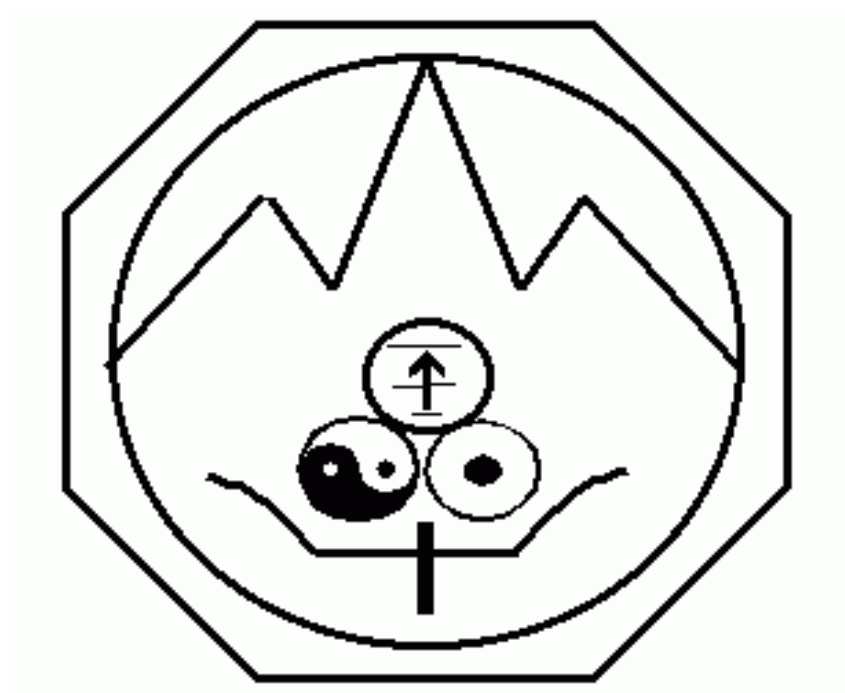


**А.С. ШАРОВ**

**ЖИЗНЕННЫЕ КРИЗИСЫ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ**



**ОМСК – 2005**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

А.С. ШАРОВ

ЖИЗНЕННЫЙ КРИЗИС В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

ОМСК – 2005

ББК 88.37 я73  
Ш 264

Печатается по решению редакционно-издательского совета Омского государственного педагогического университета

Работа выполнена при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда (РГНФ), проект № 03-06-00029а

Автор: А.С. Шаров

Шаров А.С. Жизненные кризисы в развитии личности: Учебное пособие для студентов, аспирантов и практических работников в области психологии. – Омск: Издательство ОмГТУ, 2005. – 166 с.

Учебное пособие предназначено для студентов, аспирантов и практических работников в области психологии. В пособии отражены основные теоретические положения, на основе которых понимается жизненный кризис человека. Раскрыты базовые понятия, в пространстве которых анализируется жизненный кризис личности. К ним относятся: жизнь, рефлексия, "Я" человека, персональный миф жизни и его об-живание, переживание, жизненный кризис и сновидение. В каждой главе, что очень важно для исследователя, даны и описаны методики изучения человека находящегося в жизненном кризисе.

**Рецензенты:**

М.Г. Рогов, доктор психологических наук, профессор, декан спецфакультета "Психология", Казанского государственного технологического университета

Л.Н. Антилогова, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей и педагогической психологии Омского государственного педагогического университета

**ISBN 5-8149-0282-5**

© А.С. Шаров, 2005

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
ГЛАВА 1. ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОЛОГИЯ В ПОНИМАНИИ ЖИЗНИ .....	7
1.1. Философские и культурологические подходы в интерпретации жизни .....	7
1.2. Психология и жизнь человека .....	11
1.3. Жизнь как разворачивание сущности человека .....	19
1.4. Тайна времени в изменениях сущности человека .....	27
1.5. Методика определения стремлений человека к значимости собственного "Я" .....	36
1.6. Методика изучения системы ценностных ориентаций .....	40
1.7. Методика "Смыслы жизнедеятельности человека" .....	45
1.8. Методика выявления ценностных ориентаций .....	49
1.9. Литература .....	53
ГЛАВА 2. ОНТОЛОГИЯ РЕФЛЕКСИИ: ФУНКЦИИ И МЕХАНИЗМЫ .....	55
2.1. Проблема рефлексии в психологии .....	55
2.2. Онтологические основания рефлексии .....	56
2.3. Методологические основы понимания рефлексии: интенциональность и граница ..	58
2.4. Анализ психологических механизмов рефлексии .....	63
2.5. Этапы разворачивания рефлексивных механизмов .....	67
2.6. Методика "Рефлексия человека в жизнедеятельности" .....	72
2.7. Методика определения индивидуальной меры рефлексивности .....	78
2.8. Литература .....	80
ГЛАВА 3. ПЕРСОНАЛЬНЫЙ МИФ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА .....	83
3.1. Проблема мифа в гуманитарном знании .....	83
3.2. Природа и сущность персонального мифа жизни .....	84
3.3. Об-живание персонального мифа .....	87
3.4. Структура персонального мифа .....	92
3.5. Смысловое поле персонального мифа .....	94
3.6. Персональные мифы молодежи .....	99
3.7. Изучение содержания персонального мифа жизни .....	100
3.8. Методика "Смысловое поле персонального мифа" .....	104
3.9. Опросник "Об-живание персонального мифа жизни" .....	112
3.10. Литература .....	116
ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ: ПРИРОДА, МЕХАНИЗМЫ, ФЕНОМЕНЫ .....	117
4.1. Проблема переживаний в психологии .....	117
4.2. Рефлексивная природа переживаний .....	119
4.3. Психологический механизм переживаний .....	124
4.4. Этапы переживания горя .....	126
4.5. Методика "Влияние эмоциональных переживаний на человека" .....	132
4.6. Литература .....	137
ГЛАВА 5. РЕФЛЕКСИВНАЯ ПРИРОДА ЖИЗНЕННОГО КРИЗИСА .....	139
5.1. Проблема жизненного кризиса в психологии .....	139
5.2. Теоретико-методологический анализ "я" .....	139
5.3. Понимание себя в персональном мифе жизни .....	142
5.4. Рефлексивные механизмы собирания себя и жизненный кризис .....	144
5.5. Методика "Жизненные кризисы в развитии личности" .....	150
5.6. Литература .....	157
ГЛАВА 6. МЕНТАЛЬНОСТЬ СНОВИДЕНИЙ: МИФОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД .....	159
6.1. Проблема сна и сновидений .....	159
6.2. Природа и сущность сновидений .....	159
6.3. Методика толкования сновидений с позиции персонального мифа жизни .....	165
6.4. Литература .....	166

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема жизненного кризиса человека в качестве самостоятельной области научных интересов в психологии появилась сравнительно недавно. Её начало связывают со статьёй Э. Линдемана, написанной в 1944 году и посвящённой анализу острого горя. В отечественной психологии переживанию горя посвящены работы Ф.Е. Василюка. На теорию кризиса, с широких научных позиций, повлияли идеи, связанные с: теорией эволюции и адаптации; теорией достижений и роста; подходом к человеку с точки зрения жизненных циклов и интерес к совладающему поведению. Среди идейных истоков теорий кризиса личности называют психоанализ, идеи теории ролей и "Я-концепции".

Теории кризиса разрабатываются и исследуются, в том числе и экспериментально, более всего в рамках идентичности. Введение и понимание этого термина связывается с именем Э. Эриксона. С позиции идентичности достаточно много наработано по кризису, так выделены: виды идентичности и модели идентичности, составляющие эго и Self; понимание личностных кризисов и этапов его протекания; виды личностных кризисов, их коррекция и поддержка. Однако при анализе жизненного кризиса с позиции теории идентичности отмечено несколько проблем. Центральный вопрос – это понимание идентичности, которая нередко сводится к "самотождественности", "самости", "Я-концепции", "Self" или эго. Это основополагающая проблема, рассмотрение которой вывело многих исследователей на анализ понятий "эго" и "Self". Что на наш взгляд подтверждает мысль о том, что в теории кризиса системообразующей категорией должна стать категория "Я". Но с позиции идентичности отсутствует или слабо прописан теоретико-методологический подход к осмыслению "Я" человека, а без этого невозможно целостное понимание кризиса личности в жизнедеятельности.

Теоретико-методологическое рассмотрение "Я" позволит выйти на то фундаментальное основание, которое должно обеспечить единство всех сторон существования человека – самости и мифа жизнедеятельности, переживаний и ценностно-смысловых образований, рефлексии и определение своего "Я" в мире. Подтверждением значимости методологического анализа проблемы "Я" является то, что сравнительно недавно появилось новое направление в психологии, которое чаще всего называют "Диалогическое Я" (Dialogical Self). Безусловным лидером диалогического подхода в психологии выступает голландский психолог Г. Херманс. Он автор теории диалогического "Я" и развивает представление о "Я" как диалогической структуре социального и культурного взаимодействия. В соответствии с выше обозначенным подходом, "Я" представляет собой динамическое, непрерывно меняющееся множество относительно самостоятельных "я-позиций". Структура "Я" развивается и формируется в диалоге со значимыми другими. Сторонники данного направления вышли на такие очень интересные и продуктивные понятия как: я-позиция, само-конфронтация (self-confrontation), конструирование (реконструирование) смыслов и я-нарративов, интеграция "Я" и другие. В этом же направлении, но с позиции теории границ, мы рассматриваем

субъективность и "Я", рефлексии и персональный миф жизни человека, жизненный кризис и сновидения человека, которые являются неотъемлемой частью нашей жизни. Причем, мы говорим не только о сновидениях, но и дается методика их толкования.

Другой аспект методологических трудностей понимания и исследования жизненного кризиса заключается в слабой разработанности экспериментального аппарата изучения. Практически отсутствуют методики не только изучения жизненного кризиса личности, но и рефлексии жизненного пути, смысловых образований личности, и, конечно, изучения персонального мифа жизни человека. Все это затрудняет изучение жизненных кризисов в реальной психологической практике. Поэтому целью нашей работы явилось создание методик исследования различных аспектов жизненного кризиса, с подробным изложением их применения в деятельности психолога.

Учебное пособие содержит шесть тематических глав, касающихся различных аспектов жизненного кризиса личности. В каждой главе представлены методики исследования человека находящегося в жизненном кризисе. Эти методики могут быть использованы как в учебных целях, так и в научно-практических, а также для самостоятельной работы студентов и магистрантов психологического профиля.

# ГЛАВА 1. ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОЛОГИЯ В ПОНИМАНИИ ЖИЗНИ

## 1.1. Философские и культурологические подходы в интерпретации жизни

Понятие "жизнь" довольно широко употребляется как в науке, так и в повседневной жизни. Значения слова "жизнь" в повседневном словоупотреблении как-то упорядочил А.Ф. Лосев. Во-первых, это просто "бытие", "существование", "действительность", в отличие от смерти.

Во-вторых, это "развитие", "процесс", "становление", "достижение".

В-третьих, существует огромное количество областей жизни, из которых каждая имеет очень мало общего со всякой другой: жизнь неорганическая (Солнца, Земли, горных пород, моря), органическая (растений, лесов), одушевленная (животных и вообще живых организмов), индивидуально-человеческая (физиологическая, психическая, умственная, духовная), общественная, культурная, классовая, сословная, народная и другие.

В-четвертых, под жизнью часто понимают определенного рода уклад или распорядок жизни: жизнь столичная, периферийная, провинциальная, деревенская, захолустная; дневная, вечерняя или ночная жизнь города; жизнь дома, семьи, жизнь в разных возрастных смыслах, жизнь мужчин и женщин; жизнь общественных организаций, королевского двора, театральная жизнь.

В-пятых, под жизнью понимается "оживление", "подъем или расцвет жизненных сил", "полнота проявления физических и духовных сил". Здесь же мыслится и вообще протекание жизни во времени. Но сюда же можно отнести и разного рода отрицательные оценки жизненного процесса ("прожигать жизнь", "проводить жизнь", "похоронить жизнь", "доживать жизнь")[18; 78 – 79].

Другими словами, русское слово *жизнь* обладает необозримым числом разных значений, иной раз не имеющих ровно ничего общего между собой, а иной раз и приближающихся одно к другому почти до полной неотличимости. Если попытаться обобщить разнообразные значения слова "жизнь", то можно выделить, что этим словом подчеркивается процессуальный момент существования и развития человека, а также некоторая оформленность, упорядоченность (распорядок жизни) и организованность (уклад). Отмечаются и виды оформленности жизни: общественная, культурная, индивидуально-человеческая и другие. Не забыта и эффективность жизни (полнота проявления физических и духовных сил, прожигать жизнь).

Выделенные аспекты (стороны) значения слова "жизнь" так или иначе, отмечаются и в серьезных научных исследованиях, начиная с античности. Так, Платон в своих диалогах достаточное место уделяет рассуждениям о жизни. Он говорит о ней, как о трагедии и комедии, блаженной (наилучшей), справедливой и несправедливой, смешанной и т.п. Выделяет виды жизни: жизнь радостную, жизнь печальную и жизнь, лишенную печалей и радостей. Но, пожалуй, наиболее интересны диалоги Платона, касающиеся образа жизни. В понимании образа жизни просматривается как бы набор моделей жизни человека, наиболее типичный для тех или иных групп людей. Жизнь Платон

понимает как некую целостность, завершенность, и судить о ней следует в конце жизненного пути. Самое главное – это сторониться крайностей, в этом – высшее счастье для человека [22; 418].

В чем-то эти мысли перекликаются с взглядами на жизнь древнекитайских философов. Они также говорят об образе жизни, жизненных образцах, жизненном пути (широком и узком, правильном и неправильном), основах жизни, которые они видят в небе и на земле. Но особенно, пожалуй, интересны и важны их высказывания об упорядоченности и целостности жизни. Так, ритуал, определенный режим жизни и её упорядоченность, начало и конец (рождение и смерть), целостность жизни – все это говорит об о-граниченности жизни не только извне, но и изнутри её самой [12]. В работах древнекитайских философов особое внимание уделяется именно важности структурированности жизни, её упорядочению, соотношению различных начал, т.е. о-граничению.

В дальнейшем развитии взглядов на жизнь эти идеи были подхвачены и развиты в немецкой философии Ф. Шеллингом, Г. Гегелем, М.Хайдеггером и другими. Например, Ф. Шеллинг пишет, что основное свойство жизни состоит, прежде всего, в том, что она есть возвращающаяся в саму себя, фиксированная и основывающаяся на некотором внутреннем принципе последовательность [30]. Упорядоченность и последовательность этапов жизни – это в чем-то и её направленность, явная или скрытая, к некоторой цели или пред-заданности жизни. Пред-заданность в данном случае определяется внутренним принципом. Откуда он берется? По мысли Ф. Шеллинга, в предвечном бытие. Традиции немецкой классической философии были блестяще продолжены М. Хайдеггером, крупнейшим философом 20 века, который в раскрытии понятия "жизнь" опирается на ценности как условие жизни человека<sup>1</sup>: *Наивный* человек принимает ценности (цель, единство, цельность, истину) так, словно они пришли к нему откуда-то, спустились с неба и сами по себе как таковые возвышаются над ним, а ему остается только склониться перед ними [27; 107]. Здесь М.Хайдеггер выходит на важное не только с точки зрения философии, но и психологии понятие "судьба"<sup>2</sup>. Судьба – это определенный путь раскрытия потенциала в историческом бытие. Всегда человек властно захвачен судьбой раскрытия потаенности. Однако его судьба – никогда не принудительный рок. Ибо человек впервые только и делается свободным, когда прислушивается к миссии, посылающей его в историческое бытие, приходя так к послушанию – но не к безвольной послушности. Поэтому судьба – это не фатум, а свобода<sup>3</sup> в раскрытии сущности человека или, как пишет М. Хайдеггер, свобода – это область судьбы, посылающий человека на тот или иной путь раскрытия Тайны

---

<sup>1</sup> В той или иной степени наше понимание психологической природы ценностей как пространство жизни человека созвучно этой мысли М. Хайдеггера.

<sup>2</sup> В понятии "судьба" всегда отражается некоторая предопределенность и пред-заданность событий и поступков, но в зависимости от того, в рамках какой системы (мистической, религиозной, философской и др.) рассматривается данное понятие, интерпретация этой предопределенности существенно различается.

<sup>3</sup> Психологическая интерпретация понятия "свобода" дано в нашей работе "О-граниченный человек: значимость, активность, рефлексия" [29].



[27; 232]. Видимая противоречивость взглядов Хайдеггера на понимание судьбы объясняется степенью, мерой пред-заданности. В общих чертах, судьба навязана человеку культурой, социумом, но это только в общих чертах, а конкретно каждый человек имеет и свободу выбора, но, разумеется, в определенных рамках и границах. Явленная и унифицированная судьба человека приобретает статус образа жизни, который есть некоторая, но вполне определенная для конкретного человека, организация и упорядоченность.

В чем-то схожие идеи, но с иных позиций, высказывает Х. Ортега-и-Гассет [21]. Для него человек – это программа как таковая и, следовательно, то, чего еще нет, а также то, что может быть. И наше "Я", личность каждого из нас – это не что иное, как воображаемая программа. Все что мы делаем, мы делаем ради осуществления этой программы. Но что такое программа? Х. Ортега-и-Гассет не дает прямого ответа, более всего – это жизнь. То, что мы называем жизнью, не что иное, как неудержимое стремление воплотить определенный проект или программу существования. Здесь программа или проект – это осуществление себя, своей сути и более того она и есть "Я" человека. "Я – это драма, это борьба за то, чтобы стать тем, кем я должен стать. И это стремление, и эта программа, которые составляют наше "Я", прорываются в мир, запечатлевая в нем себя, оставляя на нем свой отпечаток. В том, что человек сам обречен создавать собственную жизнь, реализовывать программу, которая изначально составляет его суть, есть диалектический момент представлений испанского философа на человека и его жизнь. С одной стороны, жизнь – это созидание себя. Жить означает в первую очередь прилагать максимальные усилия, чтобы возникло то, чего ещё нет, чтобы возник сам человек [21; 47]. С другой стороны, жить – это значит изыскивать средства культуры и социума для осуществления себя как программы. Из этого противоречия практически невозможно найти выход, тем более что по мысли Х. Ортега-и-Гассета, современный человек не знает, кем быть, ему не хватает воображения сочинить сюжет своей жизни. Но почему? От ответа на этот вопрос философ уходит, ссылаясь лишь на то, что в той или иной степени этому мешает техника, которая заслоняет человека от него самого.

Русская философская традиция отношения и понимания жизни своеобразна. Прежде всего, для отечественных философов характерно целостно и религиозно окрашенное отношение к жизни (В.С. Соловьев, Н.Ф. Федоров), поиск предельных её оснований (Е.Н. Трубецкой, С.Л. Франк). В этом ракурсе, естественно, на первый план выходит нравственно-религиозный аспект осмысления жизни, в диалоге с абсолютной точкой отсчета, т.е. с богом. Безусловно, проблема понимания жизни в русской философской традиции нуждается в специальном исследовании, которое будет не только интересным, но во многом и поучительным.

Продолжателем традиций отечественной философии является М.М.Бахтин. Понятие "жизнь" встречается у него достаточно часто, но в основном в ракурсе взаимоотношений автора и героя [6, 7, 8]. Он распространяет принцип диалогичности и на понимание жизни. Жизнь по природе своей диалогична. Жить – значит участвовать в диалоге: вопрошать,

внимать, ответственность, соглашаться. Тогда познание, понимание жизни человека возможно только в диалоге. Подлинная жизнь личности доступна только диалогическому проникновению в неё, которому она сама ответно и свободно раскрывает себя [6; 9]. Этот диалог возможен, как Я и другого, или Я сам и другой во мне. Через другого только и возможно видение себя. М.М. Бахтин придает принципиальное значение в осмыслении жизни позициям самого человека в отношении к себе и другому, т.к. изнутри себя человек не может представить свою жизнь, оформить её, это возможно, только выходя за свои пределы. Это принципиальное положение.

Принцип диалогичности М.М. Бахтин продолжает и в различении жизни. Он говорит о внутренней и внешней жизни, официальной и карнавальной. Диалог, взаимопроникновение и взаимоотрицание различных видов жизни и создает саму жизнь, которая существует на границах взаимодействия, в точке встречи различного рода активностей, на пороге испытаний. Говоря о внешней и внутренней жизни М.М. Бахтин отмечает их упорядоченность, только внешняя жизнь упорядочена социумом (человек приобщается к быту, укладу, нации, государству) и подчиняется ритму, т.к. человек отчужден от себя и живет в другом и для другого. Внутренняя жизнь, также как и внешняя, упорядочена ритмом, но ритм здесь есть ценностно-временная упорядоченность внутренней данности, которая предполагает некоторую предопределенность стремления, действия, переживания. Вероятно, поэтому М.М. Бахтин говорит о том, что жизнь (и сознание) изнутри себя самой есть не что иное, как осуществление веры [6]. Здесь вера, как сущностная основа человека, принятые им ценности культуры.

Диалогизм и диалектика внешней жизни просматривается в понимании карнавала, где все "наизнанку". И суть карнавала – это праздник всеуничтожающего и всеобновляющего времени. В карнавале и через него официальная (серьезная) жизнь не только оплотняет свои границы, но и дает человеку возможность их изменять и трансформировать. Но это требует особого разговора.

Подводя итог краткому философскому рассмотрению понятия "жизнь", отметим: прежде всего, в развитии взглядов на жизнь, представлений о жизни можно выделить две линии, каждая из которых находит свое продолжение и раскрытие в содержательном наполнении этого понятия.

Первая линия рассматривает жизнь преимущественно с позиции реализации заложенного потенциала, адаптации, приспособления человека к миру, социуму, культуре, Богу; а вторая акцент делает на самодвижении человека, созидании себя и своей жизни. Сторонники первой линии (Платон, Лао-цзы, Кун-цзы, Ян Чжу, В.С.Соловьев, Н.Ф. Федоров) больше внимания уделяли организационным моментам жизни – ритуалу, структурированию, социально-культурной упорядоченности. В этом отношении жизнь или её общее течение определяется укладом, национальными традициями, обычаями и ритуалами, праздниками, в том числе и карнавалом. Внешняя организация и упорядоченность характеризует пред-заданность жизни, а также определяет судьбу человека. Полноценное функционирование социума требует людей

различных профессий, склада и наклонностей, поэтому для них характерен определенный образ жизни, как некая пред-определенность поступкам, поведению и жизни, которая целостна и завершена. Образ жизни – это не только характеристика человека, но более всего направленная линия его жизни, на основе которой можно прогнозировать поведение конкретного человека. Так что образ жизни конкретного человека – это и типология, как людей, так и стилей их жизни. Что же побуждает людей жить? Чаще всего внешние причины (замысел божий, земля и небо, социум и др.) и отношение к жизни как её принятие и подчинение природе вещей (стоики, даосы).

Вторая линия, делающая акцент на созидании себя (Х. Ортега-и-Гассет, М.М. Бахтин), по-разному трактует источник этого самодвижения или уходит от ответа на этот вопрос (Х. Ортега-и-Гассет). Для М.М. Бахтина – это разворачивающийся во времени диалог человека с миром. Этот диалог и есть жизнь, тогда всякая подлинная жизнь есть встреча. Однако так как видимая жизнь человека проходит с другими, то диалоги: Я и внешний другой, Я и другой внутри меня, Я в других и другие – задают виды жизни. Во встрече с другим, на границе Я и Ты происходит подлинная жизнь. Сторонники этой линии большой упор делают на внутренней организации и упорядоченности. Так, М.М. Бахтин говорит о ценностно-временной упорядоченности внутренней жизни, которая и есть ритм [6; 99 – 103]. Программа, проект жизни тоже есть некоторая пред-определенность, упорядоченность и направленность жизни, но эти понятия не раскрыты в должной мере Х. Ортега-и-Гассетом. Весь вопрос здесь заключается в том, что считать основой человека, из которой или на основе которой он реализует себя в жизни. Это вопрос о сущности человека, о том, что он, безусловно, принимает (вера) для себя и реализует. Поиск этих основ характерен для сторонников этой линии рассмотрения жизни. Поэтому важно рассматривать и анализировать человека в его соотношении с миром и жизнь, как с позиции самого человека, так и мира, осмысление жизни и познание её (Е.Н. Трубецкой, С.Л. Франк, М. Бубер, М.М. Бахтин, М. Хайдеггер).

## **1.2. Психология и жизнь человека**

В психологической литературе понятие "жизнь" тоже нашло свое отражение. Пожалуй, впервые об этом заговорил немецкий философ В. Дильтей, основатель "философии жизни", а также описательной психологии [13]. Согласно В. Дильтею, жизнь – это взаимодействие, взаимосвязь живых существ (личностей). Жизнь всегда и везде определена пространственно и во времени – как бы локализована в пространственно-временной организации процессов, присущих живым существам. Жизнь самым тесным образом связана с наполненностью временем. Она существует во времени как отношение элементов к целому, т.е. как некая взаимосвязь, поэтому сама жизнь дана только в определенном соотношении целого и его элементов. В этом он не только является одним из предтеч гештальтпсихологии, но указывает (намекает) на еще одно очень важное психологическое понятие "контекст", в рамках которого только и возможно адекватное понимание жизни человека.

Жизнь в своем своеобразии постигается с помощью категорий: значение, ценность, цель, развитие, идеал [11; 28]. Всеохватывающей категорией является значение. Категория "значение" характеризует отношение элементов жизни к целому, коренящемуся в сущности жизни. Раскрытие категории "значение" осуществляется через понятия: формообразование (как всеобщее свойство жизни); значимость (это определенность значения элементов для целого, возникшего на основе взаимосвязей действия); ценность (как возможности, направленные вперед – в будущее). Что же определяет взаимосвязь отдельных элементов в единое целое? Переживание и есть единство, моменты которого связаны общим значением [11; 13]. Подход В. Дильтея к пониманию и описанию жизни посредством вышеперечисленных категорий является достаточно интересным, хотя и не лишенным внутреннего противоречия. Заслуживает внимания и идея целостного и системно-структурного анализа жизни. Пытается он как-то и упорядочить категории и понятия, описывающие жизнь. Конечно, с нашей точки зрения, категории нуждаются в системном и диалектическом рассмотрении, особенно это касается категории "значения" в её соотношении с другими категориями.

То, что подход В. Дильтея в понимании жизни достаточно продуктивен для психологии, подтверждают работы Э. Шпрангера о "формах жизни" [13; 311 – 312]. Идея В. Дильтея, что постижение ценностей и созидание новых ценностей составляет сущность душевной жизни и психического развития, нашла продолжение в типологии форм жизни (теоретическая, экономическая, социальная, религиозная, политическая, эстетическая). Однако это не достаточно полное подтверждение, в одном аспекте. Как пишет М. Хайдеггер в докладе о В. Дильтее, что его же собственная школа не поняла действительный смысл его теории науки, и подчеркивает, что, в отличие от Виндельбанда и Рикерта, Дильтей почерпнул свою теорию в действительном знании исторического познания [28; 125]. Так что его подлинная интенция осталась без употребления. А здесь есть одно положение о психологических структурах как о первичном живом единстве самой жизни. Дильтей предполагает исследовать структуры психического, и существенно то, что он понимает под ними не простые формы душевного существования, в какие они включаются, но понимает их как принадлежащие к самой же реальности душевной жизни. Основополагающая структура – это взаимосвязь самости и внешнего мира, человека и мира. Человек создает структуры жизни с другими, они приобретаются через историю (человеческую и индивидуальную) и культуру. И дело уже в том, чтобы видеть и выделять основополагающие структуры, в которых разыгрывается бытие в мире.

В этом мы видим не только эвристичность идей В. Дильтея на жизнь, но и достаточно четко обозначенный подход к пониманию границ в жизни человека, о-граниченность его бытия, пред-заданность. В данном ракурсе интересна интерпретация М. Хайдеггера смерти как законченности, о-граниченности здесь существования.

В дальнейшем линию на анализ жизни и жизненного пути продолжили психологи, пришедшие из психиатрии. К ним в первую очередь следует

отнести А. Адлера, который не только выдвинул и обосновал весьма продуктивную идею о базовой тенденции человека, стремление его к превосходству, но и использовал такие понятия, как жизненный план, жизненная линия, стиль жизни [2]. Согласно Адлеру, *стиль жизни* включает в себя уникальное соединение черт, способов поведения и привычек, которые, взятые в совокупности, определяют неповторимую картину существования индивидуума. Стиль жизни характеризует основную ориентацию человека по отношению к внешнему миру. На основе стилевого подхода к жизни А. Адлер, весьма неохотно, предложил классификацию типов людей. В данной работе на этот момент мы уже обращали внимание, когда стиль жизни и тип человека рассматриваются как сопряженные (синонимичные) понятия. Сама классификация построена по принципу двухмерной схемы, где одно измерение представлено "социальным интересом", а другое – "степенью активности". Социальный интерес представляет собой чувство эмпатии ко всем людям; проявляется он в сотрудничестве с другими, скорее ради общего успеха, чем для личных выгод. В теории Адлера социальный интерес выступает основным критерием социальной зрелости; его противоположностью является эгоистический интерес. Степень активности имеет отношение к тому, как человек подходит к решению жизненных проблем. Понятие "степень активности" совпадает по значению с современными понятиями "возбуждение" или "уровень энергии". Как считает Адлер, каждый человека имеет определенный энергетический уровень, в границах которого он ведет наступление на свои жизненные проблемы. Как видим, в интерпретации понятия "степень активности" Адлером и в нашей работе в используемом понятии "значимость" достаточно много общего, что говорит не только о переключке базовых идей, но и фундаментальной важности этих понятий.

Если же вернуться к типологии людей (стилей жизни), то первые три адлеровских типа установок, сопутствующих стилям жизни, – это управление, получение и избегание. Для каждого из них характерна недостаточная выраженность социального интереса, но они различаются по степени активности. У четвертого типа, социально-полезного, присутствует и высокий социальный интерес, и высокая степень активности (управляющий, берущий, избегающий и социально-полезный типы людей).

Конкретным подтверждением влияния философии на психологию является экзистенциальная психология (Л. Бинсвангер, М. Босс, В. Франкл). Особенно это касается работ Л. Бинсвангера [31] и М. Босса [32], а именно они исходили из идей Хайдеггеровской онтологии бытия [27]. Экзистенциальная психология в отношении существования человека отвергает *принцип* причинно-следственных отношений и постулируют связную структуру человеческого существования. Цель экзистенциальной психологии, как указывает Босс, – проявить связную структуру человеческого существа. А сама связность возможна лишь в контексте целого, не подвергавшегося повреждению; связность, как таковая, происходит из целостности. В этом мы видим выход на новое понимание детерминизма, не линейного, а *структурно-связанной обусловленности*. Это взаимодействие единицы и целого, события и контекста.

Ориентация на целостное осмысление и понимание человеческого существования проявляется в фундаментальном понятии экзистенциальной психологии – бытие-в-мире (Dasein). Вся структура человеческого существования базируется на этом понятии. А мир человеческого существования объемлет три пространства: 1) биологическое или физическое окружение, или ландшафт (Umwelt), 2) человеческую среду (Mitwelt) и 3) самого человека, включая тело (Eigenwelt). Каждое из пространств существования человека понимается Боссом как тот или иной тип или вид ограничений, что особенно характерно для невротиков.

По сути дела, на этой же философской основе формировал свои взгляды другой крупный представитель экзистенциальной психологии В. Франкл, но в ракурсе смысла жизни как предельного её основания [26]. Он также трактует жизнь как целостность, которую невозможно понять вне исторического временного контекста и которая изначально, по социокультурной природе своей, направлена. Направленность жизни человека задает культура и её ценности.

Одной из первых предприняли попытку дать научное определение жизни и биографической её структуры Ш. Бюлер и её сотрудники в конце 20-х – начале 30-х годов XX века<sup>1</sup>. Главной движущей силой развития, по Бюлер, является врожденное стремление человека к самоосуществлению или самоисполнению – всесторонней реализацией "самого себя". Самоосуществление – итог жизненного пути, когда ценности и цели, к которым стремился человек осознанно или неосознанно, получили адекватную реализацию. Самоосуществление, по Бюлер, может быть достигнуто путем целеустремленной жизни, благодаря творчеству, созиданию. Самоосуществление понимается как итог и как процесс, который может в разные возрастные периоды выступать по-разному: то как хорошее самочувствие (0 – 1,5 года), то как переживание завершения детства (12 – 18 лет), то как самореализация (15(30) – 45(50) лет), то как самозавершенность (65(70) – 80(85) лет). Полнота и степень самоисполненности зависят от способности человека ставить такие цели, которые наиболее адекватны его внутренней сути. Такая способность называется у Бюлер самоопределением. Чем понятнее человеку его призвание, т.е. чем отчетливее выражено самоопределение, тем вероятнее самоосуществление. Считая, что становление целевых структур является определяющим в индивидуальном развитии, Бюлер

---

<sup>1</sup> Шарлотта Бюлер начала научную свою деятельность в 20-е годы нашего века. Училась в Мюнхенском и Берлинском университетах, специализировалась в области возрастной психологии. Её первые работы были посвящены изучению внутреннего мира личности подростков и юношей на основе их личных дневников. В конце 20-х – начале 30-х годов Бюлер в Венском институте психологии организовала коллективное исследование, результаты которого были изложены в её известном труде "Жизненный путь человека как психологическая проблема" (1933). Стоит отметить, что даже 30 лет спустя этот труд расценивался Б.Г. Ананьевым как "основополагающий при изучении жизненного цикла и генетических связей между его фазами" (1968). В 1970 г. Бюлер была избрана президентом международной ассоциации гуманистической психологии [17; 166].

пытается понять его основные закономерности через изучение целей жизни. Обладание жизненными целями, по Бюлер, – условие сохранения психического здоровья личности. Обретение целей жизни приводит к интеграции личности. Для обоснования своей концепции самоосуществления через самоопределение Бюлер активно использует теорию открытых систем австрийского биолога Л. Бергаланфи. Ей импонирует идея о свойственной живым системам тенденции к подъему напряжения, необходимого для активного преодоления среды.

Ш. Бюлер объявила жизнь личности индивидуальной историей. Основная задача психологии в отношении жизни человека – это раскрыть особенности реального жизненного мира. Индивидуальную, или личную, жизнь в её динамике она назвала жизненным путем личности. На основе изучения сотен биографий самых разных людей, представителей различных социальных классов и групп – бизнесменов, рабочих, фермеров, интеллигентов, военных и пр., Бюлер выдвинула определенные идеи о многофазности жизненного пути человека. Понятие фазы указывает на изменение направления развития, на прерывность в нем. Бюлер выдвинула ряд сторон или аспектов жизни, чтобы проследить их в динамике. *Первый* ряд, составляющий как бы объективную логику жизни, Бюлер рассматривала как последовательность внешних событий; *второй* – как смену переживаний, ценностей, как эволюцию внутреннего мира человека, как логику его внутренних событий; *третий* – как результаты его творческой деятельности.

Концепция Бюлер о пяти фазах жизненного цикла человека заключается в следующем. Она определяла фазы путем наложения линий развития по многим "измерениям" жизни (всего их было найдено 97) в трудовой, профессиональной и семейной сферах. По идее Бюлер, фазы жизни имеют в основе развития целевые структуры личности – самоопределения. Всего ею было обнаружено и описано пять фаз жизни. **Первая фаза** (возраст до 16 – 20 лет) характеризуется отсутствием у индивида собственной семьи и профессиональной деятельности. Во **второй фазе** (с 16 – 20 до 25 – 30 лет) человек пробует себя в разных видах трудовой деятельности, заводит знакомства с представителями противоположного пола в поисках супруги (супруга). **Третья фаза** (от 25 – 30 до 45 – 50 лет) наступает в тот период, когда человек находит свое призвание или просто профессиональное занятие, когда у него образуется собственная семья. Стареющий человек (от 45 – 50 до 65 – 70 лет) в **четвертой фазе** завершает профессиональную деятельность. Из его семьи уходят взрослые дети. Для человека наступает "трудный" возраст душевного кризиса. В **пятой фазе** (от 65 – 70 лет до смерти) большинство старых людей оставляет профессиональную деятельность, которую заменяет хобби.

Индивидуальный образ жизни достаточно устойчив. Однако в биографии человека есть такие поворотные моменты, которые вызывают значительные изменения в течение жизни. Эти моменты – *биографические события*. Для Ш. Бюлер единицей анализа жизни было "событие", которые она разделяла на внешние и внутренние, но по верному замечанию К.А. Абульхановой-Славской, не смогла соединить [1; 25]. Проблема единства внешней и внутренней жизни человека достаточно актуальна и в настоящее время. И дело

здесь, прежде всего в концептуальном подходе к пониманию жизни. Главное, к чему пришла Ш. Бюлер, что жизнь конкретного человека не случайна, а закономерна, она поддается не только описанию, но и объяснению.

Имеют свою позицию в понимании жизни человека создатели и сторонники гуманистической психологии. Здесь один из принципов заключается в том, что человеческая жизнь должна рассматриваться как единый процесс становления и бытия человека. Как раз поэтому крупнейший представитель гуманистической психологии А. Маслоу поднимает проблему психологии бытия человека, которая с равным основанием может быть названа и онтопсихологией, и трансцендентной психологией, и психологией совершенства, и психологией цели [20; 139]. В трактовке А. Маслоу, бытие относится к "внутреннему ядру" человека, к его базовым потребностям, возможностям, предпочтениям, к его "реальному Я". И выступают скорее как "выражение собственной природы", нежели как преодоление, борьба и напряжение, контроль, вмешательство, руководство. Под понятием "бытие" подразумевается расслабленная спонтанность, позволяющая глубинной, врожденной натуре проявиться в поведении (умному человеку проявить свой интеллект, а ребенку ребячиться). И, наконец "бытие" может означать "завершение" развития, конечную точку роста или становления. Оно может быть отнесено к категориям конечного результата, предела, цели.

Для Маслоу характеристики бытия – это одновременно и ценности бытия, к которым могут быть отнесены: *эффективное восприятие реальности, приятие себя, непосредственность, центрированность на проблеме, независимость (потребность в уединении), автономия (независимость от культуры и окружения), свежесть восприятия, вершинные переживания, общественный интерес, глубокие межличностные отношения, демократичность, разделение целей и средств, философское чувство юмора, креативность, сопротивление окультуриванию* [20; 139 – 143]. Человек, реализующий ценности бытия, есть самоактуализирующийся человек, эффективно осуществляющий свою жизнь.

В этом же плане, но применительно к "обычному" человеку, рассуждает и К. Роджерс, когда пишет о хорошей жизни. Хорошая жизнь, с точки зрения моего опыта – это процесс движения по пути, выбранному человеческим организмом, когда он внутренне свободен развиваться в любом направлении, причем качества этого направления имеют определенную всеобщность [23; 237]. Для хорошей жизни К. Роджерс определяет характерные качества этого процесса движения. *Во-первых*, этот процесс связан с возрастающей открытостью опыту. *Во-вторых*, качество процесса, который представляется Роджерсу как хорошая жизнь, связано с все большим стремлением жить полноценной жизнью в каждый её момент. *В-третьих*, есть ещё одна характеристика человека, живущего в процессе хорошей жизни, – все увеличивающееся доверие к своему организму как средству достижения наилучшего поведения в каждой ситуации в настоящем. Получается, что психически свободный человек все более совершенно выполняет свое назначение. Он становится все более способным к полноценной жизни в



каждом из всех своих чувств и реакций. Он все более использует все свои органические механизмы, чтобы как можно правильнее чувствовать конкретную ситуацию внутри и вне его. Разумеется, точка зрения К. Роджерса вызывает много непростых вопросов, которые связаны не столько с пониманием открытости опыту или доверие к своему организму, сколько с проблемой понимания человека, его сущности.

В отечественной психологии к пониманию жизни и жизненного пути одним из первых подошел С.Л. Рубинштейн [24]. Взгляды и идеи Рубинштейна на проблему жизни достаточно подробно проанализированы К.А. Абульхановой-Славской [1] и А.С. Арсеньевым [5], поэтому в аспекте нашей работы мы отметим лишь то, что считаем наиболее эвристичным. А это, прежде всего то, что жизнь – это качественно-своеобразная диалектика жизни человека, в ходе которой человек изменяется и пребывает, действует и страдает, сохраняется. Жизнь – это закономерный процесс, наполненный, насыщенный событиями и фактами. Рубинштейн выделял две стороны существования человека: 1. Внутренняя жизнь как отношение к отдельным её элементам и 2. Выход за пределы личной жизни, он связан с появлением рефлексии.

Другим отечественным психологом, взявшимся за исследование проблем жизни и жизненного пути, был Б.Г. Ананьев [3]. Для него основным в характеристике жизни человека является возраст человека. По Б.Г. Ананьеву, человек обладает не одной формой существования, а несколькими. Человек выступает в качестве индивида, личности, субъекта и индивидуальности. Жизненный путь в первичном смысле слова является историей личности – современницы социума, члена общности, субъекта социального поведения. Индивидуальность – самое позднее приобретение человека, эффект развития личности и субъекта деятельности. Ананьев определяет индивидуальность как замкнутую систему (микрокосм), которая путем саморегуляции гармонизирует отношения между индивидными и личностными свойствами человека и воплощается в деятельности субъекта по созиданию материальных и духовных ценностей. В этой замкнутой системе протекает внутренняя жизнь человека, основной единицей которой является переживание. Внутренняя жизнь – не отблеск внешней, а её психологическое содержание. Внутренний мир человека работает, и мера напряженности его работы (переработка опыта, выработка собственных позиций и убеждений, пути самоопределения и т.д.) является показателем духовного богатства индивидуальности. Индивидуальность как продукт развития сама становится детерминирующим фактором дальнейшего хода жизни. В настоящее время проблемами жизни и жизненного пути активно занимается К.А. Абульханова-Славская и её сотрудники [1]. Она анализирует в своих работах такие понятия, как *жизненный путь* (возрастной и личностный аспекты), *жизненная позиция*, *жизненная линия*, *жизненные стратегии*, *смысл жизни*. Абульханова-Славская поднимает и анализирует для психологии человека, интереснейшие проблемы – это время в жизни человека, типологии личности и стратегии жизни. Не все, что пишет Абульханова-Славская, принимается безоговорочно, но сами проблемы достойны серьезного обсуждения.

Подводя итог анализу проблемы жизни в психологической литературе, отметим:

*Во-первых*, в психологической литературе достаточно ясно обозначен вопрос, реализацией чего в человеке является жизнь? Ответ конечно, разнопланов, в соответствии с теоретической позицией автора, но общим моментом является то, что человек реализует в своей жизни принятые им ценности культуры, свой потенциал или "внутреннее ядро", "внутренний мир".

*Во-вторых*, идет становление понятийного аппарата, посредством которого анализируется данная категория. Однако здесь, мне думается, существуют принципиальные сложности. Они связаны, как правило, с неопределенностью методологического подхода к анализируемой проблеме и разворачиванием его в анализе категории "жизнь". Отсюда такие понятия, как жизненный путь, жизненная линия, жизненная позиция, жизненная стратегия и др.; описывающие больше жизнь, чем её структурно-системное представление. В этом отношении В. Дильтей, пожалуй, был более эвристичен со своими категориями жизни. И его идея о единице анализа жизни – переживание, *с одной стороны*, нашла продолжение в работах отечественных психологов (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев), *а с другой*, заслуживает, по крайней мере, внимания как элемента внутреннего мира человека. К этому следует добавить и мысль Ш. Бюлер о событии как единице анализа жизни человека, как единице внешнего и внутреннего миров.

*В-третьих*, практически все психологи пишут о диалектике жизни, жизненного пути, т.е. о разворачивании жизни во времени (последовательность во времени, фазы жизни, этапы и др.). Эта динамика имеет закономерный социально-культурный и психологический характер, что находит отражение в различного рода периодизациях развития (человека, личности, психического развития, жизни). Проблема здесь не только в определении движущей силы, исходном противоречии развития человека, но и в понимании его самого. Ибо развивается, становится и самоопределяется человек, поэтому вопрос все время оборачивается на человека, его сущность и психологическую структуру.

*В-четвертых*, жизнь, практически во всех работах, понимается как целостность, но что это за целостность, пока жизнь еще длится и не завершена? Это и интересная, и важная психологическая проблема, которая решается и как "жизненный проект", и как смысл жизни. Главное здесь в том, что улавливается некоторая пред-заданность жизни. Возможно, поэтому экзистенциальные психологи отвергают линейный детерминизм и говорят о структурно-связной обусловленности, как об особом виде целостности и в чем-то завершенности жизни человека.

*В-пятых*, жизнь человека – не одномерная линия, а пучок взаимосвязанных активностей. И психологи выделяют формы существования: – индивидуую, личностную, субъектную и индивидуальную (Б.Г. Ананьев); способы существования: внутренняя жизнь и вне её (рефлексия) (С.Л. Рубинштейн); стороны, аспекты жизни личности – внешние события, смена переживаний и результаты творческой деятельности (Ш. Бюлер). Сюда же можно отнести типологию форм жизни Э. Шпрангера и стили жизни А. Адлера. Все это

говорит как о дифференциации жизни, так и о том, что человек одновременно живет в нескольких измерениях. Вопрос только, в каких? И какие измерения его жизни являются базовыми?

### **1.3. Жизнь как разворачивание сущности человека**

Человек, живя в мире, подчиняется как внешним обстоятельствам, так и своей собственной природе. Как, каким образом это происходит? Столь общий вопрос распадается на ряд более частных, а именно: как внешние обстоятельства определяют жизнь человека? Посредством чего? Что это за собственная природа, которой подчиняется человек? От чего она зависит? Да и как конкретный человек учитывает в жизни свою природу и требования социума? В той или иной степени и мере мы в предыдущих частях нашей работы уже ответили на большинство этих вопросов, но не на все.

Жизнь человека связана или является реализацией природы и сущности человека (М. Хайдеггер, Х. Ортега-и-Гассет), "жизненного ядра" (А. Маслоу), "самости" (К. Юнг). Что же представляет из себя сущность человека, самое главное и определяющее в нем? Спектр ответов достаточно разнообразен (ценности, проект, смыслы, цели и мотивы, самость и др.), но большинство философов и психологов склоняются к тому, что ценностно-смысловая сфера человека, его мотивационно-потребностное ядро и есть сущность человека (М. Хайдеггер, А. Адлер, С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев). Обобщенно под сущностью человека мы подразумеваем систему значимости, которая отражает зависимость человека от мира. Система значимости существует в различении своих элементов и их единстве, образуя сущность человека, которая, конечно же, диалектична. Диалектика сущности человека проявляется в о-граниченной значимости, и если в начале жизненного пути это о-граничение биологической природой человека и внешним миром, то на более поздних ступенях онто- и филогенеза самим человеком. Собственно говоря, отсюда следует то, что: 1) единицей анализа жизни человека является о-граниченная значимость; 2) жизнь человека как диалектическое разворачивание его сущности есть внешне-внутреннее о-граничение; 3) разделение жизни на внешнюю и внутреннюю, а также их единство.

Вопрос о единицах психологического анализа нами уже обсуждался, но не применительно к категории "жизнь". Если говорить об истории этого вопроса, то следует, прежде всего, упомянуть об "основополагающей структуре" В. Дильтея, "события" (Ш. Бюлер, С.Л. Рубинштейн). Вопрос о "первичных структурах" скорее поставлен В. Дильтеем, но не разработан в должной мере [11; 130], хотя, нам думается, эта мысль продуктивна. И понятие "о-граниченная значимость" в некотором отношении является развитием идей В. Дильтея о единицах психологического анализа жизни. Что же касается "события" как внешнего мира, так и внутреннего, то, как единица психологического анализа жизни, оно заслуживает внимания, но нуждается в основательной проработке. Основная проблема "события" как единицы жизни человека, по замечанию К.А. Абульхановой-Славской, заключается в том, что не только Ш. Бюлер не удалось найти связь между внешними и внутренними

событиями [1; 25]. В психологии существуют некоторые определения этого понятия. С.Л. Рубинштейн пишет: События жизни – это узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется дальнейший жизненный путь человека [24; 148]. Таким образом, Рубинштейн связывает события жизни с собственной активностью человека, с принятием им решения и его реализацией. Но бывают события по независимым от самого субъекта причинам. Может быть предложена некоторая предварительная типология событий. Ананьев различал события окружающей среды и события поведения человека в среде. К этому Н.А. Логинова добавляет третью группу – события внутренней жизни, составляющие духовную биографию человека [17; 160].

Как видим, "событие" – это момент жизни человека, имеет фазы – подготовки, основную и последующую. Но самое главное – это то, что событие всегда нечто значимое для человека, поворотный и достаточно насыщенный момент его жизни. Событие – это опредмечивание (о-граничение) значимого для человека в жизни (внешней и внутренней). При описании и характеристике жизни человека опора на события внешне оправдана, но для психологического анализа жизни этого не достаточно, т.к. "событие" – это лишь узловой (поворотный) момент жизни, а не сама жизнь. Событие – это уплотнение жизни в хронотопе, но не жизнь, ритмизованная во времени и пространстве. Для биографического описания "событие" как важная веха жизни подходит, но не для психологического анализа жизни. За событием как единицей анализа жизни, стоит о-граниченная значимость – универсальная единица психологического анализа. Но это единица психологического анализа применительна ко всей психологии? В чем её специфика по отношению к жизни человека? Эта специфика появляется в применении о-граниченной значимости к психологическому анализу жизни человека, что мы и покажем в дальнейшем.

Говоря о сущности человека как системе о-граниченной значимости, мы каким-то образом обошли вопрос: а откуда она берется? Из биологической природы человека или из мира? А может, дана человеку неким сверхъестественным образом? Ответ на эти вопросы, как оселок, с помощью которого определяется первоначальная позиция автора. Для нас же не это сейчас важно, т.к. диалектика внутреннего и внешнего в человеке процессуальна (в фило- и онтогенезе) и имеет свою историю, которая, в частности, отражается и в событиях жизни. А то, как, каким образом происходит формирование, развитие и проявление сущности человека? Это вопрос о психологических механизмах формирования и проявления сущности человека. И здесь уже нельзя вести разговор на уровне высокой абстракции, но требуется спуститься на уровень психологических понятий. Поэтому необходимо сущность человека рассматривать не только как систему о-граниченной значимости, но проявить понятийно на психологическом уровне анализа жизни. В нашей работе мы раскрыли диалектику о-граниченной значимости на примере ценностно-смысловой сферы человека,

функционирование которой опосредовано психологическими механизмами и направлено на регуляцию человеком своего поведения и жизни [29]. Для повышения эффективности регуляции закономерно возникают следующие психологические понятия: мотив, смысл и ценность. Это и есть "продукты" эволюции и развития о-граниченной значимости жизни человека в культуре и её регуляторы. Жизнь человека, *с одной стороны*, есть реализация сущности (мотивы, цели, смыслы, ценности), *а с другой*, её развитие и формирование. Поэтому сущность человека на протяжении его жизни изменяется, трансформируется, весь вопрос только, насколько? И каких образований это касается в первую очередь – мотивов, смыслов, ценностей или целей? Конечно, мотивов, а смыслы, и тем более ценности, более стабильны во времени жизни человека.

Все вышеназванные психологические понятия формируются и изменяются в течение жизни человека, отражают зависимость человека от мира и являются внешне-внутренними. Последнее в контексте настоящего обсуждения особенно важно, т.к. их актуализация есть оформление (о-граничение) пространства жизни конкретного человека. Разумеется, здесь идет разговор не о физическом пространстве, а о культурно-психологическом (К. Левин). О-граниченность психологического пространства жизни человека – это его определенность и наполнение содержанием, отсюда многомерность жизни и её насыщенность. Действительно, содержательное раскрытие каждого из этих понятий как-то о-граничивает жизнь человека: так, мотивы сами о-граничены ситуацией, где они актуализированы, теми конкретными поступками, в которых они находят себя, регулируя внешнюю активность человека; смысл своей пред-заданностью, конечностью, т.к. смысл отражает направленность различных областей жизни к чему-то и, кроме того, о-граничивает области жизни хронологически; ценности оформляют (о-граничивают) индивидуальное пространство жизни человека, прежде всего в её направленности на определенные ценности культуры и взаимодействия людей, а также в мере напряжения, с которым человек стремится реализовать свою направленность.

