



другая версия – тест осмысленности жизни (ОЖ). Версия К. Муздыбаева была взята за основу Д.А. Леонтьевым (1986) и видоизменена: упрощены ряд формулировок, изменена форма пунктов опросника. Тест смысложизненных ориентаций – СЖО (Д.А. Леонтьев, 1992), включает наряду с общим показателем осмысленности жизни пять субшкал, отражающих три конкретные смысложизненные ориентации и два аспекта локуса контроля, в следствие чего является компактным и высоко информативным.

В дальнейшем мы планируем исследование направленности СЖО у студентов-психологов, при этом будем опираться на работы Д.А. Леонтьева и адаптированную им методику.

Работа выполняется при поддержке гранта Министерства образования РФ А03-1.4-62.

#### Литература

1. *Бодалева А.А.* О смысле жизни человека, его акме и взаимосвязи между ними// Мир психологии. 2001. № 2.
2. *Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М.* Словарь-справочник по психодиагностике. СПб., 2003.
3. *Коган Л.Н.* Цель и смысл жизни человека. М., 1984.
4. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла. М., 1999.
5. *Фонарев А.Р.* Профессиональная деятельность как смысл жизни и акме профессионала// Мир психологии. 2001. № 2.

Надейкина А.А.  
г. Пермь  
ПГПУ

#### **Развитие личности через поиск смысла жизни**

В настоящее время проблема поиска смысла жизни все чаще становится предметом исследования (МПС, Тест смысложизненных ориентаций Д.А.Леонтьева;) и теоретического обсуждения (В. Франкл, 1990; И. Ялом,



1998; Д. Колесов, 2003; А.Н. Леонтьев, 1982; Ф.Е. Василюк, 1984.) По мнению Д.М. Колесова "вопрос о смысле жизни сводится к тому, почему индивид начал размышлять на эту тему". Мы предполагаем, что этот вопрос сводится к тому, чтобы найти начальную точку отсчета продвижения по ступеням развития личности.

Целью нашей работы будет выяснение влияния проблемы поиска смысла жизни на развитие личности.

Для анализа проблемы мы рассмотрели ряд теорий:

В. Франкл: "Смысл — это всякий раз и конкретный смысл конкретной ситуации. Возможность найти смысл жизни не зависит от пола, интеллекта, уровня образования...". "В жизни не существует ситуаций, которые были бы лишены смысла. Это можно объяснить тем, что представляющиеся нам негативные стороны человеческого существования, в частности триада: страдание, вина, смерть также могут быть преобразованы в нечто позитивное, в достижение, если подойти к ним с правильной позиции и с адекватной установкой. Страдание имеет смысл, если ты сам становишься другим..." (1990).

И. Ялом говорит об основаниях для начального поиска смысла жизни. "Говорят, что главная ценность индивида, его способность к качественному смыслообразованию...". "Смыслообразование помогает уверенности в себе и формирует оптимизм..." (1998).

А.Н. Леонтьев: "Смысл – переживание повышенной субъективной значимости предмета, действия или события, оказавшихся в поле действия ведущего мотива". По словам автора, чем интенсивнее мотив, тем больший круг предметов вовлекается в его поле действия, т.е. приобретают жизненный смысл. "Крайне сильный ведущий мотив способен "осветить" всю жизнь человека! Напротив, утрата такого мотива часто приводит к тяжелому переживанию потери смысла жизни" (1982).



Хотя не существует строгих и исчерпывающих статистических исследований, точки зрения следующих авторов говорят о том, что клинический синдром кризиса бессмысленности (потеря смысла жизни) встречается очень часто.

К.Г. Юнг: "Бессмысленность препятствует полноте жизни и является поэтому эквивалентом заболевания. Отсутствие смысла в жизни играет критическую роль в этиологии невроза" (И.Ялом, 1998).

Сальваторе Мадди: "экзистенциальная болезнь" происходит от "всеобъемлющей неудачи поиска смысла жизни".

Хотя такие клинические впечатления не могут считаться твердым доказательством, они, несомненно, наводят на мысль, что проблема смысла жизни – значимая проблема. В основании ее всегда лежит задача неуклонного самоисследования (что, в общем-то, и является в какой-то степени развитием личности).

Мы предполагаем (взяв за основу теорию И. Ялома), что развитие личности происходит через поиск смысла жизни.

Автор описывает виды смыслообразующей активности: альтруизм, преданность делу, творчество, гедонистическое решение, самоактуализация. Решать проблемы бессмысленности автор предлагает с помощью экзистенциальной терапии.

Существуют следующие техники работы с клиентами столкнувшимися с кризисом бессмысленности (1998).

➤ "Настрой терапевта" – при взаимодействии с клиентом терапевт должен быть настроен на смысл, должен быть настроен на смысл, должен думать о фокусе и направленности жизни пациента. Добиться этого терапевт может явно и неявно интересуясь взглядами клиента, глубоко изучает любовь к другому человеку и т.д. до сбора глубинной истории. Чтобы помочь найти смысл активности.



⇒ "Дерефлексия". Ее суть – отвлечь пациента от собственного "я". Пациенту предписывается перестать фокусироваться на себе и заняться поиском смысла вне "я".

⇒ "Программируемый смысл" – чтобы найти общий паттерн своих сложных жизненных ситуаций, человек должен быть способен исчерпывающе охватить в восприятии детали и события, а затем заново соединить их в некий новый гештальт.

⇒ "Вовлеченность" – галактический взгляд клиента. Терапевт должен помочь понять пациенту, что нынешние сомнения (или принятие новой смысловой схемы) не уничтожают реальность прошлых значимостей. Терапевт – объект идентификации, для которого значим рост других людей, который помогает им искать смысл.

Несомненно, что для использования представленных выше техник, психологу необходимо дополнительное психотерапевтическое образование. Но и психолог-консультант, должен уметь распознавать психологические проблемы, корни которых уходят в утрату смысла жизни. Такое понимание проблемы позволит оказывать адекватную помощь клиенту, даже если для этого необходимым будет перенаправить его к другому специалисту (психотерапевту).

Пухова А.М.  
г. Пермь  
ПГПУ

### **Феномены агрессивности и тревожности у подростков, специфика практической работы**

Согласно взглядам Л.С. Выготского, подростковый возраст – самый устойчивый и изменчивый период, который нуждается в специфическом психологическом сопровождении. В данной работе нас интересовали такие личностные проявления подростков как агрессивность и тревожность, экспериментальная проверка их взаимосвязи и возможность их практической проработки.