
Теоретико-эмпирические исследования

СМЫСЛ ЖИЗНИ И РЕСУРСЫ ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ: К ПОНИМАНИЮ МЕХАНИЗМОВ ЛИЧНОСТНОГО КРИЗИСА

К.В. КАРПИНСКИЙ



Карпинский Константин Викторович — заведующий кафедрой экспериментальной и прикладной психологии Гродненского государственного университета, кандидат психологических наук, доцент. Область научных интересов — психология жизненного пути личности. Автор книг: «Человек как субъект жизни» (2003), «Опросник смысложизненного кризиса» (2008), «Профессиональное самоотношение личности и методика его диагностики» (2010). Контакты: karpkostia@tut.by

Резюме

В статье рассматриваются психологические виды, механизмы и закономерности смысложизненного кризиса в развитии личности. Обосновывается положение о том, что внутренними детерминантами кризиса могут выступать функционально значимые свойства индивидуального смысла жизни. Одно из таких свойств — реалистичность, понимаемая как мера обеспеченности смысла жизни ресурсами практической реализации. Особое внимание уделяется категории операциональных ресурсов — индивидуальному набору частных видов деятельности, интегрированных в структуру целостной жизнедеятельности и используемых личностью в качестве операциональных средств реализации смысла жизни. На основании результатов эмпирического исследования доказывается гипотеза о том, что нереалистичский смысл жизни, содержание которого должным образом не согласовано с деятельностным репертуаром личности, провоцирует смысложизненный кризис.

Ключевые слова: личность, субъект жизни, смысл жизни, ресурсы, жизнедеятельность, нереалистичский смысл жизни, смысложизненный кризис.

Субъектность как интеграл личностной зрелости и здоровья

На протяжении последних десятилетий в мировой психологии наблюдается беспрецедентный рост интереса к феноменологии становления и бытия зрелой здоровой личности. В силу ряда причин этот интерес оформился в виде разных теоретических подходов и направлений. Магистральным направлением зарубежной науки, вобравшим в свой предмет феномены личностной зрелости, благополучия и здоровья, выступает позитивная психология; в отечественной науке изучением «вершинных» личностных проявлений занимается психология субъекта. Несмотря на различия теоретико-методологических основ, социокультурного контекста и предыстории возникновения, позитивная психология и психология субъекта очень близки в понимании личностной зрелости и здоровья. Интегральным проявлением зрелой здоровой личности выступает ее субъектность по отношению к собственной жизни – общая способность к проектированию и преобразованию в желаемом направлении различных жизненных обстоятельств, включая и собственные индивидуально-психологические свойства (Абульханова, 2005; Карпинский, 2002; Личностный потенциал, 2011; Шувалов, 2004), или, иначе говоря, «способность выйти за пределы своей биологической, социальной и даже психологической детерминированности, выступая субъектом своей жизни в изменяющемся мире» (Калитевская, 1997, с. 236).

Смысл жизни как субъектообразующая структура и фактор развития личности

Развитие личности как субъекта жизни осуществляется по ходу ее познавательного и предметно-практического взаимодействия с обстоятельствами индивидуальной жизни. В процессе данного взаимодействия непрерывно возникают особые психобиографические новообразования, которые конституируют и обособляют личность как субъекта целой жизни, а не какой-то частной деятельности. Эти личностные новообразования включаются в процесс взаимодействия в качестве его психических регуляторов и тем самым определяют дальнейшее развитие личности. В контексте развития они выступают в двоякой функции – сначала как продукты, дериваты предыдущих стадий, а затем как факторы, предпосылки последующих стадий персоногенеза и субъектогенеза. Стержневым психобиографическим образованием, ядерной субъектообразующей структурой является смысл жизни. Он как раз и определяет вектор желаемых преобразований жизненных обстоятельств и индивидуальных свойств, а также побуждает, энергетизирует особые формы субъектной активности, направленные на преодоление и изменение личностью заданных условий в собственной жизни и в самой себе. Закономерно, что проблема смысла жизни в настоящее время превращается в одну из центральных тем позитивной психологии и ответвлений субъектной психологии, которые концентрируются на

изучении личности в качестве субъекта жизни — психологии жизненного пути, психологии бытия, онтопсихологии и т.д.

Тезис о том, что обретенный и осуществляемый человеком смысл жизни выступает важнейшим фактором его личностного развития, вряд ли нуждается в специальных доказательствах. Он упрочился в классических и современных теориях развития, подкреплен данными акмеологических и геронтологических исследований. Предлагаются периодизации, в которых критерием для членения стадий, этапов, фаз служит «удельный вес» смысла жизни в системе детерминант личностного развития. Например, З.И. Рябикина и Г.Ю. Фоменко выделяют две преемственные фазы: «фазу, в которой развитие преимущественно определяется противоречиями и изменениями, происходящими во внешних объективных пространствах» и «фазу, сопряженную с наступлением зрелости (акме), в которой дальнейший рост связан с активной стратегией воплощения во внешних пространствах системы обретенных личностью смыслов, вершиной или интегрирующим ядром которых является смысл жизни» (Рябикина, Фоменко, 2010, с. 85). Вторую фазу авторы ассоциируют со становлением личности в качестве субъекта жизни и подчеркивают, что «основной источник противоречий на стадии личностной зрелости связан с внутриличностными смысловыми преобразованиями и процессом самоактуализации, вступающим в противоречие, сталкивающимся с сопротивлением внешней бытийности» (там же).

С определенного возраста личностное развитие существенно детерминируется индивидуальным смыслом жизни, а точнее — возникновением и разрешением особых смысложизненных противоречий между необходимостью и возможностью его найти, сохранить и воплотить. Основываясь на данном положении, можно утверждать, что качественные и количественные параметры процесса развития личности находятся в тесной зависимости от содержательных и структурно-функциональных особенностей смысла жизни. Одним из параметров личностного развития является кризисность, т.е. степень его отягощенности психологическими кризисами. Кризисы, как известно, не являются неизбежными спутниками развития, а возникают лишь в том случае, когда его движущие противоречия не находят своевременного конструктивного разрешения. Любой кризис сигнализирует о том, что в развитии личности вместо перехода на качественно новый уровень наметился своеобразный сбой или срыв. «Кризис — это свидетельство не совершившегося своевременно перелома, сдвига», — писал А.Н. Леонтьев (Леонтьев, 1965, с. 506). Становление личности в условиях дряхлеющего или повторяющегося кризиса негативно влияет на ее психологическую судьбу, чревато всевозможными личностными искажениями и нарушениями. При известных условиях кризис способен замедлять, стагнировать, отклонять развитие от нормального пути, приносить в него регрессивные и деструктивные тенденции, ввиду чего кризисность сопряжена со многими нежелатель-

ными для личности последствиями (дезадаптацией, дисгармонией, девiantностью, аномальностью и т.д.).

Таким образом, кризисы — это негативные феномены личностного развития, по частоте возникновения и интенсивности протекания которых можно судить о мере оптимальности внешних и внутренних условий, факторов, детерминант развития. Кризисность является общим следствием и верным признаком неоптимальной обусловленности развития. Чтобы понять действительную роль смысла жизни в детерминации развития личности, необходимо исследовать специфические кризисные явления, вызванные непреодолимыми или непреодоленными противоречиями в его поиске и практической реализации. Применительно к смыслу жизни как фактору развития «лакмусовым» критерием оптимальности-неоптимальности выступает подверженность личности смысложизненному кризису. Оптимальным для личности является тот смысл жизни, принятие и осуществление которого оптимизирует процесс ее развития, т.е. обеспечивает высокую продуктивность и динамичность, прогрессивный характер и восходящую траекторию, гармоничность и адаптивность личностных изменений. Это отнюдь не означает, что принятие и попытки реализации такого смысла не порождают никаких трудностей, проблем и противоречий, просто эти противоречия, как правило, являются посильными для личности и оказывают стимулирующее, мобилизующее воздействие на ход индивидуального развития. Неоптимальный смысл жизни, напротив, обременяет процесс разви-

тия такими противоречиями, которые в силу своей принципиальной неразрешимости или несоразмерности возможностям личности приобретают кризисогенный и разрушительный оборот. Это проявляется в неустойчивости, непродуктивности, адинамии развития и повышенной личностной уязвимости к переживанию кризисов смысложизненной этиологии.

Смысложизненный кризис в развитии личности

Среди новых подходов, углубляющих психологическое познание личности как субъекта жизни, отдельное место занимает концепция смысложизненного кризиса (Карпинский, 2009). С точки зрения данной концепции, достижение и поддержание того уровня и качества развития, которое обозначается понятием «субъект жизни», подразумевает решение личностью особых смысложизненных задач и преодоление вытекающих из них противоречий. К числу таких задач относятся: 1) поиск и обретение смысла жизни; 2) сохранение и удержание принятого смысла вопреки изменчивости и давлению жизненных обстоятельств; 3) практическая реализация смысла, предполагающая преобразование «сырого» материала жизни и построение из него индивидуального жизненного пути. Эти смысложизненные задачи составляют особый класс задач развития и характеризуются специфическим содержанием, способом решения и результатом. Как и другие задачи развития, они носят нормативный, общеобязательный характер, так как с определенного

возраста в большей или меньшей степени актуализируются в личностном развитии каждого человека. Нормативность этих задач предопределена тем, что они не изобретаются и не выбираются личностью, а поставлены перед ней самой жизнью. По мере взросления личность попадает в такие условия, в которых смысложизненные задачи возникают как объективное требование жизни, а личности остается либо принять их, либо уклониться от их решения. Так, при прохождении определенных ступеней возрастного развития внешняя регламентация жизни ослабевает, что приводит личность к необходимости решения первой задачи — поиску и выбору определенного смысла в качестве внутреннего регулятора, ориентира индивидуальной жизнедеятельности. Человеческая жизнь полна ограничений, испытаний, рисков и вызовов, которые угрожают уничтожить смысл жизни, и личности приходится решать вторую задачу — защищать его, противостоять и сопротивляться его разрушению. Наконец, жизненные обстоятельства имеют свою структуру и логику движения, ввиду чего личность вынуждена решать третью задачу — прилагать специальные усилия, направленные на переустройство и подчинение жизни собственной логике, продиктованной смыслом жизни.

