

## ВЗАИМОВЛИЯНИЕ УСТАНОВОК ЛИЧНОСТИ НА СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ОСМЫСЛЕННОСТЬ ЖИЗНИ



**Трунова Мария Сергеевна**, аспирантка, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»; ул. Мясницкая, 20, Москва, Россия, 101000; e-mail: mtrunova@hse.ru



**Штукарева Светлана Владимировна**, руководитель курса логотерапии и экзистенциального анализа, Московский институт психоанализа; Кутузовский проспект, 34, Москва, Россия, 119334, e-mail: svet\_vlad@inbox.ru

### АННОТАЦИЯ

Связь субъективного благополучия и осмысленности жизни с психологическим здоровьем. Влияние иррациональных установок на психологическое здоровье и благополучие. Анализ современного состояния проблемы субъективного благополучия. Обоснование обращения к теории и практике логотерапии В. Франкла. Данные эмпирического исследования о влиянии установок на субъективное благополучие человека. Потенциальная роль логотерапевтического подхода в достижении субъективного благополучия и высших ступеней развития.

**Ключевые слова:** В. Франкл, логотерапия, модификация установок, субъективное благополучие, осмысленность жизни.

Помощь человеку в обретении психологического здоровья и благополучия — одна из задач современной психологической практики. Её эффективное решение требует чёткого представления о природе желаемого и обуславливающих его явлений. Между тем дебаты о составляющих «хорошей жизни» далеки от завершения, и концептуальный аппарат, описывающий данный феномен, остаётся в значительной степени неопределённым.

Обобщённая оценка удовлетворённости собственной жизнью, включающая когнитивные и аффективные компоненты, традиционно обозначается понятием субъективного благополучия [1, 12]. Первые попытки операционализации субъективного благополучия были основаны на представлении о балансе позитивных и негативных эмоций либо на показателе жизненной удовлетворённости, которая выступала в качестве его когнитивной меры [18]. Э. Динер ввёл представление о трёхкомпонентной структуре субъективного благополучия, объединившей его когнитивное и аффективное измерения [13].

За десятилетия изучения субъективного благополучия накоплены обширные данные о его социально-демографических коррелятах [12]. При этом показано, что внутриличностные факторы в значительной степени опосредуют влияния внешних воздействий, совокупный вклад которых оказывается не столь весомым [12]. Кроме того, приходится констатировать несоответствие между тем, что, согласно обыденным представлениям,

делает людей счастливее, и тем, что, по данным исследований, в действительности способствует субъективному благополучию [17, с. 91].

В настоящее время большинство исследователей разделяет представление о том, что критическую роль в достижении субъективного благополучия играет наличие смысла в жизни [15]. Так, смысл выступает одним из независимых компонентов теории аутентичного счастья (и при дальнейшем её пересмотре — пятикомпонентной модели благополучия) М. Селигмана [4]. В то же время исследования смысла, понимаемого как «связь» [11, с. 608], «принадлежность к чему-то большему и служение ему» [4, с. 12], постепенно занимают одно из центральных мест в современной позитивной психологии [19]. И хотя относительно связи поиска смысла и субъективного благополучия получены противоречивые данные, объясняемые недостаточным пониманием сущности данного феномена, результаты проведённых исследований убедительно демонстрируют особое значение смысла для субъективного благополучия человека [19].

Таким образом, существующее положение дел побуждает обратиться к основным положениям логотерапии В. Франкла.

Стоит отметить, что с позиции логотерапевтического подхода стремление к удовольствию и счастью, само по себе, обречено на неудачу, поскольку и то и другое является не конечной целью, но побочным продуктом реализации смысла [14].

Согласно В. Франклу, смысл существования связан с реализацией ценностей творчества, переживания и отношения, который образуют так называемый «треугольник смысла» [9]. В соответствии с этой схемой обнаружение смысла связано с тем, **что** человек даёт жизни, **что** он берёт от жизни и какую позицию занимает по отношению к обстоятельствам, которые не могут быть изменены [7].

