



*К. В. Карпинский*

## НЕРЕАЛИСТИЧЕСКИЙ СМЫСЛ ЖИЗНИ КАК ДЕТЕРМИНАНТА КРИЗИСА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

*На теоретическом и эмпирическом уровне анализируются закономерности возникновения и протекания смысложизненного кризиса, обусловленного принятием и попытками практической реализации личностью нереалистического смысла жизни.*

*This article theoretically and empirically analyses the regularities of emergence and course of existential crisis caused by the acceptance and the attempts at implementation of non-realistic meaning of life.*

**Ключевые слова:** субъект жизни, смысл жизни, нереалистический смысл жизни, смысложизненный кризис.

**Key words:** agent of life, meaning of life, non-realistic meaning of life, meaning of life crisis.

Смысложизненный кризис является психологическим кризисом развития личности в качестве субъекта жизни, в основе которого лежат неразрешимые или неразрешенные противоречия в поиске и практической реализации смысла индивидуальной жизни. С точки зрения механизмов возникновения и протекания могут быть дифференцированы, как минимум, три разновидности смысложизненного кризиса: кризис бессмысленности, кризис смыслоутраты и кризис неоптимального смысла жизни.

Кризис неоптимального смысла жизни наименее изучен в психологической науке. Он порождается принятием и попытками практической реализации смысла жизни, отклоняющегося от функционального оптимума. Под функциональным оптимумом в данном случае понимается комплекс содержательных и формальных (структурных, темпоральных, энергетических) параметров, при наличии которых смысл жизни эффективно функционирует в качестве психического регулятора отдельных видов поведения, деятельности, целостной жизнедеятельности, а также процесса развития личности. В зависимости от степени соответствия функциональному оптимуму индивидуальный смысл жизни может быть охарактеризован как оптимальный или неоптимальный. Следует согласиться с В.Э. Чудновским, который определяет оптимальный смысл жизни как «гармоническую структуру смысложизненных ориентаций, существенно обуславливающую высокую успешность в различных областях деятельности, максимальное раскрытие способностей и индивидуальности человека, его эмоциональный комфорт, проявляющийся в переживании полноты жизни и удовлетворенности ею» [4, с. 239].

Важным параметром функционально оптимального смысла жизни является реалистичность, психологическое содержание которой анализируется в работах К.А. Абульхановой и В.Э. Чудновского. Так, 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» [1, с. 73]. Оптимален тот смысл, в котором жизненные притязания личности соразмерны ее жизненным возможностям. Диспропорция личностных притязаний и бытийных возможностей их реализации — признак неверного выбора и причина 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» [1, 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» [4, с. 217].

Таким образом, реалистичность смысла жизни — это его осуществимость за счет возможностей самой личности и с учетом объективных условий ее жизни. На основе данного параметра в



качестве одного из вариантов неоптимального смысла жизни может быть выделен нереалистический смысл жизни. Он отличается ценностным содержанием, которое недостаточно соотносено с объективными жизненными обстоятельствами и (или) недостаточно сообразовано с индивидуальными особенностями и возможностями личности.

Общая гипотеза исследования заключалась в предположении о том, что нереалистичность является психологическим признаком неоптимального смысла жизни и может провоцировать переживание личностью смысложизненного кризиса. Она детализировалась в частных гипотезах: 1) между уровнем нереалистичности смысла жизни и интенсивностью протекания кризиса существует нелинейная зависимость, в силу которой высокая и низкая степень нереалистичности соотносится с более выраженными кризисными переживаниями, а умеренная степень – с менее выраженными проявлениями кризиса; 2) переживание личностью смысложизненного кризиса сильнее обусловлено практической реализацией нереалистического смысла жизни, нежели рефлексией его несоответствия жизненным обстоятельствам и индивидуальным возможностям; 3) чем выше нереалистичность смысла жизни, тем выше субъективная (переживаемая и оцениваемая личностью) трудность его практической реализации; 4) связь нереалистического смысла жизни с кризисным состоянием опосредуется субъективным переживанием трудности реализации такого смысла.

