

Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина  
ул. Советская, 6, Тамбов, 392000, Россия  
E-mail: ryabina\_mariya@mail.ru

## СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ КАК ОСНОВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИТЕРИЙ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СУБЪЕКТА (СУБЪЕКТИВНОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ)

Данная статья отражает результаты исследования смысловой сферы у лиц с диагнозом алкогольная зависимость и у лиц, условно не злоупотребляющих алкоголем. Обнаружены положительные корреляционные связи между смысложизненными ориентациями и счастьем, удовлетворенностью жизнью (субъективным качеством жизни), а также саморегуляцией. Выявлены значимые различия в ценностных ориентациях двух групп испытуемых.

*Ключевые слова:* смысловая сфера личности, смысложизненные ориентации, счастье, удовлетворенность качеством жизни, ценностные ориентации, алкогольная зависимость.

Политическое и социально-экономическое реформирование, которое происходит в современном обществе, приводит к отсутствию желаемой стабильности и уверенности в себе и своем будущем, неустойчивости целей и перспектив, снижению чувства безопасности и защищенности. Вне всякого сомнения, для нормального функционирования человека необходимо, в первую очередь, перестраивать его смысловую сферу, «особым образом организованную совокупность смысловых образований (структур) и связей между ними, обеспечивающую смысловую регуляцию целостной жизнедеятельности субъекта во всех ее аспектах» [Леонтьев, 2007. С. 152].

Смысложизненные ориентации или, в контексте нашей работы, смысл жизни являются основным психологическим критерием качества жизни субъекта (субъективного качества жизни). Субъективное качество жизни – это динамический феномен, который определяется системой ценностных ориентаций, потребностями субъекта, его внутренней активностью, осознанием себя и своего места в мире, особенностями самореализации и т. д. Смыслообразующая функция субъективного качества жизни состоит в том, что оно, как интегральное отношение личности в конкретный момент жизни, является не простым переживанием человеком жизненной ситуации, а имеет для него ценностное значение, придает смысл и определяет цели будущего развития и жизнедеятельности субъекта.

В структуру субъективного качества жизни входят: счастье и удовлетворенность жизнью [Савченко, 2006. С. 7].

Современные исследователи особое внимание уделяют взаимосвязи смысловых образований и счастья, ведь для многих людей стремление к счастью является основной жизненной целью или объектом стремлений. Так, позитивная психология рассматривает принцип стремления к счастью в качестве основного из вопросов в современной психологической науке. В основе такого подхода лежит принцип эвдемонизма – ориентация на суммарный баланс удовольствий и цены, которую за них приходится платить в долгосрочной перспективе жизни индивида. Эвдемонизм считает стремление к счастью оправданным, при условии, что оно понимается в широком жизненном контексте [Леонтьев, 2007].

П. Сорокин видит в счастье конечную цель человеческих усилий. Н. А. Бердяев указывает на то, что невозможно сравнить между собой счастье разных людей и что счастье эквивалентно остановке всех стремлений и неведению добра и зла [Бердяев, 1993. С. 77, 247–248].

В. Розанов, Н. Бердяев, А. Введенский и другие противопоставляют принципу счастья и стремления к нему принцип стремления к смыслу как направленности на что-то ценное в мире. Смысл жизни рассматривается ими как нечто выходящее за пределы

самой жизни, возвышающееся над ней. Благодаря этому человек способен переносить страдания: страдание, смысл которого осознан, отличается от страдания без цели и смысла. Счастье здесь рассматривается как интенциональное переживание, порождаемое открытием и реализацией смысла посредством действий в мире [Леонтьев, 2007].

М. Аргайл писал, что счастье определяется состоянием удовлетворенности повседневной жизнью в целом, общей оценкой удовлетворенности прошлым и настоящим, частотой и продолжительностью положительных эмоций [Аргайл, 2003].

В своих исследованиях Кинг и Напа (King & Napa, 1998) показали, что счастье и смысл жизни значат гораздо больше для «хорошей жизни», чем деньги или нравственная добродетель и даже возможность попасть в рай. Скевингтон, Мак-Артур и Сомерсет (Skevington, MacArthur, & Somerset, 1997) изучили несколько фокус-групп в Англии и обнаружили, что счастье признается как важнейшая составляющая качества жизни, причем более значимая, чем, например, деньги, здоровье или сексуальная жизнь [Аргайл, 2003].

