



У.Г. Приступа

## Смыслжизненные позиции и их место в переживаниях пожилых людей

К вопросу о понимании смысла своего существования обращались многие великие люди различных эпох, но актуальность проблемы поиска смысла жизни со временем не исчезает, а наоборот, все более остро ощущается потребность в нахождении ответа на данный вопрос, особенно в периоды кризиса как социального, так и психологического.

Тема смысла и бессмысленности существования не исчерпает себя до тех пор, пока на Земле будут рождаться люди, творящие каждый свою собственную судьбу, наполняя ее мыслями, переживаниями, действиями. О целесообразности этого поиска красиво сказал Вернер Эрхард: найденная человеком своя истина делает его свободным, не навязывая ему никакого смысла из вне. Вы сами можете выбрать и придать жизни смысл, понятный лишь вам; он должен быть в нас, мы сами своей жизнью должны являть его: жить, переживать, чувствовать, создавать. Только тогда, когда вы аутентичны, естественны, живете и действуете в соответствии со своей внутренней правдой, вы обретаете внутреннюю силу и способность совершать дела, даже великие [1]. Другой вопрос, всегда ли человек действительно проживает свою жизнь, несет за нее ответственность и переживает свой смысл, а не чужой, определяемый обществом.

Социальные перемены нашей жизни, смена столетий, рост религиозности населения и многие другие события вновь обратили внимание многих ученых на проблему поиска и осознания вопроса для чего человек живет и каким смыслом наполняет свою жизнь. Об актуальности данной темы также свидетельствуют и обращения людей в консультации к психологам, основным источником проблем которых является потеря гармонии в жизни, вызванная бессмысленностью существования.

Изучение темы смысла жизни ведется и в России [1-5]. Цель данной работы – выявить различия между проводимыми исследованиями, если таковые найдутся в содержательном аспекте, а также какие-либо новые закономерности и связи с другими сторонами жизни личности.

В связи с этим встает вопрос, что именно выступает в понятии смысл жизни. Это то, ради чего человек живет, то, что наполняет его жизнь и является ориентиром на протяжении всего существования. Согласно авторам [2] «это не просто определенная идея, усвоенная или выработанная человеком, но особое психическое образование, которое имеет свою специфику возникновения, свои этапы становления и, приобретая относительную устойчивость и эмансипированность от породивших его условий, существенно влияет на жизнь человека, его судьбу. Это динамическое образование, своеобразное ядро, которое конкретизируется, воплощается в жизненных ситуациях, поведении, действиях», те очки, через которые человек смотрит на мир и оценивает его.

Соответственно, на наш взгляд, важно опровергнуть, согласно А.Р. Фонареву, само наличие «малого смысла» (термин Чудновского), который будет являться не смыслом жизни, а конкретной целью, где последнее ориентировано на определенный результат, который может быть достигнут и не достигнут, и который всегда конечен, а смысл жизни – на реализацию своего предназначения [6]. В полученных же нами результатах очень часто между целью и смыслом жизни можно было поставить знак равенства. Здесь важно понимать, что для одного человека – это цель в жизни, для другого является смыслом. А так же, иногда происходила подмена «общего» смысла, смыслом данного жизненного этапа по отношению к будущему. В ходе интервью мы старались развести эти понятия.

Данное исследование проводилось среди людей пожилого возраста от 50 лет и старше. Всем известно, что этот возраст многими авторами оценивается как период подведения итогов прожитой жизни, переосмысления того, к чему стремился и того, чего достиг человек. Это еще один шаг к осознанию близости смерти и в связи с этим переживание соответствующих чувств. «Это время потерь и не всегда приобретений» [7, 8].

В этом контексте Б.Г. Ананьев, изучая фазы жизненного пути, указал, что их особенности определяются не только социальными факторами, но и смыслом жизни. С этих позиций он проанализировал так называемый «парадокс завершения человеческой жизни», суть которого в том, что «умирание форм человеческого существования» наступает нередко раньше, чем «физическое одряхление» от старости [9]. Соответственно, нас интересует та феноменология человека, позволяющая подтвердить вышесказанное. С этой позиции интересен подход и С.Л. Рубинштейна, который в своем последнем труде «Человек и мир» писал, что «существует два основных способа существования человека и, соответственно, два отношения его к жизни. Первый – жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых живет человек: сначала отец и мать, затем подруги, учителя, затем муж, дети и так далее. Здесь человек весь внутри жизни, всякое его отношение – это отношение к отдельным явлениям, но не к жизни в целом. Отсутствие такого отношения к жизни в целом связано с тем, что человек не выключается из жизни, не может занять мысленно позицию вне ее для рефлексии над ней. Это есть существующее отношение к жизни, но не осознаваемое как таковое.

