

УДК 159.9

Попова Т.А.*Психологический институт РАО (г. Москва)***НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ КАК МЕТОД
ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ.
ЛОГОАРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ**

Аннотация. В статье рассматриваются возможности проведения научно-образовательного проекта как метода формирования смысложизненных ориентаций у молодежи. Актуальность данного проекта продиктована потребностью молодежи в осмысленности собственной жизни. В статье описана структура занятий: теоретическая часть, практическая часть и индивидуальный проект. Описаны логоАрт-терапевтические упражнения, направленные на развитие рефлексии у молодежи.

Ключевые слова: смысл жизни, осмысленность жизни, смысложизненные ориентации, научно-образовательный проект, подростковый возраст, Я-экзистенциальное, индивидуальный проект, рефлексия.

T. Popova*Psychological Institute of the Russian Academy of Education, Moscow***SCIENTIFIC-EDUCATIONAL PROJECT AS A METHOD
OF FORMING ORIENTATIONS IMPORTANT FOR LIFE.
LOGO-ART THERAPY IN WORKING WITH ADOLESCENTS**

Abstract. The article deals with possibility of realization a scientific and educational project as a method of forming young peoples' orientations important for life. Young peoples' need for making their life conscious ensures actuality of the article. The author describes the structure of sessions: theoretical part, practical part and an individual project. Logo-art therapeutic exercises are described which stimulate adolescents' self-reflection development.

Key words: meaning of life, life conciseness, orientations important for life, scientific and educational project, adolescence, existential-I, logo-art therapy, individual project, reflection.

В.Э. Чудновский определяет феномен смысла жизни как «особое психическое образование, имеющее свою специфику возникновения, свои этапы становления, приобретая относительную устойчивость и эмансипированность от породивших его условий, может существенно влиять на жизнь человека». Именно эта концепция явилась основой для реализа-

© Попова Т.А., 2014.

ции научно-образовательного проекта «Смысл жизни и судьба. Как построить собственное будущее?», проводимого на базе ФГНУ «Психологический институт» с 2012 г. Смысложизненные ориентации человека возникают не на «пустом месте»: их созревание подготавливается всем ходом предыдущего личностного развития. «Созревание» смысложизненных ориентаций происходит далеко не сразу, существуют

определенные этапы их становления, закономерности смены которых стоит изучать» [9]. Одним из таких этапов созревания принято считать подростковый период.

В целом, с момента его создания участниками научно-образовательного проекта стало 57 учащихся – 25 старшеклассников и 22 учащихся колледжа и ВУЗов, в этом учебном году группа учащихся составит 26 человек, а также в проекте приняли участие 11 педагогов и психологов Москвы и Московской области.

Научным основанием проекта стали исследования, проведенные Г.А. Вайзер, Т.Г. Цигулевой, Т.А. Бирюковой, О.В. Люсовой, Т.И. Шульгой, Т.А. Гавриловой, М.Т. Гордиенко, И.В. Ульяновой, Т.А. Поповой.

Подростковый возраст – время, когда сосуществуют парадоксально противоположные смыслы, время конгломерата смыслов, которые не стали устойчивой иерархией, но существенно обуславливают характер дальнейшего «смыслостроительства» [9].

Г.А. Вайзер [2], отмечает, что современный этап развития общества характеризуется ломкой устоев, кризисным состоянием, что приводит к наложению социального кризиса на возрастную и вызывает у подростков переживание «двойного кризиса», обусловленного внешними и внутренними факторами. Данные, полученные в психологическом эксперименте, проводившемся в 7–8 классах, показали, что в период становления смысла жизни проявляется все разнообразие его содержания (широкие социальные, групповые, индивидуальные, познавательные, эмоциональные смыслы). Г.А. Вайзер отмечает, что в 7 классе

процесс осознания феномена смысла жизни происходит неравномерно, на одни вопросы учащиеся затрудняются ответить, другие – раскрывают представления об этих феноменах с разной степенью глубины. В 10-х, 11-х классах испытуемые четко дифференцируют смысл жизни как понятие и как личностное образование, как смысл собственной жизни. [2]

Эксперимент, проведенный Т.Г. Цигулевой, Т.А. Бирюковой [8] показал, что наиболее часто школьники связывают смысл жизни с целями. Для девятиклассников был определен самый высокий уровень совпадения общего и личностно-значимого смысла. Исследователи предполагают, что совпадение общего и личностно-значимого смысла свидетельствуют о том, что смысложизненные ориентации испытуемых находятся в стадии формирования, когда личностный смысл недостаточно выделен из общих представлений о смысле вообще.

