

Карпинский К.В. Нереалистический смысл жизни: функциональные особенности и кризисный потенциал



English version: [Karpinskii K.V. Unrealistic meaning of life: functional characteristics and crisis potential](#)

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Гродно, Беларусь

[Сведения об авторе](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Представлены результаты теоретико-эмпирического исследования функциональных особенностей и кризисного потенциала нереалистического смысла жизни. Проверяется гипотеза о том, что уровень реалистичности-нереалистичности является функционально значимым свойством; существенно определяет меру оптимальности смысла жизни; обуславливает предрасположенность личности к переживанию смысловизменного кризиса. Выборка: 262 человека в возрасте от 18 до 57 лет, в том числе 113 мужчин и 149 женщин. Установлено, что кризисогенное влияние нереалистического смысла во многом объясняется его затрудненной и непродуктивной реализацией в повседневной жизни.

Ключевые слова: личность, смысл жизни, противоречие, смысловизменный кризис, неоптимальный смысл жизни, нереалистический смысл жизни, удовлетворенность жизнью

На протяжении последних десятилетий в психологической науке наблюдается неуклонный рост исследовательского интереса к смыслу жизни и родственным ему феноменам. Сегодня им отводится достойное место в предметном поле общей психологии, психологии личности, психологии развития, социальной психологии, клинической психологии, других фундаментальных и прикладных отраслей науки. Быстрыми темпами идет теоретическая консолидация и организационное оформление новых исследовательских направлений, которые специализируются на изучении личности как субъекта индивидуальной жизни, мотивированного на поиск, обретение и осуществление ее смысла – психологии жизненного пути [Карпинский, 2002; Кроник, Ахмеров, 2008], психологии человеческого бытия [Знаков, 2008], онтопсихологии [Гришина, 2005], биографической психологии [Elms, 1994] и т.д.

Смысловизменные противоречия в развитии личности

Неотъемлемым условием развития личности в качестве субъекта жизни является возникновение и преодоление особых психологических противоречий между потребностью, возможностью и необходимостью найти и реализовать смысл в жизни. Эти смысловизменные противоречия выступают движущими силами субъектогенеза, определяющими его динамику, направленность, продуктивность, устойчивость и прочие качественные и количественные параметры. В процессе и результате их разрешения складываются особые психобиографические новообразования и жизненные способности, которые конституируют и отличают личность именно как субъекта целостной жизнедеятельности, а не какой-то частной, парциальной деятельности.

Основными психологическими индикаторами прогрессивного развития и стабильного функционирования личности в качестве субъекта жизни являются субъективные переживания осмысленности и удовлетворенности жизнью. Они сигнализируют о том, что личность обрела смысл и продуктивно реализует его в повседневной жизни, то есть эффективно разрешает встречающиеся на ее пути смысловизменные противоречия. Однако не все противоречия оказываются посильными для личности и далеко не всегда своевременно и конструктивно преодолеваются ею. Стойкое снижение осмысленности и удовлетворенности жизнью извещает, как правило, о том, что в развитии личности назрели смысловизменные противоречия,

которые его существенно осложняют и отягощают. Особо затруднительные, застарелые, до конца непреодоленные противоречия из «двигателей» восходящего развития имеют тенденцию превращаться в «тормоз» субъектогенеза, источник деформаций и дисфункций личности как субъекта жизни. Переход смысложизненных противоречий из развивающей в деформирующую, из прогрессивной в регрессивную, из конструктивной в деструктивную фазу своего существования манифестируется особым психическим состоянием – *смысложизненным кризисом*.

Смысложизненный кризис в развитии личности

Это специфический кризис развития личности в качестве субъекта жизни, которому присуща собственная феноменология, механизмы и закономерности возникновения, протекания и завершения. Он представляет собой длящееся психическое состояние, которое возникает на основе неразрешимых или неразрешенных противоречий в поиске и практической реализации личностью смысла индивидуальной жизни. По сути, смысложизненный кризис – это форма субъективного переживания объективно существующих смысложизненных противоречий, сдерживающих либо блокирующих становление и осуществление личности в качестве субъекта жизни. Он характеризуется многофакторной детерминацией и широким полиморфизмом, то есть вариативностью кризисогенных противоречий и многообразием форм начала, течения и исхода.

В зависимости от специфики порождающих противоречий могут быть выделены три психологические разновидности смысложизненного кризиса в развитии личности: *кризис бессмысленности*, *кризис смыслоутраты* и *кризис неоптимального смысла жизни*. Каждой из них свойственно своеобразное сочетание и взаимодействие экзогенных (внешних, ситуационных) и эндогенных (внутренних, личностных) детерминант, создающих неповторимый тип кризисогенного противоречия.

В современной психологии наименее изучены кризисы неоптимального смысла жизни, которые порождаются противоречием между стремлением личности претворить имеющийся смысл и невозможностью сделать это с подобающей продуктивностью, в первую очередь, из-за его дисфункциональных, дизрегуляторных свойств. Переживание данного кризиса является свидетельством того, что в механизме личностного развития произошел определенный сбой или срыв: стремление к поиску, обретению и воплощению смысла в жизни, которое раньше способствовало адаптации, благополучию и здоровью личности, теперь начинает действовать как фактор ее дезадаптации, страданий и нездоровья. Хорошо известно, что движущие силы и закономерности развития, которые выводят человека к вершинам личностной зрелости, при определенных условиях способны привести его к психологическому падению. А.А.Бодалев, в частности, подчеркивает, что тенденции собственного поведения личности, связанные с активным созиданием и самоорганизацией индивидуальной жизни, «либо «работают» на ее развитие по восходящей, либо тормозят его, а иногда ведут к социальной деградации» [Бодалев, 1988, с. 62].

Кризис неоптимального смысла жизни – это тот самый случай, когда стремление к обретению и реализации смысла, являющееся предпосылкой личностного роста и высших субъектных проявлений, оборачивается против личности в силу нереализуемости, неосуществимости принятого ею смысла жизни. Парадокс состоит в том, что в интересах дальнейшего развития личность нуждается в утрате неоптимального смысла и воздержании от попыток его реализации в жизни. Психологическую основу кризиса, возникающего в данной ситуации, как раз и образуют субъективно болезненные, глубинные процессы содержательной переоценки и структурно-функциональной перестройки неоптимального смысла жизни.

Реалистичность как психологическое свойство смысла жизни

Важным параметром функционального оптимума является реалистичность-нереалистичность смысла жизни, психологическое содержание этого конструкта анализируется в работах К.А.Абульхановой, В.Э.Чудновского, А.Лэнгле.

По мнению К.А.Абульхановой, «с одной стороны, смысл жизни выражает притязания личности, ее стремления, потребности, с другой – является подтверждением ее реальных достижений, реальной способности выразить себя в формах жизни» [Абульханова-Славская, 1991, с. 73]. Оптимален тот смысл, в

котором жизненные притязания личности соразмерны ее жизненным возможностям. Диспропорция личностных притязаний и бытийных возможностей их реализации является признаком неверного выбора и причиной утраты смысла жизни. «Это можно выразить как своего рода психологический закон: слишком высокая психологическая цена, затраченная на жизненные достижения, понижает мотивацию, притязания и подрывает смысл жизни. Возможностям данной личности должна быть пропорциональна мера усилий, действий, затрат, при которой личность испытывала бы подлинную удовлетворенность, и ею питался бы дальнейший смысл ее жизни. Когда цена является слишком малой, когда успех приходит без всяких усилий со стороны личности, то личность также перестает испытывать удовлетворение, а это, в свою очередь, разрушает смысл ее жизни» [Абульханова-Славская, 1991, с. 74].

С точки зрения В.Э.Чудновского, реалистичность и конструктивность выступают частными аспектами такого общего свойства, как адекватность смысла жизни. Под реалистичностью подразумевается «соответствие смысла жизни, с одной стороны, наличным объективным условиям, необходимым для его реализации, с другой – индивидуальным возможностям человека», а конструктивность смысла жизни трактуется как «характеристика, отражающая степень его позитивного или негативного влияния на процесс становления личности и успешность деятельности человека» [Чудновский, 2006, с. 217].