Психологическими индикаторами прогрессивного развития и полноценного функционирования личности в качестве субъекта жизни являются субъективные переживания осмысленности и удовлетворенности жизнью. Они сигнализируют о том, что личность обрела свой жиз-

ненный смысл, сохраняет его целостность и продуктивно реализует в повседневной жизни, т.е. эффективно разрешает встречающиеся на ее пути смысложизненные 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 смысложизненные противоречия, которые его существенно осложняют и отягощают. Особо затруднительные 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 форму манифестируется особым психическим состоянием — смысложизненным кризисом.

Смысложизненному кризису в развитии личности присущи многофакторная детерминация и широкий полиморфизм, т.е. множественность порождающих противоречий и вариативность начала, течения и исхода. Каждому виду кризиса соответствуют определенный тип противоречий и специфическая смысложизненная задача, которая в свое время не была решена личностью или является для нее принципиально неразрешимой. Классификация видов смысложизненного кризиса в зависимости от задач развития и соответствующих им кризисогенных противоречий представлена в таблице 1.

Таблица 1

Психологическая классификация видов смысложизненного кризиса

Разновидность смысложизненного кризиса	Задача личностного развития	Содержание кризисогенных противоречий
Кризис бессмысленности	Задача поиска и обретения смысла жизни	Неспособность или невозможность определить смысл индивидуальной жизни, когда личность в нем нуждается
Кризис смыслоутраты	Задача сохранения и удержания смысла жизни	Неспособность или невозможность восстановить смысл, разрушенный критической ситуацией, когда личность не может продолжать без него свое существование
Кризис нереализованности смысла жизни	Задача практической реализации смысла жизни	Неспособность или невозможность продуктивно воплотить смысл в жизнь при том, что личность прилагает для этого все необходимые усилия

Нерешенность или нерешаемость задачи поиска и обретения смысла жизни порождает смысложизненные противоречия, которые в конечном итоге манифестируют в форме кризиса бессмысленности. Нерешенность или нерешаемость задачи сохранения смысла жизни на фоне неблагоприятных условий существования, неспособность пронести смысл через трудности жизни и уберечь его от разрушительных воздействий ведет к образованию смысложизненных противоречий, из которых происходит кризис смыслоутраты. Нерешенность или нерешаемость задачи реализации смысла, невозможность выстроить жизнь согласно с ним дает начало смысложизненным противоречиям, которые в последующем провоцируют кризис нереализованности смысла жизни.

Таким образом, смысложизненный кризис — это специфический кризис развития личности в качестве субъекта жизни, возникающий на почве непреодоленных или в прин-

ципе непреодолимых противоречий в поиске, сохранении и реализации личностью смысла собственной жизни. Учитывая, что в современных психологических исследованиях личностная зрелость идентифицируется с субъектностью в жизни, смысложизненный кризис может обоснованно рассматриваться как кризис личностной зрелости (Карпинский, 2011а).

Функциональная неоптимальность смысла жизни как предпосылка смысложизненного кризиса

Среди выделенных разновидностей смысложизненного кризиса, пожалуй, самым распространенным является кризис нереализованности смысла жизни. Практическая реализация смысла является кульминационной и приоритетной задачей, которая «венчает» смысложизненную активность личности и основывается на результатах решения двух других задач. В конечном счете, личность

ищет и сохраняет смысл ради того, чтобы выстроить сообразно с ним свой жизненный путь, объективировать его в реалиях собственной жизни. Без перспективы его реализации и «смыслопоисковая», и «смыслосберегающая» задача во многом теряет свое значение. Кризис нереализованности развивается на почве противоречия между стремлением личности к максимально полному воплощению жизненного смысла и невозможностью или неспособностью сделать это с надлежащей продуктивностью в силу внешних или внутренних условий. При этом внешние условия определяют «возможность-невозможность», а внутренние условия — «способность-неспособность» личности справиться с задачей реализации смысла. В немногочисленных исследованиях, посвященных проблеме смысложизненного кризиса, прослеживается тенденция переоценки внешних и недооценки внутренних условий, ограничивающих шансы продуктивной реализации смысла жизни. Причины непродуктивности сводят, прежде всего, либо к отсутствию благоприятных жизненных обстоятельств, либо к наличию объективных условий и людей, которые препятствуют и не благоволят жизненному успеху личности. На наш взгляд, необходим разносторонний и, по меньшей мере, равный учет внешних и внутренних детерминант кризиса, а также понимание того, что каждая разновидность кризиса характеризуется их неповторимым сочетанием и взаимодействием, создающим основные типы кризисогенных противоречий.

Практическая реализация смысла может быть осложнена и блокирова-

на как внешними барьерами, к которым относятся разнообразные предметные условия жизни, так и «внутренними преградами» (В.В. Столин), которые могут быть представлены широким кругом психологических свойств личности и отдельных личностных структур. Результаты наших исследований показывают, что в ряде случаев кризис нереализованности смысла жизни с точки зрения детерминации может быть охарактеризован как кризис неоптимального смысла жизни, поскольку его ведущие причины коренятся в функционально неоптимальных или дисфункциональных свойствах самого смысла. Такие свойства играют роль внутренних преград, которые дезорганизуют, дезориентируют индивидуальную жизнедеятельность, подрывают ее продуктивность и подготавливают почву для возникновения кризиса. Преданность личности неоптимальному смыслу и стремление во что бы то ни стало его реализовать становится «самопоражающим» фактором в ее развитии.

Теоретически обоснованы и эмпирически исследованы различные виды неоптимального смысла жизни: бездуховный, нереалистический, конфликтный, дезинтегрированный, неопосредованный и другие. Каждый из них несет в себе специфический регуляторный дефект, связанный с искажением определенного свойства или группы психологических свойств смысла жизни, и проявляет высокую кризисогенность в развитии личности. Их подробный анализ требует специального и более объемного изложения. Здесь отметим лишь то, что траектории развития личности из точки принятия

неоптимального смысла к кризисному состоянию в каждом конкретном случае индивидуальны и неповторимы. Столь же вариативны способы, посредством которых каждая разновидность неоптимального смысла «вгоняет» личность в смысложизненный кризис. Так, например, трудности с воплощением нереалистического смысла обусловлены отрывом его содержания от индивидуальных возможностей личности и предметных условий ее жизни; конфликтный смысл отягощает самореализацию личности потому, что ради осуществления одной смысложизненной ценности приходится жертвовать реализацией других ценностей; неопосредованный смысл, который сформулирован в чрезмерно абстрактном виде и не конкретизирован в целях, планах и программах, является плохим ориентиром и слабым руководством для поведения личности в ситуациях повседневной жизни.

Таким образом, смысл жизни играет амбивалентную роль в развитии и существовании личности. При условии реализованности или потенциальной реализуемости, он выступает предпосылкой прогрессивного развития, субъективного благополучия и психологического здоровья. В условиях нереализованности или принципиальной нереализуемости смысл жизни оборачивается в источник личностных кризисов, неблагополучия, деформаций и расстройств. Неоптимальным может быть признан смысл жизни, который в силу присущих ему свойств дизрегулирует индивидуальную жизнедеятельность, сужает возможности самореализации личности и придает ее развитию кризисный характер.

Далее на теоретическом и эмпирическом материале мы постараемся раскрыть психологическую природу такого свойства, как реалистичность, а также выявить функциональную неоптимальность и кризисогенную сущность нереалистического смысла жизни.

Реалистичность как психологическое свойство смысла жизни

Реалистичность — это индивидуально-психологическое свойство смысла жизни, которое указывает на степень соотнесенности его предметно-ценностного содержания с широким кругом обстоятельств, небезразличных для самореализации личности. Прежде всего, следует отметить, что данное свойство относится к предметно-ценностному содержанию смысла жизни, а не к форме его существования во внутреннем мире личности. Являясь психическим феноменом, смысл жизни выполняет отражательную функцию, поэтому его содержание составляет отражение индивидуальной жизни. Но специфическая черта, отличающая смысл жизни от других психических явлений, заключается в том, что в нем запечатлевается не наличное, а конечное состояние жизненной действительности, т.е. прообраз идеальной и субъективно ценной жизни. В содержании смысла жизни предвосхищен и запроектирован индивидуальный жизненный путь, который еще предстоит выстроить в ходе жизнедеятельности. Содержание смысла жизни, репрезентированное в индивидуальном сознании, очень точно описывается понятием «замысел

жизни», которое было введено С.Л. Рубинштейном (Рубинштейн, 1973, с. 366). В предельно широком значении «замысел» — это форма отражения такого потребного будущего, на наступление которого личность рассчитывает не в результате спонтанного развития событий, а при деятельном участии и активном вмешательстве в естественный ход собственной жизни. В своей феноменальной репрезентации смысл жизни является именно замыслом — субъективной моделью будущего жизненного пути, который личность намеревается создать своими решениями и поступками. Как справедливо подчеркивает Ф.Е. Василюк, «жизненный путь в своей уже-совершенности, в ретроспективе есть история жизни личности, а в своей еще-неисполненности, в феноменологической перспективе есть замысел жизни» (Василюк, 1984, с. 147). При таком подходе реалистичность в качестве содержательной, а не формальной характеристики конкретизируется как мера осуществимости, реализуемости жизненного замысла личности. Узловой вопрос при оценке реалистичности сводится к тому, располагает ли личность необходимыми и достаточными возможностями, средствами, инструментами, — одним словом, ресурсами — для преобразования своей жизни из ее текущего состояния в лучшее будущее состояние.