Один из ключевых факторов, влияющих на неотъемлемую способность человека к обнаружению смысла, — его собственные установки. Под установками подразумеваются устойчивые убеждения, сформированные в результате предыдущего опыта. При этом некоторые установки могут носить деструктивный для личности характер. К установкам, препятствующим ведению осмысленной жизни, по Франклу [7], относятся такие «неврозоподобные черты», как эфемерное отношение к жизни, фатализм, фанатизм и конформизм (коллективное мышление), составляющие так называемый паттерн коллективного невроза [8]. Философия логотерапевтического подхода выступает с жёсткой критикой нигилизма, редукционизма, пандетерминизма, солипсизма, психологизма, спиритуализма и коллективизма [16, с. 11]. В. Франкл настаивал на том, что человек никогда «не обусловлен и не детерминирован полностью» [6], выступая категорически против установок, игнорирующих способность человека занимать личную позицию по отношению к любым обстоятельствам.

Работа с установками особенно актуальна в терапии клиентов, находящихся в состоянии ноогенной фрустрации или ноогенного невроза. Основной способ работы с иррациональными установками в логотерапии — метод модификации. Осуществляя модификацию установок, например, при переходе от эгоцентрирования к смысловым задачам, первоначально мы имеем дело с установкой «почему это должно произойти именно со мной?» и прослеживаем путь её изменения до «какая часть свободы у меня останется?», «кто мне может гарантировать, что не всё утрачено?» [10, с. 198].)

Наиболее подходящей для модификации установок является техника сократического диалога. Главная цель такого диалога — специальным образом поставленными вопросами привести клиента к осознанию иррациональных установок и противоречий в принятии ценностей для обнаружения новых смыслов [10, с. 198]. При этом логотерапевт выступает своего рода «модератором» наступающих изменений.

Модификация установок — важнейшая составляющая логотерапевтической работы, призванная помочь человеку расширить поле его **видения**. В то же время объектом изменения выступают лишь те установки, которые в действительности ограничивают возможности человека и препятствуют ведению осмысленной жизни [16]. Задача логотерапевта в том, чтобы обнаружить «нездоровые» деструктивные установки (увеличивающие стра-

дание) с тем, чтобы без осуждения и оценки сделать их предметом открытого обсуждения [16]. Важнейший теоретический аспект метода модификации установок заключается в том, что логотерапевт ведёт диалог из области духовного (ноэтического) измерения, где ключевым индикатором обнаружения смысла является совесть. В процессе модификации установок клиент с помощью терапевта открывает пространство возможностей, которые не затронуты основной проблемой. Выстраивая иерархию осмысленности этих возможностей, клиент выбирает наиболее осмысленные и, опираясь на трансцендентную позицию, реализует их, двигаясь небольшими шагами, как бы протаскивая их через игольное ушко смысла текущего момента. Важно отметить, что иррациональные установки, выступающие мишенью логотерапевтического воздействия, не только мешают их носителю в том, чтобы жить полноценной и осмысленной жизнью, но также создают вакуум или формируют враждебную среду вокруг него [5, с. 131]. Данное обстоятельство подчёркивает особое значение работы по модификации установок.

Таким образом, теория и практика логотерапии свидетельствует о существовании установок, которые препятствуют ведению осмысленной жизни, и в то же время подвержены изменениям в ходе специальных логотерапевтических интервенций. Принимая во внимание многочисленные указания на связь субъективного благополучия и осмысленности жизни, закономерно предположить, что на субъективное благополучие человека могут влиять установки, опосредующие обнаружение смысла. Для проверки этого предположения мы предприняли отдельное эмпирическое исследование.

## МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

### *Испытуемые*

В исследовании приняли участие 80 испытуемых: 61 женщина и 19 мужчин в возрасте от 17 до 68 лет (средний возраст — 25 лет). Выборка исследования формировалась по методу снежного кома. Сравнимые группы были сформированы случайным образом с помощью введения в структуру опроса дополнительных технических средств.

### *Процедура*

Исследование состояло из двух этапов и проводилось посредством сети Интернет с помощью онлайн-сервиса [webanketa.com](http://webanketa.com). Содержанием первого этапа выступала оценка уровня осмысленности и субъективного благополучия респондентов с помощью «Теста смысложизненных ориентаций» (аналог РИЛ в адаптации Д. А. Леонтьева; [1]) и «Индекса жизненной удовлетворённости (ИЖУ) в адаптации Н. В. Паниной [3].

