

## ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД А. АНТОНОВСКОГО К ОСМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ

Л. Г. Гаевская

Иркутский государственный университет, г. Иркутск

Чувство связности рассматривается нами как один из факторов, входящих в смысловую структуру психически здоровой личности. Концепция А. Антоновского заслуживает внимания как инновационный подход с точки зрения отношения к каждодневному стрессу современного человека, возможности развиваться, видеть смысл, находить рациональное звено в происходящих событиях.

Проблемы формирования смысла жизни личности нередко рассматриваются психологами в контексте ее психического и психологического (личностного) здоровья. Понятие «психологическое здоровье» в научный обиход ввела И. В. Дубровина. Она полагала, что «психологическое здоровье – это важная предпосылка полноценного становления и функционирования человека в процессе онтогенетического развития» [3]. Психологическое здоровье представляет собой комплексную характеристику личности, имеющую структуру и динамику, определенный социокультурный феномен, предполагающий полноту ее духовного развития. А. Маслоу подчеркивал, что люди здоровые в психологическом смысле – это люди с высокой степенью самоактуализации. Ряд психологов связывает с этой категорией личности такие ее характеристики, как приспособленность к социальному и природному окружению, соответствие определенным социальным и культурным требованиям, стрессоустойчивость и стабильность в процессе активного взаимодействия со средой, включенность в сообщество людей (Б. С. Братусь, И. В. Дубровина, М. Ю. Михайлина, В. И. Слободчиков и др.).

Израильский социолог А. Антоновский рассматривает психологическое здоровье человека не как отсутствие болезни, а как положение, занимаемое им в континууме между психическим расстройством и психологическим благополучием. Важнейшей задачей психологии он считает поиск факторов, благодаря которым человек, независимо от того, в какой точке конти-

нуума находится, движется к полюсу здоровья (психологического благополучия). По мнению Антоновского, одним из факторов, укрепляющих здоровье, является чувство связности (*sense of coherence*). Чувство связности является, по Антоновскому, «общей ориентацией личности, связанной с тем, в какой степени человек испытывает проникающее во все сферы жизни, устойчивое, но динамическое чувство, что: 1) стимулы, поступающие из внешних и внутренних источников опыт в процесс жизни, являются структурированными, предсказуемыми и поддаются толкованию; 2) имеются ресурсы, необходимы для того, чтобы соответствовать требованиям, которые вызваны этими стимулами; 3) эти требования являются вызовами, которые стоят того, чтобы вкладывать в них ресурсы и самого себя» [8, с. 19].

Чувство связности во многом сходно с понятием жизнестойкости, введенным С. Кобейса и С. Мадди. «Жизнестойкость (*hardiness*) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (*hardy coping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых» [5].

Некоторые из приведенных идей А. Антоновского созвучны также с положениями теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана (потребность в компетентности) и теории потока М. Чиксентмихайи (адекватное соотношение способностей и требований).

Э. Деси и Р. Райан определяют термин самодетерминации как способность индивида к осуществлению и переживанию выбора [2]. Основные идеи подхода [1]:

1) в основе внутренней мотивации лежат три базовые потребности, которые обеспечивают её естественное функционирование, а также способствуют психологическому благополучию личности;

2) существует несколько типов внешней мотивации, регулирующих поведение индивида, которые качественно отличаются друг от друга;

3) подчёркивается значимость социального контекста в эффективном функционировании индивида, а также в проявлении разных форм мотивации.

Михай Чиксентмихайи разработал теорию, согласно которой люди наиболее счастливы, если пребывают в особом потоковом состоянии, напоминающем Дзэн-состояние полного единения с деятельностью и ситуацией. Состояние потока можно считать оптимальным состоянием внутренней мотивации, при которой человек полностью включён в то, что он делает. Вероятно, каждый испытывал это ощущение, характеризующееся свободой, радостью, чувством полного удовлетворения и мастерства, когда некоторые потребности, в том числе и базовые, обычно игнорируются. Человек забывает о времени, голоде, своей социальной роли и т. д. [9].

Следует упомянуть тест «Смысложизненные ориентации», который является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла. Неудача в поиске человеческого смысла своей жизни (экзистенциальная фрустрация) и вытекающее из нее ощущение утраты смысла (экзистенциальный вакуум) являются причиной особого класса душевных заболеваний – ноогенных неврозов. «Цель в жизни», которую диагностирует методика, авторы определяют как переживание индивидом онтологической значимости жизни [10].

Тест «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО) Д. А. Лсонтьева позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Ситуация предоставляет каждому человеку возможность сделать в настоящем определенный выбор в виде поступка, действия или бездействия. Основой такого выбора является сформированное представление о смысле жизни или его отсутствии. Совокупность осуществленных, актуализированных выборов формирует «прошлое», которое неизменно, вариациям подвержены лишь его интерпретации. «Будущее» есть совокупность потенциальных, ожидаемых результатов усилий, предпринима-

смых в настоящем, в этой связи будущее принципиально открыто, а различные варианты ожидаемого будущего имеют разную мотивирующую притягательность [4].

Чувство связности включает в себя три компонента, которые, по мнению А. Антоновского, взаимосвязаны сложным образом и поэтому могут быть выделены лишь в плане теории:

1. Постижимость. Человек, обладающий чувством постижимости, не обязательно стремится постичь мир, но рассматривает его как постижимый в принципе; он не избегает неопределенных ситуаций, но уверен, что в них можно обнаружить порядок и смысл.

