

## ДЕЗИНТЕГРАЦИЯ СМЫСЛА ЖИЗНИ КАК ПРЕДПОСЫЛКА КРИЗИСА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

К. В. Карпинский<sup>1</sup>

В статье смысл жизни анализируется как системное психическое образование, имеющее многоуровневое строение и поликомпонентный состав. Обсуждаются сущность и различные виды дезинтеграции смысла жизни. На эмпирическом материале доказывается гипотеза о том, что содержательное несовпадение осознанных смысложизненных ориентаций с реально действующими смысложизненными ценностями детерминирует психологический кризис в развитии личности.

**Ключевые слова:** смысл жизни, смысложизненный кризис, неоптимальный смысл жизни, дезинтеграция смысла жизни.

In article the meaning of life is analyzed as system phenomenon with a multilevel and polycomponental structure. Different kinds of disintegration of the life meaning are discussed. On an empirical material is proved that substantial discrepancy of conscious meaning of life orientations with unconscious, but really significant and acting values determines psychological crisis in development of the person.

**Key words:** meaning of life, meaning of life crisis, nonoptimal meaning of life, disintegration of meaning of life.

В современной психологии актуальной проблемой является изучение механизмов и закономерностей поиска, обретения и реализации личностью смысла жизни, а также его дифференциальных свойств и возрастных особенностей. Перспективной линией в разработке данной проблематики выступает психологический анализ феноменологии, механизмов и закономерностей смысложизненного кризиса в развитии личности. С самых общих позиций этот кризис понимается как дрящееся состояние, которое обусловлено неразрешимыми или неразрешенными противоречиями в поиске и практической реализации смысла индивидуальной жизни. Он характеризуется специфической феноменологией, служит источником деформаций личности как субъекта жизни и дизрегуляции ее повседневной жизнедеятельности [5].

---

<sup>1</sup> Карпинский Константин Викторович — кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой экспериментальной и прикладной психологии Гродненского государственного университета им. Янки Купалы (Республика Беларусь, г. Гродно). Эл. почта: karpkosta@tut.by

Систематизация сложившихся представлений о путях и факторах возникновения смысложизненного кризиса позволяет выделить две его этиологические разновидности: кризис бессмысленности, который наступает из-за отсутствия смысла в жизни и невозможности его отыскать, и кризис смыслоутраты, порождаемый потерей смысла жизни в критической ситуации и невозможностью его восстановить. Несмотря на существенные различия в детерминации названных видов кризиса, их сближает общий этиологический фактор — дефицит ценностей, которые организовывали, структурировали и наполняли бы индивидуальную жизнь смыслом. В случае кризиса бессмысленности можно констатировать первичный дефицит смыслообразующих ценностей, а в случае кризиса смыслоутраты — вторичный дефицит, которому предшествовало относительное смысложизненное благополучие.

Однако отсутствием и потерей смысла этиологические факторы смысложизненного кризиса в развитии личности не исчерпываются. На протяжении ряда лет нами проводится цикл теоретико-эмпирических исследований, направленных на раскрытие закономерностей возникновения и протекания личностных кризисов, спровоцированных принятием и попытками осуществления «неоптимального» (В.Э. Чудновский) смысла жизни. В ходе этих исследований выявлены различные его виды, в том числе бездуховный, нереалистический, конфликтный, неконгруэнтный смысл жизни, каждый из которых обнаруживает высокую кризисогенность в развитии личности. *Цель* настоящего исследования — теоретически проанализировать еще одну психологическую разновидность, именуемую дезинтегрированным смыслом жизни, и эмпирически изучить ее взаимосвязь с переживанием личностью смысложизненного кризиса.

