должен быть реализован. Это непрерывный процесс, основная движущая сила которого — поле напряжения, в котором оказывается человек в процессе бытия: «быть человеком означает быть обращенным к смыслу, требующему осуществления. Это значит жить в поле напряжения, возникающего между полюсами реальности и идеалов» [11, с. 285].

Необходимость осуществления обретенного смысла сопровождает человека на протяжении всей его жизни, в противном случае возникает ощущение смыслоутраты, бессмысленности собственного бытия, субъективно жизнь воспринимается остановившейся. Цель жизни, будучи образом желаемой действительности, играет мотивирующую, побуждающую роль в деятельности человека, позволяет ему скорректировать, если так нужно, свое движение в направлении достижения, критично отнестись к собственному индивидуальному стилю жизни.

Проведенный анализ позволил нам обозначить существенные различия понятий цели и смысла жизни.

Ценностно-смысловая сфера — высший уровень структуры личности, отражающий ее развитие и зрелость и задающий иерархию целей. Именно ценностно-смысловая сфера определяет мировоззрение и образ жизни человека и тем самым влияет на состояние его здоровья.

В основу исследования легла следующая гипотеза: существует взаимосвязь между духовными ресурсами индивидуального здоровья, такими, как экзистенциальная исполненность, проактивность, рефлексивность, и ценностно-смысловыми ориентациями личности.

Эмпирическое исследование духовных ресурсов здоровья студентов вуза. Цель исследования — изучить взаимосвязь духовных ресурсов индивидуального здоровья и ценностно-смысловых ориентаций личности у студентов вузов.

Для реализации этой цели решены следующие задачи:

1. Проведена оценка духовных ресурсов индивидуального здоровья студентов вузов.

2. Изучены ценностно-смысловые ориентации личности студентов вузов.

3. Исследована взаимосвязь выраженности духовных ресурсов здоровья у студентов с различными ценностно-смысловыми ориентациями.

Объект исследования — студенты психологического факультета Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы, экономического факультета Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (РАНХиГС), факультета информационных систем Университета точной механики и оптики (ИТМО).

Выборку исследования составили 173 студента очного отделения в возрасте от 20 до 23 лет.

Для оценки ресурсов здоровья были выбраны следующие методики:

1) опросник «Дифференциальный тип рефлексии» (Д. А. Леонтьев, Е. М. Лаптева, Е. Н. Осин и А. Ж. Салихова) [6];

2) «Опросник проактивного совладающего поведения» (Шварцер (*Schwarzer*), Тауберт (*Taubert*) и др.; адаптирован Е. С. Старченковой) [10];

3) «Шкала экзистенции» (А. Лэнгле и К. Орглер, адаптирована С. В. Кривцовой) [7].

Для изучения ценностно-смысловых ориентаций студентов в контексте здоровья использовалась анкета, составленная Н. Н. Киреевой, А. И. Анисимовым.

Математико-статистическая обработка полученных в исследовании данных осуществлялась с помощью *STATISTICA 6.0* (непараметрический

U-критерий Манна—Уитни, коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

Результаты исследования. Для изучения ценностно-смысловых ориентаций личности было проведено анкетирование студентов. На основании результатов оказалось возможным дифференцировать выборку респондентов по ответам на вопрос «Есть ли у вас главная цель в жизни?». Первую группу (n=84) составили те, кто отметил у себя наличие главной цели в жизни. Во вторую группу (n=89) вошли студенты, которые давали ответ либо «цели меняются в зависимости от жизненных ситуаций», либо «стремлюсь найти».

Выделенные группы студентов сравнивались по показателям духовных ресурсов здоровья: экзистенциальной исполненности, проактивности, рефлексивности. Итоги сравнения представлены в табл. 1.

Выявлены значимые различия ($p < 0.05$) между группами студентов по следующим показателям: «проактивное преодоление», «самотрансценденция», «ответственность», «экзистенциальность», «персональность», «экзистенциальная исполненность».

Различия, установленные между группами студентов практически по всем показателям «Шкалы экзистенции», могут свидетельствовать о связи главной цели в жизни с основными составляющими экзистенциальной исполненности.

