

УДК 159.983

ПОИСК ВЫСОКОГО СМЫСЛА КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ: ОРИЕНТИРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Т.С. Гурлева

В статье рассматриваются понятия «смысл жизни», «высокий смысл», «качество жизни». Высокий смысл (или смыслы), пронизывая все сферы жизнедеятельности, одухотворяет жизнь, качественно ее изменяя, может состоять из нескольких высоких ценностей человеческого бытия, образующих духовное «смысловое ядро» личности. Представлены результаты изучения особенностей и условий становления высоких жизненных смыслов у современных старшеклассников. Акцентируется внимание на роли смыслового взаимодействия психолога и клиента, а также системы жизненных смыслов психолога, что влияет на процесс психологической помощи человеку в осмыслении своих жизненных смыслов. Предлагаются общие ориентиры психологической помощи человеку в овладении им высокими жизненными смыслами, что влияет на изменение качества его жизни.

Ключевые слова: смысл; высокий смысл жизни; смысловое ядро; духовность; качество жизни; подростковый и юношеский возраст; психологическая помощь.

Актуальность изучения качества жизни в современном обществе продиктована дезориентацией молодежи в ценностно-смысловых понятиях, переживанием «экзистенциального вакуума», бессмысленности существования, преобладания среди жизненных приоритетов желания «обладать», «иметь» над «быть». Чувство смыслоутраты, характерное для части молодежи, приводит к психосоматическим заболеваниям, росту суицидов, наркомании. Ориентация главным образом на материальные, меркантильные ценности, жажда наживы, использование другого человека в собственных интересах может провоцировать серьезные нарушения поведения, даже преступления. Ломка смысла жизни, его сужение до элементарного желания выжить, негативно отражается на целостности личности, ведет к ее деградации.

Многие молодые люди отдают предпочтение материальным ценностям, подчиняя им свои планы, стиль жизни и общения с окружающими. Жизненный смысл как ценность отчасти утратил свое значение, главным образом, как духовный ориентир, поэтому о его содержании задумывается и печется далеко не каж-

дый, обрекая себя на примитивное существование, зависимость от настроений, идеалов, предпочтений ближайшего окружения, пренебрегая развитием себя как субъекта собственной жизнедеятельности. Тем не менее А.Н.Леонтьев напоминал, что «...личность не может развиваться в рамках потребления, ее развитие необходимо предполагает смещение потребностей на созидание...» [10, с. 226]. Важно осознание современным молодым человеком себя как творящей личности, что возможно в процессе непосредственной реализации значимых смыслов, причем смыслов более высокого порядка, в результате нового осмысления самого себя, других людей и жизненных реалий. Направленность индивида на личностный рост, творческую самореализацию, поиск сущностных смыслов, способность и готовность брать на себя ответственность перед собой за постижение этих смыслов и непосредственное их воплощение в жизнь есть показателями личностного роста.

Стремление к поиску смыслов указывает на более высокий уровень индивидуального бытия и обеспечивает его. Формирование человека,

проявление его неповторимой, уникальной индивидуальности, самопознание и саморазвитие происходят в творчестве, которое выступает, по мнению В.Н.Дружинина, условием порождения новых жизненных смыслов, «новой реальности» [8]. Качество новой действительности зависит от того, какие именно жизненные смыслы человек считает для себя существенными, наиболее важными для их воплощения в жизнь. Творческая самореализация, ориентация на собственную совесть, глубокое чувство внутренней ответственности в поисках смысла своей жизни характеризуют человека как субъекта, для которого, полагал В.Э. Чудновский, смысл жизни становится «ценностью чрезвычайно высокого порядка» [23]. Высокий смысл обеспечивает высокое качество жизни, под которым следует понимать наличие и ощущение возможности для полнейшего саморазвития, самосовершенствования, творческой самореализации, переживание духовного опыта.

Изучение психологической литературы и практики подтверждает важность (в процессе предоставления помощи человеку в определении и реализации жизненных приоритетов) определения, «обозначения» духовного вектора становления личности, поиска ею высоких (а не только, например, актуальных, важных, личных и т.д.) жизненных смыслов.

Теория вопроса

Термин «качество жизни» рассматривается учеными в рамках изучения таких понятий, как смысл жизни, счастье, образ, стратегия и стиль жизни и т.д. (К.А.Абульханова-Славская, Б.Г.Ананьев, А. Г. Асмолов, Г.А.Балл, А. Ф. Бондаренко, Ю. В. Крупнов, Д. А. Леонтьев, Т. М. Титаренко, А. Л. Толстых, Ю. М. Швалб и др.). Качество жизни определяется как сложный социально-психологический феномен, проявляющийся в гармоничном взаимодействии духовного, психологического, социального и физического здоровья человека. Феномен качества жизни определяет состояние счастья, гармонии, душевного здоровья, полноты жизни, сопровождающее переживание осмысленности существования [13]. Механизмом формирова-

ния и развития качества жизни выступают ценности и ценностные ориентации, являющиеся основными источниками смысла, поиск, овладение, постижение которого есть одна из главных человеческих потребностей.

В психологических словарях смысл жизни определяется как морально-мировоззренческое представление человека, согласно которому он сопоставляет себя и свои поступки с высшими ценностями, идеалом, а под смыслообразованием понимается формирование у личности общих представлений о смысле жизни, поиск смысла собственного существования. Поиск личного смысла предполагает анализ собственного духовного опыта и связан с формированием жизненных целей. Найдя смысл жизни, личность определяет свой жизненный путь, ориентирует свои стремления, намерения на главную цель жизни, которая открывает глубокую перспективу, расширяет жизненный горизонт и возможности человека. От смысла жизни личности зависят выбор профессии, критерия общения и взаимоотношений с другими людьми.

Значит, от смысла жизни напрямую зависит ее качество: отношение человека к своему физическому и психическому здоровью, обозначение себя в социуме и своего места среди людей, способность к личностному и духовному саморазвитию.

