

Способность к игровому переживанию как условие устойчивости личности к психосоматическим расстройствам

А.В. Сериков*,
БГПУ, МИНСК, Беларусь,
alekssserikov@gmail.com

В статье с позиций культурно-исторической психологии анализируются и обосновываются конструкты «игровое переживание» и «способность к игровому переживанию». Отмечается значимость образования, игровой деятельности, искусства, богатства и разнообразия культуры в становлении здоровой и свободной личности. Теоретически и эмпирически обосновывается роль игрового переживания в качестве саногенного фактора, позволяющего обрести устойчивость личности к психосоматическим расстройствам. Предполагается, что человек, способный к игровому переживанию, может трансформировать смысл ситуации (в игровом переживании), тем самым нивелировать ее психотравмирующий характер, который и является фактором развития психосоматического расстройства. Приводятся данные эмпирического исследования, в котором приняли участие 73 респондента, из них 40 женщины и 33 мужчины в возрасте от 18 до 45 лет, средний возраст выборки — 25 лет. Статистический анализ эмпирических данных обнаруживает значимую обратную корреляцию уровня способности к игровому переживанию с уровнем соматизации личности ($r_s = -0,435$; $p \leq 0,01$), что подтверждает гипотезу исследования.

Ключевые слова: личность, переживание, игра, игровое переживание, способность к игровому переживанию, психосоматика, психосоматическое расстройство.

Play Experience as Individual Ability and a Factor of Individual Resistance to Psychosomatic Disorders

A. V. Serikov,
Belarusian State Pedagogical University, Minsk, Belarus,
alekssserikov@gmail.com

The paper analyzes the constructs of 'play experience' and 'play experiencing ability' from the perspective of cultural-historical psychology. The paper stresses the importance of education, play, art, wealth and cultural diversity in the formation of healthy and independent personality. The role of play experience as a healthful factor that allows an individual to acquire resistance to psychosomatic disorders is supported both theoretically and empirically. It is argued that the individual capable of play experience can transform the meaning of a situation (within his/her play experience) and therefore eliminate its psychotraumatic effect which contributes to the development of psychosomatic disorders. The paper provides outcomes of an empirical research with 73 participants (40 female, 33 male; aged 18–45, with the average age of 25 years). The statistical analysis revealed a significant inverse correlation between the level of the individual's play

Для цитаты:

Сериков А.В. Способность к игровому переживанию как условие устойчивости личности к психосоматическим расстройствам // Культурно-историческая психология. 2017. Т. 13. № 4. С. 118–126. doi: 10.17759/chp.2017130413

For citation:

Serikov A.V. Play Experience as Individual Ability and a Factor of Individual Resistance to Psychosomatic Disorders. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-historical psychology*, 2017. Vol. 13, no. 4, pp. 118–126. (In Russ., abstr. in Engl.). doi: 10.17759/chp.2017130413

* Сериков Алексей Вячеславович, аспирант кафедры общей и организационной психологии, Белорусский государственный педагогический университет (БГПУ), Минск, Беларусь. E-mail: alekssserikov@gmail.com
Serikov Aleksey Vyacheslavovich, PhD student, Department of General and Organizational Psychology, Belarusian State Pedagogical University (BSPU), Minsk, Belarus. E-mail: alekssserikov@gmail.com

experiencing ability and the level of his/her somatization ($r_s = -0,435$; $p \leq 0,01$), which confirms the research hypothesis.

Keywords: personality, experience, play, play experience, play experiencing ability, psychosomatics, psychosomatic disorder.

Введение

В настоящее время установлено, что значительная часть людей, обращающихся в лечебные учреждения за медицинской помощью, в первую очередь нуждаются в помощи психологической [27, с. 78]. Некоторые психосоматические расстройства, в частности сердечно-сосудистые, стали пандемическими во многих промышленно развитых странах. Психосоматические расстройства по праву являются одними из наиболее характерных проявлений так называемых «болезней цивилизации».

В МКБ-10 психосоматические или соматоформные расстройства объединены в одну группу с невротическими и связанными со стрессом расстройствами, что, по-видимому, свидетельствует о единой природе данных явлений [28, с. 230]. В.Н. Мясищев относительно структуры невроза отмечал: «Патогенные источники психоневроза, как и всякой психогении, нужно искать не столько в абсолютных качествах психики и условиях жизни, сколько в соотношении первых со вторыми» [26, с. 247]. То есть невротическая симптоматика является результатом сочетания особенностей личности и психотравмирующей ситуации, травматический характер которой во многом и обуславливается особенностями включенной в нее личности.

Думается, что затронутая выше проблема соотношения личностного и средового наиболее полно может быть раскрыта в понятии «переживание», трактуемом с позиции культурно-исторической психологии.

Переживания личности в контексте проблемы психосоматизации

Понятие «переживание» было введено Л.С. Выготским, во-первых, в качестве характеристики социальной ситуации развития, являющейся источником всех динамических изменений на том или ином этапе возрастного развития человека. В переживании «... дана, с одной стороны, среда в ее отношении ко мне, в том, как я переживаю эту среду; с другой — сказываются особенности развития моей личности» [9, с. 382]. То есть переживание является непрекращающимся взаимопроникновением личностного и средового, в котором человек познает действительность. Во-вторых, Л.С. Выготский говорит о переживании как о единице сознания, в которой в единстве, даны все его элементы: «... действительной динамической единицей сознания, т. е. полной, из которой складывается сознание, будет переживание» [10, с. 383]. Далее Л.С. Выготский указывает на

то, что «... мышление и аффект представляют части единого целого человеческого сознания» [9, с. 251]. Таким образом, в переживании как единице сознания дано единство аффекта и интеллекта, причем уровень развития аффекта, его произвольность, осознанность, обуславливаются степенью развития интеллектуальной составляющей.

