

Психологические науки

УДК 159.9

К.Н. ШАГИМУРАТОВ

(Уфа)

СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ КАК РЕСУРС СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ: ОТ ЛОГОТЕРАПИИ В. ФРАНКЛА К ПСИХОЛОГИИ СМЫСЛА Д.А. ЛЕОНТЬЕВА

Статья прослеживает путь понятия смысложизненных ориентаций от логотерапии В. Франкла к психологии смысла Д.А. Леонтьева. Рассматривает осмысленность жизни как ресурс совладания с трудными жизненными ситуациями. Обсуждаются свежие эмпирические данные, ограничения теста СЖО и его связь с отечественной традицией.

Ключевые слова: смысложизненные ориентации, смысл жизни, логотерапия, осмысленность жизни, совладающее поведение, трудная жизненная ситуация, жизнестойкость.

KONSTANTIN SHAGIMURATOV

(Ufa)

MEANING-IN-LIFE ORIENTATIONS AS THE RESOURCE OF COPING WITH DIFFICULT LIFE SITUATIONS: FROM LOGOTHERAPY BY V. FRANKL TO THE PSYCHOLOGY OF MEANING BY D. LEONTYEV

The article deals with the way of the concept of meaning-in-life orientations from logotherapy by V. Frankl to the psychology of meaning by D.A. Leontyev. The life meaningfulness as the resource for coping with difficult life situations is considered. The recent empirical findings are reviewed, the limitations of the Purpose-in-Life test and its links to the Russian tradition are discussed.

Keywords: meaning-in-life orientations, meaning of life, logotherapy, life meaningfulness, coping behaviour, difficult life situation, hardness.

Вопрос о том, ради чего человек живет, обостряется не в кабинете философа, а на сломе биографии: после потери, диагноза, развода, вынужденного отъезда из дома. Психология долго держала эту тему на расстоянии, относя ее к ведению метафизики. Перелом случился во второй половине XX в., когда экзистенциальная проблематика вошла сначала в клинику, а затем и в академическую теорию. Виктор Франкл, прошедший нацистские лагеря, перевел вопрос о смысле из философского в терапевтический [15]. Спустя полвека Дмитрий Алексеевич Леонтьев придал ему общепсихологическую форму и дал инструмент измерения [10]. Между этими двумя фигурами и разворачивается сюжет, как осмысленность жизни помогает человеку выстоять там, где обстоятельства его ломают.

В отечественной психологии трудная жизненная ситуация давно описана как состояние, в котором привычные способы действия отказывают, а требования среды перевешивают наличные ресурсы. Л.И. Анцыферова подчеркивала, в трудной ситуации личность не пассивно обороняется, а активно действует – переосмысливает происходящее, ищет новые интерпретации, а в ряде случаев и преобразует саму ситуацию. Она рассматривала трудную ситуацию как пространство, где личность раскрывается и трансформируется [2]. Ф.Е. Василюк предложил видеть в преодолении критических ситуаций особую внутреннюю работу. Он определял критическую ситуацию как «ситуацию невозможности», когда человек сталкивается с невозможностью реализовать внутренние потребности своей жизни: мотивы, ценности, стремления. Переживание в этом контексте – не просто эмоциональная реакция,

а активная деятельность: человек «переделывает» себя в мире и мир в себе, чтобы восстановить душевное равновесие и осмысленность [5]. Е.В. Битюцкая сосредоточилась на том, как именно человек приходит к решению действовать. Она описала когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации как процесс, в ходе которого человек строит в сознании ее субъективный образ [3]. В ходе этого оценивания человек анализирует множество параметров: значимость ситуации, ее неподконтрольность, неопределенность, необходимость быстрого реагирования, соизмерение собственных ресурсов с требованиями ситуации. Во всех этих линиях так или иначе присутствует смысл. Ситуация становится переносимой ровно настолько, насколько человек способен встроить ее в осмысленную картину собственной жизни. Смысл выступает как центральный регулятор: он определяет, как человек категоризирует ситуацию, какие мотивы актуализирует, какие ресурсы привлекает и в конечном счете – какой путь совладания выберет. Без работы со смыслом даже активная внешняя деятельность может оказаться неэффективной, а переосмысление ситуации способно привести к личностному росту.

