

ВЗАИМОСВЯЗЬ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МАГИСТРАТУРЫ

DOI: 10.25629/НС.2020.12.24

Зинатуллина А.М.

Московский государственный психолого-педагогический университет
Москва, Россия

Статья подготовлена при финансовой поддержке Российского научного фонда,
проект № 19-18-00058

Аннотация. В данной работе представлены результаты проведенного эмпирического исследования на основании показателей положительного и отрицательного индекса индивидуального старения и результатов теста смысложизненных ориентаций среди мужчин и женщин, которые обучаются в настоящее время в магистратуре. Также проведен корреляционный анализ: выявлена зависимость процессов биологического старения от наличия определенных смысложизненных ориентаций человека.

Ключевые слова: смысл жизни, отношение к смыслу жизни, индекс относительного старения, здоровье, высшее образование, магистратура.

Краткий обзор литературы

Вопросы смысла жизни стоят перед каждым человеком и находят отражение в различных аспектах его жизнедеятельности. Так, В. Франкл говорил, что для обретения смысла жизни имеют большое значение ценности, которые каждому необходимо для себя найти [10], а С.Л. Рубинштейн отмечал, что смысл жизни заключается в избавлении от ее бессмыслицы и что человек сам выстраивает линию своей судьбы [8].

По мнению А. Адлера, ключом к пониманию личности становится как раз именно ее смысл жизни, который реализуется через профессиональное самоопределение и трудовую деятельность, взаимоотношения в социуме и с противоположным полом [1].

Австрийский психолог и психотерапевт А. Лэнгле под смыслом понимал «своеобразный контракт с жизнью», подразумевающий под собой выполнение человеком значимых и важных для него дел [7], меняющихся в зависимости от актуальной жизненной ситуации.

Так или иначе, мы видим, что придание осмысленности собственному существованию – это один из самых основных и необходимых духовных потребностей. Она формируется еще с детского возраста, проходя различные этапы развития и личностного становления. Здесь очень важно осознавать, что на процесс обретения смысла жизни оказывают влияние такие факторы, как ощущение себя в обществе, наличие определенных целей, интересов и взглядов, профессиональная реализация, окружение и семья. Т.Н. Сахарова пишет, что смысл жизни зависит еще и от предыдущего опыта человека, то есть по мере развития определенные компоненты смысла жизни отмирают, другие зарождаются в то время, когда третьи достигают своего апогея [9]. Поэтому процесс поиска смысла носит непрекращающийся характер и задача человека состоит в нахождении таких смыслов, которые одновременно будут и новыми, и базовыми для развития следующих.

На сегодняшний день современное общество активно и стремительно развивается. Большинство работодателей требует от работников качественных профессиональных знаний, способностей справляться с большим объемом информации и с психоэмоциональными перегрузками, обладать навыком стрессоустойчивости, что, конечно, объясняет причину столь высокой ценности наличия высшего образования [4] и в то же время сохранения здоровья как основного условия для полноценной жизни [5].

Для профессионального развития необходимым фактором становится высшее образование, раскрывающее новые возможности реализации себя в различных видах деятельности, в связи с чем сегодня многие специалисты с целью повышения квалификации поступают в магистратуру, которая позволяет, уже имея первое высшее образование, расширить профессиональные знания.

Учитывая, что студентами магистратуры становятся не только молодые студенты, только что окончившие бакалавриат, но и зрелые люди разных возрастов, то мы понимаем следующее: магистранты помимо обучения активно реализуются и в других сферах своей жизнедеятельности, например, в работе и семье, что, в свою очередь, ведет к колоссальной как физической, так и моральной нагрузке. Причем часто трудовые обязанности осуществляются в условиях ненормированного рабочего дня, высокой ответственности, дефицита времени, повышенной эмоциональной напряженности и сверхнормативности. Такие явления, как правило, негативно воздействуют на качество сна, режим питания, общее состояние организма, что ускоряет темп преждевременного старения организма человека [6].

В эмпирическом исследовании М.П. Буша и С.Г. Абрамовича, проведенного среди сотрудников милиции, была обнаружена прямая зависимость между скоростью старения и продолжительностью стажа работы, что доказывает влияние эмоциональных, физических нагрузок на здоровье, приводящее к снижению эффективного осуществления профессиональной деятельности [3]. Однако, с другой стороны, получение более высокого образовательного уровня дает возможность выпускникам магистратуры заниматься более квалифицированным интеллектуальным трудом, что в свою очередь, наоборот, ведет к замедлению темпов индивидуального старения и сохранению здоровья – такие данные получены как для нашей страны, так и стран Евросоюза.

