

УДК 159.9

**ОСМЫСЛЕННОСТЬ ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ И ЕЕ СУБЪЕКТИВНАЯ КАРТИНА:
ОПЫТ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ИХ ВЗАИМОСВЯЗИ
У ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

© 2011 Л.И.Габдулина

Южный Федеральный университет

Статья поступила в редакцию 01.02.2010

В статье анализируется взаимосвязь между субъективной картиной жизни и осмысленностью жизни личности. Обсуждаются понятия «субъективная картина жизненного пути» и «субъективная картина жизни». Последнее рассматривается как более широкое понятие, могущее более полно охватить жизненные явления и проявления личности, чем понятие «субъективная картина жизненного пути». Для подтверждения и иллюстрации высказанных суждений приводятся эмпирические данные исследований о взаимосвязи осмысленности жизни и субъективной картины жизни у лиц среднего и пожилого возраста, конкретизирующие представление о ней.

Ключевые слова: жизненный мир личности, «субъективная картина жизненного пути», «субъективная картина жизни», осмысленность жизни, субъект жизни, субъектная жизненная позиция.

Траектория движения человека в его жизненном мире обусловлена, как известно, множеством объективных и субъективных факторов. Внешняя и внутренняя жизнь личности связаны между собой, и эта связь опосредуется её реальной жизненной практикой. Внутренний субъективный мир личности выступает одновременно и причиной и следствием протраивания ею своего жизненного пространства. Особое место в единстве внешнего и внутреннего планов жизни личности занимают осознание и переживание ею смысла и содержания собственной жизни. Осмысливающий свою жизнь человек стремится определить её основное направление, подчинённое единому замыслу (смыслу), организовать свой жизненный путь как единое целое. Неразрывно связанный с реальной жизненной практикой, этот процесс находит своё отражение в субъективной картине жизни.

Обозначенная проблематика в отечественной психологии в последние десятилетия вызывает всё более активный интерес; накоплен определённый опыт её исследования. Наиболее разработанным из существующих сегодня в концептуальном, методическом и эмпирическом плане можно считать подход, возглавляемый Е.И.Головахой и А.А.Кроником. Основная его идея

состоит в том, что личность может быть описана на языке её жизненных событий и их взаимосвязей. Она должна изучаться в ракурсе целостной временной организации её жизненного пути. Для этой цели предложена достаточно хорошо известная в отечественной психологии причинно-целевая концепция психологического времени, разработанная этими авторами, и основанный на ней метод каузометрического психолого-биографического анализа. Суть последнего состоит в измерении субъективных причинных и целевых связей между событиями жизни и изображении этих связей в виде графов – каузограмм¹. Сегодня метод каузометрии широко используется в форме разнообразных и оригинальных методических процедур в эмпирических исследованиях и практике психологической помощи.

Главный предмет анализа – субъективная картина жизненного пути. Понятие «субъективная картина жизненного пути», введённое, как известно, в научный оборот отечественной психологии С.Л.Рубинштейном и Б.Г.Ананьевым, получило развитие в исследованиях А.А.Кроника и Е.И.Головахи² как одно из основных

^о Габдулина Людмила Ивановна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности факультета психологии.
E-mail: dekanat@psyf.stedu.ru

¹ Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. – М.: 2003.

² Кроник А.А. Картина жизни: возможности прогноза // Жизненный путь личности. – Киев: 1987; Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. – М.: 2003.

понятий их причинно-целевой концепции психологического времени. Субъективная картина жизненного пути понимается в рамках причинно-целевой концепции времени её авторами как психологический образ, в котором отражены пространственно-временные характеристики жизненного пути (прошлое, настоящее и будущее), его этапы, события и их взаимосвязи. Единицей анализа субъективной картины жизненного пути, как и простейшим элементом реального жизненного пути выступают жизненные события. При этом важен не столько анализ самих по себе событий, сколько анализ их влияния друг на друга и на ход индивидуальной жизни в целом. «Межсобытийные связи, – считает А.А.Кроник, – не просто мысленный конструкт; каждая связь представляет собой определённое мотивационное образование»³. Это воспоминания, переживания и ожидания, объединённые стремлением человека к счастью [там же].