Философия занималась смыслом задолго до психологии. С. Кьеркегор писал что подлинное существование (экзистенция) раскрывается через свободный выбор, который определяет личность. Этот выбор не просто между альтернативами, а фундаментальное самоопределение. Он выделял три стадии существования: эстетическую, этическую и религиозную. На эстетической стадии человек живет ради наслаждений, на этической – следует долгу, а на религиозной происходит «прыжок веры» в абсурдное и трансцендентное. И именно в момент выбора, когда человек отказывается от привычного (эстетического или этического) и принимает решение, определяющее его сущность, он становится самим собой. С. Кьеркегор подчеркивал, что разум не способен совершить этот выбор – это дело воли и отчаяния [8]. М. Хайдеггер говорил о заброшенности, что человек оказывается в мире без своего выбора: он не выбирает обстоятельства рождения, семью, эпоху, тело. Мир дан как уже существующая реальность с культурными, историческими и социальными условиями. Ключевыми аспектами заброшенности является то, что человек не контролирует обстоятельства своего появления в мире, мир и собственная жизнь не имеют заранее заданного предназначения – смыслы нужно создавать самостоятельно, заброшенность порождает радикальную ответственность: нет внешней инстанции, которая могла бы снять с человека бремя смысла его жизни, осознание заброшенности часто сопровождается тревогой – переживанием ничтожности опор и необходимости самому принимать решения [16]. К. Ясперс ввел пограничную ситуацию, это такие обстоятельства, как смерть, страдание, вина, борьба, которые выбивают человека из колеи повседневности. В эти моменты рушатся привычные опоры, и человек остается один на один с вопросом о собственном существовании [18]. Характеристики пограничной ситуации включают в себя соприкосновение с неизменным, перед чем человек бессилен, переживание глубочайшего потрясения («крушения», «отчаяния»), открытие конечности, но одновременно и связи с бытием, возможность «высветления экзистенции» – обретения подлинного смысла личностного бытия в акте безмотивного «решения».

Эти идеи подготовили почву, но академическая психология первой половины века шла мимо них. Бихевиоризм обходился без смысла, психоанализ говорил о влечениях и конфликтах. Только гуманистическое движение 1950–1960-х впустило в науку территорию ценностей и самоактуализации, которую прежде держали за собой философы. А. Маслоу поставил самоактуализацию на вершину пирамиды потребностей. Познание себя и есть развитие личности, попытка раскрыть собственную сущность в максимально возможном проявлении [12]. В. Франкл сделал следующий шаг и поспорил с А. Маслоу: самоактуализация недостижима без предварительно обретенного смысла, она приходит как побочный результат осмысленной жизни, а не как поставленная цель [15].

Свою концепцию В. Франкл выстроил в обстоятельствах, которых никому не пожелаешь. Еще до войны, работая психиатром в Вене, он занимался суицидами среди молодежи и разглядел за многими случаями не классическую патологию, а ощущение пустоты. Три года в лагерях превратили рабочую гипотезу в выстраданное знание. Стремление найти смысл он считал первичной мотивационной

силой, не сводимой ни к фрейдовскому влечению к удовольствию, ни к адлеровской воле к власти [15]. Человеку нужно то, ради чего стоит держаться, и сознание стоящей впереди задачи помогает переносить как внешние удары, так и внутреннюю боль.

Центральное понятие франкловской антропологии — это самотрансценденция. Человек устроен с направленностью вовне, на дело или на другого, и обретает себя именно в этом движении за собственные пределы, а не в погружении в себя [Там же]. Здесь спрятан парадокс, отличающий В. Франкла от гуманистов — чем больше человек отдает делу и близкому, тем полнее становится собой. Смысл осуществляется через три группы ценностей. Ценности творчества это то, что человек дает миру своим действием. Ценности переживания это то, что он берет от мира через любовь, красоту, встречу. Ценности отношения это позиция, которую он занимает перед лицом страдания, которое отменить нельзя. Последняя группа для В. Франкла самая сильная, потому что срабатывает там, где отняты все прочие. Нахождение смысла в безвыходном положении он считал высшим достижением логотерапии [Там же].

Когда смысл уходит, наступает то, что В. Франкл назвал экзистенциальным вакуумом: скука, апатия, ощущение зияющей пустоты [Там же]. М.А. Одинцова метко резюмирует его диагноз эпохи: современник страдает уже не от подавленной сексуальности, как во времена З. Фрейда, и не от комплекса неполноценности, как у А. Адлера, а от утраты смысла [13]. Если вакуум перерастает в клинику, В. Франкл говорит о ноогенном неврозе, неврозе не от вытесненного конфликта, а от духовной опустошенности. На этом и стоит логотерапия как третья венская школа. Она работает не с влечением и не с неполноценностью, а со смысловым дефицитом.

Д.А. Леонтьев соединил две традиции, франкловскую и деятельностную линию своего отца. У А.Н. Леонтьева личностный смысл рождается из отношения мотива деятельности к ее цели, а переживания сигнализируют сознанию об этом смысле. Д.А. Леонтьев развернул идею в теорию смысловой реальности как многоуровневой системы, где личностные смыслы, установки, конструкты и диспозиции выстроены по вертикали, а наверху стоят ценности, самые устойчивые и наименее ситуативные [9]. Осознанный итог отношения человека к собственным целям и смыслу жизни и есть смысложизненные ориентации.