В общенаучном значении дезинтеграция рассматривается как нарушение функциональной и структурной целостности системы, вследствие которого последняя утрачивает специфические свойства и функции либо распадается и прекращает свое существование, т. е. подвергается дисфункции или деструкции. В реальных условиях она проявляется на функциональном и структурном уровнях одновременно, и лишь в целях научного анализа можно абстрагировать функциональную и структурную дезинтеграцию системы как две относительно независимые формы. Первая выражается в функциональном несоответствии, рассогласовании элементов и компонентов системы при сохранении структурных взаимосвязей между ними. Вторая выражается в разрыве или ослаблении структурных связей между элементами и компонентами системы, в результате чего она «раскалывается» на несколько более примитивных систем, которые могут функционировать как слаженно, так и противоречиво.

Чтобы спроецировать данные общие положения на смысл жизни, необходимо учитывать, что это сложная, поликомпонентная, многоуровневая психи-

ческая система. Не вдаваясь в подробный анализ отдельных составляющих, отметим, что в структуре смысла жизни четко разграничиваются две подсистемы, одна из которых залегает на неосознанном уровне, а вторая — развернута в сознании.

В первую очередь смысл жизни должен быть охарактеризован как особое образование смысловой сферы, которое лежит за пределами индивидуального сознания и для осознания которого от личности требуется специальная рефлексивная работа, направленная на свой внутренний мир или жизненный путь. По мере становления смыслового подхода в психологии смысл жизни отождествлялся с различными смысловыми структурами — глобальным личностным смыслом, обобщенной смысловой диспозицией, иерархически высшим мотивом, личностной ценностью и т. д. В настоящее время понимание смысла жизни как монолитного, односоставного образования постепенно уступает свои позиции системной трактовке. В ее свете смысл жизни представит как динамическая система разнопорядковых смысловых структур и процессов, организованных по принципам иерархии и гетерархии и совместно обеспечивающих смысловую регуляцию автобиографического познания, связанного с конструированием субъективной картины жизненного пути, и практической деятельности, направленной на преобразование индивидуальной жизни в соответствии с ее смыслом для личности. Системообразующими, ядерными компонентами смысла жизни выступают наиболее устойчивые, обобщенные и значимые ценности личности. Их роль в поддержании структурной и функциональной целостности смысла жизни настолько велика, что зачастую понятия «личностная ценность» и «смысл жизни» сливаются и поглощают друг друга. Например, Б. С. Братусь определяет личностные ценности человека как «наиболее общие, генерализованные смыслы его жизни» [3, с. 105]. В. Э. Чудновский квалифицирует смысл жизни как «идею, присвоенную человеком и ставшую для него ценностью чрезвычайно высокого порядка» [10, с. 193]. В зарубежной литературе по смысло-жизненной проблематике применительно к ценностям нередко используется термин «источники смысла жизни» («sources of meaning in life»).

В индивидуальном сознании смысл жизни презентирован как комплекс феноменов мотивационной, аффективной и когнитивной природы. Мотивационный компонент составляют субъективно переживаемые побуждения, стремления и притязания, которые обусловлены реально сформировавшимися и необязательно осознаваемыми смысло-жизненными ценностями личности. Аффективный компонент образуют эмоциональные переживания, сопровождающие процесс практической реализации личностью смысло-жизненных ценностей. Когнитивный компонент представлен смысло-жизненными ориентациями — осознанными представлениями личности о содержании и взаимосвязях, абсолютной и относительной значимости тех ценностей, кото-

рые она считает главными в своей жизни. В совокупности эти представления складываются в более или менее целостное, структурированное понимание личностью смысла собственной жизни.

В рамках настоящего исследования особое внимание привлекает когнитивный компонент, поскольку понимание личностью объективно сформированного, реально действующего смысла собственной жизни не всегда адекватно и достоверно. Действительный смысл жизни может заслоняться ошибочными смысложизненными представлениями и убеждениями. В психологических исследованиях установлена общая закономерность, согласно которой любое смысловое отношение к действительности, выраженное на языке «значащих переживаний» (Ф. В. Бассин), т. е. непосредственных эмоций и побуждений, более аутентично и достоверно по сравнению с любыми формами его вербализации и осознания. Эта закономерность в равной мере справедлива и для смысла жизни как частного случая смыслового отношения к действительности. Д. А. Леонтьев, к примеру, отмечает, что «с психологической точки зрения главным является не осознанное представление о смысле жизни, а насыщенность реальной повседневной жизни реальным смыслом» [6, с. 249]. Таким образом, смысложизненные ориентации и представления, формирующиеся вследствие специальной рефлексивной работы, в гораздо большей степени подвержены искажениям, чем эмоциональные и мотивационные феномены, являющиеся формами непосредственной презентации смысла жизни в сознании.