С точки зрения А.А.Кроника, Е.И.Головахи, Р.А.Ахмерова и др., субъективная картина жизненного пути выполняет функции мотивационной регуляции жизненного пути. В характеристиках субъективной картины жизненного пути проявляются характеристики человека как субъекта жизни. Результаты их эмпирических исследований свидетельствуют о том, что чем тяжелее жизненные ситуации и чем меньше человек является субъектом собственной жизни, тем больше деформирована его картина жизни. С другой стороны, объективация субъективной картины жизненного пути в процессе каузометрического опроса способствует целостному осмыслению человеком своего жизненного пути⁴.

Как показывают результаты наших исследований, в трудных жизненных ситуациях субъективная картина жизненного пути может претерпевать и другие изменения: в ней повышается доля представленности событий внутренней жизни и вероятность рефлексии по их поводу. В более или менее благоприятные периоды жизни в большинстве случаев в ней отражаются события, обусловленные главным образом объективной логикой индивидуальной жизни (рождение, женитьба или замужество и т.д.). События внутренней жизни, т.е. переживания и связанные с ними переломные моменты жизни, так называемая «духовная биография личности» (Н.В.Логинова) представлена в субъективной картине жизненного пути значительно меньшей степени. В дипломном исследовании Т.В.Дымовой (выполненном под нашим руководством), целью которого было изучение осо-

бенностей субъективной картины жизни матерей, имеющих хронически больных детей, выяснилось следующее. Чем дольше болен ребёнок (это может продолжаться несколько лет), тем меньше его мать выделяет в своей субъективной картине жизни событий, связанных со своим окружением, и больше – событий, связанных с внутренним миром. При этом отрицательно эмоционально окрашенных событий, связанных с внутренним миром, становится меньше. Это характерно, главным образом, для матерей, имеющих высшее образование и, видимо, поэтому больше склонных и способных к саморефлексии. Переживая трудный период своей жизни, связанный с длительным хроническим заболеванием детей, они в определённой мере переориентируются на свою внутреннюю жизнь; в их субъективной картине жизненного пути заметно повышается доля событий, относящихся к сфере переживаний, внутренней духовной жизни; они меньше фиксируют в ней отрицательных изменений. Возможно, таким образом им удаётся в определённой мере совладать с трудной жизненной ситуацией, постепенно компенсируя отрицательные изменения своей личности. Этот факт конечно же является следствием не только, а, может быть, и не столько следствием применённого нами в данном исследовании каузометрического опроса, способствующего целостному осмыслению человеком своего жизненного пути. Прежде всего он является результатом осмысливания, осознания и переживания участницами нашего исследования их трудной жизненной ситуации в процессе самой жизненной практики.

Таким образом, понятием «субъективная картина жизненного пути» личности в рамках представленного выше направления исследований правомерно обозначается отражение в её самосознании прежде всего событийного содержания индивидуальной жизни личности, располагаемого вдоль оси времени жизни (линии жизни), т.е. как отражение событий и времени её жизненного пути. Стремление к счастью рассматривается как универсальный смысл (конечная цель) человеческой жизни. Однако понятно, что многообразие и богатство содержания и смыслов индивидуальной жизни личности не исчерпывается происходящими в ней событиями, а за стремлением к счастью скрывается большое разнообразие индивидуальных жизненных смыслов и представлений о счастье. С нашей точки зрения, понятие «субъективная картина жизни» личности, используемое сегодня как синонимичное понятию «субъективная картина жизненного пути», может рассматриваться как более широкое понятие, могущее более полно охватить жизненные явления и

³ Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: – С. 45.

⁴ Там же.

проявления личности, не связанные жёстко с линейной последовательностью периодов её времени жизни. К таковым, в частности, могут быть отнесены разнообразные жизненные чувства, в форме которых переживаются жизненные роли, жизненные выборы (решения) и жизненные отношения личности. Особое место в «субъективной картине жизни» личности необходимо отвести переживанию ею ответственности за собственную жизнь, её общей удовлетворённости собственной жизнью и удовлетворённости отдельными её аспектами, а также переживанию разных аспектов субъективного благополучия. В самом общем смысле «субъективная картина жизни» может быть определена как представление личности о собственной жизни и переживания (оценки, отношение), связанные с ней.