Особое внимание свойству реалистичности смысла жизни уделяется в экзистенциально-аналитической теории. Ее автор А.Лэнгле отмечает, что при определении смысла жизни человек может совершать ошибки, поскольку в каждой жизненной ситуации перед ним расстилается множество путей, но лишь один из них является оптимальным и служит «столбовой дорогой к смыслу». Поиск смысла жизни с неизбежностью предполагает «сопоставление различных обстоятельств, определение их значения и ценности, отделение лучшего от хорошего» [Лэнгле, 2009, с. 46]. Типичные ошибки человека, которые уводят в бессмысленность, связаны с неверной оценкой собственных способностей и неумением распознать наилучшую возможность, предоставляемую жизнью. «Понятие экзистенциального смысла сводится ... к уравнению с двумя переменными. Эти переменные – условия и возможности конкретной *ситуации* и особенности человека, находящегося в этой ситуации. Решение будет *реалистичным* только тогда, когда учитываются и согласуются друг с другом обе эти переменные» [Лэнгле, 2009, с. 48].

Таким образом, реалистичность – это психологическое свойство смысла жизни, которое указывает на соотношенность его предметно-ценностного содержания с широким кругом обстоятельств, небезразличных для самореализации личности. Реалистичным является смысл жизни, который в достаточной степени обеспечен ресурсами практической реализации, тогда как нереалистический смысл жизни характеризуется необеспеченностью этими ресурсами или недостаточным ресурсным обеспечением. Понятие «ресурсы» в данном контексте обобщает всю совокупность вспомогательных средств, которые могут быть изысканы и использованы личностью в интересах продуктивной реализации смысла жизни. К ресурсам относятся любые внешние и внутренние условия, позволяющие личности наращивать и поддерживать на субъективно приемлемом уровне продуктивность индивидуальной жизнедеятельности. Иными словами, ресурсы – это обстоятельства, приобретающие в контексте деятельной реализации смысла жизни вспомогательное, инструментальное, служебное значение. С этой точки зрения эквивалентом реалистичности является реализуемость, осуществимость смысла жизни с учетом наличествующих или потенциально доступных для личности ресурсов, в том числе предметных условий жизни, ее личных возможностей и индивидуально-психологических особенностей.

Необходимо подчеркнуть, что нереалистичность смысла жизни может быть связана не только с полной или частичной нехваткой, но и с существенным избытком ресурсов практической реализации. Она может проявляться как в чрезмерно завышенных, так и в неадекватно заниженных жизненных притязаниях соотносительно с возможностями личности и обстоятельствами жизни. Польский психолог К.Обуховский отмечает, что смысл, рассчитанный на легкую и скорую реализацию, не менее ущербен в функциональном плане, чем недостижимый смысл [Обуховский, 2003]. Результаты эмпирических исследований также свидетельствуют о том, что избыточная реалистичность, равно как и чрезмерная нереалистичность смысла жизни, провоцирует кризисы самореализации личности как субъекта жизни. Так, в исследованиях А.А.Кроника и Р.А.Ахмерова [Кроник, Ахмеров, 2008] и в одной из наших предшествующих работ [Карпинский, 2010а] показано, что биографические кризисы смысложизненной этиологии могут проистекать из ситуации, когда трудность субъективного замысла не в меру снижена по сравнению с фактическими возможностями личности. Такому замыслу гарантирована относительно легкая реализация, которая на определенное время создает ощущение осмысленности и удовлетворенности жизнью, но вместе с тем таит угрозу быстрого мотивационного истощения личности. В данной ситуации высок риск развития смысложизненного кризиса по типу кризиса опустошенности, истощенности.

В современной психологии нереалистический смысл жизни и его роль в становлении личности обсуждается преимущественно в теоретическом ключе, а специальные эмпирические исследования данной проблемы практически отсутствуют. Между тем существует ряд исследований, раскрывающих важную роль противоречий между субъективно желаемым и объективно возможным в происхождении различных форм психологического неблагополучия и аномалий личности (конфликтов, кризисов, психосоматических заболеваний, неврозов, психопатий и т.д.). Наиболее близки к проблеме нереалистического смысла жизни и индуцированного им психологического кризиса оригинальные исследования Е.Б.Фанталовой, в которых внутренние конфликты между «хочу» и «могу» концептуализируются и измеряются через соотношение значимости и доступности личностных ценностей в разных жизненных сферах [Фанталова, 1992, 2011]. С известной долей условности к проблеме нереалистического смысла жизни можно отнести исследования феномена барьерности-реализуемости личностных ценностей, проведенные Н.Р.Салиховой [Салихова, 2009, 2011].

Недавно предпринятое нами *поисковое исследование* показало, что острота проявлений смысложизненного кризиса существенно зависит от степени нереалистичности смысла жизни, причем данная зависимость является нелинейной и имеет вид U-образной кривой. Выявлено, что возникновение или усиление ранее возникшего кризисного состояния в большей мере связано с неуспешными попытками осуществления нереалистического смысла в повседневной жизни, чем с отвлеченной рефлексией его несоответствия жизненным обстоятельствам и индивидуальным возможностям. Кроме того, установлено, что влияние нереалистичного смысла жизни на тяжесть кризисных переживаний личности опосредуется субъективно оцениваемой трудностью реализации этого смысла [Карпинский, 2011а].

В отношении к ранее проведенному настоящее исследование носит *воспроизводящий, уточняющий и дополняющий характер*. Оно охватывает более объемную и гетерогенную по возрасту и социально-демографическим признакам выборку испытуемых; задействует более релевантный предмету методический инструментарий; опирается на более мощные методы статистического анализа эмпирических данных.

Гипотезы исследования

Общая гипотеза исследования заключалась в предположении о том, что *реалистичность-нереалистичность является функционально значимым свойством, которое существенно определяет меру оптимальности смысла жизни и обуславливает предрасположенность личности к переживанию смысложизненного кризиса*.

Это общее предположение конкретизировалось в ряде частных гипотез:

1. Существует прямая линейная зависимость трудности реализации смысла жизни от степени его нереалистичности: с ростом нереалистичности смысла жизни трудность его практической реализации повышается.
2. Существует обратная линейная зависимость субъективной удовлетворенности жизнью от трудности реализации ее смысла: чем выше трудность реализации смысла, тем ниже субъективная удовлетворенность жизнью.
3. Существует криволинейная зависимость субъективной удовлетворенности жизнью от нереалистичности смысла: наивысшая удовлетворенность достигается при промежуточной степени нереалистичности, тогда как высокая степень реалистичности или нереалистичности снижает удовлетворенность жизнью.
4. Интенсивность переживания кризиса зависит от нереалистичности смысла жизни криволинейно: функционально оптимальному (не провоцирующему кризис) смыслу жизни свойственна умеренная нереалистичность, в то время как неоптимальному (кризисогенному) смыслу жизни – крайние степени реалистичности и нереалистичности.
5. Интенсивность переживания кризиса зависит от трудности реализации смысла жизни криволинейно: кризис выражен слабее при среднем уровне, чем при низком и высоком уровне трудности.
6. Нереалистичность смысла жизни влияет на выраженность кризисного состояния независимо от уровня общей осмысленности жизни, т.е. является функционально автономной детерминантой смысложизненного кризиса.
7. Кризисогенное воздействие нереалистического смысла жизни на развитие личности опосредуется трудностью его практической реализации и снижением продуктивности жизнедеятельности,

Методы

В целях проверки выдвинутых гипотез было проведено эмпирическое исследование, охватившее выборку численностью 262 человека в возрасте от 18 до 57 лет, в том числе 113 мужчин и 149 женщин. В качестве испытуемых привлекались работники государственных учреждений здравоохранения и образования, сотрудники торгового предприятия, а также студенты дневной формы обучения вузов г. Гродно. Выборочная совокупность была гетерогенной по социально-демографическим (статусным) характеристикам испытуемых: уровню оконченного образования, семейному положению, размеру ежемесячного дохода в денежном эквиваленте.

Сбор эмпирических данных осуществлялся с помощью следующих методик (в порядке предъявления испытуемым):

1. *Опросник смысложизненного кризиса* – стандартизированный личностный тест, который измеряет выраженность у испытуемого субъективных и поведенческих проявлений смысложизненного кризиса [Карпинский, 2008].
2. *Шкала удовлетворенности жизнью Э Динера* – стандартизированный личностный опросник, который определяет общий уровень субъективной удовлетворенности жизнью. Удовлетворенность жизнью в данном контексте понимается как глобальная оценка личностью прогресса и результатов реализации своих ценностей и целей, или, иными словами, как субъективный индикатор продуктивности жизненного пути и самореализованности личности [Diener, Emmons et al., 1985].
3. *Субшкала «Цель в жизни» опросника «Шкалы психологического благополучия» К.Рифф*, которая диагностирует общий уровень осмысленности жизни испытуемого [Пергаменщик, Лепешинский, 2007].
4. *«Источники смысла жизни»* – авторская методика, направленная на диагностику содержательных и структурно-функциональных свойств смысла жизни. Испытуемому в качестве стимульного материала предъявлялся репрезентативный перечень из 46 ценностей с расшифровкой предметного содержания каждой из них. Инструкция предлагала сначала выбрать из этого перечня те ценности, которые он считает источниками смысла собственной жизни (без ограничения количества), и затем оценить каждую выбранную ценность по ряду аспектов: 1) личностная значимость, важность ценности; 2) стремление реализовать ценность в повседневной жизни; 3) соответствие ценности индивидуальным особенностям и личным возможностям; 4) согласованность ценности с реальными условиями и обстоятельствами жизни; 5) трудность практической реализации ценности. Во всех случаях испытуемый пользовался единой семиразрядной шкалой с градацией ответа от «1 – в очень малой степени» до «7 – в очень большой степени». На основе полученных ответов вычислялись индексы трудности реализации смысла жизни и нереалистичности смысла жизни.