Показатель «экзистенциальность», по мысли авторов данной шкалы, представляет собой «способность решительно и ответственно идти в мир,

Табл. 1

Сравнение показателей духовных ресурсов здоровья групп студентов, выделенных по наличию у них цели в жизни

	Первая группа		Вторая группа		U	P
	M	S	M	S		
Системная рефлексия	38,3	6,0	37,7	7,0	3641,0	0,77
Интроспекция	21,4	5,9	21,0	6,3	3578,0	0,63
Квазирефлексия	24,3	6,0	24,0	6,1	3670,5	0,84
Проактивное преодоление	44,4	6,0	41,7	6,2	2770,5	0,00*
Рефлексивное преодоление	33,0	5,4	31,0	5,9	2997,5	0,02*
Стратегическое планирование	10,7	3,1	9,9	3,0	3189,0	0,10
Превентивное преодоление	30,9	5,6	28,2	5,8	2767,0	0,00*
Поиск инструментальной поддержки	18,5	5,3	18,4	4,8	3716,0	0,95
Поиск эмоциональной поддержки	13,9	3,7	13,3	4,0	3372,0	0,27
Самодистанцирование	31,2	6,9	29,7	5,7	3262,0	0,15
Самотрансценденция	72,3	7,9	67,1	10,3	2569,0	0,00*
Свобода	47,2	8,3	44,0	8,7	3131,0	0,07
Ответственность	53,0	10,4	48,9	10,3	2905,5	0,01*
Персональность	103,5	12,9	96,8	13,7	2672,0	0,00*
Экзистенциальность	100,2	17,2	92,9	17,7	2980,0	0,02*
Исполненность	203,7	27,2	189,7	29,0	2751,0	0,00*

включаться в жизнь, ориентироваться в этом мире, приходить к решениям и ответственно воплощать их в жизнь, меняя ее таким образом в лучшую сторону». Студенты с наличием главной цели в жизни в большей мере обладают такой способностью. А высокое значение показателя «экзистенциальность» субшкалы «ответственность» (установленные различия между группами) может также свидетельствовать, что им присущи «персональная включенность и чувство долга», они стремятся «доводить до конца решения, принятые на основании личных ценностей».

Показатель «персональность» описывает «степень раскрытия Бытия: насколько человек открыто воспринимает мир и себя самого». Различия между группами студентов по данному показателю означают, что может существовать связь главной цели с этой важной личностной характеристикой.

Общий показатель шкалы указывает на то, «насколько наполнена смыслом экзистенция данной личности». Он говорит о способности «справляться с самим собой и с миром и мочь пойти на внутренние и внешние требования и предложения, соотнося их с собственными ценностями». В целом в опрошенной нами выборке студентов значения по данному показателю попали в диапазон ниже среднего. Однако у респондентов с наличием главной цели в жизни он близок к среднему значению, что можно интерпретировать следующим образом: данная характеристика способствует повышению экзистенциальной исполненности личности и тех способностей, которые помогают в ее достижении.

Согласно мнению авторов методики «Проактивное совладающее поведение», проактивное преодоление — «процесс целенаправленного постановки важных для личности целей, а также процесс саморегуляции по достижению этих целей, включающий когнитивную и поведенческую составляющие». Это может означать то, что наличие у студентов главной цели в жизни связано с усилениями личности по активизации таких ресурсов, которые облегчают достижение целей и способствуют личностному росту.

Таким образом, установка на наличие главной цели в жизни предполагает тесную связь с важными духовными ресурсами здоровья: стратегией проактивного преодоления и экзистенциальной исполненностью личности.

Далее изучалась связь выраженности духовных ресурсов здоровья с отношением студентов к проблеме смысла жизни.

Ответы респондентов на вопрос «Значима ли для вас проблема смысла жизни?» позволили выделить группы студентов с разным отношением.

Первую группу составили те (n=75), для кого проблема смысла жизни важна. Во вторую группу вошли студенты (n=98), не придающие этому особого значения.

Выделенные группы также сравнивались по показателям духовных ресурсов здоровья: экзистенциальной исполненности, проактивности, рефлексивности. Результаты сравнения представлены в табл. 2.

