

ОСМЫСЛЕННОСТЬ ЖИЗНИ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

**Габдулина Л.И.,
Кузьмищенко И.Н.**

Статья содержит анализ эмпирических данных, полученных на российской выборке респондентов, находящихся на этапе взрослого периода жизни. Эти данные свидетельствуют о различиях в осмысленности жизни и предпочитаемых стратегиях совладающего поведения у мужчин и женщин среднего возраста, а также об отсутствии половых различий во взаимосвязи между ними. Описанные в статье данные позволяют расставить акценты в осуществлении психологической помощи: предпочтение и мужчинами и женщинами конструктивных копинг-стратегий, как выяснилось, тесно связано с осмыслением ими собственной жизни; последнее и должно стать приоритетной задачей психологической работы.

Ключевые слова: осмысленность жизни, смысл жизни, смысложизненные ориентации, копинг-поведение, копинг-стратегии, совладающее поведение, взрослость как период индивидуальной жизни.

В современной психологической литературе в последнее время появляется всё больше работ, посвященных проблеме поиска и реализации человеком смысла собственной жизни.

Смысл жизни может в полной мере не осознаваться, но переживаться человеком как интенциональная направленность его жизни, и это может быть достаточным основанием для появления и проявления его активного и ответственного отношения к собственной жизни. Осознание и переживание человеком смысла своего индивидуального существования – важнейшее (хотя и не единственное) условие признания им авторства в отношении собственной жизни.

Осмысленность жизни не может не проявляться в поведении личности, направленном на преодоление трудных жизненных ситуаций. С другой стороны, опыт их преодоления не может не сказываться на осмыслении человеком собственной жизни. Иначе говоря, между тем и другим, несомненно, существует связь. Эмпирическое изучение этой связи помогло бы составить более или менее конкретное представление о ней, что весьма необходимо для осуществления практической психологической помощи людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

Всё вышесказанное особенно актуально в связи с изучением взрослой личности, адаптирующейся сегодня к новым социально-экономическим условиям и несущей в себе потенциал здорового развития общества. Этот этап индивидуальной жизни человека потенциально наиболее продуктивен. При этом

психологические исследования периода зрелости у мужчин и женщин пока немногочисленны и показывают его сложность и противоречивость.

Взрослость как период индивидуальной жизни и развития личности наиболее благоприятен для постановки и решения вопросов, связанных с осмыслением, оценкой, осознанием собственной жизни. Осознание и оценивание человеком собственной жизни в зарубежной психологии некоторые исследователи считают прерогативой людей среднего возраста (Хейвигхерст, Кеган, Левинсон и др.). На этом этапе жизни человек уже имеет достаточный опыт и соответствующие психологические ресурсы, позволяющие ему определить оптимальный вариант собственного развития, сформировать содержательную и гибкую жизненную перспективу.

Таким образом, изучение осмысленности жизни у людей среднего возраста в связи с их копинг-стратегиями представляется весьма актуальным.

С этой целью нами было проведено эмпирическое исследование. В нём решались три основные задачи: изучение переживания осмысленности жизни и представления о смысле человеческой жизни вообще и своей собственной у мужчин и женщин среднего возраста, изучение их копинг-стратегий и анализ взаимосвязи между осмысленностью жизни и стратегиями совладающего поведения у людей среднего возраста.

Участниками исследования были мужчины и женщины в возрасте 30–40 лет (в количестве 60 человек).

Люди, находящиеся в данном возрасте, накопили определённый жизненный опыт; с ними можно работать в профилактических целях, главная из которых – помощь в преодолении кризиса середины жизни и возможных биографических кризисов.

Нами были использованы следующие методики: анкета «О смысле жизни» В.Э. Чудновского, тест «Смыслжизненные ориентации» Дж. Крамбо и Л. Махолика (модификация Леонтьева Д.А.), методика многомерного измерения копинга «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Норманна С. Эндлера и Джеймса Д.А. Паркера, копинг-тест «Опросник о способах копинга» Р.Лазаруса и С. Фолькмана. Для обработки эмпирических данных использовалась описательная статистика, процедура установления значимости различий, корреляционный анализ.