Предварительно обрисовав контуры смысла жизни как системного (разнородного и сложносоставного) психического образования, вернемся теперь к обсуждению вопроса о сущности и проявлениях его дезинтеграции. Внутренняя целостность смысла жизни зависит от того, насколько его подсистемы и компоненты интегрированы вертикальными и горизонтальными связями, координирующими их совместное функционирование. Дезинтеграция смысла жизни может проследиваться и в вертикальном, и в горизонтальном измерениях. Дезинтеграция по вертикали, или межуровневая дезинтеграция, наблюдается тогда, когда субъективные представления личности о своих смысложизненных ценностях и их значимости существенно расходятся с реально действующими в ее жизни ценностями и их объективно установившейся иерархией. Дезинтеграция по горизонтали, или внутриуровневая дезинтеграция, проявляется двояко: во-первых, в разобщенности смысловых структур и процессов, конституирующих смысл жизни на уровне смысловой сферы личности; во-вторых, в рассогласовании представленных в сознании смысложизненных ориентаций, переживаний, побуждений и реальной смысловой направленности повседневной жизнедеятельности личности.

В рамках настоящего исследования основное внимание уделяется межуровневой, вертикальной дезинтеграции, которая определяется как степень содержательного несовпадения сознательно формулируемого, известного и объектив-

но сложившегося, реально действующего смысла жизни. Сложный характер взаимоотношений между осознаваемым и неосознаваемым уровнями смысловой регуляции поведения личности лучше всего изучен на материале несоответствия имплицитной и эксплицитной мотивации, известных и реально действующих мотивов, личностных ценностей и ценностных представлений личности. Что касается психологических исследований смысла жизни, то здесь сама идея о возможности диссоциации, дезинтеграции его осознанных и бессознательных компонентов звучит весьма непривычно. Обусловлено это тем, что в подавляющем большинстве работ сложная, многомерная феноменология смысла жизни необоснованно упрощается и преподносится в сильно урезанном виде. Как правило, она редуцируется к сознательно выработанным личностью устремлениям (жизненным целям, планам, программам и т. д.), а тот неосознаваемый мотивационно-смысловой фундамент, на котором основывается смысл жизни, выпадает из поля зрения исследователей. Такая редукция — логическое продолжение распространенного подхода, выдающего смысл жизни за продукт исключительно когнитивных (мыслительных, рефлексивных) процессов. Следует согласиться с И. Э. Бекешкиной, по мнению которой в сфере психологических исследований смысла жизни «проявляется не изжитый еще предрассудок классического рационализма, что жизнь создается человеком целиком на рациональных началах, где наглядно связаны цель и средство, результат и действие, замысел и его реализация... В результате создается впечатление, что основополагающие смысложизненные ориентации личность избирает с помощью логического анализа, «взвешивая» на весах «этической арифметики» все «pro» и «contra», анализируя соответствие той или иной возможной модели жизненного пути сути человеческого бытия в мире, «измеряя» его мерками этических категорий и т. д.» [2, с. 137].

