



*СПЖ Выпуск 13 2000 год*

# **СИБИРСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ**

*Посвящается наступающему XXI веку*

Томск 2000

замере – сплоченность, в 3 замере – курсовая, деньги, личная жизнь, сессия. Возможно, в данном случае на изменения принимаемого повлиял некий внешний фактор (например, сессия).

Выводы по результатам исследования можно представить следующим образом.

В целом, по группе испытуемых на протяжении всех трех замеров произошла трансформация принимаемого в более конструктивное, связанное с ожиданием положительных изменений в себе, партнере, коммуникативной ситуации. Заметны изменения в восприятии студентами партнеров по общению – последние принимаются как менее статичные, обладающие возможностью развития. Данный факт свидетельствует о возможности использовать «группу встреч» и группу «экзистенциального опыта» с целью активации процессов личностного роста (через изменение самопринятия), а также – налаживания продуктивных отношений между одноклассниками.

У большинства испытуемых в ходе групповых тренингов заметно изменение значения показателя «динамического потенциала», что, скорее всего, свидетельствует о его достаточно вы-

сокой чувствительности к личностной динамике и возможности использования для ее изучения.

Небольшой объем выборки не позволяет говорить о репрезентативности результатов, однако в будущем планируется проведение исследования самопринятия в коммуникативном мире студента на большем числе испытуемых.

*Литература:*

1. Кабрин В.И. Исследование и прогноз динамики стресс – трансформации в общении личности на основе ММКМ // Сибирский психологический журнал. – 1999. - Вып. 11 – С. 20-29.
2. Кабрин В.И. Транскомуникация и личностное развитие. - Томск: Изд-во ТГУ, 1993. – 256 с.
3. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – М.: Смысл, 1999. – 425 с.
4. Райгородский Д.Я. Психология личности. – Самара: Бахрах, 1999. – 544 с.
5. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. – М.: Экмо-пресс, 1999. – 464 с.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

**The dynamic's research of the self-acceptance of the person in the «meeting groups» and in the «existencial experiens groups»**  
**I.E. Oх**

**Summary:** Into the Training Groups «Meeting Group» and «Existencial Experience Group» with the Methodic of Modeling of Communicative World (MMCW) and Questionary of Self-Acceptance was researching the Dynamic of Self-Reception of the Person. As a Result was finding a Transformation of Self-Reception in to the Direction of the more Constructive Conception about Partner and Communication Situation. It is evidence of Sensitivity of MMCW to the Dynamic of the Personal Growth and of Possibility of using the «Meeting Groups» «Existencial Experience Groups» for an activation of Processies of Personal Growth.

**Key words:** Self-Reception, Personal Growth, and Communicative World of the Person of Student.

**СМЕРТЬ И ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ СМЫСЛОВ**

*С.А. Сатаева (3 курс ФП ТГУ)*

**Аннотация:** В статье рассматривается интенсивное и качественное осознание субъектом таких экзистенций, как смерть и смысл. Конструктивное личностное развитие через трансформацию индивидуальных жизненных смыслов.

**Ключевые слова:** Смысл, вопрос, трансформация, смерть, экзистенциальный вакуум, самоисследование, личностный рост.

Каждый из людей в определенный период времени своей жизни задумывается над вопросами о смысле собственной жизни, о своем предназначении. Сколько трагических коллизий связано с попытками их решения! Эти вопросы издавна волнуют людей. Человек не только биологическое существо, но и социальное, обладающее высокоразвитым сознанием. Ему органически свойственно стремление осмыслить свое предназначение, осознать что он не только поступает в соответствии с тем, что он есть, но и

становится таким человеком в соответствии с тем, как он поступает.

Тема смерти, умирания актуальна для каждого из живущих. Это справедливо хотя бы потому, что смерть касается всего, что развивается во времени: общество, культурные системы, люди. Ни один человек не может сказать, что он не терпел неудачи, не страдал и не умрет. Существование вопросов: «Кто Я? Зачем я живу? В чем смысл моей жизни? Почему люди страдают, умирают? Как это изменить?» - доказыва-

ет, что есть о чем спрашивать, есть тайны, с которыми мы неразрывно связаны и от которых всецело зависим. Процесс развития личности начинается, когда индивид задается вопросом: «Кто Я?». Следующий, возникающий у него вопрос: «Как это изменить?». Тогда индивида «выносит» на чувственный уровень. От степени удовлетворенности ответа на вопрос «Как?» он начинает действовать в поисках: «Зачем я живу?». Ответив, задумывается: «Почему меня это интересует?». Если вопросы задаются в таком порядке, то стремление не достигает цели, потому роковым образом возвращается к исходной точке: «Что я собой представляю? Кто я?»

Трансформация личности происходит, когда ею соблюдается логика постановки вопросов: Кто? Зачем? Почему? Как? Индивид проходит четыре стадии: самоконтроль, саморегуляция, самореализация, саморазвитие. Вследствие этого становится возможным качественное развитие личности - конструктивная смена смыслов, нахождение предназначения. Это бесконечный процесс, он действует на любом уровне развития индивида. Интенсивность развития зависит от подлинности ответов на вопросы. Человек не оглядывается по сторонам, а принимает себя таким, какой он есть.