Как отмечает Т.Н. Березина, темп биологического старения имеет связь не только со стилем жизни человека и его режимом дня, но и с отношением к миру [2]. Иными словами, ценностно-смысловые ориентации личности оказывают влияние и на ее биологическое благополучие, что и стало предметом эмпирического исследования среди студентов магистратуры.

Гипотеза

Мы полагаем, что наличие у человека значимых смысложизненных ориентаций положительно влияет на его здоровье, и для студентов магистратуры может быть фактором, замедляющим темп индивидуального старения в условиях повышенных нагрузок, вызванных совмещением работы и учебы.

Цель исследования

– выявление особенностей смысложизненных ориентаций у студентов магистратуры с отрицательным и положительным уровнем индекса биологического старения, сравнительный анализ данных групп между собой.

Гипотеза исследования

состоит в том, что у студентов магистратуры с отрицательным уровнем индекса биологического старения выше степень осмысленности жизни в целом, чем у студентов с положительным уровнем индекса биологического старения.

Методы

1. Методика «Определение биологического возраста по В.П. Войтенко». Данная методика состоит из опросника «Определение самооценки здоровья (СОЗ)» и формулы определения биологического возраста. В формулу включены следующие показатели:

- систолическое артериальное давление для мужчин;
- пульсовое артериальное давление для женщин;
- статическое балансирование на левой ноге (в положении с руками вдоль туловища и закрытыми глазами);
- масса тела для женщин;
- задержка дыхания для мужчин.

Интегральным показателем является БВ – биологический возраст.

2. Формула определения должного биологического возраста для разных возрастных групп – ДБВ. Показатель характеризует средний биологический возраст для конкретной возрастной группы в настоящее время в Российской Федерации.

3. Индекс индивидуального старения БВ – ДБВ (биологический возраст - должный биологический возраст), как индекс индивидуального старения. Отрицательные значения говорят об индивидуальной молодости человека, а положительные об индивидуальном старении относительно статистических норм.

4. Анкета жизненного пути, которая включает в себя вопросы: возраста, пола, профессиональной деятельности, отношения к пенсионной реформе и т.п.

5. Тест «Смыслжизненные ориентации» (методика СЖО) Д.А. Леонтьева, который позволяет оценить, в чем проявляется смысл жизни для человека, через следующие шкалы: цели (которые могут наполнять жизнь осмысленностью и придавать ей направленность), процесс (интерес и эмоциональная насыщенность жизни), результат (удовлетворенность самореализацией), локус контроля – Я (осознание личности своих возможностей построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами), локус контроля – жизнь (способность управлять собственной жизнью). Учитывается также общий показатель осмысленности жизни (ОЖ).

6. Методы математической статистики: t-критерий Стьюдента и ранговые корреляции Пирсона.

7. Свободная беседа для определения причин получения второго высшего образования (магистратура).

Испытуемые: 50 человек (мужчины от 21 до 52 лет, женщины от 21 до 52 лет) – лица, получающие второе высшее образование (магистратура).

Эмпирическая база: под наблюдением находились мужчины и женщины, обучающиеся в магистратуре Московского государственного психолого-педагогического университета.

Результаты и их анализ

Исходя из гипотезы исследования, выборка была разбита на четыре группы: мужчины с положительным значением индекса индивидуального старения БВ-ДБВ (средний возраст – 33,1), мужчины с отрицательным значением индекса индивидуального старения БВ-ДБВ (средний возраст – 34,3), женщины с положительным значением индекса индивидуального старения БВ-ДБВ (средний возраст – 28,1) и женщины с отрицательным значением индекса индивидуального старения БВ-ДБВ (средний возраст – 32,8).

Изучены показатели индекса индивидуального старения БВ-ДБВ мужчин и женщин (результаты в таблице 1).