Основные итоги исследования состоят в следующем.

Формулировки смысла жизни, выявленные с помощью анкеты «О смысле жизни», относятся к следующим основным жизненным сферам: «Я и общество» (социальные смыслы), «Я и мои близкие» (групповые смыслы), «Я - для себя» (индивидуальные смыслы), «Я и мои внутренние переживания» (эмоциональные смыслы), «Я и моя сфера познания» (познавательные смыслы) (см. табл. 1).

Таблица 1

Результаты исследования осмысленности жизни(количество респондентов в %)

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Мужчины	Женщины
Что такое, по Вашему мнению, смысл жизни?	Социальные (приносить др. радость, продолжение рода)	18	16
	Групповые (семья, дети)	12	16
	Индивидуальные (деньги, карьера, успех)	53	68
	Познавательные	24	11
	Эмоциональные	12	5
	Затруднения	12	
Какое значение имеет наличие смысла жизни для каждого человека?	Имеет значение	88	100
	Не имеет значения	12	
Всегда ли наличие смысла жизни положительно сказывается на судьбе?	Да	47	79
	Нет	53	21
Чего, по Вашему мнению, больше в жизни: смысла или бессмысленности?	Смысла	59	68
	Бессмыслицы	24	16
	50/50	17	16
Изменяется ли смысл жизни с возрастом?	Да	79	89
	Нет	21	11

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Мужчины	Женщины
Произошли ли у Вас изменения в понимании смысла?	Да	79	74
	Нет	21	26
Что в большей степени оказывает влияние на становление смысла жизни?	Пример родителей	88	89
	Общение со сверстниками	71	74
	Общение с педагогами	53	74
	Собственный жизненный опыт	94	90
	Влияние СМИ	59	68
	Чтение литературы	59	74
	Другое (дети, значимые люди)	12	21
Можете ли Вы сформулировать смысл своей жизни?	Социальные	6	16
	Групповые (дети, семья)	41	32
	Индивидуальные	53	37
	Познавательные	18	21
	Эмоциональные	6	26
	Затруднения	12	5

Полученные с помощью данной методики результаты свидетельствуют о наличии существенных различий в представлениях мужчин и женщин о смысле жизни в целом и их определении собственного смысла жизни. Определяя смысл человеческой жизни, некоторые мужчины испытывали затруднения в той же степени, что и при формулировке смысла собственной жизни (12 %). Все участвовавшие в исследовании женщины смогли определить смысл жизни вообще, и только 5 % из них затруднились сформулировать смысл своей жизни. Больше половины опрошенных мужчин считает, что смысл жизни вообще и их собственный смысл жизни заключается в индивидуальных достижениях. Большинство женщин (68 %) аналогично определяет смысл жизни как понятие, но, формулируя смысл своей жизни, примерно в равной степени называют семью, детей и удовлетворение личных потребностей.

Обнаруживаются существенные различия в показателях эмоциональных смыслов у мужчин и женщин. Почти в 2,5 раза больше мужчин, чем женщин, считают смыслом человеческой жизни – любовь, но при этом смыслом собственной жизни любовь считают 26 % женщин и только 6 % мужчин.

И мужчины, и женщины отмечают, что наличие смысла жизни имеет большое значение для человека. Мнения же относительно положительного влияния наличия смысла жизни на судьбу у мужчин и женщин расходятся. Больше половины опрошенных мужчин отрицают данное утверждение, 79% женщин согласны с ними. Респонденты обоего пола считают, что смысл жизни изменяется с возрастом, и отмечают изменения, произошедшие в понимании

собственного смысла жизни. Все участники исследования отмечают в жизни больше смысла, чем бессмыслицы.

На становление смысла жизни, по мнению мужчин и женщин, оказывает самое большее влияние жизненный опыт (94 % мужчин и 90 % женщин), пример родителей (88 % мужчин и 89 % женщин), общение со сверстниками (71 % мужчин и 74 % женщин). Наблюдаются заметные различия между мужчинами и женщинами в определении степени влияния общения с педагогами и чтения литературы. Женщины в 1,5 раза чаще отмечали значение данных факторов.