Индекс трудности подсчитывался по формуле среднего арифметического:

$$IND_{\text{тр}} = \frac{\sum_{i=1}^N x_i}{N},$$

где x_i – оценка источника смысла жизни i в аспекте трудности практической реализации; N – общее количество источников смысла жизни, отобранных и оцененных испытуемым. Данный индекс отражает выраженность субъективных переживаний трудности, которые сопутствуют процессу практической реализации смысла жизни. Чем больше его значение, тем выше субъективно переживаемая испытуемым трудность реализации смысла его жизни.

Реалистичность-нереалистичность – многогранное свойство индивидуального смысла жизни, в связи с чем была введена целая система релевантных показателей. Их расчет производился путем комбинирования оценок значимости и реализуемости ценностей (аспекты 1 и 2) с оценками соответствия ценностей индивидуальным возможностям и реальным условиям жизни (аспекты 3 и 4). Путем сплошного перебора были получены четыре базовых индекса, отражающие разные грани нереалистичности смысла жизни испытуемого: «значимость – соответствие индивидуальным особенностям и возможностям» ($IND_{\text{нр1}}$), «значимость – согласованность с реальными условиями и обстоятельствами жизни» ($IND_{\text{нр2}}$), «стремление реализовать – соответствие индивидуальным особенностям и возможностям» ($IND_{\text{нр3}}$), «стремление реализовать –

согласованность с реальными условиями и обстоятельствами жизни» (IND_{np4}). Значения всех базовых индексов вычислялись по формуле средней арифметической ошибки (среднего отклонения):

$$IND_{np} = \frac{\sum_{i=1}^N |x_i - y_i|}{N},$$

где x_i – оценка источника смысла жизни i в одном аспекте; y_i – оценка источника смысла жизни i в другом аспекте; N – общее количество источников смысла жизни, отобранных и проанализированных испытуемым.

Следует отметить, что в среднем испытуемые в качестве источников смысла жизни выбирали по 5–6 ценностей (при индивидуальном разбросе от 3 до 11). В общей сложности они совершили 1843 ценностных выбора. Будучи смысложизненными по определению, эти ценности по критериям личностной значимости и побудительной силы получили высшие оценки, как правило, не ниже 5 баллов (в среднем 6,29 балла для параметра «значимость» и 6,48 балла для параметра «стремление реализовать»). Оценки соответствия ценностей индивидуальным особенностям и жизненным обстоятельствам были не столь «скупенными» и охватывали все градации оценочной шкалы. Соответствие ценностей индивидуальным особенностям и возможностям оценивалось в среднем в 3,95 балла, а предметным условиям и обстоятельствам жизни – в 4,07 балла.

При подсчете базового индекса нереалистичности IND_{np1} оценка значимости превышала оценку соответствия индивидуальным особенностям и возможностям для 87,9% случаев (1621 ценность), а при подсчете базового индекса нереалистичности IND_{np2} оценку соответствия жизненным обстоятельствам в 92,4% (1703 ценности). Похожая тенденция наблюдалась при подсчетах IND_{np3} и IND_{np4}, для которых более высокие оценки параметра «стремление к реализации» фиксировались соответственно в 97,3% (1795 ценностей) и 85,1% (1569 ценностей). Общая закономерность заключалась, таким образом, в том, что для подавляющего большинства ценностей оценка личностной значимости и побудительности превосходила оценку их соответствия индивидуальным возможностям и условиям жизни.

Данное обстоятельство во многом предопределило математическую логику расчета и психологический смысл показателей нереалистичности смысла жизни. В рамках настоящего исследования нас интересовала общая мера реалистичности-нереалистичности индивидуального смысла жизни, а потому в числителе формулы учитывается абсолютная величина разности оценок (стоит знак модуля). Если уделять внимание знаку разности, возможна и более дифференцированная диагностика, учитывающая разные формы нереалистичности смысла жизни. Например, преобладание положительных значений разности ($x_i - y_i$) указывает на нереалистичность, связанную с повышенным или даже завышенным уровнем жизненных притязаний. Если же разность ($x_i - y_i$) принимает в основном отрицательные значения, это говорит о нереалистичности, которая связана с пониженным или заниженным уровнем жизненных притязаний.

Посредством сложения базовых показателей определялись композитные и интегральный индексы нереалистичности смысла жизни. Композитные индексы отражают нереалистичность смысла жизни, которая проявляется по отношению к предметным условиям жизни (IND_{npЖ} = IND_{np2} + IND_{np4}) и индивидуальным возможностям и особенностям личности (IND_{npЛ} = IND_{np1} + IND_{np3}); в плоскости рефлексивного сознания (IND_{npP} = IND_{np1} + IND_{np2}) и в контексте практической деятельности (IND_{npД} = IND_{np3} + IND_{np4}). Интегральный индекс (IND_{npИ}) определяется как сумма значений четырех базовых индексов и отражает общий уровень нереалистичности смысла жизни. Чем больше величина базового, композитного или интегрального индекса, тем более нереалистичным является смысл жизни испытуемого.

Для обработки данных использовались пакеты статистических программ SPSS 17.0 и STATISTICA 6.0.

Результаты

Первоначально оценивался характер выборочного распределения значений психологических переменных исследования. Эмпирические распределения переменных, измеренных при помощи стандартизированных личностных опросников (осмысленность жизни, удовлетворенность жизнью, смысложизненный кризис), характеризуются относительной симметричностью. На основании критерия Колмогорова–Смирнова они могут быть признаны приблизительно соответствующими нормальному распределению ($D = 0,064 \sim 0,069$, $p > 0,20$). Распределения индекса трудности и всех индексов нереалистичности смысла жизни имеют правостороннее смещение, так как в них среднее значение, как правило, превышает медиану и моду. Распределение индекса трудности и базового индекса нереалистичности смысла жизни IND_{np4} значимо

отклоняется от нормального ($D = 0,087 \sim 0,095$, $p < 0,05$), тогда как форма распределения остальных индексов в целом соответствует кривой нормального распределения ($D = 0,071 \sim 0,074$, $p > 0,10$). Исходя из этого было решено использовать параметрические методы статистического анализа.

Далее эмпирические данные были подвергнуты корреляционному анализу по методу Пирсона, направленному на выявление связей между статусными и психологическими переменными исследования. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа (по Пирсону) связей половозрастных и статусных признаков с психологическими переменными исследования

Переменные	Пол	Возраст	Образование	Семейное положение	Уровень дохода	М	SD
Смыслжизненный кризис	-0,27***	0,25***	-0,03	-0,14*	0,08	108,3	16,73
Удовлетворенность жизнью	0,04*	-0,10	0,03	0,07	-0,02	21,08	6,63
Осмысленность жизни	0,21***	-0,27***	-0,15*	0,20**	-0,06	57,13	12,01
IND _{нр1}	-0,23***	-0,09	0,11	0,01	-0,21***	1,14	0,66
IND _{нр2}	-0,25***	0,15*	-0,03	-0,11	-0,18**	1,18	0,71
IND _{нр3}	-0,05	0,08	-0,18**	0,00	-0,21***	1,47	0,76
IND _{нр4}	-0,18**	0,24***	-0,08	-0,21***	-0,17**	1,65	0,91
IND _{нрР}	-0,13*	0,18**	-0,13*	-0,12	-0,20**	3,13	1,56
IND _{нрД}	-0,31***	0,05	0,04	0,10	-0,16**	2,29	1,25
IND _{нрЛ}	-0,19**	0,01	-0,05	0,04	-0,19**	2,59	1,20
IND _{нрЖ}	-0,20**	0,22***	-0,06	-0,18**	-0,17**	2,83	1,51
IND _{нрИ}	-0,24***	0,14*	-0,06	-0,13*	-0,20**	5,42	2,52
IND _{тр}	0,04	0,01	-0,06	-0,07	-0,24***	3,65	1,28

Примечания. Индексные показатели (IND) см. в описании методов исследования. М – среднее арифметическое; SD – стандартное отклонение; * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$, *** $p \leq 0,001$.