Из таблицы видно, что у мужчин-студентов, чей БВ выше ДБВ, более высокие показатели целеустремленности (30,7) и локуса контроля – Я (20,0), а также ОЖ (96,6). У мужчин, чей БВ ниже ДБВ, больше показатель локуса контроля – жизнь (29,0). Такие данные могут свидетельствовать о том, что мужчины, у которых ускорен темп биологического старения, имеют более четкие цели в жизни и представления о себе, как о сильной личности, обладающей возможностями реализации задуманных планов, а обучение в магистратуре для них является как раз одной из возможностей для самореализации осмысленного построения будущего.

Что касается мужчин-студентов, чувствующих себя физически моложе, то у них выявлена лишь смысложизненная ориентация, проявляющаяся в желании контролировать саму жизнь и в стремлении свободно принимать различные решения с целью дальнейшего их воплощения.

Исходя из сказанного, мужчины первой группы более целенаправленны: у них есть четкие цели, представления о ближайшей зоне своего развития и вера в свои силы с целью контроля собственной жизни. Вместе с тем их биологический возраст при этом увеличивается, что указывает на ускорение темпа старения организма. У мужчин, чувствующих себя, наоборот, физически моложе, нет еще достаточной осмысленности себя как личности, жизненных планов и перспектив.

Таблица 1 – Сравнительный анализ средних показателей теста «Смыслжизненные ориентации» (методика СЖО) Д.А. Леонтьева

	Ср. знач. Индекса индивидуально го старения БВ-ДБВ	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля - Я	Локус контроля - жизнь	ОЖ
Мужчины							
С положительным значением индекса индивидуального старения (1 группа)	8,69**	30,7	28	23,9	20	27,8	96,6
С отрицательным значением индекса индивидуального старения (2 группа)	-9,49**	24,3	28,6	23,6	17,00	29,0	91,0
Женщины							
С положительным значением индекса индивидуального старения (1 группа)	6,26**	30,0	27,4*	23,8*	19,0	28,1	92,5**
С отрицательным значением индекса индивидуального старения (2 группа)	-10,9**	33,8	32,3*	27,4*	21,7	32,4	108,8**

Примечание. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Сравнивая две группы обучающихся в магистратуре женщин между собой, хочется отметить следующее: у женщин, у которых значительно замедлен темп биологического старения, все смысложизненные ориентации, в том числе показатель ОЖ, выше, чем у первой группы. Это однозначно говорит нам о благоприятном воздействии на биологический возраст положительной ориентации в жизни и, следовательно, на физическое здоровье. Так, именно женщины с широким спектром позитивных социальных ценностей, умеющие осознанно осуществлять процесс постановки целей, самостоятельно принимать взвешенные решения, свободно реализовывать выбор необходимых действий и потребности к саморазвитию и самопознанию, чувствуют себя физически моложе, причем осмысленное получение высшего образования способствует качественному прохождению этапов профессионального самоопределения.

Также был проведен корреляционный анализ данных между показателями индекса БВ-ДБВ и такими смысложизненными ориентациями, как цели, процесс, результат, локус контроля – Я, локус контроля – жизнь.

В результате были обнаружены следующие корреляции:

- в группе женщин с положительным значением индекса БВ-ДБВ – показатель индекса БВ-ДБВ положительно коррелирует с «локусом контроля – жизнь» ($r=0,65$);

- в группе мужчин с отрицательным значением индекса БВ-ДБВ – показатель индекса БВ-ДБВ положительно коррелирует с «целями» ($r=0,96$), «локусом контроля – я» ($r=0,59$) и отрицательно коррелирует с «результатами» ($r=-0,98$) и «локусом контроля – жизнь» ($r=-0,59$).

На основании полученных данных можно сделать вывод, что чем больше женщины стремятся контролировать свою жизнь и направлять внимание на реализацию большего количества задач, то показатели здоровья начинают ухудшаться, а скорость процесса старения увеличиваться, что и может указывать на одну из причин положительного индекса БВ-ДБВ.

Что касается группы мужчин с отрицательным значением индекса БВ-ДБВ, то чем больше у них целей в будущем, которые придают смысл их жизни, определенную направленность и

перспективу на ближайшее время, тем больше они чувствуют себя моложе. Аналогичная корреляционная связь наблюдается, когда локус контроля мужчин носит интернальный характер. Иными словами, понимание своих внутренних психологических ресурсов побуждает мужчин быть уверенными в себе и верить, что причины любых обстоятельств заключаются в них самих, а не во внешних обстоятельствах, что позволяет им оценивать свое состояние и реальные способности.