Кроме того, признавая несомненную плодотворность данного подхода, нельзя однако не согласиться с высказываемыми замечаниями⁵ о том, что топографическое описание событий индивидуальной жизни, к которому нередко сводятся некоторые методические процедуры, не позволяет понять собственно психологические механизмы её построения. Жизненный путь – это деятельность личности по осмыслению окружающего мира и своего места в нём. Это постоянное жизненное самоопределение, которое должно пониматься не как выбор из заданных альтернатив, а как осмысленное построение своего уникального жизненного пути. Целостность и единство личности и её жизни достигается прежде всего на основе её ценностно-смыслового самоопределения⁶.

Осознание конкретным человеком того, как он отражает (в субъективной картине жизни) свою жизнь, весьма важно в контексте изменения его отношения к собственной жизни. Оно важно так же, как и осмысление им своей жизни, в принятии им авторства и ответственного отношения к ней. Осмысление всей жизни и отдельных её событий может само выступать как событие жизни. С другой стороны, несомненно, прав С.Л.Рубинштейн, указавший в своё время, что в субъективную картину жизни, как правило, отбираются те события, которые определённым образом затрагивают смысл жизни личности. Особенности субъективной карти-

ны жизни конкретного человека могут выступать индикаторами его осмысленности жизни; осознание субъективной картины жизни может послужить толчком для внешней и внутренней активности, направленной на осмысление собственной жизни. Результаты этой активности, соответственно, не могут не отразиться на субъективной картине жизни. Иными словами, существует теснейшая связь между субъективной картиной жизни личности и осмыслением ею собственной жизни.

Факт её существования не вызывают сомнения у исследователей, однако эмпирических данных, более или менее конкретно описывающих эту связь, явно недостаточно. С целью конкретизации представления о взаимосвязи субъективной картины жизни личности и её осмысленности собственной жизни нами совместно с Ю.А.Александровой и Ю.А.Карандеевой было проведено эмпирическое исследование. В нём участвовали лица среднего и пожилого возраста (150 и 60 человек – соответственно). Были изучены следующие аспекты взаимосвязи осмысленности жизни и особенностей субъективной картины жизни: 1) особенности осмысленности жизни у лиц среднего и пожилого возраста, занимающих субъектную позицию по отношению к собственной жизни; 2) взаимосвязь между осмысленностью жизни и её субъективной картиной (т.е. восприятием и переживанием собственной жизни) у лиц среднего и пожилого возраста; 3) особенности этой взаимосвязи у лиц среднего и пожилого возраста с разным образовательным уровнем; 4) особенности этой взаимосвязи у мужчин и женщин среднего и пожилого возраста с разной степенью выраженности субъектной жизненной позиции.

В качестве методического инструментария использовался блок следующих методик: «Тест смысло-жизненных ориентаций» (Д.А.Леонтьев); анкета «О смысле жизни» (В.Э.Чудновский); методика Ф.МакГро «Обзорная экскурсия по Вашей жизни»; «Оценивание пятилетних интервалов жизни» (А.А.Кроник, Е.И.Головаха); «Индекс жизненной удовлетворённости» (Н.В.Панина); «Диагностика уровня социальной фрустрированности» (Л.И.Васерман). Для обработки данных использовались процедуры корреляционного анализа, установления значимости различий при сравнении крайних групп. Нетрудно заметить, что перечисленные методики позволяют изучить достаточно широкий круг проявлений личности, характеризующих особенности её осмысления, восприятия и переживания собственной жизни. Представляется весьма полезным и желательным в сочетании с широко известными и активно используемыми каузометрическими проце-

⁵ Байметов В.А. Психология жизненного пути: от топографии событий к построению смысла // I Всерос. науч.-практ. конф. по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений. – М.: 2001. – С. 61 – 63.

⁶ Личность и бытие: субъектный подход. Личность как субъект бытия: теоретико-методологические основания анализа: Матер. III Всерос. науч.-практ. конф. / Под ред. З.И.Рябикиной, В.В.Знакова. – Краснодар: 2005. Субъект, личность и психология человеческого бытия / Под ред. В.В.Знакова и З.И.Рябикиной. – М.: 2005.