С позиции культурно-исторической психологии личность является системным, социальным качеством и формируется путем интериоризации системы культурных артефактов (знаковые системы, выраженные с помощью них ценности, идеи и т. д.), опосредующих натуральные психические процессы, вследствие чего формируются высшие психические функции и становятся возможными основополагающие личностные характеристики: произвольность и осознанность. Также особенности интериоризуемой культуры задают «специфику» самой личности, можно говорить, например, о человеке Средневековья, человеке эпохи Ренессанса, человеке Востока или Запада и т. д. [15]. Данные преобразования, разумеется, сказываются и на характере переживания личности, на этом делает акцент в своих работах С.Н. Жеребцов. Он предлагает следующее определение переживания: «Переживание — это процесс формирования отношения к различным жизненным ситуациям, к своему бытию в целом на основе заимствованных у культуры и в культуру же возвращенных, активностью субъекта преобразованных знаково-символических форм и ценностей» [15, с. 146]. В процессе культурного развития, переживание становится произвольным, осознанным (в том числе и его аффективная составляющая), хоть переживание и приобретает специфику, задаваемую опосредуемой его культурой, благодаря средствам этой же культуры личность может к ней достаточно критически отнестись [15].

Как было отмечено, каждая культура представляет собой уникальный набор средств, задающий специфику личности. По-видимому, цивилизация, современное общество с его особенностями стимулируют появление все большего количества новых патогенных факторов (при сохранении и усилении старых) формирования преморбидной к различным психогениям личности. Еще в начале XX в. стало понятно, что все то, что накопило человечество за всю свою историю, больше не подходило современному обществу XX в. Так называемые «абсолютные истины», сама возможность их существования, были поставлены под сомнение. Например, Ф. Ницше констатировал: «Бог умер». Особенно актуальна эта проблема в веке XXI, для которого в еще большей степени характерен отказ от абсолютного в пользу относительного. Казалось бы, такое состояние общества должно

способствовать развитию здоровой и свободной от догм личности. Нужно заметить, что оно обладает большим потенциалом в данном отношении, но, с другой стороны, оно напоминает хаос, изобилующий всевозможными симулякрами, пустышками (массовая культура, телевидение, реклама и т. д.), превращающими человека в машину желаний, в обслуживающего свои собственные технические достижения. Как выразился Ж. Делез: «Есть что-то неизбежно жестокое в рождении мира как хаосмоса, в мирах движения без субъекта, ролей без актера» [13, с. 268]. Сегодня существует опасность стать объектом манипуляции, потерять себя, будучи пойманым в оковы некоей локальной идеи, возведенной кем-то в ранг абсолютной. Г. Дебор назвал такое общество «обществом спектакля», которое является отчуждающим и отстраняющим человека от его сути (свободы, творчества и т. д.) [12].

Каким образом обозначенная выше ситуация провоцирует рост количества психосоматических расстройств? Достаточно конкретное и точное в отношении патогенеза определение психосоматического расстройства, дает Ю.Ф. Антропов: «Психосоматические расстройства — это расстройства функций органов и систем, обусловленные психическими, в частности, аффективными нарушениями, которые возникают в функционально перегруженных, конституционально-неполноценных или поврежденных висцеральных системах» [2, с. 73]. В определении делается акцент на роли аффективных нарушений (психоэмоциональное напряжение, депрессия) в генезе психосоматических расстройств, в чем, в общем, и схожи многочисленные концепции психосоматических расстройств. Различия заключаются в том, как та или иная концепция подходит к пониманию причин уязвимости личности, ее расположенности к возникновению аффективных нарушений: структурное повреждение Я; отсутствие зрелых защит (А. Митчерлих) [1, с. 86–88]; нарушение интернализированных объектных отношений (Х. Фрейдбергер) [3, с. 28]; диффузное Я и зависимость от объекта (М. Балинт) [32, с. 23]; ресоматизация, невозможность переживать в образах и символах (М. Шур, Д. Мерфи) [4]; иррациональные установки (А. Бек, А. Эллис) [31, с. 42]; операциональное мышление, отсутствие метафоричности, символизма, фантазии, жесткость мотивационной сферы (П. Марти и М. М Юзан) [4]; алекситимия (П. Сифнеос) [32, с. 63]; наследственная отягощенность и другие прижизненные влияния, нарушающие спонтанность личности, ее ролевое развитие, страх новизны (Я. Морено) [20, с. 118]; ограниченность в способности к самоутешению, самоподдержке, обеспечению самоуважения (Д. Кристал) [6] и т. д.

В современном мире со всех сторон звучат противоречивые, но уверенные голоса, сообщающие о том, как нужно жить, как нужно выглядеть, к чему нужно стремиться, наполняющие сознание человека противоречивыми тенденциями, затрудняющими формирование его идентичности, что и повышает риск аффективных нарушений. Современное общество, с одной стороны, порождает те качества личности, ко-

торые отмечены выше, а с другой стороны, личность, наделенная ими, слабо приспособлена к жизни в нем.