В отечественной науке проблематика *смысла* разрабатывается в рамках «вершинной психологии» (Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн и др.), парадигмы смысловой регуляции деятельности (Ф.Е.Васильюк, Б.В. Зейгарник и т.д.), психосемантического подхода (В. Ф. Петренко, А. Г. Шмелев и др.) и других теорий. Представители экзистенциально-гуманистической школы (Дж.Бьюдженталь, Р. Мэй, В. Ялом и др.) считали, что смысл обеспечивает насыщенность жизни, а потеря смысла унижает человека, делает его «жалким и потеряннным» (К. Г. Юнг).

Существует немало определений смысла жизни: как цель; идеал; процесс или результат деятельности; абсолютная истина; назначение; источник жизни; стремление вверх и стремление прямо перед собой в горизонтальной

плоскости, как самое важное, для чего мы живем, и другое. В широком смысле — это ценность и одновременно переживание этой ценности в процессе ее становления, освоения и реализации. Понятие «смысл жизни» включает в себя социальные, групповые, индивидуальные, познавательные и эмоциональные смыслы. В качестве «универсальных» смыслов называются саморазвитие, самосовершенствование, самореализация.

Существует мнение, автор его разделяет, что смысл человеческого бытия представляет собой сложно организованную систему смыслов (Л. С. Выготский, Д. А. Леонтьев, С. Братусь и др.), а также «поле смыслов» или «мир смыслов и метасмыслов» (Д.А.Леонтьев, Г.И.Богин). С точки зрения герменевтики (учение о «понимании» как целостном душевно-духовном переживании), можно рассматривать не только какой-то отдельный смысл или некоторые смыслы, а целый «мир смыслов» и метасмыслов как пространство значащих переживаний [2].

Гуманистическая психология признает возможность гармоничного существования человека только при наличии у него «высокого» смысла жизни. Так, В.Е.Чудновский отмечал, что жизненные смыслы не существуют сами по себе, а подчинены самому важному смыслу и что оптимальный смысл — это тот, который обеспечивает высокое качество жизни человека [23]. По сути, *высокий смысл словно пронизывает подчиненные ему жизненные смыслы, благодаря чему человек находит себя, остается верным самому себе и становится субъектом своей жизни.* Как отмечал А.Лэнгле [14], смысл часто не осознается людьми, но пронизывает всю их жизнь. Вероятно, тот, кто следует или хотя бы раз, образно говоря, добрался до вершины, уже не способен на низменные чувства и проявления, что обеспечивает движение жизни личности «по восходящей» (выражение Л.С.Рубинштейна, Дневники).

В данной статье мы намеренно не используем часто применяемые в научной литературе определения, такие как «высшие» или «наивысшие» смыслы, ибо признаем «высокие» смыс-

лы не в сравнении с более низкими (чем в какой-то степени принижается или недооценивается роль самых разных смыслов в непрерывном процессе развития личности), а как данность, ценность, духовное достояние. Для сравнения можно привести, к примеру, такие выражения, как «Высокий подвиг» (разве он может быть более высоким или вообще низким?), «Любовь как высокое чувство», «Высокое звание — учитель» и др. Конечно, такие смыслы, как Доброта, Вера, Духовность, Любовь, Творчество, Развитие, Красота, Бог, выше, чем деньги, власть, присвоение, накопление и т.д., но сами по себе являются высокими, указывающими на уровень духовной составляющей личности (наряду, скажем, с социальной и биологической). Высокий смысл жизни — не обязательно означает какой-либо один смысл, например Любовь. Он может состоять из нескольких высоких значений человеческого бытия, образующих *духовное ядро* личности (например, Любовь невозможна без Веры в Добро, а Творчество — без Гармонии и Красоты).

От того, какие именно ценности по своему содержанию станут ведущими, доминирующими, охватывая все жизненное пространство человека, решающим образом зависит и полноценное становление личности, качество ее жизни. Так, ценности можно разделять на физические, социальные и духовные (по А.Ассаджоли). Социальные объясняются приспособленчеством, а духовные сравниваются со способностью к мирозерцанию, поиску все новых и новых бытийных ценностей. Распространение потребительских настроений или чрезмерная обеспокоенность социальным положением или физическими данными вызывают внутренний конфликт, недовольство жизнью вообще у человека, который стремится к ее духовному наполнению. Поэтому современная психологическая наука призвана помочь личности выйти за пределы круга физическое-социальное, открыть и развить в себе духовный первопочаток, который одухотворит, «облагородит» (наполнит благом) все другие сферы жизнедеятельности, вознесет их на новый качественный уровень.

Совершенно прав В.Дружинин, когда в работе «Варианты жизни» писал: «Допускаю, что внешнее давление на личность — “Ищи смысл жизни!”... — само по себе может породить невротическое состояние. Человек вынужден защищаться: “Но я и так доволен жизнью: у меня интересная работа, семья и пр. И не нужны мне никакие цели, ни о каких высших смыслах жизни я думать не желаю!”». Поэтому, оказывая психологическую помощь, важно способствовать пониманию человеком себя и мира в соответствии со смыслами и ценностями, предлагая ей вектор духовного самопознания и саморазвития. Безусловно, терапия должна обращаться к самым высоким человеческим ценностям, содействовать осмыслению человеком своей жизни, более свободному ее проживанию, открытию для себя высоких смыслов, способствовать личностному развитию и само-реализации.

Когда человек ориентирован на поиск смыслов, это уже указывает на уровень его духовного роста (В.Франкл). По мнению С.Л.Франка, *искание смысла жизни есть собственно «осмысление» жизни*, раскрытие и внесение в нее смысла, который вне нашей духовной действительности не только не мог бы быть найден, но в эмпирической жизни и не существовал бы. Самоуглубление в области знания, считает он, есть не замыкание духа, а, напротив, его расширение, освобождение от всяческой узости, обуславливающей его слепоту. Искание смысла жизни есть, собственно, борьба за него, творческое его утверждение через свободное внутреннее делание («Смысл жизни»). И такое противоборство всегда предполагает выбор между прекрасным и безобразным, высоким и низким, духовным и материальным. В известной работе «Быть или иметь» Э.Фромм четко разграничивает две установки человека: на бытие, чтобы быть, состояться — это знания, мысли, переживания, т.е. все то, что составляет внутренние блага человека. Другая установка — на обладание, на то, чтобы «иметь» — имущество, славу, почести, доблести и другие материальные блага.

