

этапе исследования, а также с помощью анкетирования преподавателей, показало, что существуют статистически достоверные связи между отсутствием четкого представления о смысле жизни и различными фазами эмоционального выгорания.

Выявлены особенности представлений о смысле жизни, характерные для каждой из групп молодых преподавателей, находящихся в той или иной фазе формирования СЭВ. Так, незначительное число лиц, находящихся в I фазе, характеризует такая черта, как более устойчивое понимание смысла жизни, наличие примерного плана его реализации. У преподавателей данной группы смысл жизни заключается в семье и благополучии родных и близких людей. К наивысшим достижениям в жизни относят воспитание детей и успешное лечение больных. На становление смысла жизни в большей степени повлиял родительский пример и собственный жизненный опыт. На выбор профессии повлияло желание вылечить близких людей (родственников). У данной группы преподавателей есть четкий жизненный план, и они ставят перед собой цель самосовершенствования, как личности и профессионала.

Большинство преподавателей, находящихся во II фазе, чаще всего связывают свой смысл с желанием «прожить достойную жизнь». Наивысшие достижения также состоят в успешном лечении больных и воспитании достойного поколения. На становление смысла жизни влияет чаще собственный жизненный опыт, чтение литературы и пример родителей. Однако нет достаточно осознанного и проработанного жизненного плана достижения значимых жизненных целей.

У лиц, находящихся в III фазе, как правило, отсутствуют осознанные представления о смысле жизни, а также наивысших достижениях, как личности и профессионала или они слабо оформлены. Отмечаются завышенные требования к себе и окружающим людям. На становление смысла жизни в большей степени влияют средства массовой информации и общение со сверстниками, а на выбор профессии чаще всего влияли родители. Нет четких представлений о том, что планировали предпринять для реализации жизненного плана и каких результатов хотели бы достичь.

Таким образом, можно говорить о том, что сформированные представления о смысле жизни могут выступать регуляторным механизмом, оберегающим личность от преждевременного эмоционального выгорания. В связи с этим, безусловно, можно рекомендовать организацию работы по профилактике СЭВ для молодых преподавателей высшей школы. В частности, рекомендуется организовать работу, направленную на формирование определенного ценностно-смыслового отношения к профессии.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕСТА СЖО В ОНЛАЙН-ИССЛЕДОВАНИИ ОСМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФЕССИЙ

Е.Н. Осин, г. Москва

В последние годы всё большее распространение приобретают психологические исследования в режиме онлайн в сети Интернет. Несмотря на очевидные недостатки, к которым относятся нерепрезентативность выборок относительно всего населения и невозможность контроля условий предъявления методик, этот подход обладает несомненными достоинствами: при минимуме затрат он позволяет обеспечить выборки большого объёма, охватывающие различные социальные группы. Ниже представлены основные результаты нашего исследования осмысленности жизни, проведённого на протяжении 2007-2008 гг. в сети Интернет с использованием Теста смысло-жизненных ориентаций (СЖО) (Леонтьев, 1992), хорошо зарекомендовавшего себя как валидное и надёжное психометрическое средство для диагностики осмысленности жизни.

Исследование проводилось в сотрудничестве с русской версией журнала Psychologies, на сайте которого испытуемым, заинтересованным в самопознании, бесплатно предлагаются тесты и опросники с последующей автоматической выдачей краткой обратной связи по индивидуальным результатам. При заполнении теста СЖО

испытуемым предлагается указать своё имя (псевдоним), пол, возраст, уровень образования и род занятий.

За 6 месяцев, в течение которых тест был размещён на сайте, его заполнили 9876 человек. Демографический состав определялся аудиторией сайта: в выборку вошли 1260 (12,8%) мужчин и 8616 (87,2%) женщин в возрасте от 10 до 64 лет (медиана 24 года, среднее 25,7 лет). Среди участников исследования 4% обладали неполным средним, 9,7% – средним, 31,2% – незаконченным высшим и 55,1% – высшим образованием.