Второй способ связан с появлением рефлексии. Она как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы. Человек как бы занимает позицию вне ее. Здесь кончается первый способ существования. Сознание выступает здесь как разрыв, как выход из полной поглощенности непосредственным процессом жизни для выработки соответствующего отношения к ней, занятие позиции над ней, вне ее для суждения о ней... С этого момента, собственно, и встает проблема ответственности человека в моральном плане, ответственности за все содеянное и все упущенное» [10].

В этих двух способах существования мы видим и два пути предназначения человека: первое – в зависимости от событий, которые могут быть конечными. Например, вырастить детей, которые впоследствии покинут отчий дом, либо в работе, но в результате будет выход на пенсию; второе – поиск своего предназначения в независимости от событий жизни, т.е. рефлексивного отношения к бытию, где события являются лишь различными сторонами проявления человека в жизни.

К.А. Абульханова-Славская в книге «Стратегия жизни» отметила, что смысл жизни – это психологический способ переживания жизни в процессе ее осуществления. Это не только будущее, не только жизненная цель, это психо-

логическая «кривая» постоянного осуществления, поэтому, достигая конкретных целей в жизни, мы не утрачиваем ее смысла, а напротив, усиливаем его, убеждаемся в нем, переживаем ее [11]. Если только конкретная жизненная цель не поднялась до уровня смысла.

Соответственно, для нас важно то, в чем человек видит смысл своей жизни, т.к. последний выступает как индикатор продолжительности ощущения жизни, ее наполненности, как перспектива жизненного тонуса и развития.

С этой точки зрения интересно понимание смысла своего существования самими учеными. С.Л. Рубинштейн: «Смысл человеческой жизни – быть источником света и тепла для других людей. Быть сознанием вселенной и совестью человечества. Быть центром превращения стихийных сил в силы сознательные. Быть преобразователем жизни, выкорчевывать из нее всякую скверну и непрерывно совершенствовать жизнь» [10, с. 381]. К.А. Абульханова-Славская: «Смысл жизни – это способность субъекта переживать ценность жизненных проявлений своей индивидуальности, своего «Я», своей личности» [11, с.74]. В. Франкл показывает, что стремление к наслаждению, личному счастью, и даже самоактуализации как таковой, есть тупиковый путь, поскольку человек оказывается замкнутым на самом себе [12]. Для реализации смысла жизни человеку необходимо быть направленным вовне, трансцендировать себя. Это перекликается с концепцией Б.С. Братуся, в которой личность рассматривается как орган или орудие приобщения к родовой сущности человека. Для того, чтобы реализовать свою родовую сущность, человек в первую очередь должен быть направлен не на самого себя, а вовне, на человечество, и для этого смысл его жизни должен отражать некоторые общечеловеческие ценности [13 с.189].

В одном из эзотерических учений сказано, что смысл жизни человека заключается в том, чтобы выявить и развить максимально то, что отличает его от остального мира – это умение мыслить, способность сострадать и силу творить. Человек и живет ровно настолько, насколько он осуществляет эти задачи.

Все выше перечисленные смыслы не являются абсолютными, т.к. образуют феноменологию каждого из авторов, но свидетельствуют о бесконечности проявления человека в жизни.

Изучение данной проблемы выявило дискуссионный вопрос о нужности поиска смысла жизни вообще. То есть, что правильнее: искать свой смысл, либо, говоря словами И. Ялома, «жизнь – есть смысл сама по себе, либо жизнь выше смысла, а любой поиск есть сопротивление существованию». Те же мысли высказывает Н. Козлов в своих «Философских сказках». На наш взгляд, даже это противоречие является ответом на поставленный вопрос и отражает значимость его для человека: в одном случае жизнь как смысл сама по себе может быть сопротивлением сильнейшему переживанию бессмысленности прожитого, с другой – глубокое философское понимание Бытия жизни. Но, и в первом и во втором случаях мы сталкиваемся с той феноменологией, которая наполняет психологическое пространство личности, с тем, что переживается человеком, и что он хочет этим посланием донести другим.

В интервьюировании участвовало 150 испытуемых предпенсионного и, в основном, пенсионного возраста, из них 60 мужчин и 90 женщин. 75 человек имели высшее образование, 54 – среднее специальное, 14 окончили среднюю школу, 7 – начальные классы.