Согласно Д. И. Джидарьян, в качестве идеала счастья в обыденном сознании людей выступает постоянная, полная и обоснованная удовлетворенность своей жизнью, ее условиями, раскрытием человеческих возможностей. Автор отмечает, что при ценностном подходе к проблеме счастья (рассмотрении счастья как ценности) возникает вопрос о его соотношении с другими фундаментальными человеческими ценностями – свободой, любовью, добротой и т. д. [Джидарьян, 1997]. С этой точки зрения, счастье представляет собой метаценность, подчиняющую и определяющую все другие.

Наиболее заметно на ощущении счастья сказывается прогресс в достижении не любых, а лично значимых целей (Emmons, 2003). Очень важным является то, что смысл оказывает влияние на счастье, однако смысл не зависит от уровня благополучия, он помогает не только достичь счастья, но и обходиться без него (Baumeister, Vohs, 2002) [Леонтьев, 2007].

Д. А. Леонтьев выделил три особенности влияния смысла на счастье [Там же. С. 506]:

1. Роль смысла в том, что его реализация оказывается одним из главных оснований для переживания счастья.

2. Смысл определяет направленность поиска и качественные характеристики самого состояния счастья, включающие не только его интенсивность, но и зрелость.

3. Смысл выступает мощной опорой в совладании не только с дефицитом счастья, но и с еще более серьезными невзгодами.

В. Франкл трактует счастье как побочный продукт достижения жизненных целей и реализации смысла. Достижение цели создает причину для счастья. Другими словами, «если есть причина для счастья, счастье вытекает из нее автоматически и спонтанно. И поэтому незачем стремиться к счастью, незачем о нем беспокоиться, если у нас есть основание для него. Более того, стремиться к нему нельзя. В той мере, в какой человек делает счастье предметом своих устремлений, он неизбежно делает его объектом своего внимания. Но, тем самым он теряет из виду причины для счастья» [Франкл, 1990. С. 56].

В настоящее время глобальных перемен, когда жизненные ценности претерпевают изменения, проблема утраты смысла жизни, а вместе с ним и ощущения счастья занимает особое место. Если у человека утрачен смысл жизни, осуществление которого сделало бы его счастливым, то он пытается добиться ощущения счастья в обход осуществлению смысла, в частности, с помощью алкоголя [Там же].

Алкогольная зависимость является одним из самых распространенных видов патологии. Несмотря на значительные усилия, направленные на профилактику и лечение этого нарушения, продолжающийся рост данного заболевания становится одной из важнейших проблем современного общества.

Таким образом, задачами нашего исследования является обнаружение связи между смысложизненными ориентациями и субъективным качеством жизни (счастьем и удовлетворенностью жизнью), а также индивидуально-психологическими особенностями, такими как саморегуляция и интернальность. Кроме того, одной из задач было выявление ценностей, характерных для различных групп нашего исследования.

Выборку испытуемых в процессе изучения данного вопроса составили 90 человек в возрасте от 20 до 69 лет. Из них 31 человек – это лица имеющие диагноз алкогольная зависимость (I группа). В момент тестирования они находились на амбулаторном лечении в ОГУЗ «Тамбовская психиатрическая больница». А также условно не злоупотребляющие алкоголем (II группа) (N – 59 человек).

Для достижения поставленных задач нами были использованы следующие методики: тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева, опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. А. Моросановой, опросник УСК (уровень субъективного контроля) Роттера, шкала оценки качества жизни (Н. Е. Водопьянова в визуализированной модификации Н. П. Фетискина и Т. И. Мироновой), методика ценностных ориентаций М. Рокича<sup>1</sup>, оксфордский опросник счастья (ОНИ), шкала счастья Фордиса (НМ).

Следуя логике анализа, изначально были изучены ценностные ориентации. Выявлены средние ранговые значения каждой ценности, характерные для лиц, зависимых от алкоголя и условно не злоупотребляющих им (табл. 1).