Судя по табличным данным, пол является значимым коррелятом осмысленности жизни, кризисного состояния и уровня нереалистичности смысла жизни. Женщины более реалистичны в своем смысложизненном выборе, интенсивнее ощущают наличие смысла в жизни и меньше страдают от кризисной симптоматики. Дискуссия о влиянии пола на возможности обретения и осуществления смысла жизни началась в психологической литературе достаточно давно, но в этом вопросе до сих пор не хватает ясности, поскольку эмпирические сведения очень изменчивы и противоречивы. Конечно, не биологический пол, а сцепленные с ним гендерно-психологические факторы детерминируют рассеяние смысложизненных показателей для мужчин и женщин. К числу этих факторов принадлежат, например, гендерные нормы и ожидания, избирательно предписывающие выбор определенных ценностей в качестве источников смысла в жизни. Можно предположить, что далее в действие вступают факторы социокультурного контекста, который в большей мере благоприятствует воплощению «типично женских» и предоставляет меньше возможностей для реализации «типично мужских» смыслов жизни [Карпинский, 2010b].

С возрастом снижается осмысленность жизни, усиливается предрасположенность к переживанию кризиса, а неадекватность смысложизненных притязаний становится все более ощутимой и все глубже рефлексруется личностью. Очевидно, что молодым людям удастся решать задачи поиска, сохранения и реализации смысла индивидуальной жизни лучше, чем людям в возрасте. Вероятно, это обусловлено известной закономерностью, согласно которой возрастные потери ресурсов самореализации все-таки перевешивают те выгоды и приобретения, которые сулят процессы взросления и старения [Baltes, 1987, 1997].

Семейные люди по сравнению с холостыми характеризуются более высоким уровнем экзистенциального благополучия. Наличие семьи положительно коррелирует с общим уровнем осмысленности жизни и, кроме того, обнаруживает обратную зависимость с рядом показателей нереалистичности смысла жизни и уязвимостью для кризиса. Результаты исследований свидетельствуют о том, что, во-первых, в сфере семейных отношений локализуются многие ценности, которые предпочитают людьми в качестве источников смысла в жизни [Schnell, 2011], а во-вторых, члены семьи обеспечивают друг другу социальную

поддержку, которая оказывается полезным ресурсом для реализации жизненных ценностей и целей [Krause, 2007]. Позитивные семейные отношения стимулируют поиск и реализацию смысла в жизни, а также выполняют функцию антикризисного «буфера».

Испытуемые с высоким уровнем оконченного образования и размером личного дохода демонстрируют более высокие показатели реалистичности смысла жизни. Скорее всего, это объясняется тем, что в современных социальных условиях образование и финансовые средства служат в качестве важных ресурсов при осуществлении смысложизненных ценностей. В особенности это касается уровня денежных доходов, который находится в обратной зависимости с субъективно переживаемой трудностью реализации смысла жизни. Закономерно, что оценки реалистичности, а, по сути, реализуемости смысла жизни в целом выше у людей, располагающих этими ресурсами.

Интересно, что уровень оконченного образования в то же время отрицательно коррелирует с общей осмысленностью жизни. Выходит, что полученное образование помогает скорее практическому воплощению, чем поиску и обретению индивидуального смысла жизни, то есть выполняет преимущественно инструментальную, но не смыслообразующую функцию. В.Э.Чудновский справедливо отмечает, что процесс современного образования частично утратил свое предназначение – «создание личностного фундамента, на котором впоследствии происходит «строительство» индивидуального, своеобразного для каждого человека смысла жизни» [Чудновский, 2009, с. 50].

Далее при помощи множественной регрессии был осуществлен статистический контроль психологических переменных на статусные переменные. Все последующие виды анализа проводились на проконтролированных значениях, в качестве которых выступали нестандартизованные остатки, отражающие долю дисперсии психологических переменных, не обусловленную влиянием пола, возраста, полученного образования, семейного положения и личного дохода испытуемого. Первым был проведен корреляционный анализ связей между психологическими переменными исследования (табл. 2).

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа (по Пирсону) взаимосвязей психологических переменных исследования

Переменные	СЖК	УД	ОЖ	INDнр1	INDнр2	INDнр3	INDнр4	INDнрP	INDнрД	INDнрЛ	INDнрЖ	INDнрИ
Удовлетворенность жизнью	-0,41											
Осмысленность жизни	-0,53	0,30										
INDнр1	0,27	-	-									
		0,33	0,27									
INDнр2	0,29	-	-									
		0,40	0,29	0,66								
INDнр3	0,11	-	-									
		0,10	0,19	0,46	0,30							
INDнр4	0,28	-	-									
		0,24	0,25	0,56	0,66	0,72						
INDнрP	0,22	-	-									
		0,19	0,24	0,55	0,53	0,92	0,94					
INDнрД	0,36	-	-									
		0,43	0,32	0,88	0,91	0,40	0,67	0,59				
INDнрЛ	0,27	-	-									
		0,27	0,28	0,81	0,53	0,87	0,76	0,87	0,74			
INDнрЖ	0,31	-	-									
		0,34	0,29	0,66	0,89	0,59	0,93	0,83	0,85	0,72		
INDнрИ	0,31	-	-									
		0,33	0,31	0,78	0,78	0,77	0,92	0,91	0,86	0,91	0,94	
INDтр	0,14	-	-									
		0,38	0,15	0,24	0,24	0,19	0,23	0,23	0,25	0,23	0,26	0,26

Примечания. СЖК – смысложизненный кризис. Индексные показатели (IND) см. в описании методов исследования. Курсивом выделены статистически незначимые корреляции ($p > 0,05$, при $n = 262$).

Структура корреляционных связей между основными психологическими переменными оказалась в целом предсказуемой и подтверждающей результаты предшествующего поискового исследования. Интенсивное переживание кризиса сопряжено с резким падением уровня общей осмысленности жизни ($r = -0,53$, $p = 0,000$) и ярко выраженной неудовлетворенностью жизнью ($r = -0,41$, $p = 0,000$). Тяжесть субъективных и поведенческих признаков кризиса возрастает вместе с увеличением степени нереалистичности смысла индивидуальной жизни ($r = 0,14 \sim 0,36$, $p \leq 0,05$). При этом интегральный и композитные показатели более тесно ассоциированы с кризисным состоянием, чем базовые индексы нереалистичности. Расхождение с результатами предыдущего исследования состоит в том, что взаимосвязь кризисной феноменологии и субъективной трудности реализации смысла жизни проявилась на уровне слабой корреляционной зависимости ($r = 0,15$, $p = 0,02$). Весьма показательно, что принятие и осуществление нереалистического смысла жизни сопровождается дефицитом осмысленности ($r = -0,15 \sim -0,32$, $p = 0,02 \sim 0,000$) и удовлетворенностью жизнью ($r = -0,16 \sim -0,40$, $p = 0,01 \sim 0,000$). Попыткам его воплощения в жизненную действительность сопутствуют достаточно острые переживания трудности, блокады, барьерности ($r = 0,19 \sim 0,26$, $p = 0,01 \sim 0,000$).

Все это говорит о том, что нереалистический смысл жизни неполноценно выполняет свои регулирующие функции (побуждающую, направляющую, оценочную, смыслообразующую) в жизнедеятельности личности, то есть является вариантом функционально неоптимального смысла жизни. В общем, результаты корреляционного анализа убеждают в правильности предположений о характере связей между основными переменными исследования и позволяют перейти к оценке направленности и формы этих связей, которые оговорены в гипотезах 1–5.

Проверка этих гипотез производилась простым регрессионным анализом по следующему алгоритму: на первом этапе тестировалась модель, в которой связь зависимой и независимой переменных задана в форме линейной зависимости; на втором этапе – модель, в которой искомая связь задана в форме криволинейной (квадратичной, «параболической») зависимости. Разность объема объяснимой дисперсии (ΔR^2) между этими моделями оценивалась посредством инкрементного F-теста Фишера. Предпочтение той или иной модели отдавалось на основании двух критериев: во-первых, размера и статистической значимости прироста объяснимой дисперсии при введении в регрессионную модель квадрата независимой переменной и, во-вторых, статистической достоверности коэффициента квадратного члена в регрессионном уравнении. Результаты множественной регрессии отражает табл. 3.