По сути, реалистичность смысла жизни — это уравновешенность притязаний и ресурсов личности как субъекта жизни. В понимании сущности данного свойства важная роль отводится представлению о жизненных ресурсах личности, или ресурсном потенциале субъекта жизнедея-

тельности. В самом общем значении ресурсом следует считать любую возможность или любое средство, позволяющее путем определенных преобразований получить желаемый и искомый результат. Личность как субъект жизни объективно нуждается в ресурсах, с помощью которых она могла бы прийти или, по меньшей мере, приблизиться к тому желанному положению, которое предвосхищено в содержании смысла жизни. Понятие «ресурсы» в данном контексте обобщает всю совокупность вспомогательных средств, которые могут быть изысканы и использованы личностью в интересах наиболее полной и наискорейшей реализации смысла жизни. Иными словами, ресурсы — это обстоятельства, приобретающие в контексте деятельной реализации смысла жизни вспомогательное, инструментальное, служебное значение. Особенно полезные и безотказные ресурсы, значительно облегчающие реализацию смысла в жизни, зачастую превращаются для личности в инструментальные ценности, которые она старается не только задействовать и расходовать в первую очередь, но также пополнять и накапливать.

В настоящее время понятие «ресурсы» наиболее активно востребуется психологией совладающего поведения, которая изучает личность в роли субъекта преодоления трудных жизненных ситуаций, извлекающего и использующего с этой целью самые разнообразные средства и возможности (Крюкова, 2010; Постылякова, 2010; Хазова, 2010; Hobfoll, 1998). Реализация смысла жизни не бывает безбарьерной и беспрепятственной, а потому совладающее поведение

представляется значимой составляющей жизнедеятельности личности. Оно помогает пронести смысл через всевозможные трудности и довести его до успешного претворения в жизнь. Вместе с тем совладание с жизненными трудностями всего лишь частное проявление личности в качестве субъекта жизни, в то время как «ресурсный подход» может быть распространен на всю ее жизнедеятельность. Интересно отметить, что наличие смысла и высокий уровень осмысленности жизни нередко трактуются как самостоятельный ресурс личности (Александрова, 2011; Крюкова, 2010; Леонтьев, 2010). Это частный момент, но он наглядно демонстрирует ту концептуальную гибкость, с которой исследователи оперируют понятием «ресурсы», а также говорит о «растяжимости», «расплывчатости» его объема. Попытки ограничить объем данного понятия пока не увенчались успехом, о чем свидетельствует отсутствие всеобъемлющего определения и универсальной систематики ресурсов. И главная тому причина — уникальная способность субъекта обращать любые условия внешнего и внутреннего мира в орудия, средства, инструменты саморегуляции, саморазвития и самореализации.

Таким образом, реалистичность — это индивидуально-психологическое свойство смысла жизни, которое определяется соотношением его предметно-ценностного содержания с качеством и количеством доступных для личности прагматических ресурсов. Реалистичным является смысл жизни, который в достаточной степени обеспечен ресурсами практической реализации, тогда как

нереалистический смысл жизни характеризуется полной или частичной необеспеченностью этими ресурсами. С этой точки зрения аналогом реалистичности является реализуемость, осуществимость смысла жизни с учетом актуально имеющихся или потенциально доступных для личности ресурсов.

Виды ресурсов личности как субъекта жизни

В современной психологии достаточно много теоретических и эмпирических классификаций ресурсов личности, но ни одна из них не может претендовать на исчерпывающую подробность и полноту. В каждом конкретном исследовании приходится довольствоваться рабочей классификацией, которая охватывает наиболее значимые, необходимые ресурсы в определенной сфере личностного развития и бытия. Одним из примеров служит классификация, предложенная Э. Динером и Ф. Фуджитой для изучения личных стремлений и субъективного благополучия личности. Под ресурсами здесь понимаются физические, социальные и психологические возможности, к которым личность может прибегнуть для достижения своих личных целей. Авторы выделяют несколько категорий ресурсов — физические (здоровье, атлетичность и т.д.), материальные (деньги, собственность и т.п.), социальные (власть, поддержка семьи и т.п.), личностные (уверенность в себе, интеллект и др.) (Diener, Fujita, 1995).

В качестве субъекта жизни личность призвана решать задачи поиска, сохранения и практической

реализации смысла жизни. Главенствующей является последняя задача, и поэтому к ресурсам личности как субъекта жизни, в первую очередь, относятся все внешние и внутренние условия, позволяющие наращивать и поддерживать на субъективно приемлемом уровне продуктивность реализации индивидуального смысла жизни. Все множество таких ресурсов, на наш взгляд, можно условно подразделить на четыре категории.

1. Внешние условия жизни — это природные и социальные обстоятельства, в которых разворачивается и которыми детерминируется индивидуальная жизнедеятельность личности. Сюда относятся разноуровневые условия — от глобальных факторов планетарного масштаба, общих для всех людей, до факторов микро-социального контекста, в который непосредственно «вживлена» конкретная личность. В совокупности они образуют жизненную действительность, с которой личность вступает в познавательное и практическое взаимодействие с целью преобразования и воплощения своего смысла жизни. Эти условия по большей части носят предметный характер и подчиняются собственным объективным закономерностям развития, в связи с чем они могут либо «поддаваться», либо «противостоять» той субъективной логике, которую им «навязывает» личность, ведомая смыслом собственной жизни. Далеко не все обстоятельства, среди которых живет личность, становятся для нее условиями жизни, а лишь те, которые в силу присущих им естественных закономерностей существенно обуславливают процесс

и результаты ее жизнедеятельности. Одни обстоятельства оказываются объективно индифферентными для протекания жизнедеятельности, другие — реально вовлеченными в нее в качестве строительного материала, подсобных средств, опор, преград и т.д. Личность как субъект жизни из бесконечного множества обстоятельств вычленяет такие, которые определенным образом соотносятся с процессом осуществления смысла жизни и влияют на его продуктивность. Они-то и становятся по-настоящему значимыми условиями индивидуальной жизнедеятельности. Как писал в свое время С.Л. Рубинштейн, «в качестве условий жизни из среды, из внешних обстоятельств выделяются те и только те, которые находятся в определенных объективных отношениях к жизни людей, которыми их жизнь реально обусловлена. В выделении из среды — общественной и природной, — из всей совокупности внешних обстоятельств, среди которых протекает жизнь людей, условий их жизни, — в этом выделении объективно проявляется активность, избирательность человека как субъекта жизни» (Рубинштейн, 1957, с. 227).

2. Индивидуальные возможности — это широкий спектр материальных и нематериальных средств, которые привлекаются и эксплуатируются личностью в утилитарных целях при реализации смысла жизни. К этой труднообозримой, практически неисчерпаемой категории принадлежат возможности организма и состояние здоровья, время и деньги, социальные связи и знакомства, сословная принадлежность и удачный брак, должностное положение и властные

полномочия, образование и доступ к источникам информации и т.д. Даже пол и возраст, а также физические недостатки и болезни в определенном контексте могут приобретать ресурсное значение и сулить некоторые преимущества в жизни. Каждая личность владеет уникальным набором возможностей, которые в качестве своеобразной «экипировки» определяют ее оснащенность, готовность к эффективной самореализации в различных, в том числе негативных, жизненных ситуациях. Субъектность и индивидуальность личности проявляются в том, как она приобретает, накапливает, расходует и восполняет эти средства, а также пользуется и распоряжается ими в своей жизнедеятельности. Вместе с тем в каждом обществе вырабатываются и воспроизводятся нормы и правила, которые требуют от личности применения определенных средств самореализации, т.е. предписывают нормативную «технология» жизненного успеха. Их сила распространяется в основном на те ситуации индивидуальной жизни, которые являются социально значимыми — создающими условия жизни для других людей, их групп и общества в целом. Они несут в себе элемент этической оценки и, в частности, диктуют, за счет каких возможностей желательно, а какими средствами предосудительно добиваться личного успеха. В этой связи инструментальная сторона индивидуальной жизнедеятельности становится до известной степени нормированной и технологически регламентированной.

Переходя к описанию следующей категории, следует подчеркнуть, что

общий признак всех рассмотренных выше «индивидуальных возможностей» заключается в том, что они суть внешние средства жизнедеятельности, не входящие в психологическую структуру личности. Внутренние (психологические) средства, которые непосредственно конституируют личность в качестве субъекта жизни, составляют содержание следующей категории. Разведение внешних и внутренних средств жизнедеятельности во многом сходно с общепринятым делением ресурсов на экстернальные и интернальные, средовые и личностные (Александрова, 2011; Крюкова, 2010; Постылякова, 2010; Baumeister, Schmeichel, Vohs, 2007).