Существенное значение в процессе решения человеком «задачи на смысл» — на добывание осмысленности, поиска источников смысла, «разработки» этих источников, деятельного извлечения из них смысла — имеет, считает Ф.Е.Василюк, переживание: на уровне бытия — это восстановление возможности реализации внутренних потребностей жизни, на уровне сознания — обретение осмысленности, в рамках отношения сознания к бытию — достижение смыслового соответствия сознания и бытия, что в отнесенности к бытию суть обеспечение его смыслом, а в отнесенности к сознанию — смысловое принятие им бытия. Причем переживание, направленное на порождение нового жизненного замысла, не уничтожает прежнего замысла. Старое содержание жизни сохраняется силой творческого переживания не в форме мертвого, бездейственного прошлого, а в форме живой и продолжающейся в новой истории жизни личности. В решении «задачи на смысл жизни» человек вспоминает и оценивает свои жизненные смыслы в прошлом, пытается осмыслить настоящие и намеревается предположить, какими смыслами он будет руководствоваться в будущем [5].

Проявление человеком собственной человеческой сущности невозможно без стремления к смыслам, окаймленным ореолом *духовности*, идеального бытия. Так, В.В.Летуновский под духовностью понимает, прежде всего, ориентацию человека в своем существовании на идеалы абсолютного бытия и подчеркивает, что такая ориентация проявляется в конкретном существовании как свобода от витальной и социальной детерминации и как ответственность за свои поступки [11].

Не усматривая жестких противоречий между всеми возможными жизненными потребностями индивида, С.Франк полагает, что у человечества нет другого пути к новому качеству своей жизни как через историю, полную глубочайших падений и величайших взлетов его творческих усилий в духовной, социальной и материальной деятельности [21]. Отмечая связь материального, социального и духовного, очевидно, нужно все же подчеркнуть, что качество

витальных и социальных достижений человека зависит от уровня духовного развития, стремления к творческому совершенствованию себя и своей жизни.

Высокий смысл обеспечивает высокое качество жизни, под которым следует понимать наличие и ощущение возможности для полнейшего саморазвития, творческой самореализации, переживание духовного опыта. Однако про реальную духовность можно говорить лишь тогда, когда человек не застывает в выбранных раз и навсегда смыслах и ценностях, а оставляет их открытыми к развитию и диалогу с другими смыслами и ценностями, при этом смыслы и ценности, описываемые как принципы и убеждения, не остаются на уровне одних лишь слов (Д.А.Леонтьев). Можно признавать право на существование любой ценности, однако человек может очутиться перед проблемой противоборства между разными смыслами, растеряться в «мире смыслов». Духовные же, сущностные смыслы задают восходящий вектор развития личности, ее жизненного пути, помогают найти себя истинного.

В будничной суете человек нередко перестает рваться к вершине, теряет жажду устремлять душу и мысли вверх, наполнять свою жизнь высоким смыслом. Тяготение к высокому, романтическому, образно говоря, стремление к звездам, особенно свойственной лирическим поэтам и мечтателям. У А.А.Фета есть такие строки: «Я долго стоял неподвижно, / В далёкие звезды глядясь, — / Меж теми звездами и мною / Какая-то связь родилась». Поиск и осуществление именно высоких, духовных смыслов дает человеку возможность осуществиться, «быть», чувствовать себя по-настоящему счастливым, развивать и совершенствовать собственную личность. Именно духовные ценности, считает М.И.Боришевский, «являются той главной энергетической силой, которая побуждает человека к действию, мотивирует ее поведение, придает осмысленный характер поступкам, всей жизнедеятельности» [3, с.150-151].

В противоположность этому глубокие противоречия, дисгармонию, чувство обиды, отча-

яния, страх, зависти, о депрессии, агрессивность, которыми может сопровождаться, например, чувство унижения. К категории «униженных» В.В.Рыбалка относит детей из неполных семей, детей-инвалидов, девиантных подростков, бездомных детей, больных людей, жертв различных конфликтов, безработных, молодых специалистов и многих др. В отношении людей униженных, полагает ученый, психотерапия осуществляется путём повышения ценности личности, определения мотивов, которые доминируют или спорят в сознании клиента — затормозить деструктивные мотивы, определить ценность других потребностей и мотивов, смысл и направление жизни. При таких условиях происходит возвышение личности, переоценка мировоззренческих установок, смыслов, интересов, идеалов. Личность должна выступать «как собственная “вершинная” цель для самой себя, как важная перспектива всей своей жизни» [17, с.271].

С категориями смысла жизни, жизненных смыслов органично связаны категории *ответственности, совести и свободы*, которые сами по себе могут иметь высокий жизненный смысл («Жить по совести», «Главное в жизни — свобода», «Ответственность — свойство зрелости»). Ответственность, являясь одной из основных характеристик жизненной стратегии, оказывает значительное влияние на эффективность реализации человеком своих жизненных целей, удовлетворенность жизнью и психическое здоровье. Доказано, что люди с высокими показателями осмысленности жизни и общего уровня субъективного контроля, как правило, сознательно или бессознательно занимают позицию активного творца своей жизни и опираются на такие ценности, как любовь, красота, творчество, добро, развитие [6]. Способность принять на себя ответственность перед собой за непосредственное воплощение смысла в жизнь является отличительной чертой реализации этого смысла. Без ответственности невозможно овладение человеком личным, индивидуальным смыслом жизни, ведь только ответственный человек прислушивается к собственной совести, собственной душе. Совесть есть тем «смысло-

вым органом, интуитивной способностью», которая позволяет найти единственный смысл, который кроется в каждой ситуации (В.Франкл), являет собой соотношение мыслей, намерений и поступков “закону, который живет в нас” (И.Кант). И этот процесс не совершается без ярких переживаний, без отношения к себе как к личности, которая растет и движется к совершенству, или предает себя, деградирует, переиначивая траекторию своей жизни. Такие бытийные ценности, как истина, добро, красота, справедливость (по А.Маслоу), не подлежат ранжированию, так как сам принцип иерархии противоречит идее свободы — он предопределяет выбор иерархически более высокого мотива или ценности (Ф.Е.Василюк). Когда бытийные ценности не подлежат ранжированию, значит именно на этом уровне возникает реальная свобода. Причем на уровне духовности поведение определяется несколькими одинаково значимыми высшими ценностями, «полем ценностей» и становится свободным, альтернативным [12].