Вопреки этой непрогрессивной, но пока еще доминирующей тенденции, некоторые исследователи подчеркивают несводимость смысла жизни к чисто интеллектуальным, логическим конструкциям. Тем самым они прямо или косвенно допускают возможность дезинтеграции выработанных рациональным путем смысложизненных убеждений и реально сформировавшегося неосознанного смысла жизни. А. Адлер, например, полагал, что индивидуальный смысл жизни окончательно складывается к 3–5-летнему возрасту в форме бессознательного обобщения жизненного опыта. Он задает устойчивый стиль поведения и общую схему субъективной интерпретации личностью собственной жизни и не всегда гармонизирован с сознательно поставленными жизненными целями («фикциями») [11]. С точки зрения В. Франкла, жизнь человека не теряет смысла ни при каких обстоятельствах, так как она всегда к чему-то интенционально устремлена. Другое дело, что ценностное содержание, выступающее источником этой интенциональной направленности, не всегда адекватно высвечивается в сознании. Но это все равно не повод для сотворения смысла жизни в интеллектуальном акте. «Смыслы обнаруживаются, а не придумываются»

ся», — настаивает В. Франкл [9, с. 292]. Ю. В. Александрова, считая, что «смысл жизни представлен не только в сфере осознаваемого, но и — неосознаваемого», анализирует феномен «раскола» смысла жизни, при котором «объективный смысл не совпадает с субъективным» [1, с. 140]. Развивая эти идеи дальше, мы вводим представление об особом индивидуально-психологическом параметре, который описывает степень внутренней связности и характер функционального соотношения структурных (одноуровневых или разноуровневых) компонентов смысла жизни. Это биполярный параметр «интеграция — дезинтеграция», который заметно влияет на функциональность, действенность смысла жизни как психического регулятора индивидуальной жизнедеятельности. Причем интеграция присуща полноценно функционирующему, оптимальному смыслу жизни, а дезинтеграция характерна для дисфункционального, неоптимального смысла жизни.

На основе изложенного была сформулирована *гипотеза* о том, что дезинтегрированный смысл жизни, будучи специфической разновидностью неоптимального смысла жизни, обуславливает переживание личностью смысложизненного кризиса. Приступая к ее эмпирической проверке, следует принять во внимание, что онтологическая сложность (многоуровневое строение и многокомпонентный состав) смысла жизни как психического феномена объективно требует использования полиметрического подхода для его эмпирического изучения. Отталкиваясь от данного положения, в одной из предыдущих работ мы выделили и проанализировали семь методических подходов к эмпирическому исследованию смысла жизни: психометрический, экспериментальный, психосемантический, проективный, биографический, нарративный, феноменологический [4]. Каждый из них спрофилирован на изучение определенного уровня и компонентов определенной модальности в системной организации смысла жизни. Настоящее исследование представляет собой как раз тот случай, когда применение полиметрического подхода наиболее целесообразно, поскольку перед исследователем стояла задача диагностики как осознаваемых, так и неосознанных компонентов дезинтегрированного смысла жизни.

Эмпирическое исследование было спланировано по корреляционному дизайну. В нем приняли участие 96 испытуемых в возрасте от 19 до 54 лет, имеющих разный семейный, образовательный и профессиональный статус, в том числе 47 женщин и 49 мужчин. Сбор эмпирического материала осуществлялся с помощью авторского опросника смысложизненного кризиса — стандартизированного личностного теста, который диагностирует выраженность у испытуемого негативных переживаний, связанных с противоречиями и затруднениями в поиске и практической реализации смысла жизни. В обследованной выборке распределение баллов по опроснику смысложизненного кризиса характеризуется следующими параметрами:  $M = 105,36$ ,  $\sigma = 18,73$ ,  $\min = 61$ ,  $\max = 154$ .

Диагностика индивидуального уровня интеграции/деинтеграции смысла жизни испытуемого потребовала применения полиизмерительного подхода и была разделена на несколько этапов. На первом этапе с помощью авторской методики «Источники смысла жизни», тяготеющей к психометрическому подходу, определялись смысложизненные ориентации испытуемого, т. е. его субъективные представления о ценностях, являющихся источниками смысла жизни, а также о степени их значимости для него. В качестве стимульного материала испытуемому предъявлялся репрезентативный перечень из 46 терминальных ценностей, включающий наименование и комментарий по поводу смыслового содержания каждой из них. В соответствии с инструкцией испытуемый выбирал из этого перечня те ценности, которые он считал источниками смысла собственной жизни, а затем ранжировал их по убыванию значимости (от наиболее до наименее значимой). В среднем испытуемые идентифицировали в качестве источников смысла своей жизни по 8 ценностей ( $M = 8,94$ ,  $\sigma = 4,18$ ,  $\min = 4$ ,  $\max = 17$ ). Основным диагностическим результатом данного этапа явились индивидуальные ранжированные списки смысложизненных ценностей, отражающие их сознательно выстроенную иерархию.

