

Жизненный кризис переживается остро всеми людьми в силу того, что под угрозой оказывается жизненный план, а прежние смыслы жизни подвергаются изменениям или утрачивают свое значение. Кризис характеризуется чрезмерным напряжением, страданием и невозможностью реализовать свои ближайшие и перспективные цели. Однако опыт пережитых трудных психических состояний и кризисов способствует формированию у человека большей устойчивости к негативным влияниям за счет перестройки личности, выработки ею новых смыслов жизни и усиления тем самым своего жизненного потенциала.

Таким образом, изменения в эго-системе связаны с изменениями смысловой сферы сознания, которые возникают в условиях ее дестабилизации. Степень этой дестабилизации задает меру переживаемого человеком страдания, а процессы переосмысления жизни определяют направление развития либо деградации личности.

Литература

1. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности /Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1991. – 320 с.
2. Василюк Ф.Е. Типология переживаний различных критических ситуаций / Ф.Е. Василюк //Психологический журнал. – 1995. №5. С. 98-101.
3. Кабрин В.И. Психология коммуникативного развития человека как личности / В.И. Кабрин: Дис ... докт. психол. наук. - СПб.: Санкт-Петербургский ун-т, 1993. – 427 с.
4. Коновалов С.С. Информационная медицина – зов будущего! Летопись настоящего /С.С. Коновалов. – М: АСТ, 2014. - 342 с.
5. Мерлин В.С. Психология индивидуальности / В.С. Мерлин / Под редакцией Е.А. Климова – М.: Изд-во Института прикладной психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 448 с.
6. Пашукова Т.И. Психологическая помощь при потере и изменении смысла жизни в периоды трудных психических состояний и кризисов / Т.И. Пашукова //Смысл жизни, акме и профессиональное становление педагога. Учебн. пособие для студентов пед. вузов. /Под ред. В.Э. Чудновского. – М., Обнинск: ИГ-СОЦИН, 2008. С. 395 – 415.
7. Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса. Новый диалог человека с природой /И. Пригожин, И. Стенгерс. Пер. с англ., 3-е изд. – М.: Эдиториал, УР СС, 2001. – 312 с.
8. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды /В.Э. Чудновский. – М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК». 2006. – 768 с.

УДК 159.0.072

ЖИЗНЬ СО СМЫСЛОМ И БЕЗ НЕГО: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СТРАТЕГИИ ВЫСТРАИВАНИЯ ЖИЗНИ

(Работа выполнена при финансовой поддержке Правительства РФ в рамках реализации «Дорожной карты» Программы 5/100 Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»)

Кузнецова (Костина) Софья Сергеевна (Москва, Россия) - магистр факультета психологии магистр факультета психологии, стажер-исследователь лаборатории позитивной психологии и качества жизни НИУ ВШЭ (Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»), 101000, Москва, ул. Мясницкая, д. 20, ssk.psy@gmail.com

Осин Евгений Николаевич (Москва, Россия) - канд. психол. н.; доцент департамента психологии, ведущий научный сотрудник лаборатории позитивной психологии и качества жизни НИУ ВШЭ (Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»), 101000, Москва, ул. Мясницкая, д. 20, evgeny.n.osin@gmail.com

Аннотация

Представлены результаты эмпирического исследования индивидуальных различий в стратегиях выстраивания жизни на выборке взрослых (N=122) с использованием личностно-ориентированного подхода. Выделены 5 стратегий, демонстрирующих достоверные связи с рядом показателей психологического благополучия.

Ключевые слова: смысл жизни, осмысленная жизнь, усилие, стратегии выстраивания жизни, личностно-ориентированный подход, кластерный анализ

LIFE WITH MEANING AND WITHOUT IT: INDIVIDUAL STRATEGIES OF LIVING

Kuznetsova S. S., Osin E. N. (Moscow, Russia)

Abstract

We present the results of an empirical study of individual differences in strategies of living in an adult sample (N=122) using person-oriented approach. We found 5 distinct strategies that are significantly associated with psychological well-being indicators.

Keywords: life meaning, meaningful life, effort, strategies of living, person-oriented approach, cluster analysis

Различные психологические подходы по-разному концептуализируют смысл жизни, рассматривая его как сознательное представление, эмоциональное переживание, цель или объективное направление жизни. Серия проведенных исследований имплицитных концепций смысла жизни показала, что, по аналогии с этими теоретическими подходами, существуют качественно специфические типы обыденных представлений о смысле, обозначенные нами как деятельностная, рефлексивная, конфликтная и отчуждённая концепции смысла [1]. Носители этих концепций не только по-разному понимают, что такое смысл, но и по-разному оценивают его необходимость для жизни: так, носителями отчуждённой концепции смысл рассматривается как ненужная иллюзия, для них это вопрос, на который не существует ответа. Эти результаты хорошо соответствуют данным Татьяны Шнелль [2], согласно которым более трети респондентов являются «экзистенциально индифферентными»: они не сообщают о наличии в жизни смысла, но и не страдают от его отсутствия.