Игровое переживание

Альтернативным, саногенным способом бытия, по нашему мнению, является игровое переживание. Можно сказать, что предметы, явления не имеют раз и навсегда заданного смысла. Умение видеть все многообразие смыслов, ситуаций и явлений посредством их произвольного включения личностью в разнообразные контексты является сутью игрового переживания. Игровое переживание — это внутренне мотивированный процесс трансформации смысла (смысловой реальности) в пространстве условности посредством культурных артефактов, развивающий свободу личности, ее творческий потенциал.

Игровое переживание порождается диалогически настроенным субъектом, который может, дистанцируясь, рефлексивно, критично «рассмотреть» ценности и смыслы другого человека, смыслы ситуаций и явлений и уже на этой основе строить свое поведение. Игровое переживание — это игра смыслами ситуаций и явлений, позволяющая менять контексты, тем самым вскрывая все новые стороны реальности, расширяя свободу личности за счет более полного, целостного восприятия ситуации.

Сегодня, как было отмечено, жизненный мир человека может быть сколь угодно разнообразным, мир соткан из игровых моделей, которые можно практиковать. Игровое, рефлексивное переживание является профилактикой абсолютизма, оно позволяет быть гибким и в то же время критичным к тому, что происходит вокруг. Игра является пространством, в котором личность может экспериментировать, получать новый опыт, развиваться. Как отмечает С.Н. Жеребцов: «Игровое переживание потому и становится развивающим, что содержит возможность выхода за пределы любой наличности... Думается, что в этом суть игрового переживания как процесса превращения: переживая одно, человек знает о возможности другого переживания» [14, с. 220]. В игровом переживании человек трансцендирует себя за пределы наличного опыта, расширяет свой жизненный мир, обогащает его. Это непрекращающийся диалог с мирами других людей, с предметным миром, в конечном счете, с самим собой. Игровое переживание — это всегда радостное переживание, связанное с пониманием относительности любых норм и долженствований; конечно, речь не об отрицании норм морали, законов, прав других людей. Игровое переживание предполагает знание правил, умение ими пользоваться и в то же время понимание их условности, что дает человеку свободу в действии, простор для творчества, в том числе и жизнотворчества.

Почему такой способ переживания назван игровым? Это, с одной стороны, связано с тем, что игровая деятельность существенным образом влияет на характер переживаний в онтогенезе. Как указывал Л.С. Выготский, в игре происходит отделение вос-

приятия от аффективной и моторной деятельности, именно «... в игровом действии мысль отделяется от вещи, и начинается действие от мысли, а не от вещи» [11, с. 65]. Это делает поведение ребенка относительно свободным, вещи теряют свой непосредственный побудительный характер. В игре формируется воображение и воля, сама «... игра переходит к внутренним процессам в школьном возрасте, к внутренней речи, логической памяти, абстрактному мышлению» [11, с. 69]; эти и другие новообразования, как мы считаем, делают возможным игровое переживание.

С другой стороны, сама игра (идея игры, игровое отношение) может выступить в качестве мифа или ценности, некоей жизненной философии, организующей жизнь человека. А.М. Лобок говорит о мифе (культурном и индивидуальном) как о высшей смыслопорождающей инстанции: «Именно миф оказывается тем высшим регулятором, который упорядочивает отношение человека к всепредметному миру и позволяет человеку не сойти с ума перед лицом открывающихся ему бесконечных предметных возможностей... Именно миф расставляет перед человеком систему своеобразных “указателей”: что должно являться более ценным, а что — менее...» [24, с. 56]. Й. Хейзинга в своей работе «Человек играющий» указывает на универсальный характер игры, он считает, что сама культура рождается из игры и имеет игровой характер [33]. Также Е. Финк наделяет игру статусом одного из основных феноменов человеческого бытия: «Она охватывает всю человеческую жизнь до самого основания, овладевает ею и существенным образом определяет бытийный склад человека, а также способ понимания бытия человеком» [30, с. 360]. Кроме того он отмечает: «Игра: не просто калейдоскоп игровых актов, но прежде всего основной способ человеческого общения с возможным и недействительным» [30, с. 363]. То есть игра является источником развития, способом овладения неизвестным.

Способность к игровому переживанию

Говоря о способности к игровому переживанию, мы хотим указать на различие между людьми в их возможности осуществлять трансформацию смысла (смысловой реальности) в пространстве условности посредством культурных артефактов. Принимая во внимание степень развития данной способности у человека, мы можем судить о том, в какой степени он может переживать подобным образом. В.Д. Шадриков дает следующее определение способностям: «Способности можно определить как свойство или совокупность свойств (качеств) вещи, системы, проявляющихся в процессе функционирования; допустимо сказать, что это функциональные свойства вещи, обуславливающие эффективность реализации вещью некоторой функции» [34, с. 175]. То есть, когда мы говорим о способности к игровому переживанию, мы подразумеваем некоторые функциональные свойства системы (в нашем случае личности), которые обеспечивают реализацию ею игрового пережи-

вания. В качестве таких функциональных свойств мы выделили: семантическую гибкость и сложность (вербальную креативность), чувство юмора (самоподдерживающий стиль юмора), вовлеченность.

Семантическая гибкость и сложность.