Из сказанного выше следует, что мотивы, смыслы и ценности о-граничивают (по направлению, мере напряжения, предметно содержательно и т.д.) активность человека в жизни, а значит, регулируют её. Но эта регуляция идет на разных уровнях, и отсюда возникает несколько принципиальных вопросов. Например, стоит ли понятие "жизнь" как самую глобальную для человека целостность распространять на действия и поступки, на деятельность и поведение человека? Конечно же, из этого и складывается жизнь, Однако сумма частей – ещё не жизнь как целостность и система. Поэтому, на наш взгляд, понятие "жизнь" следует соотносить с ценностями человека и стратегическим уровнем регуляции. Понятие "поведение" – с личностью человека, его смысловой сферой и тактическим уровнем регуляции. Поступок с мотивами, отражающий операционный уровень регуляции индивида. Вполне естественно, что понятие "жизнь" как самое общее понятие каким-то образом упорядочивает активность человека, включает в себя поведение и поступки. Но различия между ними, прежде всего качественные, т.е. жизнь следует

рассматривать как культурный феномен по реализации человеком принятых им ценностей в масштабе земного существования. Она характеризуется всеобщностью и ценностным единством, завершенностью (оформленностью, о-граниченностью) реальной или виртуальной. Что же касается поведения, то поведение есть ведение человеком самого себя в социуме, по реализации смыслов и решению конкретных задач, достижению целей. По-ведение о-граничено внешне наблюдаемой активностью человека в его жизни. По-ведение всегда или прежде всего возможно в социуме, т.к. ориентировано на достижение тех или иных социально обусловленных целей, реализацию социального смысла. По-ведение осуществляется на основе морали и нравственности, поэтому вне социума, где нет норм и отношений, вести себя морально нельзя, там можно только по-ступать. По-ступок обусловлен, в основном, ситуативно, он привязан к ситуации и выполнению конкретного действия, реализации мотива. Является ли он частью поведения? И да, и нет! Между поступком и поведением, поведением и жизнью существует определенная субординация: общего – частного, но сумма частного ещё не есть общее. Поэтому отношение поступка и поведения, поведения и жизни диалектичны, где есть тождество и различие, изменение границ в их соотношении, взаимопереходах. Это зависит от преобладающего уровня регуляции, степени цельности и сформированности ценностно-смысловой сферы человека (его сущности). Другой аспект названной проблемы – это структура анализа жизни, поведения и поступков. Здесь самое важное – это из чего исходить при определении тех понятий, которые характеризуют и описывают достаточно полно жизнь, поведение и поступки человека? Другими словами, вопрос в исходном основании при анализе жизни. Для нас таким основанием является развиваемый в данной работе регулятивный подход к пониманию человека, а механизмом развития – диалектика о-граниченной значимости. Поэтому рассматриваем понятие "жизнь" именно под этим углом зрения.

Когда говорят о жизни, то нередко можно услышать, что есть жизнь подлинная и мнимая. Для человека и общества возможны весьма существенные различия по этому разделению: содержательная и пустая, внешняя и внутренняя, свободная и зависимая, творческая и репродуктивная. Данное разделение, различие жизней касается самого главного в человеке, его сущности. И если человек в жизни реализует свою сущность, то это подлинная, содержательная и свободная жизнь. Но это, так сказать, формальное определение, т.к. не снимается вопрос о знании человеком своей сущности (самости). Действительно, человек в жизни реализует свою сущность или что-то другое? По этому вопросу существует достаточно богатая философская и психологическая литература. Самое главное здесь, что в жизни ответить на этот вопрос должен сам человек, а это непросто по многим причинам. Ответ зависит от уровня культуры человека, уровня его образования, особенностей культуры (в том числе массовой и национальной), в которой живет человек, степени развития сознания и самосознания и т.д. и т.п., поэтому путь к себе оборачивается выбором пути для себя. Процесс этот не только длителен, но нередко и мучителен для человека. Именно на этом пути разыгрываются

подлинные трагедии жизни, которые, конечно же, имеют и профанирующий оттенок. Нередко он заключается в том, что человек в силу социально-психологических особенностей бежит от самостоятельного решения собственных проблем, тогда эту функцию берут на себя разного рода учителя жизни, религии и определенные социально-психологические и социально-философские направления, а чаще всего массовая культура, которая вообще уводит человека от себя самого.

Решение данного вопроса ещё усугубляется и тем, что сущность человека не постоянна на протяжении жизни, а изменяется. В этом проявляется диалектика сущности как о-граниченной значимости, внешняя и внутренняя о-граниченность изменяет значимость, которая, в свою очередь, находит себя в новых о-граничениях. Диалектику границ, применительно к психологической структуре человека в плане внешней и внутренней жизни, можно описать так. Взаимодействие человека с миром в культуре регулируется самим человеком, в этом процессе он развивается и становится, а значит, о-граничивает себя (изнутри и извне). Формируются, развиваются и функционируют психологические механизмы, посредством которых осуществляется регуляция человеком своей жизни, поведения и поступков. Регулятивные механизмы не всегда непосредственно направлены на реализацию конкретных поступков или действий. Довольно часто человек ищет оптимальный выбор, размышляет о собственной жизни (анализирует, обобщает и простираивает свои взгляды, идеи, возможности), переживает события (это психологический механизм изменения ценностно-смысловой сферы) и т.д. Все это относится к внутренней жизни человека. Здесь нет одного, но важного для социума момента, а именно конативного завершения или проявления внутренней активности. Да и во внутреннем плане жизнь может проходить на разных уровнях регуляции:

- ❖ Осмысления и переживания действия, поступка; самоощущение того, что дано непосредственно; перебор непосредственных побуждений (мотивов) и др.

- ❖ Поиска смысла собственного поведения и деятельности, поступков; анализа жизненных ситуаций, временных отрезков собственной жизни или других людей; понимание того, что происходит с собой и другими людьми в социуме, в процессе общения и взаимодействия.

- ❖ Анализа и попыток целостного обоснования своей жизни в масштабе культуры, а не только наличного социума; простираивание жизни как возможностей реализации проекта (сущности человека); выход на метарефлексивный уровень анализа и строительства собственной жизни как реализации подлинной сущности человека. Наглядно сказанное нами отражено на рисунке 1.

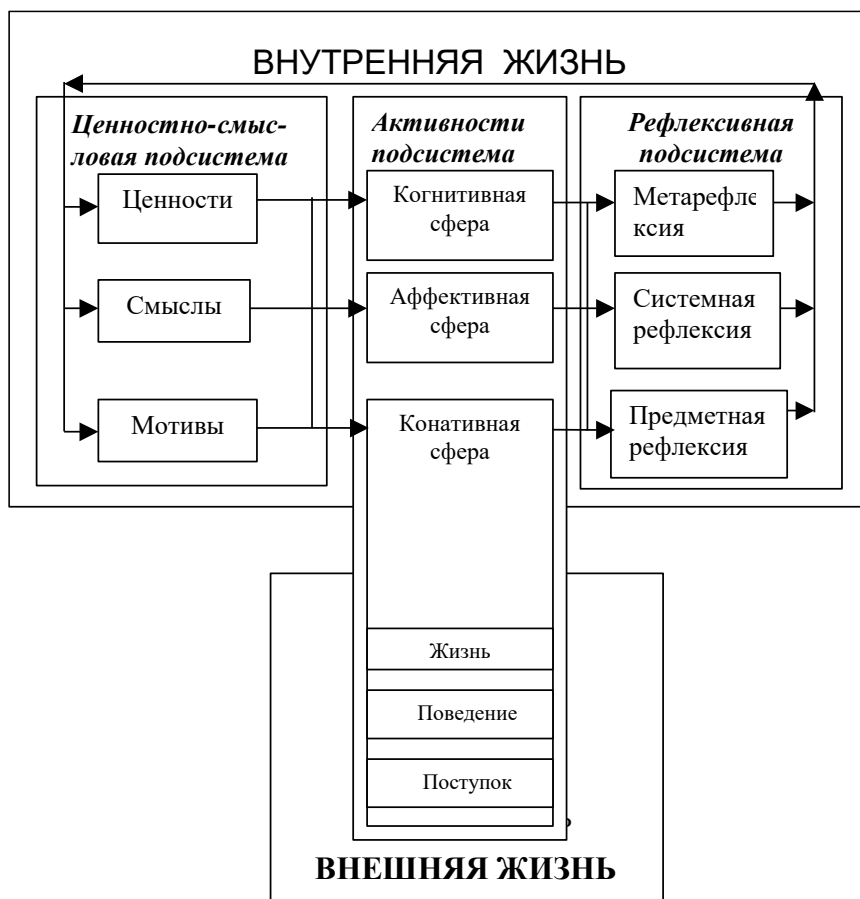


Рисунок 1. Внешняя и внутренняя жизнь человека.

Между внешней (конативной) и внутренней жизнью нет как полного единства, так и различия. Степень совпадения зависит от социума и самого человека. Для творческих людей характерна центрация на внутреннем мире, культивирование его. Тогда основные жизненные события происходят во внутренней жизни человека, внешняя жизнь довольно часто в этом случае бедна. Большинство же людей центрированы на внешней жизни, а вот мера разворачивания внутреннего мира зависит от конкретного человека. А возможно ли противоречие между внешней и внутренней жизнью человека? Не только возможно, но, пожалуй, даже закономерно, только для одних это грезы (мечты) и реальность бытия, а для других – богатая духовная жизнь и серые будни<sup>1</sup>. Или ещё такой вариант: богатая, эмоционально насыщенная внешняя жизнь и убогость внутреннего мира, когда остаться самому с собой страшно и опасно для человека. В соотношении внешней и внутренней жизни всплывает и проблема открытости и закрытости жизни, её интимности и публичности. *В первом случае* (открытости и закрытости) важно различать для кого – самого человека или окружающих? Здесь, конечно не имеется в виду отсутствие информации о жизни конкретного человека, а скорее понимается горизонт понимания и осмысления человека, что, безусловно, связано с соотношением внешней и внутренней жизни. В этом отношении (как для себя, так и для других) возникает иллюзия, мистификация и мифологизация (примерами чего

<sup>1</sup> В чем-то данное деление похоже на деление миров у Ф.Е. Василюка с его простыми и сложными внешними и внутренними мирами.



богата художественная литература) внешней и внутренней жизни. Для некоторых эзотерических, да и не только, направлений открытость или закрытость жизни становится основным принципом. Так, в учении К. Кастанеды, важнейший принцип – стирание личной истории [15]. Интимность или публичность жизни чаще всего, что, по сути, неверно, относят только к его внешней жизни, и более всего связанной с проблемами пола, тем самым, понижая человека до "тварного" уровня функционирования. На самом деле интимное – это самое сокровенное и глубокое в человеке, его сущность, проявление которой важно для самого человека, нередко сопровождается высшими переживаниями (А. Маслоу). Конечно, мы при этом не отрицаем и более простые формы интимного (в том числе и связанные с полом), но расширяем эту проблему в аспекте жизни человека.

Жизнь, конечно же, должна рассматриваться в единстве и различии как своих сторон (внешней и внутренней жизни), так и уровней проявления. В соответствии с уровнями регуляции можно выделить три аспекта жизни человека. Первый аспект связан с реализацией насущных (преимущественно витальных) потребностей и мотивов, операционным уровнем регуляции, который проявляется в конкретных жизненных ситуациях. Это *индивидуальный аспект жизни человека*. Второй – это социальный аспект жизни, где доминируют общение, взаимодействие с людьми. Для жизни в социуме необходимо планирование и регулирование жизни в соответствии с целями и смыслами как собственными, так и общества. В этом аспекте ярко проявляет себя тактический уровень регуляции жизни, где человек выступает, прежде всего, как личность. Поэтому *данный аспект жизни человека есть личностный*. И, наконец, третий, где жизнь человека соотносится с культурой, её сущностью. В этом аспекте доминируют ценности творчества и созидания, образования и развития. Идет становление духовности человека как творца культуры, поэтому он и называется – *духовный аспект жизни человека*. Такое же деление аспектов жизни человека можно встретить у М. Бубера, но описанные в ином ключе [9; 8]. В вышеназванных аспектах жизни человека сущность проявляет себя через ценностно-смысловую сферу как реализация мотивов (индивидуальный аспект), смыслов и целей (личностный аспект) и ценностей (духовный аспект). Подводя итог рассмотрению понятия "жизнь", дадим следующее её определение. **Жизнь – социокультурно о-граниченная, хронотопически организованная реализация внешней и внутренней активности человека в его стремлении к собственной значимости.** Или говоря другими словами, жизнь есть разворачивающаяся во времени реализация сущности человека в его стремлении к значимости собственного «Я» посредством регуляции взаимодействия с миром в определенных социокультурных условиях.

Жизнь как реализация сущности человека проявляется в регуляции (аспекты, уровни, стороны), при рассмотрении которой встает вполне несправедливый вопрос: а кто или что управляет жизнью человека? Насколько человек самостоятелен в выборе жизненного пути? Это вопросы о свободе и зависимости человека, которые мы рассмотрим в соответствующих главах, как и вопрос о временной составляющей жизни человека.

Анализ жизни, естественно, подводит нас к её значимости, как для самого человека, так и для других людей. Насколько жизнь продуктивна и эффективна? Как проходит жизнь? Удовлетворен ли человек своей жизнью? Счастлив ли? Эти или подобные им вопросы задают себе или другим. Почему? В чем здесь вопрос? В самочувствии человека или в более важном? Так ли он живет, как надо? А кто знает, как надо жить?

В любой культуре, социуме явно или нет существует ориентация на предпочитаемый образ и стиль жизни, своеобразное "поле социальных ожиданий", которое и является тем негласным ориентиром для большинства людей. В каждой культуре существуют не только универсальные модели и идеалы личности человека, но и стиль жизни в наиболее общих социальных жизнепроявлениях. Соответствие или не соответствие социальным или собственным ожиданиям вызывает у человека чувства, мысли, на основе которых и делается вывод собственной жизни. То, к какому выводу придет человек, оценивая свою жизнь, или другие люди в их оценках жизни данного человека, зависит от многих факторов и аспектов. В данную работу не входит их анализ и обобщение. Отметим лишь два момента. Во-первых, люди ещё с древнейших времен задумывались: хорошо или плохо живет человек? Удовлетворен ли он своей жизнью? Удалась ли ему жизнь? В этом плане возникает много вопросов, на которые люди пытались ответить. Субъективным критерием и ориентиром выступает понятие "счастье". По этому поводу существует большое количество просто высказываний и мыслей, но есть и достаточно серьезная литература. Так, М. Аргайл в книге "Психология счастья" анализирует и интерпретирует понятие "счастье" в психологическом аспекте, с точки зрения того, как его оценивают, воспринимают и чувствуют люди [4]. Эта работа дает богатый и разносторонний социально-психологический материал для анализа взаимосвязей с возрастом и полом, материальным состоянием и целесообразностью жизни, социальными связями и досугом, здоровьем и культурой и т.д. Главное, чего нет в работе – это целостного осмысления проблемы "счастья". В этом плане мы сошлемся на содержательную книгу польского философа В. Татаркевича "О счастье и совершенстве человека" [25], где он, анализируя основные значения счастья, приходит к выводу, что счастливым: во-первых, является тот, кому сопутствует счастливая судьба; во-вторых, тот, кто познал самые сильные радости; в-третьих, тот, кто обладал наивысшими благами или, во всяком случае, положительным балансом жизни; и, в-четвертых, тот, кто доволен жизнью. И дает при этом такую дефиницию счастья, т.е. счастье следует определять как *полное и длительное* удовлетворение жизнью в *целом*. При этом анализирует и делает акценты на удовлетворении жизнью в целом, длительности удовлетворения, полноте, обоснованности. Однако главным, ведущим признаком счастья здесь все же выступает удовлетворение и жизнь. Поэтому В. Татаркевич отмечает двойственность удовлетворения (чувственную и интеллектуальную), которое диалектично по природе своей: не обрамленная и не оформленная интеллектом жизнь не есть счастье для человека. Отсюда одним из главных условий удовлетворения жизнью является уверенность в том,

что она имеет какой-то смысл, какую-то ценность. В удовлетворенности жизнью, да и в понимании самого счастья, есть известное противоречие, которое является ключевым в этом вопросе. Это диалектика объективного и субъективного и, в конечном итоге, о-граниченной значимости, где границы определяют, формируют культура и социум, а также следят за их целостностью и функционированием. Значимость же характеризует зависимость человека от мира, то, что человеку необходимо для его жизни. Единство и различие в о-граниченной значимости, в конце концов, проявляется и в диалектике объективного и субъективного по отношению к счастью человека. В этом подходе все же доминирует субъективная сторона, субъективная оценка эффективности жизни. Акцент смещается в следующем подходе в оценке значимости жизни.

Во-вторых, оценка жизни, её эффективность и продуктивность больше основываются на том, чего достиг человек? Кем он стал? Реализовал ли себя и свой потенциал? В этом отношении существуют не только явные "образцы" для оценки собственной жизни – это биографии выдающихся людей, но и то же "социокультурное поле ожиданий". А. Маслоу, проанализировав биографии выдающихся людей, выделил, так сказать, процессуальные признаки продуктивной жизни человека, самореализующего себя, свой потенциал [20]. Безусловно, оценка собственной жизни человеком может происходить в разной системе измерения, что особенно важно для творческой личности, которая себя оценивает вселенскими мерками. Отсюда и драматический характер их жизни, преимущественно, конечно, внешней.

В этом отношении проблема счастья человека напрямую сопрягается с осмысленностью и целенаправленностью жизни, но в силу как личных, так и социокультурных условий имеет различные проявления. *С одной стороны*, люди, погруженные в ситуативную жизнь (здесь и теперь), в решение текущих задач, испытывают наибольшее удовлетворение от жизни. Что ещё раз подтверждает слова И. Христа: "Счастливы нищие духом – им принадлежит Небесное царство". *А с другой стороны*, более счастливы те люди, которые осмысленно строят свою жизнь, чья жизнь наполнена смыслом. Сам ли человек придает ей смысл или, например, религия – это дело второе, главное же – осмысленное отношение к жизни. Закончить эти рассуждения хочется довольно банальной, но при этом очень емкой, фразой: каждому свое. Все зависит от самого человека и его отношения к себе и жизни, где одной из сущностных составляющих является проблема внутренней связи человека и времени.

#### **1.4. Тайна времени в изменениях сущности человека**

Проблема времени – одна из интереснейших и волнующих умы ученых, писателей и о-бывателей. Она нашла отражение в работах философов, культурологов и психологов. Постановка проблемы времени в философии, прежде всего, связана с И. Кантом, а затем её разработка была продолжена Ф. Шеллингом и Г. Гегелем. Они пришли к выводу, что время зависит от деятельности субъекта и в сути своей есть граница. Однако отношение человека со временем, или жизнь во времени, не только различна, но и многообразна.

Все сказанное ставит перед психологами вопрос: а какова жизнь человека во времени? Какие у человека отношения со временем? Можно ли что-то сделать, чтобы управлять временем?

Как пишут Е.И. Головаха и А.А. Кроник, в научной литературе проблема психологии времени получила обоснование в работах П. Жане, Ш. Бюлер, К. Левина, С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, К.А. Абульхановой-Славской и др. [10]. Современная проблематика психологических исследований времени идет от ситуативных масштабов к анализу времени в жизни человека. Здесь в первую очередь следует назвать экспериментальные исследования: оценку точности временных интервалов в зависимости от условий жизни личности, точность временных суждений, временной ориентации и временной перспективы, переживания времени. Конечно, полученный в многочисленных исследованиях материал нуждается в осмыслении. Заметное влияние на развитие исследований психологии времени оказали идеи К. Левина, П. Фресса, Дж. Ньютона, Ш. Бюлер. В начале 70-80 годов появились работы, претендующие на общепсихологическую постановку проблемы времени. В отечественной психологии это, прежде всего, относится к К.А. Абульхановой-Славской [1], Е.И. Головаха и А.А. Кронику [10]. Так, Е.И. Головаха и А.А. Кроник предлагают и обосновывают причинно-целевую концепцию понимания психологии времени, которая, конечно, является заметным событием в отечественной психологии. Они, критикуя "событийный" подход к пониманию времени, поднимают очень важную проблему значимости, которая, к сожалению, не идет дальше связи с другими событиями. Анализ причинных связей между событиями подводит их к причинно-целевому пониманию времени. В подходе Е.И. Головахи и А.А. Кроника, пожалуй, следует отметить и ещё один интересный момент о дифференциации в сознании человека причинных и целевых отношений [10; 57]. Однако мы должны констатировать вслед за названными авторами, что более или менее целостная теория психологии времени человека, которая не только бы объясняла, но и задавала новые горизонты исследования психологических особенностей времени, в настоящее время ещё не создана. Поэтому мы бы хотели высказать собственное видение этой проблемы.

Определяя собственную позицию в отношении времени и принимая в качестве единицы психологического анализа о-граниченную значимость, мы в то же время ищем обоснование и в работах других исследователей времени. Ф. Шеллинг в своей работе "Система трансцендентального идеализма" не раз говорит об ограниченности человека и его "Я", и данное ограничение осуществляется в деятельности, в проявлениях активности человека. Более того, он и время понимает как границу, т.е. время само по себе и для себя, или изначально, обозначает границу [30; 362]. Но границу чего? В самом широком контексте – жизни человека. По отношению к жизни (внешней и внутренней) время представляет из себя трансцендентальную схему, в которой разворачивается последовательность наших представлений, и которая наполняется жизненным содержанием в деятельности человека. Именно деятельность, изменение, движение есть мера времени, которая неразрывно

связана с единством соединения и различения (Ф. Шеллинг), тождества и различия (Г. Гегель). Г. Гегель продолжает эту линию исследования времени, когда рассматривает антиномии Канта. Именно опираясь на понятие "граница", он разрешает эти антиномии.

Таким образом, концепция психологического времени человека в своей основе должна содержать в себе реляционный подход к пониманию и объяснению природы и сущности времени. Суть его в фиксации изменений, происходящих в определенных процессах. Но этот подход не должен ограничиваться порядком и подсчетом событий, хотя именно данный подход является общепринятым в психологии при объяснении механизмов субъективной скорости времени. "Событийная" концепция ограничена в объяснении многих жизненных феноменов, особенно связанных с различными масштабами, а также прошлого, настоящего и будущего. Следовательно, порядок событий имеет собственные закономерности, объяснить которые в рамках чисто "событийной" концепции невозможно. Поэтому для психологического понимания времени особенно важным становятся значимые события, факты, явления. Значимость событий определена тем влиянием, которое оно оказывает на психику человека в целом и на её основные сферы. Однако жизнь человека есть проявление, разворачивание его сущности, тогда мы подходим к очень важному положению о взаимосвязи (единстве и различии) сущности человека и времени. В философии эта традиция идет от Августина, который ясно ощущал время как субъективное. Данную традицию продолжил С. Кьеркегор, поскольку его интересовали проблемы глубинно-внутреннего в человеке. Время здесь рассматривается как форма индивидуального бытия, конституирующая мир личности человека [16; 152].

Сущностью человека является значимость, которая в процессе взаимодействия человека с миром о-граничивается, оформляется, т.е. изменяется, а мерой изменения выступает граница в своей качественно-количественной определенности. Это прямо вытекает из о-граниченности человека, как с внешней стороны, так и с внутренней, а также из того, что и жизнь человека возможна лишь на границе, в различии её (Г. Гегель, М. Хайдеггер, М.М. Бахтин, М. Бубер, В.С. Библер).

В данном ракурсе рассмотрения проблемы, ***время есть мера количественно-качественного изменения***. В мере проявляется сущностное определение переменной величины. Мера определяется, и есть о-граниченность количественно-качественных изменений, в процессе которых осуществляется переход одного качества в другое, а также увеличение или уменьшение определенного качества. Конечно, и сущность человека имеет количественно-качественную характеристику, мера изменения её и есть время. Оно может быть экстенсивное (внешность в самой себе) и интенсивное (внутри-себя-сущее). С этих позиций можно дать такое определение психологии времени: ***время – это мера изменения количественно-качественных особенностей сущности человека (ценностей, смыслов, мотивов)***.

Сущность человека не есть нечто неопределенное и аморфное, она о-граничена и структурирована, а значит, является простроенной системой

ценностно-смысловых образований, каждое из которых имеет свою меру количественно-качественных изменений, а, следовательно, и время. Однако высказанное положение нуждается в аргументированном подтверждении. Действительно, почему сущность человека определяет жизнь во времени и определяется (о-граничивается) жизнью? Сущность человека составляют: ценности, смыслы, мотивы и цели, которые образуют ценностно-смысловую сферу. Поэтому мы кратко рассмотрим составляющие ценностно-смысловой сферы под углом времени жизни. Особенно ярко временной фактор проявляется в целях и смыслах. Так, цель не только ориентирует (направляет) активность человека на что-то, но и предполагает определенные временные рамки её достижения, которые могут быть четко предписанными и довольно расплывчатыми. Например, цель купить подарок ко дню рождения имеет строго определенные временные рамки, а получение образования, независимо от того, какого, может продолжаться практически всю жизнь. Примерно то же самое касается и смысла, который характеризует пред-заданность и конечность конкретной активности человека, т.е. её о-граниченность во времени и в социокультурном пространстве. Смысл всегда есть хронотопическое о-граничение. В смысле, так же, как и в ценностях, человек находит себя будущего, проявляющегося во времени. Осмысливая себя и свою жизнь, человек упорядочивает и организует свое время в масштабе деятельности и поведения. Смысл – это сжатое, уплотненное время жизни конкретного человека. Поэтому одной из единиц анализа существования психологического времени являются смыслы.

Мотив, независимо от того, как его понимать, имеет довольно о-граниченную во времени перспективу реализации. Мотив ситуативен, о-граничен конкретным проявлением активности "здесь и теперь". Поэтому его временной профиль хотя и различается, но отражает психологические особенности течения времени человека сейчас, в данный жизненный период. Отсюда влияние на мотивы и субъективное течение времени эмоций и чувств. Когда минута растягивается в года (особая для человека значимость происходящих событий) и человек на протяжении оставшейся жизни, дифференцируя значимое событие, тем самым расширяет временные рамки происшедшего. Человек во внутренней жизни почти всегда живет там, в прошлом, и эта жизнь дает ему силы и наполняет смыслом. Тогда как во внешней, происходящей сейчас жизни человек лишь присутствует, подчиняясь укладу и распорядку. Это так или иначе обозначаемая жизненная трагедия. Данное явление довольно характерно для человека и нуждается в специальном изучении. Особая значимость ситуаций, которые встречаются в жизни человека, может проявиться и в таком явлении, когда в течение короткого промежутка времени промелькнет вся жизнь (это когнитивное прессование времени). Изучение течения времени на границе (риск, экстремальные ситуации, важные события) не только интересно, но и очень важно, т.к. в данных случаях проявляют себя по-граничные эффекты (количественно-качественные изменения, которые проявляются в скольжении по границам, уплотнении границ, расширении границ и т.д.). Живя на границе, человек

находится в особом хромотопическом измерении, где действуют несколько иные психологические закономерности. Изучать хромотопическую составляющую жизни на границе важно не только для понимания реального человека, но и для практики, т.к. разного рода психологические явления, как-то: суицид, наркомания, фрустрация, вдохновение, творческий подъем, экстаз и многое другое – это и есть жизнь на границе.

Что же касается ценностей, то они определяют психологическое пространство жизни человека, а значит, и временную составляющую его жизни. Точнее сказать, ценности организуют психологическое пространство, определяя человека во времени жизни не только извне, как, например, организующие ценности. Они некоторым образом отражают временную перспективу человека конкретного социума. Но и изнутри, это относится к ценностям существования. Именно они определяют время во внутренней жизни человека, которое, возможно, каким-то образом изменяет и время биологического существования человека. Примером являются не только творческие люди, но и долгожители. Ценности существования ориентируют человека не только на творчество и созидание, но и на доверие себе и окружающей природе. Пожалуй, очень хорошо об этом написал А. Маслоу, когда выделил те ценности, на которые ориентирован самоактуализирующийся человек. Особое отношение со временем у людей, стремящихся к самоактуализации или трансценденции собственного бытия. А. Маслоу в своей работе "Дальние пределы человеческой психики", по сути, говорит об особых отношениях со временем у самоактуализирующегося человека. Данный аспект проблемы в изучении творческой личности и её взаимоотношения со временем нуждается в специальном исследовании. Мы же отметим, на основе работы А. Маслоу, лишь некоторые моменты:

❖ Во-первых, самоактуализирующийся человек действительно *живет на границе*, в процессе постоянного само-о-граничения. И не просто на границе, а на самых дальних в данной культуре и доступных человеку границах. Он ищет эти границы как последнее для себя пристанище духовной жизни. Это выражается в оперировании предельными целями и ценностями. Для самоактуализирующегося человека характерна метамотивация как "свобода" от прошлого и будущего. И стремление к вневременному, где только и возможно прикосновение к сути явлений и человека.

❖ Во-вторых, самоактуализирующийся человек *стремится к состояниям*, которые также можно охарактеризовать как по-границные (возможно, и в отношении "психологической" нормы), где человек переживает состояния завершенности, окончательности, достижения цели, тотальности, всепоглощенности, полной воплощенности, состояние абсолютного счастья, радости, блаженства, восторга, экстаза, завершенности – состояния, которые переживаются, как совершенные, как состояния безжеланности, вызванные удовлетворением насущных нужд, состояниям отрешенности, отсутствия стремления к преодолению и похвале, бесстрашия и непоколебимости. Самоактуализирующийся

человек стремится к состояниям, в которых человеческая неустроенность (экзистенциальная дилемма) временно разрешается, теряет остроту, преодолевается или забывается, к состояниям высшего переживания, к высшей любви, к высокому искусству.

❖ В-третьих, самоактуализирующийся человек *изучает* все то, что есть в мире и себе, но не обычное и повседневное, а как бы то, что находится на границе. И этот взгляд с вершины (дальний предел или граница) помогает самоактуализирующемуся человеку увидеть и изучить сакральное, возвышенное, духовное, трансцендентное, вечное и бесконечное, священное и абсолютное; состояния благоговейного трепета, поклонения, жертвенности и т.д. В познании он стремится к наивному постижению бытия, где все равновероятно. Для него характерно стремление к высшему холизму познания, к космосу и унитарному постижению реальности. Главное – увидеть объект во всей его многозначности и перводанности, отказаться от о-граничений, накладываемых логикой, культурой. Исследует и экстраполирует ценности бытия, а также состояния, при которых разрешаются дихотомии (полярности, противоположности, противопоставления) [20; 139 – 143].

Таким образом, мы видим, что у стремящегося к самоактуализации человека особые отношения со временем, он живет в особом временном режиме, его временной ритм направлен к вечности и вневременности. Данную особенность определяет то, что он живет и осваивает границы бытия, как собственные, так и культуры. Изучение самоактуализирующейся личности, с позиции теории границ, открывает новые перспективы изучения творчества и самоактуализации, способностей и творческого человека.

Ценности в большей степени, чем мотивы и смыслы, задают общую временную архитектуру внешней и внутренней жизни человека, Мотивы и смыслы наполняют её временным содержанием, которое может вступать в противоречия с главным временем жизни (ценностями). Тогда неизбежны временные конфликты, т.е. это важнейшая сторона ценностно-смысловых конфликтов, суть которых в потере или отклонении от главной временной (о-граниченной во времени) линии жизни.

Время имманентно присуще самому главному в человеке, поэтому уже в сущностной основе своей человек всевременен (вневременен), т.е. не подчиняется одному какому-то времени как мере собственного изменения. Он, в силу различных причин (социальных, культурных, физиологических и биологических, личных, духовных и т.д.), формирует, создает свой временной режим (или профиль), самоопределяется во времени. Данное самоопределение во времени жизни (интенсивное, экстенсивное) есть диалектика тождества и различия во внешней и внутренней жизни, с учетом их количественно-качественного своеобразия, т.е. меры. Из приведенных выше рассуждений следует, что самоопределение человека во времени, прежде всего, идет в сущностной основе его, в том, что для него значимо в мире и себе. Самоопределение во времени есть о-граничение значимости (принятие ценностей, определение целей, осмысление жизни и др.) в себе, сущностное



простраивание себя. Вот как раз поэтому Х. Ортега-и-Гассет говорит, что человек есть проект собственной жизни, т.е. человек есть то, что разворачивает свои границы во внешнем мире. Разумеется, не прямо, а в диалоге с миром [21]. Проявляя активность, человек изменяет, а значит, о-граничивает себя и мир для себя. Вот поэтому время как мера количественно-качественного изменения сущности человека, есть тайна его, которая часто скрыта за покровом суетного и преходящего.

Данный аспект проблемы отмечал М.М. Бахтин, когда писал об "эмоционально-ценностно весомом времени жизни" [6], которое в чисто временном упорядочении и есть *ритм*. Об этом мы уже писали в главе о границах. Так вот ритм – это и есть самоопределение человека во времени, в котором не только построены и упорядочены меры (смыслы, ценности и мотивы), но они образуют как бы об-меренный и про-меренный проект жизни человека, который, конечно же, начинается в самом человеке, как иной реальности мира, в его внутренне о-граниченном (оформленном) эмоционально-ценностном времени жизни. Ритм – не просто содержательный вектор жизни, он содержит в себе, как бы в снятом виде, всю будущую и прошлую жизнь человека. Ритм – это важнейшая образующая внутренней жизни человека, на основе которой и строится внутренний мир. Идея ритма не только интересна для психологии человека, но и чрезвычайно эвристична. Именно разворачивая эту идею, следует ожидать открытий в понимании психологии внутренней жизни человека.

Поэтому мы ещё раз повторим, что все проблемы психологии времени скрыты в сущности человека, а разрешаются в его активности. И здесь нам хотелось бы отметить, что именно устремленность вперед, освещенная целью и смыслом жизни, превращает время и сущность человека в единое и целостное образование, которое можно назвать "становящейся вечностью". Да и самого человека, по С. Кьеркегору, можно определить как синтез бесконечности и конечности, временного и вечного, свободы и необходимости [16; 367].

В процессе взаимодействия человека с миром этот синтез не остается неизменным: меняется человек – изменяются и его отношения со временем, свободой и необходимостью, ориентация на вечное. Эволюционируют и дифференцируются значимые отношения человека с миром, следовательно, идет простраивание сущности человека, её ценностно-смыслового ядра. Кьеркегор хорошо отразил это в этапах овладения человеком "становящейся вечностью". На пути к овладению "становящейся вечностью" человек проходит три этапа, для каждого из которых характерно свое *субъективное* время, отношение к жизни и к жизненному опыту. На первой, наивной, стадии человек, жертвуя многим, стремится к мигу наслаждения, который для него "больше, чем сама вечность", но который он не может удержать, остановить. Время для него не непрерывно, жизнь состоит из отдельных, не связанных между собой моментов, которые принципиально различаются по своей значимости. Поведение определяется наличной ситуацией, в которой человек руководствуется ситуативными мотивами. А само отношение человека с окружающей средой носит характер мотивационного отношения, которое

детерминировано конкретной ситуацией, ситуативными желаниями, симпатиями и антипатиями человека. Содержание пережитого сохраняется в той форме, которая единственно доступна для "наивного человека", – в форме воспоминаний, которые всегда неизменны, потому что их можно заменить другими, но нельзя изменить. Здесь, считает Кьеркегор, человек впервые может сбросить власть времени, создать предпосылки для свободного выбора, осознанной регуляции своего поведения. Однако в наивном переживании времени свободным оказывается только одно умершее – прошлое, воспоминания без хронологической упорядоченности, без временных ограничений как совокупность всего прошедшего, которое в нем существует. Таким образом, "наивный человек" живет в двух временах – текущем времени его внешней жизни и в "вечном" времени воспоминаний своей внутренней жизни и примирить их не может. Свобода достигается ценой разлада со временем. "Наивный человек" не дошел до обобщения и систематизации своего жизненного опыта, и опора на него случайна. Он зависит от ситуации, окружающей обстановки и от своих воспоминаний. Отсюда, регулируя свое мотивационное отношение с миром, "наивный человек" ситуативен, конкретен и руководствуется принципом "здесь и теперь". Чтобы выйти из этих временных ограничений, нужна власть над ситуацией и над собой. Необходима внутренняя работа, т.е. активизация внутренней жизни, ибо в ней будет идти упорядочение и простраивание сущности человека.

Вероятно, поэтому на второй стадии появляется "рефлексивный человек". Осознавая конкретную ситуацию, "рефлексивный человек" встает над ней, обобщает подобные ситуации, обращаясь к своим воспоминаниям. Соотносит и сравнивает их, что, безусловно, раздвигает временные границы. Для человека главным является "общечеловеческое", т.е. жизнь среди людей со всеми проблемами и заботами, радостями и печалью, поэтому он включен в реальное, текущее время, переживает его так, как оно идет в действительности. А так как каждый жизненный факт как-то связан с прошлым, то "рефлексивный человек" согласует настоящее с прошедшим, и в этом согласовании он направлен на будущее. Но это еще не полная победа "рефлексивного человека" над временем, да и не победа, а овладение временем. Будущее только угадывается из настоящего и неполного прошлого, ибо чем больше возвращено потерянного, тем доступнее возможное и эффективнее может осуществляться регуляция взаимодействия человека с миром. В этом процессе воображение, проектирование своего будущего невозможно без рефлексии, осознания желаемого, да и самого "воображения-рефлексии, которое создает бесконечное". Нацеленность на будущее "рефлексивного человека" выражается в его целеполагании, выборе целей, обретении смыслов. Другими словами, "рефлексивный человек" вступает в смысловые отношения с окружающей действительностью, ведь невозможно самостоятельно ставить цели и не видеть в них смысла. Поэтому "рефлексивный человек" не только ставит цели, но и проектирует их достижение, осмысливает ситуацию и ближайшую перспективу. В этом явно просматривается созидание своего внутреннего мира

не как хаоса переживаний, чувств и мыслей, а появляется упорядочение и некая иерархичность в предпочтениях, целях и, соответственно, в жизни человека.

На третьей стадии человек прикасается к вечности, он уже близок к "становящейся вечности", поэтому его называем "вечным человеком". Соотнося свою деятельность, свое целеполагание с объективным временем, "вечный человек" тем самым упорядочивает свои переживания и смыслы, и этот порядок не может быть нарушен произвольно. Все это позволяет "вечному человеку" решить две задачи. Во-первых, развернуть смыслы своей деятельности (ее ориентиры и цели) в некоторую внелогическую структуру. Во-вторых, осознание объективного времени психологически обосновывает необходимость дифференцировать, углублять значимые отношения, в которых проявляется суть человека, его истинное и подлинное "Я". И в той мере, в какой человек ориентирует свое поведение и жизнедеятельность на истинные ценности, он увеличивает непрерывность и перспективу собственной жизни. Именно ориентация на "подлинные" ценности приобщает человека к бесконечной жизни, и он действительно становится "вечным человеком". Ценностное отношение предполагает, что события, средства и цели значимы с точки зрения какой-то ценности и, следовательно, могут иметь определенный смысл. Таким образом, чем больше человек в своей жизнедеятельности руководствуется ценностями, тем больше событий оказываются ценностно значимыми, раздвигаются временные границы существования, и человек переносит себя в бесконечность, т.е. становится "вечным человеком". Как раз поэтому многие мыслители считают человека существом, одержимым стремлением к вечности и значимости. Исторически это исходило, прежде всего, от Н. Макиавелли, Т. Гоббса и великих политиков абсолютного государства, а в последнее время нашло продолжение в учении о власти Фридриха Ницше и (в большей мере с точки зрения психологии) в учении Альфреда Адлера о доминировании у человека стремления к значимости. Пожалуй, этого же аспекта, т.е. ценностных отношений, прежде всего касаются и учения таких авторов, как Г. Гурджиев, Е. Блаватская, Н. Рерих, Д. Кришнамурти, К. Кастанеда и др. Обобщая сказанное, отметим, что взаимодействие человека с миром идет по линии дифференциации и интеграции значимых отношений, а следовательно, и по линии овладения временем собственной жизни. Психологическое время человека, время его внешней и внутренней жизни оформляются в процессе становления самого человека. Поэтому не только восприятие времени жизни различно у людей, в жизни человека проявляются его культурно-национальные, социально-бытовые особенности. Все это крайне интересно и важно для психологии, но судя по всему, именно для будущего её развития. Сам же процесс овладения временем собственной жизни можно рассматривать и с позиции регуляции жизни и её отдельных аспектов. Тогда просматриваются три аспекта жизни.

### 1.5. Методика определения стремлений человека к значимости собственного "Я"<sup>1</sup>

Для исследования *стремлений человека к значимости собственного "Я"* разработана методика, которая с одной стороны базируется на структуре того, что значимо и важно для человека в жизни, т.е. на его персональном мифе, а с другой, на понимании "Я" как того регулятивного центра, который собирает границы присутствия человека в мире. Человек стремится к значимости не только для других, но и для себя и в себе. Стремление к значимости – это, каким человек видит себя в будущем, что будет определять направленность его жизни. Что человеку обязательно надо сделать и чего он реально хочет добиться в жизни. Стремление к значимости собственного "Я" может идти разными путями, порой противоположными: саморазвитие и саморазрушение, самоутверждение и потеря себя, самореализация и фикс достижения. Однако человек един и пути достижения значимости могут не только противоречить друг другу, но и дополнять. Так как "Я" – это интеграция границ, то человек стремится их собрать и связать непротиворечивым образом, поэтому в методике предусмотрена процедура сопряжения этих границ.

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РЕСПОНДЕНТОВ:** Перед Вами 6 утверждений, которые Вы должны будете оценить, попарно сравнивая их между собой.

Сначала сравните 1-ое утверждение со 2-м, 3-м и т.д. и результат впишите в 1-ю колонку. Так, если при сравнении первого утверждения со вторым, предпочтительным для себя Вы считаете второе, то в начальную клеточку впишите цифру 2. Если же предпочтительным окажется первое утверждение, то впишите цифру 1. Затем то же самое сделайте со вторым утверждением: сравните его с 3-м, потом с 4-м и т.д., вписывая результат во вторую колонку. Подобным же образом работайте с остальными утверждениями, постепенно заполняя весь бланк. А далее переходите к следующему разделу.

### ОПРОСНИК

I. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**"Чтобы уважать и ценить себя Я должен ..."**

1. Быть образованным и культурным человеком
2. Быть волевым, целеустремленным и организованным
3. Быть физически развитым и здоровым
4. Испытать все радости жизни
5. Быть как все другие люди
6. Придерживаться традиций и существующих норм поведения

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

---

<sup>1</sup> Методика разработана А.С. Шаровым.


II. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**"Чтобы самоутвердиться, мне надо ..."**

1. Тонко и глубоко чувствовать и понимать людей
2. Иметь власть и внутреннюю силу
3. Быть сексуально привлекательным (ой)
4. Сделать так, чтобы другие почувствовали мою "силу"
5. Просто любить людей и быть отзывчивым
6. Быть особенным или иметь "учителя" жизни

1	2	3	4	5	6

III. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**"Чтобы в жизни чего-то добиться надо ..."**

1. Стремиться реализовать себя и быть творческим человеком
2. Чтобы у тебя был авторитет
3. Иметь достаточные материальные средства
4. Знать свои недостатки
5. Играть по правилам, которые тебе предлагают
6. Иметь свой мир и там черпать силу

1	2	3	4	5	6

IV. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**"Для того, чтобы стать действительно человеком достойным уважения надо ..."**

1. Быть образованным и культурным человеком
2. Тонко и глубоко чувствовать и понимать людей
3. Стремиться реализовать себя и быть творческим человеком
4. Придерживаться традиций и существующих норм поведения
5. Быть особенным или иметь "учителя" жизни
6. Иметь свой мир и там черпать силу

1	2	3	4	5	6

V. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**"Чтобы показать себя в жизни Я должен ..."**

1. Быть волевым, целеустремленным и организованным
2. Быть как все другие люди
3. Иметь власть и внутреннюю силу
4. Просто любить людей и быть отзывчивым
5. Иметь авторитет
6. Играть по правилам, которые тебе предлагают

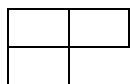
1	2	3	4	5	6

VI. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**"Чтобы чувствовать себя жизнерадостным, уверенным в себе надо ..."**

1. Быть физически развитым и здоровым
2. Испытать все радости жизни
3. Быть сексуально привлекательным (ой)
4. Дать почувствовать другим свою "силу"
5. Иметь достаточные материальные средства
6. Знать свои недостатки

1	2	3	4	5	6



## **КЛЮЧ ДЛЯ ОБРАБОТКИ**

Стремление к значимости Я через: самопротравивание (саморазвитие и саморазрушение) – это раздел № 1; самоутверждение – раздел № 2; самореализацию – раздел № 3. В каждом из первых трех разделов число утверждений одно и то же, т.е. их шесть. Три из них культивируются социумом – это 1, 2 и 3, а три нет – это 4, 5 и 6. Причем 3 и 4 утверждения относятся к витальной сфере жизни человека, 2 и 5 к социальной, а 1 и 6 к культурной сфере жизни человека. Стремление к значимости различается и в зависимости от аспекта жизни человека. Так раздел № 4 – это стремление к значимости в культурной сфере, раздел № 5 – в социальной, а раздел № 6 – в витальной сфере жизни. Число утверждений в каждом из разделов также равно шести, но 1, 3 и 5 – это те утверждения, которые одобряются социумом, а 2, 4 и 6 – не одобряются социумом. Причем 1 и 2 относятся к самопротравиванию, 3 и 4 к самоутверждению, а 5 и 6 к самореализации.

### **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ.**

Обработка результатов осуществляется по каждому разделу, т.е. подсчитывается количество баллов (т.е. выборов), выпавших на каждое утверждение. Результаты для анализа можно занести в матрицу для обработки, как для первых трех разделов, так и для трех последних разделов.

### **МАТРИЦА ДЛЯ ОБРАБОТКИ**

Сферы жизни	Регулятивные тенденции культивируемые социумом		
	<i>Саморазвитие</i>	<i>Возвышение</i>	<i>Реал. достижения</i>
Культурная			
Социальная			
Витальная			
Регулятивные тенденции	<i>Самопротравивание</i>	<i>Самоопределение</i>	<i>Самореализация</i>
Витальная			
Социальная			
Культурная			
Сферы жизни	<i>Саморазрушение</i>	<i>Понижение</i>	<i>Фикс достижения</i>
	Регулятивные тенденции не культивируемые социумом		

Обработка и интерпретация осуществляются в зависимости от регулятивных тенденций – это первые три раздела, так и в зависимости от сфер жизнедеятельности – это последние три раздела. И только после этого можно определить преобладающие стремления к значимости собственного Я, с учетом половозрастных и социокультурных особенностей человека. Для удобства интерпретации, полезно по каждому разделу построить график. Где по вертикали будет число выборов, а их для одного человека не может быть больше пяти. Тогда как по горизонтали располагаются или сферы жизни или

регулятивные тенденции, одобряемые и не одобряемые социумом. Например, для первых трех разделов график будет выглядеть таким образом.

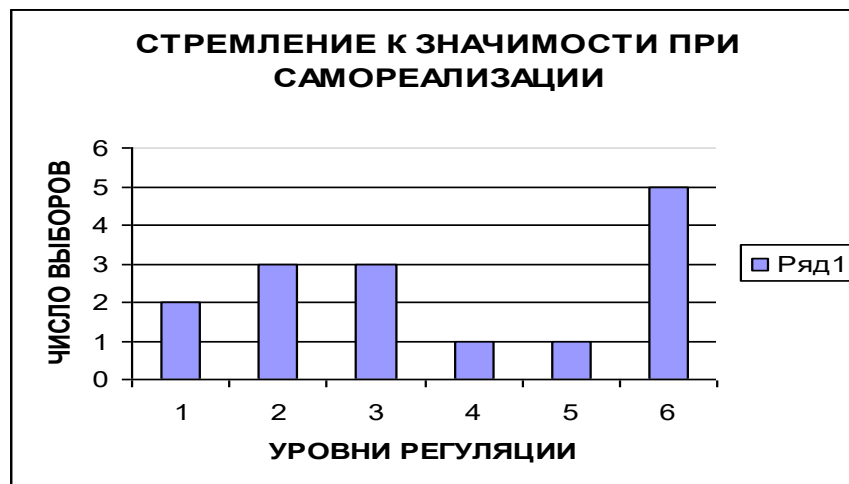


Рис. 2. Ценность отдельных сфер жизнедеятельности, культивируемых (1, 2, 3) и не культивируемых (4, 5, 6) социумом, при стремлении человека к значимости собственного "Я".

### 1.6. Методика изучения системы ценностных ориентаций<sup>1</sup>

Теоретической основой исследования системы ценностных ориентаций человека являются следующие положения:

В системе ценностных ориентаций выделены три категории ценностей – существования, взаимодействия и организации.

\* Ценности существования - это наиболее общие ориентиры, которыми руководствуется человек в своей жизнедеятельности. Они пронизывают культуру, в которой человек живет, и он ими руководствуется в регуляции своей жизнедеятельности. К ценностям существования относятся следующие пары: рациональное - иррациональное, эмоционально положительное - эмоционально отрицательное, созидательная активность - разрушающая активность.

\* Ценности организации - это ценности цели, наиболее общие цели люди трактуют как цели жизнедеятельности. Если говорить просто о целях человека, то их может быть бесконечное количество, и их перечисление указывает только на некоторые содержательные ориентиры и совсем ничего не говорит о том, к чему же человек стремится. Мы предположили, что наиболее общими целями жизнедеятельности могут быть: потребность в самовыражении и обожествлении собственной личности, стремление к власти и любовь к людям как их возвышение, удовлетворение витальных потребностей и жертвование, собой ради обретения смысла. Для реального человека эти ценности организации имеют конкретное выражение и особенное ему присущее сочетание.

<sup>1</sup> Методика разработана А.С. Шаровым.



\* Ценности взаимодействия - это ценности средства, к ним традиционно относят качества и свойства личности человека. Мы эти ценности взаимодействия разбили на группы, в зависимости от ценностей существования и уровня регуляции жизнедеятельности.

Взаимопроникновение ценностей и их взаимопереход. Ценности существования находят свое выражение в ценностях организации и взаимодействия, а также наоборот.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ

**ИНСТРУКЦИЯ ИСПЫТУЕМОМУ.** Вам предстоит оценить ниже приведенные ценности, как бы с шести позиций. Сама позиция задана незаконченным утверждением. В бланке ответов напротив номера утверждения приведены шесть позиции (1, 2, 3, 4, 5, 6). Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может. Первый пришедший в голову ответ и является верным. Перед оценкой каждой ценности необходимо повторять одно из шести незаконченных утверждений, которые приведены ниже. А затем поставить, в соответствии со шкалой оценок, соответствующий балл.

**ШКАЛА ОЦЕНОК:** 0 – абсолютно не согласен, 1 – скорее согласен, 2 – согласен, 3 – абсолютно согласен.

**Во-первых,** оценить все ниже приведённые суждения по степени того, насколько активно Вы их реализуете в жизни. **Во-вторых,** оценить эти же ценности с позиции того, получаете ли Вы удовольствие, положительные переживания в реализации перечисленных ценностей. **В-третьих,** оценить с позиции того, насколько Вы творчески подходите к реализации этих ценностей. **В-четвертых,** оценить с позиции того, насколько они реализуются сами собой, так сказать естественно без Ваших усилий. **В-пятых,** оценить с позиции того, насколько их реализация приносит Вам огорчения и возможно страдания. **В-шестых,** оценить с позиции того, что Вы теряете и разрушаете эти для Вас важные ценности. Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может. Первый пришедший в голову ответ и является верным. Перед оценкой каждой ценности необходимо повторять следующие незаконченные суждения: я активно стараюсь: иметь ... ; я получаю удовольствие от ...; я творчески подхожу к ...; я не прилагаю усилий чтобы: иметь ...; я получаю больше огорчений от ...; я больше теряю и разрушаю ... .

### БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Имя/Шифр \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_ Пол: М или Ж.  
Возраст \_\_\_\_\_ Учащийся – служащий – рабочий – пенсионер  
Образование \_\_\_\_\_

Перед оценкой каждой ценности необходимо повторять следующие незаконченные суждения:

1. **Я АКТИВНО СТАРАЮСЬ: ИМЕТЬ ...**
2. **Я ПОЛУЧАЮ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ...**
3. **Я ТВОРЧЕСКИ ПОДХОЖУ К ...**
4. **Я НЕ ПРИЛАГАЮ УСИЛИЙ ЧТОБЫ: ИМЕТЬ ...**
5. **Я ПОЛУЧАЮ БОЛЬШЕ ОГОРЧЕНИЙ ОТ ...**
6. **Я БОЛЬШЕ ТЕРЯЮ И РАЗРУШАЮ ...**

**ШКАЛА ОЦЕНОК:** 0 – абсолютно не согласен, 1 – скорее согласен, 2 – согласен, 3 – абсолютно согласен.

№ п/п	ЦЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	1	2	3	4	5	6
1	Здоровье и физическое развитие						
2	Воля, решительность и организованность						
3	Образование и профессиональная подготовка						
4	Наслаждение всеми земными радостями						
5	Быть как все мои сверстники						
6	Выполнять нормы и традиции в обществе						
7	Внешняя привлекательность, сексуальность						
8	Власть над людьми						
9	Слава и известность						
10	Уверенность в себе, в своей привлекательности						
11	Жить в соответствии с обстоятельствами						
12	Особенная и "другая" жизнь						
13	Материальное благополучие, богатство						
14	Авторитет и признание						
15	Творческий потенциал, продуктивность						
16	Развлечения и веселое проведение времени						
17	Уверенность в жизни						
18	Собственный мир, где всё возможно						

### ***ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ***

**ИНСТРУКЦИЯ ИСПЫТУЕМОМУ.** Вам предстоит оценить ниже приведенные ценности, как бы с шести позиций. Сама позиция задана незаконченным утверждением. В бланке ответов напротив номера утверждения приведены шесть позиции (1, 2, 3, 4, 5, 6). Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может. Первый пришедший в голову ответ и является верным. Перед оценкой каждой ценности необходимо повторять одно из шести незаконченных утверждений, которые приведены ниже. А затем поставить, в соответствии со шкалой оценок, соответствующий балл.

**ШКАЛА ОЦЕНОК:** 0 – абсолютно не согласен, 1 – скорее согласен, 2 – согласен, 3 – абсолютно согласен.

**Во-первых**, оценить все ниже приведённые качества по степени того, насколько активно Вы их реализуете в жизни. **Во-вторых**, оценить эти же качества с позиции того, получаете ли Вы удовольствие, положительные переживания в реализации оцениваемых качеств. **В-третьих**, оценить с позиции того, насколько Вы творчески подходите к реализации этих качеств. **В-четвертых**, оценить с позиции того, насколько они реализуются сами собой, так сказать естественно без Ваших усилий. **В-пятых**, оценить с позиции того, насколько их реализация приносит Вам огорчения и возможно страдания. **В-шестых**, оценить с позиции того, насколько Вы теряете и разрушаете эти для Вас важные качества. Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может. Первый пришедший в голову ответ и является верным. Перед оценкой каждого качества необходимо повторять следующие незаконченные суждения: я осознанно стараюсь: быть ... ; я получаю удовольствие от того, что я ...; я творчески подхожу к развитию своей ...; я не прилагаю усилий чтобы: быть ...; я страдаю от того, что я ...; я больше теряю от того, что я ... .

### **БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ**

Имя/Шифр \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_ Пол: М или Ж.  
 Возраст \_\_\_\_\_ Учащийся – служащий – рабочий – пенсионер  
 Образование \_\_\_\_\_

Перед оценкой каждого качества необходимо повторять следующие незаконченные суждения:

- 1. Я ОСОЗНАННО СТАРАЮСЬ: БЫТЬ ...**
- 2. Я ПОЛУЧАЮ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ТОГО, ЧТО Я ...**
- 3. Я ТВОРЧЕСКИ ПОДХОЖУ К РАЗВИТИЮ СВОЕЙ ...**
- 4. Я НЕ ПРИЛАГАЮ УСИЛИЙ ЧТОБЫ: БЫТЬ ...**
- 5. Я СТРАДАЮ ОТ ТОГО, ЧТО Я ...**
- 6. Я БОЛЬШЕ ТЕРЯЮ ОТ ТОГО, ЧТО Я ...**

**ШКАЛА ОЦЕНОК:** 0 – абсолютно не согласен, 1 – скорее согласен, 2 – согласен, 3 – абсолютно согласен.

№ п/п	ЦЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ	1	2	3	4	5	6
1	Здоровый, красивый, гармоничный						
2	Целеустремленный, организованный,						
3	Образованный, эрудированный						
4	Чувственный, сладострастный,						
5	Покладистый, приспособляемый						

6	Простой, обычный						
7	Привлекательный, сексуальный						
8	Властный, решительный						
9	Уважаемый, известный						
10	Ущербный, отверженный						
11	Слабый, покорный, смиренный						
12	Особенный, необычный						
13	Уверенный, перспективный						
14	Авторитетный, признанный						
15	Продуктивный, творческий,						
16	Жизнерадостный, веселый, игривый,						
17	Несостоятельный, неавторитетный						
18	Мечтательный, фантазер, прожектер						

### **КЛЮЧ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ЦЕННОСТЕЙ ЖИЗНИ**

Сферы жизни	Регулятивные тенденции культивируемые социумом		
	<i>Саморазвитие</i>	<i>Самоутверждение</i>	<i>Реал. достижения</i>
Культурная	3	9	15
Социальная	2	8	14
Витальная	1	7	13
Регулятивные тенденции	<i>Самопростраивание</i>	<i>Самоопределение</i>	<i>Самореализация</i>
Витальная	4	10	16
Социальная	5	11	17
Культурная	6	12	18
Сферы жизни	Регулятивные тенденции не культивируемые социумом		
	<i>Саморазрушение</i>	<i>Потеря себя</i>	<i>Фикс достижения</i>

### **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ.**

Обработка ценностей организации и взаимодействия может осуществляться как индивидуально, так и для группы испытуемых с учетом возраста, пола, образования и профессиональной принадлежности. Приведём пример обработки для группы испытуемых. В соответствии с ключом подсчитываются средние баллы по каждому суждению или личностному качеству, и результаты заносятся в сводную таблицу. Сам подсчет средних баллов осуществляется по первым трем позициям (1, 2, 3), средний балл характеризует степень значимости для человека тех или иных ценностей. А сами позиции характеризуют ценности существования: 1 – рациональные ценности, 2 – ценность эмоционально положительного, 3 – ценность созидания. А вот подсчет средних баллов по последним трем позициям (4, 5, 6), характеризует степень непривлекательности ценностей для человека. Последние позиции также характеризуют ценности существования: 4 – ценность случайного и интуитивного, 5 – ценность страданий и переживаний для человека, 6 – ценность разрушения и консерватизма. Поэтому кроме подсчета средних, в

первом и втором случае, полезно их соотнести между собой по каждой ценности. Результат соотнесения будет указывать как на привлекательность тех или иных ценностей для человека, так и на непривлекательность их для человека или на их отвержение человеком. Структура сводной таблицы такая же, как и таблица ключа. Анализ полученных материалов идет отдельно по регулятивным тенденциям, одобряемым социумом и не одобряемым социумом, а затем осуществляется сопоставление, как по отдельным регулятивным тенденциям, так и по сферам жизнедеятельности (витальный, социальный и духовный). В содержательном анализе необходимо выделять в каждой сфере жизнедеятельности (или в отдельной регулятивной тенденции) те ценности организации (взаимодействия) на которые ориентируются (и отвергают) испытуемые, а также те, ориентация на которые минимальна. В тех и других случаях следует объяснить причины.

Что же касается ценностей существования, то их общая обработка включает в себя, в соответствии с ключом, подсчет средних значений по каждой позиции. Это делается для того, чтобы охарактеризовать все шесть ценностей существования, как в целом, так и в соответствии с регулятивной тенденцией, а также с ценностями организации и взаимодействия или сферой жизнедеятельности.

Математическая обработка предполагает нахождение среднего арифметического, дисперсии и корреляции Пирсона между значимостью ценностей организации и взаимодействия, а также между активностями их реализации. Корреляция подсчитывается отдельно для каждого человека.

### **1.7. Методика "Смыслы жизнедеятельности человека"<sup>1</sup>**

Человек, живя в мире, не может не зависеть от него, от того социокультурного окружения в котором он находится. Он пристрастен к миру, к тому, что происходит вокруг и эта пристрастность как-то выражается для человека. В том, что человеку что-то надо сделать или получить, чего-то добиться и т.д. Другими словами человек видит для себя в окружающем мире, в своей жизни некоторый смысл, необходимость что-то делать и к чему-то стремится. Но смысл не всегда проявлен для человека и чаще всего он как-то заявляет о себе в ситуации выбора, когда надо решать, как поступать или что делать. Смысл заявляет о себе на границе или в границах целостной жизненной ситуации.

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЯ.** Перед исследованием необходимо акцентировать внимание респондентов в важности данного исследования и в том, что результаты исследования будут использоваться только в обобщенном виде и не отразятся на испытуемых. Затем сообщается и разъясняется на примерах шкала оценок, которая приведена ниже. Выдаются бланки для ответов, и разъясняется, как с ними нужно работать, а затем сами анкеты. И только после этого следует заполнять бланк для ответов

---

<sup>1</sup> Методика разработана А.С. Шаровым.

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ИСПЫТУЕМОГО.** При ответе на вопрос необходимо оценить каждый вариант ответа (a, b, c, d), с точки зрения того, насколько Вы согласны с приведенным суждением. Степень согласия оцените в баллах, в соответствии со шкалой оценок и поставьте напротив номера оцениваемого суждения в соответствующую колонку (a, b, c, d). Если Вы полностью не согласны с приведенным суждением, то поставьте цифру ноль (0) в бланк для ответов, а если полностью согласны, то цифру четыре (4). Соответственно, если затрудняетесь ответить, то цифру два (2). Если у Вас другие степени не согласия или согласия то цифры один (1) или три (3). Главное цифру поставить напротив оцениваемого суждения в соответствующую колонку. Долго над ответами не думайте. Первый пришедший в голову ответ и является самым верным.

**ШКАЛА ОЦЕНОК:** 0 – нет, полностью не согласен, 1 – не согласен, 2 – затрудняюсь ответить, 3 – скорее согласен, 4 – полностью согласен.

### **ОПРОСНИК**

1. Образование, знания об окружающем мире и себе
  - a. Позволяет найти свое место в жизни
  - b. Вселяет уверенность в мое будущее
  - c. Делает окружающий мир более понятным
  - d. Способствует становлению меня как человека
2. Волевой, целеустремленный и организованный человек
  - a. В жизни многого добьется
  - b. Стремится как-то себя вдохновить для преодоления трудностей
  - c. Знает, что ему в жизни надо делать
  - d. Вызывает уважение к себе
3. Здоровый образ жизни, физическое развитие
  - a. Нужно чтобы просто полноценно жить
  - b. Позволяет пережить все радости жизни
  - c. Расширяет наше познание действительности
  - d. Вызывает уважение к себе
4. Телесные радости и развлечения в нашей жизни
  - a. Просто необходимы, т.к. это и есть жизнь
  - b. Позволяют испытать много положительных чувств и переживаний
  - c. Расширяют наше познание мира
  - d. Позволяют чувствовать, что ты действительно живешь
5. В жизни надо быть как все
  - a. Это просто удобно и выгодно
  - b. Тогда чувствуешь себя как бы защищенным
  - c. Чтобы лучше понять жизнь людей
  - d. Это вселяет уверенность в себе
6. Жить надо проще и естественней

- a. Это самая нормальная жизнь
- b. Тогда чувствуешь все радости жизни
- c. Тогда жизнь увидишь, как она есть
- d. Вот тогда и станешь ценить себя и свою жизнь

7. Я хотел (а) бы глубоко понимать людей и их жизнь, т.к. это:

- a. Будет способствовать тому, чтобы осознанно строить свою жизнь
- b. Позволит сочувствовать и сопереживать им
- c. Даст возможность быть мудрым и принимать правильные решения
- d. Позволит чувствовать свое превосходство

8. Я хотел (а) бы иметь внутреннюю силу и власть, т.к. это позволит:

- a. Управлять и манипулировать другими людьми
- b. Испытать удовлетворение потому, что ты больше можешь
- c. Лучше узнать людей
- d. Чувствовать свою значимость

9. Для меня быть сексуально привлекательным (ой), это:

- a. Иметь возможность общаться, в том числе и интимно
- b. Испытать много новых переживаний и чувств
- c. Расширить познание противоположного пола
- d. Чувствовать свою значимость

10. Для меня демонстрировать свою "силу", это:

- a. Иметь возможность влиять на людей и их решения
- b. Переживать подъём и чувство своей значимости
- c. Испытывать себя и других на прочность
- d. Чтобы меня ценили и уважали

11. Для меня жертвовать собой ради других, это:

- a. Принести им пользу
- b. Показать свою любовь к ним
- c. Испытать себя и других на человечность
- d. Показать себе и другим, что ты человек

12. Я хотел (а) бы жить как-то по "особенному", чтобы жизнь:

- a. Была удивительна и неповторима
- b. Вызывала высокие чувства и переживания
- c. Давала радость познания нового и запредельного
- d. Возносила над людской суетой

13. Я хотел (а) бы реализовать свой творческий потенциал, чтобы:

- a. Чего-то добиться в жизни
- b. Испытать вдохновение, подъём
- c. Узнать новое до меня неизвестное
- d. Чтобы показать другим, чего я стою

14. Я хотел (а) бы, чтобы мои достижения были оценены по достоинству,

т.к. это:

- a. Принесет мне материальные блага, достаток
- b. Даст мне силы для новых свершений

- с. Расширит мои возможности в познании нового  
 d. Ещё больше укрепит меня на избранном пути
15. Для меня материальные блага, жизненный достаток, это:  
 а. Свобода в поведении и выборе жизненного пути  
 б. Возможность испытать и пережить много чудесного  
 с. Условие для познания мира, жизни различных людей  
 d. Быть уверенным в себе
16. Жизненные проблемы для меня, это:  
 а. Толчок к поиску новых жизненных путей и решений  
 б. Тяжелые переживания и чувства  
 с. Побуждение к тому, чтобы ещё раз задуматься о жизни  
 d. Не повод для самоунижения и отчаяния
17. В жизни очень часто приходится "играть" по принятым правилам, т.к. это:  
 а. Просто необходимо, чтобы быть как все  
 б. Даёт возможность избежать ненужных переживаний  
 с. Позволяет лучше понять окружающих  
 d. Хоть как-то заявить о себе
18. Я часто живу как бы в "ином" мире (книга, фантазии и др.) и это позволяет мне:  
 а. Уйти от проблем обыденной жизни  
 б. Испытать особые чувства, которых нет в обычной жизни  
 с. Расширить горизонты познания  
 d. Поверить в себя и свое предназначение

### **БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ**

Имя/Шифр \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_ Пол: М или Ж.  
 Возраст \_\_\_\_\_ Учащийся – служащий – рабочий – пенсионер  
 Семейное положение \_\_\_\_\_

**ШКАЛА ОЦЕНОК:** 0 – нет, полностью не согласен, 1 – не согласен, 2 – затрудняюсь ответить, 3 – скорее согласен, 4 – полностью согласен.

№ вопроса	a	b	c	d	№ вопроса	a	b	c	d	№ вопроса	a	b	c	d
1					7					13				
2					8					14				
3					9					15				
4					10					16				
5					11					17				
6					12					18				

### **КЛЮЧ ДЛЯ ОБРАБОТКИ**

	Регулятивные тенденции культивируемые социумом
--	--



Сферы жизни	<i>Саморазвитие</i>					<i>Возвышение</i>					<i>Реал. достижения</i>				
	№	a	b	c	d	№	a	b	c	d	№	a	b	c	d
Культурная	1					7					13				
Социальная	2					8					14				
Витальная	3					9					15				
<b>Регулятивные тенденции</b>	<i>Самопростраивание</i>					<i>Самоопределение</i>					<i>Самореализация</i>				
Витальная	4					10					16				
Социальная	5					11					17				
Культурная	6					12					18				
Сферы жизни	<i>Саморазрушение</i>					<i>Понижение</i>					<i>Фикс. достижения</i>				
Регулятивные тенденции не культивируемые социумом															

Где: а – конативный аспект смысла, b – аффективный, с – когнитивный и d – подчеркивает смысл для личности в целом, для значимости её "Я".

### **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ.**

Обработка и интерпретация результатов исследования может осуществляться как для одного испытуемого, так и для группы. Она осуществляется в соответствии с ключом, где указаны номера утверждений и к каким сферам жизни они относятся, а также какую регулятивную тенденцию характеризуют. Однако каждое суждение имеет четыре продолжения (a, b, c, d), которые раскрывают утверждение в различных аспектах. Так: **a** – акцентирует внимание на конативном смысле утверждения; **b** – на аффективном; **c** – на когнитивном и **d** – на смысле для личности в целом. В связи со сказанным можно изучать различные аспекты смыслов жизнедеятельности человека, а, кроме того, и обобщенный смысл для личности человека в целом. Сопоставляя смыслы по сферам жизни человека и в зависимости от того, культивируемые это смыслы или нет, можно выявить интересные особенности смысловой сферы человека. Важно изучить связаны ли различные аспекты смысла между собой, имеют ли гендерные и возрастные особенности.

### **1.8. Методика выявления ценностных ориентаций<sup>1</sup>**

Теоретической основой исследования ценностных ориентаций человека являются следующие положения:

В системе ценностных ориентаций выделены три категории ценностей – существования, взаимодействия и организации.

\* Ценности существования - это наиболее общие ориентиры, которыми руководствуется человек в своей жизнедеятельности. Они пронизывают культуру, в которой человек живет, и он ими руководствуется в регуляции своей жизнедеятельности. К ценностям существования относятся следующие пары: рациональное - иррациональное, эмоционально положительное - эмоционально отрицательное, созидаящая активность - разрушающая активность.

\* Ценности организации - это ценности цели, наиболее общие цели люди трактуют как цели жизнедеятельности. Если говорить просто о целях человека, то их может быть бесконечное количество, и их перечисление

<sup>1</sup> Методика разработана А.С. Шаровым.

указывает только на некоторые содержательные ориентиры и совсем ничего не говорит о том, к чему же человек стремится. Мы предположили, что наиболее общими целями жизнедеятельности могут быть: потребность в самовыражении и обожествлении собственной личности, стремление к власти и любовь к людям как их возвышение, удовлетворение витальных потребностей и жертвование, собой ради обретения смысла. Для реального человека эти ценности организации имеют конкретное выражение и особенное ему присущее сочетание.

\* Ценности взаимодействия - это ценности средства, к ним традиционно относят качества и свойства личности человека. Мы эти ценности взаимодействия разбили на группы, в зависимости от ценностей существования и уровня регуляции жизнедеятельности.

Взаимопроникновение ценностей и их взаимопереход. Ценности существования находят свое выражение в ценностях организации и взаимодействия, а также наоборот.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ

**ИНСТРУКЦИЯ ИСПЫТУЕМОМУ.** Вам необходимо оценить каждое суждение два раза.

**Во-первых,** оценить все ниже приведённые суждения по степени того, насколько они для Вас и Вашей жизни важны, значимы, и поставить соответствующий балл. Перед оценкой каждого суждения необходимо повторить следующий вопрос: "Насколько для моей жизни значимо?", а затем поставить соответствующий балл. **Шкала оценок:** 1 – абсолютно незначимо, 2 – незначимо, 3 – скорее незначимо, 4 – не знаю, 5 – скорее значимо, 6 – значимо, 7 – очень значимо. Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может. Первый пришедший в голову ответ и является верным.

**Во-вторых,** оценить эти же суждения с позиции того, насколько Вы активны в реализации приведённых высказываний. Перед оценкой каждого суждения необходимо повторить следующий вопрос: "Насколько я активен в том, чтобы?", а затем поставить соответствующий балл. **Шкала оценок:** 1 – абсолютно не активен, 2 – не активен, 3 – скорее не активен, 4 – не знаю, 5 – скорее активен, 6 – активен, 7 – очень активен. Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может. Первый пришедший в голову ответ и является верным.

### БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Имя/Шифр \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_ Пол: М или Ж.  
Возраст \_\_\_\_\_ Учащийся – служащий – рабочий – пенсионер  
Образование \_\_\_\_\_

№ п/п	ЦЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ОЦЕНКА	АКТИВНОСТЬ
-------	---	--------	------------

1	Пережить все телесные радости (наслаждение пищей, секс и др.)		
2	Во что бы то ни стало доказать свою правоту		
3	Иметь непоколебимую уверенность в себе и своих способностях		
4	Иметь хорошее здоровье и отличное физическое развитие		
5	Иметь "железную" волю		
6	Иметь хорошее образование и профессиональную подготовку		
7	Развлекаться и весело проводить время		
8	Демонстрировать своё превосходство в чём-то		
9	Подчёркивать свои достоинства, достижения, успехи		
10	Иметь внешнюю привлекательность		
11	Иметь власть над людьми		
12	Иметь "божественную" мудрость, почитание окружающих		
13	Показать свою независимость, "силу" или безразличие		
14	Играть с другими, преследуя свои цели, претворяться, лукавить		
15	Создавать собственные миры, где всё возможно		
16	Иметь хорошее самочувствие		
17	Иметь признание, чувствовать превосходство		
18	Создавать действительно новое и оригинальное		
19	Любить и быть любимым		
20	Иметь высокое благосостояние, ни в чём не нуждаться		

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

**ИНСТРУКЦИЯ ИСПЫТУЕМОМУ.** Вам необходимо оценить каждое качество два раза.

**Во-первых,** оценить все ниже приведённые качества по степени того, насколько они для Вас и Вашей жизни важны, значимы, и поставить соответствующий балл. Перед оценкой каждого качества необходимо повторить следующий вопрос: "Насколько для моей жизни значимо быть?", а затем поставить соответствующий балл. **Шкала оценок:** 1 – абсолютно незначимо, 2 – незначимо, 3 – скорее незначимо, 4 – не знаю, 5 – скорее значимо, 6 – значимо, 7 – очень значимо. Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может. Первый пришедший в голову ответ и является верным.

**Во-вторых,** оценить эти же качества с позиции того, насколько Вы активны в их реализации. Перед оценкой каждого суждения необходимо повторить следующий вопрос: "Насколько я активен в том, чтобы быть?", а затем поставить соответствующий балл. **Шкала оценок:** 1 – абсолютно не активен, 2 – не активен, 3 – скорее не активен, 4 – не знаю, 5 – скорее активен, 6 – активен, 7 – очень активен. Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может. Первый пришедший в голову ответ и является верным.

## **БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ**

Имя/Шифр \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_ Пол: М или Ж.  
 Возраст \_\_\_\_\_ Учащийся – служащий – рабочий – пенсионер  
 Образование \_\_\_\_\_

№ п/п	ЦЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ	ОЦЕНКА	АКТИВНОСТЬ
1	Сладострастным		
2	Настойчивым		
3	Уверенным		
4	Физически развитым		
5	Волевым		
6	Эрудированным		
7	Весёлым, жизнерадостным		
8	Лучшим		
9	Успешным		
10	Привлекательным		
11	Властным		
12	Мудрым		
13	Сильной личностью		
14	Находчивым, лукавым		
15	Отрешённым от мира		
16	Неотразимым		
17	Авторитетным		
18	Творческим		

### **КЛЮЧ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ЦЕННОСТЕЙ ЖИЗНИ**

Сферы жизни	Регулятивные тенденции одобряемые социумом					
	<i>Саморазвитие</i>		<i>Возвышение</i>		<i>Реал. достижения</i>	
Оценка	Значимост и	Активность и	Значимост и	Активность и	Значимост и	Активность и
Культурная	6	6	12	12	18	18
Социальная	5	5	11, 19	11, 19	17	17
Витальная	4	4	10, 20	10, 20	16	16
<b>Регулятивные тенденции</b>	<b>Самопротраивание</b>		<b>Самоопределение</b>		<b>Самореализация</b>	
Витальная	1	1	7	7	13	13
Социальная	2	2	8	8	14	14
Культурная	3	3	9	9	15	15
Сферы жизни	<i>Саморазрушение</i>		<i>Понижение</i>		<i>Фикс достижения</i>	
	Регулятивные тенденции не одобряемые социумом					

### **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ.**

Обработка ценностей организации и взаимодействия может осуществляться как индивидуально, так и для группы испытуемых с учетом возраста, пола, образования, профессиональной принадлежности в зависимости от уровня

регуляции жизнедеятельности. Приведём пример обработки для группы испытуемых. В соответствии с ключом подсчитываются средние баллы по каждому суждению или личностному качеству, и результаты заносятся в сводную таблицу. Структура сводной таблицы такая же, как и таблица ключа. Анализ полученных материалов идет отдельно по регулятивным тенденциям одобряемым социумом и не одобряемых социумом, а затем осуществляется сопоставление, как по отдельным регулятивным тенденциям, так и по уровням регуляции жизнедеятельности (витальный, социальный и духовный). В содержательном анализе необходимо выделять на каждом уровне регуляции жизнедеятельности (или в отдельной регулятивной тенденции) те ценности организации (взаимодействия) на которые ориентируются испытуемые, а также те, ориентация на которые минимальна. В тех и других случаях следует объяснить причины.

Математическая обработка предполагает нахождение среднего арифметического, дисперсии и корреляции Пирсона между значимостью ценностей организации и взаимодействия, а также между активностями их реализации. Корреляция подсчитывается отдельно для каждого человека.

### **1.9. Литература**

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М., 1991.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М., 1995.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л., 1968.
4. Аргайл М. Психология счастья. М., 1991.
5. Арсеньев А.С. Размышления о работе С.Л. Рубинштейна "Человек - Мир" // Вопросы философии. 1993. № 5. С. 130-160.
6. Бахтин М.М. Проблемы поэтики Достоевского. М., 1979.
7. Бахтин М.М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса. М., 1990. С. 48.
8. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М., 1979.
9. Бубер М. Я и Ты. М., 1993.
10. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев, 1984.
11. Дильтей В. Категории жизни // Вопросы философии. 1995. № 10. С. 129 - 144.
12. Древнекитайская философия. Собрание текстов в двух томах. Т.2. М., 1973.
13. Ждан А.Н. История психологии: от античности к современности. М., 1997.
14. Кант И. Антропология с прагматической точки зрения. Соч.: В 6-ти т. М., 1966, Т. 6, С. 335 – 588.
15. Кастанеда К. Учение дона Хуана. Отдельная реальность. Путешествие в Икстлан. Киев, 1992.
16. Кьеркегор С.Н. Болезнь к смерти // Этическая мысль / Отв. ред. А.А. Гусейнов. М., 1990. С. 360-471.
17. Логинова Н.А. Жизненный путь человека как проблема психологии // Психологический журнал. 1985. Т. 6. № 1. С. 103 - 109.

18. Лосев А.Ф. Знак. Символ. Миф. М., 1982.
19. Лосский Н.О. История русской философии. М., 1994.
20. Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 1997.
21. Ортега-и-Гассет Х. Размышления о технике // Вопросы философии. 1993. № 10. С. 32 - 69.
22. Платон. Собрание сочинений в 4 т. Т. 3. М., 1994.
23. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994.
24. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М., 1976.
25. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. М., 1981.
26. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
27. Хайдеггер М. Время и бытие: Статьи и выступления. М., 1993.
28. Хайдеггер М. Исследовательская работа Вильгельма Дильтея и борьба за историческое мировоззрение в наши дни. Десять докладов, прочитанных в Касселе (1925) // Вопросы философии. 1995. № 11. С. 119 - 146.
29. Шаров А.С. О-граниченный человек: значимость, активность, рефлексия: Монография. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2000. – 358 с.
30. Шеллинг Ф. В. Й. Сочинения в 2 томах. Т. 1. М., 1987.
31. Binswanger, L. Being-in-the-world: selected papers of Ludwig Binswanger. New York: Basic Books, 1963.
32. Boos, M. Psychoanalysis and Daseinanalysis. New York: Basic Books, 1963.

## ГЛАВА 2. ОНТОЛОГИЯ РЕФЛЕКСИИ: ФУНКЦИИ И МЕХАНИЗМЫ

### 2.1. Проблема рефлексии в психологии

В последнее время проблемы, так или иначе, связанные с рефлексией активно обсуждаются на страницах периодической печати, в монографиях, на симпозиумах. Интерес к рефлексивной проблематике обусловлен, прежде всего, эвристической ценностью и фундаментальной значимостью этой категории, от концептуального осмысления которой ожидается решение многих ключевых проблем психологии. Например, целостной психологической организации человека и познавательных процессов, прогнозирования, функционирования внутреннего мира человека и многих других. Однако, несмотря на то, что изучение рефлексии имеет богатую многовековую традицию, прежде всего, философскую, но предмет рефлексии раскрыт лишь в самом общем плане и более всего в гносеологическом аспекте. Это связано, *во-первых*, с тем, что рефлексия является фундаментальной категорией, а значит "сквозной", которая пронизывает многие направления науки, так или иначе, связанные с жизнью и самоорганизацией. Следствием этого выступает многоаспектность и разноуровневость рефлексии, а её комплексный характер не способствует конструктивной проработке этой категории, т.к. необходимо выходить на онтологические основы понимания рефлексии. Отсюда и недостаточная проработанность понятийного аппарата категории "рефлексии". *Во-вторых*, в литературе, по крайней мере, психологической, отсутствует целостный и методологически оправданный подход к пониманию существа рефлексии, за исключением, пожалуй, работ Г. Гегеля, где рефлексии отводится очень важное место [5]. Поэтому, всякая попытка понимания природы и сущности рефлексии с неизбежностью приведет к её анализу с широких общенаучных позиций.

Содержательный анализ проблем рефлексии и их разработка, в отечественной психологии, осуществлялись Г.П. Щедровицким, Н.Г. Алексеевым, И.С. Ладенко, А.А. Тюковым, В.И. Слободчиковым, О.С. Анисимовым, И.Н. Семеновым, Н.И. Гуткиной, А.З. Заком, В.М. Розиным, В.А. Лефевром, В.Е. Лепским, А.В. Карповым, А.С. Шаровым и другими. В их работах отражен не только анализ и классификация философских и психологических подходов в исследовании рефлексии, но и собственные варианты решения отдельных проблем рефлексии. При этом заметим, что до сих пор в исследовании рефлексии преобладает гносеологический подход, идущий от Дж. Локка, хотя уже И. Кант вступил на путь продуктивного продумывания существа рефлексии в онтологическом смысле. Естественно исследователи в содержательном анализе рефлексии отмечают и её онтологические аспекты, только они по-разному называются. Это и *быстрая рефлексия* (В.А. Лефевр) и *со-бытие с другими* (В.И. Слободчиков), и *регуляция действия* (В.П. Зинченко, Н.А. Гордеева) и *особая функция* политических и экономических систем, СМИ и др. (В.Е. Лепский). Таким образом, на основе анализа литературы по проблемам рефлексии, как философской (И. Кант, Г.

Гегель и др.), так и психологической (А. Бузман, Г.А. Голицын, В.И. Слободчиков, В.А. Лефевр, Ж. Пиаже, В.П. Зинченко, Н.А. Гордеева и др.), мы пришли к мысли, что подлинное понимание существа рефлексии лежит в её онтологии, как том универсальном основании на базе которого только и возможно целостное понимание, и развитие рефлексии [26, 28].

## 2.2. Онтологические основания рефлексии

В классической немецкой философии рефлексия, по природе своей, диалектична как тождество и различие сущности и формы, и интерпретируется как процесс и движение (Г. Гегель). Выход на обобщенно-абстрактный уровень описания бытия способствовал тому, что рефлексия Г. Гегеля стал понимать как базовую категорию в становлении человека, а сознание, всего лишь как этап в развитии рефлексии [6; 218]. Отсюда онтологический анализ генезиса рефлексии инициирует вопрос о роли самых элементарных форм и видов рефлексии в жизни простейших организмов. А то, что это так и есть, подсказывают работы А. Бузмана, Г.А. Голицина, В.А. Лефевра, В.П. Зинченко и других. Например, Г.А. Голицин определяет рефлексия как некий универсальный "прием" живой природы, посредством которого она каждый раз поднимается на качественно новую ступень эволюции, как средство реализации качественного скачка [9; 55]. Вот что это за "прием" ещё следует разбираться и такие попытки делаются. Так В.А. Лефевр несколько с иной стороны подошел к выше обозначенному "приему" и наряду с традиционным пониманием рефлексии, говорит о рефлексии принципиально иной природы, т.е. он считает, что в психику человека как бы встроен врожденный информационный процессор, функция которого состоит в единовременном отражении как перцепции и поведения, так и субъективного мира. Работа этого процессора никак сознательно не контролируется и протекает чрезвычайно быстро, поэтому данный вид рефлексии, в отличие от традиционной, был назван *быстрой рефлексией* [33]. Назвать ли быструю рефлексия элементарной или самой простой формой рефлексии, это вопрос, а вот то, что она расширяет наши представления о рефлексии в целом, то это несомненный факт, который характеризуется тем, что быстрая рефлексия никак сознательно не контролируется и порождает *специфический* спектр человеческих реакций. К каковым можно отнести: прерывание автоматизированной активности, моделирование себя и других, а также моделирование, как своих собственных внутренних переживаний, так и переживаний других людей. Данный процессор, т.е. быстрая рефлексия, неотделима от самого человеческого существа или присуща психике человека как её ведущий атрибут [14; 36-37]. Продолжают эту линию в исследовании рефлексии, причем экспериментально, Н.Д. Гордеева и В.П. Зинченко [10]. Как считают, выше названные авторы рефлексия должна быть непременным признаком любого действия, претендующего на целесообразность и разумность. Так *операциональная* или *фоновая* рефлексия присуща двухмесячным младенцам, а по предположению Д. Винникота она уже есть у младенцев двухнедельного возраста. Они способны соизмерять свои возможности с ситуацией, с условиями и возможностью



достижения предмета. Это и есть существо рефлексивного акта, независимо от того какова его природа.

Центральным механизмом рефлексии является сопоставление двух оценок – оценки ситуации и оценки своего собственного состояния и возможностей действия с ситуацией. Наличие этого, рефлексивного по своей сути, механизма Н.Д. Гордеева и В.П. Зинченко обнаружили в "живом движении". Живое движение дискретно, а это первейшее условие его собственной управляемости, что обеспечивается двумя формами чувствительности, а именно, знанием о ситуации и её динамике и знанием о самом движении и его динамике. Сам процесс синхронизации этих видов знания проходит во времени, а их сопоставление, осуществляется по ходу действия и представляет собой операциональный или фоновый уровень рефлексии. Обнаружение элементарных форм рефлексии в живом движении очень важен для исследования рефлексии, так как за ними угадываются иные, более широкие и универсальные перспективы понимания природы рефлексии и её генезиса.

В чём заключаются эти перспективы? *С одной стороны*, если в "живом движении" или в простых движениях и действиях младенцев являет себя операциональная рефлексия, то тогда мы приходим к тому, что всякая живая система имеет, как минимум, элементарные формы рефлексии. Но исследователи живых и самоорганизующихся систем не отмечают в их организации и функциях рефлексии. Зато они отмечают обратную связь, которая обязательно присутствует в самоуправлении (П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, Н. Винер и др.). Так вот, нет ли между рефлексией и обратной связью, хотя бы на самом простом уровне жизни, нечто общего? Того, что их объединяет? Нам думается, что конечно есть. Даже при анализе этимологии слова "рефлексия", которое происходит от позднелатинского *reflexio* есть указание на то, что оно означает обращение назад, поворот на себя. Что подтверждает и самое широкое определение рефлексии, данное Г. Гегелем, *рефлексия – это направленность человеческого духа (души) на самого себя*. При попытке ответить на этот же вопрос со стороны содержательного раскрытия понятия "обратная связь", мы встречаемся с определенными трудностями в конкретном исследовании обратной связи, будь то построение движения или приспособительная деятельность. Здесь сразу следует отметить, широкое распространение в психологии, идей кибернетики и автоматического регулирования, в понимании обратной связи. Которое, *с одной стороны*, стимулировало соответствующие психологические исследования, придавало им четкость и логичность, но обедняло интерпретацию эмпирических данных. *А с другой*, редуцировало собственно психологическое содержание, концептуальный строй, от чего мы не избавились и по сей день<sup>1</sup>. Косвенным подтверждением высказанному является то, что в синергетике вместо обратной

---

<sup>1</sup> Хотя в традиции отечественной науки под несомненным влиянием идей А.А. Ухтомского в 30-х годах 20-го века проводили исследования П.К. Анохин и Н.А. Бернштейн, которые ввели близкие по смыслу понятия – сенсорной коррекции и обратной афферентации.

связи, для самосохраняющихся систем, используется понятие "самореферентность", которое означает свойство системы каким либо образом относиться к самой себе.

Таким образом, проблемы связанные с пониманием: психики и её эволюции; организацией "живого движения" у детей; обратной связи и самоорганизации подталкивают нас к онтологическому продумыванию существа рефлексии. Но для этого необходимо опираться, в горизонте онтологии жизни человека, на соответствующий концептуальный подход. Таковым мы считаем регулятивный подход (И.М. Сеченов, С.Л. Рубинштейн), в рамках которого психология выходит не только на онтологические горизонты осмысления своих категорий, но возникает возможность целостного и системного изучения психики и человека. В русле регулятивного подхода рефлексия изначально присуща психике как её базовый атрибут, конечно с учетом этапов её развития в фило.- и онтогенезе.

### **2.3. Методологические основы понимания рефлексии: интенциональность и граница**

Но почему рефлексия *вообще* возможна, как обращенность психики на саму себя? То, что обращенность на себя обязательный атрибут всякой самоорганизующейся системы не отвечает на поставленный вопрос. Потому, что вопрос касается содержания, а именно, *как* возможна обращённость на себя. *Что* обращает психическую активность на себя? Пытаясь ответить на этот вопрос, мы естественно задумываемся о природе психической активности, которая, по мнению Ф. Brentano, изначально интенциональна [31]. То, что сознание интенционально, так об этом ещё писал Дунс Скот. Более того, он проводил феноменологическое разграничение между *prima intention* и *secunda intention*: *prima intention* – это естественная для человеческого сознания установка: направленность на объекты восприятия и мышления; *secunda intention* – тот особый ракурс, когда мысль направлена на саму себя и на собственное содержание. В чем же характерная особенность интенциональности психических процессов? В соответствии с взглядами Ф. Brentano, всякий психический процесс *интенционально* содержит в себе особым образом объект, а значит, обладает имманентной предметностью и всегда направлен на объект [31]. Реальные предметы, с которыми взаимодействовал человек, представлены в психике интенциональным образом. Это идеальные объекты или их формы, которые находятся в душе человека. Brentano, как бы помещает весь предметный мир, с которым сталкивается человек, в его душу. Эта мысль Brentano не только не лишена оригинальности, но может рассматриваться как очень продуктивная, особенно если её интерпретировать с позиции границ. Тогда процесс интериоризации выступает как рефлексивное о-граничение или оформление психической активности субъекта объектом, с которым он взаимодействовал, что, по сути, подтверждает и развивает мысль С.Л. Рубинштейна «внешние причины действуют через внутренние условия». Отсюда всякая направленная психическая активность уже о-граничена объектом, оформлена им или, говоря иначе, содержит в себе

границы прежних взаимодействий субъекта с объектами. Это уже не говоря о регуляции взаимодействия в целом, которая включает в себя отдельные регулятивные акты взаимодействия и есть количественно-качественное рефлексивное о-ограничение направленной активности человека.

Возвращаясь к пониманию особенностей и существа интенциональности психических процессов и интериоризации, мы выходим на понятие "граница", которое достаточно известно для философии (Платон, Аристотель, Ф. Шеллинг, Г. Гегель, Х. Плеснер, М.М. Бахтин и др.), а вот для психологии это сравнительно новое понятие (К. Левин, Ж. Пиаже, А.Ш. Тхостов, А.С. Шаров). Хотя в этом отношении, ещё Г. Гегель писал, что человек может быть только о-ограниченным, т.к. граница придает бытию определенность. Лишь в своей границе и благодаря ей нечто есть то, что оно есть. И если человек не имеет границы, не о-ограничен, то он неопределен, а значит, не существует. Как далее пишет Г. Гегель, что человек, поскольку он хочет быть действительным, должен налично существовать, должен ограничивать себя [8; 231]. Данная мысль Г. Гегеля не просто эвристична, она конструктивна и продуктивна, её можно спроецировать на психику в целом и на психические процессы и механизмы в частности. Граница между субъектом и объектом изменяет и о-ограничивает интенциональную активность субъекта, отражает и обращает её, уже изменённую, на себя. Интенциональная психическая активность посредством границы опосредует себя и снимает себя опосредованную в рефлексии, тем самым возвращает себя к своему основанию. Если задаться вопросом, почему и как граница включена в рефлексию? То следует начать с того, что граница – это такое взаимодействие субъекта и объекта, в процессе которого субъект, в интенциональной активности, определяет иное и себя (когнитивно, аффективно и конативно), а также рефлексивно организует свою интенциональную психическую активность как функциональный орган взаимодействия. Граница обращает интенциональную психическую активность на себя, уже о-ограниченную взаимодействием с субъектом. И эта обращенная интенциональная психическая активность накладывается на прямую и сопрягается с ней в процессе рефлексирования. Отсюда, сам процесс рефлексирования – это сопряжение или синхронизация прямой и обратной интенциональных психических активностей в результате которого происходит оформление и организация прямой интенциональной активности как психологического механизма регуляции поведения. Одним из организующих начал этого механизма или функционального органа выступает эффективность регуляции взаимодействия. Тогда процесс рефлексирования заключается во внесении того "параметра порядка" (Г. Хакен), как пакета связанных взаимодействием границ, который характеризует прямую интенциональную психическую активность, задает ей организационную целостность. Таким образом, сопряжение прямой и обратной интенциональной психической активностей, которое невозможно без границы взаимодействия, в процессе рефлексирования, приводит к организации прямой интенциональной активности как психологического механизма, а значит к циклической причинности.

Граница не только обращает интенциональную психическую активность на себя, но качественно и количественно её определяет, выступая при этом базовой образующей генезиса рефлексии. Без границы нет и рефлексии, т.к. граница имплицитно включена в структуру рефлексии, но и без рефлексии нет границы, в собственно психологическом смысле, т.е. только в рефлексии субъект определяет для себя границы своего присутствия в мире. Вот поэтому рефлексия, в онтологическом плане, и есть механизм о-граничения, оформления интенциональной психической активности, а значит и психики в целом. Другими словами, в процессе регуляции взаимодействия происходит дифференциация и интеграция границ интенциональной активности посредством дифференцирующих и интегрирующих регулятивных актов, что приводит к возникновению новых границ интенциональной активности и соответственно интенциональных объектов, т.е. *простраиванию* границ. Граница всегда целостна, не столько потому, что на ней взаимодействуют субъект и объект, но скорее в силу того, что граница всегда включает в себя одно и иное, субъекта и объекта. Субъект и объект положены в границу самим фактом взаимодействия, своей фактичностью. Но в процессе рефлексирования, граница смещается в сторону начала интенциональной активности субъекта, переоформляя в чем-то саму эту активность. В процессе регуляции взаимодействия субъекта и объекта идёт дифференциация и интеграция внутренних интенциональных границ субъекта, но при этом более всего проявляется процесс *собираения* интенциональных границ объекта в субъекте, для более адекватного отражения действительности и эффективности регуляции взаимодействия. Интенциональность психической активности субъекта, в регуляции взаимодействия с объектом, не только находит себя, свои интенциональные границы в объекте, но происходит процесс рефлексивного *собираения* и *связывания* границ в «Я» человека. Согласно древнегреческому смыслу понятия "границы", она всегда обладает характером собираения, а не отрезания и отрицания другого. Что достаточно ясно выражено в феноменологии, так Р. Экартсберг, характеризуя интенциональность сознания, пишет, что ключевым моментом феноменологии является представление о том, что человеческий смысл и встретившийся феномен *связывают* личность и мир, субъекта и объект, и устанавливают взаимоотношение *быть вместе*. В интенциональной активности, на границе взаимодействия человека и мира происходит слияние, единение субъекта и объекта, устанавливаются неразрывные связи, *быть вместе*, зависеть от другого.

В процессе рефлексивного о-граничения интенциональной психической активности субъекта происходит формирование "интенциональных объектов" (Ф. Brentano), а по сути внутреннего мира человека. Знаменуя собой новую линию развития (П. Тейяр де Шарден). В рефлексивной обращенности на себя начинается новый виток в развитии человека, когда он выходит за пределы наличной ситуации, извлекая опыт не только из конкретных взаимодействий, но и из обобщения собственного опыта, опыта других людей, рефлексивного простраивания отдельных регуляций (поступков, возможных событий и др.). У человека возникает внутренний мир, который всегда доступен для его

экспериментов, анализа и проигрывания развития событий. Границы этих взаимодействий рефлексивно оформляются самим человеком, прежде всего, изнутри (Дж. Локк). Оформляется и *организуется* его психическая активность, которая становится все более интенциональной, а значит не только аккумулирует разнообразный опыт взаимодействия человека в мире, но рефлексивно его оформляет в виде различных психологических образований: функциональных органов, представлений, навыков и умений, установок и др. Отсюда любая психическая активность, так или иначе, направлена на что-то и всякая потребность человека содержит в себе границы объекта, при встрече с которыми она превращается в мотивы (А.Н. Леонтьев), смыслы или ценности.

Рефлексия является не только центральным феноменом внутренней активности человека, но, прежде всего, *базовым механизмом самоорганизации психической активности*, а значит механизмом регуляции взаимодействий человека в мире. Отводя рефлексии столь важное место в становлении живого и в эволюции психики, мы должны ответить на несколько принципиальных вопросов. За счет чего или почему рефлексия является базовым механизмом самоорганизации психической активности? На чем основывается самоорганизация психической активности? Что является принципом или движущим началом самоорганизации? Что определяет направление интенциональной психической активности? Как рефлексия организует и оформляет жизненный опыт человека? Ответом на эти вопросы будет ещё одна, но центральная функция рефлексии, которая пронизывает все остальные её функции. Эта функция заключается в том, что каждый раз посредством обращения интенциональной психической активности на себя идет: поиск истока направленной интенциональной активности; критерия, на основе которого можно оценить эффективность действия; тех принципов, посредством которых только и возможно существование интенциональной активности. Вот поэтому в процессе рефлексирования происходит определение и простраивание границ интенциональной активности, связывания и организации границ психики в нечто целостное. Все это моменты эволюции психики и развития человека как субъекта взаимодействия с социокультурным миром. Когда он ищет те основы своей жизнедеятельности, на которых строится его жизнь. Здесь очень важно отметить следующие моменты, а именно, процесс соотношения человека и мира (организма и среды) обязательно пред-полагает основание, критерий по которому соотношение только и возможно. Это, *с одной стороны*, а *с другой*, сам процесс соотношения пред-полагает возвращение проявленного во взаимодействии основания к себе, т.к. всякое соотношение и сравнение должно быть с чем-то.

Но как возможно, чтобы основание возвращалось в себя? С философских позиций об этом писал ещё Г. Гегель, когда подчеркивал, что сущность посредством рефлексии опосредует себя и это есть снятие самой себя и возвращение в себя. А затем М.Хайдеггер, в своей работе "Положение об основании" [23], пишет, что основание как таковое требует своего возвращения обратно *в качестве* основания – обратно (re) именно в направлении чего-то ре-презентирующего, т.е. в направлении представляющего субъекта и *через* него

для него же. Здесь не только ещё раз подтверждена мысль Г. Гегеля, но подчеркивается то, что *возвращение* направлено на себя, на нечто репрезентирующее, на то, что представляет субъекта. Кроме этого, отметим, что основание возвращается обратно в качестве основания и только таким оно и может быть, т.е. возвращающимся к себе. Другими словами, основание в процессе рефлексирования собирает себя, границы своих проявлений. Поэтому *рефлексия есть собирание себя посредством возврата основания к себе*. Основание при этом есть тот центр, который удерживает в рефлексивных процессах границы своего явления в мире. Без рефлексии и рефлексивных процессов всякая живая система не просто движется в сторону дезорганизации, но распадается и перестает быть таковой. Тогда для того, чтобы существовать, необходима интеграция и дифференциация границ, которая выступает фундаментальным механизмом всего живого и конечно рефлексии при её движении к основанию [28]. Само же основание проявляется в процессе простраивания границ, являясь в то же время основополагающим критерием дифференциации и интеграции границ. Таким образом, основание оформляется в явлении, о-граничивается и определяется в нем посредством рефлексии, которая связывает явление с его основанием, т.е. обеспечивает движение к основанию через *простраивание, связывание и организацию* границ данного интенционального психического процесса.

В связи со сказанным возникает и такой вопрос, а что такое основание или самость? Основание человека, это то на чём он стоит, первое в ряду его жизненной активности. Таковым может выступать ценностно-смысловая сфера (потребности, мотивы, смыслы и ценности), которая всегда в пространстве и во времени содержательно о-граничена и как-то рефлексивно оформлена и организована в масштабе жизни человека. Ценностно-смысловая сфера в своей целостности оформляется как основание человека и проявляет себя вовне, но, чтобы действительно быть основанием, необходимо не только рефлексивно собирать и связывать свои проявления или границы взаимодействия с миром, а, прежде всего в процессе рефлексирования простроить ценностно-смысловую сферу как реальное и действенное основание. Однако для человека его основание не дано как таковое непосредственно в феноменах жизнедеятельности, во взаимодействиях человека и мира. Поэтому дойти до основания своей жизненной активности очень важная для человека задача, т.к. только основание является той исходной мерой, с которой человек может сверять свою линию жизни. Сам процесс соотношения, сопоставления основания и явления рефлексивен, по сути, и заключается в простраивании, связывании и организации внешних и внутренних границ самости, а значит ценностно-смысловой сферы, что задает линию эволюции человека. В этом процессе, особенно в связи с возникновением социокультурной среды, необходим ещё один *рефлексивный посредник*, который бы для человека выступал своеобразным регулятивным центром и обеспечивал бы, *с одной стороны*, осознание или "видимость" интеграции разнообразной активности, а *с другой*, определял бы для человека меру его присутствия в мире. Или как писал Протагор "Человек есть мера всем вещам – существованию

существующих и несуществованию несуществующих" (Диоген Лаэртский). Эту меру человек хранит в регулятивном центре, каковым выступает "Я" человека, которое рефлексивно определяет не только границы присутствия в мире, но положено в эти границы как мера для всего, что важно и значимо для человека. В итоге человек создает многомерный проект своей жизнедеятельности, который представляет из себя развернутую в будущее ценностно-смысловую сферу человека или организованную систему возможных временных границ его взаимодействий с миром людей и вещей. При этом рефлексивное движение к основанию, к своей самости не просто описать и не только в силу того, что это происходит в ходе регуляции человеком своей жизни, но и потому, что не очень то понятно как посредством рефлексии "Я" протраивает и собирает свои границы. *С одной стороны*, необходимо, опираться на концепцию целостной организации ценностно-смысловой сферы, в рамках которой и осуществляется рефлексивное движение к базовым ценностям и принципам жизни человека. *А с другой*, на "отработанные" и закрепленные в социокультурных условиях рефлексивные механизмы связывания и организации границ "Я" в основании человека. Причем сам процесс собирания, в этом случае, очень тесно связан с опытом человека, о чем в свое время писал Дж. Локк. Таким образом, отмеченные выше функции рефлексии: *определения и протраивания границ, собирания и связывания границ*, и, наконец, *организации границ* в регуляции деятельности и жизнедеятельности; проявляются в психологических механизмах рефлексии. Но перед тем как показать проявление этих функций в психологическом механизме рефлексии рассмотрим, как он изучается в психологии.