Однако, чем больше мужчины нацелены на результат, чем больше они задумываются о пройденном отрезке жизни, об имеющемся опыте, о ее продуктивности, то тем меньше становится отрицательное значение индекса БВ-ДБВ. Также у мужчин, сконцентрированных в большей степени на внешних обстоятельствах жизни, физическое здоровье ухудшается. Часто у людей с доминирующим экстернальным локусом контроля считается, что жизнь заранее predetermined и от его личных действий, поступков не зависят необходимые изменения.

Выводы

Учитывая полученные результаты проведенного исследования, мы приходим к следующим выводам:

- обучающиеся в магистратуре мужчины, которые имеют показатели ускоренного темпа биологического старения, более осмысленны и внутренне целостны, так как, реализуя больше профессиональных задач и одновременно развиваясь в семейных отношениях, затрачивается много физических ресурсов, приводящих к процессам старения, однако именно мужская самореализация позволяет находить личностные смыслы и иметь положительные смысло-жизненные ориентации. Вместе с тем корреляционный анализ показал, что только при интернальном локусе контроля в отличие от экстернального процессы биологического старения замедляются;

- женщины, обучающиеся в магистратуре, у которых темп биологического старения замедлен и которые чувствуют себя молодыми, также имеют свои собственные смыслы жизни, но именно наличие целей, четких представлений о себе, удовлетворение самореализацией и эмоциональная насыщенность жизни воздействуют на их здоровье благоприятно. Однако, чем больше женщины стремятся к исполнению различного рода задач, тем хуже становятся показатели их физического здоровья.

Заключение

Здоровье человека в современном мире является одним из самых необходимых его достояний, значимым условием для полноценной и осмысленной жизни. Как известно, еще Гиппократ акцентировал внимание людей на том, что должен быть баланс между физическим состоянием организма и окружающим миром, который можно достичь, имея внутренние ресурсы: жизненные ценности, положительные мотивационные установки, осознание своего предназначения, принятие ответственности за свои действия и поступки, гармоничные взаимоотношения с людьми и т.п.

Другими словами, именно личностная осмысленность придает особое отношение к жизни, течению времени, ценности, пониманию рационального его использования и, как следствие, оказывает огромное влияние на физическое здоровье и его сохранение. Когда у человека есть смысл жизни, то ему намного проще воспринимать целостную «картину миру», в соответствии с которой он сможет создавать и реализовывать идеи. Между тем вопрос поиска собственного смысла жизни – это сложная задача, раскрываемая в процессе индивидуального поиска и при условии отсутствия доминирующих внешних ориентиров, когда человек руководствуется исключительно внутренними осознанными побуждениями.

Так, в наше время получение высшего образования становится важным фактором, влияющим на определение осмысленной направленности в жизни. Необходимо понимать, что в быстро развивающемся обществе очень часто смена профессии или качественное повышение своих профессиональных компетенций являются актуальными и решающими как в профессиональном становлении, так и личностном, поэтому сегодня магистратура выступает реальной

возможностью для продолжения обучения, профессионального общения с опытными коллегами, получения углубленных знаний и ответов на возникающие в профессии вопросы. В связи с этим, получая высшее образование в магистратуре, сохранение здоровья является ключевым аспектом в жизни каждого студента.

Благодарности

Автор благодарит за методологическую помощь профессора Анну Валентиновну Котеневу.