Эмпирическое исследование было организовано по корреляционному дизайну. Совокупный объем выборки (после выбраковки недобросовестно заполненных диагностических пакетов) составил 191 человек в возрасте от 17 лет до 21 года (средний возраст – 18,6), в том числе 48 юношей и 143 девушки. Сбор эмпирического материала производился с помощью «Опросника смысложизненного кризиса» и методики «Источники смысла жизни». Последняя была модифицирована для определения индивидуального уровня нереалистичности смысла жизни. На основе ответов испытуемых рассчитывались три показателя: индекс нереалистичности смысла жизни №1 ( $IND_{np1}$ ); индекс нереалистичности смысла жизни №2 ( $IND_{np2}$ ); индекс трудности реализации смысла жизни ( $IND_{tr}$ ). Содержательное различие индексов нереалистичности заключается в том, что первый из них отражает выраженность противоречия между смыслом жизни («хочу реализовать в жизни») и реальными возможностями («могу реализовать в жизни») в плоскости рефлексивного сознания, а второй – выраженность того же противоречия в контексте практической деятельности. Индекс трудности отражает выраженность субъективных затруднений, которые сопутствуют процессу практической реализации смысла жизни. Чем выше значение упомянутых индексов, тем более нереалистичен смысл жизни испытуемого и тем выше субъективно переживаемая трудность его реализации.

В ходе статистической обработки данных был проведен непараметрический корреляционный анализ, результаты которого представлены в таблице.

#### Описательные статистики и результаты корреляционного анализа

Психологические переменные	M	SD	СЖК	$IND_{tr}$	$IND_{np1}$
1. Смысложизненный кризис (СЖК)	104,03	18,72			
2. Субъективная трудность реализации смысла жизни ( $IND_{tr}$ )	28,86	10,16	0,45***		
3. Нереалистичность смысла жизни ( $IND_{np1}$ )	0,96	0,63	0,16*	0,14	
4. Нереалистичность смысла жизни ( $IND_{np2}$ )	0,92	0,58	0,36***	0,30***	0,38***

Примечание: \*\*\* –  $p \leq 0,001$ , \* –  $p \leq 0,05$ .

Они свидетельствуют о том, что острота кризисных переживаний нарастает вместе с повышением уровня нереалистичности смысла жизни и субъективной трудности его практической реализации. В свою очередь субъективная трудность реализации обнаруживает умеренную положительную корреляцию с нереалистичностью смысла жизни ( $IND_{np2}$ ), определяемой по интенсивности практической реализации смысложизненных ценностей в настоящем ( $R = 0,30$ ). На уровне статистической тенденции также наметилась положительная корреляция субъективной трудности реализации и нереалистичности смысла жизни ( $IND_{np1}$ ), определяемой по оценкам личностной значимости смысложизненных ценностей в настоящем ( $R = 0,14$ ,  $p = 0,061$ ). Этим подтверждается третья частная гипотеза, предполагающая прямую взаимосвязь уровня нереалистичности смысла жизни и субъективно переживаемой трудности его реализации.

Несмотря на то что индексы нереалистичности оказались взаимосогласованными ( $R = 0,38$ ), второй индекс, основанный на оценках практической реализации смысла жизни, сильнее коррелирует с выраженностью кризисной феноменологии ( $R = 0,36$ ), чем первый индекс, основанный на рефлексии значимости источников смысла жизни и их соответствия жизненным



обстоятельствам ( $R = 0,16$ ). Сравнение коэффициентов корреляции по двустороннему Z-критерию Фишера показало, что теснота корреляционных связей различается на статически достоверном уровне ( $p = 0,0373$ ). Это доказывает вторую частную гипотезу и позволяет утверждать, что возникновение и обострение кризисных переживаний в большей мере зависит от попыток осуществления, чем от самого факта принятия личностью нереалистического смысла жизни и осознания его несоответствия жизненным обстоятельствам и индивидуальным возможностям. Именно повседневная жизнедеятельность, а не биографическая рефлексия, служит в качестве основного способа проверки смысла на адекватность реальной жизни. Данный вывод созвучен тезису экзистенциальных психологов о том, что поиск смысла жизни – это скорее процесс практической деятельности, чем рационального познания. Бесспорно, «осознание, осмысление биографического, жизненного опыта личности может служить... той базой, опираясь на которую человек ищет и раскрывает смыслы своей жизни» [2, с. 261], но найденные смыслы опробуются на соответствие объективным жизненным условиям посредством практической деятельности.