#### **2.4. Анализ психологических механизмов рефлексии**

Кратко проанализируем наиболее известные психологические механизмы рефлексии, но вначале заметим, что в содержании любого механизма рефлексии достаточно ярко проявляет себя имплицитная теория рефлексии. И рамки этой теории задают описание и понимание самого механизма рефлексии. В отечественной психологии механизмы рефлексии, более всего, исследовались в рамках так называемой «теории кооперативной деятельности» (Г.П. Щедровицкий, Н.Г. Алексеев, О.С. Анисимов, А.А. Тюков, В.В. Рубцов и др.). И это конечно неслучайно, т.к. рефлексивная функция сознания наиболее выпукло и ярко проявляется в процессе взаимодействия людей. На это, пожалуй, впервые, обратил внимание Г.П. Щедровицкий в рамках разрабатываемой им «теории кооперативной деятельности» [29, 30]. Где суть механизма рефлексии состоит из «выхода» в новую позицию и восстановление содержания прежней деятельности. Однако в подходе Г.П. Щедровицкого не прописан именно психологический механизм функционирования рефлексии, и, кроме того, остается двойственность анализа рефлексии [2].

Для раскрытия психологического механизма рефлексии, интересную попытку предпринял А.А. Тюков [22]. Ход его рассуждений, относительно кооперативной деятельности людей и условием возникновения рефлексии и рефлексивного выхода, как начального момента процесса, является «разрыв»

возникающий в общественной структуре деятельности. Например, когда намеченный план действий не приводит к должному результату, предложенное решение отвергается, смысл и содержание деятельности не находят понимания у других людей. При такой интерпретации рефлексивный выход организуется с целью понять содержание осуществляемой или планируемой деятельности. Это свойство рефлексивного процесса определяется автором как *«интенциональный компонент»* механизма рефлексии. Он пишет, что в рефлексии всякому анализу и познанию собственной деятельности предшествует субъективная направленность на представление и построение целостного смысла рефлектируемой деятельности [22; 72].

Направленность на освоение деятельности в целом лишь отличает рефлексивный процесс от других сознательных процессов. Для конструктивной реализации этой направленности рефлексирующий субъект должен встать на определенную точку зрения, которая задает общие категориальные рамки, ограничивающие описание и понимание рефлексирваемой деятельности. Рефлексирующая позиция может опереться в своем анализе на отдельные компоненты деятельности или их совокупность. В зависимости от того, какие категории и логические системы мышления используются можно говорить о различных видах рефлексии по способу получения рефлексивной картины деятельности.

*Первичная категоризация* задает набор мыслительных средств, с помощью которых осуществляется рефлексивное освоение деятельности. Далее, используемые средства должны быть соотнесены как с конкретными материальными и идеальными объектами, так и между собой, и, кроме того, взаимосвязаны в некоторой конструкции. Этот этап определяется как *конструирование* системы рефлексивного отображения деятельности. Затем, чтобы конструкция рефлексирующих средств могла представлять и отображать деятельность, она должна быть представлена как картина деятельности и схематизирована. *Схематизация*, по мнению А.А. Тюкова, имеет важнейшее значение, так как только представленная знаковыми средствами рефлексирваемая деятельность получает свое осознанное инобытие. Чтобы результаты рефлексии могли включиться в коммуникацию, а не остались в сфере сознания, схематизированное содержание рефлексии должно пройти этап *объективации*, т.е. быть экстерииоризировано и интерпретируется как модель рефлексирваемой деятельности. Такое рефлексивное описание, получившее знак объективируемой модели, может стать предметом специальной мыслительной обработки и исследования. Таким образом, этап объективации замыкает рефлексивный процесс, и результаты рефлексивного освоения деятельности могут поступать в сферу мышления. [22; 72-74].

Данный подход позволяет ввести конструктивные элементы психологического механизма рефлексии. Он включает в себя шесть основных компонентов: 1) рефлексивный выход; 2) интенциональность; 3) первичную категоризацию; 4) конструирование системы рефлексивных средств; 5) схематизацию рефлексивного содержания; 6) объективацию рефлексивного описания.



Вполне понятно, что описанный психологический механизм рефлексии характерен, прежде всего, для кооперативной деятельности. А применим ли он для индивидуальной деятельности? Если и применим, то лишь отчасти. Кроме того, данный механизм скорее отражает этапы процесса разворачивания рефлексии. Тогда как психологический механизм должен отвечать на вопрос, как, каким образом что-то происходит. Например, как возможен рефлексивный выход?

Рассматривая рефлексия в структуре саморегуляции личности, рефлексия выполняет функцию, по мнению Ю.Н. Кулюткина, рефлексивного механизма [13; 24]. Данный механизм направлен на поиск, строительство средств (гипотез, антиципирующих схем, моделей) с помощью которых можно было бы достичь поставленной цели. При этом он выделяет в личности человека функции: «Я – исполнитель» и «Я – контролер», которые проявляются на разных уровнях рефлексивного отображения. В итоге рефлексия в этом психологическом механизме саморегуляции выполняет функцию многоуровневой обратной связи. Назвать ли это рефлексивным механизмом или нет, в этом есть вопрос. Тем более что сама рефлексия рассматривается Ю.Н. Кулюткиным лишь в роли отображения.

Несколько в ином плане, а конкретнее, в плане перестройки субъектом своего сознания рассматривают механизм рефлексии И.Н. Семенов и С.Ю. Степанов [18], которые выделяют пять этапов: 1. Актуализация смысловых структур "Я" при вхождении субъекта в проблемно-конфликтную ситуацию и при её понимании; 2. Исчерпание этих актуализировавшихся смыслов при апробировании различных стереотипов опыта и шаблонов действия; 3. Их дискредитация вплоть до полного обесмысливания в контексте обнаруженных субъектом противоречий; 4. Инновация принципов конструктивного преодоления этих противоречий через осмысление целостным "Я" проблемно-конфликтной ситуации и самого себя в ней как бы заново – собственно фаза «переосмысления»; 5. Реализация этого заново обретенного целостного смысла через последующую реорганизацию содержания личного опыта и действенное, адекватное преодоление противоречий проблемно-конфликтной ситуации. [18, 20]. Подход И.Н. Семенова и С.Ю. Степанова к пониманию индивидуально-психологического рефлексивного механизма интересен и продуктивен, но, прежде всего, тем, что выделены этапы, описывающие процесс рефлексии. А вот как посредством рефлексии происходит актуализация смысловых структур? Это не прояснено в достаточной степени. Какова роль рефлексии в "исчерпании" и дискредитации смыслов? Откуда берутся инновационные принципы в процессе "переосмысления"? Да и что такое переосмысление с позиции рефлексии? Все эти вопросы подталкивают к более углубленному осмыслению роли рефлексии в понимании смыслов и смысловых образований.

По мнению В.И. Слободчикова рефлексия является одним из фундаментальных механизмов становления собственно человеческих способностей и жизни. И суть её в том, что она всегда раздваивает некое исходное, тотальное единство, делает его полярным. Анализ становления

рефлексивного сознания в раннем онтогенезе В.И. Слободчиков начинает с события взрослого и ребенка. Внутри со-бытия взрослого и ребенка, как в пространстве отношений реализуются два взаимосвязанных процесса: обособление (физического, биологического, психологического, личностного) – как фундаментального условия становления индивидуальности – и отождествления (импринтинг, уподобление, идентификация, игра, учение) – как условие приобщения к общечеловеческим формам культуры. Выработка средств и способов деятельности в одном процессе становится предпосылкой разворачивания другого процесса. Первые дифференциации в сознании ребенка обусловлены изменениями внутри формы «мы – они», которые, в конце концов, превращаются в классическую формулу самосознания «Я – не-Я». Переживание несовпадения субъективности и субъектности есть начало самоопределения (обособления), начало зарождения самосознания и первичной формы рефлексии («полагающей», по Гегелю) – как точка отличия себя от своей жизнедеятельности [19; 64]. С игры начинается процесс самоограничения (уточнение границ самоидентичности) внутри своей собственной, ещё «не осмысленной» жизни; процесс бурного осознания своих желаний, возможностей, своих неспособностей и незнаний. Сам этот процесс есть результат работы *определяющей* рефлексии. Чтобы глубже осмыслить становление рефлексивного сознания надо ответить на ряд вопросов. Между подражанием и рефлексией есть только различие или и нечто общее? Если только различие, на чем акцентирует внимание В.И. Слободчиков, то будет трудно или даже невозможно объяснить становление сознания субъекта. Тогда, что общего между рефлексией и подражанием как фундаментальными психологическими механизмами становления собственно человеческого способа жизни? С нашей точки зрения таким общим, а точнее сквозным и достаточно универсальным образованием, является граница, которая при подражании ребенка взрослому, работает по принципу удвоения любой жизненной формы, т.е. граница, разделяющая ребенка от взрослого, становится соединяющей их. Ребенок, усваивая ту или иную, внешнюю по отношению к нему форму жизни, постоянно рефлексивует и оформляет её, вначале во внешнем плане, а затем во внутреннем. Внешние границы поведения, в процессе рефлексирования и соответственно организации интенциональной психической активности, находят свое продолжение во внутренних границах. Образование внутренних границ, – это формирование того функционального органа, который обеспечивает определенную направленность в регуляцию взаимодействия, что возможно только в процессе рефлексии.

В целом же относительно психологических механизмов рефлексии мы хотели бы отметить. **Во-первых**, в отмеченных подходах, явно доминирует гносеологический ракурс рассмотрения психологического механизма рефлексии, как наиболее доступный для анализа. Однако, это только один из способов анализа рефлексии и рефлексивных механизмов. **Во-вторых**, исследователи рефлексии выделяют два основных психологических механизма – индивидуальный и кооперативный, между которыми есть взаимосвязь. Однако, вполне понятно, что собственно психологическим будет рассмотрение

рефлексии в рамках конкретного субъекта, а в кооперации – социально-психологический механизм рефлексии. **В-третьих**, нам кажется, не совсем оправданным этапы разворачивания рефлексивной деятельности отождествлять с её механизмами, т.к. суть механизмов объяснять и показывать, разворачивать реализацию рефлексии, а не проявление её в деятельности. **В-четвертых**, все выше перечисленные рефлексивные механизмы, особенно этапы разворачивания, имеют нечто общее, т.е. некий инвариант. В той или иной мере этот инвариант рефлексивного механизма выделен Г. Гегелем и соответствует формам рефлексии. Он выделяет такие формы рефлексии, как: *полагающую* (снятие своего иного, непосредственно); *внешнюю рефлексию* (соотношение с самим собой как со своим инобытием); *определяющую* (единство полагающей и внешней рефлексии) [7; 435-445]. Во многом эти формы рефлексии соответствуют, ранее описанному, рефлексивному процессу с позиции интенциональной психической активности. А именно, прямая интенциональная психическая активность до встречи с обратной на границе – это *полагающая* рефлексия. Обратная интенциональная активность – *внешняя* рефлексия, а сопряжение прямой и обратной интенциональных активностей – *определяющая* рефлексия.

## 2.5. Этапы разворачивания рефлексивных механизмов

Рассматривая рефлексию, прежде всего, в онтологическом плане, можно выделить несколько линий её изучения: в *фило.- и онтогенезе*, а также в *актуалгенезе*. Разумеется, каждая из линий в плане развития и становления рефлексии и рефлексивных механизмов нуждается в серьезном теоретическом осмыслении и эмпирическом обосновании. Но это дело недалекого будущего. Мы же отметим лишь самые общие моменты характерные для этих линий развития и становления рефлексии. Так говоря о филогенезе, заметим, что рефлексия, изначально присуща всем живым существам, т.к. без неё они не смогли бы существовать как самоорганизующиеся системы. Более того, рефлексия изначально присуща психики, как её основополагающий атрибут, без которого она не смогла бы развиваться и выполнять свои функции, т.е. дифференцироваться и интегрироваться в различные психические образования. Однако, на начальной стадии развития живого, это фоновые или самые элементарные виды рефлексии, в чем-то сродни "обратной связи". Данные виды рефлексии выполняют функцию определения границ, как внешних объектов, так и функциональных органов. Конечно, при этом идет рефлексивный процесс простраивания психофизиологических границ самого живого организма, аналогом которых является диффузная нервная система. В процессе эволюции происходит не только собирание и связывание границ взаимодействий в некие центры, ассоциации или автономные целостные образования, но и их организация в целом живого организма. Опять же, это хорошо подкрепляет дальнейшая эволюция нервной системы, которая, начиная, с диффузной развивается в ганглиозную и далее в центральную нервную систему. Разумеется, филогенетическое развитие человека, по крайней мере, закладывает психофизиологические основания функционирования рефлексивных

механизмов, но проявятся ли они в психологической организации человека, зависит от его социокультурного становления.

Что же касается психологических механизмов рефлексии, которые присущи высшим уровням организации психики, то для них характерны все выше перечисленные функции рефлексии, т.е. *определения и протравивания границ, собирания и связывания границ*, и, наконец, *организации границ* в целостной регуляции жизни человека. Так, развитие и становление рефлексивных механизмов идет в поведении человека от отдельного психомоторного действия до привычек и организации поведения в целом. Это же относится и к аффективной сфере человека, где одним из целостных рефлексивных механизмов выступает переживание, на что в свое время обратил внимание В. Дильтей [5, 11]. Конечно, становление рефлексивных механизмов происходит с учетом характера онтогенетического развития и формирования человека. Есть ещё одна особенность, на которую не обращают должного внимания, а именно, то, что человек вышел на понимание рефлексии, только тогда когда она попала в поле его сознания. Именно из этого следует преобладающий гносеологический аспект исследования рефлексии, т.к. самоотношение и обращенность сознания на себя или самоосознание себя и своей жизни возможны, прежде всего, в когнитивном плане. Таким образом, в актуалгенезе рефлексивного механизма проявляются все выше перечисленные функции рефлексии, но проиллюстрировать их проще всего в когнитивном плане.

Человек, живя в социокультурных условиях, имеет определенный запас знаний умений и навыков, которые необходимы ему для жизни. Разумеется, что это не только знания, полученные им в ходе обучения, но явный и неявный опыт жизни (М. Полани), который человек использует тем или иным образом в своей деятельности. Память человека хранит много важного и второстепенного, однако память – это антология наших рефлексивных моделей о том, с чем мы встречались, с чем взаимодействовали, что для нас важно и ценно (М. Хайдеггер). Рефлексивные модели взаимодействия с объектами, людьми и знаниями – это и есть интенциональный опыт, как-то о-граниченный и оформленный в психике человека, в его внутреннем мире. И человек обращается к своему внутреннему миру, к тому, что для него в данный момент актуально и значимо. В рамках кооперативной деятельности данный этап в проявлении рефлексии называют "разрыв", обнаруживаемый в структуре деятельности субъекта, когда он вынужден выйти за пределы выполняемой деятельности. Тогда интенциональная психическая активность направляется на саму деятельность или на тот интенциональный опыт, который, так или иначе, связан с регуляцией взаимодействия субъекта с объектами. Проявляя интенциональную психическую активность, субъект, прежде всего, должен различать этот объект или деятельность от других, т.е. найти ту границу, на которой они как-то определяются для субъекта. Данный процесс в чем-то сродни ощущению при отражении и познании внешнего мира. При этом в интенциональной активности идет рефлексивное *определение и актуализация границ* объекта или той деятельности, на которую направлена активность.

Границы деятельности как-то рефлексивно *простраиваются*, чтобы отразить отдельный интенциональный объект или деятельность в целом. Здесь простраивание границ объекта, задается самим объектом, как той интенциональной реальностью, которая индифферентна по отношению к желаниям человека. В чем-то простраивание границ аналогично целостному восприятию объектов внешнего мира<sup>1</sup>, но в большей степени подчеркивается активный характер отражения и поиска особенностей рефлекслируемой деятельности.

Однако человек – это пристрастное существо, он всегда заинтересованно смотрит на мир, взаимодействует с ним, причем, эти взаимодействия многомерны и зависят от того, что человеку надо, как в данный момент, так и в будущем. Поэтому интенциональная психическая активность, которая направлена на выполненную или выполняемую деятельность, не только её как-то "непосредственно" отражает и о-граничивает для субъекта, но и неким образом конструирует, под углом своей пристрастности. Человек *собирает* и *связывает* границы рефлекслируемой деятельности в зависимости от поставленных задач и целей. Процесс *собрания* границ детерминирован не только пристрастностью человека, но и стремлением целостного отражения объекта в процессе регуляции выполняемой деятельности. Однако, при этом, сама деятельность актуализирует для человека смысловые образования, которые оформляют и связывают границы выполняемой деятельности с учетом доминирующих смыслов. Конечно, законы связывания границ могут быть различны (причинно-следственные, целостно-смысловые, организационно-системные), но это дает дополнительные возможности человеку переоформлять рефлекслируемую деятельность с учетом проблем, целей и задач. В процессе связывания границ, впервые для человека, деятельность становится целостной и завершённой. Отсюда, в рефлексивном процессе смыслового связывания границ для человека впервые возникает возможность заглянуть, как в будущее, так и в прошлое. Так как смысл несет в себе предел активности, а значит и предельную границу той или иной деятельности (М. Хайдеггер, А.С. Шаров). Относясь к последнему пределу или предельным границам собственной деятельности, человек рефлексивно начинает её осмысливать, т.к. всякое осмысление возможно только в определенных рамках, в перспективе будущего, будь то теория или метафора (М. Полани, К.И. Алексеев). Да и сам процесс осмысления невозможен без того, чтобы не проследить взаимосвязи между отдельными компонентами деятельности.

В этом процессе, особенно когда для человека важно качество выполнения деятельности, он старается её оптимизировать, как-то упорядочить и сделать универсальной. Возникает проблема организации деятельности и её системного простраивания. Конечно, все это возможно только в процессе рефлексирования, которое уже должно опираться на иные, которые исходят из более обобщенных и универсальных принципов организации. А именно, оптимальности и красоты,

---

<sup>1</sup> В изучении чего преуспели представители гештальтпсихологии и выделили законы восприятия, которые можно трактовать как законы связывания границ перцептивного поля.

перспективы и учета контекста, системности и самоорганизации. В этом отношении ещё очень много непонятого и неизвестного, но теории организации и самоорганизации сейчас находятся на подъеме, хотя А.А. Богданов опубликовал свой труд по организации ещё в начале двадцатого века. По сути, чтобы что-то организовать необходимо исходить из какой либо идеи, а, следовательно, принципа организации. Причем не просто некоего универсального принципа, например, системности, а того конкретного принципа, который выражается в основополагающей идее, лежащей в основании деятельности. Поэтому человек в рефлексивной деятельности направляет свою активность на поиск этой основополагающей идеи, которая задает организацию всей деятельности. Здесь рефлексия, рефлексивная активность совершает, если говорить образно, вертикальное движение, от деятельности к её основанию и обратно. В чем-то подобную мысль высказывал Ж. Пиаже, когда говорил о рефлексивной абстракции [15] или Ю.Н. Кулюткин, рассуждая о рефлексивном проигрывании хода решения задачи, в процессе самоорганизации мышления [13]. В организации и самоорганизации деятельности наиболее ярко проявляется креативность личности, её творческий потенциал. Собственно здесь и лежит креативное начало человека. Но это дело будущих исследований.

Обобщая сказанное, можно сказать, что **рефлексивный механизм – это самоорганизация интенциональной психической активности, которая осуществляется на различных уровнях психики (сознания, бессознательного), для достижения в процессе взаимодействия человека с миром синергизма и проявляется в *простраивании и связывании границ, их организации* в ходе движения к основаниям собственной деятельности.** Выше обозначенный рефлексивный механизм можно изобразить таким образом.

Разворачивание рефлексивного механизма, которое с содержательной стороны мы привели выше, можно отобразить в этапах организации границ собственной психической активности. Так на **первом этапе**, который можно назвать *интенциональным*, психическая активность носит интенциональный характер и направлена на значимый для человека объект и его границы. А так как этот объект интенционален по природе своей, то необходима децентрация источника активности или регулятивного центра, в качестве которого чаще всего выступает "Я" человека<sup>1</sup>. Вот как раз на данном этапе человек и выходит за рамки выполняемой им деятельности. Происходит выделение рефлектируемого объекта или деятельности, т.е. можно сказать, что осуществляется первичная категоризация. **Следующий этап – *определение и простраивание*** границ рефлектируемой активности. Выделяя объект, мы тем самым определяем границы его взаимодействия с другими объектами, а значит,

---

<sup>1</sup> На этот момент в развитии человека одним из первых обратил внимание Ж. Пиаже, говоря об эгоцентрической позиции ребенка, при исследовании развития мышления. В аспекте исследования рефлексии и рефлексивных механизмов, различение "Я" рефлекслирующего и "Я" рефлекслируемого достаточно традиционно (Ю.Н. Кулюткин, Б.И. Хасан и др.).

отмечаем качества и свойства объекта, его особенности и атрибуты. Другими словами, за счет конструирования и реконструирования содержания объекта идет выделение элементов деятельности и её структуры. Простраиваются границы между элементами и деятельность определяется в целом. Процесс децентрации находит свое воплощение в рефлексивной позиции субъекта, его "особой" точке зрения. **Третий этап** – это *собираение* и *связывание* границ. На данном этапе рефлексивная активность направлена на конструирование и реконструирование целостного процесса, а не на его отдельные элементы. Вектором рефлексивной активности выступают смыслы и смысловые образования, которые реализуются в процессе регуляции взаимодействий. Поэтому для человека важно понять рефлексивируемую деятельность, разобраться в ней. С этой целью прослеживаются взаимосвязи между элементами, они собираются и объединяются в некоторые группы и затем связываются между собой, причем это, прежде всего, смысловые связи. За счет рефлексивной абстракции схематизируется деятельность, строятся модели знаний и действий, с которыми человек может работать, как с особыми объектами. *Организация и систематизация* границ реализуется на **четвертом этапе** рефлексивного механизма. В процессе осмысления и переосмысления взаимосвязей между элементами, смыслы оплотняются и обобщаются. В этом движении человек выходит на системообразующее начало или основание своей активности. Само движение к основанию требует от человека как-то по особому упорядочить и организовать свою деятельность. И эта особенность связана с целостным её рассмотрением в более широком контексте, вплоть до контекста жизнедеятельности или мировых процессов. Отсюда, предвосхищение временных границ, планирование и прогнозирование, как процесса деятельности, так и её результата. Последний, **пятый этап** разворачивания рефлексивного механизма, который можно условно назвать этапом *объективации* процесса и результата рефлексивной активности, характеризуется тем, что процесс и результат рефлексивной активности становится как-то доступен человеку, т.е. репрезентируется ему. Это может быть чувство или переживание, боль или сновидение. Сам процесс объективации заключается в доведении до человека, в различных формах и видах, рефлексивируемой деятельности, будь то на уровне сознания или сновидений, чувств, переживаний или образов. А так как процесс рефлексии может прерваться на любом из этапов, то в силу значимости этого этапа он может быть объективирован.

Подводя итог размышлений, о роли рефлексии в психологической организации человека, отметим: **Во-первых**, подлинное понимание существа рефлексии лежит в её онтологии, как том универсальном основании на базе которого возникает и развивается психика (Г. Гегель, А. Бузман, Г.А. Голицын, А.В. Карпов и др.). **Во-вторых**, понимая рефлексию как основополагающий психический механизм самоорганизации человека, мы выходим в исследовании методологических основ рефлексии на категорию "граница", которая раскрывает свое содержание в интенциональной активности субъекта и невозможна без рефлексии. Поэтому основными *функциями*

*рефлексии являются:* определение и протраивание границ психики, собирание и связывание их в некоторые психические целостности, а также организация психических деятельностей при движении к основаниям собственной активности. **В-третьих**, содержание рефлексивного механизма заключается в самоорганизации интенциональной психической активности на разных уровнях психики (бессознательный и сознательный уровни), для достижения в процессе взаимодействия человека с миром определенного единства, синергизма. **В-четвертых**, в процессе самоорганизации реализуются функции рефлексии, в соответствии с этапами разворачивания рефлексивного механизма. Нами выделены пять этапов реализации рефлексивного механизма: интенциональный, определения и протраивания границ, собирания и связывания границ, организации и систематизации границ и объективации процесса и результата психической активности. **В-пятых**, выше обозначенный подход к пониманию рефлексии позволяет *целостно изучать психическую активность человека*, начиная от её бессознательных уровней и до уровня сознания и самосознания. Примером чему является анализ сновидений с позиции рефлексивного переживания персонального мифа жизни [25], мышления и творческой активности [13, 15], психологических систем и функциональных органов (Л.С. Выготский, А.А. Ухтомский, В.П. Зинченко). К этому хотелось бы добавить и то, что, понимая рефлексии, в самом широком смысле, как механизм самоорганизации психики, открываются теоретические и инструментальные перспективы изучения прогнозирования и проектирования человеком своей деятельности, метакогниций и стратегического мышления человека.

## **2.6. Методика "Рефлексия человека в жизнедеятельности"<sup>1</sup>**

**ИНСТРУКЦИЯ ИСПЫТУЕМОМУ.** Вам предстоит оценить ниже приведенные утверждения опросника, как бы с трех позиций. В бланке ответов напротив номера утверждения приведены три позиции (А, Б, С), которые характеризуют ответ, проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа по каждой позиции. Если приведенные суждения вообще не характерны для Вас, то поставьте цифру 1 (абсолютно неверно).

**ШКАЛА ОЦЕНОК:** 1 - абсолютно неверно, 2 – неверно, 3 – скорее неверно, 4 - не знаю, 5 – скорее верно, 6 – верно, 7 – совершенно верно. Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может. Первый пришедший в голову ответ и является верным.

### **ОПРОСНИК**

1. Когда у меня возникают сложности с удовлетворением основных витальных потребностей (пища, секс, сон, отдых), то Я:

---

<sup>1</sup> Методика разработана А.С. Шаровым.



- А.Пытаюсь определить, что сейчас мне больше всего нужно  
Б.Стремлюсь осмыслить свои действия в сложившихся обстоятельствах  
С.Организирую свою жизнь так, чтобы обходиться самым малым
2. Вспоминая о том, когда я болел или о телесных проблемах, Я:  
А.Пытаюсь определить, что этому предшествовало  
Б.Стараюсь посмотреть на это целостно, во взаимосвязях  
С.Стремлюсь найти основную причину случившегося
3. Для того чтобы быть физически развитым, иметь красивое тело, Я:  
А.Прежде всего пытаюсь определить чего я хочу  
Б.Стремлюсь пересмотреть свою повседневную жизнь  
С.Должен следовать определенным жизненным правилам
4. Когда Я не могу удовлетворять свои потребности в сексе, алкоголе и развлечениях, то:  
А.Продумываю различные планы по их удовлетворению  
Б.Стараюсь целостно посмотреть на сложившуюся ситуацию  
С.Нередко задумываюсь, а надо ли мне это
5. Сделать из себя образованного человека (современного, делового) не просто, но Я:  
А.Продумываю все, что надо для этого сделать  
Б.Стараюсь подойти к этому целостно, со всех сторон  
С.Стремлюсь соответствующим образом организовать жизнь и свою деятельность
6. Вспоминая свои неудачи по самовоспитанию, Я стараюсь:  
А.Разложить все по "полочкам"  
Б.Осмыслить, а зачем мне это надо  
С.Найти основную причину неудачи
7. Так или иначе, готовя себя к будущей жизни, к тому, чтобы достойно жить, Я:  
А.Продумываю все этапы для достижения этого  
Б.Стараюсь посмотреть на это со всех сторон, целостно и ни чего не упустить  
С.Раздумываю и о том, как же действительно реализовать свои планы
8. Я не хочу быть похожим на других, поэтому Я:  
А.Часто продумываю, что и как я буду для этого делать  
Б.Нередко задумываюсь, а зачем мне это надо  
С.Стараюсь понять себя, свое место в жизни
9. Повышение образования и культурного уровня для меня очень важно и Я:  
А.Планирую, что для этого надо сделать  
Б.Стараюсь ни чего не упустить из открывающихся возможностей  
С.Хорошо планирую и организирую свою повседневную жизнь
10. Я вижу недостатки моего образования и поэтому:  
А.Задумываюсь о причинах, которые привели к этому  
Б.Стараюсь осмыслить их комплексно, во взаимосвязях  
С.Главную причину ищу в себе

11. Моя профессиональная подготовка (учебная деятельность) желает лучшего, поэтому Я:
- А. Строю и разрабатываю планы по её повышению
  - Б. Стараюсь осмыслить, что и зачем мне может понадобиться в будущем
  - С. Продумываю и стараюсь организовать все для реализации планов
12. Когда Я чувствую себя менее образованным и культурным чем другие, то Я:
- А. Намечаю план действий по повышению своего уровня
  - Б. Осмысливаю все, что для этого понадобится
  - С. Предвосхищаю, к чему повышение уровня образования может привести
13. В своем общении с противоположным полом Я:
- А. Стремлюсь быть последовательным (ой) и логичным (ой)
  - Б. Стараюсь все держать под контролем
  - С. Ищу то общее, что нас может объединить
14. Вспоминая неудачи в общении с противоположным полом, Я:
- А. Стремлюсь проанализировать свои поступки и поведение
  - Б. Как бы "проигрываю" различные ситуации
  - С. Ищу главную причину неудачи
15. Я хотел (а) бы быть более привлекательным (ой) для противоположного пола, поэтому Я:
- А. Задумываюсь, что для этого надо сделать
  - Б. Стремлюсь осмыслить свое поведение в целом
  - С. Стараюсь найти в себе то, что привлекает противоположный пол
16. Если меня не воспринимают как сексуально желанного (ую), то Я:
- А. Просто пробую различные варианты поведения
  - Б. Стремлюсь понять, что же нравится противоположному полу
  - С. Организую своё поведение соответствующим образом
17. В общении и взаимодействии с людьми Я:
- А. Всегда определяю границы своих действий и поступков
  - Б. Четко прослеживаю взаимосвязи и вижу причины поступков
  - С. Легко обобщаю и знаю, чем оно закончится
18. Вспоминая о конфликте, Я:
- А. Старюсь представить его во всех деталях
  - Б. Его переосмысливаю, чтобы разобраться в причинах
  - С. Вижу ту последовательность действий, которые привели к нему
19. Перед тем как мне придется кем-то руководить или командовать, Я:
- А. Продумываю последовательность действий
  - Б. Проигрываю возможное развитие событий, действий
  - С. Стараюсь найти те правила и принципы, которые помогут справиться с руководством
20. Если мне приходится кому-то подчиняться, то Я:
- А. Определяю для себя, что я буду делать, а что нет
  - Б. Контролирую в целом свое поведение и поведение руководителя
  - С. Стараюсь планировать и проектировать свое поведение

21. В ситуациях, когда меня хвалят или подчеркивают мою ценность, особенность, Я:
- А. Сразу определяю, где тут, правда, а где вымысел
  - Б. Понимаю, почему и зачем это делается
  - С. Вижу и дальнейшее развитие событий
22. Вспоминая о том, как меня обошли вниманием, не оценили должным образом, Я:
- А. Задумываюсь о себе, о своих поступках
  - Б. Пытаюсь проследить и "проиграть" действия тех, кто этому помешал
  - С. Стараюсь найти главную причину
23. Чтобы приобрести известность и популярность Я:
- А. Четко планирую, что и зачем мне надо делать
  - Б. Держу возникающие ситуации под контролем
  - С. Опираюсь на некоторые принципы и правила поведения
24. Когда Я чувствую, что жизнь мне явно не удастся, то Я:
- А. Пытаюсь определить её особенности, этапы
  - Б. Переосмысливаю прежнюю жизнь, стараюсь увидеть её в целом
  - С. Возвращаюсь к самому главному, к смыслу жизни
25. Для того чтобы быть материально благополучным, иметь достаточно средств Я:
- А. Тщательно планирую, где и как можно их заработать или получить
  - Б. Контролирую возникающие ситуации, отслеживаю, как свои действия, так и других
  - С. Достаточно четко организую всю свою жизнь
26. Вспоминая о том, когда Я был ограничен в материальных средствах и не мог позволить себе что-то, то Я:
- А. Определяю причины, которые привели меня к этому
  - Б. Стараюсь по-новому взглянуть на ту ситуацию
  - С. Пытаюсь обобщить происшедшее и найти главную причину
27. Чтобы хорошо себя чувствовать в будущем, иметь перспективы Я:
- А. Продумываю и планирую где и как можно зарабатывать на жизнь
  - Б. Проигрываю и обдумываю различные варианты с работой
  - С. Стараюсь соответствующим образом организовать свою жизнь
28. Когда Я не могу развлечься или отдохнуть, как мне хочется, то:
- А. Прежде всего определяю для себя, а что мне надо
  - Б. Прослеживаю взаимосвязь причин, которые привели к этому
  - С. Ищу основную причину, почему это случилось со мной
29. Когда не замечают мои достижения, хорошо и оригинально сделанную работу, то Я:
- А. Ещё раз определяю для себя достоинства и недостатки своей работы
  - Б. Стараюсь в целом понять, почему и как это произошло
  - С. Стремлюсь философски посмотреть на жизнь и делать свое дело
30. Вспоминая о том, что твою работу должным образом не оценили Я:
- А. Переживаю и стараюсь понять себя
  - Б. Ищу причины случившегося

- С.Пытаюсь определить для себя линию поведения
- 31.Чтобы добиться успеха в каком-то деле и признания Я:  
А.Должен уточнить и определить свои возможности  
Б.Осмыслить ситуацию в целом и разработать план  
С.Четко организовать свою жизнь и деятельность
- 32.Когда Я чувствую себя в чем-то несостоятельным или некомпетентным, то Я:  
А.Прежде всего пытаюсь определить в чем это заключается и проявляется  
Б.Пытаюсь посмотреть на себя и свою жизнь в целом  
С.Продумываю, к чему это может привести
- 33.В настоящее время Я не очень доволен собой, своей работоспособностью и продуктивностью, поэтому Я:  
А.Стараюсь найти причины сложившейся ситуации  
Б.Осмысливаю ситуацию в целом, стараюсь держать её под контролем  
С.Пытаюсь эффективно организовать свою деятельность
- 34.Когда Я задумываюсь о себе, о своем творческом потенциале, то:  
А.Стремлюсь определить, уточнить для себя свои творческие возможности  
Б.Стараюсь объективно и целостно осмыслить свою жизнь и будущую деятельность  
С.Пытаюсь найти то, где и в чем я смогу реализовать себя
- 35.Когда возникают мысли о том, что ты в жизни должен что-то сделать, о самореализации, тогда Я:  
А.Строю планы, представляю будущие действия  
Б.Анализирую и осмысливаю сложившуюся ситуацию в целом  
С.Стараюсь определить основную линию жизни
- 36.Когда у меня нет условий или трудно реализовать себя в обычной жизни, то Я ухожу в свой собственный мир (фантазий и грёз, компьютерных игр, мир книг и др.) и в нём:  
А. Определяю для себя то, что мне надо  
Б.Стараюсь осмыслить происходящее в целом  
С.Обдумываю возможное развитие жизненных событий

### ***БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ***

Имя/Шифр \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_ Пол: М или Ж.  
Возраст \_\_\_\_\_ Учащийся – служащий – рабочий – пенсионер  
Образование \_\_\_\_\_

**ШКАЛА ОЦЕНОК:** 1 - абсолютно неверно, 2 – неверно, 3 – скорее неверно, 4 - не знаю, 5 – скорее верно, 6 – верно, 7 – совершенно верно. Если приведенные суждения вообще не характерны для Вас, то поставьте цифру 1 (абсолютно неверно).

№ вопроса	a	b	c	№ вопроса	a	b	c	№ вопроса	a	b	c
1				13				25			
2				14				26			
3				15				27			
4				16				28			
5				17				29			
6				18				30			
7				19				31			
8				20				32			
9				21				33			
10				22				34			
11				23				35			
12				24				36			

### **КЛЮЧ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ОПРОСНИКА**

Рефлексивные качества	Время			Сферы жизни			Регулятивные тенденции		
	РР	РН	ПР	В	С	К	СП	СУ	СР
Простроенность (А)	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33	3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 19, 20, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36	1, 2, 3, 4, 13, 14, 15, 16, 25, 26, 27, 28	5, 6, 7, 8, 17, 18, 19, 20, 29, 30, 31, 32	9, 10, 11, 12, 21, 22, 23, 33, 34, 35, 36	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36
Осмысленность (Б)	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33	3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 19, 20, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36	1, 2, 3, 4, 13, 14, 15, 16, 25, 26, 27, 28	5, 6, 7, 8, 17, 18, 19, 20, 29, 30, 31, 32	9, 10, 11, 12, 21, 22, 23, 33, 34, 35, 36	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36
Организованность (С)	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33	3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 19, 20, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36	1, 2, 3, 4, 13, 14, 15, 16, 25, 26, 27, 28	5, 6, 7, 8, 17, 18, 19, 20, 29, 30, 31, 32	9, 10, 11, 12, 21, 22, 23, 33, 34, 35, 36	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36

Обозначения: РР – ретроспективная рефлексия; РН – рефлексия настоящего; ПР – проспективная рефлексия; В – витальная сфера жизни человека; С – социальная и К – культурная; СП – самопростроенность, СУ – самоутверждение, СР – самореализация.

### **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ.**

Обработка полученных данных осуществляется в соответствии с ключом. Для определения степени выраженности каждого из качеств рефлексии подсчитывается общая сумма баллов полученных по одной из позиций (А, Б или С) и она делится на количество вопросов. Другими словами находится среднее арифметическое по каждому качеству рефлексии. Что же касается определения рефлексивности человека связанного со *временем* (ретроспективная рефлексия, рефлексия настоящего, проспективная

рефлексия), *сферой жизнедеятельности* (витальная, социальная и культурная) или *регулятивными тенденциями* (самопротравивание, самоутверждение, саморазвитие), то подсчитывается среднее арифметическое по отдельным колонкам. Интерпретация полученных данных осуществляется, *с одной стороны*, с опорой на теорию рефлексии, а *с другой*, на выявленные особенности проявления рефлексии у конкретного человека, конечно с учетом его половозрастной и социокультурной специфики.

## 2.7. Методика определения индивидуальной меры рефлексивности<sup>1</sup>

**ИНСТРУКЦИЯ ИСПЫТУЕМОМУ.** Вам предстоит дать ответ на несколько утверждений опросника. В бланке ответов напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа. Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может. Первый пришедший в голову ответ и является верным.

**ШКАЛА ОЦЕНОК:** 1 - абсолютно неверно, 2 - неверно, 3 – скорее неверно, 4 - не знаю, 5 – скорее верно, 6 – верно, 7 – совершенно неверно.

### ТЕКСТ МЕТОДИКИ

1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долгое время думаю о ней, хочется её с кем-нибудь обсудить.
2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову.
3. Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.
4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мыслей о нем.
5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.
6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.
7. Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.
8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною.
9. Я часто ставлю себя на место другого человека.
10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.
11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил плана.
12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.
13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.

---

<sup>1</sup> Методика разработана А.В. Карповым.

14. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.
15. Я беспокоюсь о своем будущем.
16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.
17. Порой я принимаю необдуманные решения.
18. Закончив разговор, я бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.
19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя.
20. Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.
21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения ждут от меня окружающие.
22. Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог.
23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.
24. Прежде чем сделать замечание другому человеку я обязательно подумаю, в каких словах это лучше сделать, чтобы его не обидеть.
25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.
26. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.
27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.

**ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ.** Из этих 27-ми утверждений 15 являются прямыми (номера вопросов: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 19, 20, 22, 24, 25). Остальные 12 – обратные утверждения, что необходимо учитывать при обработке результатов, когда для получения итогового балла суммируются в прямых вопросах цифры, соответствующие ответам испытуемых, а в обратных – значения, замененные на те, что получают при переворачивании шкалы ответов.

Все пункты можно сгруппировать в 4 группы:

- 1) ретроспективная рефлексия деятельности (номера утверждений: 1, 4, 5, 12, 17, 18, 25, 27) ;
- 2) рефлексия настоящей деятельности (утверждения: 2, 5, 13, 14, 16, 17, 18,26);
- 3) рассмотрение будущей деятельности (3, 6, 7, 10, 11, 14, 15,20);
- 4) рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми (номера вопросов: 8, 9, 19, 21, 22, 23, 24, 26).

***Перевод полученных оценок в звезды.***

стены	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сырые баллы	80	100	101	108	114	123	131	140	148	157	172
и ниже	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	и выше
	100	107	113	122	130	139	147	156	171		

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ДАННЫХ, ПОЛУЧЕННЫХ В РЕЗУЛЬТАТЕ ТЕСТИРОВАНИЯ.** Высокие результаты по тесту (больше 7 стенов) говорят о том, что человек в большой степени склонен обращаться к анализу своей деятельности и поступков других людей, выявлять причины и следствия своих действий как в прошлом, так в настоящем и будущем. Ему свойственно обдумывать свою деятельность в мельчайших деталях, тщательно её планировать и прогнозировать все возможные последствия. Вероятно также, что таким людям легче понять другого, поставить себя на его место, предсказать его поведение, понять, что думают о них самих..

Низкие результаты по тесту (меньше 4 стенов), вероятно, говорят о том, что испытуемому в меньшей степени свойственно задумываться над происходящим, над причинами своих действий и поступков других людей, над их последствиями. Такие люди не всегда планируют свою деятельность, бывают импульсивны и ограничиваются рассмотрением меньшего количества деталей при принятии решения. У них возможно возникновение трудностей в общении с другими людьми из-за невозможности всегда точно понять другого, предсказать его реакцию.

## 2.8. Литература

- 1.Алексеев Н.Г. Использование психологических моделей мышления в изучении и диагностике шахматного творчества // Исследование проблем психологии творчества. М., 1983. С. 133 – 153.
- 2.Анисимов О.С. Основы методологического мышления. - М., 1989. – 420 с.
- 3.Василькова В.В. Порядок и хаос в развитии социальных систем: (Синергетика и теория социальной самоорганизации). – СПб.: Издательство "Лань", 1999. – 480 с.
- 4.Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.1. – М.: Педагогика, 1982. – 488 с.
- 5.Гадамер Х.-Г. Истина и метод: Основы философии герменевтики / Общ. Ред. и вступ. ст. Б.Н. Бессонова. – М.: Прогресс, 1988. – 704 с.
- 6.Гегель Г.В.Ф. Философия духа. Энциклопедия философских наук. – М.: Мысль, – 471с.
- 7.Гегель Г.В.Ф. Наука логики. М.: Изд-во "Мысль", 1999. – 1072 с.
- 8.Гегель Г.В.Ф. Энциклопедия философских наук. М., Т. 1. 1975.
- 9.Голицын Г.А. Рефлексия как фактор развития // Проблемы рефлексии. - Новосибирск, 1987. - С. 54 – 60.



10. Гордеева Н.Д., В.П.Зинченко Рефлексивное управление как условие осуществления движений и построения целесообразного действия // Рефлексивное управление. Сборник статей. Международный симпозиум. 17-19 октября 2000г., Москва,, Изд-во "Институт психологии РАН", 2000. – С.31-38.
11. Дильтей В. Категории жизни // Вопросы философии. 1995. № 10. – С. 129 – 144.
12. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. – М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2004. – 424 с.
13. Кулюткин Ю.Н. Рефлексивная регуляция мыслительных действий // Психологические исследования интеллектуальной деятельности. М., 1979. С. 22 - 29.
14. Лефевр В.А., Адамс-Веббер Дж. Функции быстрой рефлексии в биполярном выборе // Рефлексивные процессы и управление. №1. 2001. Том 1. – С.34-46.
15. Пиаже Ж. О природе креативности // Вестник МУ. Серия 14. Психология. № 3. 1996. – С. 8-17.
16. Полани М. Личностное знание.– М.: Прогресс, 1985. – 344с.
17. Рубцов В.В. Психологические основы исследования совместных учебных действий у детей (К вопросу о рефлексивных механизмах происхождения учебно-познавательного действия) // Проблемы рефлексии. Новосибирск, 1987. С. 76 - 84.
18. Семенов И.Н., Степанов С.Ю. Проблема предмета и метода психологического изучения рефлексии // Исследование проблем психологии творчества. М., 1983. С. 154 – 181.
19. Слободчиков В.И. Становление рефлексивного сознания в раннем онтогенезе // Проблемы рефлексии. - Новосибирск, 1987. - С. 60 – 68.
20. Степанов С.Ю., Семенов И.Н. Психология рефлексии: проблемы и исследования // Вопросы психологии. 1985. № 3. С. 31 – 40.
21. Тейяр де Шарден П. Феномен человека.– М.: Наука, 1987. – 240с.
22. Тюков А.А. О путях описания психологических механизмов рефлексии // Проблемы рефлексии. Новосибирск, 1987. С. 68 – 75.
23. Хайдеггер М. Положение об основании. – СПб.: Алетейя, 1999. – 290 с.
24. Шаров А.С. Интериоризация с позиции теории границ // Социальная работа с молодежью: психологические и социально-педагогические аспекты. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2003. – С. 20-22.
25. Шаров А.С. Ментальность сновидений: мифологический подход // Сборник материалов конференции по исторической психологии российского сознания "Ментальность российской провинции". – Самара: Изд-во СГПУ, 2004. – С. 88-91.
26. Шаров А.С. О-граниченный человек: значимость, активность, рефлексия: Монография. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2000. – 358с.
27. Шаров А.С. Психология переживания: природа, механизмы, феномены // Мир психологии. – 2004. – №1. – С.214-226.

28. Шаров А.С. Рефлексия в развитии и становлении человека // Ежегодник РПО. Психология в системе наук (междисциплинарные исследования). – М., Т.9, выпуск 1. 2002. – С. 47-49.
29. Щедровицкий Г.П. Коммуникация, деятельность, рефлексия // Исследования рече-мыслительной деятельности. Алма-Ата, 1974. С. 12 – 28.
30. Щедровицкий Г.П. Рефлексия и её проблемы // Рефлексивные процессы и управление. №1. 2001. – С. 47-54.
31. Brentano Fr. Psychologie vom empirischen Standpunkt. 1 Bd. Leipzig, 1874. S. 115.
32. Eckartsberg R. Maps of the Mind: The Cartography of Consciousness // The Metaphors of Consciousness. New York-London: Plenum Hress. - P. 46.
33. Lefebvre V.A. The Fundamental Structures of Human Reflexion. // Journal of Social and Biological Structures. №10. 1987. – P.129-175.

## ГЛАВА 3. ПЕРСОНАЛЬНЫЙ МИФ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

### 3.1. Проблема мифа в гуманитарном знании

Литература, посвященная исследованию мифов достаточно обширна – это работы специалистов различных областей знания: этнографы, философы, филологи, психологи, историки и др. (Э.Б. Тэйлор, Дж. Фрезер, А.Ф. Лосев, Е.М. Мелетинский, А.М. Лобок, Э.И. Мещерякова, Р. Барт, К. Леви-Стросс, К.-Г. Юнг, З. Фрейд). Каждый из выше перечисленных авторов рассматривают *миф* под своим "научным" углом зрения и с различных теоретико-методологических позиций. Здесь хотелось бы отметить одно, а именно то, что неслучайно представители различных наук обращаются к мифу, его пониманию и истолкованию. Которое, конечно же, возможно лишь в рамках более широкого концептуального подхода.

Почему в последнее время возрос интерес к мифу в психологии и некоторых других гуманитарных науках? Для психологии и педагогики это совершенно новая область исследований. Так в психологии защищено всего несколько докторских диссертаций по обсуждаемой проблеме (А.М. Лобок, Э.И. Мещерякова), публикуются отдельные статьи. И вот совсем недавно журнал "Мир психологии" № 3 за 2003 год был целиком посвящён мифу.

Можно отметить несколько причин. **Во-первых**, в понимании мифа содержится нечто, что привлекает внимание исследователей. Это связано, прежде всего, с пониманием и истолкованием жизни, с её иллюзорностью. **Во-вторых**, психология и философия выходят на новое осмысление жизни человека. Например, в психологии наметилась тенденция выхода на онтологический уровень осмысления своих категорий. И ощущается дефицит конструктивных понятий, которые бы отражали целостные области бытия. Понятие "миф" обещает быть именно таким конструктивным и инструментальным понятием. На что её подталкивает практическая психология, поэтому необходимо искать ответы на важнейшие вопросы человеческого бытия – зачем человек живёт? Как помочь человеку найти смысл *своей* жизни? Как человек воспринимает свою жизнь? **В-третьих**, в понимании мифа отражается та реальность, которая в психологии не затронута, не проработана на понятийном уровне. Поэтому психологи ищут и нарабатывают тот понятийный аппарат, который поможет им справиться с возникшими проблемами. Нас, конечно же, интересует, прежде всего, психологическая природа персонального мифа? Зачем мифы нужны человеку? Что они ему дают в жизни? Возможна ли жизнь человека без мифов?

Пытаясь пробиться в глубины собственного существования, понять себя и свою жизнь; ответить на главные или последние вопросы бытия; человек выходит на целостное видение своей жизни в социокультурном мире. Проблема целостного осмысления человека и его жизни традиционна для философии и психологии. Решение этой проблемы во многом зависит от того, в рамках какого концептуального подхода осуществляется анализ и насколько он продуктивен в решении пограничных фундаментальных проблем. В зависимости от подхода выделяют следующие категории, так или иначе

связанные с целостным пониманием человека и его жизни. Среди них называют: сознание, образ мира, "Я", жизненный проект, личностная история и др. Правда, при этом не всегда рефлексивируется то, что понятия и категории обретают свои сущностные черты в рамках определенного подхода или концепции, а значит во взаимодействии со смежными понятиями. Мы, в свою очередь, придерживаясь регулятивного подхода (И.М. Сеченов, С.Л. Рубинштейн и др.), хотели бы обратить внимание на ещё одну категорию, которая, как нам кажется, является ключевой в целостном понимании жизни человека. Это категория "миф" или применительно к человеческой жизни "персональный миф".

### **3.2. Природа и сущность персонального мифа жизни**

В понимании природы и сущности мифа, мы исходим из фундаментальной работы А.Ф. Лосева «Диалектика мифа» [8], которая дает не только концептуально полное, диалектическое и содержательное его толкование. Но, что очень важно, достаточно хорошо психологически интерпретируема и прекрасно соотносится с нашим подходом к регулятивному проявлению и пониманию личности человека в социокультурных условиях жизни [13]. Главное в концепции мифа А.Ф. Лосева – это то, что миф есть не просто само бытие или сама реальность и конкретность бытия, но он есть личностное и, стало быть, историческое бытие человека в культуре. Которое, подчинено каким-то своим собственным, т.е. мифическим закономерностям, и заключаются они в установлении соответствия между текущей эмпирией личности и её самостью. В этом отношении миф есть символ и, прежде всего символ, а значит и жизнь символична по природе своей.