На втором этапе посредством авторской модификации цветового теста отношений А. М. Эткинда, принадлежащего к проективному подходу, диагностировалась реальная значимость тех ценностей, которые испытуемый указал в качестве источников смысла своей жизни. Эта методика базируется на доказанном в специальных исследованиях положении, согласно которому цветовые ассоциации выдают неосознаваемые смысловые отношения личности к ассоциируемым объектам или их понятийным обозначениям. В отличие от предыдущего этапа, где значимость смысложизненных ценностей выяснялась при помощи «лобового» вопроса, апеллирующего к сознательным представлениям испытуемого, здесь она устанавливалась косвенным, обходным путем, не требующим рефлексии и вербализации отношения к той или иной ценности. В качестве оборудования послужил стандартный набор карточек из восьмицветового теста М. Люшера, а в качестве стимульного материала — названия выбранных испытуемым смысложизненных ценностей. Процедура обследования включала три серии: в первой (ориентировочной) серии испытуемый делал эталонную раскладку цветов в порядке свободного предпочтения (от «самого приятного» до «самого неприятного»); во второй (буферной) серии испытуемый выполнял задания, не имеющие диагностического значения и реально направленные лишь на то, чтобы вытеснить из его памяти порядок названия цветов в первой серии; в третьей (диагностической) серии испытуемый ассоциировал цвета со словами-стимулами, т. е. раскладывал их в порядке соответствия названиям своих смысложизненных ценностей (от «самого похожего, подходящего» до самого «непохожего, неподходящего»). В итоге исследователь от каждого испытуемого получал  $N + 1$  рядов цветовых предпочтений, где  $N$  равняется количеству ценностей-источников смысла жизни, отобранных

этим испытуемым на первом этапе. Далее рассчитывались индивидуальные коэффициенты личностной значимости каждой отдельной ценности для конкретного испытуемого. Общая формула их расчета имела следующий вид:

$$K = \frac{\sum_{i=1}^8 D_i}{32},$$

где  $D_i$  — модуль разности рангов  $i$ -го цвета в эталонной и диагностической раскладке по конкретной ценности; 32 — константа, значение которой совпадает с максимально возможной суммой разностей рангов восьми цветов в двух раскладках.

Величина коэффициента варьировала от 0, что означает предельно высокую значимость, до 1, что означает крайне низкую значимость соответствующей смысловжизненной ценности. Очевидно, что при нулевом значении коэффициента цветовая раскладка, сгенерированная испытуемым в ответ на словесное обозначение ценности, полностью совпадает с эталонной раскладкой, а при единичном значении — прямо противоположна ей. На основании значений коэффициентов исследователем строился ранжированный ряд смысловжизненных ценностей, который рассматривался как отражение неосознаваемой ценностной иерархии конкретного испытуемого. При этом первый ранг присваивался той ценности, для которой получено наименьшее значение коэффициента, а последнее ранговое место отводилось ценности, имеющей наибольшее значение коэффициента.