Первая частная гипотеза исследования проверялась методом однофакторного дисперсионного анализа, где в качестве независимой переменной использовался уровень нереалистичности смысла жизни ( $IND_{np2}$ ), а качестве зависимой – интенсивность переживания смысложизненного кризиса. Его результаты говорят о том, что группы испытуемых с низким, средним и высоким уровнем нереалистичности смысла жизни существенно дифференцируются по выраженности кризисной симптоматики ( $F = 16,35$ ,  $p = 0,000000$ ). Иначе говоря, нереалистический смысл жизни является значимой детерминантой переживания личностью смысложизненного кризиса. Между тем при низком и среднем уровне нереалистичности смысла жизни говорить о наличии кризиса не приходится, поскольку усредненные значения соответствующих групп попадают в диапазон средних значений выборки стандартизации для опросника смысложизненного кризиса. От кризиса страдают испытуемые с высоким уровнем нереалистичности смысла жизни, так как их среднегрупповой показатель заметно превышает порог критических значений для выборки стандартизации (113 баллов) и на статистически достоверном уровне превосходит средние значения групп с низким ( $p = 0,0011$ ) и средним ( $p = 0,000000$ ) уровнем нереалистичности смысла жизни.

Зависимость силы кризиса от уровня нереалистичности смысла жизни по своей форме близка к U-образной кривой. Интересно то, что в группе с умеренно нереалистичным смыслом жизни кризис проявляется слабее ( $M = 100,71$ ), чем в группе с реалистичным смыслом жизни ( $M = 103,56$ ), хотя межгрупповые различия по критерию t-Шеффе и не достигают до принятого уровня статистической значимости ( $p = 0,75$ ). Отсюда можно заключить, что умеренная степень нереалистичности смысла жизни производит своеобразный «антикризисный» эффект и способствует психологическому благополучию личности. Функционально оптимальным является не тот смысл, который полностью приспособлен к фактическим условиям жизни и наличным возможностям личности, а тот, который создает преодолимые, посильные противоречия между действительным и желаемым в жизни и намечает зону перспективного развития возможностей личности. Такой смысл жизни должен быть нереалистичным ровно настолько, насколько это необходимо для порождения противоречий, активизирующих личностный рост и побуждающих личность действовать «поверх» своих наличных возможностей. Напротив, отличительной чертой неоптимального смысла жизни является такая степень оторванности от реалий жизни, при которой назревающие противоречия превращаются в деструктивные внутриличностные конфликты («хочу, но не могу», «могу, но не хочу»), тормозящие развитие и угнетающие жизненную активность личности.

Для проверки четвертой гипотезы была построена модель медиаторного регрессионного анализа, развернутое статистическое описание которой мы опускаем ввиду ограниченности объема настоящей статьи. Она позволяет констатировать, что кризисогенный характер нереалистичного смысла определяется объективно существующими и болезненно переживаемыми затруднениями, возникающими при попытках его реализации в повседневной жизни. Зачастую они непреодолимы для личности и резко снижают ее шансы на продуктивную самореализацию. Это разрушает психологический механизм, поддерживающий 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 реализации смысла жизни. Нормальное функционирование личности в роли субъекта жизни «подпитывается» этими позитивными переживаниями, а если она лишается этой «подпитки», то закономерно происходит функциональный срыв, который обозначается понятием смысложизненного кризиса.

Вместе с тем необходимо еще раз отметить, что определенная доля нереалистичности является функциональной нормой для смысла жизни как психического регулятора жизненного пути



личности. 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 содержание смысла жизни должно опережать реальный ход бытия и трансцендировать наличную жизненную действительность, а не отображать фактическое положение дел. Психологической особенностью всех смысловых образований становится то, что они проектируют идеальное с точки зрения конкретной личности состояние действительности. 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 сдвоенный 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 развертываются в едином процессе жизнедеятельности личности. 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 [3, 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 — 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 жизненным 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» [3, 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 в источник 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 существующих ей особенностей. Нереалистичный смысл жизни — источник смысложизненного кризиса и зачастую приносит 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» [3, с. 285]. В случае полного совпадения смысла с действительностью он перестает быть регулятором жизнедеятельности, а потому стопроцентная



---

реалистичность тождественна полной реализованности, истощенности смысла жизни. Результаты настоящего исследования свидетельствуют о том, что в этой ситуации также заложены предпосылки для смысловознательного кризиса в развитии личности.

#### **Список литературы**

1. *Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. М., 1991.
2. *Каракозов Р.Р.* Организация смыслопоисковой активности человека как условие осмысления жизненного опыта // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. М., 1997. С. 257 – 273.
3. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М., 1990.
4. *Чудновский В.Э.* Становление личности и проблема смысла жизни: избранные труды. М., 2006.

#### **Об авторе**

Константин Викторович Карпинский – канд. психол. наук, доц., Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, e-mail: karpkostia@tut.by

#### **About author**

Dr. Konstantin V. Karpinski, Associate Professor, Yanka Kupala State University of Grodno, e-mail: karpkostia@tut.by