Особенностью опрашиваемого поколения является то, что людям пришлось жить в двух разных эпохах: при Советской власти и столкнуться с ужасами войны, и после перестроечных событий, т.е. сейчас. Все эти обстоятельства, конечно же в определенной степени, влияют на оценку человеком сво-

его жизненного пути. Тем более, что идет постоянное сравнение того, что было раньше и того, что получил сейчас. Респонденты много думали прежде, чем ответить на вопрос: «В чем по-вашему заключается смысл жизни человека?», объясняя это тем, что никто никогда не задавал таких вопросов и ответить очень сложно. В связи с этим нам кажется, согласно теории С.Л. Рубинштейна о двух способах существования, большинство респондентов относились к первому варианту жизни. Для которых смысл жизни – это та череда событий, в которые они были включены, например, семья, работа, внуки и т.п. (ж. 63 г. в обр. «Оставить после себя детей, внуков, прожить достойно, вырастить дерево, построить дом»; м. 58 л. ср. спец. обр. «В работе, в продолжении рода»; ж. 52 г. в обр. «Активная жизнь для семьи»). Людей второго способа жизни было не так много, и, как правило, они очень подробно описывали свой смысл (м. 68 л. в обр. «Совершенствовать себя через понимание других; быть в диалоге – соответственного уровня, возраста, образования, быть в поиске, достигать высокого уровня; ждать ответа другого, быть на равных, слушать другого, достижение высокого уровня диалогичности, эрудированности»; м. 59 л. в обр. «Внесение красоты, порядка и гармонии в жизнь, духовное самосовершенствование, для того, чтобы продлить активную индивидуальную жизнь и способствовать бессмертию человечества. Гармонии человека с человеком, человека с природой; каждый вносит на своем поприще, частичка к частичке создается целое»).

Контент-анализ показал, что основными темами ответов являются:

1. «Построить дом, посадить дерево, вырастить детей» ж. 52 г. ср. спец. обр.;
2. Работа, труд: ж. 60 л. в обр. «в работе, хорошей семье», м. 68 л. в обр. «в знании, в труде»;
3. Оставить что-либо после себя: м. 55 л. ср. спец. обр. «чтобы человек после себя оставил то, о чем люди будут вспоминать добрым словом», ж. 51 г. в обр. «оставить после себя след»;
4. Смысл жизни в самой жизни: ж. 59 л. в обр. «жить ради жизни; благодарить Бога, что мы живем, прожил не так как хотел, надо ценить, не делать плохих поступков – для меня уже поздно»; ж. 64 г. нач. школа «пустили на свет надо жить»;
5. Дети, внуки, забота: ж. 59 л. ср. спец. обр. «в воспитании детей, внуков», ж. 72 г. в обр. «вырастить достойных детей»;
6. Продолжение рода: ж. 52 г. ср. спец. обр. «в продолжении рода»;
7. Семья, ее создание: ж. 53 г. в обр. «активная жизнь для семьи»;
8. «Борьба за человека, человеческие ценности, собственное счастье и счастье твоих близких» ж. 53 г. в обр.;
9. Образование: ж. 69 л. ср. обр. «учиться, была б ученым, жизнь другая б была»;
10. Польза ближним, человечеству; быть нужным, значимым: ж. 60 л. в обр. «служение близким людям, делу; созидание во всем»; ж. 51 г. в обр. «быть нужной, быть любимой»; ж. 53 г. ср. спец. обр. «принести человечеству как можно больше пользы»;
11. Достойно прожить, как воспитали: м. 65 л. в обр. «достойно жить самому, и чтоб окружающие тоже вели такой образ жизни: честно работали, чтоб не воровали, не крали»; ж. 71 г. ср. спец. обр. «прожить так, чтоб не было стыдно перед людьми и детьми»;
12. В гармонии и согласии с самим собой, с любимыми, родными, природой: ж. 50 л. ср. спец. обр. «жить в согласии с собой»; м. 60 л. ср. спец. обр. «жить в гармонии с любимыми, родными, природой, со всем, что окружает или влияет на жизнь»;

