

УДК 159.9

DOI: 10.18384/2310-7235-2017-1-90-97

## ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ МЕТОДОМ ЛОГОАРТ-ТЕРАПИИ

**Попова Т.А.**

*Психологический институт Российской академии образования  
125009, г. Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4, Российская Федерация*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы психолого-педагогической работы с подростками и юношами. Представленные материалы показывают новые возможности для исследования смысложизненных ориентаций методом логоарт-терапии. Исследования, затрагивающие смысложизненную проблематику, зачастую основаны только на количественных методах. Предложенные автором логоарт-терапевтические методы помогают более подробно исследовать новообразования подросткового и юношеского периода – представления о смысле жизни, глубокую рефлексию, готовность к строительству жизненных планов.

**Ключевые слова:** смысложизненные ориентации, смысл жизни, логоарт-терапевтические упражнения, подростковый возраст, юношеский возраст.

## THE STUDY OF IDEAS ABOUT THE MEANING OF LIFE IN ADOLESCENTS AND YOUNG MEN BY LOGOART THERAPY

**T. Popova**

*Psychological Institute of Russian Academy of Education  
9, Building 4, Mohovaya Str., Moscow, 125009, Russian Federation*

**Abstract.** The article scrutinizes the questions of psychological-pedagogical work with teenagers and young men. The presented materials show new possibilities for the study of life-meaningful orientations by the method of logoart therapy. The research involving the study of life issues is often based only on quantitative methods. The logoart-therapeutic techniques offered by the author help explore tumors of the adolescent and youth period to a greater extent, among them – ideas about the meaning of life, deep reflection, willingness to build life plans.

**Key words:** meaning of life orientation, meaning of life, logoart-therapeutic exercises, scientific and educational project logoart-prevention, adolescence, preadult age.

Проблема психолого-педагогической поддержки становления смысложизненных ориентаций у современной молодежи в последнее время становится все более актуальной. В.Э. Чудновский вводит понятие «ноологическое взросление», означающее «разумное, осмысленное взросление, сознательное “выстраивание” перспективы собственного будущего с учетом сложностей, опасностей, которые могут подстергать взрослеющего человека на избранном жизненном пути» [10,

с. 66]. Автор отмечает, что проблема психологического взросления в современном обществе стоит очень остро и считает, что важно «донести до сознания старшего подростка ту особую жизненную ситуацию, в которую он вступает, помочь осмыслить ее, побудить его поставить перед собой задачу стать субъектом собственного взросления» [10, с. 67]. В.Э. Чудновский подчеркивает, что период становления личности подростка связан с конгломератом смысловых структур [11]. Об этом свидетельствует разнообразие выбираемых категорий смысла жизни [7]. Смыслжизненные ориентации, представления о смысле жизни локализуются в экзистенциальном Я и в рефлексивном Я. При исследовании образа Я у подростков и юношей С.В. Молоденцова отмечает, что старшеклассники чаще, чем младшие подростки, употребляют категории «Рефлексивное Я», «Деятельностное Я», «Перспективное Я». Между старшими подростками и учениками старшего школьного возраста отмечены значимые различия по шкалам «Рефлексивное Я», «Материальное Я», «Перспективное Я». Старшие подростки чаще, чем старшие школьники, используют категорию «Материальное Я», но реже – «Рефлексивное Я», «Перспективное Я». Исследования демонстрируют особенности динамики образа Я у подростков: «Рефлексивное Я» с возрастом проявляется ярче [6]. Период формирования личности характеризуется сознательной, активной и ответственной позицией по отношению к миру, которая становится реальной, если у человека есть осмысленное знание о собственных ресурсах, о возможностях самоуправления в обеспечении

эффективного взаимодействия с тем, что его окружает. Только включение этих знаний во все сферы проявления жизнедеятельности человека позволяет ему стать подлинным субъектом своей активности [6].

По мнению И.Ю. Кулагиной и В.Н. Колюцкого, в юношеском возрасте можно выделить следующие новообразования: глубокую рефлексию, развитое осознание собственной индивидуальности, формирование конкретных жизненных планов, готовность к самоопределению в профессии, установку на сознательное построение собственной жизни, постепенное «врастание» (вхождение) в различные сферы жизни и деятельности, развитие самосознания, активность в формировании собственного мировоззрения [4; 5].