Л.С. Выготский отмечал: «Все сознание в целом связано в своем развитии с развитием слова» [8, с. 361]. Действительно, благодаря интериоризации знаковых систем возможно формирование внутреннего плана действия. Человек в процессе онтогенеза как бы помещает в себя целый мир в форме понятий, значений, формируя своеобразную вербальную модель реальности. А.Н. Леонтьев также отмечал, что в значении «... представлена преобразованная и свернутая в материи языка идеальная форма существования предметного мира, его свойств, связей и отношений, раскрываемых совокупной общественной практикой» [23, с. 103]. Можно предположить, что многообразие (сложность) и гибкость семантических пространств, представленных системами значений, коррелируют с многообразием, богатством жизненного мира личности и известной свободой по отношению к среде. Как выразился В.П. Зинченко: «Полифонии медиаторов отвечает полифония сознания» [16, с. 27], сознание, как известно, является «органом» свободы.

В данном контексте нужно обратить внимание не только на характер семантических пространств, но и на характер образующих их значений. Значение — это всегда обобщение, и характер этого обобщения, как показал Л.С. Выготский, изменяется в процессе онтогенеза, оно проходит путь развития от синкрета до истинного понятия [8]. Также, по мнению Л.С. Выготского, значение слова неконстантно, и в зависимости от контекста его смысл может меняться: «Это значит, что мы никогда не знаем полного смысла чего-либо и, следовательно, полного смысла какого-либо слова... В конечном счете он опирается в понимание мира и во внутреннее строение личности в целом» [8, с. 347]. Таким образом, выраженная в слове (с той или иной степенью обобщения) реальность может обретать разные смыслы, многообразие которых, в свою очередь, определяется богатством медиаторов, богатством личности. В этом, по сути, — основа игрового переживания, в возможности улавливать все многообразие смыслов ситуаций и явлений.

Одним из существующих психологических понятий, в котором концентуализируется проблема архитектоники семантических пространств, является понятие «вербальная креативность». С. Медник определяет вербальную креативность как «процесс рекомбинирования элементов ситуации в новые комбинации» [7, с. 41]. С. Медник считает, что индивидуальные различия в вербальной креативности определяются характером ассоциативных процессов, он вводит понятие ассоциативной иерархии, которое описывает организацию ассоциаций между ее элементами. По его мнению, креативные люди имеют более плоские ассоциативные иерархии, а некреативные — более крутые [5]. Связь креативности с характером символьных архитектур прослеживается и в других работах. Общий их смысл заключается в том, что при

широком фокусе их активации задействуется большее количество узлов семантической сети с низкой интенсивностью, что и является основой креативности, в отличие от активации при узком фокусе, когда активируются строго определенные узлы семантической сети. Также, в совместной работе А. Грушки и Э. Нечки, было показано, что индивидуальные различия в креативности определяются сложностью семантической сети, т. е. количеством связей, соединяющих ее узлы [18, с. 55–56]. Таким образом, измерение вербальной креативности, по сути, позволяет нам оценить степень сложности и гибкости семантической сети личности.

Исходя из сказанного, можно заключить, что развитая вербальная креативность (семантическая гибкость и сложность) позволяет человеку быть более эффективным в решении различных жизненных задач. Однако нужно отметить, что овладение действительностью осуществляется личностью в переживании — единстве аффекта и интеллекта, т. е. было бы ошибкой упускать из виду мотивационную, аффективную (в широком смысле) тенденцию и представлять сознание как простое движение значений.

Чувство юмора. В психологии, чувство юмора изучается с разных сторон: как черта личности, как отдельная психическая функция, а также как копинг-механизм. А.Н. Лук выделил ряд приемов остроумия, общим для которых является выход за пределы формальной логики. Острота формируется путем нарушения логической связи на одном смысловом уровне и установления на другом, на более высоком уровне абстракции [25]. В этом обнаруживается общность юмора и игры. В обоих случаях имеет место эмансипация от воспринимаемого поля, или от традиционности или традиции.

То есть чувство юмора основано на переструктурировании элементов ситуации, вследствие чего изменяется ее смысл. На это также указывают Р. Уайр и Д. Коллинз в своих работах, говоря о том, что посредством юмора происходит реинтерпретация события, в результате чего происходит изменение его ценности, значимости. При этом важным является наличие или отсутствие установки на восприятие юмора [17].

Но юмор, однако, не является однородным, выделяют различные стили чувства юмора; когда мы говорим о чувстве юмора как об одном из компонентов способности к игровому переживанию, мы говорим именно о самоподдерживающем стиле юмора, который был выделен Р. Мартином и его сотрудниками [29]. Самоподдерживающий стиль юмора «... подразумевает оптимистичный взгляд на жизнь, умение сохранять чувство юмора перед лицом трудностей и проблем, т. е. является регулятором эмоций и механизмом совладания со стрессом» [29, с. 72]. Самоподдерживающий юмор положительно коррелирует с такими способами копинга, как положительная переоценка, планирование, дистанцирование. Также и А.Н. Лук считает, что развитие чувства юмора в онтогенезе связано с развитием рефлексии и эмпатии. Ребенок должен уметь сострадать и отчуждаться, отчуждаясь

от своего Я, ставить себя на место другого, тем самым сострадая другому [25]. В связи с этим обратим внимание на то, что редко отмечается авторами, а именно: в чувстве юморе заложен потенциал нравственного переживания, поскольку юмор позволяет преодолеть эгоцентризм, лучше понять и почувствовать другого. Игровое переживание разрушает стереотипы и абсолюты, но оно движимо жизнеутверждающими мотивами, опирается на ценность жизни, заботу как центральный феномен культуры и человеческого мира.