2. Управляемость связана с тем, в какой степени индивид рассматривает доступные ему ресурсы как достаточные для того, чтобы соответствовать требованиям, которые выдвигают перед ним стимулы.

3. Осмысленность. В отличие от чисто когнитивной постижимости, эмоциональная осмысленность указывает на то, что мир не только упорядочен, но и небезразличен человеку [6, с. 24–25].

«Как отмечает А. Антоновский, человек с высоким чувством связности не обязательно чувствует и думает, что жизнь абсолютно постижима, управляема и осмысленна: подобная высокая степень выраженности этих компонентов, скорее, указывает на психотическое состояние и говорит о наличии сильной тревоги под хрупкой внешней оболочкой. Чувство связности распространяется лишь на ту область жизни, которую мы рассматриваем как важную лично для нас, и границы этой области индивидуальны.

Хотя чувство связности и ведет к здоровью, по мнению А. Антоновского, оно не обязательно коррелирует с тем, что мы можем считать здоровым или ценным. Так, нацист или член тоталитарной секты может обладать чувством связности в высокой степени, и, напротив, оно может быть низким у интеллигента, социальная роль которого состоит в том, чтобы сомневаться, обнаруживать противоречия и неразрешимые проблемы» [6, с. 25].

По мнению А. Антоновского, чувство связности формируется в течение всей жизни, но наиболее активно этот процесс протекает в ее первые десятилетия. В течение жизни индивидуальный уровень чувства связности может меняться. На него мо-

гут существенно влиять радикальные изменения условий жизни, которые продолжаются длительное время, однако возможны и более слабые изменения в ту или иную сторону, в перспективе оказывающие влияние на здоровье [9].

Нами было проведено диагностическое обследование 28 респондентов разной гендерной принадлежности в возрасте 18–45 лет. Респондентам предлагалось заполнить шкалу чувства связности А. Антоновского в обработке М. Н. Дымшица и тест «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО) Д. А. Леонтьева. Шкала чувства связности состоит из 29 пунктов (15 прямых и 14 обратных). Методика СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений.

Данные корреляционного анализа показали, что есть следующие взаимосвязи: чем выше показатели респондента по шкале «Цель в жизни», тем больше его жизнь наполнена смыслом, тем чаще окружающие будут обращаться с человеком справедливо, тем меньше противоречивых мыслей и чувств возникает у человека, тем осмысленнее будет будущее человека, тем целеустремленнее он будет, тем меньше человек ощущает неуверенность в своем будущем, тем меньше будет у человека чувство, что все, что он делает в повседневной жизни, имеет слишком маленькое значение. Такому человеку проще найти выход из трудного положения, его жизнь интереснее и увлекательнее.

Чем выше показатели по шкале «процесс», тем больше жизнь наполнена смыслом, тем осмысленнее будет будущее человека, тем целеустремленнее он будет, тем меньше будет у человека чувство, что все, что он делает в повседневной жизни, имеет слишком маленькое значение. Жизнь такого человека волнует, его жизненная позиция более ответственная и прочная.

Чем выше показатели по шкале «результативность жизни» человека, тем больше жизнь наполнена смыслом, тем чаще окружающие будут обращаться с человеком справедливо, тем осмысленнее будет будущее человека, тем целеустремленнее он будет, тем увереннее будет будущее для человека.

Это также подтверждается полученными данными о том, что человек может ожидать от жизни перемен и неожиданных событий только, если он удовлетворен предыдущими своими жизненными результатами.

Показатели шкалы «локус контроля – Я» указывают на то, что сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями об ее смысле, важно осознавать свою значимость, в том числе и для окружающих людей. Для этого человека чувство безразличия и ощущение безысходности возникают значительно реже.

Чем выше «локус контроля – жизнь», тем больше жизнь наполнена смыслом, тем чаще окружающие будут обращаться с человеком справедливо, тем проще будет такому человеку найти выход из затруднительных обстоятельств, тем чутче такой человек будет воспринимать окружающий мир.

Для большей осмысленности жизни, осознания своей важности и включенности в происходящие в окружающем мире события, крайне важен аспект согласования настоящих и будущих целей, а также прошлых достижений. Целеустремленность порождает заинтересованность и наоборот. Таким образом, смысл собственной жизни человека проявляется через равнодушное отношение к окружающему миру, через перспективное целеполагание, через принятие окружающей действительности такой, какая она есть.

### Литература

1. Гордеева Т. О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Ч. 1: Проблемы развития теории // Психологические исследования. 2010. № 4 (12).
2. Гордеева Т. О. Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана // Психология мотивации достижения. М. : Смысл ; Академия, 2006. 332 с.
3. Дубровина И. В., Прихожан А. М., Зацепин В. В. Возрастная и педагогическая психология. М. : Академия, 2000. 329 с.
4. Леонтьев Д. А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М. : Смысл, 2000. 18 с.
5. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М. : Смысл, 2006. 63 с.
6. Осип К. П. Чувство связности как показатель психического здоровья и его диагностика // Психологическая диагностика : науч.-метод. и практ. журн. 2007. № 3. С. 22–40.
7. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М. : Альпина поп-филит, 2015. 461 с.
8. Antonovsky A. Health, Stress and Coping. San Francisco : Jossey-Bass, 1979. 255 p.
9. Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health // Advances, Institute for Advancement of Health. 1984. Vol. 1, N 3. P. 37–50.
10. <http://psylab.info>.