Психолог гуманистического направления помогает человеку понять себя, свой внутренний мир, строить согласно этому свою жизнь, повышая тем самым ее качество. В сознательном стремлении работать над собой, вырабатывать те или иные качества, руководствуясь определенным идеалом, подчинять своей воле игру сил собственной природы выражаются высшие формы самодвижения личности, отмечал украинский ученый Г. С. Костюк. При наличии такой целеустремленности личность сама начинает руководить своим собственным психическим развитием [9].

Экзистенциальная психология, напоминает В.Н.Дружинин, не должна «помогать человеку жить», а исследователя интересует то, как человек живет «на самом деле». Психологическая помощь ориентируется не на назидание, навязывание смыслов или даже идеи их поиска, о чем предупреждал ученый, а на расширение видения человеком жизненных ценностей и смыслов, собственных возможностей и перспектив личностного развития.

Результативность психологической помощи человеку в определении вектора повышения качества его жизни во многом зависит от личности психолога, его собственных ценностей и смыслов, а также от особенностей смыслового взаимодействия с клиентом. В этом контексте заслуживающей внимания представляется мысль И.А.Ильина, который в книге «Путь России» писал: «Современный мир переживает глубокий кризис — религиозный, духовный и национальный. Из него необходимо найти выход. Этот выход следует каждому из нас найти прежде всего в самом себе ... И только потом можно будет указать его другим. Надо самому начать быть по-новому. Обновленные люди, которые преодолели искушение, найдут друг друга. Найдя, они зачтут новую ткань духовного бытия. Это единственный путь. Другого нет».

Готовы ли современные психологи «быть по-новому»?

Эмпирическое исследование: обсуждение результатов

Данные анкетирования 32 киевских психологов-консультантов и психотерапевтов показали, что они имеют опыт работы с клиентами, у которых были экзистенциальные проблемы, и обнаруживают определенные трудности в формулировании понятия смысла жизни, жизненных смыслов, условий их поиска и реализации человеком. И хотя 90% респондентов считают необходимым оказывать психологическую помощь клиенту в становлении высоких жизненных смыслов (среди них: любовь, творчество, совершенство, самореализация, служение людям, движение к Богу), однако они отметили отсутствие или недостаточность методического инструментария для осуществления такой помощи.

Относительно определения понятия «смысл жизни», два полярных мнения. Первое (в 2 / 3 опрошенных) — есть главный смысл жизни, который пронизывает все жизненные проявления человека, второе — различные жизненные смыслы образуют единый смысл жизни в своем меняющемся многообразии. В первом случае в

качестве главного смысла выступают духовные, сущностные смыслы, которые задают вектор развития личности, ее жизненного пути. Во втором случае, хотя и признается право на существование любой ценности, человек может оказаться перед проблемой противоборства между различными смыслами, растерянностью в «мире смыслов». Среди причин, мешающих становлению у человека высоких смыслов, выделены: социально-культурная среда, условия жизни, низкое материальное положение, страх безопасности, давление социума на духовное, пропаганда меркантильных ценностей; духовная незрелость, неустойчивость моральных убеждений, не осознание смыслов, покорность стандартам, отсутствие рефлексии, позиция жертвы или потребителя, отсутствие интереса к книгам, театру; неумение себя реализовать.

Среди условий, которые способствуют поиску и реализации высоких жизненных смыслов, выделены: психологические — самовосприятие, способность к идентификации себя с определенным окружением, потребность быть причастным к событиям, знание себя, поиск своей миссии, ценностей и приоритетов, способность к рефлексии; хотеть, мочь и знать, чего достичь, ответственность, воля, способность противостоять воздействиям; осознание ценности бытия, «Я», другого; зрелость, целостность, обретение внутренней свободы и социальные — обеспечение витальных потребностей, социальная стабильность, защищенность, законы и порядок; общественные идеалы, добрые традиции, круг единомышленников, профессиональный круг; условия воспитания, пример родителей и окружения; ощущение себя членом общества, семьи и т.д.; знакомство с культурными ценностями, театр, кинематограф, художественное творчество, музыка, гончарство, вышивка; фольклор, пропаганда культурных ценностей дедов-прадедов, христианских норм морали и духовности, актуализация категорий добра и зла; настройка общества на утверждение высоких жизненных смыслов; образование человека.

Психологи, которые осуществляют консультативную и психотерапевтическую практику,

признают необходимость глубокого изучения жизненных смыслов, которые, по большому числу ответов, подчинены главному смыслу (или совокупности смыслов). Периодом, который является наиболее подходящим и сенситивным для становления смысла жизни, опрошенные признают *подростковый и юношеский возраст*, когда личность слишком открыта новому, к выходу за грани возможного, рискует и пробует, стремится к развитию и самосовершенствованию.

Учеными доказано, что развивающаяся личность устремлена на поиск и реализацию жизненных смыслов, внутренне готова к их отбору среди определяемых для себя смыслов, их осознанию, развертыванию и воплощению в жизнь исходя из индивидуальных возможностей (А.А.Бодалев, Д.А.Леонтьев, Г.А.Вайзер). Это возраст, когда складываются предпосылки для проявления психологического новообразования — смысла жизни, которое развивается на основе становления главного мотива (жизненной цели), выделения и формулирования главной задачи, связанной с отдаленным будущим [4]. Подростковый возраст — это период возвышающихся взлетов и болезненных падений, в эту пору человек способен как определить низменные, уродливые смыслы, так и пережить восторг от прикосновения и возможности осуществления высокого, благородного, духовного смысла. Этот период является сенситивным в отношении развития способности к самодетерминации, саморегуляции, творческой самореализации. В этом возрасте заложены все потенции для становления психологически и социально зрелой личности, для которой высшей инстанцией, перед которой она отвечает (или готова отвечать) за свое поведение, выступает собственная совесть. В то же время подростковый возраст остается довольно «чувствительным» к внешнему воздействию, давлению, проявлениям своеволия со стороны взрослых и сверстников. Для современной молодежи психологической проблемой является потеря или отсутствие смысла, неготовность его искать, переосмысливать и защищать от внутренних и внешних факторов, а также то, что смысл по

тем или иным причинам не воплощается в жизнь и человек не несет ответственности за его реализацию. Для многих не определен «смысловой вектор», направленность на поиск высшего смысла жизни.