Мифическая жизнь человека не одно и то же, что его обыденное существование? По факту, по своему реальному существованию действительность остается в мифе *той же самой, что и в обычной жизни*, и только меняется её смысл и идея. Миф отстраняется от фактического и повседневного, но это отрешение от смыслов и идей обыденного существования. Единственная форма мифической отрешенности – это отрешенность *от смысла* вещей, но не от их фактичности. Вещи в мифе имеют другой, чем в обыденной реальности смысл, подчиняются особой идее, которая делает их отрешенными. Миф – это отличный от обыденной жизни горизонт «видения» и существования, в котором вещи приобретают свой специфический смысл и соответственно значимость. Когда человек в мифе, он подчиняется мифическим законам и закономерностям. Это подлинные и самые реальные законы его бытия, формирующиеся в процессе социокультурного развития, посредством рефлексивного оформления опыта жизни. В рефлексивном простраивании себя и своей жизни человек не только определяет и устанавливает для себя законы и закономерности, но и связывает себя этими законами. Поэтому жизнь человека соткана из множества взаимосвязей и закономерностей, некоторые из которых являются устойчивыми и, собственно говоря, определяют общие контуры жизни. Прежде всего, это целостно-смысловые законы связывания границ жизни, которые формируются в пере-

живании. *Сфера мифа – это сфера выстраданных и пережитых смыслов, которые человек вновь и вновь стремится пережить, и от того она неизмеримо более сильна, нежели реальность как таковая. В данном случае миф есть оправдание человека и его действий смыслом.* Поэтому миф всегда чрезвычайно практичен, насыщен, всегда эмоционален, аффективен, жизненен<sup>1</sup>. Миф – это многомерное, напряженное, о-граниченное и связанное смыслами пространство жизнедеятельности человека, оно объединяет вещи в каком-то новом плане, лишает их естественной отдельности и придает смысловое единство и слитность. Именно смысл дает вещам новую жизнь и наполняет её целесообразностью. Подтверждением этому является и то, что миф вырывает вещи из их обыденного пребывания и помещает в мифический горизонт, где всё вдруг становится понятным и прозрачным. *Миф – это определенный горизонт восприятия мира, он изменяет и творит значимость (ценности и смыслы) вещей и всего окружающего.* И для человека встаёт вопрос, а что такое реальная жизнь?

Миф не только наглядно-образно и чувственно-телесно отражает смысловую сферу человека, он *выражает* смыслы и ценности, делает их *доступными* для понимания и осмысления, об-живания и реализации. Формообразующая<sup>2</sup> функция мифа очень тесно связана с содержанием жизни человека, в единстве с ним миф является смыслонесущей реальностью. Данная функция мифа в чем-то аналогична такой же функции метафоры, которая направлена на осмысление действительности. Вероятно поэтому, практически во всех религиях мира, учителя и пророки, поясняя свои мысли, рассказывают притчи и случаи из жизни. Это следует из представлений о метафоре, где она понимается как образец осмысления или как особая концептуальная система, в рамках которой идет осмысление [1]. Метафора – это горизонт осмысления, своеобразная многомерная "ценностная шкала" для выявления наиболее важных закономерностей жизни и их упорядочения. Но как это возможно?

---

<sup>1</sup> Для иллюстрации приведем пример из работы Х. Ортеги-и-Гассета «Размышления о технике». Европейская культура направлена на развитие техники и разного рода приспособлений, которые не только облегчают жизнь человека, но делают её удобной и приятной. А народ, в котором преобладают убеждения, будто подлинное бытие человека – бытие бодхисатвы, не способен создать технику, равную по своему уровню той, что вызвана к жизни стремлением быть джентльменом. Подобные рассуждения весьма расхожи и популярны, особенно с позиции европейцев. Но дело здесь не в том, что один народ более развит, чем другой, имеет большие интеллектуальные или материальные возможности. Ларчик открывается гораздо проще, у этих народов разные представления о жизни, о подлинном бытии человека на земле, т.е. различные жизненные проекты или мифы жизни. Если техника вписывается в проект жизни, то её будут развивать и совершенствовать, а если нет, то будет делаться то, что служит реализации другого мифа жизни [11].

<sup>2</sup> Как пишет в «Категориях жизни» В. Дильтей: «Формообразование – всеобщее свойство жизни», но данное понятие появляется всё же только потому, что мы постигаем жизнь с помощью категории "значимость", т.е. смыслов, ценностей, целей и идеалов [5; 122]. В мифах жизни, как нам думается, отражается диалектика содержания и формы или диалектика о-граниченной значимости, как единицы анализа психологической организации человека. Диалектика о-граниченной значимости реализована в нашей работе [13].

Посредством наложения рамок или границ, которые задают *иную* "ценностную шкалу" для анализа и синтеза осмысливаемой реальности, которая позволяет выявить новые закономерности жизни. Формообразующую функцию мифа реализуют границы, которые в своей многомерной взаимосвязи образуют целостность мифа. Но где эти границы проходят? В чём они выражаются? И здесь, прежде всего, следует сказать, что границы мифа простраиваются в регуляции взаимодействия человека с миром. Всё что человек видит, чувствует, делает это и есть те границы, которые он осваивает и об-живает.

Однако целостным человек может найти себя только в мифе, т.к. именно в мифе он встречается себя, на границе с иным, в процессе регуляции собственной активности по реализации самости. В персональном мифе человек проявляет себя и очерчивает свои возможности, а значит, оформляет свои чувства, мысли и дела. В мифе человек обретает и определяет своё "Я", как тот регулятивный центр, который собирает и связывает в некую целостность ментальное пространство внутреннего мира. Данное пространство имеет свою метрику, которая задана ценностно-смысловыми образованиями. Собственно она и является тем скрытым для самого человека "инструментом", определяющим направление и содержание его бытия. Здесь нам бы хотелось процитировать А.Ф. Лосева, который пишет, что жизнь символична по природе своей, ибо то, как мы живем, и есть мы сами. В этом моменте, в своей символической природе человек и жизнь, "Я" и миф совпадают, сопрягаются как одно и иное, рождая при этом *границу* бытия, в которую и положен человек (Х. Плеснер). *Миф является смыслонесущей реальностью и человек культуры – это человек мифа*, а значит о-граниченный человек (А.М. Лобок, А.С. Шаров). Миф тоже есть символ, и даже, прежде всего символ, который указывает на нечто и выражает это нечто. Или, как пишет Р. Бультман, что подлинный смысл мифа заключается не в том, чтобы дать объективную картину мира. В нем выражается скорее то, как человек понимает себя в мире; миф должен интерпретироваться не космологически, но антропологически – вернее, экзистенциально. Миф говорит о той силе или силах, которые человек воспринимает как основание и границы своего мира и своих собственных поступков и переживаний. Миф говорит об этих силах таким образом, чтобы наглядно вписать их в область привычного мира, в круг его сил и вещей и в область человеческой жизни с её эмоциями, мотивами и возможностями [4]. В мифе находит выражение вера в то, что наличный и известный мир, в котором живет человек, не имеет в самом себе своего основания и цели, что его основание и его границы лежат за пределами наличного и известного, и что это наличное и известное находится в постоянной зависимости от таинственных сил, составляющих его основание и границы.

Миф как выражение сущности человека, метрики его внутреннего ментального пространства в бытие, в то же время и представляет его в нем, т.е. он и есть действующая личность. Реальная личность должна иметь пребывающее ядро и переменчивые акциденции, связанные с этим ядром как его энергийные самопроявления. Это тождество и различие внешнего и внутреннего, их диалектика, которая рождает нечто новое. *С одной стороны,*

внутренний мир человека, его ментальное пространство, которое имеет свою метрику, т.е. ценностно-смысловой коррелят жизненной направленности. *А с другой*, об-живаемый и переживаемый миф жизни, который, опять же, диалектичен по своей сути. В нем органически переплетаются принятые и осваиваемые человеком ценностно-смысловые образования и ценностная матрица культуры. Миф не только намекает на, внутреннее, но символически его выражает. Само же выражение указывает на некое активное самопревращение<sup>1</sup> внутреннего во внешнее. Выражение – это синтез внешнего и внутреннего, сила, заставляющая «внутреннее» проявляться, а «внешнее» – тянуть в глубину «внутреннего». Это очень интересный момент, отмечаемый А.Ф. Лосевым, т.к. диалектика внешнего и внутреннего проявляется и выражается не только в силе, но указывает на самопревращение. Следствием диалектики является то, что миф, как выражение внутреннего, несет в себе энергетическое начало. Что же это за сила, и какая энергия проявляется в мифе? В рамках концепции мифа А.Ф. Лосева носителем силы и энергии выступают принятые человеком смыслы и ценности. Но вопрос по-прежнему остается. А в силу каких причин или почему смысл и ценность несут в себе энергетическое начало? Ответом будет создание концепции ценностно-смысловой сферы. В той или иной степени это сделано в нашей работе [13]. Где отдельные ценностно-смысловые образования, такие как: мотивы, смыслы и ценности, в диалектике о-граниченной значимости переходят одно в другое, т.е. взаимопревращаются. Тогда, если внутреннее – это значимость во всем своём разнообразии, а она энергийна, напряжена, то внешнее – это граница оформления внутреннего во внешнем плане культуры, т.е. в мифе. Граница энергийна, т.к. именно на границе встречается одно и иное, внутренний мир и внешний. Выражение это когда внутренние границы находят себя в социокультурном мире и тем самым обретают свою целостность и завершенность. Вот как по этому вопросу пишет А.Ф. Лосев, выражение – арена встречи двух энергий, из глубины и извне, и их взаимообращение в некоем целом и неделимом образе, который сразу есть и то и другое [8; 444].

### **3.3. Об-живание персонального мифа**

Наряду с перечисленными особенностями мифа, он есть и чудо. В чуде мы имеем дело, прежде всего, с совпадением или, по крайней мере, с взаимоотношением и столкновением двух планов личности. Универсальный пример чуда – это оборотничество и вообще перевоплощения в разные тела и души (А.Ф. Лосев, К.-Г. Юнг). Но подлинно чудесного взаимоотношения надо искать в сфере одной и той же личности, а уже потом во влиянии одной

---

<sup>1</sup> Эта особенность мифа интересно соотносится с нашим пониманием ведущего механизма игры – превращения [13]. Ведь игра как таковая и тем более игры детей тоже носят, как минимум, черты мифичности. И здесь возникает достаточно важный и, пожалуй, фундаментальный вопрос. То ли игра несет в себе элементы мифа, то ли миф разыгрывается в игре? Особенно этот вопрос важен в аспекте происхождения культуры, в том числе и внутренней культуры человека. В любом случае между мифом и игрой много общего и данная проблема нуждается в дальнейшей проработке.

личности на другую. Об этом А.Ф. Лосев пишет, что чудо есть взаимоотношение двух (или большего числа) *личностных* планов [8; 545]. Тогда всякая личность, сама по себе – это чудо, т.к. она только и жива взаимопревращениями: самости во внутреннее ментальное пространство человека, ментального пространства в ценностно-смысловые образования и ценностно-смысловых образований в персональный миф, который становится таковым в пространстве культуры. Говоря о чуде, А.Ф. Лосев обращает наше внимание на фундаментальный механизм существования человека – превращение<sup>1</sup> или взаимопревращение. Значение этого механизма в развитии и становлении жизни человека трудно переоценить. Перечень взаимопревращений достаточно обширен, например, сновидения или «дневные мечтания» - это тоже из области взаимопревращений человека, а значит чудесного. Да и в целом, человек жив лишь в процессе превращений, обыгрывания и трансценденции, всё это психологические механизмы через которые человек реализует себя, и которые имеют социокультурные ограничения и запреты. Роль которых едва ли целостно осмыслена в философской и психологической литературе, особенно запретов на обратные превращения. (А.Ф. Лосев, З. Фрейд, К.-Г. Юнг, Э. Канетти, А.П. Скрипник). Игра – это тоже превращение и, прежде всего превращение, а значит чудо, вот поэтому игра так привлекательна для человека, т.к. в ней он, прежде всего, осваивает механизм превращения. В этом ракурсе игра выполняет *специфические* функции: 1. Включает человека в об-живание "нового" мифа жизни, дает ему почувствовать этот миф изнутри и пережить; 2. В игре происходит «вызревание», отработка и оформление психологических механизмов превращения ценностно-смысловых образований в миф личности и обратно. Диалектика игры и мифа, в философском и общепсихологическом плане, может породить много продуктивных идей

Таким образом, чудо, с одной стороны – *превращение*, а с другой – *манифестация* самости и ценностно-смысловых образований человека. Чудо – как пишет А.Ф. Лосев, - обладает в основе своей, стало быть, характером *извещения, проявления, возвещения, свидетельства, удивительного знаменья, манифестации*, как бы пророчества, раскрытия, а не бытия самих фактов, не наступления самих *событий*. Чудо намекает, указывает на что-то значительное и важное. А вот на что? С этим ещё надо разбираться. Так или иначе, человек есть реализация и осознание себя и своей сущности. Поэтому и возникает для человека проблема реализовать себя и свою сущность. Здесь вопрос не в процессе реализации, а в том, чтобы реализовать именно себя и свою индивидуальность, а значит отличную от других сущность. Как же узнать что это твоя сущность? И что помогает понять это? Если мы ответим, что сама жизнь и процесс её реализации, то это будет слишком общим ответом и,

---

<sup>1</sup> "Способность человека к превращениям, давшая ему столько власти над другими существами, едва ли в достаточной мере замечена и понята. Здесь – одна из величайших загадок: каждый обладает этой способностью, каждый считает это совершенно естественным, но лишь немногие отдают себе отчет в том, что её они обязаны лучшей частью своего существа" [6]



следовательно мало конструктивным для дальнейшего анализа. Вопрос заключается в понимании того, *что* осмысливается и осознается человеком, вокруг чего он осуществляет постоянное рефлексирование, что предоставлено ему в его представлении, форме этого представления. Вот в этой связи и стоит перед нами проблема психологической интерпретации и понимания роли персонального мифа в жизнедеятельности человека.

Персональный миф, как таковой, не дан человеку, только в процессе жизнедеятельности он приходит к нему и может очертить его общие границы, контур. Отсюда само существование человека, по сути своей, есть процесс реализации, понимания и постижения мифа собственной жизни. Но как возможно постичь миф собственной жизни? В реальной жизни, но не той однозначно детерминированной цепи событий, а скорее в процессе об-живания общих контуров или границ своего бытия. Когда человек пробует на прочность эти границы, в том числе и нравственные (Л.Б. Филонов). Сам процесс об-живания – это жизнь на границе, но границе не устойчивой, не зафиксированной раз и навсегда, а подвижной и изменчивой, которую можно трансформировать в зависимости от желаний человека. Через об-живание своего персонального мифа человек пытается пробиться в глубины бытия, открыть для себя собственную сущность. Посредством об-живания человек утверждает себя и свою самость в окружающем мире, планирует и проектирует свою жизнь, реализует значимое. Именно в значимости открыт или разомкнут мир для человека, поэтому мы всё видим через многомерную призму значимого, отсюда об-живание – это базовая характеристика человека в его усилиях быть самим собой, в его стремлении раскрыть и реализовать себя в мире. В процессе об-живания у человека есть возможность быть в разных способах и степенях реальности, осуществлять разработку возможностей реализации персонального мифа. В мифическом мире мы находим факты разной степени напряженности бытия, факты различных степеней реальности. Об этом А.Ф. Лосев пишет так, в мифической предметности можно констатировать наличие разных степеней реальности, но это не имеет ничего общего с отсутствием всякого момента реальности в чистой научной формуле [8; 411]. Все это говорит не только о том, что мир, в котором мы живем, многомерен, но и высвечивает тот феноменологический пласт этой многомерности, который существует на границах персонального мифа. Границах не только многомерных, но и различных степеней реальности и прозрачности, границах уходящих как в прошлое, так и в будущее, осознаваемых и не осознаваемых человеком. Именно поэтому об-живание персонального мифа происходит как во сне, так и наяву, в процессе воспоминаний и рассказов о случившемся, мечтаниях и грезах, фантазиях и намеренном искажении реального хода событий (ложь, приукрашивание и др.), в игре и в празднике, в ходе выполнения ритуалов или просмотре кинофильмов, в песнопениях и танцах, приобщении к чему-то, сочувствии и сопереживании, а также остранении.

Об-живание не столько обустройство и организация жизни, сколько её проигрывание и прогнозирование. И персональные мифы являются

своеобразным полигоном или виртуальной реальностью, где мы не только опробуем и «мифически реализуем» наши смыслы и ценности, но и тем многомерным пространством, в котором мы всегда можем реализовать нереализуемое. В персональном мифе идёт «обыгрывание» возможных и желаемых линий развития событий. Вот поэтому говорят, что миф есть ложь, но такая ложь, которая имеет для личности сверхзначимый характер. Миф, хотя и существует «здесь и теперь», но растянут по оси времени. *С одной стороны* он уходит в прошлое человека, примером чему являются сны<sup>1</sup> или ночные грёзы<sup>2</sup> (З. Фрейд). *С другой*, человек направлен на будущее, он мечтает о лучшем и возможном, это так называемые «дневные мечтания», грёзы наяву (Э. Блох). Про-игрывание и об-живание будущего, а также прошлого и настоящего связано с иным горизонтом осмысления и видения, а можно сказать и с виртуальной реальностью (Н.А. Носов). Вся жизнь человека пронизана ночными и дневными грёзами, между которыми, конечно же, есть существенные различия<sup>3</sup>. Что же может объединить прошлое, настоящее и будущее? Миф, и в этом отношении он полионтологичен (Н.А. Носов). Конечно, он объединяет, но в целом и лишь как категория жизни. А в силу каких причин возможны выходы в будущее и прошлое человека? Как возможно порождение иных реальностей и отрешённость от повседневного. Эту функцию берёт на себя рефлексия – как основополагающее начало жизни человека. Именно здесь находится судьба самой бытийственности. В силу того, что миф есть выражение самости человека, т.е. его ценностно-смысловых образований, он многомерен, а значит, содержит в себе и то, что было реализовано, и то, что будет или имеет вероятность реализоваться. Поэтому в мифологическом пространстве личности идет отработка сценариев жизни, её оформление, моделирование и апробация, а значит и понимание.

Вероятно, поэтому понимание имеет экзистенциальную структуру, которую М. Хайдеггер называет наброском, а мы вслед за А.Ф. Лосевым мифом. Когнитивный аспект об-живания персонального мифа, т.е. его понимание имеет для человека особое значение. Ведь существует только перспективное зрение и понимание действительности, которое пристрастно,

---

<sup>1</sup> А.Ф. Лосев, также как и З. Фрейд, отмечает символическую природу сновидений, но рассматривает их как мифически-модифицированное оформление обычных явлений жизни. Мы, продолжая эту линию в понимании сновидений, считаем, что сновидение – это самопереживание человеком своего персонального мифа жизни в рамках коллективного, в процессе которого "Я" собирает себя на бессознательных уровнях психики [16].

<sup>2</sup> Как отмечает С.Е. Вершинин, возникает сомнение в правомерности использования термина «сновидение» при переводе сочинений З. Фрейда. Даже название его знаменитой работы «Die Traumdeutung» (1900) следовало бы перевести, скорее, не как «Толкование сновидений», а буквально – как «Толкование ночных грёз». Дело в том, что немецкое слово «Traum» при любых его интерпретациях подразумевает активность сознания, а в процессе сновидений сознание спит. Тем самым этот термин приобретает несколько противоречивый характер [3; 30].

<sup>3</sup> Как пишет Э. Блох, различия касаются того, что в дневной мечте постоянно сохраняется "Я", которое осознанно рисует себе картины желаемого, изображая себя как будущее "Я". А по содержанию дневная мечта не проходит пути назад к вытесненным переживаниям [3; 125].

нагружено смыслами и ценностями, и благодаря этому можно увидеть – предвидя, т.е. предвосхищая и планируя. Подчеркнём основное – понимание возможно лишь в перспективе будущего или, если быть более точным в единстве прошлого и настоящего, для будущего. Понимание всегда направлено и пристрастно, напряжено смыслами, которые его пронизывают и определяют. В этой связи, нам хотелось бы привести высказывание Ф. Ницше, он говорит следующее, есть *только* перспективное зрение, существует только перспективное "познание"; и *чем больше аффектов* будет участвовать в обсуждении предмета, *чем больше* глаз, различных глаз, сумеем мы пустить в дело для восприятия его, тем полнее будет наше понятие об этом предмете, тем больше наша "объективность" [10]. Следовательно, вопрос о понимании себя и своей жизни становится для человека ключевым, и далеко не случайно М. Хайдеггер, понимание интерпретирует как фундаментальный экзистенциал, как основной модус бытия присутствия человека в мире.

Мифологический характер понимания конституирует бытие человека. Миф есть экзистенциальное, базовое устройство человеческого "Я", в аспекте его умения быть собой. Об-живание и понимание, в рамках мифа, есть бытийный способ присутствия самости в мире. Миф всегда касается жизни в целом и понимание, как возможная реализация значимого, исходит из самости человека, которая нашла себя в персональном мифе жизни, в его ценностно-смысловых образованиях. Об-живание как умение человеческого "Я", быть в мире целиком и полностью, пронизано возможностями и дает феноменальную почву возможности быть как размыкающее умение. А так как любое видение мира есть прогностико-вероятностное (В.В. Налимов), то вся наша жизнь, как-то *понимаемая* человеком есть её об-живание<sup>1</sup> в рамках персонального мифа. Таким образом, об-живание или в терминологии М. Хайдеггера, понимание и толкование персонального мифа жизни есть разработка принятых человеком ценностно-смысловых образований. Об-живание – это раскрытие и выявление подлинных смыслов своего бытия в их возможности быть, определение границ своего присутствия в мире. Значит персональный миф – это многомерное пространство жизни, в котором мы об-живаемся, а значит "превращаемся", проявляемся, самоутверждаемся и оформляем себя.

Персональный миф жизнедеятельности, как-то понимаемый человеком, имеет возможность формировать себя через об-живание, толкование и объяснение. В процессе об-живания понимание становится самим собой. Предметно-вещественный мир для человека это, прежде всего, мифический мир, но люди его приняли и об-жили своими делами, чувствами и мыслями. Сам процесс об-живания имеет много общего с игрой, вероятно, поэтому Й.

---

<sup>1</sup> Относительно толкования М. Хайдеггер говорит, что толкование – это разработка принятого человеком персонального мифа, его возможностей, поэтому оно всегда основано в предвосхищении. "Толкование чего-то как чего-то по сути фундировано через предвзятие, предусмотрение и предрешение" [12]. А это значит, как толкование, так и понимание задано самостью человека, его сущностью. Таким образом, структуры понимания и толкования показывают свою связь с феноменом мифа, как наброска реального и возможного бытия человека.

Хейзинга игру, в самом широком её значении, считает основой развития культуры, а мы бы добавили и психологической культуры человека. Как персональный миф, так и игра из области чудесного, а значит превращений и взаимопревращений самости человека в персональный миф его жизни и наоборот. Отсюда основным механизмом об-живания персонального мифа является превращение<sup>1</sup> во всех своих разновидностях (игра, фантазирование, сновидение, переживания, мечты и т.п.). Превращение как базовый механизм об-живания, имеет регулятивную структуру, которая есть структура персонального мифа. Поэтому в процессе об-живания, т.е. реализации разнообразных превращений, персональный миф оформляется и ограничивается. Или, об-живание – это постоянная работа с персональным мифом, его разработка для претворения в жизнь ценностно-смысловых образований принятых человеком. Об-живание событий собственной жизни делает персональный миф той реальностью, которую мы считаем своей. Принятие персонального мифа как своего возможно только в процессе об-живания или, если быть более точным, переживания и установления значимых, ценностно-смысловых взаимосвязей между человеком и миром. По сути, наша жизнь – это "об-живание" персонального мифа. Конечно, здесь следует заметить, что персональный миф в процессе об-живания изменяется и трансформируется, формируется и реализуется.

### 3.4. Структура персонального мифа

Персональный миф раскрыт и развёрнут, прежде всего, для самого человека, поэтому персональный миф и есть реальный мир для человека. Теперь всё дело в том, чтобы выделить основополагающие структуры мифа. Миф как психологический механизм манифестации человеку его же собственных ценностно-смысловых образований в наглядно-образной и чувственно выразительной форме, имеет структуру и выполняет определенные функции в жизнедеятельности человека. Что касается структуры мифа, то А.Ф. Лосев содержательно раскрывает её в «Диалектике мифа», – это произведение, собственно говоря, и есть диалектическое раскрытие структуры мифа. В конце работы он специально акцентирует внимание на диалектическом строении мифологии и структуре мифа. Она включает в себя: *личность, историю и слово*. Слово – это синтез личности как идеального принципа и её погруженности в недра исторического становления. Слово есть заново сконструированная и понятая личность. Понять же себя заново личность может, только войдя в соприкосновение с инобытием и оттолкнувшись от него, отличившись от него, т.е. прежде всего, ставши исторической. Слово есть исторически ставшая личность, достигшая степени отличия себя как самосознающей от всякого инобытия личность. Анализ диалектической триады, проведенный А.Ф. Лосевым, показывает процесс о-граничения слова во взаимодействии личности

---

<sup>1</sup> Сам процесс "об-живания" мифа хорошо показан в романе Джона Фаулза "Волхв". Где для героя, в процессе переживания нового мифа жизни, стирается грань между игрой и реальной жизнью.

и её истории. Личность, о-граничивая и оформляя себя в слове, превращается в миф для себя.

В чем-то аналогичную структуру мифа предложил Ж. Локан, но с позиции языкового субъекта, который реализует себя, лишь, будучи расщепленным, на три ипостаси: *реальную, воображаемую и символическую* [9]. Конечно, можно провести параллель со структурой мифа А.Ф. Лосева, так реальная ипостась сопоставима с историей личности; воображаемая с личностью, а не ликом, поэтому суть или основа личности воображаема; символическую ипостась со словом. Однако данная параллель нам, кажется, вполне уместна исключительно в главном, в том, что определяет диалектику мифа. В остальном же это разные подходы, которые служат совершенно отличным целям, совпадая в определении основополагающих структурных образующих мифа, подчеркивая универсальность триады мифа. Здесь принципиально важно то, что миф – это продукт взаимодействия, процесс снятия глубинной сути личности и её манифестации. Мы бы сказали, что главное заключается в процессе и психологическом механизме снятия, как превращения. Диалектика мифа это тождество и различие внешнего и внутреннего, их взаимопревращение. В диалектике раскрывается структура мифа, но т.к. А.Ф. Лосев анализировал миф более всего в общефилософском плане, нам необходимо конкретизировать её и дать психологическую структуру персонального мифа. Предложенные А.Ф. Лосевым три диалектически связанных элемента структуры мифа (личность, история и слово) могут быть содержательно сопоставлены с подсистемами регуляции. Где *ценностно-смысловые образования* – это внутренняя суть личности человека. *Активность* проявляется в деятельности, жизнедеятельности и *истории* человека, в диалектике внешнего и внутреннего. *Рефлексия* же, как диалектика одного и иного, как протраивание границ этого взаимодействия и оформление мифа, есть его определение и *слово*. Продукт рефлексивного оформления может быть наглядно-образным, вещественно-чувственным и схематично-символическим. Поэтому три подсистемы психологического механизма регуляции и есть психологическая структура мифа, которая реализуется в процессе его об-живания в разнообразных формах и видах. Наглядно структуру персонального мифа можно изобразить таким образом

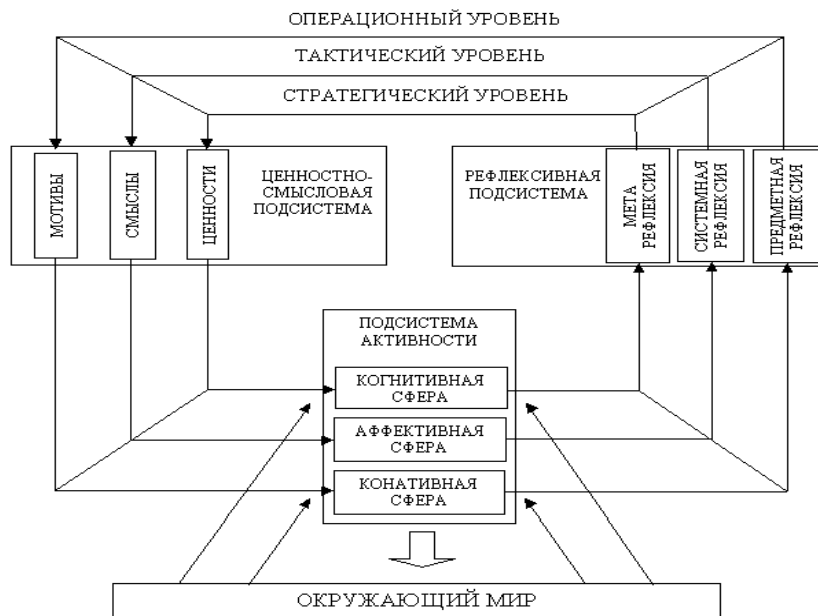


Рис. 3. Структура мифа жизнедеятельности человека и уровней его реализации.

Подводя итог рассмотрения персонального мифа можно сказать, что жизнь совершается и творится в мифе, т.к. миф это ценностно-смысловое пространство в котором человек об-живается, а значит, оформляет и реализует свой жизненный проект. *Персональный миф*, в своей глубинной сути, *есть хромотопически оформленная и спроектированная самость человека в мир людей и вещей*. А говоря иначе, можно сказать, что *персональный миф – это определённым образом ограниченная и оформленная ценностно-смысловая целостность, пространство нашей жизни, которое об-живается человеком в процессе превращений, т.е. переживается, осмысливается и деятельно осваивается*. В этом целостном, но ограниченном пространстве жизни личности происходит её самоутверждение, и она находит смыслы своего существования. Находит, а не создаёт. Миф стягивает и упорядочивает многомерные границы в некую целостность, отдельные измерения которой могут быть представлены как: *определённый горизонт видения жизни*, отрешённый от обыденного и фактического существования вещей и людей; *смыслонесущая реальность*, которая упорядочивает жизнь и помогает её осмыслению, переживанию; *проявление и самоутверждение личности* в мифической реальности; социокультурные и психологические механизмы превращения, а значит и существования личности как чуда.

### 3.5. Смысловое поле персонального мифа

Личность имеет образ внешнего оформления и выражения, который создан как конкретным внешним окружением, так и самим человеком. В нем, т.е. в мифе, "Я" человека и окружающая среда сливаются до неразличимости. Личность – это миф, но миф о-граниченный конкретными условиями жизни человека, оформленный с учетом ролевых и половозрастных особенностей. Все это хорошо согласуется с ролевым подходом к пониманию личности человека, т.к. взаимодействия между людьми, создают еще одну матрицу, которая

накладывает пределы на то, что каждый человек может или не может делать [17]. Жизнь людей всегда осмыслена и оформлена с точки зрения общественного *мифического* сознания. В мифе личность стремится не только проявить и высказать себя, но и иметь какую-то свою историю, т.к. развитие личности есть реализация самости человека в персональном мифе жизни<sup>1</sup>. Конкретная история личности есть, прежде всего, мифическая реализация самости человека, метрики его ментального пространства, которую образует ценностно-смысловая система регулятивных тенденций стремления человека к собственной значимости. Вот поэтому, *какой миф такова и личность человека*, т.к. личность оформляется и осмысливается в рамках мифа. В рамках мифа человек проявляется и самоутверждается. Но как это понять? Миф, являясь смысловнесущей реальностью, одновременно представляет личность человека в её проявлениях, самореализации и самоутверждении. Иначе говоря, а мифе, а более конкретно, в процессе об-живания мифа человек реализует самое важное для него в жизни. Влечение к значимости имеет много проявлений, описание которых зависит от научной позиции автора и его взглядов на сущность человека (Ч. Дарвин, А. Шопенгауэр, Ф. Ницше, А. Адлер, К. Левин, Дж. Вольпе, А. Маслоу, К. Роджерс, Е.П. Никитин, Н.Е. Харламенкова и др.). Мы используем термин "стремление к значимости". Стремление к значимости собственной личности – главный фактор, определяющий источник активности человека, его силу и особенности.

Стремление к значимости об-живается и реализуется человеком в процессе регуляции взаимодействия с социокультурным миром. Где оформляются регулятивные тенденции, как ярко выраженная направленность, на реализацию *определенных* ценностно-смысловых образований. Стремление к значимости и соответствующие регулятивные тенденции, можно структурировать, опираясь на гегелевскую триаду, как стремление к значимости: *в себе, для других и для себя*. В регулятивных тенденциях проявляется полярность стремления к значимости. Например, если рассматривать стремление к значимости в себе, то на одном полюсе будет направленность на созидание себя и саморазвитие, а на другом на разрушение и опрощение себя и своей жизни. Следующая регулятивная тенденция (для других) связана с возвышением себя по отношению к окружающим и потерей авторитета в их глазах, понижением статуса. И, наконец, последняя регулятивная тенденция (для себя) связана с самореализацией человека, с его реальными достижениями и результатами деятельности, это на одном полюсе, а на другом – уход от себя, потеря себя настоящего ради призрачного будущего, во имя фикс идей. Выше перечисленные регулятивные тенденции стремления к значимости полярны, взаимосвязаны и претворяются в жизнь на различных уровнях регуляции – витальном, социальном и культурном. В каждом человеке все эти регулятивные тенденции, через которые реализуется стремление к значимости собственного

---

<sup>1</sup> Этот момент не просто важен для понимания человека, но является тем камнем, который лег в основу нарративного подхода, который претендует на целостное видение и осмысление личности человека.

"Я", некоторым образом сочетаются и образуют своеобразную конфигурацию или миф жизнедеятельности, который и характеризует человека в экзистенциальном плане. Разумеется, здесь вполне уместно элементы или группы элементов матрицы сравнить с архетипами К. Юнга, как некими общими тенденциями стремления человека к собственной значимости, которые выполняют, прежде всего, регулятивную функцию, но это особый разговор.

Диалектика мифа, как стремления к значимости "Я" проявляется с двух сторон. **Во-первых**, как диалектика противоположных полюсов стремления у значимости (созидания и разрушения, возвышения и понижения себя, самореализации и потере себя). Данная диалектика двух начал в человеке, которая всегда имеет место быть, а значит, разворачивается с учетом не только конкретных условий жизнедеятельности, но и половозрастных особенностей. **Во-вторых**, диалектика самого психологического механизма превращения, то, что в себе должно проявить себя для других и затем для себя. Элементы матрицы разворачивают свое содержание именно в такой последовательности, доказательством чему являются не только работы Г. Гегеля, но и Л.С. Выготского.

Диалектика конструктивных и деструктивных регулятивных тенденций рождает то неповторимое своеобразие, которое оформляется и характеризует определённым образом конкретного человека. На основе выше сказанного всю совокупность стремлений человека к значимости собственного "Я" можно отобразить в виде матрицы (см.: табл. 1).

Таблица 1

### СМЫСЛЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОЛЕ РЕГУЛЯТИВНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ

Сфера жизни	Регулятивные тенденции культивируемые социумом		
	<i>Саморазвитие</i>	<i>Самоутверждение</i>	<i>Реал. достижения</i>
Культурная	А. Образование	А. Сверхценность	А. Креативность
	Б. Эрудированность	Б. Слава, известность	Б. Продуктивность
	С. Мировоззрение	С. Правильная жизнь	С. Самореализация
Социальная	А. Целеустремленность	А. Сила	А. Превосходство
	Б. Воля	Б. Власть	Б. Авторитет
	С. Организованность	С. Возможности	С. Признание
Витальная	А. Здоровье	А. Сексуальность	А. Уверенность в себе
	Б. Красота тела	Б. Привлекательность	Б. Материальное благоп.
	С. Удов. витальных пот.	С. Эротические возмж.	С. Перспективы жизни
<b>Регулятивные тенденции</b>	<i>Самопростраивание</i>	<i>Самоопределение</i>	<i>Самореализация</i>
Витальная	А. Сладострастие	А. Комплекс неполноцен.	А. Неуверенность в себе
	Б. Развращенность	Б. Отверженность	Б. Игра, ложь
	С. Культ витальных пот.	С. Чувство ущербности	С. Развлечения



Социальная	А. Пассивность	А. Слабость духа	А. Пессимизм
	Б. Конформизм	Б. Юродство, подчинение	Б. Несостоятельность
	С. Быть как все	С. Судьба	С. Незначимость жизни
Культурная	А. Простота внутр. мира	А. Особенность жизни	А. Фантазирование
	Б. Традиция, норма	Б. Уход в "эзотерику"	Б. Прожектерство
	С. Самодостаточность	С. Опора на "учителя"	С. Созд. иллюзор. миров
Сфера жизни	<b>Саморазрушение</b>	<b>Потеря себя</b>	<b>Фикс достижения</b>
	Регулятивные тенденции не культивируемые социумом		

Где: А – проявление в себе, Б – проявление для других и С – проявление для себя.

Опираясь на сказанное, диалектику стремлений к значимости собственного "Я", в зависимости от уровня регуляции можно представить следующим образом. Так на витальном уровне *созидание себя*, прежде всего, связано со здоровьем, красотой тела и удовлетворением витальных потребностей. А что губит и разрушает здоровье? Чрезмерное потакание своим биологическим потребностям, как-то усиленное питание и чревоугодие, сексуальные страсти и чувственные развлечения. Обобщенно можно сказать, что, культивируя наше вожделеющее начало, мы разрушаем сами себя. Тогда как *для других* более всего важно: доступность положительных переживаний и материальных благ, уверенность в жизненных успехах. Но погружение в чувственные удовольствия опустошает и "деформирует" человека, поэтому, *с одной стороны*, он может "уходить в болезнь" (алкоголизм, наркомания, пагубные страсти и др.), чтобы не чувствовать безысходность и пустоту жизни (А. Адлер). А *с другой*, делать все для того, чтобы получить острые переживания, наполнить жизнь значимым для человека эмоциональным содержанием. Здесь недалеко до болезненных пристрастий и жизненного краха. *Для себя* же наличие здоровья выражается в хорошем самочувствии, уверенности в себе и добром отношении к людям. А когда возникают проблемы со здоровьем, то это приводит к чувству ущербности, скрытности и агрессивности, к разнообразным комплексам. Безусловно, выделенные ключевые понятия витального уровня жизнедеятельности и их диалектические взаимопереходы являются всего лишь отправными точками, границами, на основе которых человек строит свой *витальный миф*.

Социальный аспект жизнедеятельности связан с самоопределением человека в социуме. Поэтому, *развивая и созидая себя* человек должен быть целеустремленным, иметь волю, чтобы управлять собой и оптимально организовать свою жизнь. Если же у человека отсутствуют жизненные цели, то он пассивен и ленив, чувствует свою растерянность в жизни. Вполне закономерно воля *для других* трансформируется во власть над другими. Власть и сила всегда ценились и уважались среди людей, открывали перед человеком широкие возможности. Но каждый человек обладающий властью имеет в себе и противоположное начало, а именно зависимость от чего-то. От чего человек зависит? От своих привычек, страстей и предубеждений, вот этому он покорен

и подчинен. Наверно поэтому говорят, что всякий властный человек в душе раб своих слабостей. Власть *для себя* дает возможность почувствовать свое превосходство. Да и люди уважают и ценят человека, обличенного властью, а значит должностями и званиями. Всегда престижно быть победителем и героем, вождем и полководцем, т.е. быть признанным. Если же человек не имеет власти над своей жизнью, то возникает чувство ущербности и человек пытается играть даже с собой, а чаще всего юродствует, но это особая и чрезвычайно интересная проблема психологии персонального мифа.

Чтобы быть действительно человеком, *для себя*, т.е. видеть жизнь человеческую в целом, необходимо иметь хорошее образование, творить и развиваться, а значит созидать себя в себе. Следовательно, богатство человека это главным образом содержание его внутреннего мира, мира чувств и интеллекта, воображения и эрудиции, мышления и переживаний. Но образование не всегда ведет к творчеству и созиданию, нередко люди образованные проявляют консерватизм и критиканство в оценке чего-то нового. Однако если вообще не допускать новое в жизнь, то закономерен не только застой в жизни, но и опрощение и примитивизм. Культура в этом случае, не только внешняя, но и внутренняя, вырождаются, идет деградация человека. Творческие достижения и хорошее образование, *для других* очень значимы и вызывают уважение, почитание и даже обожествление, т.к. мудрость и могущество всегда окутано тайной. Но люди стремятся к своей исключительности, ищут источники могущества и мудрости. Уходят в "эзотерические" учения и ищут учителя жизни. Добиться если не славы, то хотя бы популярности можно разными способами. В ход идут – эпатаж, стремление шокировать чем-то окружающих, унижить себя перед другими и тем отличиться от них. Признание окружающих, ещё не самый строгий судья *для себя*, поэтому важен реальный результат деятельности, достижения, в том числе и потенциальные. Чувство удовлетворенности наступает тогда, когда человек высоко оценивает то, что он создает. В этой ситуации человек чувствует себя демиургом, т.е. креативной личностью и возникают метапереживания (вдохновение, озарения, чувство своей значимости). Однако чувство своей сверхзначимости возникает и в различных ситуациях виртуальной реальности. А это уже уход человека в иную психологическую реальность, в пространство фантазии и грез, фикций, ложных идеалов и целей, в своеобразную «эзотерическую» область или иллюзорный мир. Проблема ложной самореализации, фикционализм во всех своих проявлениях, важна не только для конкретного человека и его жизни, но и для культуры в целом. Вероятно, поэтому люди любят мечтать, строят себе некоторые важные для них иллюзии, и грезят, бывает, что и наяву.

Это ограниченная хронотопом *матрица ценностно-смыслового пространства об-живания и оформления персональных мифов* жизни, причем границ внутренних на основе которых и разрабатывает человек содержательный, наглядно-образный и чувственно-выразительный миф своей жизни. Если же задаться вопросом, откуда она берется, то она всегда есть в культуре как её исходное основание, которое, конечно же, изменяется и

трансформируется в зависимости от типа и вида культуры. Осознавая все сложности этой проблемы, мы считаем, что это всего лишь первый набросок в котором сделана попытка: содержательно раскрыть взаимосвязь персонального мифа жизни человека и культуры; выхода на диалектическую типологию жизненных миров и соответственно типологию людей; обоснования базового механизма существования человека в культуре – это превращение; понимания жизни как об-живания ценностно-смысловых образований человека в персональном мифе.

### 3.6. Персональные мифы молодежи

Опираясь на разрабатываемый нами подход можно выделить шесть базовых типов персональных мифов жизнедеятельности (см.: рис. 4.), которые не только тесно взаимосвязаны между собой, но и определяют содержательное наполнение каждого из базовых типов персонального мифа.

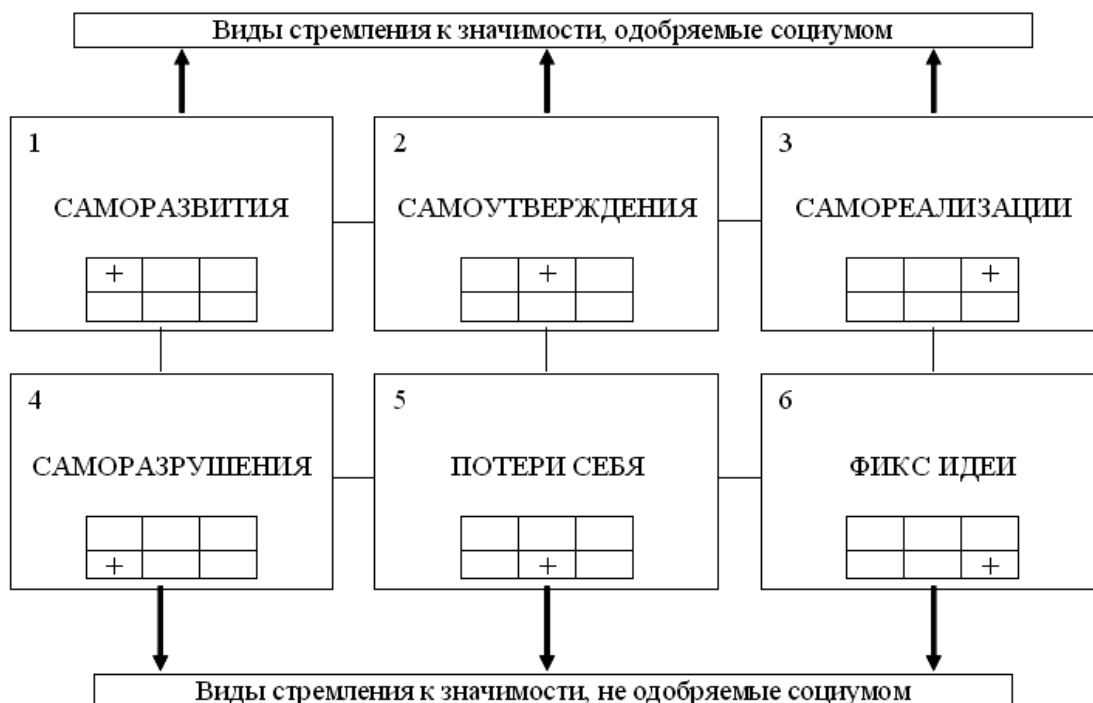


Рис. 4. Типы персональных мифов современной молодёжи.

Так наиболее распространённым из социально одобряемых персональных мифов является *миф самоутверждения*, который более всего связан с самоутверждением среди людей, в социуме. Стремление иметь власть и влияние на сверстников, быть лидером нередко подкрепляется волевыми усилиями и целеустремлённостью человека, физическими достоинствами. Всё это помогает самореализоваться, иметь почёт и уважение, авторитет. Слишком сильное стремление самоутвердиться, во что бы то ни было, толкает человека на раболепие перед кем-то, игру и притворство. Пожалуй, из социально неодобряемых, интересен *персональный миф – фикс идеи*. Этот тип характеризуется, прежде всего, уходом в иные реальности. Это могут быть достаточно различающиеся реальности от эзотерических и реальностей толкинистов до виртуальных компьютерных реальностей, когда молодые люди

большую часть времени проводят, работая в Интернете или играя в игры. Запоем читая фантастическую литературу или просматривая соответствующие фильмы. Всё это задаёт тот проект жизнедеятельности, который вряд ли когда-либо осуществится, но он даёт молодому человеку самое главное, что ему нужно в данное время – чувство не просто высокой собственной значимости, но порой превосходства над всеми людьми. Это не только смущение ума запредельным, против которого выступали суфийские учителя, но здесь нередки зависимости, чем-то напоминающие паранойю. Утверждение молодого человека в том или ином мифе жизни во многом зависит от СМИ, которые неоправданно культивируют те или иные запредельные ценности, а также лишают молодого человека рефлексии, навязывая ему свою точку зрения, т.е. просто манипулируя им. Всё это основано на рефлексивном управлении. Чем грешат не только избирательные технологии.

Чем же полезен и что может дать предложенный подход к пониманию персонального мифа и типологии персональных мифов молодёжи. *Во-первых*, понимание молодёжи и мифов её жизнедеятельности, а от понимания зависит стратегия и тактика работы с молодёжью. *Во-вторых*, по-новому осмысливается роль СМИ и компьютерных виртуальных реальностей в формировании персональных мифов жизни молодого поколения. *В-третьих*, на первое место по значимости в формировании и развитии молодёжи выходят вопросы, связанные с возрастными субкультурами, неформальными объединениями, молодёжными движениями (скауты, комсомол и др.). *В-четвёртых*, разрабатываются на нашей кафедре психологии, в рамках гранта, психокоррекции и тренинговой работы с молодёжью, что может быть полезно в подготовке практических психологов, педагогов, правоохранительных органов и др. *В-пятых*, данный подход инициирует новые исследования и проблемы, связанные с развитием теории границ, рефлексивным управлением, осмыслением жизнедеятельности, архетипами как социокультурными образованием.

### 3.7. Изучение содержания персонального мифа жизни<sup>1</sup>

Методика по изучению содержания персонального мифа жизни направлена на выявление конкретного содержания особенностей жизни человека. Концептуальная валидность обеспечена опорой на теорию персонального мифа (А.С.Шаров) и его структуру. Жизнь каждого человека зависит от социокультурных условий жизни, половозрастных особенностей и этим отличается от жизни других людей. Но не только! В чем-то жизнь каждого уникальна и неповторима. Так вот, чтобы понять это, надо знать содержание жизни и деятельности конкретного человека. На это и направлена предлагаемая методика.

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЯ.** Перед исследованием необходимо убедить респондентов в важности данного исследования и в том, что результаты исследования будут использоваться только в обобщенном виде

---

<sup>1</sup> Методика разработана А.С. Шаровым.

и не отразятся на испытуемых. Затем разъясняется, как нужно работать с анкетой и только после этого следует приступать к работе. Вопросы, которые задают респонденты нужно обязательно фиксировать, т.к. это поможет при интерпретации полученных материалов.

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ИСПЫТУЕМОГО.** В каждом из 18 пунктов подчеркните только те признаки, но не более 3-х, которые наиболее характерны для Вашей настоящей жизни. Если таковых просто нет, то вы должны дописать 1 или 2 признака, которые присущи для Вас в этом разделе.

## ОПРОСНИК

1.ОБРАЗОВАНИЕ: обучение где-то, карьера, достижение успеха, чтение художественной литературы, просмотр кинофильмов, чтение научной литературы, дополнительное образование, профессиональная подготовка, интересное общение, театр, концерты, художественные и иные выставки, работа на компьютере, компьютерные игры, самостоятельное изучение чего-то, стремлюсь понять и разобраться в мире, повышаю свою квалификацию, ...

2.САМОВОСПИТАНИЕ: тренировка своей воли, приучение себя к организованности в жизни, приучение себя к организованности в деятельности, формирование своего характера, ориентация на любимого героя в поведении, тренировка памяти, тренировка мышления, выработка определенных привычек, создание режима жизни, приучение себя к чему-то, ...

3.ЗДОРОВЬЕ: занятие спортом, зарядка, тренажерный зал или просто тренировки, лечение от болезней, особый режим для здоровья, диета, следить за своим здоровьем, читаю литературу связанную со здоровьем, полноценно питаюсь, хороший и глубокий сон, достаточно удовлетворяю сексуальные потребности, ...

4.УВЛЕЧЕНИЕ ТЕЛЕСНЫМ: чрезмерное увлечение едой, чрезмерное увлечение сексом, увлечение алкоголем, увлечение пивом, курение, много пью кофе, много пью чая, очень люблю и много ем сладкого (шоколад, конфеты, пирожные и др.), мало двигаюсь, не занимаюсь своим здоровьем, не делаю зарядку, не лечусь от болезней, которые есть, ...

5.БЫТЬ КАК ВСЕ: в жизни я достаточно пассивен, легко приспосабливаюсь к обстоятельствам, легко приспосабливаюсь к людям, стремлюсь быть как все, следую моде, очень часто моё мнение совпадает с мнением большинства, стараюсь не отличаться от других, читаю и смотрю фильмы, которые советуют, выбираю то, что носят и едят другие, ...

6.САМОДОСТАТОЧНОСТЬ: я имею достаточный уровень образования, мне не надо профессионально совершенствоваться, я следую устоявшимся нормам и традициям, я мало читаю, не хожу в театр и на художественные выставки, к жизни я неплохо приспособлен, не стремлюсь к успеху и карьере, больше всего черпаю знаний из собственного опыта, в жизни мало людей с кем мне интересно общаться, мир для меня понятен и прост, ...

7.СЛАВА И ИЗВЕСТНОСТЬ: я чувствую в себе большой потенциал, я сделаю в жизни нечто великое, я стремлюсь к славе, к известности, у меня

особая жизнь, мне открыты все дороги, я строю свою жизнь для больших достижений, я правильно организую свою жизнь, у меня особый жизненный путь, мне нужны почитатели, ...

8. **ВЛАСТЬ И ВОЗМОЖНОСТИ:** я люблю командовать, умею руководить другими, я чувствую в себе внутреннюю силу когда общаюсь с людьми, стремлюсь к власти, к должностям, званиям, хочу управлять людьми, мне трудно подчиняться кому-либо, я всегда отстаиваю своё мнение, я стараюсь доказать свою правоту, в любом деле я всегда один из лидеров, стремлюсь быть первым, делать что-то лучше всех, ...