Возможно ли формирование мировоззрения без нравственных идеалов и ценностей? У С.К. Бондыревой находим, что у современной молодежи заметны трудности при формировании нравственного сознания, идеалов, ценностных ориентаций, а также сложности в формировании гражданских качеств личности [1]. По результатам исследования Е.Е. Сапоговой можно увидеть, что «лишь у небольшого количества подростков и юношей представлено в сознании ценностно-смысловое наполнение жизни (109 выборов из 240). Если о наличии смысла жизни задумываются чуть больше половины подростков, то о ее аутентичности – только треть» [8, с. 85].

Практика исследований смысловых жизненных ориентаций показывает, что изучение этого феномена проводится чаще всего количественными методами, мы сталкиваемся с достаточно

ограниченным набором методик. Для исследований в этой области используются: «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева, «Методика предельных смыслов» Д.А. Леонтьева, «Методика исследования жизненных смыслов» В.Ю. Котлякова, «Источники смысла жизни» К.В. Карпинского [2]. Из качественных методов анализа смысла жизни можно привести анкету В.Э. Чудновского «О смысле жизни».

В этой связи представляется актуальным исследование смысложизненных ориентаций подростков и юношей через искусство, через осознанное творчество. Арт-терапия – самостоятельное направление в психологии, которое имеет несколько подходов: клинический, психодинамический, гештальт-ориентированный, гуманистический и т. д. Арт-терапия широко применяется в медицине, образовании и социальной сфере [3]. При работе с детьми и подростками, по мнению одной из основательниц арт-терапии М. Наумбург, лучше всего использовать рисунок, который выражает содержание внутреннего мира в визуальной форме, благодаря чему ребенок постепенно двигается к осознанию собственных переживаний и чувств [13].

Арт-терапия дает возможность личности раскрыть свои чувства, переживания, осознание которых часто сопровождается инсайтом и яркими проявлениями эмоций. Искусство помогает по-другому осмыслить собственное Я.

В. Франкл убежден, что каждый человек способен найти свой смысл жизни. Смысл жизни, пишет он, отличается от человека к человеку, со дня на день и от часа к часу, важен и наиболее

специфический смысл жизни личности в данный момент [14].

В. Франкл полагает, что смысл жизни может реализоваться через ценности. Пути обретения смысла это – ценности творчества, ценности переживания, ценности отношения. Если представлять эту триаду в виде треугольника, то вершиной являются ценности творчества [9]. В трудах В.Э. Чудновского всегда особо подчеркивалось, что целостное отношение личности к собственной деятельности, труду создает основу для творческого Я [10; 11].

Сочетание логотерапии В. Франкла и антропософской арт-терапии М. Хаушка проявляется в методе логоарт-терапии, который был зарегистрирован Марианной де Сильво Прадо в 2001 г. Нами за теоретическую основу принята концепция В.Э. Чудновского о смысле жизни, логотерапия В. Франкла и методы изотерапии.

Упражнения, реализуемые в научно-образовательном проекте «Смысл жизни и судьба. Как построить собственное будущее?», являются авторскими и носят логоарт-профилактическую направленность.

Приведем некоторые примеры упражнений. *Логоарт-терапевтическое упражнение «Дом моего будущего»*. Целью этого упражнения является исследование личных смыслов человека. Проекты домов уникальны и удивительны. Каждый участник населяет свой дом смыслами. Мы уже писали об апробации этого упражнения [7]. В 2015–2016 уч. г. на научно-образовательном проекте вновь предложили это задание новым участникам. На занятиях дважды появлялись проекты домов-кораблей. В первом случае для

девятиклассницы это был образ бунта, потому что ее корабль всегда плыл против течения, несмотря ни на что, и немного позже девочка осознала и отметила, «что родители не всегда не правы», и иногда можно плыть по течению. У другой участницы, с 1 курса колледжа, при защите проекта произошёл инсайт. На вопрос, кто управляет ее кораблем, она, не раздумывая, сказала: «Мама», – а потом вдруг замолчала и добавила удивленно: «Корабль же мой и смыслы мои, почему у штурвала мама?». История получила продолжение: девушка выступила на симпозиуме с докладом, названием которого стало высказывание Ж.П. Сартра «Смысла жизни не существует, мне придётся самому создавать его». Выбор такой темы был не случаен, в докладе обозначилось четкое направление на самостоятельность жизненного выбора.