3. Свойства личности как субъекта жизни — это устойчивые индивидуально-психологические особенности, от наличия и степени выраженности которых существенно зависит успешность практической реализации личностью смысла собственной жизни. Личностные свойства субъекта жизни по своей функции являются регуляторами индивидуальной жизнедеятельности, поэтому они значимы именно в качестве внутренних условий и психических средств достижения жизненного успеха. Многие свойства, которые включены в психологическую структуру личности, являются далеко не безразличными с точки зрения продуктивности индивидуальной жизнедеятельности. Сам факт наделяния личностного свойства инструментальным значением говорит о том, что это свойство каким-то образом влияет на процессуальный и результативный аспект осуществления смысла жизни, задействовано в процессах

проектирования и построения индивидуального жизненного пути, играет какую-то роль в самореализации личности. Согласно воззрениям С.Л. Рубинштейна, личностные свойства человека образуют «воедино связанную совокупность внутренних условий», формируются в зависимости от внешних условий и преломляют через себя все внешние воздействия. Однако на этом их функции не заканчиваются: главное назначение личностных свойств состоит в том, что они «включаются в жизнь человека в качестве и обусловленных обстоятельствами его жизни, и обуславливающих его деятельность, посредством которой он эти обстоятельства изменяет» (Рубинштейн, 1957, с. 316). Таким образом, психические свойства участвуют в жизнедеятельности личности в качестве внутренних детерминант и психических орудий практической реализации смысла жизни. Их функциональное назначение заключается в том, чтобы посредством регуляции процесса жизнедеятельности «продуктировать» желаемые личностью жизненные изменения. В этой функции психические свойства выступают как внутриличностные средства преобразования жизни и воплощения ее смысла, как способы опосредования и обеспечения жизнедеятельности ресурсами психического отражения и регуляции. Личностные свойства, взятые со стороны своей орудийной, ресурсной функции, обозначаются в современной психологии разными терминами – «личностный потенциал» (Леонтьев, 2006), «инструментальные проявления индивидуальности» (Асмолов, 1996), «психобиографические характери-

стики субъекта» (Ахмеров, Прыгин, 2005). На наш взгляд, наиболее точно их функциональную значимость и инструментальную роль в контексте индивидуальной жизнедеятельности передает термин «жизненные способности личности» (Абульханова, 2009). Уместность данного термина связана с тем, что в психологической науке именно под способностями подразумеваются свойства личности, детерминирующие успешность, продуктивность в овладении и выполнении какого-либо вида деятельности. Соответственно, жизненные способности – это присущие личности как субъекту жизни индивидуально-психологические свойства, которые существенно влияют на продуктивность ее жизнедеятельности.

4. Операционально-технический потенциал индивидуальной жизнедеятельности – это совокупность практикуемых личностью видов деятельности, которые определяют возможности и границы практической реализации смысла жизни. В структуре индивидуальной жизнедеятельности интегрировано, как правило, некоторое множество частных видов деятельности, а потому она должна рассматриваться как полидеятельностное образование. По своему пространственному размаху и временному диапазону индивидуальная жизнедеятельность является макродеятельностью, а в соотношении с отдельными, парциальными видами деятельности – метадеятельностью. Каждая частная деятельность при включении в состав жизнедеятельности становится операциональным средством реализации смысла жизни (Карпинский, 2010). Межиндивидуальные

различия касаются количества и качественного состава видов деятельности, с помощью которых личность воплощает смысл своей жизни, а также параметров их структурной организации внутри целостной жизнедеятельности. Результативность осуществления смысла жизни обычно возрастает вместе с увеличением операционально-технического потенциала жизнедеятельности. Однако рост данного потенциала достигается не только экстенсивным путем, когда жизнедеятельность расширяется и обогащается за счет новых видов деятельности, но и интенсивным путем, при котором на фоне относительно неизменного репертуара деятельностей за счет их системного переструктурирования личность получает синергический эффект в практической реализации смысла жизни. Операционально-технический, инструментально-исполнительский «аппарат» жизнедеятельности является, пожалуй, важнейшей из выделенных категорий жизненных ресурсов личности. Это обусловлено тем, что все остальные ресурсы обнаруживают свою реальную полезность только в контексте деятельностного взаимодействия личности с собственной жизнью. Если до начала этого взаимодействия различные обстоятельства выступают лишь как потенциальные, возможные ресурсы, то в ходе совершаемой деятельности личность их актуализирует — открывает их инструментальный, утилитарный смысл для себя. Ресурсность — это такое свойство всевозможных внешних и внутренних, материальных и нематериальных условий, которое выявляется и проверяется только в

процессе деятельной, предметно-практической реализации смысла жизни.

Таким образом, в целях продуктивной реализации смысла жизни личность втягивает в «оборот» своей жизнедеятельности самые разнообразные ресурсы — предметные условия жизни, индивидуальные возможности, собственные психические свойства и, наконец, весь репертуар деятельностей, которыми ей удалось овладеть в течение своей жизни.

С учетом реального многообразия обстоятельств, которые личность наделяет ресурсным значением и направляет на решение задач своей жизнедеятельности, следует признать, что реалистичность — это весьма многогранное свойство смысла жизни. Уровень реалистичности можно достоверно оценить лишь в том случае, если сопоставить предметно-ценностное содержание смысла жизни со всеми обстоятельствами, которыми личность актуально или потенциально может воспользоваться как ресурсами в собственной жизнедеятельности. В существующих на сегодняшний день теоретических определениях и эмпирических исследованиях высвечиваются лишь отдельные грани реалистичности смысла жизни. Так, при обсуждении сущности данного свойства В.Э. Чудновский заостряет внимание на соответствии смысла жизни «с одной стороны, наличным объективным условиям, необходимым для его осуществления, с другой — индивидуальным возможностям человека» (Чудновский, 2006, с. 217). Таким образом, реалистичность смысла жизни определяется через соотношение его содержания с первыми

двумя категориями ресурсов. В наших предшествующих исследованиях реалистичность анализировалась как мера осуществимости, реализуемости смысла жизни с учетом предметных условий жизни, индивидуальных возможностей и индивидуально-психологических особенностей самой личности (Карпинский, 2011б). Здесь в ее теоретическое понимание и эмпирическое измерение были введены сразу три разновидности ресурсов, которые, тем не менее, полностью не исчерпывают ресурсную базу личности как субъекта жизни. Из анализа «выпала» важнейшая категория ресурсов, обеспеченность которыми выступает едва ли не ведущим критерием реалистичности смысла жизни. Речь идет об операционально-технических, инструментально-исполнительских ресурсах, связанных с широтой и богатством доступных для личности видов деятельности.

Кризисогенная сущность нереалистического смысла жизни

Наши предыдущие исследования показали, что реалистичность является функционально значимым свойством, которое обуславливает качество выполнения смыслом жизни своих регуляторных функций в жизнедеятельности и в развитии личности. От выраженности данного свойства, в частности, зависят уровень продуктивности реализации самого смысла и, следовательно, полнота переживания личностью осмысленности и удовлетворенности собственной жизнью. Нереалистический смысл жизни выступает источником серьезных противоре-

чий личностного развития, которые нередко манифестируют в форме драматических кризисов смысловой жизни. Наиболее ощутимый кризисогенный эффект дают противоречия, которые порождены несоответствием смысла предметным реалиям индивидуальной жизни; несколько слабее кризисный потенциал противоречий, которые вызваны рассогласованием смысла с индивидуальными возможностями и особенностями личности (Карпинский, 2011б). Цель настоящего исследования заключается в том, чтобы на теоретическом и эмпирическом уровне проанализировать кризисогенную роль противоречий, складывающихся между смыслом жизни и деятельностными, операционально-техническими возможностями его реализации.

В структуре любой человеческой деятельности, от самой простой до самой сложной и разветвленной, можно вычленить две взаимосвязанные стороны: мотивационно-смысловую и операционально-техническую (Давыдов, 1998; Леонтьев, 1965; Эльконин, 1989). Жизнедеятельность, будучи интегративной формой человеческой деятельности, в этом отношении не составляет никакого исключения. Ее мотивационно-смысловая сторона конституируется смыслом жизни и производными от него смысловыми структурами, которые осуществляют побудительную регуляцию познавательного и практического взаимодействия личности с обстоятельствами собственной жизни. Ее операционально-техническая сторона представлена набором деятельностей, которые личность использует в качестве

операциональных средств реализации смысла жизни. Становление и развитие личности в качестве субъекта жизни во многом определяется движущими противоречиями, которые рождаются в отношениях между смыслом жизни как собственным «мотивом» жизнедеятельности и совокупностью деятельностей как операционально-техническим «инструментарием» жизнедеятельности. Эти же самые противоречия лежат у истоков смысложизненных кризисов личностного развития в зрелом возрасте.

На сегодняшний день в психологической науке еще очень слабо освещены закономерности зарождения и вызревания противоречий внутри целостной жизнедеятельности личности, а также механизмы перехода этих противоречий в различные виды смысложизненного кризиса. Закономерности соотношения мотивационно-смысловой и операционально-технической сторон гораздо лучше изучены применительно к частным и более простым видам деятельности, составляющим базис личностного развития в детском возрасте. В фундаментальных трудах отечественных психологов раскрыта общая логика возникновения нормативных кризисов психического развития ребенка. Она связана с неравномерностью формирования разных аспектов ведущей деятельности, вследствие чего либо мотивы «перерастают» возможности их реализации, либо операционально-технические возможности «забегают» вперед мотивов. Возникающие противоречия внутри инициируют процесс смены ведущих видов деятельности и таким образом направляют ход психического разви-

тия ребенка (Божович, 1968; Запорожец, 2008; Эльконин, 1989).