Нами проведено эмпирическое исследование на выборке 35 киевских школьников 15-16 лет. Были использованы методы интервью, беседы, авторская анкета «Смысл жизни» (Т.С. Гурлева, 2009), методика предельных смыслов (Д.А.Леонтьев, 1999). Вопросы, задаваемые подросткам, были ориентированы на выявление понимания ими смысла жизни и жизненных смыслов, различия между этими понятиями, а также определение условий, препятствующих и способствующих поиску и реализации в жизнь собственных жизненных смыслов, в том числе высоких. Результаты исследования показали, что подростки различают понятия «смысл жизни» и «жизненные смыслы» как более мелкие цели, которые могут, видоизменяясь и объединяясь, сформировать главный жизненный смысл. Треть опрошенных определила, что жизненные смыслы подчинены одному самому важному смыслу в жизни, зависят от него. В качестве высоких жизненных смыслов старшеклассники усматривают способность творить добро, любить, сочувствовать другим людям, быть ответственным, стремление к личностному совершенству. Процессу поиска смысла жизни, по мнению старшеклассников, мешают как психологические качества (потеря веры в их целесообразность, неспособность противостоять давлению со стороны окружающих, личная безответственность и др.), так и социокультурные условия личностного развития (смещение нравственных ориентиров в обществе, агрессивная кино/теле продукция, ориентация ближайшего окружения на материальные блага, на выживание). В период становления смысла жизни имеет место разнообразие жизненных смыслов, таких как социальные, групповые, индивидуальные, познавательные, эмоциональные смыслы. Жизненные смыслы находятся в переменчивом диапазоне от элементарных («материальные блага») — к высоким («что-то доброе сделать для людей»).

Старшеклассники осознают вероятность обогащения и переоценки жизненного смысла в процессе взросления и овладения опытом. Условиями, которые способствуют поиску жизненных смыслов, названы такие: чтение литературы, истории, наблюдения за жизнью; пример родителей, других взрослых и ровесников в прошлом и теперь; самопознание, размышления о будущем. Для реализации смысла жизни выделяют такие факторы, как личный опыт, сформированность должных черт и качеств, помощь окружающих. Анализ исследования показал, что среди школьников растет статус высоких жизненных смыслов для себя лично и для других людей. Оценивая ситуацию в обществе или в отдельной среде как угрожающую развитию духовности, старшеклассник осознает необходимость сопротивляться ограничительным обстоятельствам и постигать высокие жизненные смыслы. Юноши проявляют психологическую готовность к поиску и реализации высоких жизненных смыслов, личной ответственности за этот процесс.

Исследования показали хрупкость грани между образованием высоких жизненных смыслов, подчиненных «главному смыслу», и непосредственной их реализацией у представителей этой возрастной группы. Как оказалось, подросткам еще сложно «удержать» смысл и сделать его главным вектором своего развития и жизни. Например, некоторые из опрошенных учащихся полагают, что главное в жизни — заниматься самопознанием, внести в жизнь новый, высокий смысл, однако требования в школе, дома, на улице возвращают их «к примитивным ценностям, от тебя ждут похожести на других и послушания: сопротивляться нет сил». Вера юношей в высокие жизненные смыслы требуют от общества и ближайшего окружения создания условий для поиска (духовного поиска, по Т.Н.Березиной) и реализации таких смыслов. Необходима поддержка подростков (их стремлений и усилий) людьми старшего поколения и ровесниками, организация общественной деятельности, межличностной коммуникации.

Значительное внимание в этом процессе уделяется диалогу с консультантом или психотерапевтом, когда юноша получает возможность прислушаться к себе, своей совести, открыть в себе высокие смыслы и способность к их воплощению в жизнь. Здесь уместно говорить о *смысловом взаимообмене* между общающимися, о неком «заражении» смыслами, неосознаваемом заимствовании ценностей. Однако позднее смыслы не только реализуются в творческой деятельности, но и стимулируют проявления у подрастающей личности креативности, образование новых, более высоких, смыслов. Это происходит при формирующейся способности ребенка к сопротивлению заражению и зависит от уровня развития его личности, самосознания, сформированности «я», различных видов активности. Коммуникация занимает существенное место среди механизмов, обеспечивающих усвоение, принятие ценностей, а навязывание их, «зомбирование» ребенка, лишает его способности критически относиться ко всему, что ему предлагается, брать ответственность за свою жизнь. Хотя заложенное в ребенке с первых лет жизни «ядро субъектности», по концепции В.А.Татенко, представляет собой совершенную систему, которая не подлежит непосредственному управлению извне и которая в конечном итоге обеспечивает человеку возможность реализовать себя не только в соответствии, но и вопреки условиям, которые выдвигает ему общество [19, с.251]. Так, ребенок, подросток уже способны предохранять себя от разрушительных внешних воздействий, если они не столь агрессивны и не постоянны. Плодотворное смысловое взаимодействие со взрослым может помочь юной личности «подняться» над ситуацией и «выйти» на уровень самопознания, духовного совершенствования, творчества, поддерживать потребность в поиске и реализации сущностных, высоких смыслов, обеспечивая и являя тем самым собственное духовное развитие.

Индивидуальный смысл жизни, заметил В.Н.Дружинин, отражает специфику жизненно-

го опыта и актуальной жизненной ситуации конкретного человека [8]. Поэтому, необходимо, чтобы индивидуальный опыт ребенка, его жизненные обстоятельства, общение с людьми были проникнуты высокими жизненными смыслами.

Для того чтобы высшие человеческие ценности были внутренне приняты личностью, нужен определенный механизм, в качестве которого выступает открытый и доверительный диалог как субъект-субъектное взаимодействие, когда другой помогает выстроить внутренний диалог, благодаря которому человек сможет прислушиваться к себе и открыть в себе ключевые духовные смыслы.