Таблица 3

Результаты простого регрессионного анализа

Переменные		Параметры модели						Инкрементный		
		Линейная модель			Квадратичная модель			F-тест		
		ЗП	R ²	F(1,260)	B (x)	R ²	F(2,259)	B(x)	B(x2)	ΔR^2 F p
НП										
Нереалистичность смысла жизни	IND _{тр}	0,059	16,36***	0,49	0,066	9,18***	0,44	0,16	0,007	1,95 0,162
Трудность реализации смысла жизни	IND _{тр}	УЖ	0,145	44,12***	-2,02	0,154	23,57***	-2,13	-0,39	0,009 2,36 0,114
Нереалистичность смысла жизни	IND _{нрИ}	УЖ	0,110	32,08***	-0,94	0,217	35,83***	-0,78	-0,32	0,107 35,34 0,000
Нереалистичность смысла жизни	IND _{нрИ}	СЖК	0,099	28,55***	2,09	0,362	73,55***	1,50	1,11	0,263 106,92 0,000
Трудность реализации смысла жизни	IND _{тр}	СЖК	0,019	5,02*	1,71	0,112	16,33***	2,61	2,96	0,093 27,14 0,000

Примечания. НП – независимая переменная; ЗП – зависимая переменная. УД – удовлетворенность жизнью; СЖК – смысложизненный кризис. Жирным шрифтом выделены статистически значимые коэффициенты регрессии ($p \leq 0,05$); * $p \leq 0,05$, *** $p \leq 0,001$.

Табличные данные указывают на то, что трудность реализации смысла жизни возрастает линейным образом по мере повышения общего уровня его нереалистичности, а субъективная удовлетворенность жизнью «тает» пропорционально увеличению трудности реализации смысложизненных ценностей личности. В обоих случаях дополнение уравнения регрессии квадратным членом не дает существенной прибавки объяснимой дисперсии зависимой переменной, а сам квадратный член не является статистически значимым.

Иначе дело обстоит с формой взаимосвязи переменных, которые предусмотрены гипотезами 3–5. Квадратичные модели, построенные в соответствии с логикой данных гипотез, по своим объяснительным возможностям значительно превосходят линейные модели ($\Delta R^2 = 0,093 \sim 0,263$, $p = 0,000$). Так, зависимость жизненной удовлетворенности от общего уровня нереалистичности смысла жизни принимает вид параболы, ветви которой направлены вниз (П-образная форма), поскольку в данном случае регрессионный коэффициент при квадратном члене отрицательный. Значит, самая высокая удовлетворенность жизнью достигается при умеренной нереалистичности смысла жизни, тогда как крайние степени реалистичности и нереалистичности соответствуют сниженной удовлетворенности.

Зависимость силы кризиса от нереалистичности и трудности реализации смысла жизни можно изобразить в виде параболы, ветви которой обращены вверх (U-образная форма), так как коэффициент регрессии при квадратном члене положительный. Следовательно, наиболее бурное и глубокое течение смысложизненного кризиса можно зафиксировать тогда, когда смысл жизни абсолютно реалистичен и легок для реализации либо предельно нереалистичен и практически неосуществим. На основании полученных результатов частные гипотезы исследования 1–5 могут считаться доказанными.

Для доказательства шестой гипотезы применялся иерархический регрессионный анализ, техника которого состоит в пошаговом введении предикторов в регрессионную модель и статистической оценке дельты объяснимой дисперсии [Cohen, Cohen, 1983]. В нашем случае последовательно строились три регрессионные модели, различающиеся набором предикторов смысложизненного кризиса. Первая модель включала показатель осмысленности жизни; во второй модели к нему присоединялся интегральный показатель нереалистичности смысла жизни; в третьей модели к ранее введенным предикторам добавлялся квадрат интегрального индекса нереалистичности смысла жизни. Такая последовательность шагов позволяет ответить на вопрос, вносит ли нереалистичность смысла жизни собственный вклад в детерминацию кризиса сверх того вклада, который обусловлен общим уровнем осмысленности жизни. Результаты иерархического регрессионного анализа содержатся в табл. 4.

Таблица 4

Результаты иерархического регрессионного анализа

Предикторы	Модель 1		Модель 2		Модель 3	
	β	t	β	t	β	t
Осмысленность жизни	-0,53***	-10,17	-0,48***	-8,88	-0,38***	-7,94
Нереалистичность смысла жизни IND _{нрИ}			0,16**	3,04	0,12**	2,56
Нереалистичность смысла жизни IND _{нрИ} 2					0,43***	9,47
Параметры модели	R = 0,53		R = 0,55		R = 0,69	
	R ² = 0,285		R ² = 0,309		R ² = 0,488	
	F (1, 260) = 103,48		F (2, 259) = 57,99		F (3, 258) = 81,84	
	p = 0,000		p = 0,000		p = 0,000	
Инкрементный F-тест	Модель 1'2:				Модель 2'3:	
	$\Delta R^2 = 0,025$				$\Delta R^2 = 0,178$	
	F(1,259) = 9,23				F(1,258) = 89,78	
	p = 0,003				p = 0,000	

Примечания. * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$, *** $p \leq 0,001$; β – стандартизированный регрессионный коэффициент; t – критерий Стьюдента.

Базируясь на данных таблицы, наибольший риск возникновения смысложизненного кризиса можно прогнозировать для людей, испытывающих острый дефицит смыслообразующих ценностей в собственной жизни либо ориентирующихся на ценности, которые плохо согласованы с их индивидуальными возможностями, личностными особенностями и предметными обстоятельствами жизни. В целом этот прогноз характеризуется высокой статистической надежностью ($R^2 = 0,488$, $F(3,258) = 81,84$, $p = 0,000$).

В финальной модели наиболее влиятельным предиктором кризисного состояния является отсутствие или утрата смысложизненных ценностей, выражающаяся в низкой осмысленности жизни. Данная переменная обеспечивает прирост объяснительных и прогностических свойств регрессионной модели в размере 28,5%, что очень существенно по показаниям критерия Фишера ($F(1,260) = 103,48$, $p = 0,000$). В контексте выдвинутой гипотезы особенно важен тот факт, что интегральный индекс нереалистичности смысла жизни и его квадрат вносят уникальные вклады в детерминацию смысложизненного кризиса при статистическом контроле общего уровня осмысленности жизни. Нереалистичность смысла жизни дополнительно объясняет 20,3% вариации показателей кризиса, распределенных между линейным членом ($\Delta R^2 = 0,025$, $F(1,259) = 9,23$, $p = 0,003$) и квадратным членом ($\Delta R^2 = 0,178$, $F(1,258) = 89,78$, $p = 0,000$). Значимый положительный коэффициент при квадратном члене ($\beta = 0,43$, $p = 0,000$) свидетельствует о том, что личности для устойчивого, бескризисного развития необходима умеренная степень нереалистичности смысла жизни.

Результаты иерархической регрессии подтверждают шестую гипотезу исследования и позволяют заключить, что нереалистичность смысла жизни является функционально независимой детерминантой смысложизненного кризиса, которая способна создавать кризисогенный эффект даже на фоне относительно высокого уровня общей осмысленности жизни. В этом, собственно, и проявляется парадоксальность кризиса неоптимального смысла жизни: несмотря на присутствие в жизни смыслообразующих ценностей, личность не может их актуализировать и осуществить, поскольку эти ценности не соотнесены должным образом с жизненной реальностью, включающей и саму личность во всем разнообразии присущих ей свойств.

В свете полученных результатов кризис неоптимального смысла жизни можно рассматривать как *самореализационный кризис*, у истоков которого лежит противоречие между субъективной необходимостью и объективной невозможностью продуктивно реализовать смысл в жизни. Логично допустить, что кризисный потенциал нереалистического смысла жизни определяется тем, насколько затруднительным, проблематичным для личности оказывается его претворение и в какой степени от этого страдает продуктивность индивидуальной жизнедеятельности. С точки зрения предполагаемой структуры связей между переменными эта гипотеза относится к классу медиаторных гипотез, где роль переменных-посредников, замыкающих детерминационную связь между нереалистическим смыслом жизни и кризисным состоянием личности, отведена трудности реализации смысла и субъективной удовлетворенности жизнью. Дополнительный вопрос коренится в том, как в описанном механизме кризисогенеза соотносятся сами переменные-медиаторы, являются они параллельно или последовательно действующими «звеньями» механизма. Гипотетическую структуру взаимосвязей между переменными изображает медиаторная модель на рис. 1.