На третьем этапе проводилось сопоставление осознанной и неосознанной ценностных иерархий, выявленных соответственно на первом и втором этапах исследования. Дезинтеграция смысла жизни операционализировалась как степень рассогласования сознательных представлений испытуемого о значимости его смысловжизненных ценностей с реальной (неосознаваемой и невербализируемой) значимостью этих ценностей. Математически она оценивалась посредством непараметрического корреляционного анализа по методу Спирмена, переменными в котором служили два ряда ранговых значений, а наблюдениями — набор смысловжизненных ценностей конкретного испытуемого. Количественной мерой уровня интегрированности смысла жизни испытуемого выступала величина коэффициента корреляции, колеблющаяся в диапазоне от  $-1$  до  $1$ . Малые величины, лежащие в области отрицательных значений, трактовались как показатели дезинтеграции, в то время как большие величины, уходящие в область положительных значений, — как показатели интегрированности смысла жизни испытуемого. Распределение показателя интеграции смысла жизни в выборке испытуемых характеризуется следующими параметрами:  $M = 0,06$ ,  $\sigma = 0,45$ ,  $\min = -0,91$ ,  $\max = 0,93$ . Следует заострить внимание на том, что во всей выборке не оказалось ни одного испытуемого с полной интеграцией смысла жизни, т.е. абсолютным тождеством осознан-



ной и неосознанной иерархий смысложизненных ценностей. На данном этапе объем выборочной совокупности сократился до 94 чел. Это произошло за счет выбраковки данных по двум испытуемым, которые на первом этапе идентифицировали в качестве источников смысла своей жизни менее пяти ценностей, что не позволило подсчитать для них показатель интеграции.

Математико-статистическая обработка данных осуществлялась с помощью корреляционного и регрессионного анализа, а также U-критерия Манна–Уитни для независимых групп. Корреляционный анализ, простой регрессионный анализ и межгрупповые сравнения проводились в разведочных целях — для выяснения структуры и направленности связей между статусными и психологическими переменными. На их основе можно констатировать обратную взаимосвязь показателей смысложизненного кризиса и интеграции смысла жизни ( $R = -0,489$ ,  $p = 0,000001$ ). С психологической точки зрения это означает, что по мере усиления разрыва между осознанной и неосознаваемой иерархиями смысложизненных ценностей нарастает и тяжесть кризисной симптоматики.

Данную закономерность аппроксимирует уравнение линейной одномерной регрессии: Смысложизненный кризис =  $106,67 - 19,94 \times$  Интеграция смысла жизни. Стандартное пороговое значение, свидетельствующее о субъективно болезненном, глубоком и интенсивном кризисе, равняется 113 баллам по одноименному тесту. При помощи регрессионного уравнения можно предсказать, что этот порог преодолевается, если показатель интеграции смысла жизни испытуемого равен  $-0,32$  или опускается ниже этого значения. В обследованной выборке зарегистрированы 24 случая, удовлетворяющих данному условию. Из них в 15 случаях показатель смысложизненного кризиса равняется или превосходит 113 баллов, а в 9 случаях лежит ниже данного значения, т. е. надежность прогноза наступления кризиса по показателю интеграции/деинтеграции смысла жизни составляет 62,5%. Что касается самого значения  $-0,32$ , то оно означает, что даже небольшого рассогласования осознанной и неосознанной иерархий ценностей – источников смысла жизни вполне достаточно для острой манифестации смысложизненного кризиса.

При данном объеме выборки корреляционные связи возраста с интенсивностью протекания смысложизненного кризиса ( $R = 0,11$ ,  $p = 0,27$ ) и степенью интеграции индивидуального смысла жизни ( $R = 0,05$ ,  $p = 0,63$ ) не достигли уровня статистической значимости. Также не выявлено существенных различий по уровню выраженности этих психологических переменных в мужской и женской подгруппах ( $U_{эми} = 1040$ ;  $Z = -0,48$ ;  $p = 0,62$  — для смысложизненного кризиса;  $U_{эми} = 1103,5$ ;  $Z = 0,003$ ;  $p = 0,99$  — для интеграции смысла жизни).

Основным методом статистической обработки данных послужил иерархический регрессионный анализ. Последовательно строились две регрессионные модели: контрольная модель в качестве предикторов включала статусные

переменные (пол и возраст испытуемого); в основной модели к этому набору предикторов добавлялась переменная «интеграция смысла жизни». В качестве зависимой переменной в обеих моделях фигурировала интенсивность переживания смысложизненного кризиса, измеренная в баллах одноименного опросника. Сравнение объема объяснимой дисперсии в контрольной и основной моделях проводилось при помощи инкрементного F-теста. Результаты множественной иерархической регрессии отражает таблица.