9. **ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ:** слежу за своей внешностью, хочу быть привлекательным (ой), следую моде, одеваюсь так, чтобы подчеркнуть свои достоинства, подчеркиваю достоинства своего пола, стараюсь быть в поведении сексуальным (ой), флиртую и заигрываю с лицами противоположного пола, я стремлюсь иметь много поклонниц (ков), я чувствую себя увереннее с другом или подругой, ...

10. **СКРОМНОСТЬ И НЕПРИТЯЗАТЕЛЬНОСТЬ:** комплекую перед противоположным полом, я не очень то следую моде, в поведении стараюсь быть как все, не подчеркиваю свою мужскую (женскую) привлекательность, веду себя с лицами противоположного пола без каких либо намеков, не стремлюсь иметь поклонниц (поклонников), мне не нужен друг противоположного пола, я как бы чувствую в себе какой-то недостаток, ...

11. **СУДЬБА:** жизнь определяют обстоятельства, часто приходится притворяться, не беру на себя роль руководителя, я редко отстаиваю свое мнение, не стремлюсь быть на виду, не умею руководить людьми, мне недостает силы духа, лучше быть незаметным, не стремлюсь к власти над другими, не стремлюсь к степеням и званиям, стараюсь быть как все, ...

12. **ОСОБЕННОСТЬ ЖИЗНИ:** я ищу особенную жизнь, мне нужен "учитель" жизни, в душе я религиозный человек, мне претит обыденная жизнь, я хочу найти особенное и сокровенное знание, жизнь – это служение, человек должен верить в другую жизнь, для жизни нужен идеал, ...

13. **САМОРЕАЛИЗАЦИЯ:** я творческий человек, я чувствую в себе большой потенциал, я всегда что-то придумываю, стремлюсь везде добиться совершенства, много работаю или занимаюсь, не боюсь трудностей, очень хочу проявить себя, хочу чего-то в жизни добиться, я много успеваю сделать, я всегда над чем-нибудь думаю или что-то изобретаю, ...

14. **АВТОРИТЕТ И ПРИЗНАНИЕ:** я всегда чувствую свое превосходство в чем-то, стремлюсь быть первым и лучшим, хочу иметь авторитет в чем-то, мне важно, чтобы мои заслуги признавались другими, я переживаю, если мои успехи остаются незамеченными, мне тяжело, если меня обходят другие, мне приятно когда меня хвалят и по достоинству оценивают мои заслуги, ...

15. **МАТЕРИАЛЬНЫЕ БЛАГА:** люблю комфорт, люблю красивые вещи и предметы обихода, хочу хорошую квартиру, мне нужна машина, много денег, люблю вкусно поесть, деньги дают уверенность в себе, если есть деньги, то значит и жизнь имеет перспективы, ...

16. РАЗВЛЕЧЕНИЯ: жизнь – это праздник, надо развлекаться пока молодой (ая), люблю дискотеки, банкеты и другие праздники, с людьми я часто играю в веселого человека, я стараюсь быть таким, каким меня хотят видеть, я часто бегу от себя в праздник и веселье, когда мне плохо я иду к друзьям, немного алкоголя и жизнь становится лучше, ...

17. НЕУВЕРЕННОСТЬ В ЖИЗНИ: от жизни я не жду ничего хорошего, жизнь без цели пуста, я неуверен в своей жизни, мне жизнь может не удастся, мне трудно найти себя в этой жизни. Я вряд ли реализую себя, в жизни каждый человек сам по себе, у жизни свои законы, чаще всего в жизни выигрывает хитрый и ловкий человек, ...

18. ФАНТАЗИИ: боюсь реальных трудностей. Я часто фантазирую о будущей жизни, люблю и много читаю фантастику и художественную литературу, строю нереальные планы на будущее, создаю свои миры, очень люблю смотреть всякие там фантастические вещи, я нередко живу где-то там в ином мире (при чтении литературы или при просмотре кинофильма), увлекаюсь компьютерными играми, ...

### **КЛЮЧ ДЛЯ ОБРАБОТКИ**

Сферы жизни	Регулятивные тенденции культивируемые социумом		
	<i>Саморазвитие</i>	<i>Возвышение</i>	<i>Реал. достижения</i>
Культурная	1	7	13
Социальная	2	8	14
Витальная	3	9	15
Регулятивные тенденции	<i>Самопростраивание</i>	<i>Самоопределение</i>	<i>Самореализация</i>
Витальная	4	10	16
Социальная	5	11	17
Культурная	6	12	18
Сферы жизни	<i>Саморазрушение</i>	<i>Понижение</i>	<i>Фикс достижения</i>
Регулятивные тенденции не культивируемые социумом			

### **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ.**

Обработка осуществляется посредством содержательного заполнения матрицы обработки, которая выглядит также как и ключ для обработки. Только вместо номера пункта записываются те суждения, которые подчеркнул или дописал респондент. Если это групповое исследование, то после заполнения матрицы по каждому пункту подсчитывается частота упоминания отдельного суждения. Затем на основе заполненной матрицы происходит содержательная интерпретация и описание полученных материалов с учетом сфер жизни, регулятивных тенденций и половозрастных особенностей респондентов. Целостное содержательное описание персонального мифа жизни респондента должно базироваться на теории персонального мифа.

### 3.8. Методика "Смысловое поле персонального мифа"<sup>1</sup>

В исследовании смыслового поля персонального мифа мы исходим из содержания и структуры персонального мифа (А.С.Шаров), что обеспечивает концептуальную валидность методики. Сама методика направлена на выявление целостного смыслового поля персонального мифа жизни конкретного человека. Человек, живя в мире, не может не зависеть от него, от того социокультурного окружения в котором он находится. Он пристрастен к миру, к тому, что происходит вокруг и эта пристрастность выражается для человека в выборе наиболее характерного для него смысла. На границе выборов и проявляется смысл, поэтому респондентам и надо сравнивать между собой отдельные суждения. Смысловые образования относительно различных сторон жизни образую смысловое поле персонального мифа жизни отдельного человека.

#### ОПРОСНИК

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РЕСПОНДЕНТОВ:** Перед Вами 6 утверждений, которые Вы должны будете оценить, попарно сравнивая их между собой.

Сначала сравните 1-ое утверждение со 2-м, 3-м и т.д. и результат впишите в 1-ю колонку. Так, если при сравнении первого утверждения со вторым, предпочтительным для себя Вы считаете второе, то в клеточку ниже цифры 1 впишите цифру 2. Если же предпочтительным окажется первое утверждение, то впишите цифру 1. Затем то же самое проделайте со вторым утверждением: сравните его с 3-м, потом с 4-м и т.д., вписывая результат во вторую колонку. Подобным же образом работайте с остальными утверждениями, постепенно заполняя весь бланк. А далее переходите к следующему разделу.

I. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**ОБРАЗОВАНИЕ, В ШИРОКОМ ЗНАЧЕНИИ ЭТОГО СЛОВА, ПОМОЖЕТ МНЕ:**

1. Развивать свои способности и быть культурным человеком
2. Самоутвердиться в жизни
3. Реализовать себя и свой творческий потенциал
4. Следовать принятым традициям и нормам жизни
5. Найти особенное и сокровенное знание
6. Создать свой особенный и неповторимый внутренний мир

1	2	3	4	5	6

<sup>1</sup> Методика разработана А.С. Шаровым.



II. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**ЗАНИМАТЬСЯ САМОВОСПИТАНИЕМ, ФОРМИРОВАНИЕМ СЕБЯ**

– ЭТО:

1. Быть целеустремленным, организованным и деловым человеком
2. Самоутвердиться среди людей
3. Добиться превосходства и признания окружающих
4. Быть не хуже других
5. Искать свою судьбу
6. Просто быть состоявшимся человеком

1	2	3	4	5	6

III. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА ТЕЛА – ЭТО ОСНОВА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ:**

1. Быть развитым и совершенным
2. Быть привлекательным (ой) и иметь успех у противоположного пола
3. Быть уверенным (ой) в себе и иметь перспективы в жизни
4. Доставить радость себе, пережить чудесное
5. Не чувствовать себя ущемленным и отверженным
6. Развлекаться и весело проводить время

1	2	3	4	5	6

IV. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**НАСЛАЖДЕНИЯ И РАДОСТИ ТЕЛА НАМ НУЖНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ:**

1. Получить жизненный опыт переживаний, изведать неизвестное
2. Утвердиться в себе и своих возможностях
3. Открыть для себя перспективы жизни
4. Просто жить пока молодой
5. Забыться от повседневности, суеты и обыденности жизни
6. Развлекаться и весело проводить время

1	2	3	4	5	6

V. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**БЫТЬ КАК ВСЕ ДОСТАТОЧНО УДОБНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ:**

1. Была возможность равняться на окружающих
2. Самоутвердиться в общении с другими людьми
3. Добиться признания окружающих
4. Просто не выделяться
5. Излишне не размышлять о своей жизни
6. Чувствовать себя полноценным человеком

1	2	3	4	5	6

VI. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН СЛЕДОВАТЬ УСТОЯШИМСЯ ТРАДИЦИЯМ, ЧТОБЫ:**

1. Получить достойное образование и воспитание
2. Правильно и достойно жить
3. Чего-то добиться в жизни
4. Быть уверенным в себе
5. Найти свой жизненный путь
6. Избежать в жизни возможных трудностей

1	2	3	4	5	6

VII. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**СЛАВА И ИЗВЕСТНОСТЬ ПОМОГАЮТ ЧЕЛОВЕКУ:**

1. Найти интересных собеседников расширить мировоззрение
2. Построить свою жизнь для больших достижений

3. Добиться успеха и реализовать свой потенциал
4. Быть самим собой
5. Сделать свою жизнь особенной и неповторимой
6. Реализовать свои фантазии и прожекты

1	2	3	4	5	6

VIII. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**ЧЕЛОВЕКУ НУЖНА ВЛАСТЬ НАД ДРУГИМИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ:**

1. Выработать твердый характер, быть организованным
2. Иметь возможность самоутвердиться
3. Добиться признания окружающих
4. Изведать её разрушающее влияние на себя
5. Научиться подчиняться
6. Преодолеть в себе раба

1	2	3	4	5	6

IX. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**БЫТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ (ОЙ) И СЕКСУАЛЬНЫМ НЕОБХОДИМО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ:**

1. Удовлетворять свои естественные потребности
2. Создать хорошую семью
3. Быть уверенным в себе
4. Пережить все радости жизни
5. Не чувствовать своей ущербности
6. Окунуться в мир веселья и развлечений

1	2	3	4	5	6

Х. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**ЧЕЛОВЕКУ НАДО ЧУВСТВОВАТЬ СВОЮ УЩЕРБНОСТЬ, Т.К. ЭТО ПОДТАЛКИВАЕТ:**

1. Заняться собой, своим здоровьем
2. К тому чтобы быть внешне привлекательным (ой)
3. Добиваться материального благополучия
4. К острым переживаниям и чувствам
5. К тому, чтобы острее почувствовать свою несостоятельность
6. К тому, чтобы забыться в развлечениях и оргиях

1	2	3	4	5	6

XI. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ИСПЫТАТЬ СВОЮ СУДЬБУ, ЧТОБЫ:**

1. Закалить волю
2. Показать другим силу своего духа
3. Добиться превосходства
4. Научиться приспосабливаться к обстоятельствам
5. Научиться скрывать свои чувства и мысли
6. Не зря пожить свою жизнь

1	2	3	4	5	6

XII. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН НАЙТИ ТОЛЬКО СВОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ, ЧТОБЫ:**

1. Открыть для себя существующий мир культуры
2. Добиться славы и известности
3. Реализовать себя и свой творческий потенциал
4. Учиться только у себя
5. Не жить обыденной и повседневной жизнью
6. Создать свой особенный и неповторимый внутренний мир

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---


XIII. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН РЕАЛИЗОВАТЬ СВОЙ ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ:**

1. Стать действительно человеком
2. Добиться славы и известности
3. Чего-то в жизни добиться и совершить
4. Быть самодостаточным и уверенным в себе
5. Не жить как все, а найти свой путь
6. Создать свой особенный и неповторимый внутренний мир

1	2	3	4	5	6

XIV. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**ДОБИВАТЬСЯ ПРИЗНАНИЯ И АВТОРИТЕТА НЕОБХОДИМО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ:**

1. Сделать из себя человека
2. Иметь власть и возможность добивать своего
3. Чувствовать в чем-то свое превосходство
4. Быть более приспособленным к жизни
5. Доказать другим значимость судьбы
6. Показать, что все это пустое

1	2	3	4	5	6

XV. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**МАТЕРИАЛЬНЫЕ ДЛАГА НУЖНЫ ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ:**

1. Быть здоровым и просто хорошо жить

2. Иметь престижное жильё, машины и т.д.
3. Быть уверенным в завтрашнем дне
4. Удовлетворять все свои потребности
5. Не чувствовать себя ущемленным
6. Весело проводить время, развлекаться

1	2	3	4	5	6

XVI. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ОТДЫХ НУЖНЫ НАМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ:**

1. Быть здоровыми и красивыми
2. Чувствовать себя привлекательными и желанными
3. Быть уверенными в себе
4. Окунуться во все радости жизни
5. Преодолеть свою неуверенность
6. Почувствовать и пережить иную жизнь

1	2	3	4	5	6

XVII. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**НЕ НАДО ПРИВЯЗЫВАТЬСЯ К ЖИЗНИ, К ЕЁ РАДОСТЯМ И ЗАБОТАМ, ЭТО:**

1. Сделает человека целеустремленным и организованным
2. Даст ему силу и власть над другими
3. Позволит почувствовать свое превосходство и получить признание
4. Позволит лучше адаптироваться к окружающим обстоятельствам
5. Поможет найти свою судьбу
6. Поможет преодолеть свою несостоятельность

1	2	3	4	5	6

XVIII. Во время работы по данному разделу полезно к каждому утверждению вслух проговаривать фразу

**НАДО СОЗДАВАТЬ СВОЙ, ОСОБЕННЫЙ ВНУТРЕННИЙ МИР, ЧТОБЫ:**

1. Развивать и совершенствовать себя
2. Чувствовать свою избранность
3. Самореализоваться
4. Быть самодостаточным и верить в себя
5. Найти свой жизненный путь
6. Желаемое стало реальностью

1	2	3	4	5	6

### **КЛЮЧ ДЛЯ ОБРАБОТКИ**

Смысловое поле персонального мифа человека целостно, поэтому все утверждения, а их восемнадцать в соответствии с разделами, оцениваются с шести позиций. Три из них культивируются социумом – это 1, 2 и 3, а три нет – это 4, 5 и 6.

Сферы жизни	Регулятивные тенденции культивируемые социумом																					
	<i>Саморазвитие</i>						<i>Возвышение</i>						<i>Реал. достижения</i>									
	№	1	2	3	4	5	6	№	1	2	3	4	5	6	№	1	2	3	4	5	6	
Культурная	1							7							13							
Социальная	2							8							14							
Витальная	3							9							15							
<b>Регулятивные тенденции</b>	<i>Самопростраивание</i>						<i>Самоопределение</i>						<i>Самореализация</i>									
Витальная	4							10							16							
Социальная	5							11							17							
Культурная	6							12							18							
Сферы жизни	<i>Саморазрушение</i>						<i>Понижение</i>						<i>Фикс. достижения</i>									
Регулятивные тенденции не культивируемые социумом																						

Ключ для обработки может выступать основой для матрицы обработки, куда заносятся данные на каждого человека.

### **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ.**

Обработка результатов осуществляется по каждому разделу, т.е. подсчитывается количество баллов (т.е. выборов), выпавших на каждую позицию. Результаты для анализа можно занести в матрицу для обработки. Обработка и интерпретация осуществляются в зависимости, как от регулятивных тенденций, так и от сфер жизнедеятельности. И только после этого можно определить преобладающие смыслы, как по регулятивным

тенденциям, так и по сферам жизнедеятельности. Интерпретация выявленных особенностей смыслового поля персонального мифа жизни должна осуществляться с учетом половозрастных и социокультурных особенностей человека.

### 3.9. Опросник "Об-живание персонального мифа жизни"<sup>1</sup>

Об-живание персонального мифа жизни – это особый феноменологический пласт жизни человека, который включает в себя: его мечтания и проекты, сновидения и грезы, фантазии и проигрывание различных ситуаций, чтение книг и просмотр кинофильмов, а также многое другое. Целью данной методики будет выявить особенности об-живания своего персонального мифа жизни, а значит, в каком направлении времени миф, где область наибольшего напряжения и концентрации мыслей и чувств.

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЯ.** Перед исследованием необходимо убедить респондентов в важности данного исследования и в том, что результаты исследования будут использоваться только в обобщенном виде и не отразятся на испытуемых. Затем разъясняется, как нужно работать с бланком для ответов и только после этого следует приступить к работе с опросником. Вопросы, которые задают респонденты нужно обязательно фиксировать, т.к. это поможет при интерпретации полученных материалов.

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ИСПЫТУЕМОГО.** При ответе на вопрос необходимо оценить варианты ответа, с точки зрения того, насколько часто, в определенный промежуток времени, он мечтает о чем-то, размышляет, видит сны или действует. И в соответствии со шкалой оценок поставить определенный балл в бланк для ответов.

**ШКАЛА ОЦЕНОК:** 1 – один или менее раз в год, 2 – три или пять раз в год, 3 – два или три раза в месяц, 4 – два или три раза в неделю, 5 – один и более раз в сутки, 6 – более пяти раз в сутки

#### ОПРОСНИК

1. О получении образования, профессиональной подготовке или конкретной деятельности, **Я:**
  - a. Довольно часто мечтаю и фантазирую
  - b. Часто размышляю и "проигрываю" последствия
  - c. Вижу сны
  - d. Приобретаю некоторый опыт
2. О том, чтобы заняться развитием воли и формированием характера, **Я:**
  - a. Довольно часто мечтаю и фантазирую
  - b. Часто размышляю и "проигрываю" последствия
  - c. Вижу сны
  - d. Имею некоторый опыт
3. О красоте собственного тела, фигуре и здоровье **Я:**

---

<sup>1</sup> Методика разработана А.С. Шаровым.



- a. Довольно часто мечтаю и фантазирую
  - b. Часто размышляю и "проигрываю" последствия
  - c. Вижу сны
  - d. Приобретаю некоторый опыт
4. О радостях и удовольствиях жизни Я:
- a. Довольно часто мечтаю и фантазирую
  - b. Часто размышляю и "проигрываю" сам процесс
  - c. Вижу сны
  - d. Имею некоторый опыт
5. Чтобы быть как все мои сверстники Я:
- a. Довольно часто мечтаю и фантазирую
  - b. Часто размышляю и "проигрываю" последствия
  - c. Вижу сны
  - d. Имею некоторый опыт
6. Чтобы неотступно следовать устоявшимся традициям своей культуры Я:
- a. Довольно часто мечтаю и фантазирую
  - b. Часто размышляю и "проигрываю" последствия
  - c. Вижу сны
  - d. Имею некоторый опыт
7. О своей славе и известности Я
- a. Довольно часто мечтаю и фантазирую
  - b. Часто размышляю и "проигрываю" последствия
  - c. Вижу сны
  - d. Имею некоторый опыт
8. О том, чтобы иметь власть и большие возможности Я:
- a. Довольно часто мечтаю и фантазирую
  - b. Часто размышляю и "проигрываю" последствия
  - c. Вижу сны
  - d. Приобретаю некоторый опыт
9. О том, чтобы реализовать свои интимные желания Я:
- a. Довольно часто мечтаю и фантазирую
  - b. Часто размышляю и "проигрываю" последствия
  - c. Вижу сны
  - d. Приобретаю некоторый опыт
10. О том, чтобы быть неотразимым (ой) и сексуально привлекательным (ой) Я:
- a. Довольно часто мечтаю и фантазирую
  - b. Часто размышляю и "проигрываю" последствия
  - c. Вижу сны
  - d. Приобретаю некоторый опыт
11. О превратностях судьбы Я:
- a. Довольно часто переживаю
  - b. Часто размышляю и "проигрываю" последствия
  - c. Вижу сны

- d. Имею некоторый опыт
12. О том, что у меня будет особенная жизнь Я:
- a. Довольно часто мечтаю и фантазирую
  - b. Часто размышляю и "проигрываю" последствия
  - c. Вижу сны
  - d. Приобретаю некоторый опыт
13. О том, чтобы быть творческой личностью и реализовать себя Я:
- a. Довольно часто мечтаю и фантазирую
  - b. Часто размышляю и "проигрываю" последствия
  - c. Вижу сны
  - d. Приобретаю некоторый опыт
14. О своем превосходстве и признании окружающими Я:
- a. Довольно часто мечтаю и фантазирую
  - b. Часто размышляю и "проигрываю" последствия
  - c. Вижу сны
  - d. Приобретаю некоторый опыт
15. О материальных благах, благополучии Я:
- a. Довольно часто мечтаю и фантазирую
  - b. Часто размышляю и "проигрываю" последствия
  - c. Вижу сны
  - d. Приобретаю некоторый опыт
16. О возможных развлечениях Я:
- a. Довольно часто мечтаю и фантазирую
  - b. Часто размышляю и "проигрываю" последствия
  - c. Вижу сны
  - d. Имею некоторый опыт
17. О пустоте и никчемности обыденной жизни Я:
- a. Довольно часто переживаю и представляю
  - b. Часто размышляю и "проигрываю" последствия
  - c. Вижу сны
  - d. Приобретаю некоторый опыт
18. Об иной более прекрасной жизни на земле Я:
- a. Довольно часто мечтаю и фантазирую
  - b. Часто размышляю и "проигрываю" последствия
  - c. Вижу сны
  - d. Приобретаю некоторый опыт

### ***БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ***

Шифр \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_ Пол: М или Ж.  
Возраст \_\_\_\_\_ Учащийся – служащий – рабочий – пенсионер  
Семейное положение \_\_\_\_\_

**ШКАЛА ОЦЕНОК:** 1 – один или менее раз в год, 2 – три или пять раз в год, 3 – два или три раза в месяц, 4 – два или три раза в неделю, 5 – один и более раз в сутки, 6 – более пяти раз в сутки

№ вопроса	a	b	c	d	№ вопроса	a	b	c	d	№ вопроса	a	b	c	d
1					7					13				
2					8					14				
3					9					15				
4					10					16				
5					11					17				
6					12					18				

### КЛЮЧ ДЛЯ ОБРАБОТКИ

Сферы жизни	Регулятивные тенденции культивируемые социумом														
	<i>Саморазвитие</i>					<i>Возвышение</i>					<i>Реал. достижения</i>				
	№	a	b	c	d	№	a	b	c	d	№	a	b	c	d
Культурная	1					7					13				
Социальная	2					8					14				
Витальная	3					9					15				
<b>Регулятивные тенденции</b>	<i>Самопростраивание</i>					<i>Самоопределение</i>					<i>Самореализация</i>				
Витальная	4					10					16				
Социальная	5					11					17				
Культурная	6					12					18				
Сферы жизни	<i>Саморазрушение</i>					<i>Понижение</i>					<i>Фикс. достижения</i>				
Регулятивные тенденции не культивируемые социумом															

Где номерам утверждений соответствуют: а – об-живание персонального мифа посредством мечтаний и фантазирования, b – об-живание посредством размышлений, "проигрывания" возможного развития событий, с – об-живание во сне и d – об-живание посредством совершения действий и поступков.

### ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ.

Обработка результатов индивидуального или группового исследования осуществляется в соответствии с ключом. Где в ячейках стоит номер вопроса и соответствующее аспектам об-живания персонального мифа жизни человека утверждение (a, b, c, d). С учетом сказанного подсчитывается частота проявления аспектов об-живания персонального мифа жизни, т.е. насколько часто человек об-живает ту или иную сферу своей жизни, а также отдельную регулятивную тенденцию, культивируемую и не культивируемую социумом. Результаты исследования могут показать особенности об-живания тех или иных сфер жизни человека. Сам процесс об-живания говорит о времени персонального мифа жизни, т.е. о том, в каком направлении человек пытается строить свою жизнь. Количественная и качественная обработка результатов исследования об-живания персонального мифа жизни позволяет описать и проинтерпретировать процесс об-живания с учетом половозрастных и социокультурных особенностей испытуемого.

### **3.10. Литература**

1. Алексеев К.И. Метафора как объект исследования в философии и психологии // Вопросы психологии. – 1996. – № 2. – С. 73-85.
2. Бессонова О.М. Референция, метафора и критерий метафоричности // Логико-семантический анализ структур знания: Основания и применение. Новосибирск. 1989. - С. 31 - 63.
3. Блох Э. Тюбингенское введение в философию. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 1977. – 400 с.
4. Бультман Р. Новый завет и мифология. Проблема демифологизации новозаветного провозвестия // Вопросы философии. 1992. № 10. – С. 92.
5. Дильтей В. Категории жизни // Вопросы философии. – 1995. – № 10. – С. 119-134.
6. Канетти Э. Превращение // Проблема человека в западной философии. М.: Прогресс, 1988. – С. 483.
7. Лобок А.М. Антропология мифа. – Екатеринбург: Банк культурной информации, 1997. – 688 с.
8. Лосев А.Ф. Диалектика мифа // Из ранних произведений. – М.: Изд-во "Правда", 1990. – С. 391-655.
9. Мещерякова Э.И. Персональный миф в психологическом консультировании. Автореф. диссер. доктор. психол. наук. Барнаул, 2001. – 48 с.
10. Ницше Ф. По ту сторону добра и зла. М.: Сирин, Кн. 2. 1980. – С. 104.
11. Ортега-и-Гассет Х. Избранные труды. М.: Изд-во «Весь мир», 2000. – С. 197.
12. Хайдеггер М. Бытие и время. Харьков: Фолио, 2003.
13. Шаров А.С. О-граниченный человек: значимость, активность, рефлексия: Монография. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2000. – 358 с.
14. Шаров А.С. Природа и сущность игры // Гуманитарные исследования. Ежегодник. Выпуск 2. Сборник научных статей. Омск. ОмГПУ. 1997. - С. 135 - 146.
15. Шаров А.С. Психология переживания: природа, механизмы, феномены // Мир психологии. – 2004. – №1. – С.214-226.
16. Шаров А.С. Рефлексивность сновидений в само-переживании персонального мифа жизни // Человек в пространстве мифов: Материалы межрегиональной конференции. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2004. – С. 55-62.
17. Шибутани Т. Социальная психология. Ростов н/Д.: Изд-во "Феникс", 1998. – С. 274.

## ГЛАВА 4. Психология переживания: природа, механизмы, феномены

### 4.1. Проблема переживаний в психологии

Проблема психологической природы переживаний непосредственно связана с аффективной сферой человека, с его эмоциями. Хотя в литературе встречается широкое и узкое понимание термина «переживание». В широком значении слова «переживание» есть то, что *пережито*, причем не просто пережито событие, но его содержание обладает для человека особой ценностью, придающей переживанию непреходящее значение. Узкое значение более всего относит переживание к аффективной сфере, которая простирается до неразличимых глубин жизни человека и в психологии такое понимание переживания традиционно, начиная с В. Дильтея (В. Вундт, У. Джемс, Ф. Крюгер, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев и др.).

В последнее время вопрос о природе переживаний становится особенно актуальным. *Во-первых*, в связи с развитием практической психологии, которая призвана помогать людям, попавшим в очень сложные жизненные обстоятельства, утратившими смысл жизни, покой и душевное равновесие. *Во-вторых*, в отечественной психологии проблеме переживания всегда отводилось особое место, то его считали единицей психологического анализа (Л.С. Выготский), а то «значимые переживания» выступали предметом психологии (Ф.В. Бассин); *В-третьих*, в 1984 году появилась работа Ф.Е. Василюка «Психология переживания», где сделана очень серьёзная и не безуспешная попытка осмысления переживания с деятельностных позиций. Но, не смотря на имеющиеся работы, так или иначе касающиеся переживания, проблема природы переживания остается недостаточно прояснённой.

Для психологического понимания природы переживания необходимо знать, не столько их генезис, сколько функции в жизнедеятельности человека. Отсюда и вопрос, а зачем они нужны человеку? Что это такое? В чём их главная особенность? Одним из первых, кто придал этому слову функцию понятия, был В. Дильтей. Анализируя переживание в «Категориях жизни», В. Дильтей выделяет следующие его признаки: 1. *переживание*, как таковое, дано лишь в настоящем, даже если оно относится к прошлому; 2. *переживания* – это качественное бытие = реальность, которая не может быть определена; 3. *переживания содержат* в качестве реальности структурную взаимосвязь жизни и заключённое в ней целеполагание. Ведь в переживании уже содержится некая установка или позиция относительно всего, что выявляется в нём в качестве отдельного жизненного отношения; 4. *переживание* – это единство, моменты которого связаны общим значением или значимостью [7; 131–136]. Выделенные Дильтеем признаки переживания достаточно содержательны и указывают на его существенное основание. На это обстоятельство обратил внимание М. Хайдеггер. Относительно сущности эмоциональных переживаний интересную идею высказал немецкий психолог Ф. Крюгер. Переживание всегда целостно и за ним лежат особые ценностные длительно существующие образования, называемые Ф. Крюгером «структуры». Центральное место в душевной жизни человека занимают структуры ценностной направленности,

которые определяют качества человеческого характера, они через переживания заявляют о себе человеку [13; 108]. В современной психологии при объяснении общего смысла переживания почти всюду проступают черты подхода З. Фрейда. Суть данного подхода заключается в отнятии, отделении от объекта или идеи энергии. Пожалуй, в этом отношении З. Фрейд, верно, выделил мысль о фундаментальной важности энергетической составляющей переживания, но проблема в том, что эта составляющая связана лишь с либидо [13; 205].

Особое значение для психологии Л.С. Выготский придавал поиску клеточки, т.е. единицы анализа психики. Кто разгадал бы клеточку психологии – механизм одной реакции, писал он в 1926 г., – нашел бы ключ ко всей психологии [4; 407]. В дальнейшем он в качестве единицы анализа называл переживание, которое для него – наиболее полная величина в структуре сознания, динамичная и представляет личность в ситуации социального развития. В переживании, – указывал Выготский, – дана, с одной стороны, среда в её отношении ко мне, с другой – особенность моей личности [21; 383]. В данном высказывании отражена диалектическая составляющая переживания как единицы анализа сознания, а именно к этому более всего склонялся Л.С. Выготский. Переживание – это динамическое и изменяющееся образование. Его содержательное изменение зависит от особенностей онтогенетического развития человека и характеризуется своей внутренней напряженностью, пристрастным отношением человека к миру. Работа переживания направлена как на объединение человека с миром, так и на их размежевание, в том и другом случае им или преодолевается некоторая *граница* (разрыв, барьер), или *граница* формируется. Поэтому можно сказать, что переживание изначально содержит в себе *границу* между человеком и миром. Как понять то, что переживание содержит в себе границу? И что значит преодолеть границу, которая внутри переживания? На эти вопросы мы постараемся ответить по ходу размышлений над природой переживания.

Особое место в психологической литературе занимают работы Ф.В. Бассина по проблеме «значащих переживаний». Главное на наш взгляд, в исследованиях Ф.В. Бассина заключается в том, что *переживание это та активность, которая изменяет и трансформирует сознание человека*, а в самом широком плане его психику. Продолжают общую линию понимания переживания работы Ф.Е. Василюка, где переживание понимается как особая деятельность, особая работа по перестройке психологического мира, направленная на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием, общей целью, которой является повышение осмысленности жизни [2; 30]. Однако реализация данного конструктивного подхода к переживанию столкнулась с известными в психологии трудностями. *Во-первых*, какова психологическая природа переживания или его основа? Другими словами, без опоры на теорию эмоций, довольно непросто продуктивно анализировать переживания, так как *эмоция – ключевой элемент переживания*. *Во-вторых*, неопределён психологический механизм переживания, его компоненты, структура; а фазы или этапы это не структура переживания, но лишь отражение его динамики. Констатируя то, что переживание это особая деятельность по

перестройке внутреннего мира, не затрагивается вопрос: а за счёт чего и как это происходит? *В-третьих*, с пониманием сущности ценностно-смысловых образований, а также их взаимосвязи и взаимопереходов. *В-четвертых*, обращая ещё раз внимание на то, что работа переживания направлена на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием, мы сужаем проблему переживания, а она захватывает человека в целом. Не решает кардинально вопрос и замена их внешним и внутренним мирами. Необходимо искать более инструментальные понятия.

#### **4.2. Рефлексивная природа переживаний**

Много перспективных идей относительно переживания содержится в работах В. Дильтея. Так интерпретируя взгляды В. Дильтея на внутреннюю жизнь и переживание, М. Хайдеггер в своей работе, посвящённой анализу наследия Дильтея, отмечает, что душевная жизнь всегда изначально дана в своей целостности. основополагающее определение душевной взаимосвязи – это самость: тождественность лица, Я. Самость обусловлена внешним миром. Внешний мир воздействует на самость, и, наоборот, самость – на мир [16; 126]. Существует определённая функциональная взаимосвязь между самостью и внешним миром, которая составляет собственную структуру сознания и мифа жизни человека. Такая структура, как пишет А.Ф. Лосев, есть нечто переживаемое самой же жизнью, есть переживание, т.е. для душевной жизни есть опыт самой себя, т.е. не что иное, как для человека опыт самого себя, насколько определён он миром. Здесь подчеркнута, прежде всего, *рефлексивность переживания*, его возврат к тому, что ценно для человека. В данном аспекте опыт самого себя, есть преимущественно опыт «определения» или «оформления» значимого для человека. Простраивания или «выверения» своей линии жизни в соответствии с ценностно-смысловыми образованиями. Тогда переживание – это своеобразный «гирокомпас», который в изменяющихся социокультурных условиях позволяет реализовать человеку его жизненную стратегию. Как это происходит? Самость встречается с внешним миром на границе проявления их активностей, но где эта граница проходит? В реальной жизни человека, а значит, в мифе, т.к. жизнь и есть миф. Тогда можно сказать, что переживание есть переживание мифа жизни человека.

В определении понятия «переживание» В. Дильтей особую роль отводит рефлексии, которая взаимосвязана с телеологическим началом жизни [7; 109]. В переживании чего-то мы возвращаемся к значимому и ценному для нас. Но зачем мы это делаем? Почему необходимо обращение духа на себя? С нашей точки зрения для движения к собственной самости, основам нашей жизни и поиску телеологического начала личной активности. Для того чтобы не только разобраться в себе и в своей жизнедеятельности, но самое главное трансформировать, в связи с произошедшими со-бытиями миф своей жизни. Иначе говоря, соответствующим образом «перестроить»<sup>1</sup> себя и

---

<sup>1</sup> Данная «перестройка» себя может касаться только самого важного в человеке, проекта его жизни (Х. Ортега-и-Гассет), который заключен в ценностно-смысловых образованиях.

самоорганизоваться (А.А. Богданов). Как это возможно? Границы, как количественно-качественная определённости чего-то, образуются посредством рефлексивных механизмов, которые и оформляют переживание не столько извне, сколько изнутри, т.к. переживание и есть снятие внутренних границ. Эту же мысль, но в другом ракурсе сформулировал М.М. Бахтин, так он пишет, что принципы оформления души суть принципы оформления внутренней жизни *извне*, из другого сознания [1; 90]. Иначе говоря, внешние и внутренние границы переживания, его оформление происходит в жизнедеятельности человека, в определённых социокультурных условиях. Переживание есть нечто *существенно* оформленное и ограниченное. Единство переживания, его оформление – смысловое единство всех видов значимостей или ценностно-смысловых образований, направленности жизни. переживание – это след смысла в бытии, это отблеск его на нём, изнутри себя самого оно живо не собою, а этим внележащим и уловляемым смыслом, ибо, когда оно не уловляет смысла, его вообще нет. В переживании нудительна заданность, установка целостного человека к событиям и фактам жизни, причём, человек управляется собою из абсолютного будущего своего, т.е. с позиции реализации ценностно-смысловой сферы [1; 111]. Позиция вненаходимости для себя и через себя ограничивает переживание и оформляет его в ценностно-смысловых категориях, протраивает переживание как психологический механизм, функциональный орган, посредством которого человек изменяет себя.

Если же опять вернуться к вопросу о природе эмоций и переживаний, то эмоция по природе своей рефлексивна, т.к. обращена к человеку, к его жизни. Она сообщает человеку о важном и значимом для его жизнедеятельности в данный момент. В том, что она, после взаимодействия человека с окружающим миром, выражает значимое для него и есть её рефлексивная природа. В эволюции живых организмов, т.е. в филогенезе и конечно в онтогенезе рефлексивная природа эмоций развивается и изменяется. *Достигнув высокой степени рефлексивности - эмоции обретают форму переживаний.* А то, что переживание рефлексивно по своей природе отмечалось многими исследователями (В. Дильтей, Х.-Г. Гадамер, Ф.Е. Василюк и др.). С этой стороны анализа переживаний, отметим, что они: *во-первых, манифестируют* человеку о важном для него и о том, что необходимо как-то *изменить и трансформировать* саму значимость; *во-вторых*, в процессе переживания человек обращается, снова и снова<sup>1</sup> к ценному для себя, к тому, что имеет первостепенное значение для его жизни. Зачем? Чтобы изменить своё отношение к «первоисточнику», т.е. той эмоции, которая указывает на значимое. Как изменить? Да и зачем? Эмоция всегда указывает человеку на то, что ценно для его жизни, однако эта ценность или находится под угрозой, т.е. человек её может потерять, она исчезнет или необходимо как-то «овладеть» данной ценностью. Но для человека то и другое не просто в силу, не только внешних условий (нормы, средства, трудность, недоступность и др.), но и внутренних (направленность жизни, иерархия ценностей и смыслов). Поэтому,

---

<sup>1</sup> В этом проявляется системообразующая ритмическая основа переживаний.



чтобы изменить сложившуюся «ситуацию», необходима работа над собой, циклическая активность, которая имеет свой эмоциональный ритм и пространство. В чем суть этой циклической активности? Здесь надо отметить два момента. *Первый*, это то, что происходит процесс переоформления ценностно-смысловой сферы в мифе жизни. Ценностно-смысловые образования не даны, как таковые, человеку. Обнаружить их можно лишь анализируя события жизни и обобщая то, что было и будет важно, т.е. ценностно-смысловые образования реализованы всегда в контексте жизни или в её мифе. Поэтому человек за счет расширения или сужения границ событий имеет возможность, как увеличивать, так и уменьшать их энергетическую составляющую. *Второй*, переоформление, как циклическая динамика изменения границ<sup>1</sup> сказывается на содержании ценностно-смысловых образований, для которых граница является сущностной характеристикой [18; 137-148].

Роль границ в переживании, но с позиции ритма, отмечал Б.М. Теплов, который в переживание, помимо эмоциональной напряженности, включает эмоционально испытываемое понимание ценностей и смыслов культуры, именно оно и образует, согласно Теплову, ядро переживаний [14; 76]. С целью оформления в переживании некоего эмоционального содержания им, т.е. Б.М. Тепловым, вводится и анализируется понятие "ритм". Ритм<sup>2</sup> имеет пространственно-временную организацию, что указывает на его структурные и процессуальные особенности. Своеобразие ритма в том, что он – выразительное средство не только музыки, но и других искусств. Говоря о ритме, Б.М. Теплов придает ему формообразующее, о-граничивающее начало. Ритм - это формальная категория: она касается формы протекания процессов во времени. Но форма всегда есть форма некоторого содержания. Форма не может быть самостоятельной сущностью, она не может рассматриваться как нечто независимое от содержания, как нечто только присоединяемое к любому содержанию [14; 197]. Здесь неявно сделан намек на диалектику ритма и переживания как формы и содержания. Эта линия анализа переживаний, но в более широком контексте (мира и культуры) отражена в работах М.М. Бахтина [1], где ритм есть внутренне уплотнённая и ценностно-смысловым образом оформленное переживание. Для нас сейчас эта мысль необходима затем, чтобы отметить, что у переживания есть ещё одна особенность, которая не бралась в

---

<sup>1</sup> В соответствии с развиваемым нами подходом к пониманию мотивов, смыслов и ценностей; граница не только выступает формообразующей основой ценностно-смысловой сферы, но и системообразующим фактором, динамика которого проявляется в ритме [18; 137-149].

<sup>2</sup> Проблеме ритма посвящен третий номер журнала «Мир психологии» за 2002 год, конечно далеко не случайно, т.к. через понятие «ритм» как внутреннее формообразование возможен анализ тех вопросов, которые только и могут, с этих позиций быть рассмотрены. Например, внутренние границы ценностно-смысловой сферы. А в статье И.Г. Петрова «Сущность ритма и ритмизации как воспроизводимой размерности, последовательности, системности (концептуализация их формы, нормы, синергийности)» подчеркивается формообразующее начало ритма [12; 14-25].

расчет исследователями. Этой особенностью является *оформленность переживания - границей, формой, ритмом* (М.М. Бахтин, Б.М. Теплов).

Ритм, с точки зрения М.М. Бахтина, более всего соотносится с внутренними процессами, и лишь для другого он может являться. Сам же ритм есть ценностное упорядочение внутренней данности, наличности. Ритму присущи организующее и направляющее начала, в этом мы усматриваем его связь со значимостью, а значит, и напряженностью. Ритм беспредметен в том смысле, что не имеет дела непосредственно с предметом, но с переживанием предмета. В чем заключается ритмированность переживания? В организации, в пространственно-временном или хронотопическом упорядочении переживания по логике смысла и ценностей. Ведь ритм предполагает некоторую предопределенность стремления, действия, переживания (некоторую смысловую безнадежность). Смысл, цель и ценность должны стать только моментами самоценного и устремленного переживания. Ритм предполагает некоторую предопределенность переживания; действительное преобразуется ритмом, преодолевается не только граница между прошлым и будущим (и настоящим, конечно), появляется законченность и оформленность некоего целого. Тогда внутренняя данность переживания ритмически взаимосвязана, воспринята в одном целостном плане, является моментами развития одного положительного ценностного ряда. Таким образом, *ритм - есть динамическая внутренне упорядоченная и хронотопическим образом оформленная ценностно-смысловая данность*. Погруженные в ритм мы не чувствуем себя и свои переживания, чтобы понять собственное переживание, оно должно отойти от человека со всем тем смысловым контекстом, в которое было неотрывно вплетено. Этот выход за пределы переживания о-граничивает его извне, а следовательно, определяет для человека со стороны его смысла и ценностей или значимости для себя [1; 99-110].

В процессе переживания, постоянно качественно рефлексирова реальное или виртуальные взаимодействия *субъекта и объекта*, происходит изменение значимости этого взаимодействия, которое может исходить как со стороны субъекта, так и объекта. По сути, происходит увеличение или уменьшение ценности конкретного мифа жизнедеятельности в реально протекающей жизни. Зачем? Чтобы разрешить возникшее противоречие. *С одной стороны, изменяя себя, свою ценностно-смысловую сферу, а с другой – объект*. Рефлексия и есть, с онтологической стороны, процесс переоформления человеком этого взаимодействия, которое ритмировано и циклически повторяется, т.к. для человека очень не просто изменить себя или миф собственной жизни и перераспределить ту энергию, которая нужна ему в жизненной активности. Всё это, так или иначе, направлено на реализацию человеком его самости в будущем, а для этого, прежде всего, необходимо изменить себя. *Переживание – это процесс: изменения и замещения формы, структуры или геистальта ценностно-смысловых образований, а также превращения* (Ж.-П. Сартр), в котором рефлексия выступает ведущей составляющей механизма переживания. Переживание – это всегда превращение себя и изменение своего мифа жизни, только акцент может быть сделан на самости субъекта или на мифе его жизни.

Таким образом, всякое *переживание несет в себе игровое начало*, со всеми присущими игре атрибутами: переживание не есть «обыденная» жизнь; оно *обособляется* от «обыденной» жизни; внутри переживания собственный и безусловный *порядок*; у всякого переживания есть свои внутренние *правила*; переживание окружено *тайной*, т.е. тайна через переживание стремится заявить о себе человеку; в той или иной степени переживание – это *свободная деятельность* или оно свободно настолько, насколько свободен человек в жизни (Й. Хейзинга). Ведь далеко не случайно Георг Зиммель писал, что во всяком переживании всегда есть что-то от приключения [6; 113]. Переживание, неся в себе игровое начало, тем не менее, не сводится к нему, в переживании «обигрывается» всегда нечто значимое для человека. Процесс «обигрывания» имеет характерную для переживания ритмическую основу, это рефлексивно-ограничительное «обигрывание» в котором переживающий субъект «оформляется» изнутри в другого, более соответствующего изменившейся действительности. Отсюда следует, что переживание включает в себя некую предзаданность или телеологическое начало (М.М. Бахтин, Х.-Г. Гадамер) и для человека выступает в виде культа, т.е. того безусловного авторитета значимости чего-то вокруг которого и разыгрывается переживание. Обигрывание - это *диалектика самости и мифа* жизни, которая разрешается в *ритмированных взаимопревращениях*, они и составляют основную образующую внутреннего мира человека, его субъектность. Мы же здесь только отметим, что «форма» переживаний детерминирована социокультурными условиями жизни человека, где есть устоявшиеся «схемы» разыгрывания определенных переживаний, которые и усваивает человек. Говоря в целом, если общество культивирует конкретные виды переживаний, то оно задает и «формы обигрывания» их самим человеком. Другими словами, игра никогда не исчезнет из жизни детей и взрослых. В этой связи интересно было бы провести кросс-культурные исследования форм «обигрывания» переживаний, но это особая тема.

В конечном счете, самость человека и его миф, как одно и другое находятся в неразрывном единстве. Диалектика самости и мифа рождает два рода эмоций и переживаний (Ж.-П. Сартр). *Первый*, это когда через и в процессе переживания мы, изменяя свои ценностно-смысловые образования, конструируем миф жизни. *Второй*, когда мир внезапно раскрывается перед нами с необычной, но значимой для нас стороны. Эта внезапность раскрытия мира чудес и возможностей для человека или мира как драмы и трагедии вызывает особые переживания. Различия в переживаниях связаны с их источниками, а точнее с направленной активностью человека. В *первом* случае он сам в процессе переживания изменяет миф своей жизни, а во *втором* мир изменяет жизнь человека и его ценностно-смысловые образования.

В процессе переживания сознание человека становится пристрастным (Ф.В. Бассин), изменяется или как пишет Ж.-П. Сартр деградирует [13; 135]. И данное изменение крайне необходимо человеку для иерархизации смыслов и ценностей, простраивания причинно-следственных связей в ценностно-смысловых образованиях. Это возможно по причине того, что переживание

выступает системообразующим психологическим механизмом, который центрирует на себе другие психические процессы. Однако при этом происходит и сужение сознания<sup>1</sup> или его предельное, но только в одном аспекте, расширение. Поэтому переживающий не «разумет» в обычном понимании, происходящего и может вести себя не совсем адекватно ситуации. Практика этих моментов хорошо отработана в буддизме, когда для «адекватного» отражения мира активность адепта направлена на очищение сознания от привязанностей к бытию. Рефлексия трансформирует не только границы взаимодействия субъекта и объекта, но изменяется и самоотношение человека к значимому для себя. И в этом горизонте самоотношения модифицируется сам контекст переживания, его иное. В качестве которого выступает или может выступать – организм, жизнедеятельность, миф жизни, отдельная сторона жизни или просто возможная ситуация.

Психологический механизм регуляции взаимодействия человека с миром, в некоторых ситуациях не срабатывает, так вот *на поиск причин нарушения регуляции и направлено переживание. Переживание – это качественный пересмотр взаимосвязи, а точнее взаимодействия самости и мифа жизни человека.* Переживание не только связывает самость человека с мифом его жизни, но по сути простраивает эту взаимосвязь, делает её приемлемой или почему-то нет для человека. Данная взаимосвязь в процессе переживания касается, в основном, качественной стороны жизнедеятельности, т.е. значимого и самого важного, что есть у человека. Вопрос здесь в том, чтобы исследовать процесс «пересмотра» или проанализировать диалектику взаимодействия самости и мифа. А также описать психологический механизм переживания.

#### **4.3. Психологический механизм переживаний**

В анализе психологического механизма переживаний мы опираемся на разрабатываемое нами представление о психологическом механизме регуляции, где *самость – это ценностно-смысловые образования человека, а миф - это проективная реализация или развёртывание ценностно-смысловых образований в реальной жизни.* Самость человека и его миф жизни – это одно и иное, так вот, переживание и есть тот ритмированный или циклически действующий механизм, который *с одной стороны,* ориентирован на простраивание и оформление мифа жизни в изменившихся обстоятельствах, а *с другой,* переживание направлено к основаниям жизнедеятельности человека, к его подлинной самости и в процессе этого движения происходит оформление и определение для человека его же собственных ценностно-смысловых образований. По этому поводу В. Франкл писал, что смыслы не придумываются человеком, он их находит в персональном мифе своей жизни [15; 37]. Миф есть последняя многомерная, хромотопическая граница аффективной сферы, в нём

---

<sup>1</sup> В этом случае нередко говорят, что мир с овчинку показался, однако возможно и «схлопывание» сознания или его полное исчезновение. Но это уже область психиатрии, хотя не только, т.к. с данным феноменом может быть связан эффект раздвоения личности, «двойникования» (В.В. Налимов). На это указывает и то, что именно эмоции и переживания дают человеку ощущение подлинности и самоидентичности.

чувства, эмоции и переживания обретают конкретный вид и форму. Эмоции сообщают подлинность мифу в силу того, что в них субъект и объект слиты. Эмоции конституируют миф жизнедеятельности, через миф проецируется аффективное значение на мир, который окружает человека, а затем человек снова переживает, но уже новый мир [13; 134]. Миф оформляет и ограничивает эмоции, а также ту энергию, которую они несут с собой. Что не оставляет неизменными и ценностно-смысловые образования, так как между ними и эмоциями сущностная связь. Именно эмоции, но более всего переживания доводят до человека то, что имеет смысл и ценность для него. Выражая значимость, переживания оформляются и изменяют форму, а также содержание мифа. В мифе эмоции как бы «обыгрываются», переживаются, так как творят *особый* мир, в который мы верим. В мифах через эмоции проявляется и прогностическое начало, финальность, так как смыслы, цели и ценности – это всегда перспектива, а эмоции их выражают для человека в мифе. В эмоциях, реализуется телеологический элемент значимости, отсюда и финальность эмоций (Ж.-П. Сартр, Х.-Г. Гадамер). Побудительная функция эмоций, т.е. их пристрастность, может изменить и сознание человека, хотя бы на некоторое время. Это касается не только состояния аффекта, но также страстей и фанатизма.

Всё же вопрос остается, почему именно переживания выполняют эти функции? *Пережить* – это *увеличить значимость* определенных, конкретных *событий* и уже в этом горизонте взглянуть на свою жизнь в целом. Поэтому *переживание* – это *изменение горизонта сознания и психики* в целом, преувеличение одних ценностей за счёт других. Каким же образом разворачивается процесс переживания? В логике игры как превращения, за счет «обособления» и не «обыденной» жизни, особого *порядка* и *правил*, окружающей игру «тайны» формируется та особая атмосфера, значимое напряжение или сила, которая помогает включиться в игру как необходимый для человека миф жизни и «обжиться» в нём. Вот процесс «обживания» в новом мифе и есть переживание себя как другого, который сопровождается изменением ценностно-смыслового ядра человека. Пределом превращения является внутреннее ядро, подлинный облик, природа человека или явления. Стать другим – это предел «прямого» превращения. Однако в отношении направленности возникает проблема «обратного» превращения и социокультурных запретов на него (Э. Канетти). Переживание благодаря своей рефлексивной основе и в силу того, что оно есть самоотношение, выступающее для человека как качественное отношение к событиям (прошлого, настоящего или будущего) его же собственной жизни, есть активность, которая в процессе повторного «проживания» конкретного события, т.е. рефлексивно-ритмического оформления (ограничения) движется в двух взаимосвязанных направлениях. Стать другим – это «прямое» превращение и оно касается мифа жизни, а «обратное» направлено на изменение самости человека, его ценностно-смыслового ядра. *Стать* другим, это ещё не *быть* им, так вот запрет на «обратное» превращение, это запрет на то, чтобы *быть* другим, т.к. последнее приведёт к необратимым процессам, поэтому на «обратное»

превращение существуют запреты или психологические механизмы защиты. В этом плане интересно было бы проанализировать известные психологические механизмы защиты с позиции запрета на «обратные» превращения.