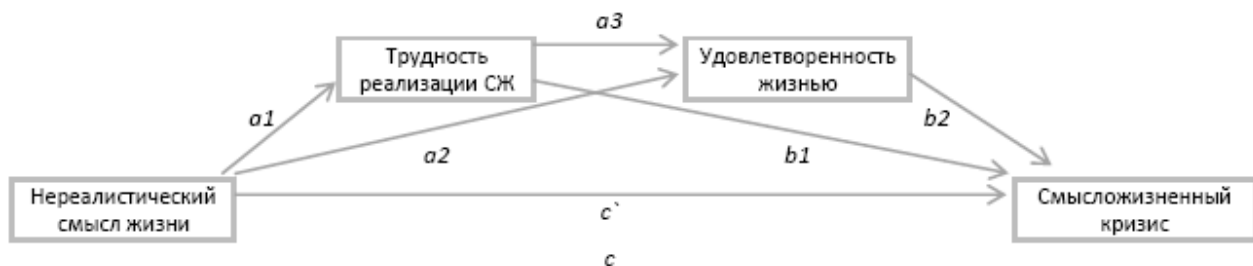


Рис. 1. Гипотетическая медиаторная модель.

Примечания. СЖ – смысл жизни.

Для проверки представленной модели использовался множественный медиаторный анализ, являющийся одним из многочисленных ответвлений метода структурного моделирования. В качестве путей коэффициентов, обозначенных на рис. 1, подсчитывались нестандартизированные регрессионные коэффициенты (В). Доверительные интервалы (CL) и стандартные ошибки (SE) для показателей опосредующих эффектов $a1' b1$, $a2' b2$, $a1' a3' b2$ определялись при помощи бутстреп-анализа на 5000 искусственно «размноженных» выборках в соответствии с рекомендациями К.Причера и Э.Хэйеса [Preacher, Hayes, 2008]. Результаты множественного медиаторного анализа приведены в табл. 5.

Таблица 5

Результаты множественного медиаторного анализа

Бутстреп-анализ (на 5000 выборках)

Путевые коэффициенты	B	SE	t	p
$a1$	0,14	0,03	4,41	0,000
$a2$	-0,70	0,16	-4,31	0,000
$a3$	-1,67	0,30	-5,48	0,000
$b1$	-0,66	0,75	-0,87	0,384
$b2$	-0,83	0,14	-5,71	0,000
c	2,09	0,39	5,34	0,000
c^*	1,41	0,39	3,53	0,005

Опосредующие эффекты	a^*b	SE	95% CL
Трудность реализации смысла жизни ($a1^*b1$)	-0,09	0,11	[-0,3606; 0,0781]
Удовлетворенность жизнью (a^*b2)	0,58	0,18	[0,2713; 0,9931]
Трудность реализации смысла жизни – > удовлетворенность жизнью ($a1^*a3^*b2$)	0,19	0,06	[0,0905; 0,3320]

Примечания. В – нестандартизированный регрессионный коэффициент; a^*b – эмпирическое значение медиаторного эффекта; SE – стандартная ошибка; 95% CL – верхняя и нижняя границы 95% доверительного интервала; t – критерий Стьюдента; p – уровень статистической значимости.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что трудность реализации сама по себе не является «проводником» кризисных влияний, которые нереалистичный смысл жизни оказывает на развитие личности, но выступает значимым передаточным звеном в причинно-следственной цепи, где в качестве второго медиатора фигурирует удовлетворенность жизнью. В то же время удовлетворенность жизнью демонстрирует значимый медиаторный эффект не только в связке с трудностью реализации смысла жизни, но и независимо от нее. Следовательно, чтобы нереалистический смысл жизни в полной мере проявил свой кризисный потенциал, личность должна «упереться» в повседневной жизнедеятельности в «стену» непреодолимых трудностей и непроходимых препятствий, из-за которых значительно снизится темп и результативность самореализации. Если же осуществлению смысла жизни сопутствуют посильные, преодолимые затруднения, которые не блокируют самореализацию личности и не губят чувство удовлетворенности жизнью, то кризис маловероятен даже при условии нереалистичности этого смысла.

Несмотря на статистическую достоверность, построенная медиаторная модель дает грубую аппроксимацию реально существующих закономерностей. Ее слабое место – моделирование криволинейных зависимостей между некоторыми переменными в форме прямолинейных путей. Как следует из результатов простого регрессионного анализа, в основном это касается путей, обозначенных коэффициентами $a2$, $b1$, c , c^* . К сожалению, методы медиаторного анализа, позволяющие оценивать качество подгонки модели с нелинейными отношениями между переменными и несколькими сукцессивно действующими медиаторами, пока еще не разработаны. В данной ситуации самый элементарный способ удостоверить предложенную модель заключается в том, чтобы расчленить ее на субмодели и перепроверить каждую из них с помощью простого медиаторного анализа для нелинейных зависимостей [Hayes, Preacher, 2010].

В моделях, которые конституируются исключительно линейными путями, величина опосредующего эффекта a^*b является константой для всего диапазона значений независимой переменной (X). В моделях с криволинейными связями величина медиаторного эффекта a^*b варьирует в зависимости от формы связей, а потому складывается необходимость в подсчете данной величины для нескольких частных значений независимой переменной. Здесь главным количественным показателем выступает так называемый точечный, или «мгновенный» опосредующий эффект (instantaneous indirect effect), вычисленный отдельно для разных уровней независимой переменной (θx). Из всего континуума значений выбираются наиболее репрезентативные, которые, как правило, совпадают с относительно низким, средним и относительно высоким уровнями независимой переменной (25, 50, 75 процентиль либо $M \pm s$). Доверительные интервалы

для значений мгновенного опосредующего эффекта определяются с помощью процедуры бутстреппинга.

На основании изложенного общая модель была разделена на две субмодели. Первая описывает воздействие нереалистического смысла жизни на интенсивность протекания кризиса через изменение субъективной удовлетворенности жизнью, где пути $a2$, c' заданы в виде квадратичной, а путь $b2$ – в виде линейной функции. Вторая – моделирует влияние нереалистического смысла жизни на выраженность кризисного состояния через изменение субъективной трудности реализации смысла жизни, где пути $b1$, c' заданы в виде квадратичной, а путь $a1$ – в виде линейной функции. Ввиду линейности отношений между переменными не прямой эффект $a1'$ $a3'$ $b2$ на данном этапе анализа не оценивался. Доверительные интервалы рассчитывались с помощью бутстреп-анализа на материале 5000 искусственно сгенерированных выборок. Результаты медиаторного анализа субмоделей отражены в табл. 6.

Таблица 6

Результаты медиаторного анализа субмоделей с нелинейными путями

Моментальный опосредующий эффект (θ_x)	Первая субмодель ($a2'$ $b2$)			Вторая субмодель ($a1'$ $b1$)		
	Значение	SE	95% CL	Значение	SE	95% CL
$\theta_x = -2,32$	-0,24	0,14	[-0,6239; -0,0442]	-0,22	0,14	[-0,2216; 0,0051]
$\theta_x = 0,00$	0,31	0,13	[0,0819; 0,6007]	-0,02	0,11	[-0,2782; 0,1687]
$\theta_x = 2,32$	0,87	0,36	[0,2256; 1,6703]	0,16	0,15	[-0,0795; 0,5192]

Примечания. SE – стандартная ошибка; 95% CL – верхняя и нижняя границы 95% доверительного интервала.

Из полученных результатов следует, что первая субмодель, учитывающая в качестве переменной-медиатора субъективную удовлетворенность жизнью, является достоверной на статистическом уровне $p \leq 0,05$. Этот вывод одинаково справедлив для всех уровней независимой переменной, поскольку 95%-ные доверительные интервалы для мгновенных опосредующих эффектов не охватывают нулевое значение. Судя по величинам этих эффектов, на отрезке от реалистичного до умеренно нереалистичного смысла жизни острота кризисной феноменологии плавно снижается ($\theta = -0,24$), при переходе от средней к относительно высокой степени нереалистичности смысла жизни наблюдается плавное усиление симптоматики кризиса ($\theta = 0,31$), а дальнейший рост нереалистичности ведет к резкому повышению силы кризиса ($\theta = 0,87$). Вторая субмодель, включающая в качестве переменной-медиатора трудность реализации смысла жизни, оказалась не значимой ни на одном из трех уровней независимой переменной.

Этим подтверждается корректность выводов, сделанных по итогам статистической оценки общей медиаторной модели: трудность реализации опосредует кризисогенное влияние нереалистического смысла жизни на личность только в связке с другим медиатором – неудовлетворенностью жизнью, за которой скрывается непродуктивность повседневной жизнедеятельности и отсутствие прогресса в осуществлении жизненно значимого. Если же затруднения и сложности в реализации смысла не приводят к ощутимому падению удовлетворенности жизнью, то данный психологический механизм не срабатывает и кризис не возникает. Именно субъективная удовлетворенность, отражающая эффективность самореализации личности в качестве субъекта жизни, должна рассматриваться как ведущее функциональное звено в механизме кризисогенеза.