Для анализа структуры и психометрических показателей методики путём случайного выбора была выделена подвыборка (N=2520) из равного количества мужчин и женщин в возрасте от 18 до 55 лет (средний возраст мужчин и женщин значимо не различался). Для выявления внутренней структуры методики использовался факторный анализ (метод главных компонент с вращением варимакс и облимин; рассматривались модели размерностью от 1 до 7 факторов). По критерию Кеттелла (анализ графика собственных значений) было сделано заключение о том, что наиболее подходящей структурой методики является однофакторная (описывает 38,8% дисперсии). При выделении большего количества факторов отдельные пункты дают высокие нагрузки сразу на несколько факторов. Тем не менее, на основе 5-факторной модели (61,9% дисперсии) было выделено 4 шкалы (см. Табл. 1):

Шкала	Пункты	Альфа Кронбаха	Мужчины		Женщины		Стьюдент t(2518)
			Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	
Процесс	1, 2, 5, 9, 20	0,837	22,82	6,56	23,70	6,24	3,43***
Цели	3, 4, 16, 17, 18	0,830	23,00	7,28	23,05	6,79	0,19
Результат	7, 8, 10, 11	0,799	16,52	5,87	17,66	5,61	4,99***
Локус контроля	12, 14, 15, 19	0,693	20,30	4,98	20,22	4,69	0,42
Общий показатель ОЖ	все 20	0,908	92,84	22,02	95,47	20,06	3,13**

Таблица 1. Структура и свойства шкал теста смысловых ориентаций (N=2520; *** p<0,001; ** p<0,01)

Представленная факторная структура несколько отличается от оригинальной (Леонтьев, 1992), но является предпочтительной, поскольку представленное распределение пунктов по шкалам представляется содержательно более чётким и осмысленным (что вполне закономерно, поскольку использованная в настоящем исследовании выборка превосходит оригинальную выборку из 77 московских ИТР по объёму и репрезентативности). Тем не менее, стоит отметить, что в силу отсутствия в наборе пунктов чётко ограниченных смысловых подгрупп факторная структура методики всегда будет содержать элемент произвольности и несколько разниться от выборки к выборке, поэтому опираться на данные субшкал теста следует с осторожностью, особенно на специфических выборках (подростки, представители старших возрастов и пр.).

Описательная статистика по субшкалам и общему показателю ОЖ представлена в Табл. 1. Выделенные субшкалы демонстрируют достаточно высокую внутреннюю согласованность. Распределения по всем субшкалам и по общему показателю осмысленности жизни (ОЖ) обнаруживают умеренную правостороннюю (отрицательную) асимметрию (-0,49 по общему показателю ОЖ) и отрицательный эксцесс (-0,24 по общему показателю ОЖ), что соответствует результатам для различных показателей психологического благополучия (см. напр. Осин, Леонтьев, 2008) и может объясняться как умеренными эффектами социальной желательности, так и тем, что группы лиц с особенно низкими показателями ОЖ в меньшей степени представлены в данной выборке.

Были получены значимые гендерные различия по двум субшкалам и по общему показателю ОЖ, однако размеры этих эффектов весьма малы (для самого сильного эффекта по шкале «Результат» показатель d Коэна, отражающий различие между средними двух групп в единицах стандартного отклонения, составляет всего 0,20), поэтому на обычных для психологии небольших выборках эти различия чаще всего не будут значимыми. Направление полученных различий противоположно оригинальным данным Д.А. Леонтьева (1992), получившего более высокие показатели осмысленности у мужчин. В результате средний балл по общему показателю осмысленности жизни у мужчин в настоящей выборке значимо ниже нормативных показателей теста ($t(1358) = 4,57$; $p < 0,001$; $d = 0,48$), в то время как средний балл женщин от норм значимо не отличается ($t = 0,14$).

Полученные различия могут объясняться тем, что журнал *Psychologies* ориентирован преимущественно на женскую аудиторию, и читающие его мужчины могут существенно отличаться по своим психологическим особенностям от остальных мужчин. С другой стороны, в нескольких предыдущих исследованиях, проведённых нами на больших студенческих выборках, значимых различий между показателями мужчин и женщин также получено не было, что свидетельствует в пользу валидности представленных данных. Вероятнее всего, более высокая осмысленность жизни у мужчин является специфической особенностью отдельных выборок или была характерна для начала 1990-х годов, когда были собраны нормы по тесту. Окончательный ответ на вопрос о гендерных различиях даст мета-анализ широкого ряда исследований, в которых использовался тест СЖО.