В этом случае важна роль психолога-консультанта или психотерапевта, который через диалог получает возможность достучаться до клиента, помочь ему прислушаться к себе, открыть в себе высокие смыслы и способность к их воплощению в жизнь. Поиск и осуществление именно высоких, духовных смыслов дает человеку возможность осуществиться, «быть», чувствовать себя по-настоящему счастливым, радоваться жизни, творить, развивать и совершенствовать собственную личность. Результативность психологической помощи человеку в определении вектора ее саморазвития в значительной мере зависит от личности психолога, его собственных ценностей и смыслов, а также от особенностей смыслового взаимодействия с клиентом.

С помощью методики В. Ю. Котлякова (2003) нами изучалась *система жизненных смыслов психологов*, имеющих практический опыт помощи человеку в решении экзистенциальных проблем (среди них есть также поиск жизненных смыслов). Мы предположили, что у психологов и психотерапевтов, работающих в экзистенциальной парадигме, в системе личностных смыслов доминируют именно экзистенциальные смыслы. На рисунке 1 видно, что по усредненным данным никакие смыслы не есть доминирующими в системе смыслов респондентов.

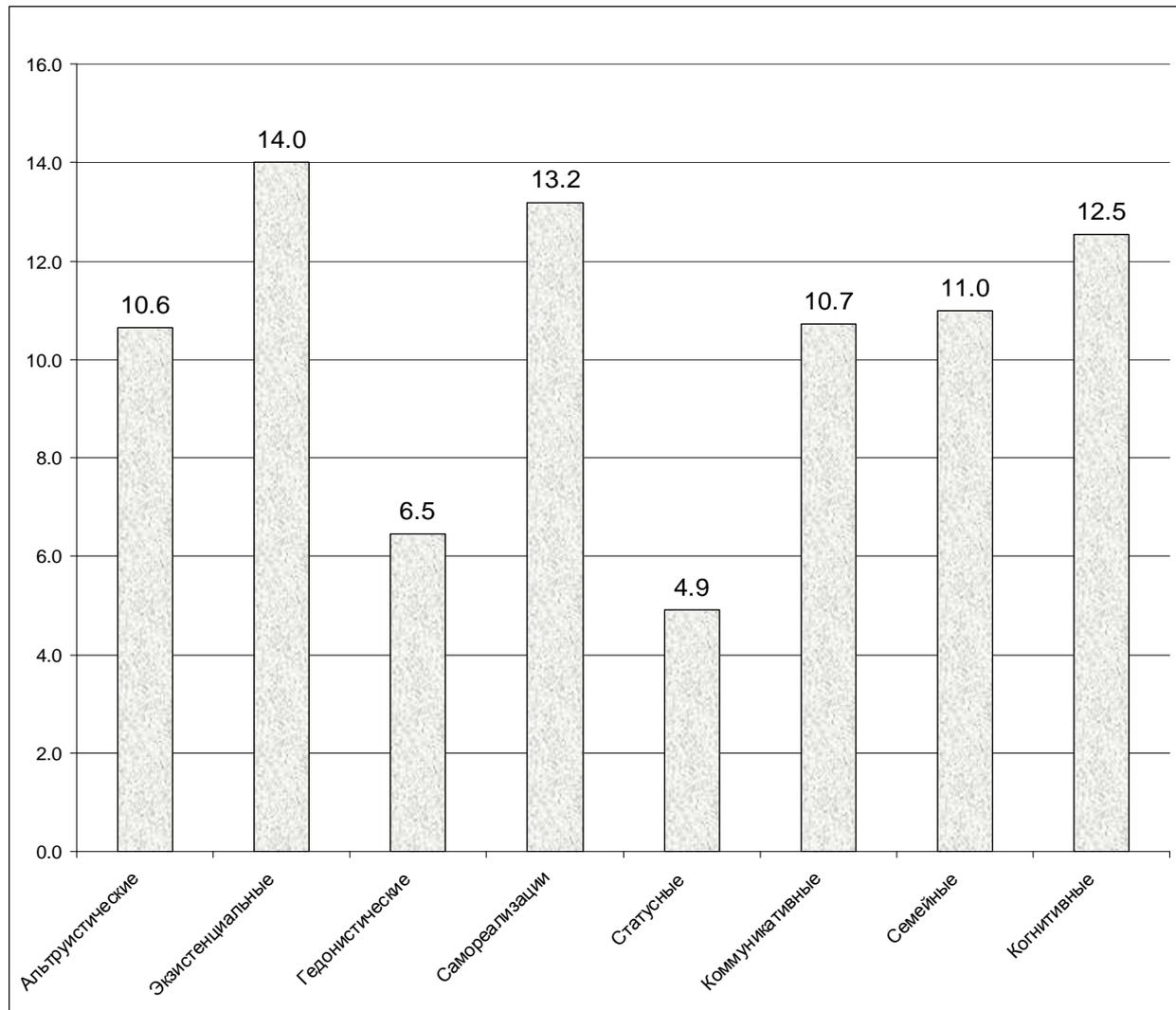


Рис. 1. Усредненный профиль представленности жизненных смыслов у психологов-практиков (по методике В.Котлякова)

Но среди «достаточно представленных» (от 10 до 17 баллов) первое место занимают экзистенциальные, далее — самореализации, когнитивные и т.д. Меньше или слабо выражены (от 3 до 9 баллов) — гедонистические и статусные, что дает основание предположить: опрошенные психологи, которые осуществляют помощь человеку в решении экзистенциальных проблем, являются теми личностями, которые находятся в процессе поиска смыслов, ценностей бытия и могут вполне успешно помогать (и помогают) клиентам в поисках и реализации смысла жизни. Для этого, как видно из анализа ответов на стандартизированное интервью, разработанное

автором, необходимы специальная профессиональная подготовка, определенный методический инструментарий, стратегия и опыт такой помощи.

