

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра \_\_\_\_\_ консультативной психологии \_\_\_\_\_  
наименование кафедры

**Духовные способности и осмысленность жизни как фактор  
жизнестойкости**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 461 группы

направления \_\_\_\_\_ 37.03.01 Психология \_\_\_\_\_  
код и наименование направления (специальности)

\_\_\_\_\_ факультета психологии \_\_\_\_\_  
наименование факультета, института, колледжа

\_\_\_\_\_ Кирилловой Валерии Дмитриевны \_\_\_\_\_  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
(руководитель)  
профессор, д-р психол.  
наук, доцент

\_\_\_\_\_

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

подпись, дата

\_\_\_\_\_ С.В. Фролова \_\_\_\_\_

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой  
д-р психол. наук, профессор

\_\_\_\_\_

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

подпись, дата

\_\_\_\_\_ Т.В. Белых \_\_\_\_\_

инициалы, фамилия

## Введение

Проблема жизнестойкости изучалась многими отечественными и зарубежными психологами, но до сих пор остается актуальной и представляет собой широкое поле для исследователей. Многие из них уделяют большое количество внимания вопросу взаимосвязи преодоления стресса и физического здоровья. Гораздо меньше работ посвящено изучению связи жизнестойкости с душевной жизнью человека. В связи с этим, нам представляется интересным рассмотреть, как духовные способности и осмысленность жизни влияют на фактор жизнестойкости.

Для человека одним из важнейших является понятие смысла, так как оно является необходимым условием для самопонимания и самоопределения, придает жизни ценность и способствует наилучшей интеграции человека в мир. Осмысленность жизни также связана с понятиями духовности и духовных способностей.

Широко признано, что в последние годы молодые люди стали менее религиозными, однако все большее число людей считает себя духовными, хоть и не причисляющими себя к религиозным личностям. Эта тенденция среди молодежи может отражать ее внимание к задачам развития, формирования идентичности, что предполагает духовный процесс, который ведет к более глубокому пониманию смысла жизни и своей цели в мире.

Актуальность исследования обусловлена, с одной стороны, недостаточной разработанностью психологического аспекта проблемы осмысленности жизни, духовных способностей и жизнестойкости, с другой стороны – ее практической значимостью, связанной с реализацией дифференцированного подхода к разработке профилактических программ по предупреждению различных форм социальной дезадаптации.

**Цель исследования:** изучение связи духовных способностей и осмысленности жизни с показателями жизнестойкости личности.

**Объект исследования:** осмысленность жизни и духовные

способности.

**Предмет исследования:** связь осмысленности жизни и духовных способностей с жизнестойкостью.

**Основная гипотеза исследования:** существует связь между показателями осмысленности жизни и духовных способностей с компонентами жизнестойкости.

Для реализации конкретной цели был выдвинут ряд **задач**:

1. Осуществить теоретический анализ концепций и подходов к рассмотрению сущности и специфики осмысленности жизни, духовных способностей и жизнестойкости.
2. Эмпирически исследовать выраженность жизнестойкости, осмысленности жизни и духовных способностей
3. Проанализировать полученные данные, сформулировать основные выводы.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы, теоретическое обобщение; эмпирические методы: тестирование; методы статистической обработки данных. В качестве диагностического инструментария применялся комплекс психодиагностических методик:

1. Тест жизнестойкости С.Мадди (в адаптации Д.А.Леонтьева, Е.И.Рассказовой);
2. Опросник «Духовная личность» А.Хусейна и М.Анаса (в адаптации Г.В.Ожигановой);
3. Тест смысложизненных ориентаций (Д.А.Леонтьев)

Для обработки полученных результатов использован метод математической статистики: корреляционный метод. Статистическая обработка данных проводилась с помощью коэффициента корреляции Пирсона.

В качестве **методологической основы** выполненной работы послужили концептуальные положения отечественных и зарубежных психологов.

**Практическая значимость** работы определяется тем, что проведенные исследования связаны с решением задач оказания психологической консультативной и профилактической помощи населению, с практикой системы образования, с совершенствованием работы всех звеньев образовательной системы. Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что они дают определенные теоретические и прикладные знания, которые могут быть использованы представителями психологической службы центров занятости, кризисных центров, в тренинговых программах.