Анализ взаимосвязи демографических переменных с показателями осмысленности жизни проводился на общей выборке ($N=9876$) с использованием двухфакторного дисперсионного анализа. При совместном анализе влияния факторов пола и возраста на общий показатель ОЖ были обнаружены значимые эффекты пола, возраста ($F(13, 9700)=2,39$; $p < 0,01$) и взаимодействия факторов ($F(13, 9700)=1,98$; $p < 0,05$). Наиболее выраженные возрастные различия наблюдаются по субшкалам «Цели» и «Локус контроля». Значимые различия по критерию Фишера ($p < 0,05$) между показателями мужчин и женщин были обнаружены в возрастных группах 16-17 лет, 18-19 лет, 32-33 года и 40-49 лет; во всех перечисленных случаях показатели мужской подгруппы были более низкими, что может свидетельствовать о гендерной специфике прохождения отдельных возрастных кризисов.

При совместном анализе влияния факторов пола и образования на общий показатель ОЖ, были обнаружены значимые эффекты пола, образования ($F(3, 9868)=25,343$; $p < 0,001$) и взаимодействия факторов ($F(3, 9868)=3,04$; $p < 0,05$). Относительно низкие показатели ОЖ продемонстрировали респонденты с неполным средним и средним образованием, относительно высокие – респонденты с неполным высшим и высшим образованием ($p < 0,001$); эти различия были наиболее выраженными по субшкале «Результат». Значимые гендерные различия (более низкие показатели у мужчин, $p < 0,05$) были обнаружены в 3 из 4 групп, кроме группы с высшим образованием; из субшкал этот эффект оказался значимым лишь по шкале «Локус контроля». Полученные данные позволяют говорить о взаимосвязи получения образования с переживанием осмысленности жизни, причём эта взаимосвязь оказывается более тесной у мужчин, чем у женщин.

В целом, однако, размер эффектов взаимосвязи факторов пола, возраста и образования с общим показателем ОЖ является небольшим; во всех случаях разброс средних не превышал половины стандартного отклонения. Это позволяет заключить, что осмысленность жизни в большей мере связана с индивидуальными особенностями развития личности, чем с перечисленными демографическими показателями.

Наиболее интересную картину представляют собой профессиональные различия в уровне ОЖ, которые оказываются наиболее ярко выраженными. Ответы испытуемых на пункт анкеты «Род занятий» объединялись в группы по сходству, в результате чего было

сформировано 42 профессиональных подгруппы. Полученные профессиональные различия оказались значимыми ($F(41, 8515)=8,70$; $p<0,001$). В качестве «контрольной» была выбрана подгруппа студентов, как наиболее многочисленная ($N=2146$) и демонстрирующая весьма близкие к средним показатели ОЖ. В Табл. 2 представлена описательная статистика по общему показателю ОЖ и, для общего показателя ОЖ и 4 субшкал теста СЖО, ранг каждой профессиональной группы в списке профессий (по убыванию соответствующего показателя) и значимость различий по данному показателю с подгруппой студентов (критерий Фишера).

Наиболее высокие показатели осмысленности жизни обнаружены у психологов, которые, в силу специфики своей профессии, больше заботятся о своём психологическом благополучии. В целом, наиболее высокие показатели ОЖ демонстрируют представители профессий, в которых человек обладает относительно высоким уровнем автономии (предпринимательство, топ-менеджмент, творческие профессии, наука и др.) и может самостоятельно планировать собственную деятельность. Наиболее низкие показатели ОЖ демонстрируют представители профессий, которые дают сравнительно немного возможностей для самореализации (бухгалтерский учёт, офисная работа, делопроизводство, низкоквалифицированная работа), а также безработные. Обращает на себя внимание низкий уровень осмысленности жизни у женщин, находящихся в декретном отпуске, и домохозяйек.

Полученные данные, несмотря на специфику выборки, дают широкую картину количественных особенностей переживания осмысленности жизни представителями различных социальных групп в России, и позволяют выделить профессии, составляющие «группы риска» по утрате смысла (отчуждению), которую следует отличать от профессионального выгорания. Несмотря на сходство симптомов, профессиональное выгорание связано со спецификой отношений между субъектом труда и людьми, с которыми он работает, и характерно, в первую очередь, для представителей «помогающих профессий», тогда как утрата смысла (отчуждение) определяется относительно объективным смысловым содержанием деятельности, которая утрачивает творческий характер и лишь опосредованно связана с осуществлением общечеловеческих ценностей.

Собранные данные приводят к идее о необходимости разработки психологических практик, направленных на стимулирование внутренней работы по осознанию смысла и ценности собственной деятельности представителями профессий, входящих в «группу риска» по утрате смысла. Необходима также разработка психологических и социальных практик, способных помочь преодолеть утрату смысла и сохранить психологическое благополучие людям, занятым домашним хозяйством и не имеющим работы, что особенно актуально в период экономического кризиса.