В целом, при определении смысла жизни выявлено преобладание групповых и индивидуальных жизненных смыслов. Это свидетельствует об убеждении респондентов в том, что путь к достижению личного счастья лежит через заботу о благополучии близких. Менее всего выражены социальные жизненные смыслы. Для мужчин более важны индивидуальные смыслы, для женщин – познавательные и эмоциональные жизненные смыслы. Женщины отмечают положительную роль смысла жизни в судьбе человека, мужчины – нет. При определении смысла своей жизни респонденты предпочитают опираться на собственный жизненный опыт, брать пример с родителей и делать выводы из общения со сверстниками. Женщины придают большее, чем мужчины, значение общению с педагогами и чтению литературы в становлении смысла жизни. И мужчины, и женщины понимают, что смысл может меняться, обогащаться, так как человек становится мудрее и приобретает новый жизненный опыт.

Результаты исследования, полученные с помощью теста «Смыслжизненные ориентации» (Таблица 2), выявили у респондентов высокий показатель осмысленности жизни (114 баллов), также высокие значения по шкалам «Цели», «Процесс», «Результат», «Локус контроля - Я» и «Локус контроля - Жизнь».

Таблица 2
Среднегрупповые показатели выраженности смысловжизненных ориентаций участников исследования (в баллах)

Показатели СЖО	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля - Я	Локус контроля - Жизнь	ОЖ
Ср.	36	34	30	24	33	114

Стратегии совладающего поведения участников исследования были изучены с помощью двух указанных выше методик. Результаты, полученные с помощью методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Норманна С. Эндлера и Джеймса Д.А. Паркера, свидетельствуют о том, что и мужчины, и женщины имеют средний уровень выраженности всех копинг-стратегий (таблица 3).

Таблица 3

Среднегрупповые показатели степени выраженности копинг-стратегий в стрессовых ситуациях мужчин и женщин (в баллах)

Группа	Проблемно-ориентированный копинг	Эмоционально-ориентированный копинг	Копинг-избегание	Субшкала отвлечения	Субшкала социального отвлечения
М	58	40	43	22	15
Ж	63	40	46	19	17

Наибольшая разница в копинг-стратегиях мужчин и женщин наблюдается по степени предпочтения «Проблемно-ориентированного копинга»: женщины в трудных ситуациях больше, чем мужчины, ориентированы на поиск решения проблемы. На втором месте у них – «Избегание», которое они также чаще предпочитают, чем мужчины.

Показатели степени выраженности копинг-стратегий «Поиск социальной поддержки», «Планирование решения проблемы», «Положительная переоценка» у женщин несколько превышают эти же показатели у мужчин.

С помощью корреляционного анализа были обнаружены следующие связи между копинг-стратегиями.

Проблемно-ориентированный копинг положительно связан со стратегией «Положительная переоценка» ($r = 0,76$ при $p \leq 0,03$) и отрицательно с эмоционально-ориентированным копингом ($r = -0,64$ при $p \leq 0,01$). Иначе говоря, респонденты, ориентированные в сложной жизненной ситуации на решение проблемы, стремятся искать положительные моменты для себя в трудностях, не погружаясь в собственные негативные эмоциональные переживания.

Копинг, ориентированный на избегание, положительно коррелирует со стратегией отвлечения ($r = 0,85$ при $p \leq 0,002$) и социального отвлечения ($r = 0,83$ при $p \leq 0,001$). Это свидетельствует о том, что респонденты предпочитающие избегать проблемы, сосредотачиваются на посторонних делах или общении. Конфронтативный копинг отрицательно связан с копингом «Самоконтроль» ($r = -0,57$ при $p \leq 0,02$), что вполне логично и объяснимо.

