

МЕТОДИКА «СИСТЕМА ЖИЗНЕННЫХ СМЫСЛОВ»

В. Ю. Котляков

«SYSTEM OF LIFE MEANINGS» TECHNIQUE

V. Yu. Kotlyakov

В статье рассматриваются вопросы, связанные с практикой использования методики «Система жизненных смыслов» (СЖС): использование методики СЖС в научных исследованиях, предназначение и варианты использования методики СЖС, корреляции методики СЖС и методики М. Рокича, изменения в методике СЖС, электронная версия методики СЖС.

The article aims at examining the issues related to the practice of using the "System of Life Meanings" (SLM) technique: the application of the SLM technique in scientific research, the purpose and the options of its usage, the correlation of the SLM technique and M. Rokich's methodologies, the changes in the methods of SLM technique, the electronic version of the SLM technique are discussed.

Ключевые слова: смысл жизни, исследование системы жизненных смыслов, методика СЖС.

Keywords: meaning of life, study of the system of life meanings, SLM technique.

В 2004 году в издании «Сибирская психология сегодня: сборник научных трудов. Выпуск 2» [2] нами была впервые опубликована методика исследования системы жизненных смыслов. За прошедшее время методика была неоднократно использована при написании кандидатских и докторской диссертаций [1, 4, 7], научных статей [5, 6, 8, 10], дипломных и курсовых работ. Методика была опробована специалистами разных областей знаний – психологами, педагогами, философами из России, Украины и Белоруссии с использованием обширной базы данных и серьезного математического аппарата, что позволило многократно испытать валидность и надежность методики СЖС. Широкому кругу русскоязычных пользователей методика была представлена сайтом «Экзистенциальная и гуманистическая психология» (<http://hpsy.ru/>).

Исследование ценностно-смысловой сферы личности имеет длительную историю. Условно можно разделить существующие методики на следующие основные блоки [9]:

1) методики диагностики ведущей, доминирующей ценностной ориентации, личностной направленности, либо мотивационной тенденции (тесты Оллпорта-Вернона-Линдсея, Эдвардса, ОА и др.);

2) методики, направленные на исследование целостной системы или иерархии ценностных ориентаций личности (тесты Рокича, Фанталовой, Шварца, Сенина, Инглхарта, Шледера);

3) проективные методы изучения ценностно-смысловой сферы личности (методики Кантрила, Оллпорта-Гилеспи, аксио-биографическая методика Вардомацко);

4) методики изучения процессов и уровня личностного развития, позволяющие судить о сформированности ценностно-смысловой сферы (САТ, УСК);

5) методики исследования жизненных целей, уровня осмысленности жизни и смысложизненных ориентаций (PIL, СЖО, МПС);

6) Методика изучения системы личностных конструктов (ТРР).

В последние годы появилось так же несколько интересных и многообещающих инструментов диагностики ценностно-смысловой сферы. Это, в частно-

сти, модифицированная методика Р. Инглхарта, расширенная интерпретация методики М. Рокича, реконцептуализированный тест СЖО, авторский вариант ТРР Дж. Келли [9].

Мы надеемся, что методика СЖС так же сможет найти свое место среди различных средств диагностики ценностно-смысловой сферы личности. В этой статье нам хотелось бы расставить некоторые акценты, связанные с практикой использования методики СЖС.

1. Предназначение методики СЖС

Главной вдохновляющей идеей при разработке метода была идея создания простого и удобного инструмента для исследования смысла человеческой жизни. А поскольку смысл жизни, по-видимому, представляет собой сложноорганизованную систему смыслов, такой инструмент должен оценивать всю систему целиком и каждый из ее содержательных компонентов. Таким образом, главное назначение методики – это исследование системы жизненных смыслов человека, или, если быть точным, исследование представлений человека о системе смыслов собственной жизни. Кроме того, методику можно использовать для оценки предпочитаемых смысловых категорий у различных социальных групп, как реально существующих, так и условно выделенных для исследовательских целей.