Вопрос о правомерности переноса этих «детскопсихологических» закономерностей на развитие личности в зрелом возрасте до сих пор остается малоизученным и дискуссионным (Анцыферова, 2006; Поливанова, 2000; Солдатова, 2005). Главная особенность периода взрослости заключается в том, что состав и композиция видов деятельности, которые занимают важное или даже ведущее место в структуре целостной жизнедеятельности, заданы самой личностью как субъектом жизни. В отличие от периода детства, где виды ведущей деятельности жестко привязаны к определенной возрастной стадии и локализованы в определенной сфере жизни, а их смены — социально регламентированы, зрелая личность сама определяет порядок чередования разных дел и занятий во времени и пространстве собственной жизни. Принципиальный критерий для включения каждой отдельной деятельности в структуру жизнедеятельности — это ее операциональный жизненный смысл, т.е. инструментальное значение при осуществлении личностью смысла своей жизни. Ведущей в развитии зрелой личности и доминирующей в структуре индивидуальной жизнедеятельности является та деятельность, которая выполняет наибольшую нагрузку по реализации смысла жизни. Именно ею личность дорожит и стремится заполнить пространство-время собственной жизни, именно она может оставаться постоянной на протяжении всей самостоятельной жизни.

Наблюдая это постоянство, Д.Б. Эльконин предполагал, что закономерности

внутренних преобразований деятельности и деятельности развития детской психики едва ли возможно спроецировать на становление зрелой личности (Эльконин, 1989). Однако мы в данном вопросе разделяем позицию Б.С. Братуся, согласно которой противоречия мотивационно-смысловой и операционально-технической сторон деятельности являются общепсихологическими и всевозрастными: «Несоответствие потребностно-мотивационной и операционально-технической сторон есть выражение общего, движущего (т.е. неустраняемого) противоречия развития личности, а не следствие лишь какого-либо одного (в данном случае начального) периода жизни человека» (Братусь, 1988, с. 112). Отсутствие видимых сдвигов и периодических смен одного вида деятельности другим совершенно не означает, что деятельность лишена динамики, не генерирует движущих противоречий и не может быть источником кризисов личностного развития. Б.С. Братусь справедливо подчеркивает, что «для того чтобы понять малоизученные кризисы взрослой жизни, необходимо обратиться к анализу движения самих личностно значимых деятельностей и возникающих здесь внутренних противоречий, а не искать эти противоречия только в оппозиции одних деятельностей к другим» (там же, с. 113).

Эти общепсихологические положения в полной мере применимы для анализа смысложизненного кризиса в развитии личности, спровоцированного принятием и попытками реализации нереалистического смысла жизни. Одним из проявлений нереа-

листичности выступает несоответствие содержания смысла жизни операционально-техническим возможностям его воплощения, необеспеченность деятельностью средствами и способами практической реализации. Такой смысл создает противоречие между мотивационно-смысловой и операционально-технической сторонами индивидуальной жизнедеятельности. Личность попадает в ситуацию, когда сложность жизненного замысла превосходит наличные возможности преобразования обстоятельств жизни.

При условии умеренной нереалистичности смысла устранение противоречия возможно за счет наращивания операционально-технического потенциала жизнедеятельности, что предполагает совершенствование уже имеющихся и освоение новых видов деятельности. В данном случае нереалистический смысл жизни выступает как стимул развития и необходимое условие психологического благополучия личности. Однако при высокой степени нереалистичности может настать такой момент, когда расширение и обогащение операционально-технических возможностей личности уже не дает ей желаемого прироста в уровне продуктивности жизнедеятельности, не продвигает в направлении желаемого будущего. Это переломный момент развития, поскольку противоречия, навязанные нереалистичным смыслом жизни, приобретают неустраняемый характер и выливаются в форму смысложизненного кризиса. В данном случае он выступает как кризис нереализованности или принципиальной нереализуемости смысла жизни, вызванный неустраненными

или неустраняемыми противоречиями между мотивационно-смысловой и операционально-технической стороной жизнедеятельности, между смыслом жизни и деятельностными возможностями его реализации. Динамика противоречивых отношений между сторонами жизнедеятельности подчинена общепсихологическим закономерностям, которые можно усмотреть в развитии любой человеческой деятельности. Так, Б.С. Братусь подчеркивает, что по мере своего усложнения и возвышения мотивы деятельности начинают требовать все новых и новых операционально-технических возможностей. Рано или поздно это приводит к ситуации, «когда возможности эти исчерпываются, когда в наличии, в сфере реально доступного, не оказывается необходимых для осуществления деятельности средств, что субъективно иногда очень остро переживается как состояние неудовлетворенности, растерянности, остановки, кризиса» (там же, с. 115).

Кризисное состояние личности свидетельствует о том, что противоречие между нереалистическим смыслом жизни и операционально-техническими возможностями жизнедеятельности не удается разрешить или хотя бы нивелировать за счет расширения, обогащения этих возможностей. Чтобы привести в относительное соответствие мотивационно-смысловую и операционально-техническую сферу жизнедеятельности, остается путь психологического кризиса, в котором происходит ломка, расщепление, преобразование нереалистического смысла жизни. Кризис обычно ассоциируется с субъективно

болезненными, мучительными, дискомфортными переживаниями, несообразными обстоятельствам поведенческими проявлениями и реакциями. Однако эти переживания и реакции всего лишь внешняя «аранжировка», лежащая на поверхности сознания и поведения феноменология смысложизненного кризиса, тогда как его психологическую сущность составляют глубинные процессы содержательной переоценки и структурно-функциональной перестройки нереалистического смысла жизни. Если судить о кризисе лишь по поверхностным субъективным и поведенческим проявлениям, которые носят негативную окраску, то может создаться впечатление, что это исключительно дезадаптивное, деструктивное, аномальное, патогенное состояние. Именно такой патцентрический взгляд весьма характерен для ряда концепций, именующих смысложизненный кризис «метопатологией» (Маслоу, 1997), «экзистенциальным неврозом» (Maddi, 1967), «экзистенциальным расстройством» (Fabry, 1988; Ruffin, 1984), «ноэтическим неврозом» (Popielski, 1994, 2008). Но если учитывать те незримые для внешнего наблюдателя, а порой незаметные и для самой личности изменения, которые претерпевает прежний смысл жизни, то кризис следует квалифицировать как реадaptивный, реконструктивный процесс, который подготавливает условия для нормального развития в будущем. В каждом индивидуальном случае смысложизненный кризис протекает своеобразно (бурно, резко, длительно или, наоборот, сглаженно, мягко, кратковременно), но при разных формах течения суть

кризиса не меняется. В любых обстоятельствах он остается процессом, в результате которого на смену прежнему нереалистическому и нереализуемому смыслу приходит новый, как правило, более адекватный и осуществимый смысл. В этой связи для характеристики смысло-жизненного кризиса в развитии личности можно позаимствовать понятие «переходное мотивационно-потребностное состояние». Б.С. Братусь раскрывает его следующим образом: «Если обратиться к внешним проявлениям кризисных состояний, к их феноменологии, то они, в особенности начиная где-то с подросткового возраста, могут быть описаны как особые психические состояния, состояния неопределенности, как бы неопредмеченности, неструктурированности желаний субъекта, невыраженности намерений и планов, их размытости, легкой смены одного другим и т.п. Часто об этом состоянии можно сказать, что человек, находящийся в нем, жаждет (порой очень страстно) того, чего сам толком не знает, чему не может дать однозначного описания» (Братусь, 1988, с. 117). Указанные признаки весьма симптоматичны для смысло-жизненного кризиса, поскольку промежуток между дискредитацией старого и выработкой нового смысла заполнен состоянием смысловой неопределенности и «пустоты», а точнее — переживанием бессмысленности жизни.

Таким образом, реалистичность — это многомерная характеристика смысла, которая выражается в его содержательной адекватности набору деятельностей, практикуемых личностью в повседневной жизни.

Каждая деятельность из этого набора потенциально может служить операциональным средством для практической реализации смысла жизни, а в совокупности они образуют операционально-техническую, инструментально-исполнительскую сторону индивидуальной жизнедеятельности. Нереалистичный смысл привносит в жизнедеятельность трудноразрешимые или в принципе неразрешимые противоречия, из которых со временем «произрастает» смысло-жизненный кризис. Психологическая специфика этих противоречий обусловлена отсутствием у личности операционально-технических возможностей, деятельностных средств, которые необходимы и достаточны для эффективной реализации избранного смысла. С учетом данной специфики кризисное состояние в развитии личности может быть квалифицировано как кризис нереализованности смысла жизни. Эти концептуальные положения послужили основой для выдвижения гипотез исследования.

Гипотеза и методика эмпирического исследования

Основная гипотеза состояла в предположении о том, что реалистичность выступает функционально значимым свойством смысла жизни, которое определяется адекватностью его содержания операционально-техническим возможностям индивидуальной жизнедеятельности. Если это так, то далее следовало ожидать, что переживание личностью осмысленности жизни, удовлетворенности жизнью и смысло-жизненного кризиса зависит от

инструментальности (ресурсности) видов деятельности, входящих в состав индивидуальной жизнедеятельности.