В процессе анализа были получены результаты, которые выявили иерархию значимых ценностей для каждой группы (табл. 2).

Таким образом, для испытуемых I группы наиболее значимыми являются: счастливая семейная жизнь, здоровье (физическое и психическое), любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком), интересная работа, наличие хороших и верных друзей, материально обеспеченная жизнь, а также ответственность, воспитанность, честность, самоконтроль, аккуратность. Для испытуемых II группы, соответственно, здоровье, счастливая семейная жизнь, любовь, материально обеспеченная жизнь, интересная работа, активная деятельная жизнь, и инструментальные ценности – честность, ответственность, аккуратность, исполнительность, воспитанность. Иначе говоря, мы можем отметить, что данные ценностные ориентации в целом являются общими для обеих групп.

Далее с помощью сравнительного анализа нами были выявлены значимые различия в ценностных ориентациях на уровне 0,01 и 0,05 между данными группами испытуемых.

Различия по шкалам методики ценностных ориентаций М. Рокича представлены на рисунке (см. ниже).

Терминальные ценности: активная деятельная жизнь (I – 10,5; II – 8); интересная работа (I – 5; II – 8).

Инструментальные ценности: ответственность (I – 5; II – 6,8).

Таким образом, среди испытуемых I группы с диагнозом алкогольная зависимость высшие позиции, в сравнение со II группой, занимают такие ценности, как интересная работа и ответственность. Испытуемые данной группы считают важным качеством личности чувство долга и умение держать слово, а также стремление к тому, чтобы иметь интересную работу. Активная деятельная жизнь имеет большее значение для лиц, условно не злоупотребляющих алкоголем, чем для I группы испытуемых. Для зависимых лиц эти ценности могут являться «только знаемыми», а не «реально действующими».

Корреляционный анализ данных, полученных с помощью предложенных методик, показал наличие следующих связей на одно- и пятипроцентном уровне значимости.

Все три показателя счастья, полученные с помощью оксфордского опросника счастья (ОНИ) и двух пунктов шкалы счастья Фордиса (НМ), имеют между собой положительную взаимосвязь ( $p \leq 0,01$ ,  $p \leq 0,05$ ), поэтому далее мы будем обозначать эти параметры как один – «счастье».

Шкалы опросника СЖО имеют положительные корреляционные связи с интернальностью (все шкалы теста УСК Роттера), индексом качества жизни и удовлетворенностью отдельными сферами жизни, общим уровнем саморегуляции и ее составляющих. А также отрицательную связь с показателем «НД» ( $p \leq 0,01$ ), который характеризует нахождение пациентов на лечении в наркологическом диспансере.

Общий показатель смысложизненных ориентаций имеет положительные корреляционные связи со «счастьем» и инструментальной ценностью – «честность» ( $p \leq 0,05$ ), отрицательные связи с ценностями «продуктивность жизни» ( $p \leq 0,05$ ) и «независимость» ( $p \leq 0,05$ ). Другими словами, нали-

<sup>1</sup> При интерпретации ценностных ориентаций учитывается то, что шкала опросника М. Рокича имеет обратные значения.

Таблица 1

Среднее ранговое значение ценностных ориентаций исследуемых групп

Ценностные ориентации	Ранговое значение (средние показатели)	
	I группа	II группа
<b>Терминальные ценности</b>		
1. Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)	10,65	8,2
2. Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)	9,68	9,32
3. Здоровье (физическое и психическое)	4,26	3,86
4. Интересная работа	5,06	7,86
5. Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)	13,42	14,53
6. Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	4,48	5,93
7. Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)	8,42	6,61
8. Наличие хороших и верных друзей	8	9,07
9. Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)	9,87	10
10. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)	12,84	11,85
11. Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)	10,65	9,85
12. Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)	10,42	10,07
13. Развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)	13,97	12,92
14. Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях поступках)	10,97	10,19
15. Счастливая семейная жизнь	3,97	5,07
16. Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)	11,9	13,03
17. Творчество (возможность творческой деятельности)	13,55	13,97
18. Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)	8,55	8,22
<b>Инструментальные ценности</b>		
1. Аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах	7,68	7,2
2. Воспитанность (хорошие манеры)	6,55	7,56
3. Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	14,84	13,25
4. Жизнерадостность (чувство юмора)	8,26	8,9
5. Исполнительность (дисциплинированность)	8,19	7,34
6. Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	11,52	10,10
7. Непримируемость к недостаткам в себе и других	13,16	13,85
8. Образованность (широта знаний, высокая общая культура)	9,87	10,24
9. Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)	5,03	6,86
10. Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)	10,45	10,53