Таким образом, кризисогенное влияние нереалистического смысла во многом объясняется его затрудненной и непродуктивной реализацией в повседневной жизни. Поскольку этот смысл оторван от жизненной действительности, индивидуальных возможностей и личностных особенностей, постольку на пути его осуществления вырастают всевозможные внешние и внутренние преграды. Столкновения с ними не только психологически травмируют, причиняют субъективно болезненные переживания, но и объективно сдерживают, приостанавливают либо вообще блокируют продвижение личности по избранному пути.

Об отсутствии должного прогресса в реализации смысла и общем снижении продуктивности жизненного пути сигнализирует чувство неудовлетворенности жизнью. Вслед за падением продуктивности и угасанием темпов индивидуальной жизнедеятельности закономерно замедляется динамика развития личности как субъекта жизни. Остановившись на недостигнутом, застревая на нереализованном, личность постепенно увязает и погружается в «трясину» кризиса. Но кризис несет в себе не только страдания, риск дезадаптации и

деформации личности. Конструктивная функция кризиса заключается в том, чтобы трансформировать содержание и структуру нереалистического смысла и открыть новые горизонты для его воплощения в жизни.

Заключение

Актуальной тенденцией в современной психологии становится исследование условий и составляющих оптимального развития и функционирования личности, выходящего за рамки узко понимаемой нормы и адаптации. За рубежом «флагманом» данного исследовательского подхода является позитивная психология, которая позиционируется как наука об оптимальном функционировании личности и человеческих сообществ. В отечественной психологии упомянутая тенденция находит воплощение в психологии субъекта, которая изучает личность и социальную группу на высшем (а значит – оптимальном для нее) уровне автономии, продуктивности, интеграции и т.д. Эта тенденция позволяет по-новому взглянуть на функции смысла жизни и смысложизненного кризиса в развитии личности и задаться некоторыми нетривиальными вопросами, в частности: насколько оптимален смысл индивидуальной жизни по своим содержательным и структурно-функциональным параметрам? Возможно ли, что неоптимальный смысл жизни деформирует личность и искажает ее развитие? Может ли утрата неоптимального смысла жизни способствовать оптимизации личностного развития? Какие реконструктивные, реадaptивные функции выполняет смысложизненный кризис в этом процессе?

Эти вопросы проблематизируют некоторые теоретические представления, сложившиеся в сфере психологических исследований смысла жизни. Так, например, во многих работах имеет место односторонняя абсолютизация позитивных функций смысла жизни и столь же одностороннее акцентирование деструктивных влияний смысложизненного кризиса на развитие личности. Такой подход опирается на результаты клинических и популяционных исследований, показывающих, что осмысленность жизни служит предпосылкой нормального развития, а состояния бессмысленности и смыслоутраты ассоциируются с девиантными и аномальными вариантами персонoгенеза. За этими результатами скрывается важная закономерность, которая, тем не менее, не является единственной и не должна возводиться в абсолют.

Диалектика осмысленности и бессмысленности в развитии личности носит сложный, амбивалентный характер, в силу чего при определенных условиях наличие смысла может причинять страдания, вести к стагнации и деградации личности, а смысложизненный кризис, наоборот, – вести к облегчению страданий и активизировать личностный рост. Однако данный аспект смысложизненной проблематики практически не освещен в психологической литературе. К числу редких исследований можно отнести теоретические работы К.Обуховского и В.Э.Чудновского, в которых анализируются некоторые виды «дефектного смысла жизни» [Обуховский, 2003] и поднимается вопрос о критериях и составляющих «оптимального смысла жизни» [Чудновский, 2006].

На протяжении ряда лет нами проводится цикл теоретико-эмпирических исследований, направленных на выявление психологических условий оптимальности смысла жизни, а также механизмов и закономерностей возникновения особой формы смысложизненного кризиса – кризиса неоптимального смысла жизни. На сегодняшний день выделены индивидуально-психологические и социально-психологические свойства смысла жизни, которые существенно обуславливают его регуляторный потенциал и выступают значимыми параметрами функционального оптимума. Изучены различные виды неоптимального смысла жизни (бездуховный, конфликтный, дезинтегрированный, неопосредованный, неконгруэнтный, экстринсивный и т.д.), каждый из которых обременяет развитие личности специфическими противоречиями и обнаруживает высокую кризисогенность.

Наряду с уникальными противоречиями, которые разные виды неоптимального смысла приносят в индивидуальную жизнедеятельность, существует универсальный психологический механизм кризисогенеза. Общее противоречие личностных кризисов, порожденных неоптимальными смыслами, заключается в резком ограничении возможностей или в абсолютной невозможности продуктивной самореализации в жизни. Оно нарушает психологический механизм, поддерживающий необходимый и достаточный для бескризисного развития личности уровень осмысленности жизни. В структуре данного механизма функцию подкрепляющей обратной связи обеспечивают субъективные переживания удовлетворенности жизнью, базирующиеся на оценках продуктивности и прогресса в осуществлении смысла жизни. Нормальное функционирование личности как субъекта жизни «подпитывается» этими позитивными переживаниями, а если она лишается

этой «подпитки», то закономерно происходит срыв развития, обозначаемый понятием «кризис неоптимального смысла жизни».

Настоящее исследование было посвящено изучению функциональных особенностей и кризисного потенциала нереалистического смысла жизни. Его результаты убеждают в том, что реалистичность-нереалистичность является функционально значимым свойством, которое существенно определяет меру оптимальности смысла жизни и обуславливает предрасположенность личности к переживанию смысловой кризисности. Установлено, что для смысла жизни, как психического регулятора индивидуальной жизнедеятельности, желательна и оптимальна не максимальная реалистичность, а умеренная степень нереалистичности.

Следовательно, неоптимальным и кризисогенным является и полностью реалистический смысл, содержание которого сливается с фактическим, наличным бытием, и нереалистический смысл, содержание которого оторвано от реалий индивидуальной жизни. В этом состоит отличие данного свойства от ранее изученных психологических свойств смысла жизни («согласованности – конфликтности», «интеграции – дезинтеграции», «опосредованности – неопосредованности» и т.д.), для которых функциональный оптимум совпадает с одним из крайних полюсов. Вместе с тем психологический механизм возникновения кризиса нереалистического смысла жизни остается принципиально тем же, что и для других неоптимальных смыслов. Здесь решающее значение приобретает невозможность продуктивно осуществить нереалистический смысл в повседневной жизни, притом что личность мотивирована и притязает на его успешную реализацию.

Следует еще раз подчеркнуть, что определенная доля нереалистичности является функциональной нормой для смысла жизни как психического регулятора целостной жизнедеятельности. Смысл должен побуждать, направлять и вести личность к достижению субъективно приемлемого качества индивидуальной жизни, которое «запрограммировано» в его содержании как образ желаемого, должного и более совершенного будущего. В этой связи его содержание должно опережать реальный ход бытия и трансцендировать наличную жизненную действительность, а не отображать фактическое положение дел. Психологической особенностью всех смысловых образований является то, что они проектируют идеальное с точки зрения конкретной личности состояние действительности [Братусь, 1988; Леонтьев, 1999]. К этому следует добавить, что в содержании смысла жизни моделируются не только внешние предметные обстоятельства, но и внутренние личностные условия идеальной жизни, то есть предвосхищается не только жизненная перспектива, но и зона отдаленного личностного развития. Проще говоря, смысл жизни – это видение личностью не только своего будущего, но и себя в будущем; это ответ личности на двоякий вопрос: «Во что я хочу превратить свою жизнь и каким я хочу при этом стать?». В свернутом виде в смысле жизни присутствуют два идеала – жизненный и личностный, которые актуализируются и разворачиваются в едином процессе жизнедеятельности. Изменение индивидуальных особенностей и возможностей всегда опосредовано практическим преобразованием личностью обстоятельств индивидуальной жизни.

Воплощая смысл и приближаясь к идеалу жизни, личность одновременно движется в направлении своего идеального «Я». «В тот момент, когда я формирую свою судьбу, я как личность формирую характер, которым я обладаю. В результате формируется личность, которой я становлюсь. Что же это, однако, означает, как не то, что я не только поступаю в соответствии с тем, что я есть, но и становлюсь в соответствии с тем, как я поступаю», – утверждает В.Франкл [Франкл, 1990, с. 114]. С этой точки зрения резонно говорить о том, что реалистичность смысла жизни определяется величиной «зазора» между реальной жизнью и жизненным идеалом, а также дистанцией между реальной выраженностью индивидуальных свойств личности и личностным идеалом.