Цель как смысложизненную детерминанту настоящего исследовала О.В. Люсова. Автор выявила, что жизненные цели значимо связаны со смыслом жизни и результативностью самореализации, что позволяет говорить о целях, как смысложизненных детерминантах настоящего в юношеском и во взрослом возрасте [4]. Для формирования жизненных целей большое значение имеют ценностно-смысловой и эмоционально-волевой факторы, а именно – осознание смысла жизни, свобода, ответственность, воля, вера, положительное отношение к будущему. Исследования смысложизненных ориентаций у детей группы риска ведутся отечественными психологами под руководством Т.И. Шульги. Было

установлено, что «дети лишенные родительского попечения, отличаются узостью и ограниченностью жизненных ценностей» [11].

О том, как эффективно выстраивать воспитательную систему по формированию смысложизненных ориентаций у школьников пишет И.В. Ульянова [7].

Изучением специфики смысложизненных ориентаций различных групп учащейся молодежи занималась Н.Л. Быкова [1]. Исследователь приходит к выводу, что смысложизненные ориентации – это сложные социально-психологические образования, порождаемые реальными значимыми жизненными взаимоотношениями субъекта и комплексами объектов жизнедеятельности и отражающие индивидуально-значимую интерпретацию существа этих отношений.

В эксперименте, проведенном Т.А. Гавриловой и М.Т. Гордиенко [3] результаты показали, что традицион-

ные человеческие ценности (здоровье, наличие хороших и верных друзей, материально обеспеченной жизни, любви и счастливой семейной жизни) и осмысленность жизни у старшеклассников демонстрирует отсутствие корреляционных связей, ценность свободы и счастье других людей чаще связано с бессмысленностью жизни и лишь показатель «познание» коррелирует с осмысленностью жизни, целями жизни и возможностью управлять собственной жизнью.

В наших исследованиях при проведении анкетирования (анкета В.Э. Чудновского «о смысле жизни») были выявлены категории, которые наиболее часто используются подростками при ответах на вопросы о смысле жизни. (рис. 1) Для обработки полученных данных мы провели контент-анализ. Также применялась статистическая обработка (Т-критерий Стьюдента).

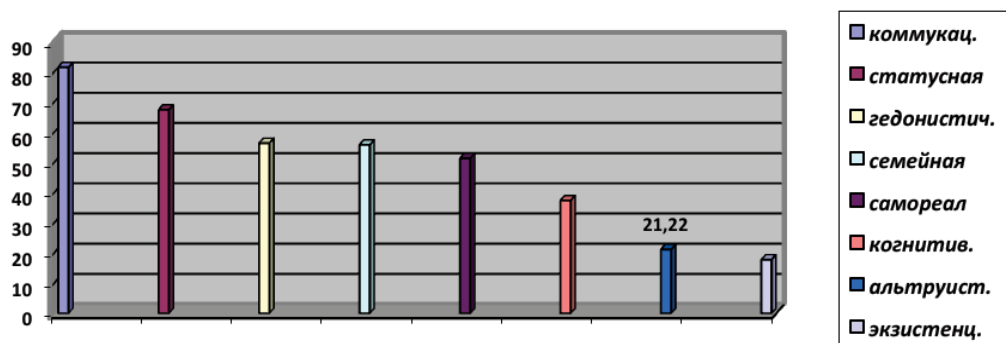


Рис. 1. Средние значения по анкетированию.

Первое место занимают коммуникативные категории – 81,56%, т. е. при описании смысла жизни подростки, прежде всего, выделяют общение, пишут о том, как важно иметь друзей, познавать других. В 67,5% анкет преобладает категория «Статусность» –

подростки подчеркивают важность для смысла жизни успешности и положения в обществе, среди сверстников, наличие авторитета. В 56,42% анкет подростки пишут, что для них смысл жизни в получении удовольствий – «побольше гулять», «играть в компью-