При защите проектов участники нередко становятся свидетелями удивительных открытий: например, студентка колледжа, рассказывая о своем доме, упомянула, что за нарисованным ею домом располагается кладбище. На вопрос «Кто там похоронен?» она ответила, что там хоронит свои мысли-убийцы. Это те мысли, которые делают ее жизнь ужасной, например, когда она «испытывает злость и ненависть к кому-то, когда ее что-то бесит», но она знает, что не должна давать волю разрушению, потому что «для меня это тоже плохо, я как будто становлюсь чужой сама себе». Основным смыслом жизни она видит доверие.

Логоарт-терапевтическое упражнение «Рюкзак. Что возьму в свой жизненный путь?» позволяет расставить приоритеты в своих ценностях, по-

скольку можно в путь взять только одно качество характера или ценность. Символы образы, предложенные участниками к защите, были крайне разнообразны: зеркало – «для общения с собой», часы – «самое ценное это время, которое нужно использовать с пользой», палатка – «чтобы вся моя семья поместилась», универсальный нож – «быстрая адаптация и универсальность в разных условиях», подвеска в виде льва – «моя сила и жизнестойкость», листок дерева – «сама жизнь». Анализ результатов работы подростков над этим проектом позволяет сделать выводы, что творчески сформированный образ помогает выразить свои чувства и эмоции и наглядно показывает, что подросток учится выбирать самое важное и нужное для собственной жизни и что этот выбор всегда аутентичен.

Упражнение «Дороги, которые мы выбираем». Целью этого логоарт-терапевтического упражнения являлось исследование смысложизненных ориентаций – «дорог жизни», выбора, который делают подростки и ориентаций на будущее. Задачи: создание рисунка выбираемых дорог, развитие способности рефлексировать, осознание смысложизненных ориентиров, расстановка приоритетов при выборе своего пути.

Анализ результатов творческих работ выявил, что на 89% рисунков изображена дорога «Образование», что демонстрирует четкую направленность участников проекта на продолжение образования. Наличие этой категории смысложизненной ориентации не определяет ее приоритетность у всех. Каждый участник делился своими мыслями и выделял свои при-

оритетные направления. Для кого-то образование в дальнейшем облегчит карьеру и статус, для кого-то это важный элемент саморазвития.

Обнаружена интересная тенденция – на 76% рисунков обозначена дорога, называемая «Здоровье», что отражает современное отношение общества к здоровью. Достаточно часто в качестве жизненного пути и смысловизненного ориентира выбирают «Семью» – 64%.

Авторы рисунков делились своими мыслями о том, что им не хотелось бы противопоставлять пути в реальной жизни, выбирая лишь одну дорогу, хотелось бы гармонично сочетать карьеру и семью, образование и занятия спортом. Участники отмечают, что в процессе рисования четче проявляется смысл, приходит осознание того, что в жизни важно.

Несомненный плюс логоарт-терапевтической методики в том, что она индивидуальна и позволяет выяснить личную позицию автора, увидеть его желания, услышать размышления.

На занятиях по проекту в прошлом учебном году впервые было введено и апробировано упражнение «Крылья», предложенное тем участникам, которые второй год посещали проект. Цель упражнения – исследование возможности трансценденции, формирование у участников представления о возможностях самостоятельного выбора собственного жизненного пути. Отметим, что всех авторов объединяла особая серьезность. Запомнился проект ученицы 9 класса, в котором крылья были изображены как летательная конструкция, которую человек может надеть на себя. Защищая свой проект, школьник рассказал, из чего состоят крылья: «...из каркаса, выполненного