Табл. 2

Сравнение показателей духовных ресурсов здоровья групп студентов, выделенных по значимости для них проблемы смысла жизни

	Первая группа		Вторая группа		U	p
	M	S	M	S		
Системная рефлексия	41,0	5,7	35,8	6,2	1753,5	0,00*
Интроспекция	22,8	6,3	19,9	5,7	2700,5	0,00*
Квазирефлексия	25,2	5,7	23,4	6,2	3021,0	0,05*
Проактивное преодоление	42,8	6,4	43,2	6,2	3598,5	0,81
Рефлексивное преодоление	32,4	5,6	31,7	5,9	3462,0	0,51
Стратегическое планирование	11,0	3,1	9,8	2,9	2914,0	0,02*
Превентивное преодоление	29,3	6,1	29,6	5,6	3578,5	0,77
Поиск инструментальной поддержки	19,5	5,7	17,7	4,4	3026,5	0,05*
Поиск эмоциональной поддержки	14,5	3,8	12,9	3,7	2833,5	0,01*
Самодистанцирование	31,1	7,0	29,9	5,8	3217,0	0,16
Самотрансценденция	70,1	9,7	69,3	9,5	3428,0	0,45
Свобода	44,7	9,0	46,2	8,3	3250,5	0,19
Ответственность	49,3	10,6	52,2	10,3	3044,0	0,05
Персональность	101,1	14,0	99,2	13,5	3355,0	0,33
Экзистенциальность	94,0	18,2	98,3	17,3	3117,5	0,09
Исполненность	195,1	29,8	197,5	28,3	3462,5	0,52

Выявлены значимые различия ($p < 0.05$) по следующим показателям: «системная рефлексия», «интроспекция», «квазирефлексия», «поиск инструментальной поддержки», «поиск эмоциональной поддержки», «стратегическое планирование».

Студенты, для которых проблема смысла жизни существенна, превосходят группу респондентов, не придающих ей важного значения, по показателям «системная рефлексия», «интроспекция», «квазирефлексия». Согласно авторам методики «Дифференциальный тип рефлексивности», системная рефлексия является наиболее адаптивной ее формой, связана со способностью личности к самодистанцированию, благодаря чему появляется возможность охватывать полюс и субъекта, и объекта. Именно эта форма рефлексии связана с самодетерминацией личности. Показатель студентов первой группы превысил нормативное значение (39,58+5,15), что говорит о высокой выраженности у них данного ресурса.

Два других показателя этой методики («интроспекция», «квазирефлексия») относятся авторами к менее адаптивным: «интроспекция» связана с сосредоточенностью на собственном состоянии, своих переживаниях; «квазирефлексия» направлена «на объект, не имеющий отношения к актуальной жизненной ситуации» и связана «с отрывом от актуальной ситуации бытия в мире». Превосходство первой группы по данным показателям над второй, возможно, свидетельствует о том, что значимость проблемы смысла жизни может сочетаться с повышенным вниманием к своей персоне, с одной стороны, а также с некоторым отстранением от ситуаций реальной жизнедеятельности, с другой. Активизация таких ресурсов может приводить к снижению адаптационных способностей студентов этой группы.

Опросник проактивного совладающего поведения дает информацию о личности «в плане способа решения возникающих трудностей, в том числе превентивной подготовки к ним». Стратегическое планирование представляет собой «процесс создания четко продуманного, целеориентированного плана действий, в котором наиболее масштабные цели разделяются на подцели (дерево целей), управление достижением которых становится более доступным». Установленные различия между студентами с разным отношением к проблеме смысла жизни могут указывать на то, что повышение значимости данной проблемы чаще активизирует процесс стратегического планирования и способствует развитию этого ресурса личности.

Поиск инструментальной поддержки соотносится с получением информации и обратной связи от социального окружения человека в период совладания со стрессами. Такой поиск ориентирован на регуляцию эмоционального дистресса путем разделения чувств с другими, общения с близкими людьми. Более высокие показатели в первой группе респондентов свидетельствуют о том, что им в большей степени присущи данные стратегии проактивного совладающего поведения.

Таким образом, можем отметить, что повышение значимости проблемы смысла жизни у студентов связано с активизацией таких духовных

ресурсов здоровья, как личностная рефлексия, проактивное стратегическое планирование, стремление получить разные виды социальной поддержки от своего ближайшего окружения.