Нам также представляется принципиально важным отметить, что сама методика была создана [2] на основе эмпирических данных. Был проведен контент-анализ около 200 отчетов испытуемых, занимавшихся поиском собственного (индивидуального) смысла жизни с использованием методики предельных смыслов (МПС) [3]. По-видимому, это позволило избежать затруднений, связанных с произвольным теоретизированием при выделении основных смысловых категорий.

2. Варианты использования методики СЖС

Методика СЖС может быть использована, как средство индивидуальной диагностики. В этом случае

можно оценить представленность разных смысловых категорий в индивидуальной системе жизненных смыслов конкретного человека. Кроме того, можно оценить какое значение имеет каждая из категорий в жизни человека: является ли она ведущей, нейтральной или игнорируемой в представлении испытуемого.

Методика СЖС может быть также использована для оценки значимости тех или иных смысловых категорий в представлении разных социальных групп. В данном случае измеряются усредненные ранги кате-

горий жизненных смыслов, которые получаются простым подсчетом средних величин по каждой из категорий. Даже простое сопоставление смысловых предпочтений, может дать любопытные результаты. Например, на представленном ниже графике мы можем ясно видеть, что у студентов специализации «Социальная работа» категория альтруистических смыслов, вопреки ожиданиям, оказывается игнорируемой, а на первом месте оказываются смыслы, связанные с самореализацией.

Таблица 1

Структура системы жизненных смыслов испытуемого X

<i>Категории ведущих жизненных смыслов (3 – 9 баллов)</i>	<i>Категории нейтральных жизненных смыслов (10 – 17 баллов)</i>	<i>Категории игнорируемых жизненных смыслов (18 – 24 балла)</i>
<i>Гедонистические (4) Статусные (6)</i>	<i>Коммуникативные (10) Семейные (10) Экзистенциальные (13) Когнитивные (15)</i>	<i>Альтруистические (19) Самореализации (22)</i>