На втором этапе респондентам случайным образом предъявлялся один из двух текстов, которые различались преобладанием установок, способствующих («смыслоориентированных») или препятствующих («детерминистических») обнаружению смысла жизни. Каждый текст представлял собой развёрнутый ответ на вопрос: «Из чего складывается моя жизнь?»:

а) текст, написанный в «детерминистической» логике:

*Каждый будний день я встаю в шесть утра, чтобы добраться на работу в другой конец города. Это хорошая работа, так что, под давлением обстоятельств, я вынужден терпеть все неудобства. Знаете, в детстве родители всегда говорили мне, что делать, поэтому сейчас я неспособен сам принимать ответственные решения. Выходные я провожу с семьёй. У меня благополучная семья. Бывают проблемы, но в целом, думаю, у меня всё не хуже, чем у других. Случается и на нашей улице праздник, как говорится. В такие моменты мою жизнь можно назвать счастливой»;*

б) текст, написанный в логике обнаружения смысла:

*Каждый будний день я встаю в шесть утра, чтобы добраться на работу в другой конец города. Это хорошая работа, так что я уверен, что все неудобства — приемлемая плата за возможность заниматься важным для меня делом. Знаете, в детстве родители всегда говорили мне что делать, однако сейчас я способен сам принимать ответственные решения. Выходные я провожу с семьёй. У меня благополучная семья. Бывают*

проблемы, но в целом, думаю, мне есть за что быть благодарным жизни. В жизни всякое бывает, как говорится. Но при всём при этом, я могу сказать, что моя жизнь удалась».

Различия в предъявляемых установках рассматривались как два уровня *независимой переменной*.

Все респонденты оценивали предположительный уровень субъективного благополучия и осмысленности жизни автора предложенного высказывания, используя шкалу удовлетворённости жизнью Э. Динера [12], шкалу общей оценки счастья С. Любомирски (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина [2]) и тест смысловых ориентаций [1].

В исследовании анализировались общая степень осмысленности и индекс удовлетворённости жизнью респондентов, а также оценка общей степени осмысленности, удовлетворённости жизнью и счастья, данная респондентами в отношении «автора» предъявленного текста. В качестве *зависимых переменных* рассматривались суммарные тестовые баллы, полученные по каждой из методик.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

В табл. 1 представлены средние значения степени осмысленности жизни и индекса жизненной удовлетворённости для двух групп респондентов.

Таблица 1

### Средние и стандартные отклонения степени осмысленности жизни (СЖО) и индекса жизненной удовлетворённости (ИЖУ)

Группа	СЖО	ИЖУ
«Детерминистическая» установка	86,5 ± 14,58	28,07 ± 6,61
«Смыслоориентированная» установка	86,88 ± 13,91	28,35 ± 6,51

Сравнение групп с помощью критерия U-Манна-Уитни не выявило достоверных различий, что свидетельствует об эквивалентности групп и делает обоснованным их последующее сопоставление.

Корреляционный анализ выявил значимую положительную связь между показателем общей осмысленности жизни и индексом удовлетворённости жизнью на всей выборке исследования ( $r=0,608$ ,  $p<0,001$ ).

Результаты второго этапа исследования представлены в табл. 2.

Таблица 2

### Средние и стандартные отклонения оценок степени осмысленности жизни (СЖО), Шкалы удовлетворённости жизнью (ШУДЖ) и общей оценки счастья (ООС) для двух групп

Группа	СЖО	ШУДЖ	ООС
«Детерминистическая» установка	73,30 ± 16,00	19,04 ± 5,57	11,87 ± 3,66
«Смыслоориентированная» установка	105,76 ± 17,67	24,50 ± 6,60	15,15 ± 3,30

Согласно полученным результатам, оценка осмысленности жизни «автора» предъявленного текста значимо различается в зависимости от доминирующей установки ( $U=147,5$ ,  $p<0,001$ ). Сказанное справедливо также для результатов по шкале удовлетворённости жизнью ( $U=375$ ,  $p<0,001$ ) и общей оценки счастья ( $U=383$ ,  $p<0,001$ ) «автора» текста. Таким образом, результаты, полученные по двум экспериментальным условиям, свидетельствуют о том, что различия в установках, опосредствующих обнаружение смысла жизни, — важное условие восприятия осмысленности жизни и субъективного благополучия.

Кроме того, по общим результатам для двух групп выявлены положительные корреляции воспринимаемой степени осмысленности жизни с воспринимаемой удовлетворённостью жизнью ( $r=0,4$ ,  $p<0,001$ ) и общей оценкой счастья ( $r=0,530$ ,  $p<0,001$ ).