из легкого металла, огнеупорного, есть кожаные ремни-пристежки и самое главное – перья, а также скрепляющий состав, напоминающий воск – легкий, но я помню о крыльях Икара, поэтому используемое мною вещество не плавится от высокой температуры и не боится низкой». Каждый элемент, по словам автора, несет особую смысловую нагрузку: каркас – цели, то, чего хочу достигнуть, ремни – это то, что укрепляет цели, не дает им слететь, но самое важное – это перья – это мечты, которые помогают оторваться от земли, уйти от обыденности и взлететь. Воск – символ возможностей, скрепляющих мечты и цели. Рисунок крыльев девятиклассницы, представившей свой проект, олицетворял для нее талант и творчество. Крылья поднимают ее над обыденностью, суетой и делают счастливой, потому что она чувствует, что в эти моменты, когда занимается своим любимым делом, она счастлива. Слова участницы могут стать яркой иллюстрацией к тому, что говорил В. Франкл, что счастье – это переживание процесса нахождения собственного смысла [9].

Логоарт-терапевтическое упражнение «Мой герб» было предложено участникам в этом году. Целью являлось исследование идентичности и собственного личного смысла. Полученные промежуточные результаты исследования показывают, что при изображении герба участники редко используют только один символ. Чаще всего он включает в себя несколько элементов, которые отвечают за разные сферы интересов. Это общение, спорт, мечты и переживания. Каждый продукт творчества эмоционально заряжен, участники рассказывают о сво-

их планах, возможностях, тревогах. При защите одного из гербов студентка 1 курса призналась, что ей нравится литературное творчество, но она пока никому об этом не говорила. Условия, созданные на научно-образовательном проекте, позволяют ребятам быть открытыми. Безопасное пространство, доверительные отношения дают возможность рассказать о себе, получить поддержку и понимание.

Для исследования СЖО применялись методы логоарт-терапии. Отметим, что в нашей работе термин «терапия» воспринимается нами не как «лечение», а как «забота», как психолого-педагогический метод работы. Анализ смысложизненных ориентаций по продуктам творческой деятельности показывает, что можно выявить не только доминирующие и преобладающие личные смыслы (это семья, близ-

кие, друзья, учеба, карьера, доверие, радость, творчество и т. д.), но и увидеть глубокие переживания и чувства подростков, связанные с этими смыслами.

В заключение сформулируем три основных вывода:

1. Исследование смысложизненных ориентаций методом логоарт-терапии позволяет выявить доминирующие, преобладающие личные смыслы.

2. Участники проекта отмечают, что логоарт-терапевтические упражнения помогают глубокому осознанию своего внутреннего мира, учат рефлексировать.

3. Логоарт-терапевтические упражнения являются эффективным средством психолого-педагогической работы с подростками и юношами. Применение возможно как при индивидуальной, так и при групповой работе.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бондырева С.К. Нравственность / под ред. С.К. Бондыревой, Д.В. Колесова. М.; Воронеж, 2006. 61 с.
2. Карпинский К.В. Неоптимальный смысл: психологические тупики жизненного пути личности. Гродно, 2016. 539 с.
3. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб., 2002. 368 с.
4. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М., 2005. 38 с.
5. Молоденкова С.В. Особенности динамики образа Я учащихся в социальном взаимодействии // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2015. № 2. С. 53–61.
6. Осницкий А.К., Истомина С.В. Роль операционального компонента регуляторного опыта в становлении субъектного отношения к труду // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2016. № 2. С. 34–41.
7. Попова Т.А. Научно-образовательный проект как метод формирования смысложизненных ориентаций. Логоарт-терапия в работе с подростками // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2014. № 4. С. 90–98.
8. Сапогова Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости. М., 2013. 767 с.
9. Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ: статьи и лекции / пер. с нем. М., 2016. 344 с.
10. Чудновский В.Э. К вопросу о необходимости учебного курса формирования смысло-

- жизненных ориентаций старшеклассников // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2015. № 1. С. 66–72.
11. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: избр. труды. М., 2006. 767 с.
  12. Silva Prado M. de. Logoart. Sidottu, 2006. 120 p.
  13. Naumburg M. The child and the world: Dialogues in modern education. New York: Brace, 1928. 328 p.
  14. Frankl V.E. Mans search for meaning. Beacon press. 2006. 165 p.