13. В любви: ж. 61 г. в. обр. «чтобы любить и быть любимым»;
14. «Сделать как можно больше добра, отдать свою любовь и заботу ближним» ж. 56 л. в. обр.;
15. «Чтоб не было больно за бесцельно прожитые годы; не приносить вред, не делать зла» м. 68 л. ср. спец. обр.;
16. Духовное совершенствование, обогащение души, познание себя: ж. 59 л. в. обр. «совершенствование того, ради чего пришел, через совершенствование себя, помощь другим; понятие себя, контроль, управление чувствованием, расширять сознание, интуицию; понимание законов жизни в целом, самореализация в нравственном императиве»;
17. Найти себя и свое призвание: ж. 67 л. в. обр. «найти свою дорогу, узнать свое место»; ж. 60 л. в. обр. «познать самого себя»;
18. «Чтобы каждый момент имел свою высокую цель» ж. 63 г. в. обр.;
19. В творчестве: ж. 61 г. незак. в. обр. «в творчестве, любви, духовности»;
20. Добиться успеха, целей и реализовать свои мечты: ж. 60 л. ср. спец. обр. «чтоб была цель, стремление к ней и достижение»;
21. Хорошая жизнь и собственное благополучие: м. 55 л. ср. спец. обр. «создавать собственный уют, собственное спокойствие, благополучие»;
22. Здоровье, забота о себе: ж. 67 л. ср. обр. «чтоб здоровье было хорошее»; ж. 61 г. ср. обр. «достача в жизни, здоровье».

Ответы носят позитивный и созидательный настрой отвечавших. Также у всех респондентов четко прослеживается одна тема: оставить после себя в какой-либо форме след, тем самым обессмертить себя в делах, поступках; желание как-то проявиться в этом мире, например, в заботе о близких, в достижении цели, в творчестве, в детях и т.п.

В наших исследованиях выявилось два вектора смысла жизни: направленный на себя либо трансцендентированный во вне, в русле нравственного императива, что отмечают и многие российские авторы [2, 6]. Также подтверждается тезис Н.Б. Шкопорова о трех направлениях смысла жизни: телесный, социальный и духовный. Телесный смысл жизни – это сопоставление непосредственного переживания бытия с жизнью тела по механизму идентификации. Социальный – возвращает нас к отношениям и взаимосвязям с социумом. Духовный – это соотнесение субъектом себя с самим собой, ибо трудно представить нечто более реальное, чем непосредственное переживание бытия во всей его сокровенности и недоступности наблюдению извне [1, с.177]. Соответственно и респонденты выделяют свой смысл с этих позиций. Преимущественно ответы касались социальной стороны жизни, в меньшей степени духовной, телесный встречался довольно редко. Имел место и ответ « Не знаю» (ж. 50 л. в. обр.; м.56 л. сред. спец. обр.).

Анализ полученных результатов выявил наличие цепи однотипных ответов, достаточно ярко отражающих социальные установки в обществе, на наш взгляд, применяя язык гештальттерапии, социум поддерживает определенные формы сопротивления, например, такие, как слияние, интроекция (слияние – когда индивид вообще не чувствует границы между собой и средой, когда он полагает, что он и среда – одно; части и целое оказываются неразличимыми. Например, родители, которые считают детей продолжением себя; строительство коммунизма; интроекция – невротический механизм, посредством которого человек некритически целиком принимает на веру нормы, установки, способы действия и мышления, которые в действительности не являются его собственными), и эти установки либо культурные нормы выступают в данном случае как супер-Эго человека. В связи с этим, если социальная среда делает упор на такие темы как «построить дом, посадить дерево, вырастить человека», а также «творить добро», «не причинять боль», всячески избегать агрес-

сивных проявлений и т.п., то и переживания человека будут зависеть от этих установок. Поэтому очень важно подходить к выбору своего жизненного пути осмысленно, гибко, уметь нести ответственность за него, а не винить кого-либо за неудачно вписавшуюся программу (о чем свидетельствуют реакции опрашиваемых).

Выступила взаимосвязь смысла жизни и удовлетворения потребностей (согласно А. Маслоу) [14]. Таких, как в нужности, полезности, признании, значимости, любви, принятии и в конечном итоге – самореализации. Очень часто этот мотив становится актуальным в данном возрасте в связи с социальной ситуацией развития и окрашивает ответы в ходе интервью. Также прослеживается гиперболизированное понятие «творение добра» в поступках типа «я хочу сделать как лучше». Но сами понятия «добро», «зло», «лучше», «хуже» являются достаточно спорными и нередко являются причиной конфликтных ситуаций.

Кроме того, в некоторых случаях, обращает на себя внимание непродолжительность смысла жизни во времени, например, «построить дом, посадить дерево, вырастить сына», перспектива которого может длиться до 50 лет. Дальнейшая временная перспектива отсутствует. Ведь не всегда то, на что мы в желаниях можем рассчитывать, реально воплощается в жизни. Таким образом, благополучие человека и его жизнь зависят от чего угодно, кроме него самого. Приведем пример типичного высказывания (ж. 59 г. в. обр. «Если бы были дети, то смысл жизни в них, а так работа, т.к. большая часть времени с ней, хочется реализовать себя в ней и в семье»).