## ВЫВОДЫ

Результаты исследования подтверждают существование связи между показателями осмысленности жизни и степенью субъективного благополучия.

Установлено, что выявленная связь сохраняется также в том случае, когда дело касается не субъективного переживания, а восприятия данных феноменов

Показано, что установки, влияющие на обнаружение смысла жизни, не только обуславливают восприятие степени осмысленности жизни, но, равным образом, влияют на восприятие субъективного благополучия.

Полученный результат свидетельствует том, насколько важна работа по модификации установок, составляющая отдельный этап и особую неспецифическую технику логотерапии [10, 16], для психотерапевтической практики в целом.

Проведённое исследование позволяет говорить о высоком потенциале логотерапевтического подхода в преодолении жизненных трудностей и достижении высших ступеней развития.

## ССЫЛКИ

- [1]. *Леонтьев Д.А.* Тест смысло-жизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. — М.: Смысл, 2000.
- [2]. *Осин Е. Н., Леонтьев Д. А.* Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. — М.: Институт социологии РАН, 2008.
- [3]. *Панина Н. В.* Индекс жизненной удовлетворенности // Lifeline и другие новые методы психологии жизненного пути. — М.: Прогресс-Культура, 1993.
- [4]. *Селигман М.* Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
- [5]. *Степнов А.П.* Акмеологический подход к исследованию ценностно-смыслового конфликта государственных служащих // Акмеология. 2012, № 1 (41) С. 129–133.
- [6]. *Франкл В.* Доктор и душа. — СПб.: Ювента, 1997.
- [7]. *Франкл В.* Воля к смыслу. — М.: ЭКСМО, 2000.
- [8]. *Франкл В.* Теория и терапия неврозов. — СПб.: Речь, 2001.
- [9]. *Штукарева С.В.* Введение в логотерапию (психотерапию, ориентированную на смысл): Учебное пособие. Конспект. — М., 2013.
- [10]. *Штукарева С.В.* Модификация установок клиента как основа логотерапевтического вмешательства // Акмеология. 2014, № 3–4 (специальный выпуск). Материалы XXII Международных акмеологических чтений аспирантов, магистрантов и молодых учёных (Москва — Санкт-Петербург, 1–15 декабря 2014 г.). С. 197.
- [11]. *Baumeister, R. F., & Vohs, K. D.* (2002). The pursuit of meaningfulness in life. Handbook of positive psychology, 608–618.
- [12]. *Deiner, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L.* (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125(2), 276–302.
- [13]. *Diener, E.* (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. American Psychologist, 67(8), 590–597.
- [14]. *Fabry, D. D., Perry, P.* (2014) Core Concepts in Positive Psychology & Logotherapy. Transformative Publications.
- [15]. *Kim, J., Seto, L., Davis, E. W., Hicks, J. A.* (2014) Positive and Existential Psychological Approaches to the Experience of Meaning in Life. Meaning in Positive and Existential Psychology / A. Batthyanya, P. Russo-Netzer (Eds), Springer Science+Business Media, 221–238.
- [16]. *Marshall, M.* (2011). Prism of Meaning, Guide to the Fundamental Principles of Viktor E. Frankl's Logotherapy. 2nd Online Reprint.

[17]. *Nielsen T. W.* (2014), Finding the Keys to Meaningful Happiness: Beyond Being Happy or Sad is to Love. Meaning in Positive and Existential Psychology / A. Batthyany, P. Russo-Netzer (Eds), Springer Science+Business Media 81–97.

[18]. *Ryff, C. D., Keyes, C. L. M.* (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of personality and social psychology, 69(4).

[19]. *Wong T. P. P.* (2014), Victor Frankl's Meaning-Seeking Model and Positive Psychology Finding the Keys to Meaningful Happiness: Beyond Being Happy or Sad is to Love. Meaning in Positive and Existential Psychology / A. Batthyany, P. Russo-Netzer (Eds), Springer Science+Business Media 149–184.