Выдвинутые гипотезы проверялись в специальном эмпирическом исследовании. При формировании выборочной совокупности мы исходили из необходимости присутствия в ней испытуемых разного пола, возраста, уровня образования, профессиональной принадлежности, семейного и родительского статуса, уровня дохода. Это было продиктовано не только методическим требованием репрезентативности выборки, но и теоретическими соображениями, в соответствии с которыми различное положение личности в системе социальных отношений открывает для нее возможность приобщения к разным видам деятельности из обширного «каталога» деятельностей, воспроизводящихся в обществе в конкретную историческую эпоху (Асмолов, 1996). В этой связи к исследованию было привлечено 357 человек в возрасте от 23 до 59 лет (средний возраст — 36 лет), из них 199 женщин и 158 мужчин. На момент обследования 229 испытуемых имели семью, 128 — были холостыми или овдовевшими; 234 — воспитывали детей, 123 — не имели детей; 16 — имели общее базовое или среднее образование (на базе 9 или 11 классов средней школы), 23 — начальное профессиональное образование (на базе профессионально-технического училища), 108 — среднее профессиональное образование (на базе техникума), 210 — высшее профессиональное образование; 113 — имели денежный доход ниже среднего показателя на душу населе-

ния, 244 — выше среднего показателя по стране.

Сбор эмпирического материала производился посредством следующих методик (в порядке предъявления).

1. Опросник смысложизненного кризиса — стандартизированный одномерный тест, который предназначен для определения выраженности субъективных переживаний и поведенческих проявлений, характерных для смысложизненного кризиса в развитии личности (Карпинский, 2008).

2. Шкала удовлетворенности жизнью — стандартизированный личностный опросник, выявляющий уровень субъективной удовлетворенности испытуемого собственной жизнью в целом. Под удовлетворенностью создатели методики понимают глобальную когнитивную оценку соответствия-несоответствия реальной жизни внутренним стандартам «хорошей жизни» (Diner et al., 1985). В настоящем исследовании удовлетворенность жизнью рассматривалась как субъективный индикатор успешной, продуктивной жизнедеятельности личности, фактической реализуемости и реализованности смысла ее жизни.

3. Шкала «Цель в жизни» из опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф — стандартизированный личностный опросник, диагностирующий уровень общей осмысленности жизни, а также наличие убеждений, ценностей и целей, которые служат источниками этой осмысленности (Пергаменщик, Лепешинский, 2007).

4. Методика «Смыслометрический анализ жизнедеятельности» —

модифицированная версия авторской методики «Источники смысла жизни», которая рассчитана на диагностику индивидуально-психологических особенностей смысла жизни, а также инструментального, операционального смысла различных видов деятельности в контексте целостной жизнедеятельности испытуемого. Выполнение данной методики — многоэтапная процедура. На первом этапе перед испытуемым стояла задача из предложенного перечня деятельностей отобрать те, которыми он регулярно или хотя бы эпизодически занимается в своей повседневной жизни. Перечень включал 13 видов деятельности, в том числе профессиональную, учебную, воспитательную, спортивно-оздоровительную, познавательную, религиозную, эстетическую, хозяйственно-бытовую, сексуально-эротическую, рекреационную, общественно-политическую, досуговую, коммуникативную. Помимо интуитивно понятных наименований испытуемый получал расшифровку предметного содержания для каждого вида деятельности, например, «хозяйственно-бытовая деятельность — любые виды занятий, связанные с ведением домашнего хозяйства и созданием бытового комфорта (уборка, стирка, ремонт, закупка продуктов питания и т.д.)». На следующем этапе, ориентируясь на шкалу от 1 до 100 баллов, испытуемый должен был оценить, насколько важна каждая отмеченная деятельность в его жизни. Далее предъявлялся перечень ценностей, являющийся стандартным стимульным материалом методики «Источники смысла жизни». Испытуемый должен был

выбрать из него 5 ценностей, с которыми он в настоящее время связывает смысл собственной жизни. На завершающем этапе от испытуемого требовалось оценить, в какой степени каждая деятельность способствует реализации каждой смыслозначимой ценности. Использовалась семиразрядная вербально-числовая шкала ответов от «1 — в очень малой степени» до «7 — в очень большой степени». На основании полученных оценок подсчитывался показатель инструментальности каждой конкретной деятельности, присутствующей в жизни испытуемого, а также суммарный индекс инструментальности по всем видам деятельности. Следует отметить, что величина данного суммарного показателя зависит не только от оценок инструментальности, но и от общего количества видов деятельности в структуре индивидуальной жизнедеятельности. Индекс инструментальности (ресурсности) показывает, в какой степени виды деятельности, регулярно практикуемые личностью, служат практической реализации смысла ее жизни, а значит, отражает меру реалистичности, реализуемости смысла с учетом операционально-технических возможностей индивидуальной жизнедеятельности. Другими словами, он раскрывает уровень обеспеченности смысла жизни операционально-техническими ресурсами. Низкие значения индекса инструментальности указывают на то, что смысл жизни не обеспечен или недостаточно обеспечен операционально-техническими средствами реализации, т.е. является нереалистичным. Высокие значения индекса свидетельствуют о том, что содержание

смысла жизни хорошо соответствует операционально-технической «оснастке» жизнедеятельности и, следовательно, является вполне реалистичным.

Результаты исследования и их интерпретация

Как следует из данных таблицы 2, повседневная жизнь испытуемых чаще всего складывается из профессиональной, хозяйственно-бытовой, познавательной и коммуникативной деятельности. Реже всего практикуются такие виды деятельности, как

учебная, религиозная, эстетическая и общественно-политическая. В составе индивидуальной жизнедеятельности в среднем насчитывается 7–8 видов деятельности. Средневыборочные прямые и косвенные оценки говорят о достаточно высокой инструментальности выделенных видов деятельности в контексте практической реализации смысла жизни. Сопоставление ранжированных рядов показывает, что больше всего возможностей для реализации смысла в жизни предоставляет воспитательная, а меньше всего — общественно-политическая деятельность.

Таблица 2

Частота встречаемости и инструментальная значимость разных видов деятельности в составе жизнедеятельности

Виды деятельности	Частота выбора		Прямая оценка инструментальности (от 1 до 100 баллов)		Косвенная оценка инструментальности (от 5 до 35 баллов)		r*
	N	%	M	SD	M	SD	
Профессиональная	341	95.5	78.73	20.89	25.17	5.35	0.59
Учебная	164	45.9	64.09	26.16	25.93	4.2	0.88
Воспитательная	242	67.7	80.29	25.02	27.75	3.91	0.86
Спортивно-оздоровительная	191	53.5	51.46	27.0	26.19	3.86	0.81
Познавательная	311	87.1	60.77	24.79	26.6	4.38	0.70
Религиозная	152	42.5	52.86	31.22	27.0	4.86	0.83
Эстетическая	140	39.2	53.97	30.03	27.64	4.58	0.86
Хозяйственно-бытовая	327	91.6	60.74	27.35	23.58	4.34	0.56
Сексуально-эротическая	210	58.8	63.39	25.96	25.88	4.55	0.84
Рекреационная	238	66.6	60.8	28.31	26.69	4.46	0.77
Общественно-политическая	31	8.7	50.03	25.16	23.72	4.37	0.85
Досуговая	233	65.2	55.61	27.97	25.81	4.86	0.79
Коммуникативная	248	69.4	59.96	26.41	26.98	4.64	0.82

* Коэффициент корреляции Спирмена как показатель согласованности прямой и косвенной оценки.

Именно эти деятельности определяют «точки конвергенции» верхнего и нижнего квартилей двух ранговых раскладок, составленных на основе прямых и косвенных оценок.

Эти оценки отражают инструментальный, операциональный смысл деятельности на разных уровнях его осознания. Прямая оценка — это непосредственное суждение испытуемого о важности той или иной деятельности в его жизни, за которым может скрываться как осознание ее реального инструментального значения, операционального смысла, так и простая констатация ее трудоемкости, временного бюджета, энергозатратности, социальной желательности или непосредственной увлекательности. Операциональный смысл не всегда «схватывается» прямым самоотчетом и может смешиваться с оценками деятельности, которые вынесены на основе социально-нормативных критериев, статусно-ролевых требований, возрастно-половых ожиданий, а не личностно-смысловой значимости. Косвенная оценка — это выводной показатель, опосредованный развернутым анализом инструментальных отношений между смысложизненными ценностями и различными видами деятельности испытуемого. Этот анализ предваряется рефлексией и актуализацией самих смысложизненных ценностей, а потому глубже проникает в истинный операциональный смысл деятельности.

Исходя из сказанного, следует допустить возможность расхождения прямой и косвенной оценок инструментальности одного и того же вида деятельности. Так, в ранжированном ряду прямых оценок про-

фессиональная деятельность оказалась второй по значимости, а в ряду косвенных оценок — только на 11 позиции; хозяйственно-бытовая деятельность заняла 7 ранг по прямым оценкам и в то же время последнее место по косвенным оценкам. Получается, что в прямом самоотчете испытуемые склонны преувеличивать, завышать инструментальную значимость тех видов деятельности, которые поглощают огромную долю их времени, создавая видимость своей «центральной» в масштабе целой жизни. Напротив, религиозная деятельность по итогам прямых самоотчетов почти что замыкает (11 ранг), а по косвенным оценкам чуть ли не возглавляет рейтинг инструментальной значимости (3 ранг); аналогичная тенденция наблюдается в отношении эстетической деятельности — 10 ранг по прямой оценке и 2 ранг по косвенной оценке. Выходит, что в прямом самоотчете испытуемые тяготеют к занижению, приуменьшению значимости видов деятельности, которые не претендуют на большую часть временного фонда и в этой связи не воспринимаются как магистральные линии жизни. Между тем обращает на себя внимание достаточно высокая согласованность прямой и косвенной оценок инструментальности практически по всем видам деятельности ($r = 0.56 \sim 0.88, p \leq 0.001$). Это позволяет утверждать, что, оценивая важность отдельной деятельности в масштабе целой жизни, личность все-таки руководствуется более серьезными и глубокими основаниями, чем потребляемое этой деятельностью время. Таким весомым основанием, собственно, и является операциональный

смысл деятельности в контексте практической реализации смысла индивидуальной жизни.