Вовлеченность. С. Мадди определяет вовлеченность как «... убежденность в том, что включенность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» [21, с. 4]. Вовлеченность проявляется в том, что человек чувствует себя «своим» в жизни, он получает удовольствие от собственной деятельности. Как пишет С. Мадди: «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность» [21, с. 4]. Игровое переживание предполагает вовлеченность личности, обладание богатым многообразием связей с миром.

Отсутствие вовлеченности проявляется в отчужденности, смыслоутрате, в ощущении отвергнутости жизнью. Можно поставить знак тождества между вовлеченностью и осмысленностью жизни; чем богаче система связей (не поверхностных) человека с миром, тем осмысленнее его жизнь, тем больше он вовлечен в происходящее. Предполагается, что вовлеченность связана с вербальной креативностью и чувством юмора, так как благодаря им субъект умножает число связей с миром, реализуя заботу и порождая новые смыслы. Но и чувство вовлеченности дает старт, побуждает человека к активности, вселяет в него уверенность. Смыслоутрата — переживание дефицита обеспеченности жизни личности смыслом, в свою очередь, влечет за собой ряд патологических и «метпатологических» следствий, на что указывал еще В. Франкл [22]. В список «метпатологий», выделенных А. Маслоу, входят: «... отчуждение, аномия, ангедония, потеря смысла, потеря вкуса к жизни, десакрализация жизни, желание смерти, чувство собственной бесполезности, отсутствие ощущения свободы воли, цинизм, вандализм, отчуждение от других людей, авторитета и любого общества и др.» [22, с. 70]. С. Мадди также выделил ряд черт «преморбидной личности», склонной к экзистенциальному неврозу. Он считает, что для нее характерна конкретность и фрагментарность идентичности, стремление к поверхностным межличностным отношениям, а также потребительская установка [22]. Можно предположить, что отсутствие вовлеченности повышает риск аффективных нарушений.

Гипотеза исследования

Определение функциональных свойств личности, которые, по нашему мнению, в совокупности (системе) составляют способность к игровому переживанию, т. е. образуют его структуру, открывает путь к ее эмпирическому изучению.

Выше мы отметили ряд особенностей, присущих людям, склонным к психосоматическим расстройствам. Среди них: невозможность переживать в образах и символах, отсутствие фантазии, конкретность мышления, алекситимия, что, по-видимому, свидетельствует о недостаточной опосредствованности психики у представителей данной категории лиц, у них нет средств, медиаторов, с помощью которых, они могли бы владеть собой, своим телом. Как отмечает Я. Бастиаанс: «Нутро — это одушевленное тело. Телесный мир и мир символов теснейшим образом связаны между собой. Чем больше человек осознает эту связь, тем больше он может быть хозяином в собственном доме» [4, с. 10]. Также и развитие, и интеграция Я (субъектность) во многом обуславливаются возможностью и способностью личности связывать внутренние побуждения с образами и символами. Можно предположить, что недостаточная вооруженность культурными средствами снижает адаптивные возможности человека в современном мире, требующем гибкости и вариативности. Многие ситуации могут служить источником психоэмоционального напряжения, которое ведет к развитию психосоматических нарушений.

Игровое переживание, наоборот, предполагает такую вооруженность и основано на ней. Чем богаче система культурных артефактов, опосредствующих психику человека, чем более развита система значений (понятийное мышление прежде всего), чем разнообразнее его ценности, смыслы, знания, тем во все более разнообразные отношения вступает новый опыт, который воспринимается рефлексивно, осознанно. Предполагается, что человек, способный к игровому переживанию, может изменить, трансформировать смысл ситуации (в игровом переживании), тем самым нивелировать ее травмирующий характер, который и является причиной психосоматического расстройства. То есть способность к игровому переживанию является одним из условий устойчивости личности к психосоматическим расстройствам. Для проверки данной гипотезы было проведено эмпирическое исследование.

Метод

В исследовании использованы следующие диагностические методики: «Методика диагностики вербальной креативности» (адаптация теста С. Медни-

ка) [7]; русскоязычная адаптация опросника стилей юмора Р. Мартина (шкала «самоподдерживающий стиль юмора») [29]; шкала «Вовлеченность» теста жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказов) [21]; для измерения уровня соматизации нами был использован «Гиссенский опросник соматических жалоб». Опросник состоит из четырех основных шкал: «истощение», «желудочные жалобы», «боли в различных частях тела», «сердечные жалобы». Пятая дополнительная шкала представляет собой суммарный показатель по четырем предыдущим, она характеризует общую интенсивность жалоб — «ипохондричность», но не в традиционном понимании этого термина, а с точки зрения психосоматического подхода — как «давление жалоб» (эмоционально окрашенная интенсивность жалоб) [19].

Способность к игровому переживанию оценивается путем измерения и суммирования результатов по трем компонентам: вербальная креативность, самоподдерживающий стиль юмора, чувство вовлеченности. Для того чтобы результаты (полученные с помощью отдельных методик) можно было суммировать, они были выражены в единой стобалльной шкале, где минимальный результат в оригинальной методике соответствует нулю, а максимальный равен ста баллам.

В исследовании приняли участие 73 респондента, из них 40 женщин, и 33 мужчины. Возрастной диапазон выборки — от 18 до 45 лет, средний возраст выборки — 25 лет. В исследовании приняли участие люди, не исключаяющие психологических факторов в этиологии своих соматических расстройств или отмечающие хотя бы один эпизод недомогания, не обнаруживающий физиологического основания при обследовании.