Задача личности как субъекта жизни не сводится только к тому, чтобы найти и осуществить смысл своей жизни. Не менее важно определить и удерживать в процессе практической реализации оптимальную меру реалистичности смысла жизни, то есть его совпадения-несовпадения с наличными жизненными обстоятельствами и индивидуальными прагматическими возможностями. Здесь коренится движущее противоречие развития личности в качестве субъекта жизни: с одной стороны, она заинтересована в полнейшей и скорейшей реализации смысла жизни, а с другой, она должна заботиться о том, чтобы смысл по своему содержанию непрерывно превосходил достигнутый уровень жизни, оберегать смысл жизни от полного слияния с фактическим бытием.

Специфика субъективного переживания личностью собственной жизни во многом зависит от умения совмещать и уравнивать эти противоположные тенденции в процессах поиска и практической реализации смысла жизни. Первая тенденция (продуктивное претворение смысла в жизнь) позволяет насладиться чувствами осмысленности и удовлетворенности жизнью, а вторая тенденция (несовпадение

смысла и реальной жизни) обеспечивает умеренный уровень переживаний бессмысленности и недовольства пройденным путем. Последнее, однако, не должно рассматриваться как признак личностного кризиса, неблагополучия или тем более нездоровья. Напротив, «здоровая доза напряжения, такого, например, которое порождается смыслом, который необходимо осуществить, является неотъемлемым атрибутом человечности и необходима для душевного благополучия» [Франкл, 1990, с. 66].

Неспособность личности примирить и сбалансировать эти разнонаправленные тенденции приводит к тому, что между смыслом и реальной жизнью вырастает непроходимая пропасть, а упомянутое выше противоречие из «двигателя» развития оборачивается источником смысложизненного кризиса. При этом в субъективной картине жизни начинают навязчиво преобладать негативные, психотравмирующие переживания, в первую очередь, нереализованности, опустошенности, неудовлетворенности и бессмысленности.

Таким образом, прогрессивное становление личности в качестве субъекта жизни обеспечивается реалистичностью смысла жизни, то есть содержательной адекватностью реальным жизненным обстоятельствам, которые включают и саму личность во всей совокупности присущих ей особенностей. Нереалистический смысл жизни является источником смысложизненного кризиса и зачастую привносит регрессивные или даже деструктивные тенденции в субъектное развитие личности. Но когда речь идет о свойстве реалистичности, следует иметь в виду, что между смыслом – идеальным замыслом жизни – и реальностью должен оставаться «просвет», благодаря которому смысл жизни оправдывает свое функциональное назначение. В одной из своих работ В.Франкл очень точно раскрыл назначение смысла в человеческой жизни, отметив, что «смысл смысла в том, чтобы вести за собой ход бытия» [Frankl, 1969, р. 51]. В случае полного совпадения смысла с действительностью он перестает быть регулятором жизнедеятельности, а потому стопроцентная реалистичность тождественна полной реализованности, исчерпанности смысла жизни. Результаты настоящего исследования свидетельствуют о том, что в этой ситуации также заложены предпосылки для смысложизненного кризиса в развитии личности.

Литература

Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991.

Бодалёв А.А. Психология о личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988.

Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988.

Гришина Н.В. Онтопсихология: психология человека как субъекта жизни // Психологические проблемы самореализации личности. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2005. С. 58–69.

Знаков В.В. Психология человеческого бытия – одно из направлений развития психологии субъекта // Психологический журнал. 2008. Т. 29, No. 2. С. 69–77.

Карпинский К.В. Нереалистический смысл жизни как детерминанта кризиса в развитии личности // Вестник Балтийского федерального университета им. И.Канта. 2011а. Выпуск 4: Серия Педагогические и психологические науки. С. 69–76.

Карпинский К.В. Психология жизненного пути личности. Гродно: Изд-во ГрГУ им. Я.Купалы, 2002.

Карпинский К.В. Опросник смысложизненного кризиса. Гродно: Изд-во ГрГУ им. Я.Купалы, 2008.

Карпинский К.В. Нереалистическая перспектива будущего: предпосылка и следствие смысложизненного кризиса в развитии личности // Вестник Гродненского государственного университета. 2010а. Серия 3, Психология. No. 3(104). С. 115–120.

Карпинский К.В. Социокультурная детерминация смысложизненного кризиса в развитии личности // Белорусский психологический журнал. 2010b. No. 1. С. 33–41.

Карпинский К.В. Нереалистический смысл жизни как источник кризиса в развитии личности // Психологическое сопровождение образовательного процесса: сб. науч. ст. / отв. ред. О.С.Попова. Минск: РИПО, 2011b. С. 38–52.

- Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути личности. М.: Смысл, 2008.
- Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 1999.
- Лэнгле А. [Längle A.] Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. М.: Генезис, 2009.
- Обуховский К. [Obuchowski K.] Галактика потребностей. Психология влечений человека. СПб.: Речь, 2003.
- Пергаменецкий Л.А., Лепешинский Н.Н. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К.Рифф: процесс и результаты адаптации // Психологическая диагностика. 2007. No. 3. С. 73–96.
- Салихова Н.Р. Реализуемость личностных ценностей в условиях жизненного кризиса // Психологический журнал. 2009. Т. 30, No. 1. С. 44–51.
- Салихова Н.Р. Ценностно-смысловая организация жизненного пространства личности. Казань: Казан. ун-т, 2010.
- Фанталова Е.Б. Об одном методическом подходе к исследованию мотивации и внутренних конфликтов (на контингенте больных артериальной гипертонией и здоровых лиц) // Психологический журнал. 1992. Т. 13, No. 1. С. 107–117.
- Фанталова Е.Б. Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах: психометрическое исследование показателей // Мир психологии. 2011. No. 2(66). С. 228–243.
- Франкл В. [Frankl V.] Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
- Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: избр. тр. М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2006.
- Чудновский В.Э. Смыслжизненный аспект современного образования // Вопросы психологии. 2009. No. 4. С. 50–60.
- Baltes P.B. Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline // Developmental Psychology. 1987. Vol. 23(5). P. 611–626.
- Baltes P.B. On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory // American Psychologist. 1997. Vol. 52(4). P. 366–380.
- Cohen J., Cohen P. Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences. New York: Academic Press, 1983.
- Diener E., Emmons R.A., Larsen R., Griffin S. The satisfaction with life scale // Journal of Personality Assessment. 1985. Vol. 49(1). P. 1105–1117.
- Elms A.C. Uncovering lives: The uneasy alliance of biography and psychology. New York: Oxford University Press, 1994.
- Frankl V. The will to meaning: foundations and applications of logotherapy. New York: Plume Press, 1969.
- Hayes A.F., Preacher K.J. Quantifying and testing indirect effects in simple mediation models when the constituent paths are nonlinear // Multivariate Behavioral Research. 2010. Vol. 45(4). P. 627–660.
- Krause N. longitudinal study of social support and meaning in life // Psychology and Aging. 2007. Vol. 22(3). P. 456–469.
- Preacher K.J., Hayes A.F. Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models // Behavior Research Methods. 2008. Vol. 40(3). P. 879–891.

Schnell T. Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity // *Personality and Individual Differences*. 2011. Vol. 51(5). P. 667–673.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.006>

Поступила в редакцию 15 ноября 2011 г. Дата публикации: 14 июня 2012 г.

[Сведения об авторе](#)

Карпинский Константин Викторович. Кандидат психологических наук, доцент; заведующий кафедрой экспериментальной и прикладной психологии, Гродненский государственный университет (ГрГУ) имени Янки Купалы. Адрес для переписки: Факультет психологии ГрГУ им. Я.Купалы, ул. БЛК, д. 21, 230000 Гродно, Беларусь.
E-mail: karpkostia@tut.by

[Ссылка для цитирования](#)

Стиль psystudy.ru

Карпинский К.В. Нереалистический смысл жизни: функциональные особенности и кризисный потенциал. Психологические исследования, 2012, 5(23), 12. <http://psystudy.ru>. 0421200116/0036.

ГОСТ 2008

Карпинский К.В. Нереалистический смысл жизни: функциональные особенности и кризисный потенциал // Психологические исследования. 2012. Т. 5, № 23. С. 12. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг). 0421200116/0036.

[Последние цифры – номер госрегистрации статьи в Реестре электронных научных изданий ФГУП НТЦ "Информрегистр". Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

[К началу страницы >>](#)