Результаты этих исследований подводят к новым вопросам об индивидуальных различиях в личностных стратегиях выстраивания жизни. Мы рассматриваем понятие смысла жизни как культурное средство, с помощью которого человек формулирует для себя направление собственной жизни, встаёт перед вопросом о самоопределении. Но помогает ли такая сознательная постановка проблемы о смысле выстроить жизнь в желаемом направлении? Складывается ли жизнь «экзистенциально индифферентных» индивидов вполне успешно и без решения вопроса о смысле? Или же встреча с проблемой смысла жизни является необходимым условием для перехода от пассивной стратегии жизни к активному жизнетворчеству?

В поисках ответа на эти вопросы мы провели пилотажное исследование, посвященное проверке гипотез о возможности эмпирического выделения индивидуально-типологических стратегий выстраивания жизни и о связи этих стратегий с успешностью самореализации, психологическим благополучием и представлениями о смысле, о необходимости усилия в жизнетворчестве. **Выборкой исследования** выступили 122 респондента (47 мужчин и 75 женщин) в возрасте от 18 до 76 лет (средний возраст – 26 лет). Все респонденты заполняли исследование анонимно и добровольно. В качестве **инструментов исследования** были использованы:

1) **Опросник «Стратегии жизни»**, разработанный нами на основе мультирегуляторной модели Д. А. Леонтьева [3] и операционализирующий 6 логик саморегуляции: логика удовлетворения потребностей, логика импульсивности (реагирования на стимул), логика предрасположенности, логика социальной нормативности, логика смысла или жизненной необходимости, логика свободного выбора. Респонденту предлагается 18 вариантов продолжения незаконченного предложения «В жизни нужно...» с инструкцией оценить, насколько каждый из вариантов соответствует его собственному взгляду на жизнь, пользуясь 5-балльной шкалой. Показатели внутренней согласованности теоретических шкал методики лежали в диапазоне от 0,40 до 0,70.

2) **Шкала «Роль усилия в жизнестроительстве»** (С. С. Кузнецова, готовится к публикации), включающая 15 утверждений, сгруппированных в 2 субшкалы, отражающих различные варианты представлений о жизни: «жизнь требует усилий» ($\alpha=0,76$) и «безусильная жизнь» ($\alpha=0,80$).

3) **Опросник «Шкала экзистенции»** [4] в адаптации И. И. Майниной [5], включающий 4 шкалы, отражающих способность человека к осуществлению 4 шагов диалога с миром в рамках экзистенциальной диалогической модели А. Лэнгле: самодистанцирование, самотрансценденция, свобода, ответственность.

4) **Анкета «Имплицитные концепции смысла жизни»** Е.Н. Осина [1], включающая 6 униполярных и 14 биполярных шкал, отражающих различные индивидуальные варианты понимания понятия «смысл жизни».

5) Для оценки **успешности самореализации** использовался список из 20 ценностей, составленный на основе списка предельных ценностей М. Рокича и данных об источниках смысла П. Иберсола, использованный нами ранее [1]. Каждая ценность оценивается по 5-балльной шкале. В настоящем исследовании список ценностей предъявлялся респондентам вначале с инструкцией оценить наличие в их собственной жизни каждой из перечисленных ценностей, а затем (через методику) – с инструкцией оценить, насколько важно наличие каждой из этих ценностей «для того, чтобы жизнь была действительно хорошей, так, чтобы у Вас было ощущение, что Вы живёте действительно так, как Вам хотелось бы?». В качестве меры соответствия между оценкой своей жизни и ценностным идеалом использовалось расстояние Евклида, рассчитанное по всем 20 ценностям.

Результаты исследования. Для проверки гипотезы о существовании качественно специфических стратегий выстраивания жизни был проведён кластерный анализ (метод Уорда, квадратическая Евклидова метрика) на стандартизованных баллах по 18 пунктам опросника «Стратегии жизни». В результате была выбрана модель из 5 кластеров (представлена в Табл. 1), отражающих качественно-специфические стратегии выстраивания жизни. Все различия по шкалам методики между 5 кластерами были значимы (ANOVA, $p<0,001$).