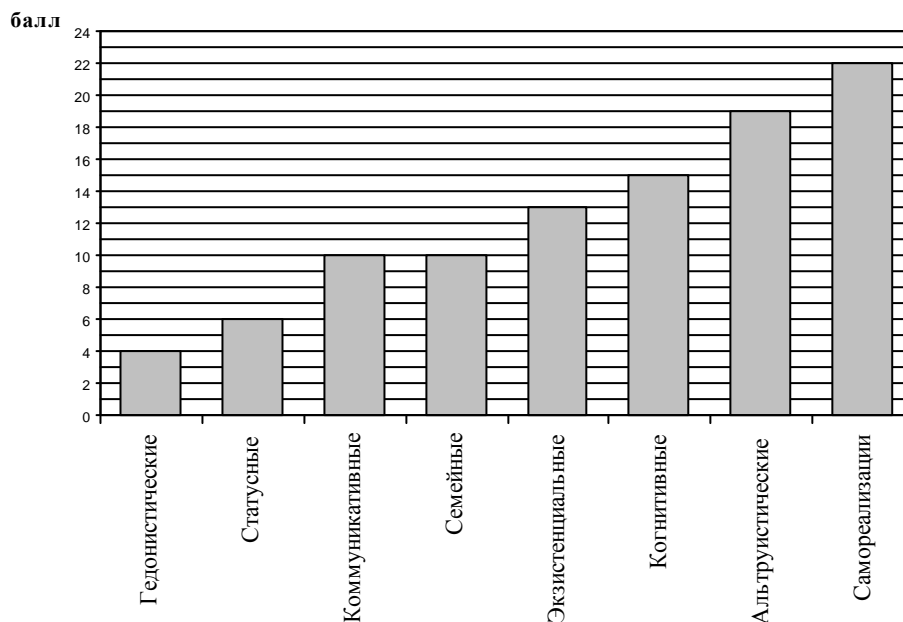


Рис. 1. Профиль системы жизненных смыслов испытуемого X

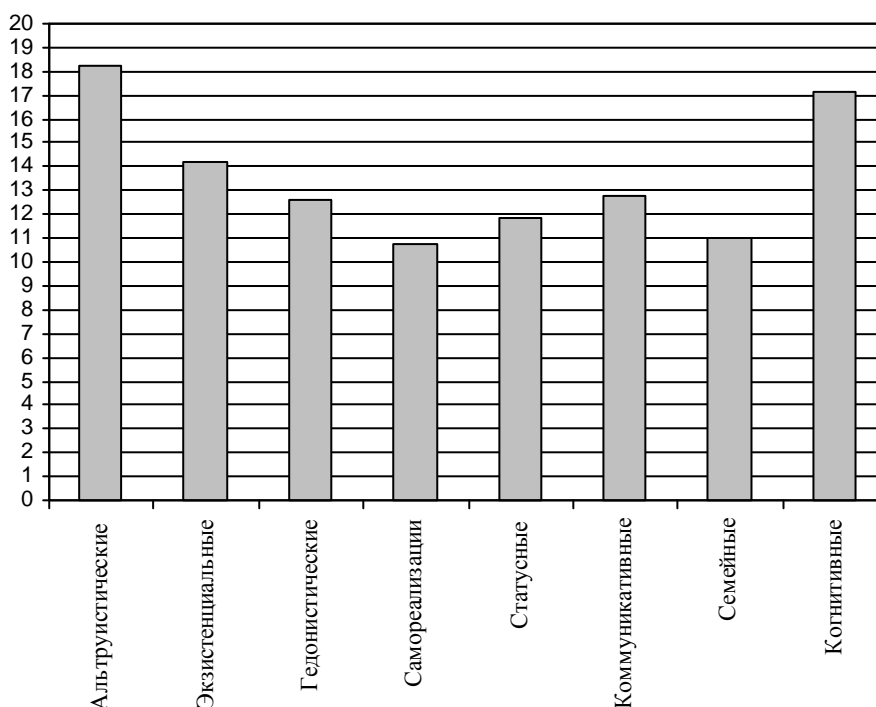


Рис. 2. Усредненные ранги категорий жизненных смыслов у студентов специализации «Социальная работа»

Но, разумеется, самые интересные и содержательные, с точки зрения возможных интерпретаций, результаты можно получить при сравнительном анализе значимости смысловых категорий у разных социальных групп. Сравнивая между собой усредненные ранги смысловых категорий разных социальных групп, мы можем судить о глубинных процессах трансформации ценностно-смысловой сферы под воздействием социальных влияний, а также о гендерных, возрастных и прочих различиях в сфере смысловых

предпочтений. К примеру, в рамках студенческой научной работы нами было обнаружено, что у пользователей социальных сетей с возрастом достоверно снижается значимость статусных смыслов и возрастает значимость экзистенциальных и когнитивных смыслов.

В качестве еще одного примера хотелось бы привести результаты исследований Ю. О. Гришениной и Н. О. Фоминой [10], изучавших воздействие на смысловые предпочтения национального фактора.

Таблица 2

Смысложизненные ориентации русских и индийских студентов

Русские			Индусы		
ранг	смыслы	вес	ранг	смыслы	вес
1.	Семейный	10,73	1.	Статусный	10,1
2.	Экзистенциальный	12,24	2.	Самореализации	12,5
3.	Самореализации	12,68	3.	Альтруистический	12,6
4.	Коммуникативный	12,95	4.	Экзистенциальный	13,5
5.	Альтруистический	13,67	5.	Когнитивный	14,55
6.	Статусный	13,73	6.	Семейный	14,85
7.	Гедонистический	15,52	7.	Коммуникативный	14,95
8.	Когнитивный	16,48	8.	Гедонистический	14,95

В этой же работе для более полного изучения ценностно-смысловой сферы студентов была использована хорошо известная методика М. Рокича. Сопоставив данные, полученные с помощью двух методик, авторы пришли к следующему выводу: «...выявленные с помощью методики В. Ю. Котлякова основные смыслы в русском и индийском сознании подтвер-

ждаются ценностными ориентациями, определившись посредством методики М. Рокича» [10, с. 8].