Таким образом, и мужчины и женщины предпочитают проблемно-ориентированный копинг, планирование и решение проблем. При этом женщины больше мужчин склонны искать эмоциональную поддержку и информацию у других и, одновременно с этим, самостоятельно прилагать усилия по изменению ситуации. Кроме того, женщины в большей степени, чем мужчины, ориентированы на разрешение проблемы, но одновременно с этим почти также часто и на избегание её.

Смысловжизненные ориентации, изученные с помощью одноимённого теста, обнаруживают связь

с определёнными копинг-стратегиями. Результаты корреляционного анализа обнаружили положительные корреляции всех субшкал теста «Смысло-жизненные ориентации»: «Осмысленность жизни» ($r = 0,69$ при $p \leq 0,007$), «Цели» ($r = 0,67$ при $p \leq 0,009$), «Процесс» ($r = 0,69$ при $p \leq 0,007$), «Результат» ($r = 0,67$ при $p \leq 0,008$), «Локус контроля – Я» ($r = 0,68$ при $p \leq 0,008$) и «Локус контроля – Жизнь» ($r = 0,65$ при $p \leq 0,01$) с проблемно-ориентированным копингом. Иначе говоря, чем увереннее респонденты в своей способности контролировать собственную жизнь, чем яснее представляют цели в будущем, чем чаще воспринимают процесс своей жизни как интересный и эмоционально насыщенный и оценивают пройденный отрезок жизни как осмысленный и продуктивный, тем чаще в трудных жизненных ситуациях они ориентируются на поиск способов решения проблем.

Проблемно-ориентированный копинг, в свою очередь, имеет положительную связь со стратегией «Положительная переоценка» ($r = 0,76$ при $p \leq 0,003$) и отрицательную связь с эмоционально-ориентированным копингом ($r = -0,64$ при $p \leq 0,01$). Можно полагать, что люди, имеющие наиболее четкое представление о смысле собственной жизни, ищут положительные моменты для роста собственной личности в возникших трудностях. Люди, для которых характерен низкий уровень осмысленности жизни, при появлении трудностей склонны, в большей степени, погружаться в эмоциональные переживания, чем искать выход из сложившейся ситуации.

Субшкала «Процесс» теста «Смысло-жизненные ориентации» положительно коррелирует со стратегией «Положительная переоценка» ($r = 0,56$ при $p \leq 0,03$). Иными словами, респонденты, воспринимающие жизненный процесс как интересный и эмоционально насыщенный, ориентированы на осознание положительного значения проблемной ситуации.

На основании результатов проведенного нами исследования осмысленности жизни, стратегий совладающего поведения и их взаимосвязи у мужчин и женщин среднего возраста можно сделать следующие выводы.

1. В формулировках смысла жизни респондентов имеет место преобладание групповых и индивидуальных жизненных смыслов. Это свидетельствует об их убеждении в том, что достижение личного счастья невозможно без благополучия близких. Менее всего важны для всех респондентов социальные жизненные смыслы. Для мужчин более важны индивидуальные смыслы, для женщин – познавательные и эмоциональные жизненные смыслы. Женщины отмечают положительную роль смысла жизни в судьбе человека, мужчины – нет. При определении смысла своей жизни респонденты предпочитают опираться на собственный жизненный опыт, брать

пример с родителей и делать выводы из общения со сверстниками. Женщины придают большее значение общению с педагогами и чтению литературы в становлении смысла жизни, чем мужчины. И мужчины, и женщины понимают, что смысл может меняться, обогащаться, так как человек становится мудрее и приобретает новый жизненный опыт.

Кроме того, результаты свидетельствуют о наличии у опрошенных целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Респонденты воспринимают процесс своей жизни в целом как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом, оценивают пройденный отрезок жизни как осмысленный и продуктивный. Участники исследования уверены, что обладают достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями об ее смысле.

2. И мужчины и женщины предпочитают проблемно-ориентированный копинг, планирование и решение проблем. При этом женщины больше мужчин склонны искать эмоциональную поддержку и информацию у других и, одновременно с этим, самостоятельно прилагать усилия по изменению ситуации. Женщины, участвовавшие в исследовании, в большей степени, чем мужчины, ориентированы на разрешение проблемы и одновременно – на избегание её.