Следующим этапом исследования стало изучение взаимосвязей ценностно-смысловых ориентаций и уровня индивидуального здоровья студентов.

Для определения уровня индивидуального здоровья использовался вопрос «Как часто вы пропускали учебные занятия (работу) за последний год по причине болезни?» с вариантами ответов «один раз и менее», «два раза», «три раза и более».

Был проведен корреляционный анализ эмпирических данных, полученных по анкете. По результатам этого анализа установлены значимые взаимосвязи показателя уровня индивидуального здоровья с показателями «наличие главной цели в жизни», а также «значимость проблемы смысла жизни». Причем, если показатель «наличие главной цели в жизни» отрицательно связан с количеством пропусков занятий, то «значимость проблемы смысла жизни» положительно коррелирует с пропусками занятий. Иными словами, студенты, отмечающие у себя наличие главной цели в жизни, значительно реже пропускают занятия, что можно интерпретировать так: присутствие у них столь важного регулятора жизнедеятельности человека, каковым является главная цель, способствует поддержанию высокого уровня здоровья.

Студенты, придающие особую значимость для себя такой ценности, как смысл жизни, по сравнению с теми, кто не задумывается об этом, значительно чаще пропускают занятия по причине болезни. Подобное положение дел может свидетельствовать о том, что повышение актуальности проблемы смысла жизни для молодого человека связано со снижением уровня его индивидуального здоровья.

Рассматривая данные корреляционного анализа и установленные ранее результаты сравнения групп студентов с разными ценностно-смысловыми ориентациями, можем говорить о том, что наличие главной цели в жизни у студентов помогает активизации некоторых духовных ресурсов здоровья: стратегии проактивного преодоления и экзистенциальной исполненности личности, что во многом способствует поддержанию уровня их индивидуального здоровья.

Вместе с тем повышение значимости проблемы смысла жизни также актуализирует некоторые духовные ресурсы: личностную рефлексия, проактивное стратегическое планирование, стремление получить разные виды социальной поддержки. Однако их активизация не влечет за собой повышение уровня индивидуального здоровья.

Результаты эмпирического исследования отражают разнонаправленные тенденции в выраженности духовных ресурсов индивидуального здоровья у студентов с разными ценностно-смысловыми ориентациями.

Выводы эмпирического исследования.

1. Установлен разнонаправленный характер взаимосвязей между ценностно-смысловыми ориентациями и выраженностью духовных ресурсов индивидуального здоровья студентов.

2. Студенты, отмечающие у себя наличие главной цели в жизни, имеют более высокий уровень индивидуального здоровья. Об этом свидетельствует то, что они значительно реже пропускают занятия по причине болезни и демонстрируют более высокие показатели таких духовных ресурсов здоровья, как стратегия проактивного преодоления и экзистенциальная исполненность личности.

3. Студенты, придающие особую значимость для себя поиску смысла жизни, имеют более низкий уровень индивидуального здоровья. На это

указывает повышенное количество пропусков занятий, связанных с нарушениями здоровья, и значительное превышение показателей использования неадаптивных видов личностной рефлексии (интроспекция и квазирефлексия). Актуализация некоторых духовных ресурсов (системной рефлексии, проактивного стратегического планирования, стремления получить разные виды социальной поддержки) не выступает для студентов данной группы в качестве надежного фактора защиты индивидуального здоровья.