дурами применять методические процедуры, позволяющие изучить не только событийное содержание и время жизни личности в её субъективной картине жизни, но и более широкий круг жизненных чувств, переживаемых ею. Руководствуясь этим соображением, мы попытались, в частности, для исследования субъективной картины жизни личности применить методику Ф.МакГро⁷, названную им метафорически «Обзорная экскурсия по Вашей жизни». Она была использована в сочетании с методикой А.А.Кроника и Е.И.Головахи «Оценивание пятилетних интервалов жизни». Как нам представляется, это сочетание оказалось удачным взаимодополнением. С помощью методики Ф.МакГро выяснялись следующие её аспекты: оценка респондентами собственной жизни в сферах: «финансовое благополучие», «состояние здоровья», «уровень образования»; им предлагалось представить идеальную жизнь в каждой из сфер и затем оценить свою реальную жизнь, перечислив при этом препятствия, которые мешают достижению идеала, и ресурсы, которые могут помочь его достижению; кроме этого, респондентам предлагалось оценить своё текущее положение в каждой сфере в субъективных единицах дискомфорта (СЕД).

Результаты поведённого эмпирического исследования в обеих группах респондентов убедительно свидетельствуют о следующем:

1. Связь между степенью осмысленности жизни и степенью выраженности субъективной жизненной позиции, на которую указывали практически все исследователи, так или иначе обращавшиеся к анализу данной проблемы (В.Франкл, Р.Мэй, С.Мадди, С.Л.Рубинштейн, К.А.Абульханова-Славская, Б.С.Братусь, Ф.Е.Василук, К.Обуховский, К.Попельский, М.Страс-Романовская, В.Э.Чудновский, Н.Л.Карпова и др.), имеет следующие особенности.

○ Мужчины и женщины, уверенные в своей способности контролировать события собственной жизни, убеждены в том, что в жизни человека больше смысла, и он почти всегда положительно сказывается на судьбе человека. Мужчины и женщины, не верящие в свои силы и способность управлять собственной жизнью, придерживаются той точки зрения, что жизнь бессмысленна, и наличие смысла в жизни не всегда положительно сказывается на судьбе. Наиболее значимыми для этих респондентов оказались индивидуальные смыслы. У людей, занимающих субъективную жизненную позицию, индивидуальные смыслы сочетаются с доста-

точной степенью выраженности социальных смыслов.

○ Уверенность в своей способности контролировать собственную жизнь у пожилых людей значимо положительно коррелирует с показателем «расширения» смысла жизни и соответственно отрицательно – с показателем «сужения» смысла жизни. Иначе говоря, пожилые люди, которые воспринимают себя «жертвами жизненных обстоятельств», отмечают «сужение» смысла жизни или полную его потерю.

○ Существуют заметные различия в осмыслении собственной жизни пожилыми людьми с разным образовательным уровнем. Пожилые люди с высшим образованием, по сравнению с пожилыми людьми, не имеющими его, более осмысленно воспринимают как всю свою жизнь, так и отдельные её периоды. Они больше удовлетворены собственной жизнью и гораздо в большей степени уверены в том, что могут контролировать собственную жизнь и управлять ею, т.е. выступать субъектами собственной жизни (различия значимы при $p \leq 0,006$). У пожилых людей с высшим образованием преобладают определения смысла собственной жизни – «делать добро», «быть нужным семье и обществу»; 38 % респондентов без высшего образования отмечают, что они утратили смысл жизни (преимущественно из-за нестабильной ситуации в стране) и просто «живут, доживают».

2. Субъективная картина жизни у лиц среднего возраста (мужчин и женщин) и у пожилых людей с высоким показателем осмысленности жизни и занимающих субъективную позицию по отношению к ней, имеет следующие особенности.

○ Чем больше выражена субъективная позиция по отношению к собственной жизни, чем более осмысленна и направлена человеческая жизнь, тем более она воспринимается как интересная и событийно насыщенная, тем меньше она стереотипизирована и больше приносит удовлетворение от социальных достижений.