Окончание табл. 1

Ценностные ориентации	Ранговое значение (средние показатели)	
	I группа	II группа
11. Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	7,58	7,88
12. Смелость в отстаивании своего мнения, взглядов	10,29	9,76
13. Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	9,94	9,41
14. Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)	9,55	10,12
15. Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	11,19	10,85
16. Честность (правдивость, искренность)	6,94	6,78
17. Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	9,87	10,24
18. Чуткость (заботливость)	10,26	10,29

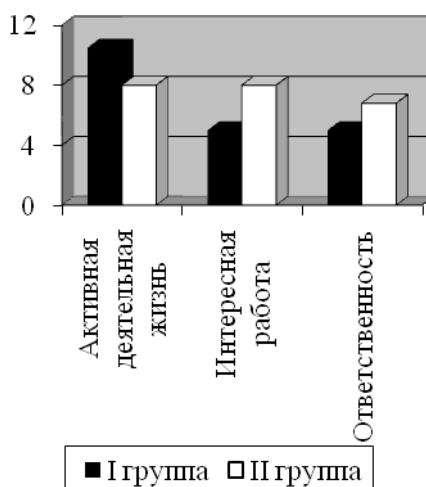
Таблица 2

## Иерархия ценностных ориентаций исследуемых групп

Ранговое значение	Ценностные ориентации	
	II группа	I группа
Терминальные ценности		
1	Здоровье (физическое и психическое)	Счастливая семейная жизнь
2	Счастливая семейная жизнь	Здоровье (физическое и психическое)
3	Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
4	Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)	Интересная работа
5	Интересная работа	Наличие хороших и верных друзей
·		
·		
·		
14	Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)	Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)
15	Развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)	Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)
16	Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)	Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)
17	Творчество (возможность творческой деятельности)	Творчество (возможность творческой деятельности)
18	Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)	Развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)

Окончание табл. 2

Ранговое значение	Ценностные ориентации	
	II группа	I группа
Инструментальные ценности		
1	Честность (правдивость, искренность)	Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)
2	Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)	Воспитанность (хорошие манеры)
3	Аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах	Честность (правдивость, искренность)
4	Исполнительность (дисциплинированность)	Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)
5	Воспитанность (хорошие манеры)	Аккуратность, умение содержать в порядке вещи, порядок в делах
.		
.		
.		
14	Чуткость (заботливость)	Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)
15	Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)	Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)
16	Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)
17	Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	Непримиримость к недостаткам в себе и других
18	Непримиримость к недостаткам в себе и других	Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)



Различия по шкалам методики ценностных ориентаций М. Рокича

чие смысла жизни сопровождается переживанием счастья и предпочтением в любой ситуации такого свойства личности, как независимость, свойство честность – у них занимает более низкие позиции. Им свойственна убежденность в том, что продуктивность жизни, т. е. максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей является конечной целью индивидуального существования личности.

«Цель» имеет положительные корреляции со «счастьем», шкалами «развитие» ( $p \leq 0,05$ ), «честность» ( $p \leq 0,05$ ), «чуткость» ( $p \leq 0,05$ ) и отрицательную связь с ценностями: «активная деятельная жизнь» ( $p \leq 0,05$ ), независимость ( $p \leq 0,05$ ) и ответственность ( $p \leq 0,05$ ). Человек, который имеет определенные цели в будущем, придающие жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, испытывает ощущение счастья, стремится к активной деятельной жизни и считает предпочтительными в любых ситуациях такие свойства личности, как независимость и ответственность. Но при этом честность и чуткость или заботливость не считает основными свойствами личности в большинстве ситуаций, и развитие, т. е. постоянная работа над собой, физическое и духовное самосовершенствование не является для него конечной целью.