В переживаниях, более активно, чем в эмоциях, проявляет себя рефлексия, как эмоциональная – это качественное движение к ценностям и смыслам человека, так и когнитивная – как переоформление мифа. Данные виды рефлексии не только тесно взаимосвязаны, но и в процессе переживания дополняют, преобразуют и переходят друг в друга, но не только, а, по сути, изменяют и само переживание. Это проявление диалектики качества и количества, где качество заключено в эмоциональных процессах, энергии, а количество связано с когнитивной сферой и процессами оформления, ограничения. Таким образом, в соответствии со структурой психологического механизма, *переживание есть качественное соотнесение мифа и ценностно-смысловых образований в значимом событии с целью найти оптимальное для человека внешнее или внутреннее бытие.*

Как конкретно происходит процесс переживания? В ответе на этот вопрос мы попытаемся рассмотреть выделенные исследователями этапы переживания с позиции реализации психологического механизма, где ключевую роль играет рефлексия. В качестве примера возьмём переживание горя.

#### **4.4. Этапы переживания горя**

**Начальная фаза горя** – шок и пустота. Первая реакция на вест о смерти близкого человека – «Неужели это случилось!». Оцепенение, утрата или заметное снижение основных витальных потребностей. Возникает ощущение нереальности происходящего, бесчувственность и душевное онемение. Почему возникают именно такие ощущения и чувства? Опираясь на структуру психологического механизма, в том числе и внутренней жизни, мы отметим следующее. Мгновенная ценностно-смысловая пустота, когда человек лишился кого-то очень значимого, проявляется в феномене «экзистенциального вакуума» (В. Франкл), который прежний миф жизни лишает подлинности и человек оказывается отрешённым от себя настоящего. Данное состояние на какое-то время захватывает всего человека, сжимает перспективу жизни до ситуации «здесь и теперь». Отсутствие перспективы размывает границы существования и человек погружается в «ничто» неопределённое, т.к. не только отсутствует «привычная» линия жизни, но нарушается функционирование психологического механизма регуляции жизнедеятельности. За счёт чего? С утратой близкого исчезают вполне конкретные смыслы. Утрата близкого означает для человека не только то, что он лишился кого-то очень значимого, но более всего то, что нужно будет изменять себя, свои ценности и смыслы. И далеко не всегда известно - к чему это может привести? Поэтому психологический механизм регуляции блокируется, возникает разрыв или внутренний запрет на взаимодействие между аффективной и когнитивной сферами. Нам думается, что это, прежде всего, происходит за счёт рефлексивных процессов, которые блокируют активность аффективной сферы, т.к. её эскалация может привести человека в особое, опасное для его жизни

состояние. Рефлексивное блокирование обусловлено изменением функционирования психологического механизма регуляции, а «отсутствие» вполне определённых ценностно-смысловых образований не позволяет человеку сразу включиться в полноценную внутреннюю жизнь, нет и адекватных ситуации эмоциональных реакций. Поэтому, на какое-то время блокируется функционирование аффективной сферы, ещё и потому, что она всегда ориентирована на ценностно-смысловое ядро человека. Отсутствие эмоциональной рефлексии не позволяет проявлению эмоционального аспекта деятельности психологического механизма регуляции. Возникает внутренний запрет на «обратное» превращение, в силу того, что человек не может предсказать, или лучше сказать предвосхитить, что с ним может произойти. Поэтому психологический механизм регуляции реализуется через когнитивную и конативную сферы.

В ситуации «экзистенциального вакуума» возникает чувство пустоты и безысходности. Появляется ощущение нереальности происходящего в силу того, что возникают границы, разделяющие аффективную и когнитивную сферы<sup>1</sup>. Человек существует в особом психологическом измерении, отрешенном от непосредственной жизни и вряд ли эту отстранённость следует называть прошлым [3; 233]. Просто это другое психологическое пространство и время, не отягощённое проблемами «непосредственной значимости» происходящего «здесь и теперь». Подтверждением чему являются ситуации, когда человек после интенсивной и эмоционально насыщенной жизни, так сказать эмоционально выгорает и, хотя бы на время, бывает опустошен. Особенно ярко это проявляется после шумных и веселых праздников, когда значимость и ценность окружающей жизни резко падает. Продолжающаяся вокруг жизнь не включается в аффективную сферу человека, т.к. произошли изменения, чаще всего ситуативные, смысловых образований, поэтому человека со своими прежними страстями и чувствами здесь нет, но его нет и там, в прошлом. Психологическое отсутствие в настоящем, а пребывание вне времени и пространства в «экзистенциальном вакууме». Куда доносится шум и образы настоящего и прошлого, но это не подлинная жизнь человека. Что-то должно вывести человека из этого состояния. Но что? Необходим прорыв и силы для преодоления границы, разделяющей аффективную и когнитивную сферы, чтобы вернуться в реальность. Нужно что-то изменить и тем самым снять запрет на превращение.

Если первоначально разрыв необходим, как защитный рефлексивный механизм, ограничивающий саморегуляцию активности когнитивной и конативной сферами, что проявляется в данной фазе горя как малоподвижность, скованность, а моментами и суетливая активность, то в дальнейшем это начинает тяготить человека. Здесь возможны два варианта

---

<sup>1</sup> Напрашивается параллель, связанная с шизофренией, причина которой, по мнению Л.С. Выготского в разделении интеллекта и аффекта, тогда горе это один из психических процессов являющийся, как минимум, «проблемным» в функционировании психики. Но аналогия этим явно не исчерпывается, т.к. и у гештальтпсихологов нарушение взаимосвязи структур также свидетельствует о задержке психического развития (К. Коффка, К. Левин).

развития событий. *Первый*, это когда человек постепенно втягивается в обычную, повседневную жизнь, т.е. как говорят «время всё лечит» и постепенно начинает функционировать психологический механизм саморегуляции. *Второй*, когда нет сил, энергии что-то делать другое, не связанное с постигшим горем. Чтобы человека вывести из данного состояния необходимо спровоцировать достаточно сильную эмоциональную реакцию. Это могут сделать окружающие, например психотерапевты или сам человек. Первым сильным чувством, «разрушающим» границу между когнитивной и аффективной сферами, очень часто оказывается злость. Почему именно злость или непонятно откуда-то взявшаяся агрессивность? Причин появления злости, как специфической эмоциональной реакции разрушающей пелену оцепенения и ощущение нереальности происходящего несколько.

*Во-первых*, человек ищет причины случившегося. Почему это произошло? В данном случае разворачиваются, в основном когнитивные процессы. Да и искать причины долго не приходится, т.к. виноват и сам человек – не досмотрел, был не внимателен и т.д. и т.п. Но не только! Окружающая любимого человека среда, люди и родственники тоже внесли свою лепту в произошедшее. Поэтому немотивированная только для окружающих агрессивность. Отсюда и злость за случившееся на других и себя – это стремление разрушить «задним числом» обстоятельства и тем самым защититься и оправдать себя в своих же глазах. Конечно это лишь эмоциональное оправдание, но оно необходимо человеку, потому, что касается слишком важного для него в жизни. Злость имеет смысл, а значит, она снимает запрет на превращение и даёт «добро» на переживание, но это «особая эмоциональная реакция». Её особенность заключается в выходе за пределы сложившейся ситуации и за границы психического состояния характерного для горя. Это эмоциональный уход от прежней проблемы или своеобразное разрешение внутренней проблемы. В чём заключается это своеобразие? В том, что злость «запускает» функционирование психологического механизма эмоциональной регуляции, т.к. «проецирует» в экзистенциальный вакуум тот смысловой спектр, который она несёт с собой, а также рефлексиируются моменты её «подпитки» или раскручивания. Сюда относятся воспоминания, обиды, неосторожно сказанные слова и др. *Во-вторых*, горе и злость одной модальности, а значит через злость, как специфическую эмоциональную реакцию, человеку легче перейти к переживанию горя и изменению себя в новых жизненных обстоятельствах. Да и злость как целостная эмоциональная реакция всего человека активизирует психологический механизм саморегуляции и несет в себе достаточно энергии для «разрушения» границ, разделяющих аффективную и когнитивную сферы или для их объединения в целостное и интегративное образование. *В-третьих*, злость как более примитивная, биологически оправданная эмоциональная реакция наиболее доступна человеку в сложившихся обстоятельствах, и она черпает энергию из витальных потребностей и того, что так жить невозможно, а значит необходимо изменить ситуацию. Для этого человек проявляет аффективно-конативные



действия, которые, по сути, хотя бы частичного «разрушают» барьер между эмоциями и интеллектом.

После частичного «разрушения» границ разделяющих аффективную и когнитивную сферы, начинается внутренняя активность по установлению взаимосвязи между ними. Но это невозможно сделать сразу в силу случившегося. Начинается **фаза поиска**, по мнению С. Паркеса, который и выделил её, она характеризуется нереалистическим стремлением вернуть утраченное и отрицанием не столько факта смерти, сколько постоянства утраты [3; 235]. Вернуть утраченное невозможно, но попробовать сохранить всё, что связано с ушедшим человеком, смысл и ценность его жизни для себя осуществимо. Так или иначе, всё это связано с попыткой заполнить образовавшийся экзистенциальный вакуум в ценностно-смысловой сфере. При этом запрет на превращение себя в другого всё ещё действует и реальность покрыта чувством отстраненности, но через неё уже начинают пробиваться значимые образы и воспоминания. Такие видения, вплетающиеся в контекст действительности, вполне естественны, но пугают и тем самым предупреждают о надвигающейся опасности превратиться в «ничто». Почему это происходит? После того как частично «разрушен» барьер между аффективной и когнитивной сферами начался процесс простраивания взаимосвязей между ними. Здесь по-прежнему доминирует когнитивная сфера и когнитивная рефлексия, которая всё время возвращает человека на «круг воспоминаний» об ушедшем человеке. Поэтому всё происходящее, так или иначе, связывается с умершим, а если к этому добавить ещё то, что образы ушедшего человека начинают обретать качественно-эмоциональную окраску, то это действительно может привести к серьёзным проблемам для психики человека. Однако, после проявления злости, данная попытка является одной из первых по целостной саморегуляции поведения и акцент в ней делается на мифе жизни. Именно он восстанавливается в наиболее существенных моментах. Культура, конечно же, выработала средства, которые помогают человеку вернуться к действительной жизни и избежать более тяжелых последствий, но это отдельный разговор.

На данном этапе разворачивания психологического механизма переживания, человек как бы учится заново соотносить то, что для него значимо и ценно с реальной картиной мира. И этот процесс не бывает без сбоев и личностных проблем. Особенно важно в это время для человека потрясенного горем то, чтобы функцию когнитивной рефлексии взял на себя умудренный жизнью человек, психотерапевт, который прервёт и «разрушит» заикливание на образе умершего. И актуализирует то значимое, которое было, да и сейчас важно и необходимо. Но всё же на данном этапе человек ведет «как бы двойное бытие». Это действительно *как бы*, тот «экзистенциальный вакуум» в котором человек оказался после известия о смерти есть своеобразная «когнитивная ловушка», из которой можно выйти, если изменить рефлексивность, а её удерживают от видоизменений «застывшие» ценностно-смысловые образования и существующая граница с аффективной сферой. Это с одной стороны, а с другой, реальность, которую человек всё время как бы отталкивает от себя, но она неотступно стучится в сознание (чувствами, мыслями и делами)

требует от него, хотя бы в минимальной степени саморегуляции. Но для этого необходимо эмоциональное участие в жизни, человек не только разумом должен оценивать происходящее. Поэтому, с одной стороны, реальная жизнь, которая идет сама по себе, а с другой, ещё есть попытки «реанимировать» и как-то изменить прежние течение событий. Эти процессы практически не пересекаются. Потому, что одна жизнь базируется на «восстановлении» ценностно-смысловых образований, а другая на уже обновлённом мифе жизни. Для человека возникает проблема их объединения.

Подобное состояние, т.е. разграничения психики и её отдельных составляющих (ценностно-смысловых образований, видов активности и рефлексии) не может длиться очень долго, поэтому вполне естественно, что самая важная часть внутренней активности будет связана с аффективной сферой. Именно *переживание* и устанавливает новое соответствие между ценностно-смысловой сферой и мифом жизни человека. Отсюда следует, что необходима не только энергия, чтобы изменить себя и миф своей жизни, но и известная решительность. Всё выше сказанное возможно **на волне остро го горя – третьей фазе переживания горя**. Это период отчаяния (экзистенциальный вакуум), страдания (эмоционально-переживательной активности) и дезорганизации (как отсутствие адекватной этому состоянию рефлексии). Острая душевная боль и страдание, которые, не снимаясь адекватной рефлексией, регрессируют на физиологический уровень, что проявляется в различных телесных реакциях: затрудненное укороченное дыхание, мышечная слабость, утрата энергии, чувство пустоты в желудке, стеснение в груди, снижение или необычное усиление аппетита, сексуальные дисфункции, нарушение сна и другое [3; 237]. Появляется множество тяжёлых, а иногда и странных даже для самого человека чувств и мыслей. Так как в данный период человек вынужден пересматривать свои смыслы, связанные с умершим, а для этого необходима эмоциональная активность, которая нередко «захлестывает» человека ещё и потому, что не отработана в новых условиях эмоциональная рефлексия. И человек не управляет собой, не может *совладать* со своими чувствами и переживаниями. В этот момент, конечно же, сохраняется относительно небольшая когнитивная рефлексия, причём восприятие реальности, за счет очень интенсивных переживаний, подвергается значительному изменению. На этом и базируется субъективный феномен «двойной жизни», который объясняется отсутствием эмоциональной рефлексии или её избытком во вновь сложившихся обстоятельствах.

Острое горе – это не просто разрыв связей и отношений (в мифе жизни), а изменение смыслов, но при этом ценность образа умершего не только не должна уменьшиться, а скорее - возрасти. Характерна в данный период непомерная поглощённость образом дорогого человека и его идеализация, подчеркивание достоинств и заслуг. Почему человек это делает? В чем психологическая суть данного явления? Возможно в том, что, преувеличивая достоинства умершего человека, мы не только изменяет его значимость для нас, но, прежде всего, переводим её в другой план. Какой именно? В план ценностной значимости. Поглощенность образом любимого человека,

необходима для того, чтобы проследить все связи и отношения, которые были в прошлом, оценить их с точки зрения значимости для субъекта и как-то упорядочить. Но не только, пожалуй, самое главное здесь то, что в процессе «идеализации» образа умершего проявляется *общая тенденция*, которая связана с трансформированием смысловых образований в ценностные. А так как в фазе острого горя акцент делается на аффективной сфере, на чувствах и переживаниях человека, то боль как раз и сопровождает сам процесс трансформации смысловой сферы в ценностное пространство жизнедеятельности человека. Подтверждением чему является сам процесс «идеализации», в котором отдельная черта или свойство умершего человека превращается в общезначимую ценность или принцип жизни. Ценностно-смысловой образ некогда любимого нами человека всё более становится императивом жизни и её ценностными координатами, по которым мы выверяем свою линию жизни. И если в начальный период острого горя было эмоционально-переживательное «осмысление» происходящего, то в дальнейшем «идеализированный» образ умершего, как системообразующее начало нового мифа жизни растворяется в его ценностных координатах. Подтверждением чему, является и то, что потеря самого близкого человека, часто приводит к переосмыслению жизни, изменению не только линии жизни, но порой к созданию нового мифа. Это боль не только распада, но и боль рождения нового мифа жизни, где ценностная перестройка задает и соответствующие координаты строительства новой жизни. Сам процесс ценностного *оформления* требует повышенной активности когнитивной сферы, а значит памяти, воображения и лишь затем мышления.

В период острого горя, как в фазе наиболее интенсивной аффективной активности осуществляется самоизменение. Однако, прежде всего это касается ценностно-смысловых образований, согласование видов активности и рефлексии. Умерший не исчезает, а остается в жизни как нравственная норма или принцип. И человек сверяет поведение, поступки, да и жизнь в целом с этими нормами и ценностями. И как следствие мы достаточно часто вспоминаем умершего человека, когда хотим как-то отнестись к значимому событию, т.е. «чтобы он сказал», «как бы умерший отнесся к произошедшему», «одобрил бы или нет». С этого момента начинает твориться новый миф об ушедшем, который перерастает в семейную мифологию, конечно во многом идеализированную, но достаточно поучительную и важную для развития и динамики семейных отношений. **Данная фаза переживания горя называется фазой «остаточных толчков и реорганизаций»** (Дж. Тейтельбаум) [3; 244]. На этой фазе восстанавливается сон, аппетит и профессиональная деятельность. Умерший перестает быть смысловым центром жизни, но его смысловой «фантом» все ещё дает о себе знать в остаточных приступах горя, которые могут быть столь же интенсивными, как и раньше. В этот период человек постепенно входит в жизнь. Активно начинает функционировать рефлексия, более того, она пристраивается как система. А значит более эффективно выполняет свои функции: отрабатываются и оформляются новые психологические механизмы функционирования жизнедеятельности

(*онтологический аспект*); *когнитивный аспект* рефлексии направлен на ценностное оформление завершенного образа умершего [1; 94-95]; диалектический аспект рефлексии заключается в том, чтобы образ умершего отошел в ценностное бытие субъекта и занял подобающее место в ценностном пространстве нового мифа жизни. Результатом данного процесса, по мнению Ф.Е. Василюка является «памятование».

Говоря в целом о переживании горя, следует отметить, что на каждом из этапов переживания психологический механизм проявляет себя по-разному, т.е. происходят «сбои», рассогласования как внутри каждой из подсистем (ценностно-смысловой, активности и рефлексии), так и в особенностях взаимосвязей между ними. Это мы и постарались показать в приведенном примере.

#### **4.5. Методика "Влияние эмоциональных переживаний на человека"<sup>1</sup>**

Методика предназначена для оценки влияния различных эмоциональных переживаний на чувства, мысли и действия школьников. Методика может использоваться по отношению к широкому классу объектов (книги, кинофильмы, музыкальные произведения, воспитательные мероприятия и др.), которые так или иначе могут воздействовать на человека.

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЯ.** Перед исследованием необходимо акцентировать внимание респондентов в важности данного исследования и в том, что результаты исследования будут использоваться только в обобщенном виде и не отразятся на испытуемых. Перед проведением исследования школьникам необходимо разъяснить, что возникающие чувства и переживания по-разному влияют на человека. После просмотра кинофильма, чтения книги, интересного разговора возникают разные переживания, и они как-то влияют на человека. Шкала оценок предполагает следующие ответы: да; пожалуй, да; пожалуй, нет; нет. Шкалу оценок лучше написать на доске. После предварительных разъяснений и инструкций выдается бланк методики исследования.

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ИСПЫТУЕМОГО.** Ребята! Вы просмотрели кинокартину (прочитали книгу, участвовали в беседе, мероприятии). У Вас, пожалуй, после ее просмотра возникли какие-нибудь чувства к героям, возникли мысли не только о героях, но, возможно, и о себе. Возможно, что Вы после просмотра кинокартины как-то изменили свое поведение по отношению к другим людям, у Вас возникли новые мысли и чувства. Нам очень важно узнать все это для того, чтобы сформулировать и обосновать рекомендации по улучшению детских и юношеских фильмов. Ведь Вам хочется, чтобы они были интересными и захватывающими?! Результаты исследования будут использованы в обобщенном виде, а Ваша фамилия (или код) необходимы только для обработки. Поэтому отвечайте искренне и правдиво. При ответе на вопрос долго размышлять не нужно, отвечайте так, как сразу пришло в голову.

---

<sup>1</sup> Методика разработана А.С. Шаровым.

**ШКАЛА ОЦЕНОК.** Да – 3 балла, пожалуй да – 2 балла, пожалуй нет – 1 балл, нет – 0 баллов.

## **ОПРОСНИК**

1. Возникло ли у Вас желание овладеть каким-то новым знанием?

**Появилось ли у Вас:**

2. Уверенность в себе, довольство собой?

3. Задумчивость, вдохновение?

**Размышляли ли Вы:**

4. О том, чтобы приобрести новые знания?

5. О возможных достижениях и выгодах?

6. Об увлекательных и приятных вещах?

7. Вы изучали новый материал, приобретали новые знания или делали что-то для этого?

8. Возникало ли у Вас удовлетворение собой.

9. Было ли у Вас удачно задуманное и выполненное действие?

**Испытывали ли Вы:**

10. Удовольствие-радость?

11. Облегчение, расслабленность, освобождение?

12. Самоуверенность, успех?

13. Желание разделить радость с другими?

14. Чувство здоровья, активности, энергичности?

15. Интерес-возбуждение?

**Появлялись ли у Вас:**

16. Приятные и счастливые мысли?

17. Мысли о том, как велика жизнь?

18. Мысли о любых приятных вещах?

19. Мысли о благодарности за радость?

20. Мысли о событии, которое вызвало радость?

21. Мысли об уверенности в себе, в успехе?

**Совершали ли Вы:**

22. Приятные действия?

23. Действия, выражающие радость (смех, улыбку)?

24. Дружеские действия, разделяли радость с другими?

25. Действия, направленные на продление радости?

26. Раскованные и счастливые действия?

27. Очень успешные действия?

**Возникало ли у Вас чувство:**

28. Смущения, сконфуженности?

29. Удивления?

30. Страх?

**Размышляли ли Вы:**

31. О причинах, вызвавших удивление?

32. О возможных положительных последствиях?

33. О том, как обрести контроль над собой и ситуацией?
34. Пытались ли Вы понять причину удивления?
35. Совершали ли Вы действия, выражающие удивление?
36. Совершали ли Вы действия, выражающие удовольствие?

***Возникало ли у Вас чувство:***

37. Страдания, уныния, упадок духа?
38. Одиночества, отверженности?
39. Физическое и психологическое расстройство?

***Размышляли ли Вы:***

40. О том, что жизнь в целом скверная штука?
41. О причинах уныния и страдания?
42. О том, как преодолеть уныние, о более приятных вещах?
43. Делали ли Вы попытки справиться со страданием?
44. Уходили ли Вы от общения с другими людьми?
45. Выражали ли уныние в общении и поведении?

***Возникало ли у Вас:***

46. Чувство гнева?
47. Разочарования, напряжения?
48. Ненависти, неприязни, осуждения других?

***Появлялись ли у Вас:***

49. Мысли о мщении, разрушении, нападении на других?
50. Мысли о выражении гнева в словах, в разрушении?
51. Мысли о ненависти, неприязни к другим людям?

***Совершали ли Вы:***

52. Действия против кого-то или обстоятельств, вызвавших гнев?
53. Действия, направленные на контроль над собой или ситуацией?
54. Словесное или физическое нападение на кого-то или что-то?

***Возникало ли у Вас:***

55. Чувство апатии?
56. Презрения, отвращения?
57. Чувство, что все плохо, ужасно?
58. О возможности забыть или избежать ситуации?
60. О сложившейся и довольно неприятной ситуации?

***Совершали ли Вы действия:***

61. Направленные на избежание неприятной для Вас ситуации?
62. По словесному или физическому выражению враждебности?
63. Направленные на сокрытие своих чувств?

***Возникало ли у Вас чувство:***

64. Превосходства?
65. Уверенности в себе, приподнятости?
66. Ненависти, неприязни к другим людям?

***Появлялись ли у Вас мысли:***

67. О превосходстве над другими?
68. О том, как избежать кого то или чего-то?
69. Об осуждении других, ненависти к ним?

70. Выражали ли Вы презрение словесно или физически?  
 71. Совершали ли Вы действия, направленные на игнорирование, безразличное отношение к кому-то или к чему-то?  
 72. Старались ли понять точку зрения другого человека?

**Испытывали ли Вы:**

73. Чувство страха?  
 74. Нервное напряжение?  
 75. Потребность спастись, убежать, защитить себя?  
 76. Думали ли Вы, как спастись, убежать, защитить себя?  
 77. Предполагали ли о последствиях возможных событий?  
 78. Пытались ли Вы понять причины страха?  
 79. Совершали ли действия по избеганию кого-то, защите себя?  
 80. Пытались ли обратиться к кому-то за помощью?  
 81. Делали ли попытки действовать смело и решительно?

**Возникло ли у Вас чувство:**

82. Робости, смущения?  
 83. Разочарования, неудачи?  
 84. Одиночества, отверженности, потерянности?

**Возникали ли у Вас мысли:**

85. О провале, разочаровании, обвинении себя?  
 86. О причинах поведения, о том, что было сделано и почему?  
 87. О том, как загладить вину, извиниться?

**Делали ли Вы попытки:**

88. Пойти на соглашение, загладить вину, извиниться?  
 89. Остаться в одиночестве, избежать встречи с окружающими?  
 90. Забыть все, что связано с неприятностями?

**БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ**

Имя/Шифр \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_ Пол: М или Ж.  
 Возраст \_\_\_\_\_ Учащийся – служащий – рабочий – пенсионер  
 Семейное положение \_\_\_\_\_

**ШКАЛА ОЦЕНОК.** Да – 3 балла, пожалуй да – 2 балла, пожалуй нет – 1 балл, нет – 0 баллов.

№ вопроса	Да	Пожалуй да	Пожалуй нет	Нет	№ вопроса	Да	Пожалуй да	Пожалуй нет	Нет	№ вопроса	Да	Пожалуй да	Пожалуй нет	Нет
1					31					61				
2					32					62				
3					33					63				
4					34					64				
5					35					65				
6					36					66				
7					37					67				

8				38					68			
9				39					69			
10				40					70			
11				41					71			
12				42					72			
13				43					73			
14				44					74			
15				45					75			
16				46					76			
17				47					77			
18				48					78			
19				49					79			
20				50					80			
21				51					81			
22				52					82			
23				53					83			
24				54					84			
25				55					85			
26				56					86			
27				57					87			
28				58					88			
29				59					89			
30				60					90			

### **КЛЮЧ ДЛЯ ОБРАБОТКИ**

Переживания	Следствия переживаний (№ вопроса)		
	Чувства	Мысли	Действия
Интерес	1, 2, 3,	4, 5, 6,	7, 8, 9,
Радость	10, 11, 12, 13, 14, 15,	16, 17, 18, 19, 20, 21,	22, 23, 24, 25, 26, 27,
Удивление	28, 29, 30,	31, 32, 33,	34, 35, 36,
Страдание	37, 38, 39,	40, 41, 42,	43, 44, 45,
Гнев	46, 47, 48,	49, 50, 51,	52, 53, 54,
Отвращение	55, 56, 57,	58, 59, 60,	61, 62, 63,
Презрение	64, 65, 66,	67, 68, 69,	70, 71, 72,
Страх	73, 74, 75,	76, 77, 78,	79, 80, 81,
Стыд	82, 83, 84,	85, 86, 87,	88, 89, 90

### **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ.**

Обработка и интерпретация полученных данных осуществляется в соответствии с ключом для обработки. Ключ для обработки результатов исследования приведен выше. Где указаны конкретные переживания, их девять - интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд. Рядом расположены три колонки следствий переживаний, т.е. тех чувств, которые возникают в результате переживаний, мыслей и действий. В этих колонках указаны номера вопросов, которые соответствуют конкретным переживаниям. По каждому переживанию подсчитывается суммарный балл по следствиям, т.е. отдельно сумма по чувствам, мыслям и действиям. Суммарный



балл по чувствам мыслям и действиям лучше всего перевести в проценты. Как это делается? Полученная сумма делится на 9, т.к. это максимальная сумма которую можно набрать, и частное от деления умножается на 100%. Этот расчет касается всех переживаний, за исключением радости. Для нее расчет следующий. Полученную сумму делим на 18, а частное от деления умножаем на 100%. Перевод полученных сумм в проценты наглядно показывает уровень проявления переживаний в чувствах, мыслях, действиях. Обработанные эмпирические данные полезно представить в виде таблицы, аналогичной ключу обработки или в виде графика или гистограммы. График можно построить так: по горизонтальной оси пишутся конкретные переживания (интерес, удивление, страх и т.д.), а по вертикальной - их проявление по чувствам, мыслям и действиям в процентах. Обработку полезно осуществлять с учетом пола, т.к. следствия переживаний зависят от развития эмоционально-чувственной сферы.

#### 4.6. Литература

1. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М.: Искусство, 1979. - 421 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., МГУ, 1984. – 200 с.
3. Василюк Ф.Е. Пережить горе // О человеческом в человеке / Под общ. ред. И.Т. Фролова. М.: Политиздат: 1991. – С. 230 - 247.
4. Выготский Л.С. Собрание сочинений. М., 1982. Т.1. – 488 с.
5. Выготский Л.С. Собрание сочинений. М., 1984. Т. 4. – 432 с.
6. Гадамер Х.-Г. Истина и метод: Основы философии герменевтики / Общ. Ред. И вступ. Ст. Б.Н. Бессонова. – М.: Прогресс, 1988. – 704 с.
7. Дильтей В. Категории жизни // Вопросы философии. 1995. № 10. – С. 129 – 144.
8. Канетти Э. Превращение // Проблема человека в западной философии. М., 1988. – С. 483 – 504.
9. Лобок А.М. Антропология мифа. Екатеринбург: Банк культурной информации, 1997. – 688 с.
10. Лосев А.Ф. Диалектика мифа // Из ранних произведений. М.: Изд-во «Правда», 1990. – С. 391 – 655.
11. Мещерякова Э.И. Персональный миф в психологическом консультировании. Автореф. диссер. доктор. психол. наук. Барнаул, 2001. - 48 с.
12. Петров И.Г. Сущность ритма и ритмизации как воспроизводимой размерности, последовательности, системности (концептуализация их формы, нормы, синергийности) // Мир психологии. 2002. № 3. – С.14 - 25.
13. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МУ, 1984. – 288 с.
14. Теплов Б.М. Избранные труды: В 2-х т. Т. 1. М., 1985. – 328 с.
15. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990. – 368 с.
16. Хайдеггер М. Исследовательская работа Вильгельма Дильтея и борьба за историческое мировоззрение в наши дни. 10 докладов, прочитанных в Касселе (1925) // Вопросы философии. 1995. № 11. –С. 119 – 146.

17. Хейзинга Й. Homo ludens. Статьи по истории культуры. М., 1997. – С. 19 – 203.
18. Шаров А.С. О-граниченный человек: значимость, активность, рефлексия: Монография. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2000. – 358 с.
19. Шаров А.С. Природа и сущность игры // Гуманитарные исследования. Ежегодник. Выпуск 2. Сборник научных статей. Омск. ОмГПУ. 1997. - С. 145 - 156.
20. Шаров А.С. Рефлексия в развитии и становлении человека // Ежегодник РПО. Психология в системе наук (междисциплинарные исследования). М.: Т.9, выпуск 1. 2002. – С. 47 - 49.
21. Ярошевский М.Г. Дильтеева дихотомия и проблема переживания // Вопросы философии. 1998. № 1. - С. 70 - 79.

## ГЛАВА 5. РЕФЛЕКСИВНАЯ ПРИРОДА ЖИЗНЕННОГО КРИЗИСА

### 5.1. Проблема жизненного кризиса в психологии

Проблема кризиса жизни конкретного человека в качестве самостоятельной области научных интересов в психологии появилась сравнительно недавно. Её начало связывают со статьёй Э. Линдемана, написанной в 1944 году и посвящённой анализу острого горя. На теории кризиса, с широких научных позиций, повлияли идеи, связанные с: теорией эволюции и адаптации; теорией достижений и роста; подходом к человеку с точки зрения жизненных циклов и интерес к совладающему поведению. Среди идейных истоков теорий кризиса личности называют психоанализ, идеи теории ролей и "Я-концепции".

Теории кризиса разрабатываются и исследуются, в том числе и экспериментально, более всего в рамках идентичности. Введение и понимание этого термина связывается с именем Э. Эриксона. Он обозначил три ключевых момента, так или иначе относящихся к кризису: 1. утрата непрерывности существования во времени и в пространстве; 2. утрата социального признания тождественности и непрерывности существования субъекта окружающими, и; 3. чувство нетождественности самому себе [20; 58-59]. С позиции идентичности достаточно много наработано по кризису, так выделены: виды идентичности и модели идентичности, составляющие эго и Self; понимание личностных кризисов и этапов его протекания; виды личностных кризисов, их коррекция и поддержка [8]. Однако при анализе жизненного кризиса с позиции теории идентичности отмечено несколько проблем. Центральным вопросом – это *понимание идентичности*, которая нередко сводится к "самотождественности", "самости", "Я-концепции", "Self" или эго [12]. Это основополагающая проблема, рассмотрение которой вывело многих исследователей на анализ понятий "эго" и "Self". Что на наш взгляд подтверждает мысль о том, что *в теории кризиса системообразующей категорией должна стать категория "Я"*. Но с позиции идентичности отсутствует или слабо прописан теоретико-методологический подход к осмыслению "Я" человека, а без этого невозможно целостное понимание кризиса личности в жизнедеятельности.

### 5.2. Теоретико-методологический анализ "я"

Теоретико-методологическое рассмотрение "Я" позволит выйти на то фундаментальное основание, которое должно обеспечить единство всех сторон существования человека – самости и мифа жизнедеятельности, переживаний и ценностно-смысловых образований, рефлексии и определение своего "Я" в мире. Подтверждением значимости методологического анализа проблемы "Я" является то, что сравнительно недавно появилось новое направление в психологии, которое чаще всего называют "Диалогическое Я" (Dialogical Self). Безусловным лидером диалогического подхода в психологии выступает голландский психолог Г. Херманс. Он автор теории диалогического "Я" и развивает представление о "Я" как диалогической структуре социального и

культурного взаимодействия. В соответствии с выше обозначенным подходом, "Я" представляет собой динамическое, непрерывно меняющееся множество относительно самостоятельных "я-позиций". Структура "Я" развивается и формируется в диалоге со значимыми другими. Сторонники данного направления вышли на такие очень интересные и продуктивные понятия как: я-позиция, само-конфронтация (self-confrontation), конструирование (реконструирование) смыслов и я-нарративов, интеграция "Я" и другие [21, 22, 23]. В этом же направлении, но с позиции границы, в отечественной психологии рассматривается субъективность и "Я" [7, 17, 18]. Где под границей понимается взаимодействие одного и иного, в котором они количественно-качественно определяются [17; 79].

Человек – это по-граничное существо. По сути своей человек живёт на границе внешнего и внутреннего миров. И здесь важно не только то, что по-другому он жить не может, а то, что граница для него всегда существенна, т.е. отражает и выражает его суть. Границы "Я" – это границы того, что освоено человеком, что подвластно его воле и желаниям, где он может самоопределиться. В процессе самоопределения организующим стержнем выступает движение к основаниям "Я", к его самости. Но почему именно такое направление? Обращенность "Я", как регулятивного центра, на себя знаменует начало подлинной эволюции человека во вселенной. По глубокому замечанию Пьера Тейяр де Шардена, именно способность сосредотачиваться на самом себе и овладеть самим собой как предметом, открывает перед человеком новый мир [13; 136]. Эта способность называется рефлексией и она же простраивает для человека его внутренний мир, мир мыслей, чувств и переживаний. В этом удвоении пространства жизни заключена важная идея, которая объясняет не только эволюцию человека в мире, но возможность человека вобрать в себя весь мир и тем самым слиться с ним.

Позиция меня по отношению ко мне это и есть "Я", поэтому "Я" изначально рефлексивно оформляется в определенном контексте. Эта позиция есть некое мне присущее самоотношение, которое меня определяет в отношениях с миром, задает архитеконику внутреннего мира, где и происходит оформление для меня моего "Я". Процесс собирания и оформления себя идет через рефлексю, которая как обращенность некой активности на себя, различает себя в себе. Здесь важно отметить, что для "Я" процесс самоотношения обязательно пред-полагает основание "Я". Рефлексивная природа "Я" проявляется в соотношении основания с самим собой, опосредованное мифом жизни, результатом которого является простраивание основания в виде ценностно-смысловых образований. Основание в процессе рефлексии опосредует себя, т.е. снимает само себя в ценностно-смысловых образованиях и таким образом возвращается к себе. Этот момент, т.е. *возвращение основания чего-то к себе*, принципиально важен для психологии. С философских позиций о нём писали Г. Гегель [5] и М. Хайдеггер. Так М. Хайдеггер в своей работе "Положение об основании" пишет, что основание как таковое требует своего возвращения обратно *в качестве* основания – обратно (re) именно в направлении чего-то репрезентирующего, т.е. в направлении

представляющего субъекта и *через* него для него же. Основание требует своего проявления повсюду таким образом, что всё в области этого требования кажется следствием, т.е. должно быть представлено как последовательность [16; 60]. В данной цитате не только ещё раз подтверждается мысль Г. Гегеля о сущности, которая посредством рефлексии возвращается сама в себя, но подчёркивается то, что, возвращение направлено на себя, на представляющего субъекта, на его "Я". Другими словами, основание "Я" посредством рефлексии собирает себя в "Я", через свои проявления или границы взаимодействия. Поэтому *рефлексия и есть механизм собирания "Я"*, как возвращение основания человека к самому себе.

В основании сконцентрирован, а, следовательно, и обобщён не столько накопленный фактический опыт жизнедеятельности, сколько значимое и важное для человека. Поэтому человек и стремится сверять свою жизнь с базовыми ценностями бытия, однако для этого ему необходимо постоянно обращать взгляд не просто на себя, а на свои "подлинные" ценности и смыслы или на те едва улавливаемые тенденции, которые и ведут человека по жизни. Эту функцию выполняет рефлексия, с помощью которой человек не только выверяет свою линию жизни, но и постоянно ищет те смысло-жизненные ориентиры, которые не позволят ему сбиться с пути. В рефлексии человек имеет самого себя, знает о себе, чувствует себя и заметен самому себе. Тем самым, он о-граничивает себя, определяет границы своего "Я" в чувствах, мыслях и действиях. Отсюда следует, что "Я" положено в границы взаимодействия человека с миром и границы эти проходят, как во внутреннем мире человека, так и во внешнем мире культуры. Ибо только в процессе регуляции жизни человек целостен и един с миром, его "Я" захвачено и вовлечено в динамику воплощения персонального мифа в жизнь. Поэтому "Я" в процессе регуляции жизнедеятельности собирает и связывает себя, свои границы в пространстве персонального мифа, в некий регулятивный центр.

На границах взаимодействия человека в мире происходит реальное раскрытие смыслов нашего поведения и деятельности. Смысл всегда на границе, он имеет по-граничное существование. Нет границы, нет и смысла для человека. На границах оформляется внутренний семантический облик человека, его самость и "Я". Здесь, как минимум, возможны два вопроса. Как осуществляется процесс раскрытия смыслов для человека? И где до этого момента были смыслы? Или мы их просто создали впервые? При ответе на первый вопрос необходимо обратиться к пониманию смысла, т.е. к его теории, а это не только актуальный для современной психологии вопрос, но и достаточно сложный. Анализ ценностно-смысловой сферы человека осуществлен в нашей работе, где мы вышли на понимание смысла с позиции теории границ, как отраженной человеком по-граничной направленности тех или иных целостных областей его деятельности. *Смысл есть форма выражения для человека его пристрастности к миру и жизненной направленности.* Смысл не только определен границей, он вбирает в себя эту границу, жив ей как формой. Определившись границей, найдя свой "последний" предел в форме, смысл тем самым включает в себя и значимость

для человека этой границы. Тогда "Я", как пишет В.В. Налимов, – это психологический механизм распаковки смыслов жизнедеятельности человека в регуляции им своего взаимодействия с окружающим миром [10; 175]. Как же человек обнаруживает смыслы своей жизни?

### 5.3. Понимание себя в персональном мифе жизни

Понимание человеком смыслов жизни возможно на уровне сознания, т.к. благодаря возможности произвольно фокусировать внимание на чем-то, человек может четко задавать или отражать границы и пределы своей жизнедеятельности. Отражать их посредством рефлексивной функции сознания, но самое главное предвосхищать. Именно в процессе предвосхищения и возникает понимание смыслов, в рамках индивидуальной концептуальной системы. Подчеркнём основное – понимание возможно лишь в перспективе будущего или в единстве прошлого и настоящего, для будущего. Понимание всегда направлено и пристрастно, напряжено смыслами, которые его пронизывают и определяют. Выражением этого является предпочтение того или иного решения, выбора для человека. В этой связи, нам хотелось бы привести высказывание Ф. Ницше, он говорит следующее. Есть *только* перспективное зрение, существует только перспективное "познание"; и *чем больше аффектов* будет участвовать в обсуждении предмета, *чем больше* глаз, различных глаз, сумеем мы пустить в дело для восприятия его, тем полнее будет наше понятие об этом предмете, тем больше наша "объективность" [11; 104].

Существует только перспективное зрение и понимание действительности, которое пристрастно, т.к. нагружено смыслами и ценностями, и благодаря этому можно увидеть – предвидя, т.е. предвосхищая и планируя. Отсюда вопрос о понимании себя и своей жизни становится для человека ключевым, и далеко не случайно М. Хайдеггер, понимание интерпретирует как фундаментальный экзистенциал, как основной модус бытия присутствия человека в мире [15; 168]. Любое видение мира есть прогностико-вероятностное, оно только в редкие моменты свёртывается до субъективного феномена "здесь и теперь". За этим феноменом стоит проект и перспектива жизни, лишь угадываемая человеком в его чувствах и переживаниях. Все проективно и перспективно, в смысле направленности из прошлого в будущее.

Да и само существование человека становится процессом понимания и постижения жизни. Через понимание персонального мифа жизнедеятельности человек пытается пробиться в глубины своего бытия, открыть для себя собственную сущность. Посредством понимания человек утверждает себя и свою самость в окружающем мире, планирует и проектирует свою жизнь, реализует значимое. Именно в значимости открыт мир для человека, поэтому мы всё видим через многомерную призму значимого, отсюда понимание – это базовая характеристика человека в его усилиях быть самим собой, в его стремлении раскрыть и реализовать значимое в мире. Понимание имеет экзистенциальную структуру, которую М. Хайдеггер называет наброском, а мы вслед за А.Ф. Лосевым мифом [18]. Мифологический характер понимания

конституирует бытие человека. Миф есть экзистенциальное, базовое устройство человеческого "Я", в аспекте его умения быть человеком. Понимание, в рамках мифа, есть бытийный способ присутствия самости в мире. Миф всегда касается жизни в целом и понимание, как возможная реализация значимого, исходит из самости человека, которая нашла себя в персональном мифе жизни, в его ценностно-смысловых образованиях. Понимание как умение человеческого "Я", быть в мире целиком и полностью, пронизано возможностями. В этой связи "созерцание" и "мышление" лишь отдельные дериваты понимания, как модуса бытия человека [15; 173].

Персональный миф жизнедеятельности, как-то понимаемый человеком, имеет возможность формировать себя через толкование и объяснение. В толковании понимание становится самим собой. Толкование – это разработка понимаемого и принятого человеком мифа, его возможностей, поэтому оно всегда основано в предвосхищении. "Толкование чего-то как чего-то по сути фундировано через предвзятие, предусмотрение и предрешение" [15; 177]. А это значит, как толкование, так и понимание задано самостью человека, его сущностью. Таким образом, структуры понимания и толкования показывают свою связь с феноменом мифа, как наброска реального и возможного бытия человека. Процесс понимания, как проектирование возможных вариантов жизни, вариативен, т.к. в зависимости от жизненного проекта по разному осмысливаются, согласуются и сопрягаются границы "Я". Понимание как соотнесение невозможно без рефлексии, т.к. только рефлексия обеспечивает возможность взаимосвязи самости и мифа жизни, проектирование и выявление смыслов. Свообразным проектором для человека, его способностью заглянуть в будущее выступает рефлексия, благодаря которой возможно перспективное зрение, опережающее отражение действительности. Тем самым рефлексия является конституирующим принципом человеческого "Я", его формообразующей природой, которая задает и меру, и точку жизненного отсчета или говоря в целом, горизонт видения и самоутверждения "Я" в мире.

В мифе самость человека раскрыта в его возможности бытия в мире. Самость проецируется в мифе на окружающий мир, т.е. на целое значимости мира для человека, на то, что имеет для него смысл и ценность. Смысл же есть то, на чем держится понимание чего-либо. Что в познании артикулировано, истолковано то и именуется смыслом. Понятие смысла, как с позиции теории границ, так и в соответствии с взглядами М. Хайдеггера, охватывает формальный каркас всего необходимого человеку, того, что принадлежит ему, что, может быть истолковано. Отсюда и смысл есть то, на чем держится понятность чего-либо [15; 178]. Или, другими словами, *смыслы жизнедеятельности есть проектирование и предвосхищение границ персонального мифа*, из которых становится понятным что-то как конкретное что-то. Поэтому понимание – это раскрытие смыслов для человека, истолкование своей самости в персональном мифе жизнедеятельности.

Следовательно, осознать и отрефлексировать свое "Я" человек может лишь в ценностно-смысловом горизонте своей жизни, в перспективе её будущего, т.е. в персональном мифе. Если же "Я" отрывается от своего будущего,

предстоящего ценностно-смыслового проекта, в котором оно создано и осмыслено, и не может собрать себя, то тогда "Я" лишается своей целостности и завершённости, теряет своё основание, входит в противоречие с самим собой, впадает в самоотрицание [1; 109]. Это и есть кризис "Я" личности человека, который может дойти до саморазрушения. Жизненный кризис укоренён, имеет своё подлинное начало и исток в будущем, т.к. именно из будущего только и возможно собирание себя в целостное "Я" (М.М. Бахтин). Моё будущее – это тот великий предел, который определяет всю мою жизнь, придаёт ей смысл и значимость. *Всякий кризис имеет рефлексивную природу, т.к. человек чтобы избавиться от него, должен найти, понять и истолковать противоречие, а значит, необходима та или иная обращенность на себя.* Отсюда кризис – это невозможность собрать и завершить себя, границы своего "Я" из будущего. Истоки трагичности человека в его озабоченности будущим, тот, кто перестал надеяться, тот ничего не боится в жизни. Человек живет не столько прошлым и настоящим, а, прежде всего будущим, постоянно забегаая вперед, заглядывая в него через ночные и дневные грезы [3; 125]. Кризис и есть отчаянное желание быть самим собой, быть тем, кем хочется, но одновременно и невозможность быть таким "Я" которым человек хочет быть, неприятие своего настоящего "Я" вплоть до желания избавиться от него. Это невозможность реализовать свой проект жизни. Как же человек может заметить, обнаружить то, что он теряет смысл своей жизни, её основание, не может собрать себя в регулятивно завершённую целостность?

#### **5.4. Рефлексивные механизмы собирания себя и жизненный кризис**

Мое единство для меня самого – всегда предстоящее единство; оно все время завоевывается мною в регулятивной активности. Человек должен постоянно управлять собой из бесконечной дали своего будущего, из ценностно-смыслового проекта своей жизни. Будущее – это рефлексивно организующее начало моей жизни. Поэтому "Я" всегда предвосхищает себя в будущем, определяет там свои границы и тем самым, связывает себя, задавая себе закон жизни, отсюда самоопределение возможно лишь из будущего. В процессе регуляции поведения и жизни в целом разрешается, снимается диалектика стремления к значимости, в этом "Я" определяет для себя границы присутствия в мире, обозначает и простираивает их, а также собирает свои границы. "Я" стягивает границы и в плане времени, поэтому оно становится для человека проективным, т.к. все наше познание направлено на будущее. А рефлексивные механизмы психической организации человека обеспечивают собирание "Я" в некое целостное образование. Человеческое "Я" всегда живет только в регуляции, а значит, выборов посредством которых стягиваются границы "Я". Это тот круг непотаённого или открытого для человека персонального мифа, который освоен им, он в этих границах присутствует в мире, живет на его границах. *С одной стороны,* дистанцируясь от границ, в их *целостной* оформленности, а *с другой,* включая эти границы в себя, снимая их в себе неким регулятивным образом. В своей целостной законченности "Я" манифестирует себя как направленно-напряженный ценностно-смысловой



центр, из которого человек не только смотрит, причём пристрастно, на мир, но действует в нём. А значит, регулирует свой жизненный путь и "Я" в качестве регулятивного основания собирает всё вокруг себя. Таким образом, человек превращается в "Я" вначале через о-граничение, а затем через снятие границ, т.е. в процессе рефлексирования *"Я" связывает границы своего присутствия в мире, тем самым, задавая себе законы жизни, устанавливая для себя эти законы* [2; 89-113]. Каким же образом человек связывает сам себя законом, выбирает для себя обязательное?

Основание, в процессе регуляции взаимодействий человека в мире, оформляется как явление в персональном мифе жизни, о-граничивается и определяется в нем ценностно-смысловым образом посредством рефлексии, которая связывает явление с его основанием, обеспечивает движение к основанию через простраивание и связывание границ персонального мифа жизни. В этом случае "Я" человека есть рефлексивное собирание, оформление, но более всего связывание границ присутствия человека в мире. Однако для человека его основание не дано как таковое, непосредственно в феноменах жизнедеятельности, во взаимодействиях человека и мира. Поэтому дойти до основания своей жизненной активности очень важная задача для человека, т.к. только основание является той мерой, с которой человек может сверять свою линию жизни. Рефлексия посредством простраивания внешних и внутренних границ самости позволяет человеку создать ценностно-смысловой проект своей жизни, т.е. её персональный миф. Но как посредством рефлексии "Я" простраивает и собирает свои границы? В ответе на этот вопрос, необходимо, *с одной стороны*, опираться на концепцию целостной организации ценностно-смысловой сферы как основы персонального мифа [17; 137-149], в рамках которой и осуществляется рефлексивное движение к фундаментальным ценностям и принципам жизни. *А с другой*, на "отработанные" и "закрепленные" в жизнедеятельности рефлексивные механизмы связывания и собирания границ "Я" в основании человека.

Базируясь на целостном и системном представлении о ценностно-смысловой сфере человека, можно предположить существование таких рефлексивных механизмов связывания границ "Я". На мотивационно-потребностном уровне регуляции жизнедеятельности – это ***причинно-следственные*** рефлексивные механизмы, когда устанавливается взаимосвязь между причиной и следствием, и, соответственно наоборот. В этом заключено изначальное единство рефлексии и предвосхищения. К ним можно отнести механизм ассоциаций, процесс синхронизации, который достаточно подробно исследован в синергетике. Это механизмы операционального или фонового уровня рефлексии, к каковым можно отнести циркулярные реакции, которые носят ритмический характер. На феноменологическом уровне причинно-следственные механизмы проявляются в привычках, умениях и навыках, а сам процесс закрепления этих механизмов в поведении называют опривычивание или хабиутализация [2; 89]. На уровне смысла и смысловых образований функционируют ***целостно-смысловые*** рефлексивные механизмы связывания и собирания границ. Сюда можно отнести законы гештальта (прегнантности,

фигуры и фона), смыслоосознания и смыслообразования [4, 9]. Переживание как изменение и трансформация ценностно-смысловых образований [19]. Механизмы целеобразования, законы формальной логики, группировки и регуляции. Проявлением этих механизмов являются типичные формы поведения и деятельности, а формируются они посредством институционализации [2]. На уровне ценностей существования человека функционируют *организационно-системные* рефлексивные механизмы. Это механизмы: рефлексивной абстракции и пропозициональных операций [14], поиска системного основания, самодетерминации, самоидентификации, самопредопределения и прогнозирования; оформления персонального мифа жизни, определения стратегии и модели жизни; собирания, связывания и оформления границ "Я" в "Я-концепции" и другие. Обобщая сказанное выше можно заключить, что каждый из рефлексивных механизмов связывает, но в соответствии со своим уровнем, основание жизнедеятельности и её проект, прошлое и будущее. Вероятно поэтому движение к основаниям это забегание вперед себя, опережение своей жизни. Различие между уровнями не в содержании, а в "форме" организации взаимодействия человека в мире.