Инструментом измерения стал тест СЖО. Д.А. Леонтьев построил его на основе американской методики РІL Дж. Крамбо и Л. Махолика, которые еще в 1960-е гг. операционализировали идеи В. Франкла, понимая цель жизни как переживание ее онтологической значимости. На русском РІL впервые адаптировал К. Муздыбаев в начале 1980-х гг., а Д.А. Леонтьев создал отечественную версию, сперва названную тестом осмысленности жизни, позже переименованную в тест смысложизненных ориентаций [10]. Двадцать пунктов, пять субшкал: цели в жизни, процесс, результат и два локуса контроля, Я и жизнь. Структура привязана ко времени: цели смотрят в будущее, процесс держит настоящее, результат хранит прошлое. Жизнь осмысленна, когда есть цель, есть удовлетворение от движения к ней и есть уверенность, что ты сам способен эту цель выбрать и до нее дойти.

Д.А. Леонтьев не остановился на тестологии. Он предложил понятие жизнетворчества как практики расширения жизненного мира. Человек не подстраивается под ситуацию, а вычитывает в ней возможности для собственного смысла. Готовность меняться в ту сторону, которая в данной ситуации лучше всего работает на самореализацию, оказывается важнее гладкой адаптации. Прогноз, что у понятия большое будущее, Д.А. Леонтьев дал еще в начале 1990-х гг., и прогноз сбывлся.

Эмпирика последних лет довольно настойчиво подтверждает старую догадку: осмысленность работает как ресурс, который держит человека под давлением обстоятельств. Е.С. Синельникова и П.А. Удовиченко на юношеской выборке показали, что смысложизненные ориентации вместе с осознанной саморегуляцией выступают коррелятами конструктивного совладания со стрессом [14]. Т.Н. Щербакова и Т.Ю. Мариненко обнаружили, что молодые люди с выраженной ориентацией на будущее и высокими целями в жизни чаще выбирают планирование решения проблемы, а не бегство от нее [17]. Тот же мотив звучит у М.В. Годунова и Е.А. Портнова, разбирающих смыслообразую-

щую стратегию избегания как теневую сторону смысловой регуляции [6]. В.А. Клименко с коллегами на материале образовательных мигрантов напрямую связывают психологические ресурсы, в том числе смысловые, с успешностью преодоления трудных ситуаций [7]. А.С. Бордоносенко на тяжелом клиническом контингенте, мужчинах и женщинах с алкогольной зависимостью, фиксирует, как по-иному выстраивается преодоление там, где смысловая опора подорвана [4]. И.В. Абакумова с соавторами добавляют тонкий штрих: индивидуальный стиль смысловой регуляции и отношение к временной перспективе сами становятся фактором того, какую стратегию совладания человек выберет [1].

За этими цифрами стоит идея, которую раньше других выговорил Ф.Е. Василюк. Переживание он понимал не как эмоцию, а как «особую работу по перестройке психологического мира» [5, с. 30], направленную на восстановление соответствия между сознанием и бытием и на рост осмысленности жизни. Кризис в такой логике это не яма, в которую проваливаются, а задача на переосмысление. Выход из него почти всегда означает, что прежние смыслы отслужили и человеку приходится отыскивать новые. Здесь Ф.Е. Василюк неожиданно сходится с В. Франклом, у которого жизнь не лишается смысла ни при каких обстоятельствах, а человек смысл не выдумывает, а находит в самой ситуации и открывает для себя.

Самые тяжелые подтверждения приходят из клиники. Когда речь идет о смертельной угрозе, болезни ребенка, утрате близкого, осмысленность перестает быть отвлеченной категорией. Столкновение с угрожающим жизни заболеванием обнажает экзистенциальные вопросы и порой запускает быстрый регресс, а продуктивно прожить такое удастся лишь тому, кто обретает смысл, причем смысл жизни и смысл смерти оказываются связаны. А. Лэнгле, ученик В. Франкла и создатель экзистенциального анализа, замечает, что смысл всегда указывает на более широкую взаимосвязь, и именно это удерживает человека от отчаяния [11]. Линия от лагерного опыта В. Франкла до онкологической палаты выходит на удивление прямой.

Сила концепции В. Франкла оборачивается ее слабым местом. Источник смысла он помещает во вне, в мир, который якобы всегда хранит смысл, ожидающий обнаружения. Критики из подхода терапии личностной уникальностью резонно возражают: при резкой смене внешней ситуации связанный с ней смысл теряется, а быстро меняющийся мир будет снова и снова гнать человека на поиск нового смысла, изматывая психику. Опыт массовых катастроф ставит вопрос ребром. А если смысл обнаружить не удастся, если разрушение таково, что ни одна из трех групп ценностей не срабатывает?