Результаты корреляционного анализа (таблица 3) свидетельствуют о том, что уровень обеспеченности смысла жизни деятельностью средствами реализации находится в функциональной связи с переживанием осмысленности и удовлетворенности жизнью, а также выраженностью кризисной феноменологии. Чем выше инструментальная оснащенность смысла жизни, тем более глубокими, прочными являются чувства осмысленности жизни ($r = 0.21$, $p \leq 0.001$) и удовлетворенности жизнью ($r = 0.20$, $p \leq 0.001$). Напротив, низкая инструментальность индивидуального набора деятельностей усиливает переживание смыслового кризиса ($r = -0.38$, $p \leq 0.001$).

Опираясь на результаты корреляционного анализа, можно предполагать, что низкий операционально-технический потенциал жизнедеятельности выступает кризисогенным фактором, который действует независимо от наличия в жизни смыслообразующих ценностей. Личность

может иметь смысл в жизни, но все равно быть уязвимой для смыслового кризиса, если этот смысл не обеспечен деятельностью средствами практической реализации. Статистическая проверка данного предположения производилась с помощью иерархического регрессионного анализа. Чтобы выявить уникальный, изолированный вклад индекса инструментальности в дисперсию показателей смыслового кризиса, данный индекс вводился в регрессионную модель на последнем шаге анализа при статистическом контроле статусных переменных, а также показателей осмысленности и удовлетворенности жизнью.

Результаты множественной регрессии (таблица 4) указывают на то, что из комплекса социально-демографических переменных только низкий уровень окончательного образования ($\beta = -0.12$) и низкий уровень дохода ($\beta = -0.08$) являются значимыми предикторами смыслового кризиса. Группу кризисного риска составляют люди, которые располагают сравнительно скромными финансовыми ресурсами и имеют

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа

Психологические переменные	СЖК	ОЖ	УЖ	ИИ
Смысловой кризис (СЖК)				
Осмысленность жизни (ОЖ)	-0.62***			
Удовлетворенность жизнью (УЖ)	-0.49***	0.33***		
Индекс инструментальности (ИИ)	-0.38***	0.21***	0.20***	
М (SD)	100.4 (21.3)	60.3 (11.1)	21.8 (5.7)	206.4 (63.9)

*** $p \leq 0.001$.

Таблица 4

Результаты иерархического регрессионного анализа

Предикторы	β	t	p	Статистика модели
<i>Контрольная модель со статусными переменными</i>				
Пол	0.003	0.052	0.95	$R = 0.355, R^2 = 0.126$ $F(6, 350) = 8.42, p = 0.000$
Возраст	0.09	1.38	0.17	
Уровень образования	-0.14	-2.83	0.005	
Семейное положение	0.10	1.60	0.11	
Родительский статус	-0.04	-0.54	0.58	
Уровень дохода	-0.28	-5.59	0.000	
<i>Контрольная модель со статусными и психологическими переменными</i>				
Пол	-0.02	-0.66	0.50	$R = 0.717, R^2 = 0.514$ $F(8, 348) = 46.07, p = 0.000$
Возраст	0.04	0.88	0.37	
Уровень образования	-0.13	-3.32	0.001	
Семейное положение	0.009	0.18	0.85	
Родительский статус	-0.04	-0.66	0.51	
Уровень дохода	-0.10	-2.40	0.017	
Осмысленность жизни	-0.50	-12.17	0.000	
Удовлетворенность жизнью	-0.29	-6.90	0.000	
Инкрементный F-тест	$R^2 = 0.388, F(2, 348) = 139.07, p = 0.000$			
Основная модель				
Пол	0.003	0.076	0.94	$R = 0.742, R^2 = 0.551$ $F(9, 347) = 47.35, p = 0.000$
Возраст	0.037	0.76	0.44	
Уровень образования	-0.12	-3.24	0.001	
Семейное положение	0.02	0.37	0.71	
Родительский статус	-0.05	-0.80	0.43	
Уровень дохода	-0.08	-2.12	0.034	
Осмысленность жизни	-0.46	-11.35	0.000	
Удовлетворенность жизнью	-0.26	-6.30	0.000	
Индекс инструментальности	-0.21	-5.35	0.000	
Инкрементный F-тест	$R^2 = 0.037, F(2, 347) = 28.47, p = 0.000$			

низкий образовательный уровень. Более всего выраженность кризисной феноменологии зависит от дефицита смыслообразующих ценностей, о чем сигнализирует низкий уровень общей осмысленности жизни ($\beta = -0.46$), а также от отсутствия успехов в их практической реализации, о чем сигнализирует пониженный уровень субъективной удовлетворенности жизнью ($\beta = -0.26$). Кризисная феноменология «расцветает» с особой пышностью в ситуации неопределенности и (или) нереализованности смысложизненных ценностей личности.

В контексте сформулированных гипотез привлекает внимание тот факт, что реалистичность смысла жизни, оцененная в преломлении через инструментально-исполнительские возможности личности, выступает значимой предпосылкой смысложизненного кризиса. Чем меньше содержание смысложизненных ценностей соотнобразуется с репертуаром доступных видов деятельности, тем выше вероятность наступления и острота переживания кризиса ($\beta = -0.20$). Примечательно, что индекс инструментальности обуславливает статистически значимый прирост объяснимой дисперсии сверх того вклада, который вносят показатель общей осмысленности жизни и другие независимые переменные ($\Delta R^2 = 0.037$). Значит, в условиях содержательной нереалистичности и практической нереализуемости этих ценностей сам по себе высокий уровень осмысленности жизни не дает полной гарантии, что личность не «соскользнет» в кризисное состояние. Собственно, в этом и проявляется амбивалентная роль

смысла жизни в развитии личности: с одной стороны, он может создавать внутренние основания для счастья, мотивации и любви к жизни, а с другой стороны, он может обернуться в источник душевных страданий, демотивации и горьких разочарований в жизни. Нереалистичность, равно как и другие неоптимальные содержательные и структурно-функциональные свойства, превращает смысл жизни в предпосылку кризисного развития личности.

Общий механизм кризисогенеза заключается в том, что неоптимальный смысл в силу присущих ему дисфункциональных свойств дезорганизует индивидуальную жизнедеятельность и препятствует наращиванию ее продуктивности. В этом психологическом механизме сосредоточено ведущее противоречие кризисов нереализованности смысла жизни: побуждаемая и ведомая неоптимальным смыслом личность упорно стремится к его воплощению, но ввиду резкого несоответствия смысла реальностям жизни она как минимум не добивается желаемого уровня реализации либо, в худшем случае, терпит полное поражение. Опыт предшествующих исследований убеждает в том, что данный механизм универсален и инвариантен практически для всех видов неоптимального смысла жизни, в том числе и нереалистического. Резонно возникает вопрос, а распространяется ли данная закономерность на смысл жизни, который не соответствует операционально-техническим возможностям индивидуальной жизнедеятельности, не соизмерен с деятельностным репертуаром личности. С целью ответа на него была построена и эмпирически

протестирована простая медиаторная модель. Независимой переменной была назначена степень реалистичности-нереалистичности смысла жизни, зависимой переменной — смысложизненный кризис, а переменной-медиатором — уровень удовлетворенности жизнью. В контексте данной модели удовлетворенность жизнью интерпретировалась как субъективный индикатор объективно достигнутого личностью уровня жизненной продуктивности, т.е. объема и масштаба ее достижений,

свершений, успехов на пути осуществления смысложизненных ценностей. В соответствии с современными рекомендациями статистическая оценка модели производилась при помощи параметрического теста Собеля и непараметрического бутстреп-анализа (Hayes, 2009). Результаты медиаторного анализа отражены в таблице 5 и на рисунке 1.