1. Анисимов А. И. Психологическая оценка ресурсов духовного здоровья студентов вузов // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2015. Вып. 2, т. 24. С. 78–88.
2. Жильцова Т. М. Анализ содержания категории смысла жизни как психологического феномена // Вестник РГГУ. Серия «Психологические науки». 2012. № 15 (95). С. 42–56.
3. Карпинский К. В. Человек как субъект жизни. Гродно: ГрГУ, 2002. 280 с.
4. Концепт душевного здоровья в человекознании / отв. ред. О. И. Даниленко. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2014. 372 с.
5. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 1999. 486 с.
6. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Опросник «Дифференциальный тип рефлексии» [Электронный ресурс] // Энциклопедия психодиагностики. Режим доступа: <http://psylab.info/> (дата обращения: 29.04.2018).
7. Лэнгле А., Кривцова С. В., Орглер К. Шкала экзистенции [Электронный ресурс] // Энциклопедия психодиагностики. Режим доступа: <http://psylab.info/> (дата обращения: 29.04.2018).
8. Полесский В. А., Мартыничук С. А., Мартыничук Е. А. Концепция охраны и укрепления здоровья, программно-стратегические действия и задачи ВОЗ по достижению «здоровья для всех» // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. 2006. № 4. С. 3–13.
9. Рубинштейн С. Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997. 191 с.
10. Старченкова Е. С. Ресурсы проактивного совладающего поведения // Вестник СПбГУ. 2012. Сер. 12. Вып. 1. С. 51–62.
11. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990. 366 с.
12. Чудновский В. Э. Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от «внешнего» и «внутреннего» // Психологический журнал. 1995. Т. 16, № 2. С. 15–25.

References

1. Anisimov A. I. *Psikhologicheskaya otsenka resursov dukhovnogo zdorovya studentov vuzov* [Psychological assessment of spiritual health resources of students of higher education institutions]. *Uchenyye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsialnoy raboty — Scientific Notes Journal of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*, 2015, 24 (2), pp. 78–88 (in Russian).
2. Zhiltsova T. M. *Analiz soderzhaniya kategorii smysla zhizni kak psikhologicheskogo fenomena* [Analysis of the content of category of meaning of the life as psychological phenomenon]. *RSUH/RGGU Bulletin. Series: Psychological Studies*, 2012, 95 (15), pp. 42–56. (in Russian).
3. Karpinskiy K. V. *Chelovek kak subyekt zhizni* [Human being as a subject of life]. Grodno: Yanka Kupala State University of Grodno Publ., 2002. 280 p. (In Russian).
4. Danilenko O. I. (ed.). *Kontsept dushevnoy zdorovya v chelovekoznanii* [The concept of mental health in human science]. St. Petersburg: Saint Petersburg State University Publ., 2014. 372 p. (In Russian).
5. Leontyev D. A. *Psikhologiya smysla: priroda, stroyeniye i dinamika smyslovoy realnosti* [Psychology of meaning: Nature, structure and dynamics of the semantic reality]. Moscow: Smysl Publ., 1999. 486 p. (In Russian).
6. Leontyev D. A. *Oprosnik «Differentsialnyy tip refleksii»* [The questionnaire «Differential type of reflection»]. (In Russian). Available at: <http://psylab.info/> Опросник «Дифференциальный тип рефлексии» (accessed 29.04.2018).
7. Längle A., Orgler C., Kundi M. The existence scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment. *European Psychotherapy*, 2003, 4 (1), pp. 135–151.
8. Polesskiy V. A. *Kontseptsiya okhrany i ukrepleniya zdorovya, programmno-strategicheskiye deystviya i zadachi VOZ po dostizheniyu «Zdorovya dlya vsekhn»* [The concept of protection and promotion of health, WHO's programmatic and strategic actions and objectives for achieving «Health for All»]. *Obshchestvennoye zdorovye i profilaktika zabolevaniy — Public Health and Disease Prevention*, 2006, (4), pp. 3–13 (in Russian).
9. Rubinstein S. L. *Chelovek i mir* [Man and the world]. Moscow: Nauka Publ., 1997. 191 p. (In Russian).
10. Starchenkova Ye. S. *Resursy proaktivnogo sovladayushchego povedeniya* [Psychological resources of proactive coping behavior]. *Vestnik of Saint Petersburg University. Sociology*, 2012, (1), pp. 51–62 (In Russian).
11. Frankl V. *Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager*. Wien: Verlag für Jugend und Volk, 1946. 133 p. (In German). (Rus. ed.: Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla* [Man's search for meaning]. Moscow: Progress Publ., 1990. 366 p.).
12. Chudnovskiy V. E. *Smysl zhizni: problema otnositelnoy emansipirovannosti ot «vneshnego» i «vnutrennego»* [The meaning of life: the problem of relative emancipation from «external» and «internal»]. *Psikhologicheskiiy zhurnal — Psychological Journal*, 1995, 16 (2), pp. 15–25 (in Russian).