В зависимости от того, как происходит процесс собирания себя в "Я" можно выделить или акцентировать внимание на различных аспектах "Я" человека. Что, по сути, отражено в новом психологическом направлении "Диалогического Я", где рассматриваются: я-позиции, полифония "голосов", самоконфронтация и т.д.. (М.М. Бахтин, Г. Херманс, А. Шор, Я. Вальсинер и др.). Регулятивная природа "Я" состоит из дискретных форм жизнедеятельности, которые наполнены и оформлены в ценностно-смысловом хронотопе, как отражение непрерывного семантического континуума самости. Ценностно-смысловой хронотоп – это есть нашедшая свои временные и ценностно-смысловые границы в жизненном мифе самость. Однако актуализация границ, в зависимости от степени обобщенности, может заметно варьироваться от регуляции в конкретной ситуации до исполнения проекта жизни в целом. На основе ценностно-смыслового хронотопа можно выделить три аспекта пребывания "Я" на границах персонального мифа: 1. В масштабе всей жизни человека, её понимания и осмысления, где человек руководствуется ценностями и предельными смыслами своей жизни, так сказать, стратегически охватывает свою жизнь. Условно этот аспект мы назвали "Я" – проективное, т.к. во время бытия в будущее мифе жизнь человека раскрыта в его возможности быть; 2. Когда человек погружен в прошлое и постоянно переживает события и факты своей жизни, то это "Я" можно назвать ретроспективным. 3. Минимально возможный ценностно-смысловой хронотоп – это настоящее, которое кратко временно, преходяще и осуществляется в конкретной ситуации. Оно, прежде всего, действенно, активно и содержательно в реализации себя, своего основания. Пределы ценностно-смыслового хронотопа, а значит и персонального мифа жизни, заданы будущим и прошлым. Тогда для реализации жизненного проекта необходимо "Я" найти не только свои границы, но деятельно определить их в регуляции жизнедеятельности. Процесс собирания и деятельного оформления "Я" осуществляется из будущего

и прошлого в диалектике "Я" проективного и "Я" ретроспективного. Это базовое отношение в понимании развития и становления человека в мире. Именно от того, как человек простирает свою жизненную линию из будущего в прошлое и зависит его благополучие. Вероятно, поэтому в отдельные периоды жизни человек может ощущать себя и свое "Я" равным вселенной или оно практически полностью исчезает, когда человек погружен в настоящее, растворен в нем. Так вот, в зависимости от того, *как* человек определяет себя и своё "Я", из какого контекста смотрит на свою жизнь, что учитывает, таким он своё "Я" и оформляет для себя. Если человек не может оформить свое "Я" в персональном мифе жизни целостным и непротиворечивым образом, не может связать границы "Я" из прошлого и будущего, то это обнаруживается в противоречиях ценностно-смысловой сферы, в самоконflikте (Ф.Е. Василюк, Г. Херманс).

Кризис жизни – это противоречия в ценностно-смысловой сфере человека и самоконflikт, но более всего он проявляется в не понимании и трудности истолкования персонального мифа своей жизни, где в конкретном, чувственно-наглядном воплощении сталкиваются и порой драматично "Я" проективное и "Я" ретроспективное. Внутренний конflikт отражает жизненный кризис и чтобы разрешить кризис, "Я", как центр регуляции, перемещает свою активность, как на границы "Я" проективного, так и на границы "Я" ретроспективного. С тем, чтобы разрешить возникшее противоречие между самостью человека и персональным мифом жизни, т.е. собрать и связать границы своего "Я" целостным и непротиворечивым образом. *Сам процесс разрешения возникших противоречий и есть пере-живание себя, с целью простроить новые границы персонального мифа и связать их в "Я"*. Но какого себя – ретроспективного или проективного? Отсюда кризис, как минимум, может быть двух родов – ретроспективным и проективным. *Первый*, в случае, когда человек желает, чтобы всё оставалось по-прежнему, но реальная жизнь требует изменений. *Второй*, когда человек уже изменился и необходимо изменить жизнь, но он или не хочет этого делать или не знает как.

В проективных кризисах рефлектирующее "Я" преимущественно актуализировано на вероятных временных границах персонального мифа, а в ретроспективных – на границах прошлых событий. Почему это так происходит? Проективные кризисы связаны с самореализацией и проектом жизни, пониманием себя в персональном мифе, а значит, так или иначе, с ядром человека и его основанием, которое выражается для человека в форме конкретных ценностно-смысловых образований. Они, конечно же, понимаются и истолковываются в рамках персонального мифа жизнедеятельности. Но как? Ретроспективные же кризисы обнаруживаются, чаще всего, в жизненных драмах и трагедиях, которые высвечивают противоречия ценностно-смыслового хронотопа жизни человека. В кризисах человек находит на уровне "Я", ценностно-смысловые разрывы, которые он не может объединить в непротиворечивое целое посредством "отработанных" рефлексивных механизмов связывания границ. При попытке разрешения кризиса человек актуализирует тот или иной уровень рефлексивных механизмов связывания

границ "Я". Но эффективность преодоления зависит, как от самого кризиса и его значимости для человека, так и от степени сформированности этих механизмов. В целом же можно сказать, что в ретроспективных кризисах жизни доминируют причинно-следственные рефлексивные механизмы связывания границ "Я". Человек не просто вспоминает дни минувшие, но пытается найти причину произошедшего, как в себе, так и во внешних обстоятельствах. Проигрывает возможное развитие событий, нередко, если человек не выходит на более широкий контекст осмысления жизни в целом, как таковой, то он "застревает" в прошлом. Для проективного же кризиса рефлексивные механизмы связывания ценностно-смысловой сферы в единое и целостное образование направлены на движение к основанию жизни. В этом кризисе актуализируются организационно-системные рефлексивные механизмы связывания границ "Я" в персональном мифе, если они сформированы. А если нет, то только время может сгладить этот кризис или участие другого человека.

В жизненном кризисе взаимодействие "Я" проективного и "Я" ретроспективного не может сразу разрешиться, посредством существующих рефлексивных механизмов связывания границ "Я", необходимо не только время, но должен осуществиться сам процесс переживания сложной жизненной ситуации. В проективных и ретроспективных кризисах, в силу их временной направленности, имеются различия в содержании и форме переживаний. Так в ретроспективных кризисах "Я" и его переживание, прежде всего, включает в себя прежний персональный миф жизни, который существовал до кризиса. Однако само переживание направлено на "Я" проективное, которое для переживания является желаемым пределом и теми границами, которые надо изменить для того, чтобы преодолеть кризис и связать "Я" целостным и непротиворечивым образом. Поэтому, по сути, переживание направлено на будущее, которое живет изнутри прошлого. Что же касается проективного кризиса, то проблема заключается в том, что человек не может собрать своё "Я" проективное из прошлого. Необходимо что-то менять в своем персональном мифе жизни, и тогда переживание концентрируется на "Я" ретроспективном, отсюда и особенности автобиографической памяти. Ибо только там, в прошлом, чаще всего, следует искать причину неудач или начало нового движения. В этом случае "Я" ретроспективное выполняет формообразующую функцию, а, следовательно, задает рефлексивный механизм переживанию. В том и другом виде жизненного кризиса переживание направлено на собирание "Я" в персональном мифе жизни человека. Различия касаются направленности переживания и специфике рефлексивных механизмов связывания границ "Я".

В целом можно сказать, что это крайние полюса всех возможных кризисов, в реальной жизни человек находится между тем, чтобы стать другим и оставаться прежним. Однако дело отягощается ещё и тем, что другим человеком, т.е. абсолютно другим, он стать не может, а быть собой не знает как?! В этом и заключается основная драма человеческой жизни. Когда противоречивость и несогласованность стремлений к собственной значимости не дают человеку возможность целостно сформировать своё "Я". Собрать и связать границы своих взаимодействий в мире, т.е. прошлые и будущие события, в

целостное и завершенное "Я" в соответствии с ценностно-смысловой архитектурой персонального мифа жизни [18]. Всё это, в соответствии с видами активности, проявляется в: *аффективной сфере* (различные переживания, отчаяние и страх, тревога); *когнитивной* (навязчивые мысли и образы, искажение перцепции, проигрывание одних и тех же ситуаций, отсутствие перспективы) и *конативной сферах* (нарушения в поведении, алкоголизм, наркомания, акцентуации, глупость, пассивность и др.). В реальной жизни, отмеченные сферы рефлексивно оформляются в различные психологические феномены и процессы, что в своем наиболее обобщенном виде выражается в наиболее существенных признаках жизненного кризиса.

***Невозможность собрать себя.*** Невозможность собрать себя, своё "Я" целостным и непротиворечивым образом. Самоконфликт "Я". Неустойчивость образов и мыслей о себе, о собственном "Я". Размытая временная перспектива или её отсутствие. Блокируется рефлексия и человек попадает в эмоционально-когнитивные "ловушки". *С одной стороны*, воспоминания и постоянные размышления о значимом событии, "я-переживания". *А с другой*, бегство от себя, растворение в общении или в виртуальном будущем. Человек в этой ситуации закрывается от окружающих, предлагая им "ложное лицо", маску. Потеря чувства идентичности, презрение и отвержение желательных для общества и ближайшего окружения ролей.

***Блокада стремления к собственной значимости.*** Пониженное стремление к саморазвитию, достижению определенного положения среди людей, самореализации. Возможно и гиперактивное, но чаще всего, компенсирующее базовое, стремление к собственной значимости, т.е. власти над другими, сверхдостижениям. Уход в "иные миры", в "эзотерику". Юродство, игра, прожектерство. Самообвинение и формирование комплекса неполноценности, ущербности. Никчемность жизни и достижений.

***Смысложизненные переживания, размышления и поступки.*** Отчаяние, на пределе риска поступки, в том числе и суицидальные. Глубокие и тяжелые деструктивные *переживания*, связанные с противоречиями ценностно-смысловой сферы. Разрушение основ жизнедеятельности, невозможность совладать с собой. Тревожность и чувство одиночества. Сновидения, характеризующиеся значимыми выборами. Депрессивные состояния, потерянности и опустошенности, самоизоляция. Провокация конфликтов, повышенная агрессивность. Потребность в подлинной близости и интимности. Стремление полностью уйти в какую либо деятельность, как бегство от себя.

Поводя итог размышлениям, отметим, что "Я" имеет рефлексивную природу и оформляется как регулятивный центр жизнедеятельности человека. В процессе реализации персонального мифа жизни "Я" определяет границы своего присутствия в мире, активно их осваивает в действиях, чувствах и мыслях. При этом само существование становится постижением жизни, через понимание и толкование персонального мифа человек пытается пробиться в глубины своего бытия, открыть для себя собственную сущность. Но только в процессе регуляции своей жизни человек целостен и един, поэтому "Я" собирает и связывает себя, свои границы в пространстве персонального мифа.

Ценностно-смысловая архитектура которого получает рефлексивное оформление в конкретных законах связывания "Я". Когда же человек не может собрать и целостным образом связать границы своих проявлений из будущего и прошлого в настоящем, вот тогда и наступает жизненный кризис как – *невозможность собрать и завершить себя, своё "Я" целостным и непротиворечивым образом в персональной мифе жизни, когда стремление к собственной значимости блокируется, и человек это остро переживает.* Все выше сказанное задает не только новый ракурс в понимании и изучении жизненного кризиса, но открывает перспективы изучения психологических законов и закономерностей жизни человека.

### **5.5. Методика "Жизненные кризисы в развитии личности"<sup>1</sup>**

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЯ.** Перед исследованием необходимо убедить респондентов в важности данного исследования и в том, что результаты исследования будут использоваться только в обобщенном виде и не отразятся на испытуемых. Далее высказывается просьба вспомнить очень важное событие из прошедшей жизни, после которого жизнь стала иной. Это может быть некоторое переломное событие для человека, кризис жизни. Необходимо охарактеризовать этот кризис в общем плане, но в соответствии с приведенным ниже планом. Затем сообщается и разъясняется на примерах шкала оценок, которая приведена ниже. Выдаются бланки для ответов, и разъясняется как с ними нужно работать, а затем сами анкеты.

**ШКАЛА ОЦЕНОК:** 3 балла – в *высокой степени* проявляется признак, 2 балла в *средней степени* и 1 балл в *низкой степени*. 0 баллов ставиться, если признак *вообще не проявляется*. Начинать оценивание можно с любого балла, например с 2 баллов или 1 балла, но необходимо оценить все суждения или признаки.

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ИСПЫТУЕМОГО.** При ответе на вопрос необходимо оценить варианты ответа, с точки зрения того, что более всего было характерно в то трудное для Вас время. Этот вариант ответа оцените тремя баллами (3). Если проявлялась и другая активность, но в умеренной или средней степени, то поставьте два балла (2). А если что-то было для Вас характерно в минимальной степени, то один балл (1). В том же случае, когда названная активность вообще не характерна для Вас, то поставьте ноль баллов (0). *Оценивая перечисленные варианты ответов, Вы можете начинать с любого балла, например, с 2 баллов или даже 1 балла, главное, чтобы ВСЕ ответы как-то оценили.*

### **ОПРОСНИК**

*1. Назовите переломное для Вас событие или время жизни после которого жизнь стала иной, изменилась и Ваши взгляды на неё. Или назовите*

---

<sup>1</sup> Методика разработана А.С. Шаровым.

*соответствующий период Вашей жизни, когда были непростые размышления о том, как жить дальше, зачем жить и другое.*

*II. Охарактеризуйте в общем плане (примерно 2-3 предложения) этот период Вашей жизни:*

- a. Сколько тогда Вам было лет?*
- b. Чем занимались в то время?*
- c. Что это было?*
- d. Опишите сложившуюся жизненную ситуацию?*
- e. Как себя вели в этой ситуации?*
- f. Какие чувства преобладали?*
- g. Какие мысли занимали Вас?*

1. В то трудное время, что Вы делали для себя более всего?

- a. Занимался своим здоровьем, физическим развитием
- b. Старался быть организованным и волевым человеком
- c. Занимался самообразованием, учился, читал книги

2. В то трудное для меня время я, прежде всего:

- a. Искал приятных переживаний (секс, алкоголь и др.)
- b. Старался быть как все
- c. Следовал принятым нормам и традициям

3. Стремилась ли Вы, в то время:

- a. Быть привлекательными для противоположного пола
- b. Как-то себя утвердить в обществе, показать свои возможности
- c. К уважению окружающих и известности

4. В то трудное для меня время я, более всего:

- a. Чувствовал свою ущербность
- b. Подчинился своей судьбе
- c. Забывался в религии (мистических учениях, особом пути и др.)

5. В то трудное для меня время я более всего стремился чего-то добиться:

- a. В материальном плане
- b. Достичь признания своих заслуг и достижений
- c. Быть творческим человеком и Самореализоваться

6. В то трудное время я больше всего:

- a. Исполнял не свои роли, где-то играл, развлекался
- b. Чувствовал свою несостоятельность и пустоту жизни
- c. Уходил в иные миры (религия, книги, компьютер)

7. В то трудное время, в чем Вы больше всего видели, реальную перспективу самосовершенствования:

- a. В физическом развитии и здоровье
- b. В развитии воли и организованности
- c. В образовании и профессиональном росте

8. Думали ли Вы, что в будущем, более всего, сможете:

- a. Наслаждаться всеми земными радостями
- b. Быть как все
- c. Следовать принятым нормам и традициям

9. В чем больше всего Вы видели реальную перспективу, что сможете:
- Быть привлекательными для противоположного пола
  - Как-то себя утвердить в обществе, показать свои возможности
  - Завоевать уважение и славу
10. Думали ли о том, что в будущей жизни:
- Так и останетесь одиноким (ой) и непринятым (ой)
  - Вам не хватит силы духа, чтобы уйти от судьбы
  - У Вас будет особая жизнь, связанная с религией или мистическими учениями
11. Задумывались ли Вы о том, что в будущей жизни Вы:
- Будете материально обеспечены и благополучны
  - Получите признание за успехи в каком-то деле
  - Добьётесь высоких результатов в работе (учебе)
12. В то время я, прежде всего, думал, что в будущем:
- Мне придется играть, чтобы преодолеть неуверенность в себе
  - Я так и не смогу сделать свою жизнь и останусь несостоявшимся человеком
  - Создам свой собственный мир, где мне будет хорошо
13. В то трудное и очень важное для моей жизни время я, прежде всего:
- Был всегда чем-то занят
  - Делал, что велели обстоятельства
  - Подчинялся своим внутренним импульсам, желаниям
14. В то трудное и очень важное для моей жизни время я, прежде всего:
- Думал о том, как это отразится на мне
  - Искал смысл происходящего
  - Задумывался о том, как измениться моя жизнь
15. В то трудное и очень важное для моей жизни время я, прежде всего, размышлял:
- О жизни, о том, зачем мы живем
  - О том, как жить правильно
  - О человеческой судьбе
16. В то трудное для меня время я, более всего:
- Вспоминал прошлые события моей жизни
  - Представлял, как могло бы быть хорошо, если бы не ...
  - Анализировал сложившуюся ситуацию
17. В то время я более всего:
- Мучился от угрызения совести и какой-то вины
  - Почему-то беспокоился и тревожился
  - Испытывал стыд за себя
18. В то трудное для меня время я, прежде всего:
- Активно что-то делал, чтобы решить возникшую проблему
  - Занимался обычными делами, работал (учился)
  - Был агрессивен и провоцировал конфликты
19. В то трудное время Я:
- Все же пытался уловить логику происходящего



- b. Попытался посмотреть на себя со стороны и осмыслить случившееся
  - c. Старался понять главную причину случившегося
20. После случившегося Вы, размышляя о произошедшем, более всего старались:
- a. Простроить цепочку событий, предшествующих конкретному случаю
  - b. Осмыслить и понять произошедшее
  - c. Понять подлинные причины, которые привели к ...
21. В дальнейшем Вы, размышляя о случившемся, прежде всего, старались:
- a. Планировать что и зачем будете делать дальше
  - b. Осмыслить свою жизнь в целом
  - c. Выбрать такую линию поведения, которая в будущем поможет реализовать себя
22. В то трудное время я, прежде всего, тщательно продумывал:
- a. Свои действия и возможные поступки других людей
  - b. Попытался понять сложившиеся обстоятельства
  - c. И "проигрывал" возможное развитие событий
23. В то время я более всего прислушивался к:
- a. Себе, своим чувствам и переживаниям
  - b. Чувствам, которые испытывал к другим людям
  - c. Тому, что делаю, что совершаю
24. В то время я хорошо контролировал:
- a. Себя, своё поведение и общение
  - b. Сложившуюся обстановку, поведение других людей
  - c. То, что делаю, чего хотел достичь
25. Вы возвращались к возникшей ситуации, прежде всего, чтобы:
- a. Анализировать и "проигрывать" развитие событий
  - b. Снова пережить случившееся
  - c. Думая о случившемся снова как бы ощутить физически всё произошедшее
26. В тот сложный жизненный период я задавал себе такие вопросы:
- a. А надо ли мне что-то делать, что-то изменять
  - b. Что это мне даст, к чему приведёт
  - c. Зачем другим людям мои проблемы
27. Когда в тот жизненный период было тяжело и сумрачно на душе, я задумывался:
- a. Есть ли смысл всего того, что происходит со мной
  - b. Почему люди страдают
  - c. Почему люди живут так, а не иначе
28. В это трудное время мне, более всего, не хотелось:
- a. Заниматься своим физическим развитием
  - b. Заниматься самовоспитанием, развитием воли
  - c. Работать над собой и своим образованием
29. В это трудное для меня время мне, более всего, не хотелось:

- a. Быть привлекательным (ой) и симпатичным (ой)
  - b. Руководить и командовать людьми
  - c. Быть известным и уважаемым
30. В это трудное время мне, более всего, не хотелось
- a. Иметь материальное благополучие и возможности
  - b. Иметь авторитет и признание окружающих
  - c. Творить и создавать что-нибудь новое
31. В то непростое для меня время, я не мог:
- a. Предаваться радостям жизни
  - b. Быть как все
  - c. Делать все, что требовали обстоятельства
32. В то трудное время мне более всего не хотелось:
- a. Быть одиноким и отверженным другими
  - b. Подчиняться судьбе
  - c. Искать для себя особый путь, уходить в религию
33. В то непростое для меня время мне более всего не хотелось:
- a. Исполнять какие-то роли, играть и развлекаться
  - b. Чувствовать свою несостоятельность и пустоту жизни
  - c. Уходить в свои фантазии и грезы
34. Мне, более всего, не хотелось думать о будущем, так как:
- a. У меня не хватит сил и здоровья для реализации намеченного
  - b. Для этого нужна сила духа и воля
  - c. Необходимо было получать образование, повышать свою квалификацию
35. Мне, более всего, не хотелось думать о будущем, так как:
- a. Взаимоотношения с противоположным полом и секс меня перестал интересовать
  - b. Я не стремлюсь к власти, должностям и званиям
  - c. Мне уже не хотелось иметь славу, известность и уважение людей
36. Мне, более всего, не хотелось думать о будущем, так как:
- a. Материальные блага потеряли для меня привлекательность
  - b. Я не верил в то, что добьюсь признания
  - c. Я не верил в свой потенциал, свои возможности
37. Мне более всего не хотелось думать о будущем, т.к.:
- a. Это во многом ограничивало мои телесные радости (пища, секс, отдых)
  - b. Это заставит меня быть самостоятельным и активным
  - c. Это будет подталкивать меня к достижению успеха и к карьере
38. Мне более всего не хотелось думать о будущем, т.к.:
- a. Надо будет научиться не комплексовать, с лицами противоположного пола
  - b. Надо будет менять свою жизнь и судьбу
  - c. Я разуверился в религии, мистике и разных "учителях" жизни
39. Мне более всего не хотелось думать о будущем, т.к.:

- a. Развлечения потеряли для меня прежнюю привлекательность
- b. Надо будет активно строить свою жизнь, искать себя в ней
- c. Надо будет жить обыденной жизнью, с её повседневными заботами и тревогами

40. После того трудного для Вас времени, в чём преимущественно заключаются изменения в Вашей жизни?

- a. Стал следить за здоровьем и физическим развитием
- b. Я стал жить более целенаправленно и организованно
- c. Занялся самообразованием и своим развитием

41. После того трудного для Вас времени, в чём преимущественно заключаются изменения в Вашей жизни?

- a. Изменилось отношение к противоположному полу
- b. Остро чувствую власть над собой
- c. Стал больше замечать отношение ко мне других людей

42. После того трудного для Вас времени, в чём преимущественно заключаются изменения в Вашей жизни?

- a. Стал более уверен в себе и своих силах
- b. Стал активно стремиться к достижениям, быть первым и лучшим
- c. Стал более продуктивным и творческим человеком

43. После того трудного для Вас времени, в чём преимущественно заключаются изменения в Вашей жизни?

- a. Стал активнее стремиться к переживаниям и радостям жизни
- b. Просто стал как все другие люди
- c. В большей степени стал следовать нормам и традициям общества

44. После того трудного для Вас времени, в чём преимущественно заключаются изменения в Вашей жизни?

- a. Меньше комплекую перед противоположным полом
- b. Больше доверяю судьбе
- c. Чувствую, что я предназначен для чего-то иного и особенного

45. После того трудного для Вас времени, в чём преимущественно заключаются изменения в Вашей жизни?

- a. Развлечения стали составлять важную часть моей жизни
- b. Я вряд ли реализую себя и свой потенциал
- c. Больше внимания стал уделять иным мирам (религии, фантастической литературе, кинофильмам, компьютерным играм)

### ***БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ***

Имя/Шифр \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_ Пол: М или Ж.  
 Возраст \_\_\_\_\_ Учащийся – служащий – рабочий – пенсионер  
 Семейное положение \_\_\_\_\_

**ШКАЛА ОЦЕНОК:** 3 балла – в *высокой степени* проявляется признак, 2 балла в *средней степени* и 1 балл в *низкой степени*. 0 баллов ставиться, если признак *вообще не проявляется*. Начинать оценивание можно с любого балла, например с 2 баллов или 1 балла, но необходимо оценить все суждения или признаки.

№ вопроса	a	b	c	№ вопроса	a	b	c	№ вопроса	a	b	c
1				16				31			
2				17				32			
3				18				33			
4				19				34			
5				20				35			
6				21				36			
7				22				37			
8				23				38			
9				24				39			
10				25				40			
11				26				41			
12				27				42			
13				28				43			
14				29				44			
15				30				45			

### КЛЮЧИ ДЛЯ ОБРАБОТКИ АНКЕТЫ

Сферы жизни	Регулятивные тенденции культивируемые социумом														
	Саморазвитие					Возвышение					Реал. достижения				
	ЗН	БЗ	Я	БЯ	ИЗ	ЗН	БЗ	Я	БЯ	ИЗ	ЗН	БЗ	Я	БЯ	ИЗ
Культурная	1с	28с	7с	34с	40с	3с	29с	9с	35с	41с	5с	30с	11с	36с	42с
Социальная	1b	28b	7b	34b	40b	3b	29b	9b	35b	41b	5b	30b	11b	36b	42b
Витальная	1a	28a	7a	34a	40a	3a	29a	9a	35a	41a	5a	30a	11a	36a	42a
Регулятивные тенденции	Самопротравивание					Самоопределение					Самореализация				
Витальная	2a	31a	8a	37a	43a	4a	32a	10a	38a	44a	6a	33a	12a	39a	45a
Социальная	2b	31b	8b	37b	43b	4b	32b	10b	38b	44b	6b	33b	12b	39b	45b
Культурная	2с	31с	8с	37с	43с	4с	32с	10с	38с	44с	6с	33с	12с	39с	45с
Сферы жизни	Саморазрушение					Понижение					Фикс достижения				
Регулятивные тенденции не культивируемые социумом															

Где: ЗН – стремление к значимости, Я – собирание себя из будущего, БЗ – блокирование стремления к значимости, БЯ - блокирование собирания себя из будущего ИЗ – изменения уже произошедшие после кризиса.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Психологический механизм переживания	Ценностно-смысловая сфера	Активность	Рефлексия
Мотивы		13	25
Смыслы		14	26
Ценности		15	27

Когнитивная		16	22
Аффективная		17	23
Конативная		18	24
Настоящего			19
Прошлого			20
Будущего			21

### **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ.**

Обработка результатов индивидуального или группового исследования осуществляется в соответствии с ключами. Где в ячейках стоит номер вопроса и соответствующее сфере жизни утверждение (а, б, с). С учетом сказанного подсчитывается проявление признаков кризиса, т.е. насколько человек стремится к значимости, в зависимости от сферы жизни и регулятивной тенденции, культивируемой и не культивируемой социумом. Таким же образом подсчитывается то, насколько человек пытается собрать себя из будущего и какие изменения произошли с человеком после кризиса. Все выше сказанное соотносится с тем, как он блокирует свое стремление к значимости и собирает себя из будущего.

Анализ переживания кризиса осуществляется в соответствии с ключом, в котором выделены его компоненты, т.е. ценностно-смысловая сфера, активность и рефлексия. Количественная и качественная обработка результатов исследования психологического механизма переживания позволяет его описать и проинтерпретировать с учетом половозрастных и социокультурных особенностей испытуемого.

### **5.6. Литература**

1. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М.: Искусство, 1979.
2. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания. М., Изд-во "Медиум", 1995.
3. Блох Э. Тюбингенское введение в философию. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 1977.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., МГУ, 1984.
5. Гегель Г. Наука логики. М.: Мысль, 1999.
6. Гордеева Н.Д., В.П. Зинченко Рефлексивное управление как условие осуществления движений и построения целесообразного действия // Рефлексивное управление. Сборник статей. Международный симпозиум. 17-19 октября 2000г., Москва, Изд-во "Институт психологии РАН", 2000. С.31-38.
7. Журавлев И.В., Тхостов А.Ш. Субъективность как граница: топологическая и генетическая модели // Психол. журн. 2003. № 3. С. 5-13.
8. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В., Загоруйко Е.Н. Идентичность в норме и патологии. Новосибирск: НГПУ, 2000.
9. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М., Изд-во "Смысл", 2003.
10. Налимов В.В. Спонтанность сознания: Вероятностная теория смыслов и смысловая архитектура личности. М.: Прометей, 1989.
11. Ницше Ф. По ту сторону добра и зла. М.: Сирин, Кн. 2. 1980.

12. Овчинникова Ю.Г. К проблеме кризиса идентичности // Вестник МУ, Серия 14, ПСИХОЛОГИЯ, 2000. № 2. С. 84-89.
13. Тейяр де Шарден П. Феномен человека. М., 1987.
14. Флейвелл Дж.Х. Генетическая психология Жана Пиаже. – М., Просвещение, 1967.
15. Хайдеггер М. Бытие и время. Харьков: Фолио, 2003.
16. Хайдеггер М. Положение об основании. СПб.: Алетейя, 1999.
17. Шаров А.С. О-граниченный человек: значимость, активность, рефлексия: Монография. Омск: ОмГПУ, 2000.
18. Шаров А.С. Миф как смылосущая реальность // Гуманитарные исследования: Ежегодник. Выпуск 8. Межвузовский сборник научных трудов. Омск: ОмГПУ, 2003. С.158-167.
19. Шаров А.С. Психология переживания: природа, механизмы, феномены // Мир психологии. 2004. №1. С.214-226.
20. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996.
21. Hermans, H. J. M. & Kempen, H. J. G. The Dialogical Self: Meaning as Movement. San Diego: Academic Press, 1993.
22. Hermans, H. J. M. The Construction and Reconstruction of a Dialogical Self // Journal of Constructivist Psychology. 2003. V. 16 (2). P. 89-130.
23. Hermans, H. J. M. & Oles P. Value Crisis: Affective Organization of Personal Meanings // Journal of Research in Personality. 1996. V. 30. P. 457-482.

## ГЛАВА 6. МЕНТАЛЬНОСТЬ СНОВИДЕНИЙ: МИФОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

### 6.1. Проблема сна и сновидений

Проблема сна и сновидений интересовала человека с давних времен. Это не только обращение к толкованию сновидений, но и к вопросу о том, что такое сон? Чем он вызван? Как объяснить то, что происходит с человеком во сне? В психологии, пожалуй, одним из первых, к проблеме сновидений и их толкованию, обратился З. Фрейд в своей известной книге изданной в 1900 году "Толкование сновидений", которую принято считать основополагающей для психоанализа. Затем к проблеме сновидений обращается К. Юнг, который снял пансексуальность З. Фрейда и подошёл к осмыслению подлинной природы сновидений. Однако проблема понимания, с точки зрения психологии, сна и сновидений остается не только открытой, но даже и не поставленной, а именно *как другая сторона нашей жизни*. Вопросы в данном случае возникают не только по поводу того, в чем инаковость сновидений по отношению к жизни, но и что такое жизнь?

Пытаясь осмыслить проблему сна и сновидений целостно и в развитии, мы вынуждены начать разговор с психической организации человека. С того, что такое психика, бессознательное и сознание. Придерживаясь регулятивного подхода в познании психики (И.М. Сеченов, С.Л. Рубинштейн и др.), можно заметить, что психика возникла и эволюционировала, как то, что обеспечивало организму эффективность регуляции его взаимодействия с окружающей средой, т.е., чтобы была возможность существовать и воспроизводиться. Эволюция психики заключалась в совершенствовании механизмов регуляции, но только до того момента, пока живое существо не сосредоточило свое внимание на самом себе. Вот тогда рефлексивный индивид стал способен развиваться в новой сфере и овладевать самим собой как предметом (П. Тейяр де Шарден). Человек овладел способностью сосредотачиваться на самом себе, познавать себя и свой внутренний мир. В этом процессе "Я" человека до того расплывчатое и разделенное в смутном круге восприятий и действий, впервые превратилось в точечный центр, в "Я", в то, что связывается и скрепляется в единое целое, осознающее свою организацию [8; 136]. С возникновением рефлексии мы стали не просто иные, мы начали осознавать себя и своё место в мире. Сказанное более всего характерно для филогенеза, но и для онтогенеза развитие рефлексии имеет особое значение.

### 6.2. Природа и сущность сновидений

Сознание, начиная с Г. Гегеля – это "Я", которое непосредственно рефлексивует само себя. Сознание – это ступень рефлексии, её развития как явления [3; 218]. Здесь бы нам хотелось отметить то, что Г. Гегель рефлексивность понимает как базовую категорию в характеристике человека, а сознание, всего лишь как этап в развитии рефлексии. Из этого следует, что рефлексия, в своих элементарных формах изначально выполняет функцию организации и пространств психики. Другими словами, уже бессознательное содержит в

себе то, что потом станет рефлексивным сознанием. Однако, что же особенного содержит в себе бессознательное? Элементарные формы рефлексии. Да, но не только. Надо отметить ещё один очень эвристичный момент. А именно – сознание опирается на бессознательное, оно все время вырастает из бессознательного и возвращается к нему (К. Ясперс). Что подводит нас мысли о том, что *наша психика, по-видимому, изначально двумерна*, хотя бы потому, что есть *одна – дневная, а другая – ночная* стороны [5; 189]. Эти две стороны "Я" человека эволюционно развиваются как две взаимокоррелированные структуры, которые ведут между собой рефлексивный диалог. И "Я" как бесконечное отношение духа к себе осуществляет многомерное рефлексивное движение к основаниям собственного существования, к самости и из него непосредственно рефлексивует в себя [3; 220].

В чем суть диалогичности психики? Конечно, когда мы говорим о диалоге, то, явно или нет, мы отдаем дань метафоре или той парадигме, которая сейчас популярна. Поэтому, более конструктивно говорить о взаимодействии сознательной и бессознательной сторон психики, о её дифференциации и интеграции – это *с одной стороны, а с другой*, возникает вопрос, насколько содержательно можно развернуть описание данного взаимодействия. С позиции теории границ, концептуальное раскрытие взаимодействия может быть достаточно продуктивным (А.Ш. Тхостов, А.С. Шаров). Но что принципиально нового привносит теория границ? *Во-первых*, на границе, в процессе взаимодействия, сознательное и бессознательное обретают себя и свои определенности, а это значит, что ставится принципиальный вопрос о различии и тождестве сознательного и бессознательного, об их сущностных атрибутах. Но вот в чем её разделяющее значение для сознания и бессознательного? Этот вопрос во всей своей фундаментальной значимости в психологии ещё не ставился. *Во-вторых*, общее для сознания и бессознательного – это граница как основа самоорганизации психики, которая всегда рефлексивна. И более того, рефлексия есть психологический механизм простраивания границ. Различия же заключаются в рефлексивных механизмах организации психической активности. И здесь мы должны вернуться к одной очень важной характеристике сознания, его *интенциональности* (Ф. Brentano), которая, как нам думается, есть и у бессознательного. Опираясь на работы по синергетике можно говорить, что, выделенные Е.Н. Князевой и С.П. Курдюмовым модели двух основных режимов (LS-режим и NS-режим) развертывания процессов в открытой нелинейной среде можно прямо соотнести с дифференциацией и интеграцией границ в психологической организации человека как саморегулируемой системы. Другими словами, интенциональность сознания направлена на собирание "Я" в некую замкнутую систему, а интенциональность бессознательного на разворачивание самости человека и его ценностно-смыслового ядра. Отсюда, при раскрытии содержания рефлексивного взаимодействия сознания и бессознательного на границе, возникает вопрос. А с позиции чего мы будем анализировать диалог? Так как с позиции сознания будет проявляться один режим функционирования



интенции (LS-режим), а с позиции бессознательного другой (HS-режим). Тем более, что рефлексивное взаимодействие разнонаправленных психических активностей, психических энергий имеет свои законы функционирования.

Для осознания природы и сущности сновидений, необходимо в первую очередь обратиться к бессознательному, т.к. сновидение – это феномен, прежде всего бессознательной активности психики, особый режим её функционирования. Представление о бессознательном в современной психологии, более всего, связывают с именами З. Фрейда и К. Юнга. И то, что они бессознательное дифференцировали на личное и коллективное, бесспорно интересно, но не позволяет видеть его эволюционно-целостное развитие. Обращаясь к бессознательному, надо заметить, что его концептуальное представление достаточно разнообразно и над бессознательным работали не только З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер и неофрейдисты (К. Хорни, Г. Салливан и др.). О бессознательном писали и до З. Фрейда, например, Г. Гельмгольц и Г. Герbart, Г. Ле Бон и *после* – Д.Н. Узнадзе, С. Гроф и другие. Поэтому в переосмыслении бессознательного следует учитывать и обобщать наработки других исследователей, искать те идеи, которые помогут конструктивно подойти к решению проблемы бессознательного. И мы, опираясь на работы таких исследователей как: Г. Гельмгольц, Г. Герbart, Э. Дюркгейм, Г. Ле Бон, Г. Тард, К. Юнг, М. Полани, Д.Н. Узнадзе, С. Гроф и другие пришли к выводу, что бессознательное, в *большой своей части*, есть то неявное знание, которое человек получает и вырабатывает прижизненно.

Культура посредством социально-психологических механизмов, транслирует свои "инварианты", "архетипы" и неявные знания человеку. Но кроме общих социально-психологических механизмов существуют и частные, которые присущи всем возрастным субкультурам, начиная от раннего детства и до глубокой старости. Это и есть своеобразная память народа, его психотип и психическая детерминанта поведения. В диалоге культур, субкультур и индивидуальных культур конкретных людей (М.М. Бахтин), формируются мифы жизни и оформляются универсалии культуры. Они достаточно разнообразны – "инварианты", архетипы, коллективные представления; и не только тесно взаимосвязаны, сопряжены друг с другом, но выполняют при этом функцию регуляции поведения человека [7; 51]. Названные универсалии в своем единстве и целостности характеризуют ментальность народа, а человек опираясь на последние, осмысливает мир и строит свое поведение, оформляет неким образом коллективный и индивидуальный опыт. Причем, сам процесс оформления рефлексивен, т.к. всякое взаимодействие на границе всегда рефлексивно. Ментальность народа, коллективное бессознательное (Г. Ле Бон) всегда личностно оформлено, о-граничено и наполнено активностью людей. В толпе, в массе народ живет исключительно бессознательным, а думает образами, порождаемыми одна из другой ассоциациями [4; 290]. В этом положении заложено большое эвристическое начало, которое может вылиться в объяснение того, почему в толпе человек теряет себя и превращается в стадное животное.

Анализ такого рода "инвариантов" в структуре психической организации человека "... предполагает, что именно эти "глубинные" слои определяют и рефлексивные акты, и осознанное поведение [7; 52]. В этой связи можно сказать, что бессознательное – это периферическое знание в широком понимании (М. Полани), которое может быть понято и осмыслено, вопрос лишь в том, в рамках какой теории будет происходить это осмысление. В осмыслении бессознательного значительно продвинулась вперед трансперсональная психология (С. Гроф, К. Уилбер и др.), которая выделяет различные уровни бессознательного в онтогенетическом плане. Интересно и важно для нас, в трансперсональном подходе к бессознательному, не только то, что выделяются различные уровни бессознательного, а то, что они могут осознаваться человеком. Таким образом, бессознательное – это не просто непосредственный опыт (знания и умения, чувства и переживания, ощущения и движения), который человек приобретает в течение своей жизни, в том числе и в период эмбрионального развития, но, прежде всего, опыт обобщенный и систематизированный (Дж. Локк). В психической жизни индивидов ничто не теряется, все может возвратиться в тот или другой момент (Г. Ле Бон, Г. Тард), но возвратиться в том виде, что человек на уровне сознания даже не всегда узнает в этом прошлом свой опыт, т.к. накопленный опыт со временем оформляется в виде архетипов, схем, универсалий, доминант и т.п. Другими словами, на бессознательном уровне функционирования психики идет *интенсивное протраивание психической организации человека, её ограничение и оформление*. Это не отрицал и К. Юнг [13; 141]. Таким образом, *бессознательное – это неявное знание и понимание чего-то; схемы умений и навыков; инварианты чувств и переживаний; готовности, в том числе и тоническая готовность (А. Валлон), действовать определенным образом*.

На уровне сознания, регулятивным центром взаимодействия человека с окружающим миром, становится "Я", которое в самом процессе регуляции протраивает и собирает свои границы, как извне, так и изнутри. Причем, собирает их, чаще всего посредством когнитивно-рефлексивных механизмов, остальные виды активности, т.е. конативная и аффективная в оформлении "Я" выполняют подчиненные функции. Изменение иерархии доминирующих видов активности трансформируют "Я" человека и его сознание. Однако, регулятивное собирание "Я" в процессе когнитивно-рефлексивной активности и в рамках персонального мифа жизни, который для человека является смыслоносущей реальностью [10], не может быть полным, т.к. невозможно, да и нет необходимости, все осмысливать и понимать, каждый свой шаг, мысль или поступок. Поэтому, большую часть регуляции жизнедеятельности берет на себя бессознательное, которое проявляется в неявных, для самого человека, умениях, знаниях и чувствах. Поэтому, сновидения в высшей степени объективны и являются естественным продуктом нашей психики, вследствие чего от них можно ожидать, по меньшей мере, отсылок и намеков на некоторые тенденции душевного процесса. Бессознательное "Я" существует, пока собирает границы в сфере неявного знания, в коллективном мифе своей жизни. Результат этой активности или рефлексивного протраивания и собирания "Я"

должен быть доступен человеку для того, чтобы он учитывал его в своей деятельности. Самый простой и доступный путь – это сон и сновидение. В сновидениях самость манифестирует себя человеку в наглядно-образной и чувственно-выразительной формах, презентует ему то, что важно для человека. В этом процессе взаимодействия бессознательного и сознательного происходит открытие человеком себя, своего сущностного ядра. Сновидение возникает спонтанно, без нашего содействия, и тем самым представляет собой произвольную психическую активность. Здесь хотелось бы отметить, что сновидение есть некоторое само себя изображающее содержание и направлено на восстановление и развертывание изначальной и потенциальной целостности человека [13; 148].

Процесс саморегуляции, целостное собирание себя осуществляется в рамках коллективного и персонального мифов жизни. Между сознательным и бессознательным "Я" происходит непрерывное взаимодействие, диалог, который, конечно же, может измениться или прерваться при психических заболеваниях. Здесь лежит область находок и эвристических прозрений. Двойное понимание себя возникает не только во сне, но и в шаманских практиках, трансе (В.В. Налимов). Данный момент проявляется не только в чередовании фаз сна – медленного и быстрого, но и в форме сна и сновидений. Так в быстром сне – образы, эмоции, развитие сюжета, а в медленном – размышления, неясные чувства и предчувствия [2; 63]. Во сне диалог смещается, но не прерывается, происходит децентрация "Я" человека и его психической активности в сторону бессознательного, но это уже не преобладающая когнитивно-рефлексивная активность, а, прежде всего, аффективно-рефлексивная, где оценка и ценностная значимость для человека является главными. Остальные виды активности, т.е. когнитивная и конативная, значительно трансформированы и рефлексивуются на уровне ощущений и проприоцептивных восприятий, образов и чувств. Бессознательное проявляется в переживаниях человека, именно в переживаниях и через них бессознательное манифестирует значимое и важное для человека с позиции субъективно оформленного коллективного мифа жизни. Нам думается, что в этом процессе недостаточно оценена роль переживаний, т.к. во сне тоже совершается и проходит жизнь человека (В.Н. Дружинин), но акцент в ней сделан не на реализации ценностно-смысловых образований в различных видах активности, хотя и это возможно, так компенсирующая функция сна отмечена многими исследователями (З. Фрейд, К. Юнг), а на значимости и её оформлении на различных уровнях психики. Особенности этого оформления достаточно многообразны, частично они описаны в трансперсональной психологии (С. Гроф).

Сон – это собирание себя, диалог с собой на бессознательных уровнях психической активности [2; 57]. Он продукт взаимодействия коллективного мифа жизни и персонального, причем во сне персональный миф жизни человека, его сознательное "Я" пере-живается в рамках коллективного мифа. В этом лежит ключ к пониманию сомнамбулизма, к разгадке вещей снов о судьбах народов. Так бывают случаи, когда персональный миф и его "Я"

растворяются в коллективном мифе жизни народа, тогда во сне человек переживает все что происходит с народом, с которым он себя отождествляет. В переживаниях человека проступает ценностно-смысловая матрица жизни народа, которая выполняет функцию антиципации, т.к. ценностно-смысловые образования и есть проект жизнедеятельности [11; 137-149]. В этом отношении всякое сновидение рефлексивно и проективно. Прогностическая функция сна не только важна для человека, но и присуща ему по сути как базовый атрибут психического. Во сне бессознательное простраивает и оформляет самость человека в ценностно-смысловые образования, которые являются основанием мифа жизни, той смысловнесущей реальностью, которая не только служит основой, но и задаёт архитектуру персональному мифу жизни [10].

Вот поэтому сновидения подчиняются "мифическим" законам и закономерностям. Так как переживание – это универсальный психологический механизм, причем рефлексивный, посредством которого происходит не только согласование и сопряжение внутреннего и внешнего миров (Ф.Е. Василюк), но и субъективное оформление коллективного и персонального мифов жизни. Именно переживание манифестирует человеку значимое, как во сне, так и наяву [12]. В чем же различие? Человек во сне, в бессознательном живет не пространственно-временной стороной жизни, а значимостью, которая оформляется ритмом и переживанием. Переживания человека несут в себе некую пред-заданность и смысловую обречённость, вследствие того, что смысл растворён в самом переживании. Эта пред-заданность о-граничена и оформлена ритмом, как теми внутренними границами, которые всегда с нами и без которых внешняя и внутренняя жизнь просто невозможны, как невозможно всё, что неупорядочено (М.М. Бахтин). Бессознательное всегда ценностно-аффективно направлено на переживание персонального мифа жизни конкретного человека. В нём самость находит свою инаковость и границу, оформляясь для сознания в сновидениях. Переживание рождается для субъекта, для него оно становится созерцаемой ценностью, помимо собственной значимости, оно становится ценностной формой, а смысл содержанием [1; 102]. В само-переживании человек переживает само переживание, рефлексивно извлекая из переживания значимое, т.е. ценности и смыслы, обобщая и простраивая их. Само-переживание – это основной рефлексивный механизм оплотнения и обобщения значимого, где содержание энергично и ритмировано. Поэтому процесс само-переживания снижает, в значительной степени, аффективную составляющую конкретной значимости и включает её в ценностно-смысловые образования человека. Чтобы стать для человека и его "Я" определенным, значимое должно уплотниться и оформиться, вот тогда оно начинает движение в наглядно-выразительный ряд жизни. Переживание отходит от человека в прошлое или будущее, чтобы он смог увидеть и почувствовать его нудительность и заданность, и, в конце концов, превращается в сновидение. В этом случае процесс переживания может быть измерен ритмом, который ценностно упорядочивает внутреннюю данность переживания, т.е. оформляет его изнутри и таким образом задаётся форма психической активности, её качество и направленность. Вероятно, поэтому

ритмы быстрого сна во многом похожи на ритмы человека находящегося в бодрствующем состоянии. Ритмированной активностью человек может быть, только одержим, он погружен в неё, в ритме человек не осознает себя и не управляет собой.

Подводя итог сказанному о сне и сновидениях, отметим, что сон – это само-переживание персонального мифа собственной жизни в рамках коллективного, в процессе которого совершается обратное превращение. Если переживание есть снятие внутренних границ и манифестация значимого для человека в персональном мифе жизни, то во сне главная функция само-переживания – это возвращение к самости, организация и простраивание её в рамках коллективного мифа жизнедеятельности.

### **6.3. Методика толкования сновидений с позиции персонального мифа жизни**

На основе мифологического понимания сна и сновидений можно выделить этапы его толкования, при этом, имея ввиду, что *сон – это наша реальная жизнь, проходящая на бессознательных уровнях, в которой "Я" собирает себя аффективно-рефлексивным образом в горизонте персонального мифа.*

**Во-первых**, сновидец как можно более подробно рассказывает свой сон. **Во-вторых**, сновидца просят самому объяснить своё сновидение, а это, значит, ответить на такие вопросы. О чём говорит Ваш сон? Была ли достаточно очевидная причина, продолжением которой являлся сон? О чём сон предупреждает Вас? **В-третьих**, после первых двух этапов толкователь выделяет во сне базовые элементы, в качестве таковых выступают – сюжеты, чувства, действия, мысли, предметы, сам человек и др. На этом этапе очень важно найти все элементы сновидения и не упускать из виду их значимость для человека, которая отражается чаще всего в чувстве и переживании. **В-четвёртых**, к выделенным элементам сновидения необходимо построить ассоциативный ряд, для этого сновидца просят сказать, какие образы, чувства, мысли и действия у него возникают относительно того или иного элемента сновидения. **В-пятых**, всё сказанное сновидцем обобщается в: 1. характеристике каждого элемента сновидения, с учётом выявленного ассоциативного ряда; 2. общем чувстве, мысли и линии поведения, которые характерны для сновидения в целом. Затем выделенные элементы сновидения анализируются, с целью их соответствия компонентам матрицы персонального мифа человека (смотри таблицу № 1). **В-шестых**, подсчитывается количество соответствий элементов сновидения с компонентами персонального мифа. Далее все полученные данные заносятся в таблицу для анализа сновидения, которая аналогична матрице персонального мифа жизни. При этом следует искать проблемные места, т.е. точки напряжения, рассогласования значимостей. И, наконец, **в-седьмых**, при интерпретации сновидения необходимо придерживаться того смыслового поля, которое объединяет все элементы сновидения. На основе анализа можно прогнозировать развитие событий, выделять доминирующие тенденции.

#### **6.4. Литература**

1. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М.: Искусство, 1979. – 421с.
2. Вейн А.М. Три трети жизни.– М.: Знание. 1979. – 144с.
3. Гегель В.Ф. Философия духа. Энциклопедия философских наук. – М.: Мысль, – 471с.
4. Московичи С. Век толп. Исторический трактат по психологии масс.– М. Изд-во "Центр психологии и психотерапии". 1996. – 478с.
5. Налимов В.В. Спонтанность сознания: Вероятностная теория смыслов и смысловая архитектура личности. – М.: Изд-во "Прометей" МГПИ им. Ленина, 1989 – 287с.
6. Полани М. Личностное знание.– М.: Прогресс, 1985. – 344с.
7. Российская ментальность. Материалы "круглого стола" // Вопросы философии. 1994. № 1. – С.25-53.
8. Тейяр де Шарден П. Феномен человека.– М.: Наука, 1987. – 240с.
9. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. – М.: Наука. 1989. – 456с.
10. Шаров А.С. Миф как смыслоносущая реальность // Гуманитарные исследования: Ежегодник. Выпуск 8. Межвузовский сборник научных трудов. – Омск: Издательство ОмГТУ, 2003. – С.158-167.
11. Шаров А.С. О-граниченный человек: значимость, активность, рефлексия: Монография. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2000. – 358с.
12. Шаров А.С. Психология переживания: природа, механизмы, феномены // Мир психологии. – 2004. – №1. – С.214-226.
13. Юнг К.Г. Собрание сочинений. Психология бессознательного.– М.: Канон, 1994. – 320с.

**Шаров Анатолий Сергеевич**  
**Жизненные кризисы в развитии личности**

Подписано в печать 09.09.2005 г.  
Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Ризография  
Усл. печ. л. 8,5. Уч.-изд. л. 8,7 Тираж 500 экз. Заказ 348  
Издательство ОмГТУ: Омск-50, пр. Мира 11.  
Отпечатано в «Полиграфическом центре» ЧП Пономарева О.Н.:  
Г. Омск, ул. И. Алексеева, 2. Лицензия ЛР № 020074