Данные по уровню способности к игровому переживанию и уровню соматизации были обработаны посредством метода ранговой корреляции Спирмена (использовалась компьютерная программа STATISTICA 10). Предполагается наличие обратной корреляции уровня развития способности к игровому переживанию и уровня соматизации.

Результаты и обсуждение

Результаты корреляционного исследования представлены в табл.

Таблица

Сводная таблица значений коэффициентов корреляции способности к игровому переживанию и ее составляющих со шкалами «Гиссенского соматического опросника», полученных с помощью метода ранговой корреляции Спирмена

	Общее (давление жалоб)	Истощение	Желудочные жалобы	Боли в разных частях тела	Сердечные жалобы
Вербальная креативность	-0,244*	-0,183	-0,056	-0,243*	0,007
Самоподдерживающий стиль юмора	-0,174	-0,207	-0,101	-0,082	-0,035
Вовлеченность	-0,459*	-0,548**	-0,245*	-0,176	-0,355**
Способность к игровому переживанию	-0,435**	-0,471**	-0,161	-0,262*	-0,196

Примечание: «*» — $p \leq 0,05$; «**» — $p \leq 0,01$.

Результат корреляционного анализа показывает, что различные компоненты способности к игровому переживанию имеют неодинаковое значение в обеспечении устойчивости к психосоматическим расстройствам. Например, вовлеченность имеет отрицательную статистически значимую корреляцию со шкалами «Истощение», «Желудочные жалобы», «Сердечные жалобы», а также с уровнем соматизации в целом. Вербальная креативность обратно коррелирует с ревматоидным фактором и соматизацией в целом, а самоподдерживающий стиль юмора не имеет значимых корреляций ни с одной из шкал Гиссенского опросника. Однако нужно отметить, что все корреляции, за исключением одной, обратные; также, говоря о способности к игровому переживанию, мы имеем в виду не ее структурные элементы по отдельности, а их функциональное единство, о котором постоянно напоминал в своих работах Л.С. Выготский, указывая, что на разных уровнях личностного развития соотношение между психологическими функциями изменяется.

Способность к игровому переживанию обнаруживает статистически значимую обратную корреляцию со шкалой «Истощение» и «Боли в разных частях тела». В исследовании была установлена статистически значимая обратная корреляция способности к игровому переживанию с уровнем соматизации ($r_s = -0,435$; $p \leq 0,01$), что подтверждает нашу гипотезу. То есть в игровом переживании возможна трансформация смысла ситуации, чем нивелируется ее травмирующий характер, являющийся источни-

ком психоэмоционального стресса, порождающего психосоматическое расстройство. Таким образом, способность к игровому переживанию выступает в качестве одного из условий устойчивости личности к психосоматическим расстройствам.

Разумеется, игровое переживание не является панацеей в данном вопросе, к тому же сама проблема игрового переживания, проблема структуры способности требуют дальнейшей разработки. Изложенная логика и полученные результаты указывают на возможные пути сохранения здоровья личности в современном мире. С одной стороны, современная культура способна конституировать незрелые способности переживания, которые порождают различного рода девиации: психосоматические расстройства, аддикции, суицид и т. д. С другой стороны, как мы считаем, в игровом переживании возможно овладение тем хаосом, которым представлена современная социальная ситуация. Личность (как орган принятия решений в ситуации неопределенности) именно благодаря такой ситуации усиливает себя культурными средствами (словом, понятием, мыслью). С помощью игрового переживания возможно обретение или возвращение к «человеческому в человеке», поскольку игровое переживание есть проявление жизненности и свободы, радости и включенности. Также, в контексте рассматриваемой проблемы, трудно переоценить роль образования, игровой деятельности, искусства, культуры во всем ее богатстве и разнообразии в становлении здоровой и свободной личности.

Финансирование

Автор благодарит научного руководителя С.Н. Жеребцова за помощь при подготовке публикации.

Acknowledgements

The author thanks the academic adviser S.N. Zherebtsov for his kind help in preparing the publication.

Литература

1. Аммон Г. Психосоматическая терапия. СПб.: Речь, 2000. 238 с.
2. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Лечение детей с психосоматическими расстройствами. СПб.: Речь, 2002. 560 с.
3. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков. М.: НГМА, 2000, 320 с.
4. Бастиаанс Я. Вклад психоанализа в психосоматическую медицину // Журнал практической психологии и психоанализа. 2003. № 3. С. 3—41.
5. Валуева Е.А. Интеллект, креативность и процессы активации семантической сети: дис. ... канд. психол. наук. М., 2004. 125 с.
6. Волман Т., Томпсон Т.Л. Психоаналитический подход к психосоматической границе // Журнал практической психологии и психоанализа. 2003. № 3. С. 42—54.
7. Воронин А.Н. Методы психологической диагностики. М.: Инст. псих. РАН, 1994. 181 с.
8. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 2. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1982. 487 с.

References

1. Ammon G. Psikhosomaticheskaya terapiya [Psychosomatic treatment]. Saint-Petersburg: Rech', 2000. 238 p. (In Russ.).
2. Antropov Yu.F., Shevchenko Yu.S. Lechenie detei s psikhosomaticheskimi rassstroistvami [Treatment of children with psychosomatic disorders]. Saint-Petersburg: Rech', 2002. 560 p.
3. Antropov Yu.F., Shevchenko Yu.S. Psikhosomaticheskije rassstroistva i patologicheskie privychnye deistviya u detei i podrostkov [Psychosomatic disorders and pathological habitual actions in children and adolescents]. Moscow: NGMA. 2000. 320 p.
4. Bastiaans Ya. Vklad psikhoanaliza v psikhosomaticheskuyu meditsinu [The contribution of psychoanalysis in psychosomatic medicine]. Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhoanaliza [Journal of Applied Psychology and Psychoanalysis], 2003, no. 3, pp. 3—41. (In Russ., abstr. in Engl.).
5. Valueva E.A. Intellect, kreativnost' i protsessy aktivatsii semanticheskoi seti. Dis. kand. psikh. nauk. [Intelligence, creativity and activation processes of the semantic web. Ph. D. Sci. (Psychology) diss.] Moscow, 2004. 125 p.