«Процесс» связан положительно со «счастьем», с ценностями «развлечения» ( $p \leq 0,05$ ), с «воспитанностью» ( $p \leq 0,05$ ), имеет отрицательные связи с ценностями: активная деятельная жизнь ( $p \leq 0,05$ ) и независимость ( $p \leq 0,01$ ). Человек, воспринимающий свою жизнь как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом процесс, переживает ощущение счастья, считает, что стоит стремиться к активной деятельной жизни, и предпочтительным в любых ситуациях считает такое свойство личности, как независимость. Он не стремится к необременительному времяпрепровождению, отсутствию обязанностей и не считает воспитанность основным свойством личности.

«Результат» положительно связан с «воспитанностью» ( $p \leq 0,05$ ), счастьем и отрицательно – с «нейтральным состоянием» (шкала счастья Фордуса) ( $p \leq 0,05$ ), «независимостью» ( $p \leq 0,01$ ), «ответственностью» ( $p \leq 0,05$ ). Продуктивность и осмысленность прожитой части жизни сопровождается

ощущением счастья. Независимость и ответственность как свойства личности людьми данной категории рассматриваются как предпочтительные во многих ситуациях, а не предпочтительным для них является воспитанность.

«Локус контроля – я» имеет положительные связи со «счастьем» и ценностью – «самоконтроль» ( $p \leq 0,05$ ). Представления о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, сопровождается ощущением счастья. Однако самоконтроль и самодисциплина не являются предпочтительными качествами в большинстве ситуаций для данной группы людей.

«Локус контроля – жизнь» имеет положительные связи со «счастьем» и «чуткостью» ( $p \leq 0,05$ ) и отрицательные связи – с ценностями: «активная деятельная жизнь» ( $p \leq 0,01$ ), «независимость» ( $p \leq 0,01$ ) и «нейтральное состояние» (шкала счастья Фордуса) ( $p \leq 0,05$ ). Человек, способный управлять своей жизнью, руководствуется независимостью и испытывает ощущение счастья, стремится к активной деятельной жизни и не считает предпочтительным свойством личности чуткость, ему не свойственно находиться в нейтральном эмоциональном состоянии.

Также параметр «счастье» имеет положительные корреляции с общей интернальностью ( $p \leq 0,01$ ) и ее компонентами ( $p \leq 0,01$ ,  $p \leq 0,05$ ) (кроме интернальности в области неудач и в отношении здоровья). С индексом качества жизни ( $p \leq 0,01$ ) и такими его компонентами: личные достижения ( $p \leq 0,01$ ), здоровье ( $p \leq 0,05$ ), общение ( $p \leq 0,01$ ), поддержка ( $p \leq 0,05$ ), оптимистичность ( $p \leq 0,05$ ). Также с общим уровнем саморегуляции ( $p \leq 0,01$ ), планированием ( $p \leq 0,05$ ), моделированием ( $p \leq 0,05$ ), оценкой результатов ( $p \leq 0,05$ ) и гибкостью ( $p \leq 0,01$ ). Люди, которым свойственна интернальность, сформированность осознанной саморегуляции произвольной активности, удовлетворенность качеством жизни, переживают ощущение счастья.

Теперь рассмотрим взаимосвязь ценностей и других компонентов.

• «Активная деятельная жизнь» имеет положительную связь с «НД» ( $p \leq 0,05$ ). Лица, имеющие алкогольную зависимость не

склонны видеть в активной деятельной жизни конечную цель индивидуального существования.

- «Жизненная мудрость» отрицательно связана с «возрастом» ( $p \leq 0,05$ ). Иначе говоря, чем старше люди, тем больше они ценят жизненную мудрость: зрелость суждений, здравый смысл.

- Ценность «здоровье» отрицательно связана со «здоровьем» ( $p \leq 0,05$ ) и «поддержкой» ( $p \leq 0,05$ ). Другими словами, лица, удовлетворенные своим здоровьем, стремятся к нему и к его поддержанию, но не испытывают удовлетворение от имеющейся поддержки.