Данная ситуация не абсолютна. В нашем исследовании встречались люди, проживающие свою жизнь, ищущие и нашедшие свой смысл, пройдя через годы разочарований и радостей. И сегодняшняя их жизненная ситуация отличается своей индивидуальностью, дерзостью, накалом, а главное, наполненностью смыслом. В этой ситуации человек не умирает до своей реальной смерти.

Таким образом, важным выводом является то, что нет правильного либо неправильного смысла (это равносильно правильной или неправильной жизни), но есть осознанное или неосознанное стремление оценить то, что происходит с тобой, того, что происходило. И эта оценка влияет на переживание удовлетворенности и неудовлетворенности жизнью, на ее продолжительность и наполненность. И основным источником этого оценивания является личностная организация и духовное развитие человека, уровень его сознания и рефлексивных умений.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Карпова Н.Л., Александрова Ю.В.** 3 Симпозиум «Психологические аспекты смысла жизни» // Психологический журнал, 1998. Т. 19. № 1. С. 173-179.
2. **Вайзер Г.А.** Смысл жизни и двойной кризис в жизни человека // Психологический журнал, 1998. Т. 19. № 5. С.3-13.
3. **Пологребский А.П.** Смысл жизни и отношение к смерти. Психология с человеческим лицом / Под ред. **Леонтьева Д.А., Щур В.Г.** М., 1997. С. 177-201.
4. **Психолого-педагогические и философские проблемы смысла жизни:** (материалы 1-2 симпозиумов). М., 1997. – 232 с.
5. **Чудновский В.Э.** К проблеме адекватности смысла жизни // Мир психологии, 1999. № 2. С.74-87.
6. **Фонарев А.Р.** Обретение смысла жизни в новых социальных условиях // Психологическая наука: традиции, современное состояние и перспективы. Тезисы докладов научной конференции института психологии РАН. М., 1997. С.60.
7. **Иванов В.А.** Старение как эмоциональный шок // Психология зрелости и старения, 1999. Осень-Зима (№3/7-8). С.18-30.

8. *Лидерс А.Г.* Кризис пожилого возраста – гипотеза о его психологическом содержании // Психология зрелости и старения, 2000. Лето (№2/10). С.6-11.
9. *Ананьев Б.Г.* Некоторые проблемы психологии взрослых. М., 1972. – 275 с.
10. *Рубинштейн С.Л.* Проблемы общей психологии. М., 1976. – 416 с.
11. *Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. М., 1991. – 299 с.
12. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М., 1990. – 405 с.
13. *Братусь Б.С.* Аномалии личности. М., 1988. – 234 с.
14. *Пископелъ А.А.* Природа человека в концепции А. Маслоу // Вопросы психологии, 1999. №2. С.75-87.

## S U M M A R Y

*The paper studies urgent issues of the search for the meaning of life and of the meaninglessness of existence on the basis of the results of the research among elderly people. The paper reveals the appropriateness of the phenomenon and its coherence with the other sides of a person's life. It has been traced how the content of the concept of the meaning of life given by respondents correlates with the sensation of the length of a lifetime, the fulfilment of life, the power of vitality and the developmental process.*

*Поступила в редакцию 7.12.2001*

УДК 159.9

**И.А. Погодин**

# Содержательные и динамические характеристики личности в процессе адаптации в условиях относительной социальной изоляции

В настоящей работе представлены результаты исследования содержательных и динамических характеристик личности индивидов в процессе адаптации в условиях относительной социальной изоляции. Установлены психологические личностные детерминанты процесса адаптации индивида. Выявлены взаимосвязи индивидуально-личностных характеристик индивидов с успешностью их адаптации в условиях относительной социальной изоляции, а также динамика индивидуально-личностных характеристик успешно адаптированных и дезадаптированных индивидов. Проведен сравнительный анализ индивидуально-личностных характеристик успешно адаптированных и дезадаптированных индивидов.

Одним из основных экстраперсональных факторов, обуславливающих социально-психологическую дезадаптацию, является психическая напряженность, сопровождающая условия жизни и деятельности. Очевидно, к таким условиям будет целесообразно отнести ситуацию относительной социальной изоляции, в частности – службу в армии. Данные показывают, что длительное пребывание в условиях относительной социальной изоляции приводит к нарушению межличностных контактов, неспособности справляться с социальными функциями, трудностям в организации своей деятельности, а иногда