**Описание выборки:** выборку составили 43 испытуемых (22 женщины, 21 мужчина) в возрасте от 18 до 60 лет.

**Объем и структура дипломной работы.** Дипломная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы и приложения. Дипломная работа содержит 3 таблицы и 2 рисунка.

### **Основное содержание работы**

Мы рассмотрели феномен духовности и духовных способностей, осмысленности жизни и жизнестойкости.

Понятие духовности рассматривается в психологии с точки зрения трех подходов: религиозного, секулярного, а также подхода, включающего и религиозные, и нерелигиозные аспекты бытия.

С позиции религиозного подхода духовность – процесс, приводящий к пониманию человеком важности возвышенного, нематериального, превосходящего его, что предусматривает веру в существование некоего Духа, высшей силы и зависимости от нее.

Понятие духовности в секулярном подходе рассматривается разными исследователями как потребность; как высшее проявление нравственности; как ценностное содержание сознания; как стремление к идеалу и сфере

трансцендентного; как ориентация на решение смысложизненных проблем; как особое душевное и интеллектуальное состояние; как феномен человеческой реальности в ее субъективной проекции.

Третий поход к определению духовности не ограничивается исключительно религиозными или светскими аспектами трактовки данного явления и связывается с нахождением смысла человеческих деяний и самой жизни.

Наиболее встречаемые качества личности, относящиеся к духовности – справедливость, умеренность, мудрость, любовь, мужество, милосердие, сострадание, дружелюбие, рассудительность, разумность, нетерпимость к лицемерию и ханжеству, криводушию и лукавству.

Наиболее разработанными концепциями духовности являются концепции В.Д. Шадрикова и Г.В. Ожигановой. В.Д. Шадриков предлагает концепцию духовных способностей, в которой они определяются как свойства функциональных систем. По Г.В. Ожигановой духовные способности – это свойства личности, отражающие единство ее интеллектуальной и нравственной сфер, обеспечивая проявление трех составляющих духовных способностей: морального, ментального, трансцендентного компонентов.

Значение духовных способностей в жизни человека состоит в том, что они связаны с удовлетворенностью жизнью, оптимизмом, счастьем, положительными эмоциями, надеждой и стойкостью.

Осмысленность является одной из важнейших категорий в жизни современного человека, она обуславливает его развитие, деятельность, характер отношений с миром, способствует самоактуализации, выбору жизненной стратегии. Осмысленность является необходимым условием для самопонимания и самоопределения человека, она придает ценность жизни человека и способствует наилучшей интеграции человека в мир. Смысл помогает человеку создавать свой уникальный способ жизни, реализовывать свои возможности, определять ценности.

Занимаясь вопросом отличия стойких, выносливых людей от тех, кто сильно страдает от последствий стресса, С. Мадди разработал концепцию жизнестойкости, являющейся ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности.

Жизнестойкость включает в свою структуру компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Вовлеченность – это убежденность в том, что активное участие в происходящих событиях дает возможность отыскать значимое и интересное для личности.

Контроль – уверенность человека в том, что при помощи борьбы и преодоления возможно влияние на результат тех или иных событий, даже если успех не гарантирован.

Принятие риска – убежденность том, что происходящее в жизни человека помогает ему развиваться благодаря знаниям, полученным из опыта.

Жизнестойкость является одним из важных факторов благополучия человека. Благодаря жизнестойкости события изначально оцениваются как менее стрессогенные. Если стресс уже развился, человек будет более мотивирован к активному совладанию и поиску социальной поддержки. Жизнестойкость способствует ведению здорового образа жизни и ответственному отношению к практикам здоровья, что сказывается на состоянии человека.

В ходе проведенного нами эмпирического исследования выдвинутая гипотеза полностью подтвердилась: существует связь между компонентами духовных способностей, осмысленности жизни и жизнестойкости.

1. Суммарный показатель шкалы духовности положительно коррелирует с суммарным показателем шкалы жизнестойкости, что говорит о связи способностей к проявлению в поведении и деятельности нравственно-ценностных, интеллектуальных и трансцендентных

устремлений с жизнестойкостью. Качества, характерные духовной личности, могут помочь человеку лучше справляться с внутренним напряжением в стрессовых ситуациях.

2. Суммарный показатель шкалы осмысленности жизни положительно коррелирует с суммарным показателем шкалы жизнестойкости. Это может указывать на то, что чем более осмысленно человек подходит к решению жизненных трудностей, тем ему легче с ними справляться.