- «Интересная работа» имеет положительную связь с «негативными эмоциями» ( $p \leq 0,01$ ) и отрицательную с «НД» ( $p \leq 0,01$ ), и лица, имеющие диагноз алкогольная зависимость и испытывающие негативные эмоции, стремятся к интересной работе.

- «Красота природы и искусства» имеет положительные связи со «здоровьем» ( $p \leq 0,01$ ), «общением» ( $p \leq 0,01$ ), «поддержкой» ( $p \leq 0,05$ ), «негативными эмоциями» ( $p \leq 0,05$ ), «индексом качества жизни» ( $p \leq 0,05$ ) и «планированием» ( $p \leq 0,01$ ). Человек, удовлетворенный своим качеством жизни, в частности здоровьем, общением, поддержкой, который не переживает негативных эмоций, со сформированной потребностью в осознанном планировании деятельности, стремлению к переживанию прекрасного в природе и искусстве отводит более низкое значение в системе своих ценностей.

- «Любовь» отрицательно связана с «программированием» ( $p \leq 0,05$ ). Лица, со сформированной потребностью продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, стремятся к духовной и физической близости с любимым человеком.

- «Материально обеспеченная жизнь» имеет положительные связи с «интернальностью в области производственных отношений» ( $p \leq 0,05$ ), «гибкостью» ( $p \leq 0,05$ ), «самостоятельностью» ( $p \leq 0,05$ ) и «общим уровнем саморегуляции» ( $p \leq 0,05$ ). Человек с несформированной системой осознанной саморегуляции, зависимый от мнений и оценок окружающих; в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствует себя неуверенно, с трудом привыкает к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни и

рассматривает материально обеспеченную жизнь как одну из конечных целей.

- «Наличие хороших и верных друзей» положительно связано с «интернальностью в области межличностных отношений» ( $p \leq 0,05$ ). Иначе говоря, у лиц ответственных за построение своих межличностных отношений, данная ценность не занимает первые позиции.

- «Общественное признание» положительно связано с «самостоятельностью» ( $p \leq 0,05$ ). Люди с развитой регуляторной автономностью, способные самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности, не стремятся к общественному признанию и не видят в этом конечной цели индивидуального существования.

- «Познание» имеет отрицательную связь с «самоконтролем» ( $p \leq 0,05$ ). Люди, удовлетворенные своим самоконтролем, стремятся к познанию – расширению своего кругозора, образованию, общей культуре, интеллектуальному развитию.

- «Продуктивная жизнь» положительно связана с «возрастом» ( $p \leq 0,05$ ) и отрицательно – с «интернальностью в области неудач» ( $p \leq 0,05$ ), «интернальностью в области производственных отношений» ( $p \leq 0,01$ ) и «общим уровнем интернальности» ( $p \leq 0,05$ ). Чем младше человек, тем больше он стремится к продуктивной жизни. А также человек, стремящийся к продуктивной жизни, обладает высоким уровнем субъективного контроля, в частности в области производственных отношений и в области неудач.

- Ценность «развлечения» положительно связано со «здоровьем» ( $p \leq 0,05$ ) и «планированием» ( $p \leq 0,05$ ). К приятному времяпрепровождению и развлечениям стремятся люди, неудовлетворенные своим здоровьем и со слабо развитой потребностью в планировании деятельности.

- «Свобода» имеет отрицательную связь с «самоконтролем» ( $p \leq 0,05$ ) и «самостоятельностью» ( $p \leq 0,05$ ). Удовлетворенность самоконтролем и самостоятельностью в организации активности человека сочетается со стремлением к свободе, самостоятельности и независимости в суждениях и поступках.

- «Счастливая семейная жизнь» положительно связана с «интернальностью в области



ти неудач» ( $p \leq 0,05$ ) и «самостоятельностью» ( $p \leq 0,05$ ) и отрицательно – с «поддержкой» ( $p \leq 0,01$ ). Экстернальный уровень субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, низкий уровень самостоятельности и высокая удовлетворенность в сфере поддержки характерна лицам, стремящимся к счастливой семейной жизни.