Психологическая помощь возможна при наличии непосредственного контакта психолога и человека, который нуждается в поддержке, их взаимодействия, в частности на уровне «слова», вербального общения. Без диалогического взаимодействия проблематичны передача, осмысление и обсуждение точек зрения, поиск удовлетворяющих обе стороны стратегий и путей преодоления того или иного жизненного кризиса. В результате диалогического взаимо-

действия у человека возникает «новая», конструктивная ориентация, сравнимая с «плодотворной ориентацией» (деятельная, любящая, разумная) Э.Фромма [22]. Критерием плодотворности здесь выступают не социальные достижения, а степень раскрытия собственных возможностей, по сути, внутренний личностный рост. Плодотворность — это человеческое свойство использовать свои силы и реализовывать заложенные возможности. Человек должен быть свободным и независимым от того, кто контролирует его силы, руководствоваться разумом и воспринимать себя как «творца». У А.Адлера есть понятие, близкое к термину «неплодотворной ориентации» Э.Фромма, а именно — ложный, ошибочный жизненный стиль, который ведет к неудачам в общении, социальной деятельности, в любви, а устранение ложных и формирование новых жизненных целей помогают человеку реализовать свой жизненный потенциал [1].

Психологическая помощь должна способствовать пониманию человеком себя и мира согласно смыслам и ценностям. Терапия должна обращаться к самым высоким человеческим ценностям, помогать полному и более свободному проживанию человеком своей жизни, открытию для себя высших смыслов, что обеспечивает личностное развитие и наиболее совершенную реализацию своей человеческой сущности. Поиск и реализация именно высоких, духовных смыслов дает человеку возможность состояться, «быть», ощущать себя по-настоящему счастливым, развивать и совершенствовать собственную личность. Психолог может помочь человеку понять себя, свой внутренний мир, строить жизнь, повышая ее качество. В стремлении работать над собой, вырабатывать те или иные свойства, руководствуясь определенным идеалом, подчинять своей воле игру сил собственной природы, выражаются высшие формы самодвижения личности, отмечал украинский ученый Г.С.Костюк. При наличии такой целенаправленности личность сама начинает руководить своим собственным психическим развитием [9].

Научить искать, открывать, видеть смыслы в жизненной ситуации — это гарантия эффективного житнетворческого процесса, который должен быть самостоятельным и ответственным, руководимый не какой-нибудь авторитетной особой, а самим человеком. Творческое самоосуществление, ориентация на собственную совесть, глубокое чувство внутренней ответственности в поиске высших смыслов содействуют конструктивному пересмотру собственных жизненных планов и намерений, способствует развитию личности и ее жизненного пути по вертикали, обеспечивает полноценное становление субъекта.

Представление о развитии личности должно строиться, считает М.В. Папуча, на учете разных его линий — природной, социальной и духовной. Эти линии вовсе не изолированы, а являются линиями становления единой и уникальной целостности, которые обязательно между собой взаимодействуют, переплетаются, образуя более или менее постоянные межфункциональные системы, свои механизмы. Для естественной линии характерно созревание, для социокультурной — присвоение (интериоризация), а для духовной — созерцание и открытие в себе исходного всеобщего духовного основания — переживание собственной самости. Ученый обращает внимание на то, что если знания и умения могут быть присвоены, то высшие духовные ценности и смыслы присвоены быть не могут, тут нужен другой механизм, посредством которого выступает диалог (в понимании М.М.Бахтина и М.Бубера). «В таком диалоге — открытом и доверчивом, субъект-субъектном взаимодействии — другой помогает выстроить внутренний диалог, благодаря которому человек и способен прислушаться и открыть в себе ключевые духовные смыслы» [15,с.29].

Молодежь особенно чувствительна ко всему новому, привлекательному, яркому, наполненному определенным содержанием. Однако когда дети и подростки прибегают к грубому и недостойному, высокие чувства заменяются низкими, что свидетельствует о соответствующих смыслах, которые несет в себе социокультурная среда. Британский философ А.Уайтхед заметил: «Существует твердая закономерность в

том, что цивилизация, в которой нет какой-либо высокой цели, впадает в роскошь или погружается в монотонное однообразие, в котором гаснет всякое живое чувство» [20].

Коммуникация рассматривается как *смысловое взаимодействие* между людьми (вспомним книгу Дж.Келли «Теория личности») и занимает значимое место среди механизмов, обеспечивающих интериоризацию ценностей. В процессе взаимодействия надлежит помочь юной личности «подняться» над ситуацией и «выйти» на уровень самопознания, духовного совершенствования, творчества, поддерживать мотивацию поиска и реализации сущностных, самых главных и высоких, смыслов. Психолог в процессе коммуникации с клиентом имеет возможность транслировать такие смыслы, непременным условием для этого является *открытость самого психолога новому опыту, поиску новых, более высоких смыслов.*

Важно дать человеку возможность *прислушиваться к себе, голосу собственной совести, поддерживать стремление и готовность искать, беречь, защищать (от различных внешних и внутренних факторов) и реализовывать сущностные смыслы, нести за свой выбор личную ответственность.* В процессе психологической помощи важно «научить знанию о своем незнании», знанию о том, чего он не знает, не умеет сегодня, но чему научится завтра, если поставит перед собой такую цель (Э.И.Чудновский, 2010), отнестись к жизни как к «единому смысловому пространству» (Т.А.Попова, 2009). Понимание жизни связано с рефлексией, которая «как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы. Человек как бы занимает позицию вне ее. Это решающий поворотный момент», — пишет С.Л.Рубинштен [18, с.351-352].

Если психолог работает с семьей или ребенком и кем-то из родителей и другими, важно научить взрослого и подростка общаться между собой, быть терпимыми к чужой точке зрения, увидеть в ней позитив и конструктив для самого себя. Заглянуть в мир личностных смыслов, выявить иерархию смысловых конструктов по-

зволяет метод репертуарных решеток (РР) Дж.Келли. Метод позволяет выявить основные конструкты, которые связаны со смыслом жизни, отдельные «кирпичики» индивидуального, уникального мироздания, внутреннюю траекторию самотворения. Метод доказал возможность получения общих суперординатных конструктов, на которых может основываться гармоничное взаимодействие общающихся. Кроме того, метод РР позволяет обнаружить те смысловые образования, которые вызвали непонимание между взрослым и ребенком, конфликт в их взаимоотношениях. Ознакомление человека с результатами тестирования приводит к большему самопознанию и пониманию другого человека. Познавая себя, мотивы общения, свои жизненные смыслы, люди начинают лучше относиться друг к другу, проникаться жизненными ценностями партнера по общению, влиять на творческое развитие себя самого и другой личности.