○ Мужчины и женщины среднего возраста, контролирующие события собственной жизни, более удовлетворены собственными достижениями и оценивают свою жизнь как сложившуюся удачно. Они придают большое значение организации и планированию времени своей жизни. Препятствия и ресурсы, необходимые для перехода на более высокий уровень жизни, они видят, в большей степени, в самих себе. Мужчины и женщины, которые не верят в свои силы и не верят в возможность контролировать события собственной жизни, оценивают все сферы своей жизни ниже, чем мужчины и женщины сравниваемой группы, что доставляет им страдание и чувство дискомфорта. Препятствия и ресурсы они ищут вовне, т.е. зависимы

⁷ МакГро Ф. Стратегии жизни. – М.: 2001.

от внешних обстоятельств. Наибольшие различия в осмысленности и субъективной картине жизни мужчин и женщин среднего возраста обнаружались в связи со степенью выраженности их субъективной жизненной позиции; менее заметны половые различия.

○ Пожилые люди, занимающие по отношению к собственной жизни субъективную позицию, по сравнению с пожилыми людьми, ощущающими себя «жертвами жизненных обстоятельств», оценивают своё прошлое, настоящее и прогнозируют будущее как более позитивное и событийно насыщенное.

○ Позитивность восприятия пожилыми людьми всех периодов их жизни тесно связана с разными аспектами осмысления ими собственной жизни: чем более осмыслено ими их прошлое, настоящее и будущее и вся жизнь в целом, тем более позитивно они воспринимают эти периоды жизни. Чем больше осмысливается ими будущее (т.е. больше в будущем целей, придающих ему смысл), тем больше надеются прожить пожилые люди и более перспективным представляется им их будущее; они связывают с ним больше значимых жизненных ожиданий.

○ Восприятие и переживание пожилыми людьми, имеющими высшее образование, как всей своей жизни, так и отдельных её периодов, более позитивно, чем таковое у пожилых людей, не имеющих высшего образования. Некоторые параметры их субъективной картины

жизни (% позитивных событий в прошлом, настоящем и будущем) значительно различаются по критерию Манна-Уитни. Наибольшее различие обнаружено между сравниваемыми группами в их восприятии и переживании будущего: пожилые люди с высшим образованием видят в нём гораздо больше позитивных событий. При этом у женщин, не имеющих высшего образования, процент негативных событий в будущем превышает процент позитивных событий в этот же период (42% и 26%).

Таким образом, осмысленность жизни в сочетании с субъективной жизненной позицией участников нашего исследования связаны с такими особенностями их субъективной картины жизни, которые позволяют охарактеризовать её как позитивную и конструктивную. Как уже отмечалось, субъективная картина жизни личности и осмысление ею собственной жизни взаимосвязаны и взаимовлияют. Однако приоритет в их взаимосвязи, несомненно, принадлежит осмысленности жизни, определяющей как построение личностью собственной жизни, так и её восприятие и переживание. Поэтому в практике психологической помощи, связанной с обсуждаемой проблематикой, в первую очередь должен быть сделан акцент на осмыслении и осмысленности жизни, что, несомненно, повлечёт за собой изменения и в её восприятии и переживании.

SENSIBILITY AND SUBJECTIVE VIEW OF A PERSON LIFE: EXPERIENCE OF EMPIRICAL STUDY OF THEIR INTERRELATION AT ELDERLY AND MIDDLE-AGED PEOPLE

© 2011 L.I.Gabdulina^o

Southern Federal University

In the article the interrelation between a subjective view of life and sensibility of life of a person is analyzed. Concepts of «a subjective view of a course of life» and «a subjective view of life» are discussed. The latter is considered as a wider concept which can grasp life's phenomena and displays of a person more completely than the concept «a subjective view of a course of life». In order to prove and illustrate the stated assertions the empirical data of researches of interrelation of sensibility of life and a subjective view of life at middle-aged and elderly people, which concretize a notion of it, are cited.

Key words: life's world of a person, «a subjective view of a course of life», «a subjective view of life», sensibility of life, a subject of life, a subjective life position.

^o Lyudmila Ivanovna Gabdulina, Candidate of Psychology, Associate Professor of Personality Psychology Department of Psychology Faculty. E-mail: dekanat@psyf.stedu.ru