Род занятий	N	Общий пок-ль ОЖ		Ранг группы по показателю				
		Ср.	Ст. откл.	Общ.	Проц	Цели	Рез-т	ЛК
Психология	143	107,23	15,81	1***	1***	1***	1***	2**
PR (связи с общественностью)	55	103,87	16,16	2**	2**	6**	2*	4
Государственное управление	46	102,63	19,28	3*	6*	2**	13	9
Бизнес, предпринимательство	147	102,24	19,86	4***	7**	4***	8*	5*
Топ-менеджмент	102	102,07	17,85	5***	5**	9***	3**	8
Творческие профессии	105	101,80	17,40	6***	4***	3***	9*	21
Наука	67	101,72	19,55	7**	3**	17*	5*	6
Бизнес-консультирование	35	101,49	19,37	8	8	5**	12	7
Филология, лингвистика	66	99,82	17,81	9	21	8**	11	27
Журналистика	89	99,76	19,71	10*	13	14**	7*	19

Маркетинг	69	99,46	18,54	11	11	25	6	3*
Туризм	32	99,28	21,90	12	9	20	16	11
Реклама	100	99,27	16,96	13	14	19	4*	14
Дизайн	115	99,07	19,84	14	16	16**	18	28
Спорт	44	99,07	17,62	15	15	15	10	12
Искусство	86	98,77	19,30	16	12	7***	25	26
Преподавание	246	98,65	18,75	17**	10**	13** *	23	33*
Медицина	212	98,60	18,45	18*	19	10** *	26	29
Финансы	154	98,03	19,65	19	22	23	14	15
Преподавание (ВУЗ)	115	97,97	20,28	20	17	24	24	10
HR, управление персоналом	68	97,71	19,55	21	32	11**	20	20
Информационные технологии	229	97,61	19,60	22	24	21*	22	13
Право	235	97,51	19,26	23	25	18** *	19	25
Банковская сфера	70	97,30	20,87	24	20	34	15	16
Преподавание (школа)	74	96,84	22,76	25	28	12**	21	40*
Сфера услуг	116	96,46	20,73	26	23	27	17	18
Менеджмент (среднее звено)	816	96,32	19,74	27	18**	30	28	17
Экономика	232	95,21	19,68	28	34	26	29	24
Студенты (выборка сравнения)	214 6	95,16	19,59	29	27	32	27	22
(Не указан)	298	93,98	20,70	30	26	36	31	32
Учёба в школе	381	93,98	20,46	31	30	28	33*	31
Офисная работа	476	93,83	19,84	32	31	31	34**	36** *
Продажи	213	93,62	19,98	33	29	37	37**	23
Архитектура	33	93,27	21,34	34	38	22	30	37
Инженерно-техническая работа	208	93,20	20,87	35	36	29	36**	35*
Администр. Должности	57	92,96	19,13	36	33	39	35	30
Декретный отпуск	10	92,00	13,36	37	42*	33	32	1
Бухгалтерский учёт	306	91,90	20,37	38**	37** *	35	38** *	34**
Низкоквалиф. Работа	107	89,71	21,11	39**	39**	38	40** *	38*
Делопроизводство	32	89,28	21,36	40	35	40	41**	39
Домашнее хозяйство	314	85,61	20,24	41** *	40** *	41** *	39** *	41** *
Безработные	108	78,95	19,11	42** *	41** *	42** *	42** *	42** *

Таблица 2. Показатели ОЖ у представителей различных профессий в сравнении с выборкой студентов (***) $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$).

Литература:

1. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992.
2. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал оценки психологического благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008.

Государственное научное
учреждение



«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ
Российской академии
образования»

Психологический институт
Российской академии образования

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СМЫСЛА ЖИЗНИ И АКМЕ

Материалы XIV симпозиума

Москва
2009

Психологические проблемы смысла жизни и акме. Материалы XIV симпозиума /Под ред. Г.А. Вайзер, Н.В. Кисельниковой. – М.: ПИ РАО, 2009.

В сборнике представлены материалы XIV симпозиума, проведенного 22-23 апреля 2009 года в Психологическом институте РАО. Излагаются результаты теоретико-экспериментальных исследований участников симпозиума по проблемам смысла жизни и акме. Рассматриваются профессиональные, возрастные, социореабилитационные и литературоведческие аспекты смысла жизни и акме.

Сборник предназначен для психологов и представителей других наук о человеке.