Исследование, проведенное в клубном объединении «ТСВ» (Трансперсональный Сад Времени) свидетельствует о создании условий для саморазвития, индивидуальном решении экзистенциальных вопросов. Методом самоисследования являются трансперсональные ролевые игры с использованием диагностического материала и построением ролевых ситуаций по определенной модели. Участники в процессе интенсивной деятельности, согласно индивидуальному опыту, и собственным границам осознания, постигают меру экзистенций: смерть, смысл.

Смерть многолика - если говорить о ней как о чисто человеческом качестве, можно выделить: *физическую* (разрушение тела), *биологическую* (остановка жизненно важных функций организма), *психическую* (сумасшествие), *социальную* (уход из активной общественной и практической деятельности), *духовную* (страдание, отчаяние, скорбь). Смерть - не личная драма, а испытание для всех окружающих, вызывающая у близких тревогу и ощущение необходимости сплотиться. Боязнь смерти присутствует у детей с раннего возраста. В психиатрии отмечены случаи, когда дети сходили с ума, пытались понять, почему молодые иногда умирают раньше пожилых. С возрастом человек начинает понимать, что не так всемогущ, чтобы сделать невозможное возможным. Страх перед смертью угасает, но в какой-то момент внезапно может усиливаться. И ясно проявляться на лицах людей в

больничных коридорах или испытавших тяжелую утрату. Смерть и мысль о ней присутствуют в повседневной жизни, но только законченный невротик может думать о смерти непрерывно. Еще К. Вовенарг отмечал: «Мысль о смерти вероломна: захваченные ею мы забываем жить» [1]. Это значит, господствующей является мысль о том, что любая боль конечна, время залечит раны, а любовь и другие земные ценности окончательно возьмут верх над смертью.

Слово «*смысл*» имеет специфическое значение как человеческая ценность, и именно к нему обращается личность с вопросом о предназначении. Нет такого понятия как «*универсальный*» смысл жизни, есть лишь уникальные смыслы индивидуальных ситуаций. Смыслы обнаруживаются, а не придумываются. Можно проследить закономерность процесса от умирания к смыслу. Участники ролевой ситуации в момент осознания, что их установки и точки зрения на мир разрушаются, испытывают глубокую фрустрацию, состояние пустоты, ничтожности. Если они не пугаются «*умирания*», значит входят в мир непознанного. Мы согласны, что мир не таков, каким нам кажется, но часто об этом забываем. После таких переживаний в группе наблюдаются сильные изменения, то есть трансформация. Длительность трансформаций протекает индивидуально. Иногда восхождение к новому смыслу происходит в течение одного сеанса. У человека сразу переворачиваются взгляды на мир, качественно пересматриваются намерения. В случаях, когда человек из страха потерять старые стереотипы, долго находится на одном уровне осознания, испытывает глубокие переживания, дистрессы, ведущие его по замкнутому кругу (по горизонтали) [3]. Один из участников клуба «ТСВ», столкнувшись со смертью близкого человека, переживал внутренний кризис, который выразился в духовном умирании и через экзистенциальный вакуум привел его к вопросу о смысле собственной жизни. Человек, чья вера в осмысленность собственного существования подорвана, утрачивает духовный стержень. Он может быть возрожден только верой в себя, жизнеутверждающим мировоззрением. С потерей целостности не обязательно ясно осознанной и сформулированной, человек оказывается не в состоянии в трудные периоды жизни собрать личную силу, чтобы конструктивно осознать жизненные цели, идеалы. «...когда смерть наступает дорогого нам человека, кого-нибудь из родителей, мужа или жену, брата, сестру, ребенка, друга - мы оказываемся совершенно беззащитны. Мы хороним с ним наши надежды, притязания, радости, отвергаем утешения и не желаем замены утраченному. Мы ведем себя как люди из рода Азра, умирающие вместе с любимыми» [5].

Взаимозависимость смерти и смысла, рассматриваемые как новые рождения, как возникновение и исчезновение составляют игру противоположностей. *Умирание* - ощущение задержки жизненного стремления, неполноты жизни, наконец, надвигающегося ее уничтожения. Это показывает связь между умиранием и смыслом, между умиранием и блаженством. *Смысл* - полнота жизни. *Блаженство* - обладание этой полнотой. *Умирание* - ее отсутствие. Процесс умирания и нахождения смысла - не единственный опыт. В ходе систематического глубинного самоисследования, процесс умирания прослеживается в разных измерениях и с разными психологическими проявлениями до тех пор, пока не будет завершен.