#### REFERENCES

1. Bondyreva S.K. Nравstvennost' [Morality]. M.; Voronezh, 2006. 61 p.
2. Karpinskii K.V. Neoptimal'nyi smysl: psikhologicheskie tupiki zhiznennogo puti lichnosti [Suboptimal Meaning: Psychological Deadlocks of a Person's Life Way]. Grodno, 2016. 539 p.
3. Kopytin A.I. Teoriya i praktika art-terapii, SPb [Theory and Practice of Art Therapy, St. Petersburg]. 2002. 368 p.
4. Kulagina I.YU., Kolyutskii V.N. Vozrastnaya psikhologiya: polnyi zhiznennyi tsikl razvitiya cheloveka: ucheb. posobie dlya studentov vyssh. ucheb. zavedenii [Developmental Psychology: the Full Life Cycle of Human Development. Textbook for Students of Higher Educational Institutions]. M., 2005. 38 p.
5. Molodenova S.V. Osobennosti dinamiki obraza YA uchashchikhsya v sotsial'nom vzaimodeistvii [Features of the Dynamics of Self-Image of Students in Social Interaction] // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki, 2015, no. 2, pp. 53–61.
6. Osnitskii A.K., Istomina S.V. Rol' operatsional'nogo komponenta regul'yatornogo opyta v stanovlenii sub'ektnogo otnosheniya k trudu [The Role of the Operational Component of Regulatory Experience in the Development Subject Attitude to Work] // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki, 2016, no. 2, pp. 34–41.
7. Popova T.A. Nauchno-obrazovatel'nyi proekt kak metod formirovaniya smyslozhiznennykh orientatsii. Logoart-terapiya v rabote s podrostkami [Research and Educational Project as a Method of Formation of Life-Meaningful Orientations. Logoart-Therapy in Work with Adolescents] // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki, 2014, no. 4, pp. 90–98.
8. Sapogova E.E. Ekzistentsial'naya psikhologiya vzroslosti [Existential Psychology Adulthood]. M., 2013. 767 p.
9. Frankl V. Logoterapiya i ekzistentsial'nyi analiz: stat'i i lektsii / per. s nem [Logotherapy and Existential Analysis. Articles and Lectures; Translated from German]. M., 2016. 344 p.
10. Chudnovskii V.E. K voprosu o neobkhodimosti uchebnogo kursa formirovaniya smyslozhiznennykh orientatsii starsheklassnikov [To the Question about the Necessity of the Training Course of Formation of Life Orientations of Senior Pupils] // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki, 2015, no. 1, pp. 66–72.
11. Chudnovskii V.E. Stanovlenie lichnosti i problema smysla zhizni. Izbrannye trudy [The Formation of Personality and the Problem of Meaning of Life. Selected Works]. M., 2006. 767 p.
12. Silva Prado M. de. Logoart. Sidottu, 2006. 120 p.
13. Naumburg M. The child and the world: Dialogues in modern education. New York: Brace, 1928. 328 p.
14. Frankl V.E. Mans search for meaning. Beacon press. 2006. 165 p.

**ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ**

*Попова Татьяна Анатольевна* – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии, Психологический институт Российской академии образования, преподаватель Московского института психоанализа, г. Москва;  
e-mail: elenia2@yandex.ru

**INFORMATION ABOUT THE AUTHOR**

*Popova Tatyana A.* – PhD of Psychology, Senior Researcher of the Laboratory of Counseling Psychology and Psychotherapy, Psychological Institute of the Russian Academy of Education, Moscow; Lecturer Moscow Institute of Psychoanalysis;  
e-mail elenia2@yandex.ru

**ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ**

Попова Т.А. Исследования представлений о смысле жизни у подростков и юношей методом логоарт-терапии // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2017. № 1. С. 90–97.  
DOI: 10.18384/2310-7235-2017-1-90-97

**THE CORRECT REFERENCE TO ARTICLE**

T. Popova. The study of ideas about the meaning of life in adolescents and young men by logoart therapy. Bulletin of Moscow Region State University. Series: Psychology, 2017, no 1, pp. 90–97.  
DOI: 10.18384/2310-7235-2017-1-90-97