Таблица 1. Средние стандартизованные баллы (z-оценки) групп по шкалам опросника «Стратегии жизни»

Логика саморегуляции	1	2	3	4	5
	N=26	N=24	N=27	N=27	N=18
Удовлетворение потребностей	0,51	-1,26	0,82	-0,17	0,03
Импульсивность, интуиция	0,82	-0,57	0,34	-0,72	0,17
Предрасположенность, привычка	0,60	-0,78	-0,62	0,48	0,42
Социальная нормативность	-0,07	-0,19	-0,82	0,12	1,41
Смысл, жизненная необходимость	0,72	-0,80	0,23	0,15	-0,49
Свободный выбор	1,00	-0,45	0,12	-0,59	-0,11

Примечание: z-оценки, значимо отличающиеся от среднего (двусторонний z-тест, $p<0,05$) выделены

Для респондентов первой группы были наиболее близки логика свободного выбора (творческий подход к жизни, отказ от готовых рецептов, поиск собственного пути), логика смысла, а также логика реагирования на стимул (доверие своим импульсам, первой реакции). Это самая персональная стратегия, ориентированная на доверие себе, своим смыслам, ценностям и своему внутреннему ощущению правильного. Она была обозначена как **самодетерминированная** (персональная).

Респонденты второй группы характеризовались низкими показателями по всем шкалам, свидетельствующими об их склонности игнорировать собственные потребности, привычки, не доверять своим импульсам и своему ощущению важного (жизненной необходимости) и избегать свободного выбора. Возможно, здесь речь идет о феномене отчуждения от себя, стратегия была обозначена как **уход от себя** (отчуждение от себя).

Респонденты третьей группы характеризовались высоким уровнем ориентации на свои потребности, желания в сочетании с игнорированием социальных норм и ожиданий, а также отказом от жизни в рамках привычного уклада. Этот подход к жизни был обозначен как **гедонистическая** стратегия.

Для респондентов четвертой группы, напротив, относительно важной была ориентация на свои привычки и склонности в сочетании с недоверием своим импульсам и отказом от непредсказуемого, недетерминированного свободного выбора. Эта стратегия, похожая на бегство от свободы в описании Э. Фромма, была обозначена как **ориентация на стабильность**.

Наконец, респонденты пятой группы характеризовались крайне высоким уровнем ориентации на социальные нормы и правила, ожидания других людей, а также низким уровнем ориентации на смысл. Эта стратегия была обозначена как **ориентация на внешние стандарты**.

Для оценки связи полученных стратегий с показателями других методик был использован однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA; результаты представлены в Табл. 2). По показателю ответственности, а также по показателям методики «Имплицитные концепции смысла жизни» значимых различий обнаружено не было.

Таблица 2. Средние стандартизованные баллы (z-оценки) групп и значимость различий (ANOVA) по шкалам других методик

Шкала	1	2	3	4	5	Разм. эфф., η^2
	Самодет.	Уход	Гедон.	Стаб.	Внешн.	
Жизнь как усилие	0,42	-0,29	-0,28	0,33	-0,29	0,11**
Безусильная жизнь	-0,15	-0,11	-0,13	-0,13	0,75	0,09*
Самодистанцирование	0,33	0,32	-0,47	-0,08	-0,10	0,09*
Самотрансценденция	0,63	0,06	-0,17	-0,15	-0,52	0,14**
Свобода	0,58	-0,12	0,11	-0,45	-0,18	0,13**
Ответственность	0,29	-0,15	-0,01	-0,18	0,08	0,03
Различие «жизнь-идеал»	-0,55	0,10	0,23	0,28	-0,10	0,10*

Примечание: z-оценки, значимо отличающиеся от среднего (двусторонний z-тест, $p < 0,05$), выделены; ANOVA: *** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$.

Респонденты, придерживающиеся самодетерминированной стратегии, склонны верить, что жизнь требует усилий; при этом для них характерен высокий уровень самотрансценденции и свободы, а также низкий показатель рассогласования между ценностным идеалом и актуальной жизнью. Эта группа – единственная, демонстрирующая чёткую и убедительную картину психологического благополучия, статистически достоверно отличающуюся от средних показателей по целому ряду параметров.

Респонденты остальных групп демонстрируют картину умеренного неблагополучия, статистически достоверные особенности которой содержательно согласуются с

особенностями их жизненных стратегий: для носителей гедонистической стратегии характерен низкий уровень самодистанцирования, для респондентов с ориентацией на стабильность – низкий уровень свободы, для респондентов, ориентирующихся на внешние стандарты – низкий уровень самотрансценденции (способности переживать ценности в мире) и ориентация на жизнь без усилия.