3. Установлена прямая положительная связь осмысленности жизни и проблемно-ориентированного копинга, также опосредованная положительная связь осмысленности жизни с копингом «Положительная переоценка» и отрицательная связь – с эмоционально-ориентированным копингом. Иными словами, чем увереннее респонденты в своей способности контролировать собственную жизнь, чем яснее представляют цели в будущем, чем чаще воспринимают процесс своей жизни как интересный и эмоционально насыщенный и оценивают пройденный отрезок жизни как осмысленный и продуктивный, тем чаще в трудных жизненных ситуациях они ориентируются на поиск способов решения проблем и меньше фиксируются на связанных с ней переживаниях.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о существовании некоторых различий и в осмыслении мужчинами и женщинами их жизни, и в предпочтении ими определённых копинг-стратегий. Однако во взаимосвязи между осмысленностью жизни и копинг-стратегиями межполовые различия не обнаружены. И у мужчин, и у женщин осмысленность всей жизни и отдельных её периодов (прошлого, настоящего и будущего), а также уверенность их в своей способности управлять собственной жизнью связаны с предпочтением конструктивных копинг-стратегий, направленных

на рациональное решение жизненных проблем. Осмысление человеком собственной жизни и должно стать первостепенной задачей практической психологической работы, направленной на разрешение им трудной жизненной ситуации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акопов Г.В., Быкова Н.Л. Исследование динамики смысложизненных ориентаций // Психологические, философские и религиозные аспекты смысла жизни. – М., 2000. – С. 164-171.
2. Александрова Ю.В. Смысл жизни и потенциал нравственно – психологического развития // Психологические, философские и религиозные аспекты смысла жизни. – М., 2000. – С. 265-270.
3. Габдулина Л.И. Жизненная удовлетворённость, счастье и их обусловленность ценностными и смысложизненными ориентациями // Северо-Кавказский психологический вестник. – Ростов н/Д, 2003. – С. 59-65.
4. Габдулина Л.И. Отношение к смерти и осмысленность жизни на разных этапах жизненного пути // Северо-Кавказский психологический вестник. – Ростов н /Д, 2004.
5. Карпова Н.Л. Психологические аспекты проблемы смысла жизни // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17. – № 2. – С. 178-183.
6. Коржова Е.Ю. Психологическое познание судьбы человека. – СПб, 2002.
7. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. – М., 2003.
8. Леонтьев Д.А. Психология смысла. – М., 1999.
9. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций. – М., 1992.
10. Личность и бытие: субъектный подход. Личность как субъект бытия: теоретико-методологические основания анализа // Матер. III Всерос. науч.-практ. конф. / Под ред. З.И. Рябикиной, В.В. Знакова. – Краснодар, 2005.
11. МакГро Ф. Стратегии жизни. – М., 2001.
12. Попогребский А.П. Смысл жизни и отношение к смерти // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – М., 1997. – С. 177-201.
13. Субъект, личность и психология человеческого бытия / Под ред. В.В. Знакова и З.И. Рябикиной. – М., 2005.
14. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.
15. Чудновский В.Э. Пятилетие поиска // Психологические, философские и религиозные аспекты смысла жизни. – М., 2000. – С. 11-21.
16. Бюллер Ш. Особенности переживания личностью кризиса середины жизни. – М.: Зарубежная литература, 1999.
17. Ливехуд Б. Кризисы жизни - шансы жизни. Основы биографической терапии. – М.: Институт психотерапии и психоанализа, 2000.
18. Массен П., Конгер Дж., Каган Дж., Гивитц Дж. Кризис середины жизни // Психология личности. – М.: Изд-во МГУ, 1982.
19. Психолого-педагогические и философские аспекты смысла жизни. Материалы I-II симпозиумов / Ред. В.Э. Чудновский, А.А. Бодалев, Н.Л. Карпова. – М.: Дело, 2004.