9. *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. Детская психология. М.: Педагогика, 1984. 432 с.
10. *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: в 6 т. Т. 5. Основы дефектологии. М.: Педагогика, 1983. 368 с.
11. *Выготский Л.С.* Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. 1966. № 6. С. 62–76.
12. *Дебор Г.* Общество спектакля. М.: Опуштошитель, 2011. 177 с.
13. *Делёз Ж.* Различие и повторение. СПб.: Петрополис, 1998. 384 с.
14. *Жеребцов С.Н.* Переживание как превращение // Культурно-историческая психология Л.С. Выготского и проблемы личности в современном мире : к 120-летию со дня рождения: сб. науч. статей. Гомель: ГГУ имени Ф. Скорины, 2016. С. 218–226.
15. *Жеребцов С.Н.* Психология переживания в динамике культуры: Античность, Средневековье, Возрождение. Мозырь: Содействие, 2013. 184 с.
16. *Зинченко В.П.* Посох Осипа Манделъштама и Трубка Мамардашвили: К началу органической психологии / М.: Нов. шк., 1997. 335 с.
17. *Иванова Е.М., Ениколопов С.Н.* Психологические исследования чувства юмора // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 122–134.
18. *Ильин Е.П.* Психология творчества, креативности, одаренности. СПб.: Питер, 2009. 448 с.
19. *Карвасарский Б.Д.* Клиническая психология. СПб.: Питер, 2004. 533 с.
20. *Кулаков С.А.* Основы психосоматики. СПб.: Речь, 2003. 288 с.
21. *Леонтьев Д.А.* Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
22. *Леонтьев Д.А., Осин Е.Н.* Смыслотрата и отчуждение // Культурно-историческая психология. 2007. № 4. С. 68–77.
23. *Леонтьев А.Н.* Лекции по общей психологии. М.: Смысл, 2001. 509 с.
24. *Лобок А.М.* Антропология мифа. Екатеринбург: Банк культурной информации, 1997. 688 с.
25. *Лук А.Н.* Юмор, остроумие, творчество. М.: Искусство, 1977. 184 с.
26. *Мясищев В.М.* Личность и неврозы. Л.: Изд-во Ленинградского Университета, 1960. 428 с.
27. Пограничная психическая патология в общемедицинской практике. Коллективная монография / Под ред. А.Б. Смулевича. М.: Издательский дом «Русский врач», 2000. 160 с.
28. Психические расстройства и расстройства поведения (F00–F99) (Класс V МКБ-10, адаптированный для использования в Российской Федерации) // Под ред. Б.А. Казанцева, В.Б. Голанда. М.: Прометей, 2013. 584 с.
29. Русскоязычная адаптация опросника стилей юмора Р. Мартина / Е.М. Иванова, О.В. Митина, А.С. Зайцева, Е.А. Стефаненко // Теоретическая и экспериментальная психология. 2013. № 2. С. 71–85.
30. *Финк Э.* Основные феномены человеческого бытия // Проблема человека в западной философии / Под ред. Ю.Н. Попова. М.: Прогресс, 1988. С. 387–404.
31. *Фролова Ю.Г.* Медицинская психология: учебное пособие. Минск: Выш. шк., 2011. 383 с.
32. *Фролова Ю.Г.* Психосоматика и психология здоровья: учебное пособие. Мн.: ЕГУ, 2003. 172 с.
33. *Хейзинга Й.* Человек играющий. СПб.: Издательство Ивана Лимбаха, 2011, 416 с.
34. *Шадриков В.Д.* Психология деятельности и способности человека: учеб. пособие. М.: Логос, 1996. 320 с.
6. *Volman T., Tompson T.L.* Psichooanaliticheski podkhod k psikhosomaticheskoi granitse [Psychoanalytic approach Psychosomatic border]. *Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhooanaliza [Journal of Applied Psychology and Psychoanalysis]*, 2003, no. 3, pp. 42–54.
7. *Voronin A.N.* Metody psikhologicheskoi diagnostiki [Methods of psychological diagnosis]. Moscow: Inst. psikh. RAN, 1994. 181 p.
8. *Vygotskii L.S.* Sbranie sochinenii: v 6 t. T. 2. Problemy obshchei psikhologii [Collected Works: in 6 vol. Vol. 2. Problems of general psychology]. Moscow: Pedagogika, 1982. 487 p.
9. *Vygotskii L.S.* Sbranie sochinenii: v 6 t. T. 4. Detskaya psikhologiya [Collected Works: in 6 vol. Vol. 4. Child psychology]. Moscow: Pedagogika, 1984. 432 p.
10. *Vygotskii L.S.* Sbranie sochinenii: v 6 t. T. 5. Osnovy defektologii [Collected Works: in 6 vol. Vol.5. Fundamentals of defectology]. Moscow: Pedagogika, 1983. 368 p.
11. *Vygotskii L.S.* Igra i ee rol' v psikhicheskom razvitii rebenka [Play and its' role in the psychological development of the child]. *Voprosy psikhologii [Questions of psychology]*, 1966, no. 6, pp. 62–76.
12. *Debor G.* Obshchestvo spektaklya [Society of the spectacle]. Moscow: Opustoshitel', 2011. 177 p. (In Russ.).
13. *Delez Zh.* Razlichie i povtorenie [Difference and repetition]. Saint-Petersburg: Petropolis, 1998. 384 p. (In Russ.).
14. *Zherebtsov S.N.* Perezhivanie kak prevrashchenie [Experience as a turning]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya L.S. Vygotskogo i problemy lichnosti v sovremennom mire: k 120-letiyu so dnya rozhdeniya : sb. nauchnykh statei [Cultural-historical psychology Vygotsky and problems of personality in the modern world: the 120th anniversary of his birth]*. Gmel': GGU im. F. Skoriny, 2016, pp. 218–226.
15. *Zherebtsov S.N.* Psikhologiya perezhivaniya v dinamike kul'tury: Antichnost', Srednevekov'e, Vozrozhdenie [Psychology of experience in the cultural dynamics: antiquity, middle ages, renaissance]. Mazyr: Soдействиe, 2013. 184 p.
16. *Zinchenko V.P.* Posokh Osipa Mandel'shtama i Trubka Mamardashvili: K nachalam organicheskoi psikhologii [Osip Mandelstam's staff and Mamardashvili's Tube. By the beginnings of organic psychology]. Moscow: Nov.shk., 1997. 335 p.
17. *Ivanova E.M., Enikolopov S.N.* Psikhologicheskie issledovaniya chuvstva yumora [Psychological studies of humor]. *Voprosy psikhologii [Questions of psychology]*, 2006, no. 4, pp. 122–134.
18. *Il'in E.P.* Psikhologiya tvorchestva, kreativnosti, odarennosti [Psychology of creation, creativity, talent]. Saint-Petersburg: Piter, 2009. 448 p.
19. *Karvasarskii B.D.* Klinicheskaya psikhologiya [Clinical psychology]. Saint-Petersburg: Piter, 2004. 533 p.
20. *Kulakov S.A.* Osnovy psikhosomatiki [Fundamentals of psychosomatics]. Saint-Petersburg: Rech', 2003. 288 p.
21. *Leont'ev D.A.* Test zhiznesteikosti [Hardiness test]. Moscow: Smysl, 2006. 63 p.
22. *Leont'ev D.A., Osin E.N.* Smysloutrata i otchuzhdenie [Loss of sense and alienation]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya [Cultural-Historical Psychology]*, 2007, no. 4, pp. 68–77.
23. *Leont'ev A.N.* Leksii po obshchei psikhologii [General psychology lectures]. Moscow: Smysl, 2001. 509 p.
24. *Lobok A.M.* Antropologiya mifa [Anthropology myth]. Ekaterinburg: Bank kul'turnoi informatsii, 1997. 688 p.
25. *Luk A.N.* Yumor, ostroumie, tvorchestvo [Humor, wittiness, creativity]. Moscow: Iskusstvo, 1977. 184 p.
26. *Myasishchev V.M.* Lichnost' i nevrozy [Personality and neuroses]. Leningrad: Publ. Leningradskogo Universiteta, 1960. 428 p.