Результаты иерархического регрессионного анализа

Модель	Предикторы	$\beta$	t	p	Статистика модели
Контрольная	Пол	0,074	0,71	0,47	$R = 0,148, R^2 = 0,022, F(2, 91) = 1,015, p = 0,366$
	Возраст	0,138	1,32	0,19	
Основная	Пол	0,076	0,832	0,40	$R = 0,517, R^2 = 0,267, F(3, 90) = 10,92, p = 0,000$
	Возраст	0,16	1,75	0,08	
	Интеграция смысла жизни	-0,495	-5,48	0,000	
Инкрементный F-тест	$\Delta R^2 = 0,245; F(1, 90) = 30,08; p = 0,000$				

Табличные данные свидетельствуют о том, что контрольная модель, предполагающая влияние пола и возраста на выраженность у испытуемого кризисной феноменологии, оказалась в целом незначимой, а статусные переменные сами по себе не вносят существенного вклада в зарождение или обострение ранее начавшегося кризиса. В отличие от нее основная модель достоверно моделирует некоторые предпосылки возникновения смысложизненного кризиса в развитии личности и суммарно объясняет 26,7% дисперсии зависимой переменной. Прирост объяснимой дисперсии ( $\Delta R^2$ ) при переходе от первой ко второй модели составляет 24,5%, что главным образом обусловлено действием переменной «интеграция смысла жизни» и весьма существен с точки зрения инкрементного F-теста:  $F(1, 90) = 30,08; p = 0,000$ . Судя по значениям b-коэффициентов, низкий уровень вертикальной интеграции смысла жизни, т.е. несовпадение знаемых и реально действующих смысложизненных ценностей, оказывает мощный кризисогенный эффект на личностное развитие человека ( $\beta = -0,495; t = -5,48, p = 0,000$ ). В основной модели наряду с интеграцией/дезинтеграцией смысла жизни в качестве значимой (на уровне статистической тенденции) детерминанты кризиса выступает хронологический возраст: чем старше испытуемый, тем глубже он склонен переживать кризисное состояние ( $\beta = 0,16; t = 1,75; p = 0,08$ ).

Интересно, что переменная «возраст» приобретает весомость лишь во второй модели, где она выступает в комбинации с независимой переменной «ин-

теграция смысла жизни». Дело заключается в том, что эти независимые переменные как бы погашают, нивелируют воздействие друг друга на зависимую переменную: с одной стороны, с возрастом риск возникновения и тяжесть течения кризиса увеличиваются, но, с другой стороны, с возрастом несколько повышается и степень интегрированности смысла жизни, что предохраняет личность от кризиса. Во второй модели контролируется антикризисный эффект возрастной интеграции смысла жизни, а потому по сравнению с первой моделью в ней подрастает регрессионный  $\beta$ -коэффициент, отражающий связь возраста с кризисом при фиксированном уровне переменной «интеграция смысла жизни», т. е. влияние возраста на кризис проступает с большей четкостью. На основе полученных результатов можно предвосхитить глубокий драматизм ситуации, в которой конструируются обе детерминанты кризиса — солидный возраст и дезинтеграция смысла жизни. Это психологическая ситуация человека, посвятившего многие годы жизни преследованию определенных идеалов и целей и в конце концов ясно осознавшего или смутно почувствовавшего, что идеалы фальшивы, а цели ложны и не совпадают с тем, что представляет для него истинную ценность. Такому прозрению обычно сопутствуют негативные, субъективно мучительные переживания, типичные для смыслового кризиса: разочарование, отчаяние, неудовлетворенность, отчуждение, апатия, сожаление об упущенном времени, бессмысленность привычных занятий и т. п.