- «Счастье других» отрицательно связано с «интернальностью в области достижений» ( $p \leq 0,05$ ). Человек, видящий конечную цель в развитии и совершенствовании других людей, их благосостояния, считает, что сам добился всего того хорошего, что было и есть в его жизни, и что он способен с успехом преследовать свои цели в будущем. В большинстве случаев это связано с интерпретацией данной ценности испытуемыми, как «счастье своих близких и родственников», в частности своих детей и их семей, которым они стремятся во всем помочь.

- «Творчество» имеет положительные связи со «здоровьем» ( $p \leq 0,01$ ) и «поддержкой» ( $p \leq 0,05$ ) и отрицательную связь – с «интернальностью в производственных отношениях» ( $p \leq 0,01$ ). Стремление человека к творческой деятельности сочетается с низкой удовлетворенностью своим здоровьем и поддержкой, а также с высокой интернальностью в производственных отношениях. Другими словами, это люди, направленные на творческую производственную деятельность, в силу чего они меньше внимания уделяют своему здоровью и могут сталкиваться с непониманием их близкими людьми, и, следовательно, удовлетворенность этими сферами будет падать.

- «Аккуратность» положительно связана с «самостоятельностью» ( $p \leq 0,05$ ) и отрицательно – с «возрастом» ( $p \leq 0,05$ ) и «самоконтролем» ( $p \leq 0,05$ ). Аккуратность как предпочтительное свойство личности характерно для более взрослых лиц, зависимых от мнений и оценок окружающих, однако удовлетворенных сферой самоконтроля. Это может проявляться в такой специфике возраста, как привязанность к семье и передача своего жизненного опыта младшим поколениям, т. е. выполнение функций бабушек и дедушек (В. Ф. Моргун).

- «Воспитанность» имеет положительные связи с «работой» ( $p \leq 0,01$ ), «общением» ( $p \leq 0,05$ ), «напряженностью» ( $p \leq 0,05$ ), «индексом качества жизни» ( $p \leq 0,05$ ). Воспитанность и хорошие манеры важны для тех, кто неудовлетворен качеством своей

жизни, в частности работой, общением, и переживает определенную напряженность

- «Независимость» отрицательно связана с «самоконтролем» ( $p \leq 0,05$ ). Удовлетворенность самоконтролем связана с убежденностью в том, что предпочтительным качеством личности является независимость, способность действовать самостоятельно, решительно.

- «Непримиримость к недостаткам в себе и других» положительно связана с «планированием» ( $p \leq 0,01$ ), «программированием» ( $p \leq 0,05$ ) и «общим уровнем саморегуляции» ( $p \leq 0,01$ ). Непримиримость к недостаткам в себе и других – важное качество для тех, кто не обладает сформированной системой осознанной саморегуляции в целом, а также имеет слабо сформированные потребности программирования и планирования своих действий.

- «Образованность» имеет положительную связь с «планированием» ( $p \leq 0,05$ ), «интернальностью в области достижений» ( $p \leq 0,05$ ) и «интернальностью в области межличностных отношений» ( $p \leq 0,05$ ). Образованность, т. е. широта знаний и высокая общая культура важна тем, кто имеет слабо сформированную потребность в планировании и кто свои успехи, достижения и радости склонен приписывать внешним обстоятельствам.

- «Ответственность» отрицательно связана с «НД» ( $p \leq 0,05$ ). Иначе говоря, лица с алкогольной зависимостью считают важным чувство долга и умение держать слово.

- «Рационализм» имеет отрицательные связи со счастьем ( $p \leq 0,05$ ) и «поддержкой» ( $p \leq 0,01$ ). Лица, удовлетворенные поддержкой и испытывающие ощущение счастья, руководствуются ценностью – умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения.

- «Самоконтроль» положительно связан с «общением» ( $p \leq 0,05$ ) и отрицательно – с «программированием» ( $p \leq 0,05$ ). Самоконтроль важен тем, кто имеет сформированную потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, но не удовлетворен сферой общения.

- «Смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов» отрицательно связана с «общей интернальностью» ( $p \leq 0,05$ ), «интернальностью в области достижений» ( $p \leq 0,01$ ) и «интернальностью в производственных отношениях» ( $p \leq 0,01$ ). Для человека, который считает, что большинство событий и поступков является результатом его

собственных действий, в частности в сфере достижений и сфере производственных отношений, важным является такое качество, как смелость в отстаивании своего мнения и взглядов.