Поскольку методика М. Рокича представляется нам наиболее близкой, как с точки зрения содержания, так и с точки зрения процедуры к методике СЖС, мы, в свою очередь, тоже попытались найти значимые взаимосвязи. Была обследована группа студентов 4-го

курса социально-психологического факультета Кемеровского госуниверситета в количестве 21 человек. Данные методики СЖС сравнивались с данными шкалы терминальных ценностей методики М. Рокича.

Рассматривая матрицу корреляций, приведенную ниже, мы можем видеть, что обнаружены как очевидные взаимосвязи («Счастье других» – альтруистические смыслы (0,47*), «Общественное признание» – статусные смыслы (0,58**), «Свобода» – экзистенциальные смыслы (0,60**) и т. д.), так и взаимосвязи,

требующие дополнительной интерпретации («Жизненная мудрость» – гедонистические смыслы (-0,68***), «Жизненная мудрость» – семейные смыслы (0,59**). В целом, мы согласны с тем, что методика СЖС имеет достаточно содержательных связей с методикой М. Рокича в рамках ценностно-смысловых взаимоотношений. При этом, разумеется, методика СЖС имеет самостоятельное содержание – собственно жизненные смыслы и соответствующую процедуру их измерения.

Таблица 3

Матрица корреляций между рангами терминальных ценностей (методика М. Рокича) и рангами категорий жизненных смыслов (методика СЖС)

Терминальные ценности (методика М. Рокича)	Категории жизненных смыслов						
	альтруистические	экзистенциальные	гедонистические	самореализации	статусные	коммуникативные	семейные
Жизненная мудрость	0,25	-0,01	- 0,68***	-0,02	-0,15	-0,34	0,59**
Здоровье	0,03	0,24	0,14	- 0,46*	-0,33	0,32	0,11
Красота природы и искусства	0,12	0,53*	-0,32	-0,17	-0,11	-0,25	-0,15
Общественное признание	0,04	-0,33	-0,09	0,56**	0,58**	-0,28	- 0,46*
Развлечения	- 0,51*	0,07	0,57**	-0,15	0,09	0,44*	-0,40
Свобода	-0,01	0,60**	-0,14	-0,15	-0,19	-0,29	-0,28
Счастливая семейная жизнь	0,24	0,02	-0,16	-0,34	-0,37	0,13	0,57**
Счастье других	0,47*	0,02	-0,33	- 0,45*	0,13	0,00	0,22

Примечание: *p < 0,05, **p < 0,01, ***p < 0,001.

Изменения в методике СЖС

Опыт использования методики СЖС побудил нас внести небольшие коррективы в первоначальный текст методики. Они никак не затронули содержания методики и процедуры внутренней обработки данных, и коснулись только вопросов интерпретации. Во-первых, в структуре системы жизненных смыслов (табл. 1) все категории жизненных смыслов были поделены по признаку индивидуальной значимости на ведущие, нейтральные и игнорируемые. Во-вторых, в конце методики теперь приводится краткая содержательная интерпретация всех восьми категорий жизненных смыслов. Наконец, нам хотелось бы, чтобы за методикой закрепилось окончательное название – методика «Система жизненных смыслов» (методика СЖС).

Окончательный текст методики СЖС приведен в приложении.

Электронная версия методики СЖС: <http://test-sibtrening.com/>

Приложение

Методика «Система жизненных смыслов»

Инструкция: Перед вами список из 24 утверждений. Это перечень жизненных смыслов, на которые могут ориентироваться люди в своей жизни. Прочитайте, пожалуйста, внимательно весь список.

Смысл моей жизни состоит в том ...