Феноменология данного состояния прекрасно задокументирована в художественной и мемуарной литературе. С особенной яркостью и пристрастностью ее изобразил Л. Н. Толстой в автобиографической «Исповеди»: «Со мною стало случаться что-то очень странное: на меня стали находить сначала недоумения, остановки жизни, как будто я не знал, как мне жить, что мне делать, и я терялся и впадал в уныние. Но это проходило, и я продолжал жить по-прежнему. Потом эти минуты недоумения стали повторяться чаще и чаще и все в той же самой форме. Эти остановки жизни выражались всегда одинаковыми вопросами: Зачем? Ну а потом?» [8, с. 115]. Совершив несколько неудачных попыток ответить на них разумным, логическим путем, сорокасемилетний писатель пришел к необходимости принять тот смысл, который объективно несла в себе реальная направленность его жизни. «Я понял, — пишет он, — что для того, чтобы понять смысл жизни, надо прежде всего, чтобы сама жизнь была не бессмысленна и зла, а потом уже — разум, для того, чтобы понять ее» [8, с. 143]. Те же кризисные переживания и тот же подход к открытию истинного смысла жизни Л. Н. Толстой персонифицировал в литературном образе Константина Левина из романа «Анна Каренина»: «Когда Левин думал, что он такое и для чего он живет, он не находил ответа и приходил в отчаяние; но когда он переставал спрашивать себя об этом, он как будто знал, и что он та-

кое, и для чего он живет, потому что твердо и определенно действовал и жил» [7, с. 387].

Принципиально схожий подход к преодолению дезинтеграции смысла жизни и купированию смысложизненного кризиса применяется в различных направлениях психотерапии, в том числе в логотерапии (В. Франкл), экзистенциальной терапии (И. Ялом), экзистенциально-аналитической терапии (А. Лэнгле), смыслоцентрированной терапии (П. Вонг), ноодинамической терапии (К. Попельский). Эффективным средством против неадекватных смысложизненных представлений является не логический их разбор и критика, а вовлечение личности в тот круг дел и занятий, которые объективно наличествуют в жизни и связывают ее с определенными ценностями. Рефлексия, ведущая к становлению системы осознанных смысложизненных ориентаций, должна быть включена в процесс практического взаимодействия личности с собственной жизнью, который протекает в форме разнообразных, сменяющих одна другую деятельностей. Тогда она будет как бы резюмировать, подытоживать объективно сложившиеся смысложизненные ценности, а не замещать или подменять их субъективными представлениями. Адекватное понимание реального смысла жизни при этом достигается как побочный и во многом неумышленный результат активной, действенной вовлеченности личности в повседневную жизнь. Оторванность смысложизненной рефлексии от практического контекста повседневной жизни, напротив, ведет к разрыву между известными и реально действующими ценностями. Этим и определяется внутренняя противоречивость дезинтегрированного смысла жизни, порождающая психологические кризисы в развитии личности.

### **Библиографический список**

1. *Александрова Ю. В.* Нравственное переживание как путь преодоления «раскола» смысла жизни // Психолого-педагогические и философские проблемы смысла жизни. М.: ПИ РАО, 1997.
2. *Бекешикина И. Э.* Смысл жизни и нравственная самореализация // Жизненный путь личности: вопросы теории и методологии социально-психологического исследования. Киев: Наукова думка, 1987.
3. *Братусь Б. С.* Аномалии личности. М.: Изд-во МГУ, 1988.
4. *Карпинский К. В.* Опросник смысложизненного кризиса. Гродно: ГрГУ, 2008.
5. *Карпинский К. В.* Смысложизненный кризис в развитии личности как субъекта жизни // Субъектный подход в психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
6. *Леонтьев Д. А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 1999.
7. *Толстой Л. Н.* Анна Каренина // Собрание сочинений: в 22 т. М.: Художественная литература, 1983. Т. 9.

8. Толстой А. Н. Исповедь // Собрание сочинений: в 22 т. М.: Художественная литература, 1983. Т. 16.
9. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
10. Чудновский В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды. М.: Изд-во МСПИ, 2006.
11. Adler A. Sens zycia. Warszawa: PWN, 1986.