## MUTUAL INFLUENCE OF THE PERSONAL ATTITUDES ON SUBJECTIVE WELL-BEING AND MEANINGFUL LIFE

**Maria S. Trunova**, Posgraduate student, national Research University «High school of Economics», Myasniinskaya str. 20, Moscow, 01000, Russia [mtrunova@hse.ru](mailto:mtrunova@hse.ru)

**Svetlana V. Shtukareva**, Head of the Logotherapy and Existential analyses Course, Moscow Institute of Psychoanalyses, Kytuzovskiy prosp. 34, Moscow, 119334, Russia; [svet\\_vlad@inbox.ru](mailto:svet_vlad@inbox.ru)

### ABSTRACT

The article is devoted to the connection of subjective well-being and meaningfulness of life, as well as the influence of irrational attitudes to mental health and well-being. The article presents research's data about the impact of irrational attitudes on the subjective well-being.

**Keywords:** Frankl, logo therapy, modification of attitudes, subjective well-being, meaningfulness of life

### REFERENCES

- [1]. *Leont'ev D.A.* Test smyslozhiznennykh orientacii (SZhO). 2-e izd. M.: Smysl, 2000.
- [2]. *Osin E. N., Leont'ev D. A.* Aprobacija ruskojazychnyh versij dvuh shkal jekspress-ocenki sub#ektivnogo blagopoluchija // Materialy III Vserossijskogo sociologicheskogo kongressa. M.: Institut sociologii RAN, 2008.
- [3]. *Panina N. V.* Indeks zhiznenoj udovletvorennosti // Lifeline i drugie novye metody psihologii zhiznennogo puti. M.: Progress-Kul'tura, 1993.
- [4]. *Seligman M.* Put' k procvetaniyu. Novoe ponimanie schast'ja i blagopoluchija. M.: Mann, Ivanov i Ferber, 2012.
- [5]. *Stepnov A.P.* Akmeologicheskij podhod k issledovaniju cennostno-smyslovogo konflikta gosudarstvennykh sluzhashhih// Akmeologija. 2012, № 1 (41) S. 129–133.
- [6]. *Frankl V.* Doktor i dusha. SPb.: Juventa, 1997.
- [7]. *Frankl V.* Volja k smyslu. M.: JeKSMO, 2000.
- [8]. *Frankl V.* Teorija i terapija nevrozov. SPb.: Rech', 2001.
- [9]. *Shtukareva S.V.* Vvedenie v logoterapiju (psihoterapiju, orientirovannuju na smysl): Uchebnoe posobie. Konspekt. M., 2013.
- [10]. *Shtukareva S.V.* Modifikacija ustanovok klienta kak osnova logoterapevticheskogo vmeshatel'stva // Akmeologija. 2014, № 3–4 (special'nyj vypusk). Materialy XXII Mezhdunarodnyh akmeologicheskikh chtenij aspirantov, magistrantov i molodyh uchenyh (Moskva — Sankt-Peterburg, 1–15 dekabnja 2014 g.). S. 197
- [11]. *Baumeister, R. F., & Vohs, K. D.* (2002). The pursuit of meaningfulness in life. Handbook of positive psychology, 608–618.
- [12]. *Deiner, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L.* (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125(2), 276–302.

- [13]. *Diener, E.* (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590–597.
- [14]. *Fabry, D. D., Perry, P.* (2014) *Core Concepts in Positive Psychology & Logotherapy*. Transformative Publications.
- [15]. *Kim, J., Seto, L., Davis, E. W., Hicks, J. A.* (2014) Positive and Existential Psychological Approaches to the Experience of Meaning in Life. *Meaning in Positive and Existential Psychology / A. Batthyanya, P. Russo-Netzer (Eds)*, Springer Science+Business Media, 221–238.
- [16]. *Marshall, M.* (2011). *Prism of Meaning, Guide to the Fundamental Principles of Viktor E. Frankl's Logotherapy*. 2nd Online Reprint.
- [17]. *Nielsen T. W.* (2014), Finding the Keys to Meaningful Happiness: Beyond Being Happy or Sad is to Love. *Meaning in Positive and Existential Psychology / A. Batthyanya, P. Russo-Netzer (Eds)*, Springer Science+Business Media 81–97.
- [18]. *Ryff, C. D., Keyes, C. L. M.* (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4).
- [19]. *Wong T. P. P.* (2014), Victor Frankl's Meaning-Seeking Model and Positive Psychology Finding the Keys to Meaningful Happiness: Beyond Being Happy or Sad is to Love. *Meaning in Positive and Existential Psychology / A. Batthyanya, P. Russo-Netzer (Eds)*, Springer + Business Media 149-184.