Судя по расчетным значениям теста Собеля, медиаторная модель в целом оказалась статистически достоверной ($Z = -3.62$, $SE = 0.0082$,

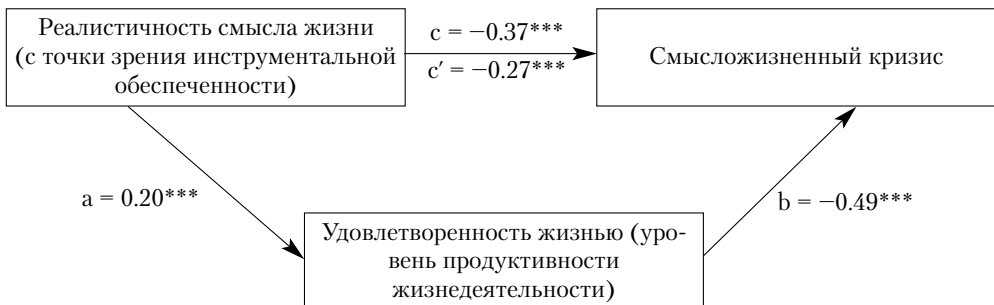
Таблица 5

Результаты медиаторного анализа

Тест Собеля					
$a \times b$	SE	Нижний 95% CI	Верхний 95% CI	Z	p
-0.0296	0.0082	-0.0456	-0.0136	-3.62	0.0003
Бутстреп-анализ (на 5000 выборках)					
Среднее $a \times b$	SE	Нижний 95% CI	Верхний 95% CI	Нижний 99% CI	Верхний 99% CI
-0.0295	0.0084	-0.0472	-0.0138	-0.0536	-0.0097

Рисунок 1

Структурная медиаторная модель



*** $p \leq 0.001$.

$p = 0.0003$). В пользу высокого качества подгонки модели к реально существующей структуре связей между переменными также свидетельствуют результаты бутстреп-анализа. 95%-ные и 99%-ные доверительные интервалы для значений ключевого показателя медиации — произведения путевых коэффициентов a и b — не включают нулевое значение. Это говорит о том, что неудовлетворенность жизнью, отражающая в субъективно превращенной форме уровень продуктивности реальной жизнедеятельности, является значимым «передаточным звеном» в механизме возникновения смысловозжизненного кризиса. По логике предложенной модели получается, что нереалистичность смысла жизни служит «внутренней преградой» (В.В. Столин) для эффективной самореализации, вследствие чего личность начинает испытывать негативные психические состояния, пронизанные чувствами неудовлетворенности, неисполненности, апатии, несостоятельности, фрустрации и т.д. По достижении определенного порога интенсивности, периодичности, генерализованности эти состояния заставляют личность усомниться в правильности выбора и значимости своих смысловозжизненных ценностей, активируют процессы переосмысления собственной жизни. На пике выраженности они переходят в кризис — субъективно болезненный и во многом необратимый «отказ» личности от прежнего смысла жизни.

Таким образом, в механизме кризисогенеза важную роль играют неудовлетворенность жизнью и сопутствующие негативные пережи-

вания, которые индуцированы столкновением личности с невозможностью практического воплощения смысла. Совершенно очевидно, что «энергия» этих переживаний необходима для «переплавки» неадекватных, дисфункциональных смысловых структур личности в «горниле» кризиса, но неясны конкретные механизмы этого процесса (Василюк, 1984; Жедунова, 2009; Леонтьев, 2003). Ключ к их пониманию обещают дать исследования взаимосвязи смысловых образований и психических состояний личности, в которых наряду с традиционной линией анализа — смысловой регуляцией психических состояний — начинает активно обсуждаться проблема регуляторных влияний, производимых психическими состояниями на смысловые структуры. Один из лидеров данного научного направления А.О. Прохоров отмечает: «...исследование отношений „смысл — состояние” предполагает не только регуляцию психических состояний смысловыми структурами, но и обратные влияния — со стороны состояний на смысловую систему» (Прохоров, 2009, с. 305). В собственных исследованиях этого автора установлено, что неравновесные (неустойчивые) психические состояния выступают звеном, предшествующим возникновению новообразований в структуре личности. Такие состояния способны «производить» изменения на уровне ядерных смысловых структур, обладающих высокой степенью обобщенности и устойчивости, в частности, в сфере личностных ценностей и смыслов жизни. Непременным условием возникновения неравновесного состояния

является восприятие и осмысление личностью своей жизненной ситуации как трудной, напряженной или безвыходной. Более интенсивные смысловые сдвиги регистрируются вследствие переживания ситуаций, окрашенных неравновесными состояниями с негативным тоном и низкой энергетикой. Менее выражены сдвиги при переживании напряженных, но позитивно оцениваемых ситуаций, а также вследствие неравновесных состояний высокого уровня психической активности. Как пишет А.О. Прохоров, «неравновесные состояния низкого уровня психической активности (апатия, печаль, тоска и т.п.) приводят к большему количеству изменений среди ценностных ориентаций и доминирующих смыслов жизни, чем неравновесные психические состояния высокого уровня активности (страх, гнев, злоба и др.)» (там же, с. 332). Здесь уместно подчеркнуть, что в феноменологии предкризисного периода и собственно смысложизненного кризиса преобладают пролонгированные во времени неравновесные состояния с негативной модальностью и низким уровнем психической активности. По всей вероятности, этим и объясняются глубина, массивность, экстенсивность содержательных и структурно-функциональных перестроек смысла жизни, характерных для смысложизненного кризиса в развитии личности.

Литература

Абульханова К.А. Принцип субъекта в отечественной психологии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005. Т. 2. № 4. С. 3–21.

Заключение

Результаты проведенного исследования подтверждают выдвинутые гипотезы и свидетельствуют о том, что реалистичность выступает функционально значимым свойством смысла жизни, которое определяется, в частности, уровнем его «операционализации», т.е. обеспеченности видами деятельности, которые актуально или потенциально могут послужить личности в качестве операциональных средств осуществления смысложизненных ценностей. В самом широком понимании нереалистичным можно назвать смысл, который не обеспечен или в недостаточной степени обеспечен ресурсами практической реализации, в том числе подходящими видами деятельности. Принятие такого смысла приводит к возникновению острых противоречий между притязаниями и возможностями личности как субъекта жизни. Приобретая непреодолимый, акцентированный характер, эти противоречия «запускают» смысложизненный кризис в развитии личности, «инициируют» процесс интенсивной трансформации смысла жизни. Важным «пусковым» фактором при этом выступают негативные длительные психические состояния, которые на своем особом «языке» сообщают о критически низкой и личностно неприемлемой продуктивности индивидуального жизненного пути.

Абульханова К.А. Сознание как жизненная способность личности // Психологический журнал. 2009. Т. 30. № 1. С. 32–43.

Александрова Л.А. Адаптация к трудным жизненным ситуациям и психологические ресурсы личности // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 547–578.

Анциферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.

Асмолов А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров. М.; Воронеж: Модэк, 1996.

Ахмеров Р.А., Прыгин Г.С. Психобиографические характеристики субъекта с автономным типом саморегуляции деятельности // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 25–34.

Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968.

Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988.

Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.

Давыдов В.В. Новый подход к пониманию структуры и содержания деятельности // Психологический журнал. 1998. Т. 19. № 6. С. 20–27.

Жедунова Л.Г. Личностный кризис и образ мира (субъективная реальность кризиса). Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2009.

Запорожец А.В. Избранные психологические труды. М.: Директ-Медиа, 2008.

Калитеевская Е.С. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997. С. 231–238.

Карпинский К.В. Человек как субъект жизни. Гродно: ИЦ ГрГУ, 2002.

Карпинский К.В. Опросник смыслового жизненного кризиса. Гродно: ИЦ ГрГУ, 2008.

Карпинский К.В. Смыслжизненный кризис в развитии личности как субъекта жизни // Субъектный подход в психологии / Под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 186–199.

Карпинский К.В. Жизнедеятельность как форма активности субъекта жизни // Методология и история психологии. 2010. Т. 5. № 1. С. 184–203.

Карпинский К.В. Бездуховный смысл жизни как источник кризиса в развитии личности // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2011а. Т. 8. № 1. С. 27–59.

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

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.

Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М.: Мысль, 1965.

Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова: Вып. 2 / Под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. М.: Смысл, 2006. С. 85–105.

Леонтьев Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: Материалы II Международной научно-практической конференции. Кострома: КГУ, 2010. Т. 2. С. 40–42.

Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003.

Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.

Маслоу А. Дальние пределы человеческого психики. М.: Евразия, 1997.

Пергаменчик Л.А., Лепешинский Н.Н. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: процесс и процедура адаптации // Психологическая диагностика. 2007. № 3. С. 73–96.

Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. М.: Академия, 2000.

Постылякова Ю.В. Ресурсный потенциал субъекта профессиональной деятельности // Социальная психология труда: Теория и практика / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. Т. 1. С. 226–243.

Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.

Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. М.: Изд-во Академии наук СССР, 1957.

Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973.

Рябикина З.И., Фоменко Г.Ю. Личность в профессии: теоретико-эмпирическая интерпретация с позиций субъектного и событийного подходов // Социальная психология труда: Теория и практика / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. Т. 1. С. 82–100.

Солдатова Е.Л. Психология нормативных кризисов взрослости. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005.

Хазова С.А. Когнитивные ресурсы совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.

Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды. М.: Изд-во МСПИ, 2006.

Шувалов А.В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья // Вопросы психологии. 2004. № 6. С. 18–33.

Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989.

Baumeister R.F., Schmeichel B.J., Vohs K.D. Self-regulation and executive function: Self as controlling agent // A.W. Kruglanski, E.T. Higgins (eds). Social psychology: Handbook of basic principles. N.Y.: Guilford Press, 2007. P. 516–539.

Diener E., Emmons R.A., Larsen R., Griffin S. The satisfaction with life scale // Journal of Personality Assessment. 1985. 47. 1105–1117.

Diener E., Fujita F. Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. 68. 5. 926–935.

Fabry J. Guideposts of meaning. Oakland, CA: Harbinger, 1988.

Hayes A.F. Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium // Communication Monographs. 2009. 76. 4. 408–420.

Hobfoll S.E. Stress, culture, community: The psychology and philosophy of stress. N.Y.: Plenum, 1998.

Maddi S. The existential neurosis // Journal of Abnormal Psychology. 1967. 72. 311–325.

Popielski K. Noetyczny wymiar osobowosci. Psychologiczna analiza poczucia sensu zycia. Lublin: KUL, 1994.

Popielski K. Psychologia egzystencji. Wartości w zyciu. Lublin: KUL, 2008.

Ruffin J.E. The anxiety of meaninglessness // Journal of Counseling and Development. 1984. № 63. P. 40–42.