По итогам исследования можно сделать ряд выводов:

- 1) Эмпирически можно выделить качественно специфические индивидуальные стратегии выстраивания жизни. Хотя пилотажная версия методики требует доработки (уточнение формулировок пунктов, повышение надёжности шкал и проверка факторной структуры на большой выборке), полученная на её основе классификация индивидов демонстрирует хорошую внешнюю валидность относительно показателей других методик.
- 2) Ориентация на смысл (жизненную необходимость, ощущение ценного) является важным аспектом самодетерминированной стратегии, связанной с наиболее высоким уровнем психологического благополучия и успешности самореализации. В дальнейших исследованиях мы планируем проверить воспроизводимость этого результата на более обширной и репрезентативной выборке с использованием более совершенного методического инструментария.
- 3) Отсутствие статистически достоверных связей жизненных стратегий с имплицитными концепциями смысла жизни не позволяет сделать однозначных выводов о том, является ли рефлексия собственной жизни в терминах смысла необходимым аспектом самодетерминированной жизненной стратегии. Для полноценной проверки этой гипотезы требуется выборка большого объёма.

Литература

1. Осин Е.Н., Кузнецова С.С., Малютина А.М. Имплицитные концепции смысла жизни и осмысленной жизни // Психология смысла жизни: методологические, теоретические и прикладные проблемы / Под ред. К. В. Карпинского, В. Э. Чудновского. Гродно: ГрГУ, 2014. С. 118-138.
2. Schnell T. Existential indifference: Another quality of meaning in life // *Journal of Humanistic Psychology*. 2010. Vol. 50. No. 3. P. 351-373.
3. Леонтьев Д. А. Психология смысла. М.: Смысл, 1999.
4. Längle A., Orgler C.H., Kundi M. The Existence Scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment // *European Psychotherapy*. 2003. Vol. 4. No. 1. P. 135-151
5. Майнина И. Н., Васанов А. Ю. Стандартизация опросника «Шкала экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер // *Психологический журнал*. 2010. Т. 31. № 1. С. 87–99.

**Федеральное государственное бюджетное научное
учреждение «Психологический институт Российской академии
образования»**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СМЫСЛА ЖИЗНИ И АКМЕ

Материалы XX симпозиума

Под ред. Г.А. Вайзер, Н.В. Кисельниковой,
Т.А. Поповой

Москва, 2015

Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XX симпозиума / под ред. Г.А. Вайзер, Н.В. Кисельниковой, Т.А. Поповой – М.: ФГНУ «Психологический институт РАО», 2015.

В сборнике представлены материалы юбилейного Международного XX симпозиума, проведённого в ФГБНУ «Психологический институт РАО» в 2015 году. В работе симпозиума приняли участие более 150 представителей из Австрии, Беларуси, Казахстана, Молдовы, Польши, Украины и из 15 регионов России. Подведены итоги работы симпозиума за двадцать лет и намечены перспективы исследований по проблемам смысла жизни и акме. В представленных статьях рассмотрены общепсихологические, социально-психологические, культурологические, профессиональные, возрастные и социореабилитационные проблемы смысла жизни и акме, а также проблемы современного образования. Авторы материалов – преподаватели высших и средних учебных заведений, учителя и работники научных центров. В последнем разделе сборника отражены материалы докладов, сообщений и выступлений участников молодежной секции, организованной в рамках симпозиума. Представленные материалы будут интересны философам, психологам, педагогам и широкому кругу читателей.

Psychological problems of the meaning of life and acme: Electronic digest of materials of XX Symposium / edited. G.A. Weiser, N.V. Kiselnikova, T.A. Popova - M.: FGBNU "Psychological Institute RAO", 2015.

The digest contains materials of the anniversary XX International Symposium held in FGBNU "Psychological Institute RAO" in 2015. More than 150 members took part in the Symposium: from Austria, Belarus, Kazakhstan, Moldova, Poland, Ukraine and 15 regions of Russia. The results of twenty years are summarized and the prospects for research on the meaning of life and acme are outlined. The represented articles show general psychological, social, psychological, cultural, professional, social rehabilitation and developmental aspects of meaning of life and acme and also the problems of modern education. The authors are teachers from higher and secondary educational institutions, schools and researchers from scientific centers. The last section of the digest reflects the reports, messages and speeches of the participants of the youth section, organized within the framework of the symposium. The digest will be interesting for philosophers, psychologists, teachers and a wider audience.