Библиография

1. Адлер А. Наука жить: перевод с английского и немецкого / А. Адлер. Киев: Port-Royal, 1997. 286 с.
2. Березина Т.Н. Стратегии личностной организации жизненного пути, влияющие на индивидуальное старение // Человеческий капитал. 2020. № 10 (142). С. 241-249.
3. Буш М.П., Абрамович С.Г. Определение биологического возраста как способ оценки стресс-адаптивных реакций сотрудников правоохранительных органов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2010. № 2 (53). С. 58-65.
4. Зинатуллина А.М. Биологический и психологический возраст студентов магистратуры // Психология обучения. 2019. № 6. С. 29–36.
5. Ильина П.А., Анисимов А.И. Смысл жизни и духовные ресурсы здоровья студентов // Семья и дети в современном мире. Под общей и научной редакцией В.Л. Ситникова. Санкт-Петербург, Издательство: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена (Санкт-Петербург). 2018. С. 559-566.
6. Котенева А.В. Смысложизненные ориентации и биопсихологический возраст сотрудников уголовно-исполнительной системы // Психология и право. 2020. № 3. Том 10. С. 36-51.
7. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом: прикладная логотерапия / Альфрид Лэнгле., пер. с нем. А. Боковиков и др. М.: Генезис, 2008. 125 с.
8. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973. 423 с.
9. Сахарова Т.Н. Возрастная динамика смысложизненных ориентаций // Вестник Воронежского государственного технического университета. 2012. № 10-2. С. 156-160.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. М.: Прогресс, 1990. 366 с.
11. Berezina, T.N.; Rybtsova, N.N.; Rybtsov, S.A. Comparative Dynamics of Individual Ageing among the Investigative Type of Professionals Living in Russia and Russian Migrants to the EU Countries.// Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ. 2020, 10, 749-762. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10030055>.

Зинатуллина Азалия Маратовна. Психолог, аспирант факультета «Экстремальная психология» Московского государственного психолого-педагогического университета. E-mail: azaliazinatullina@mail.ru

THE RELATIONSHIP OF LIFE-MEANING ORIENTATIONS WITH INDICATORS OF SOMATIC HEALTH OF GRADUATE STUDENTS

DOI: 10.25629/HC.2020.12.24

Zinatullina A.M.

Moscow state University of psychology and education
Moscow, Russia

The article was prepared with the financial support of the Russian Science Foundation,
project No. 19-18-00058

Abstract. This paper presents the results of an empirical study based on the indicators of positive and negative index of relative aging and the results of the methodology of meaningful orientations among men and women who are currently studying for a master's degree. A correlation analysis was also carried out: the dependence of biological aging processes on the presence of certain life-meaning orientations of a person was revealed.

Key words: meaning of life, attitude to the meaning of life, relative aging index, health, higher education, master's degree.

References

1. Adler A. *Nauka zhit'* [The science of living]. Kiev: Port-Royal, 1997. 286 p. In Russ.
2. Berezina T.N. [Strategies of personal organization of the life path, affecting individual aging] *Chelovecheskii kapital*. 2020. No 10 (142). P. 241-249. In Russ.
3. Bush M.P., Abramovich S.G. [Determination of biological age as a way to assess stress-adaptive responses of law enforcement officers]. *Vestnik Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii*. 2010. No 2 (53). P. 58-65. In Russ.
4. Zinatullina A.M. [Biological and psychological age of graduate students]. *Psikhologiya obucheniya*. 2019. No 6. P. 29–36.
5. Il'ina P.A., Anisimov A.I. Smysl zhizni i dukhovnye resursy zdorov'ya studentov. *Sem'ya i deti v sovremennom mire* [The meaning of life and spiritual resources of students' health. *Family and children in the modern world*]. St. Peterburg, Russian State Pedagogical University. A. I. Herzen Publ. 2018. P. 559-566.
6. Koteneva A.V. [Life-meaning orientations and biopsychological age of employees of the penal system]. *Psikhologiya i pravo*. 2020. No 3. Vol. 10. P. 36-51. In Russ.
7. Lengle A. *Zhizn', napolnennaya smyslom: prikladnaya logoterapiya* [A meaningful life: applied logotherapy]. Moscow: Genezis, 2008. 125 p. In Russ.
8. Rubinshtein S.L. *Problemy obshchei psikhologii* [Problems of general psychology]. Moscow: Pedagogika, 1973. 423 p.
9. Sakharova T.N. [Age-related dynamics of life-meaning orientations]. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta*. 2012. No 10-2. P. 156-160. In Russ.
10. Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla* [A man in search of meaning]. Moscow: Progress, 1990. 366 p.
11. Berezina, T.N.; Rybtsova, N.N.; Rybtsov, S.A. Comparative Dynamics of Individual Ageing among the Investigative Type of Professionals Living in Russia and Russian Migrants to the EU Countries. // Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ. 2020, 10, 749-762. <https://doi.org/10.3390/eji-hpe10030055>.

Zinatullina Azaliya. Psychologist, post-graduate student of the Department of scientific foundations of extreme psychology, Moscow state University of psychology and education.