Опыт психологического консультирования показал, что в результате установления диалогического взаимодействия между учителями и учениками, родителями и детьми возможно объединение, нахождение общих смыслов, на основе которых происходят взаимное смысловое обогащение и успешная интериоризация высоких жизненных ценностей, повышение качества жизни субъектов коммуникации.

Выводы и перспективы

Анализ теоретического исследования подтвердил значение для человека, его развития и самоусовершенствования высокого жизненного смысла. Мы определяем высокие смыслы как ценность, духовное достояние. Такими смыслами могут быть Добро, Вера, Духовность, Любовь, Творчество, Развитие, Красота, Бог. Высокий смысл жизни может состоять из нескольких высоких смыслов человеческого бытия, образующих духовное «смысловое ядро» личности. С категориями смысла жизни органично связаны категории ответственности, совести, свободы, творчества, которые сами по себе могут иметь высокий жизненный сенс.

Гуманистический уровень развития личности предполагает реализацию человеком сущностной аутентичности, восхождение над собой, которое обеспечивается стремлением к свободному поиску высоких смыслов, собственной совестью, чувством ответственности за их осуществление. Высокий жизненный смысл способствует повышению качества жизни, которое охватывает биологическую, социальную, духовную стороны человеческого бытия.

Опрос старшеклассников показал ориентированность их на поиск и осуществление жизненных смыслов, которые должны быть подчинены высшему смыслу. Психологи, осуществляющие консультативную и психотерапевтическую практику, признают необходимость глубокого изучения проблемы смысла жизни, жизненных смыслов, которые подчинены главному смыслу (или совокупности смыслов). В системе жизненных смыслов психологов, оказывающих содействие клиенту в решении экзистенциальных проблем (среди них — поиск смысла жизни), преобладают экзистенциальные смыслы, что объясняет успешность оказания ими психологической помощи человеку в самостоятельном поиске и обретении им высокого жизненного смысла.

Очевидна необходимость последующей исследовательской работы в направлении изучения вопроса условий поиска и реализации высоких жизненных смыслов у лиц, в частности подросткового и юношеского возраста, а также особенностей консультативной и психотерапевтической помощи им в данном направлении.

Список литературы

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М., 1995.
2. Богин Г.И. Обретение способности понимать: Введение в герменевтику. Тверь, 2001. 731 с.
3. Боришевский М.И. Духовність в особистісних вимірах. // Проблеми загальної та педагогічної психології. К., 2008. 682 с.
4. Братусь Б.С. К изучению смысловой сферы личности // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1981. № 2. С. 46-56.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1984.

6. Васильева О.С., Демченко Е.А. Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека // Вопросы психологии. 2002. № 4. С.74-85.
7. Вайзер Г. А. Смысл жизни и «двойной кризис» в жизни человека // Психологический журнал. 1998. № 5. С. 3-14.
8. Дружинин В.Н. Варианты жизни. М.: ПЕР СЭ. СПб.: ИМАТОН-М, 2000.
9. Костюк Г.С. О роли наследственности, среды и воспитания в психическом развитии ребенка // Сов. педагогика. 1940. № 6. С. 15-40.
10. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1977.
11. Летуновский В.В. Психология духовного бытия // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова / под ред. Б.Братуся и Д.А.Леонтьева. М., 2002. С. 66-81.
12. Леонтьев Д. Духовность, саморегуляция и ценности // Гуманитарные проблемы современной психологии. 2005. № 7. С. 16-21.
13. Лысогорская М.В. Внутриличностный ценностный конфликт как индикатор качества личности // Проблемы социальной психологии личности: Межвуз. сб. науч. тр. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2005. Вып.2. С. 112-118.
14. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. М.: Генезис, 2004. 128 с.
15. Папуча М.В. Проблемы психологии индивидуального развития. М., 2008. 384 с.
16. Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XV симпозиума / под ред. Г.А.Вайзер, Н.В.Кисельниковой. М.: УРАО «Психологический институт», 2010. 255 с.
17. Рибалка В.В. Аксиологічні основи психологічної культури особистості. Киев, 2009. 326 с.
18. Рубинштейн С.Л. Человек и мир // Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973. С. 255-386.
19. Татенко В.А. Психология в субъектном измерении. Киев: Изд. центр ПРОСВІТА, 1996. 404 с.
20. Уайтхед А. Избранные работы по философии. М., 1990. 482 с.
21. Франк С.Л. Духовные основы общества. М.: Республика, 1992. 125 с.
22. Фромм Э. Человек для себя / Пер. с английского Л. А. Чернышевой. Минск: Коллегиум, 1992.
23. Чудновский В.Э. Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от «внешнего» и «внутреннего» // Психологический журнал. 1995. Т. 16. С.15-26.

SEARCH FOR THE HIGH MEANING AS A CONDITION OF INCREASE OF LIFE'S QUALITY: THE VECTORS OF PSYCHOLOGICAL AID

Tatyana S. Gurleva

Kostuk Institute of Psychology NAPN Ukraine, 2, Pankovskaya str., Kiev, 01033, Ukraine

The article deals with the concept of “meaning of life”, “higher meaning”, “quality of life”. The high meaning (or meanings), penetrating all spheres of life, spiritualizes life, changing it qualitatively, may consist of several high values of human existence, spiritual forming a spiritual “sense core” of personality. The results of the study of peculiarities and conditions of formation of high meanings of life of modern senior high school students are presented. We focus on the role of sense interaction of psychologist and counselee as well as the system of meanings of life of psychologist that influences the process of psychological aid to people in understanding their meanings of life. The general guidelines of psychological aid to people in mastering high meanings of life are offered, which influences the change of quality of life.

Key words: meaning; high meaning of life; sense core; spirituality; quality of life; teen and juvenile age; psychological aid.