- «Твердая воля» отрицательно связана с «планированием» ( $p \leq 0,01$ ) и «общим уровнем саморегуляции» ( $p \leq 0,05$ ). Умение настоять на своем, не отступать перед трудностями важно тому, кто обладает сформированной системой осознанной саморегуляции и развитой потребностью в планировании своей деятельности.

- «Широта взглядов» имеет положительную связь с «интернальностью в области семейных отношений» ( $p \leq 0,05$ ) и отрицательную – с «работой» ( $p \leq 0,01$ ), «здоровьем» ( $p \leq 0,05$ ), «напряженностью» ( $p \leq 0,05$ ) и «планированием» ( $p \leq 0,05$ ). Умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки важно тем, кто считает себя ответственным за события, происходящие в семейной жизни членов своей семьи, кто удовлетворен работой, здоровьем, не испытывает напряженности и обладает сформированной потребностью в планировании своей деятельности.

- «Честность» имеет положительные связи с «работой» ( $p \leq 0,01$ ), «негативными эмоциями» ( $p \leq 0,05$ ) и «индексом качества жизни» ( $p \leq 0,05$ ). Удовлетворенность работой, отсутствие негативных эмоций и в целом удовлетворенность качеством жизни отмечаются у тех, кто честность не считает основным качеством личности.

- «Чуткость» имеет положительные связи с «личностными достижениями и устремлениями» ( $p \leq 0,05$ ), «напряженностью» ( $p \leq 0,01$ ), «самоконтролем» ( $p \leq 0,05$ ) и «индексом качества жизни» ( $p \leq 0,05$ ). Удовлетворенность качеством жизни, в частности личными достижениями и устремлениями, самоконтролем, отсутствием напряженности, характерна для людей, которые не считают чуткость одним из важных свойств личности.

Подводя итог нашего исследования, можно сказать, что смысложизненные ориентации являются основным критерием качества жизни субъекта. Это подтверждается наличием положительных корреляционных связей между смысложизненными ориентациями, счастьем, удовлетворенностью жизнью, саморегуляцией, а также отрицательными связями с ценностными ориентациями – активной деятельной жизнью, продуктивной жизнью, независимостью и рядом других. Наличие этих взаимосвязей характерно для лиц условно не злоупотребляющих алкоголем, для них более важной ценностью является активная деятельная жизнь. Для лиц со сформированной алкогольной зависимостью наиболее значимы стремление к интересной работе и ответственность.

### Список литературы

Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 271 с.

Бердяев Н. А. О назначении человека. М.: Республика, 1993.

Джидарьян И. А. Счастье и удовлетворенность жизнью в российском обществе // Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики / Под ред. К. А. Абульхановой, А. В. Брушлинского, М. И. Воловиковой. М.: Изд-во «ИП РАН», 1997. С. 187–223.

Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 3-е изд., доп. М.: Смысл, 2007. 511 с.

Савченко Т. Н. Субъективное качество жизни: подходы, методы, оценки, прикладные исследования / Т. Н. Савченко, Г. М. Головина. М.: Изд-во «ИП РАН», 2006.

Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник: Пер. с англ. и нем. / Под ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вступ. ст. Д. А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990. 368 с.

*Материал поступил в редколлегию 02.09.2009*

**M. G. Ryabova, E. A. Uvarov**

### LIFE SENSE ORIENTATION AS PRIMARY PSYCHOLOGICAL CRITERIA OF QUALITY OF LIFE (THE SUBJECTIVE QUALITY OF LIFE)

This article reflects the results of the study is the scope of those diagnosed with alcohol dependence and persons not conditionally alcohol. Found positive correlations between divisions and happiness, life sense satisfactoriness life (subjective quality of life), as well as self-regularly. Identified significant differences in value orientations, two groups of subjects.

*Keywords:* concept, the scope of the individual, life sense orientation, happiness, satisfaction with the quality of life, value orientations, alcohol dependence.