У теста СЖО собственные ограничения. Он вырос из западной методики, и его факторная структура обсуждалась не раз. Субшкалы коррелируют между собой высоко, и неясно, измеряем ли мы пять самостоятельных параметров или один общий фактор осмысленности под пятью именами. Добавляется культура. Смысл в российском контексте, с его религиозной памятью и коллективистскими привычками, складывается иначе, чем у американских авторов методики, и прямой перенос огрубляет картину.

Различие между В. Франклом и Д.А. Леонтьевым стоит проговорить, потому что их часто сливают в одно. В. Франкл – это врач, его концепция выросла из практики и несет терапевтический оптимизм: смысл есть всегда. Д.А. Леонтьев – это ученый, его задача не исцелять, а понимать, и он предлагает измерить, насколько человек ощущает свою жизнь осмысленной, и посмотреть, с чем это сцеплено. Два подхода не спорят, но и не совпадают, и зазор между ними по-своему плодотворен.

Отдельный неразвязанный узел – это соотношение смысла и счастья. В. Франкл настаивал, что счастье приходит само, как побочный эффект осмысленного дела [15]. Позитивные психологи, вроде М. Селигмана, разводят удовольствие и вовлеченность, что перекликается с франкловскими ценностями переживания и творчества [19]. Эмпирика осторожнее любой формулы: связь осмысленности и благополучия опосредована множеством переменных, и арифметика «больше смысла равно больше счастья» срабатывает далеко не всегда.

Куда движется это направление, видно по нескольким линиям. Не хватает лонгитудов, которые показали бы, как смысложизненные ориентации меняются вдоль жизненного пути, а не в одной точ-

ке замера. Не хватает кросс-культурного разбора того, чем наполняется слово «смысл» в разных обществах. Почти пуст участок на стыке психологии смысла и нейронауки: о мозговых коррелятах экзистенциального вакуума известно обидно мало. Самое практичное направление – это программы смыслообразования для тех, кто проходит через кризис, для онкологических больных и их близких, для переживающих утрату. В. Франкл сформулировал суть еще в лагере, словами, которые любил повторять вслед за Ницше: «Тот, кто знает, “зачем” жить, может перенести почти любое “как”» [15]. Полвека спустя психология смысла учится это измерять, и в самом усилии есть и приобретение, доказательность и сопоставимость данных, и потеря, потому что живое переживание, ужатое до числа, всегда чуть меньше себя самого.

Литература

1. Абакумова И.В., Азарко Е.М., Комерова Н.Е. [и др.] Отношение к временной перспективе и особенности ценностно-смысловой сферы студентов в условиях цифровизации // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 4.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
3. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2013. № 2. С. 40–56.
4. Бордоносенко А.С. Стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций у мужчин и женщин с алкогольной зависимостью // Северо-Кавказский психологический вестник. 2023. Т. 21. № 1. С. 49–57.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
6. Годунов М.В., Портнов Е.А. Перспективы изучения смыслообразующей стратегии избегания // Инновационная наука: Психология. Педагогика. Дефектология. 2023. Т. 6. № 4. С. 81–88.
7. Клименко В.А., Гришина А.В., Проненко Е.А. Роль психологических ресурсов в преодолении сложных жизненных ситуаций у образовательных мигрантов // Российский психологический журнал. 2023. Т. 20. № 4. С. 6–25.
8. Кьеркегор С. Или — или / перевод с датского П.Г. Ганзена. М.: АСТ, 2022.
9. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003.
10. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000.
11. Лэнгле А.А. Почему мы страдаем? Понимание, обхождение и обработка страдания с точки зрения экзистенциального анализа // Национальный психологический журнал. 2016. № 4(24). С. 23–33.
12. Маслоу А.Х. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2013.
13. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. М.: Флинта; Наука, 2015.
14. Синельникова Е.С., Удовиченко П.А. Смысложизненные ориентации и саморегуляция как психологические корреляты конструктивного совладания со стрессом в юношеском возрасте // Теоретическая и экспериментальная психология. 2023. Т. 16. № 1. С. 79–89.
15. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник / пер. с англ. и нем. М.: Прогресс, 1990.
16. Хайдеггер М. Бытие и время / пер. с нем. В.В. Биbihина. Харьков: «Фолио», 2003.
17. Щербакова Т.Н., Мариненко Т.Ю. Смысложизненные ориентации и стратегии совладающего поведения у молодых людей с разной ориентацией на будущее // Инновационная наука: Психология. Педагогика. Дефектология. 2024. Т. 7. № 1. С. 88–96.
18. Ясперс К. Философия. Кн. 1. Философское ориентирование в мире / К. Ясперс ; пер. с нем. А.К. Судакова. М.: Канон-Плюс, 2021.
19. Seligman M.E.P. Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment / Martin E.P. Seligman. N.Y.: Free Press, 2002.