- № 1 ... чтобы помогать другим людям
- № 2 ... чтобы быть свободным
- № 3 ... чтобы получать удовольствие
- № 4 ... чтобы совершенствоваться
- № 5 ... чтобы добиваться успеха
- № 6 ... чтобы быть с близким человеком
- № 7 ... чтобы передать все лучшее своим детям
- № 8 ... чтобы понять себя самого
- № 9 ... чтобы делать добро
- № 10 ... чтобы жить
- № 11 ... чтобы испытывать счастье
- № 12 ... чтобы осуществить себя
- № 13 ... чтобы сделать хорошую карьеру
- № 14 ... чтобы чувствовать, что кому-то нужен
- № 15 ... чтобы жить ради своей семьи
- № 16 ... чтобы познавать Бога
- № 17 ... чтобы улучшать мир
- № 18 ... чтобы любить
- № 19 ... чтобы получать как можно больше ощущений и переживаний
- № 20 ... чтобы реализовать все свои возможности
- № 21 ... чтобы занимать достойное положение в обществе
- № 22 ... чтобы радоваться общению с другими
- № 23 ... чтобы помогать своим родным и близким
- № 24 ... чтобы понять жизнь

Теперь Вам предстоит сделать мягкую рейтинговую оценку представленного списка. Для этого выберите из списка 3 утверждения, которые занимают 1-е

место в системе ваших личных жизненных смыслов, затем 3 утверждения, которые вы могли бы поставить на 2-е, на 3-е и т. д. до 8-го места. Запишите порядковые номера этих утверждений в таблицу 1.

Чтобы подсчитать свой результат, воспользуйтесь таблицей 2. Здесь представлены основные категории жизненных смыслов («Альтруистические», «Экзистенциальные», «Гедонистические» и т. д.). Вам необходимо выяснить какой вес (сумма ранговых значений) имеет каждая из этих категорий в вашей личной системе жизненных смыслов.

Для этого напротив каждого порядкового номера утверждения вы должны указать ранг (место), который вы присвоили этому утверждению в таблице 1. Пример: первому утверждению вы присвоили 4-е место. Напротив порядкового номера 1 ставите 4 (ранг этого утверждения) и т. д. по всем порядковым номерам.

Таблица 1

Рейтинг частных жизненных смыслов

Ранг утверждения	Порядковые номера утверждений		
	1 место	№ 21	№ 9
2 место			
3 место			
4 место			
5 место			
6 место			
7 место			
8 место			

*Курсивом в таблицах приведены случайные примеры, иллюстрирующие порядок заполнения.

Таблица 2

Рейтинг категорий жизненных смыслов

Категории жизненных смыслов	Порядковые номера и соответствующие им ранги (места) утверждений			Сумма ранговых значений
	Альтруистические	№ 1 – 4	№ 9 – 8	
Экзистенциальные	№ 2	№ 10	№ 18	
Гедонистические	№ 3	№ 11	№ 19	
Самореализации	№ 4	№ 12	№ 20	
Статусные	№ 5	№ 13	№ 21	
Коммуникативные	№ 6	№ 14	№ 22	
Семейные	№ 7	№ 15	№ 23	
Когнитивные	№ 8	№ 16	№ 24	

Таблица 3

Структура системы жизненных смыслов испытуемого X

Категории ведущих жизненных смыслов (3 – 9 баллов)	Категории нейтральных жизненных смыслов (10 – 17 баллов)	Категории игнорируемых жизненных смыслов (18 – 24 баллов)

Когда вся таблица 2 будет заполнена (кроме столбца «Сумма ранговых значений»), вы можете посчитать результат по каждой из восьми категорий жизненных смыслов. Для этого достаточно сложить ранговые значения напротив каждой из категорий и записать результат в столбце «Сумма ранговых значений». Пример: чтобы подсчитать сумму ранговых значений категории «Альтруистические», вы должны сложить ранговые значения утверждений под номером 1, 9, 17. Запишите полученный результат в последний столбик «Сумма ранговых значений». И так по всем восьми категориям.

Сравнивая полученные результаты, вы должны помнить, что чем меньше сумма ранговых значений, тем больший вес имеет эта категория в системе ваших жизненных смыслов, и наоборот.

Интерпретация данных. В зависимости от полученной суммы ранговых значений по каждой из категорий, вы можете оценить представленность каждой из категорий в вашей личной системе жизненных смыслов.