Отсутствие смысла порождает у человека состояние, которое В. Франкл называет *экзистенциальным вакуумом* (бессмыслица). С тех пор как человек начал размышлять о судьбе, жизнь бессмысленная всегда представлялась ему в виде замкнутого порочного круга. Бесконечный круг всеобщей суеты, то есть бытие вечно начинающееся заново, люди стремятся чем-то заполнить превратить и в этом находят смысл жизни. *«Мир бессмыслен; но я это осознаю, и постольку мое сознание свободно от этой бессмыслицы. Вся суета этого бесконечного круговращения пронесется передо мною; но, поскольку я сознаю эту суету, я в ней не участвую»* [7]. Смысл и экзистенциальный вакуум - это две стороны одной медали, которая находится в постоянном вращении, что подтверждается динамикой иерархии смыслов. Чтобы ответить на вопрос: *«Ради чего?»* - надо действие соотносить с контекстом деятельности и выше подняться по уровням смысловой иерархии. Уяснение смысла субъективного присутствия в мире не дается прямо и автоматически, а требует сложной внутренней активности и саморазвития индивидуальности. На уровне ноосферы смысловые образования, труднее для осознания, поскольку шире и неопределеннее становится область смыслопорождающей действительности. Сложнее и опосредованнее поддаются наблюдению и исследованию трансцендентные взаимосвязи, из которых складывается динамическая смысловая система, сплав сознательных (интеллектуальных) и эмоциональных (аффективных) процессов, чем во многом и объясняется сложность их адекватного осознания. Двигаясь по иерархии смыслов, человек терпит неудачи, ошибки, разочарования, которые, с одной стороны, приводят к экзистенциальному вакууму, а с другой, - становятся интенсивным толчком к поиску обновленного смысла. Причем, подъем по уровням формирования измененного осознанного переживания, не уничтожает предшествующие смыслы и представления, просто

включает их в систему познания, собирает в узор, отделяя главное от второстепенного, качественно меняя жизненный путь. Движение по смыслам осуществляется как в горизонтальном, так и в вертикальном направлении [3]. Ролевая ситуация в четырехмерном пространстве, помогает трансформации знаний, наблюдается длительность, последовательность и величина интенсивности самого процесса интеграции.

Нельзя забывать о таких категориях как свобода, ответственность, сопричастность, которые относятся к экстрапсихологическим категориям, формирующим ноосферу. На этом уровне разумная деятельность человека становится решающим фактором ее развития. Остановка на одном из уровней развития, нарушает, искажает и делает невозможным дальнейший поиск индивидуального пути. Найти свой путь - пройти через транс-стрессы (эустресс, дистресс), которые чреваты потерей веры, через *«умирание»*, возникающее между человеком, объективным смыслом, который предстает осуществить.

Существуют определенные условия, возможности, где человек может реализовать качественное, интенсивное личностное развитие. И с помощью подобранных методик, техник начать осознанное самоисследование.

В нашей работе готовится проект методики включенного наблюдения за интенсивностными характеристиками смыслов в интегративных стадиях ролевых ситуаций:

- психологический анализ индивидуальных трансформаций участников группы, по осознанию экзистенций: смерть, смысл;
- формирование рече-мыслительных способностей;
- изменение построения экзистенциальных вопросов, обращенных во внутренний мир личности;
- прослеживание ретроспективы образования данных экзистенций в сознании личности;
- выявление взаимозависимости между прошлым опытом и актуальными событиями в текущем моменте.

#### Литература:

1. Вовенарг К. Размышления и Максимумы. - Л., 1988. 170 с.
2. Гроф С. За пределами мозга. - М., 1993.
3. Кабрин В.И. Транскомуникация и личностное развитие. - Томск, 1992.
4. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самоосознание. - М.: Политиздат, 1984.
5. Психология смерти и умирания: Хрестоматия. - Минск: Харвест, 1998.
6. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии. - М.: ИНФРА-М, 1998.

7. Трубецкой Е.Н. Смысл жизни. - М.: Республика, 1984. - 34 с.

8. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1990.

Death like a forming of the life senses

S.A. Satajeva

**Summary:** In this Article the Problems under Analysis are Intensive Qualitative Realizing of such Notions as Death a Sense, and Constructive Personal Development by Means of Transformation of Individual Life Sense.

**Key words:** Sense, Question, Transformation, Death, Existence Vacuum, Selfstudy, and Personal Development.



# ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПРОФЕССИИ для ЖИЗНИ

## Специальности

- Психология
- Клиническая психология
- Менеджмент организации
- Связи с общественностью

Формы обучения:  
очная, очно-заочная (вечерняя),  
дистанционная

### Представительства

Новосибирск (383 2) 221 825  
Новокузнецк (382 2) 410 100  
Колпашево (382 2) 410 100  
Стрежевой (382 2) 410 100  
Кемерово (382 2) 410 100  
Барнаул (382 2) 221 825

### Наш адрес

634 050, Томск, пр. Ленина, 36  
ТГУ, корпус НИИПММ, каб. 140  
Телефон/Факс (382 2) 410 100  
E-mail: spo@ic.tsu.ru

PSYCHOLOGY

Умей РЕАГИРОВАТЬ  
БУДЬ ВЕК

ИТАЦИИ № 25-0083 от 22.07.97