3. Суммарный показатель шкалы осмысленности жизни положительно коррелирует с суммарным показателем шкалы духовности. Это указывает на существующую связь между нравственно-ценностными, высшими интеллектуальными и трансцендентными устремлениями и способностью приносить в жизнь смысл.

4. Наибольшая связь компонентов духовности и жизнестойкости выявлена между шкалами духовности отношений и вовлеченности, правдивости и удовлетворенности со шкалами вовлеченности и контроля, шкалами самоконтроля и контроля. То есть способность проживать свою жизнь как можно более полно будет скорее характерна для человека честного, справедливого, искреннего и альтруистичного в отношениях с другими. Человек, ощущающий в себе силы выбирать жизненный путь, наиболее вероятно будет спокоен и стоек по отношению к жизненным трудностям, честен и удовлетворен своей жизнью.

5. Наибольшая связь компонентов жизнестойкости и осмысленности жизни выявлена между шкалой вовлеченности и шкалами процесса и результата, шкалой контроля и шкалами процесса и результата, шкалой принятия риска и шкалами процесса, результата и локуса контроля-жизнь. Это говорит нам о том, что восприятие своей жизни как насыщенной и интересной, довольство результатами своей деятельности, может быть связано с вовлеченностью в происходящее, со способностью бороться и активно действовать даже при отсутствии гарантий успеха.

б. Наибольшая связь компонентов духовности и осмысленности жизни выявлена между шкалой правдивости и удовлетворенности и шкалой локуса контроля-жизнь. Правдивость и удовлетворенность жизнью связаны с убежденностью в том, что людям дана возможность выбирать жизненный путь, принимать решения и воплощать их в реальность.

### **Заключение**

В наши дни социальных перемен, экономических и иных кризисов все более актуальной становится проблема жизнестойкости личности. Условия современной жизни приводят к все большей распространенности стресса. В связи с этим остро встает вопрос о способностях личности выдерживать стрессовые ситуации, оставаясь при этом продуктивной и счастливой.

Проблема жизнестойкости имеет давнюю традицию изучения в психологии, но все еще привлекает внимание исследователей различных областей наук, таких как философия, социология, культурология, антропология и, конечно, психология.

Анализ литературы показал, что многие исследователи изучают жизнестойкость в связи с проблемами преодоления стресса, оптимальной адаптации и сохранения здоровья, не уделяя достаточного внимания экзистенциальной составляющей вопроса. Поэтому особый интерес представляет рассмотрение духовных способностей и осмысленности жизни как фактора жизнестойкости.

Изучение связи компонентов духовных способностей и осмысленности жизни с компонентами жизнестойкости и субъективного качества жизни позволили нам получить ряд ценных результатов. В ходе проведенного эмпирического исследования выдвинутая гипотеза подтвердилась: существует связь показателей осмысленности жизни и духовных способностей с компонентами жизнестойкости.

В ходе проведенного эмпирического исследования выдвинутая



гипотеза полностью подтвердилась: существует связь между компонентами духовных способностей, осмысленности жизни и жизнестойкости.

Суммарный показатель шкалы духовности положительно коррелирует с суммарным показателем шкалы жизнестойкости, что говорит о связи способностей к проявлению в поведении и деятельности нравственно-ценностных, интеллектуальных и трансцендентных устремлений с жизнестойкостью. Качества, характерные духовной личности, могут помогать человеку лучше справляться с внутренним напряжением в стрессовых ситуациях.

Суммарный показатель шкалы осмысленности жизни положительно коррелирует с суммарным показателем шкалы жизнестойкости. Это может указывать на то, что чем более осмысленно человек подходит к решению жизненных трудностей, тем ему легче с ними справляться.

Суммарный показатель шкалы осмысленности жизни положительно коррелирует с суммарным показателем шкалы духовности. Это указывает на существующую связь между нравственно-ценностными, высшими интеллектуальными и трансцендентными устремлениями и способностью приносить в жизнь смысл.

Практическая значимость работы определяется тем, что проведенные исследования связаны с решением задач оказания психологической консультативной и профилактической помощи населению, с практикой системы образования, с совершенствованием работы всех звеньев образовательной системы. Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что они дают определенные теоретические и прикладные знания, которые могут быть использованы представителями психологической службы центров занятости, кризисных центров, в тренинговых программах.