Краткое описание категорий жизненных смыслов

Гедонистические смыслы. Основаны на потребности человека получать удовольствие от жизни, быть счастливым, наслаждаться всем разнообразием доступных человеку эмоций и ощущений.

1. **Статусные смыслы.** Основаны на потребности человека занимать высокое положение в обществе, активно строить карьеру, добиваться успеха и признания в глазах окружающих.

2. **Коммуникативные смыслы.** Основаны на потребности человека общаться с другими людьми, переживать эмоции, связанные с общением, чувствовать свою нужность и причастность к жизни других людей.

3. **Семейные смыслы.** Основаны на потребности человека заботиться о членах своей семьи, жить ради нее, передавать все лучшее собственным детям, участвовать в судьбе родных и близких людей.

4. **Экзистенциальные смыслы.** Основаны на потребности человека придавать ценность самому про-

живанию жизни, иметь свободу выбора, испытывать любовь во всех ее проявлениях.

5. **Когнитивные смыслы.** Основаны на потребности человека познавать жизнь, разбираться в противоречиях окружающего мира и собственной личности, искать смысл и причины происходящего.

6. **Альтруистические смыслы.** Основаны на потребности человека бескорыстно помогать другим

людям, оказывать содействие, делать добро, служить общему благу, пренебрегая собственной выгодой.

7. **Смыслы самореализации.** Основаны на потребности человека исполнить свое предназначение, реализовать все свои способности и возможности, совершенствовать свою личность и отношения с окружающим миром.

Литература

1. Ермаков, Д. С. Педагогическая концепция формирования экологической компетентности учащихся: автореф. ... докт. пед. наук / Д. С. Ермаков. – М., 2009.
2. Котляков, В. Ю. Методика исследования системы жизненных смыслов / В. Ю. Котляков // Сибирская психология сегодня: сб. науч. тр. – Вып. 2. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – 410 с.
3. Леонтьев, Д. А. Методика предельных смыслов (МПС) / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1992. – 36 с.
4. Манчилина, Е. А. Динамика ценностно-смысловой сферы студентов в зависимости от образа мира профессии: автореф. ... канд. психол. наук / Е. А. Манчилина. – Хабаровск, 2006.
5. Наприев, И. Л. Структурное моделирование изменения образа-я сотрудников органов внутренних дел под влиянием экстремальных условий / И. Л. Наприев, Е. В. Луценко // Научный журнал КубГАУ. – Краснодар, 2007. – № 30(6)
6. Пищик, В. И. Ценностно-смысловые составляющие менталитета поколений Ростова-на-Дону как потенциал гуманитарного образования / В. И. Пищик // Социально-гуманитарное знание: междисциплинарный подход: материалы конференции. – Ростов н/Д: Институт управления, бизнеса и права, 2006. – 281 с.
7. Попова, Т. А. Смысловой аспект становления я-концепции подростка: автореф. ... канд. психол. наук / Т. А. Попова. – М., 2009.
8. Стасюк, Н. И. Особенности системы жизненных смыслов осужденных / Н. И. Стасюк // Российская академия наук. Институт психологии: материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна (15 – 16 октября 2009 г.). – Беларусь, Минск. – Т. 5. – С. 184 – 186.
9. Яницкий, М. С. Диагностика уровня развития ценностно-смысловой сферы личности: учебное пособие / М. С. Яницкий, А. В. Серый. – Новокузнецк: МАОУ ДПО ИПК, 2010. – 102 с.
10. Гришеніна, Ю. О. Прояв національно-специфічних особливостей у структурі свідомості індивідів (рос. мовою) / Ю. О. Гришеніна, Н. О. Фоміна // Психолінгвістика. Науково-теоретичний збірник. – Україна, Переяслав-Хмельницький. – 2008.

Информация об авторе:

Котляков Виталий Юрьевич – старший преподаватель кафедры социальной психологии и психосоциальных технологий социально-психологического факультета КемГУ, 8-913-437-15-17, snezhin2@mail.ru.

Vitaly Yu. Kotlyakov – Senior Lecturer at the Department of Social Psychology and Psycho-Social Technologies, Kemerovo State University.