27. Smulevich A.B. (ed.), Pogranichnaya psikhicheskaya patologiya v obshchemeditsinskoj praktike: Kollektivnaya monografiya [Borderline mental pathology in general practice]. Moscow: «Russkii vrach», 2000. 160 p.

28. Kazantseva B.A. (eds.), Psikhicheskie rasstroistva i rasstroistva povedeniya (F00–F99) (Klass V MKB-10, adaptirovannii dlya ispol'zovaniya v Rossiiskoi Federatsii) [Mental and behavioral disorders (F00–F99) (Class V of ICD-10, adapted for use in the Russian Federation)]. Moscow: Prometei Publ., 2013. 584 p.

29. Ivanova E.M., Mitina O.V., Zaitseva A.S., Stefanenko E.A. Russkoyazychnaya adaptatsiya oprosnika stilei yumora R. Martina. [The Russian-language adaptation of humor styles questionnaire R. Martin]. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya [Theoretical and Experimental Psychology]*, 2013, no. 2, pp. 71–85.

30. Fink E. Osnovnye fenomeny chelovecheskogo bytiya [The basic phenomena of human existence]. In Popova N.Yu. (ed.), *Problema cheloveka v zapadnoi filosofii* [The problem of man in Western philosophy]. Moscow: Progress, 1988, pp. 387–404. (In Russ.).

31. Frolova Yu.G. Meditsinskaya psikhologiya: uchebnoe posobie [Medical psychology]. Minsk: Vysh. shk., 2011. 383 p.

32. Frolova Yu.G. Psikhosomatika i psikhologiya zdorov'ya: uchebnoe posobie [Psychosomatics and health psychology: tutorial]. Minsk: EGU, 2003. 172 p.

33. Kheizinga I. Chelovek igraushchii [Playing man]. Saint-Petersburg: Publ. Ivana Limbakha, 2011. 416 p. (In Russ.).

34. Shadrikov V.D. Psikhologiya deyatelnosti i sposobnosti cheloveka: uchebnoe posobie [Psychology of activity and abilities of the person: tutorial]. Moscow: Logos, 1996. 320 p.