тер», «отдыхать и ничего не делать», «получать от жизни все удовольствия». «Семейные» категории отмечены в 55,86% анкет – «смысл жизни, чтобы твоей семье было хорошо», «принести пользу семье», «смысл жизни в семейном счастье», «оставить наследство внукам», «чтобы близкие ни в чем не нуждались» и т. д. Многие школьники пишут о самореализации 51,4% (естественно таких ответов больше в старших классах): «найти себя в профессии и жизни», «быть хорошим профессионалом», «не останавливаться на том, чего достиг, совершенствоваться». «Когнитивная» категория упоминается в 37,43% анкет: дети пишут о необходимости «познать больше», «понять людей, окружающий тебя мир», «узнать все о себе», «получить новые знания», «получать знания – из книг, от людей, из опыта, познать все стороны жизни», «развивать свои мозги». «Альтруистические» категории встречаются в 21,22% анкет. Дети пишут: «чтобы другим было хорошо», «уметь пожертвовать своими интересами», «уметь отдавать все до последнего», «учитывать интересы других, близких тебе людей». 17,8% анкет свидетельствуют о достаточно высокой сформированности у их авторов экзистенциальных категорий: «ощущать свою свободу», «быть свободным», «жить полной жизнью», «смысл жизни в жизни после смерти, чтобы тебя помнили», «оставить свой след», «смысл жизни в любви», «любить и быть любимой», «чтобы самому делать свою судьбу». Со статистической достоверностью установлено, что чем выше уровень осмысленности жизни, тем более значимы: альтруистические намерения ($t=2,434$, значимость 0,016), стремление к са-

мореализации ($t=4,038$, значимость 0,000), экзистенциальность ($t=4,082$, значимость 0,000), отношения в семье ($t=1,989$, значимость 0,048) и желание познания ($t=4,724$, значимость 0,000). Отметим следующие тенденции (статистически значимые) – чем старше становятся подростки, тем чаще упоминаются категории: альтруизма, экзистенциальности, семейные, когнитивные.

Проведенная исследовательская и экспериментальная работа доказала наличие компонента Я-экзистенциального, включающего в себя: представление о смысле собственной жизни и отношение к ней как единому смысловому пространству; осознание своего места на этом пространстве в настоящем, прошедшем и будущем; потребность в активной реализации собственного будущего [5].

Программа научно-образовательного проекта выстраивалась в соответствии с темами, которые были интересны участникам.

Для полной реализации проекта, позволяющей выявить рефлексивную составляющую Я-экзистенциального были введены логоАрттерапевтические элементы. ЛогоАрт-терапия – это синтез логотерапии В. Франкла [12] и антропософской арт-терапии Маргарет Хаушка. В 2001 г. метод разработала и зарегистрировала бразильский арт- и лого-терапевт Марианне да Сильва Прадо [13]. В ЛогоАрт-терапии философские идеи становятся «осязаемыми» в работе с материалами. Логотерапия, собственно работа с жизненными ценностями, варианты прояснения меняющихся смыслов, выражается в динамическом рисовании, в арт-терапевтических живописных

работах, в работах на восстановление равновесия и ритма. Акцент ставится на смысловых ориентациях, на целостности процесса жизни и смысла жизни. Терапевтический процесс помогает осознанности и осмысленности жизни, позволяет ощутить собственную ответственность за свое жизненное пространство и за собственное время жизни.

В.Э. Чудновский, исследуя феномен жизненного пространства личности, описал три составляющих: объективную, субъективную и субъектную [10]. Исследованием данного параметра и его составляющих велось нами при помощи логоАрт-терапевтического упражнения «Дом моего будущего» [6]. Задание выполнялось дома, индивидуально. Участники семинара демонстрировали свою работу – рисунок, макет, компьютерный вариант дома, рассказывали о своем проекте. Участники задавали автору вопросы по проекту. Важным элементом занятий было формирование умения отстаивать собственную точку зрения, умение объяснить свой замысел. Рисунок дома включал не только оформление архитектурного решения, варианты которого были очень креативными, но самым значимым являлась презентация наполнения дома – какими смыслами выстраивают свое пространство подростки.

Целью методики являлось формирование у участников конкретного представления о собственных смысловых ориентациях, об отношении к собственной жизни, как к единому смысловому пространству жизни. В задачи входило: создание образа собственного дома будущего, развитие способности рефлексировать

по отношению к собственной жизни и расстановку приоритетов в смыслах.

Исследование продуктов творческой деятельности (рисунка, объемного макета, компьютерного исполнения) показало, что работа над рисунком потребовала большой внутренней работы, размышлений о смыслах не как об абстрактности, а о собственных смыслах, о том, чем сейчас заполнен дом и чем необходимо наполнить его в будущем. Отметим, что ребята очень старались и ни один дом не повторял другой – творческое разнообразие предложенных проектов поражала – каждый дом отличался своей уникальностью и индивидуальностью. Проекты отличались по содержанию и по форме: дом-корабль, дом на дереве, дом-пирамида (созданная под впечатлением от пирамиды Маслоу), дом-печь, дом-дворец, были и объемные макеты домов, и проекты, созданные на компьютере и продемонстрированные с помощью технических средств (проектора).

Анализ данных работ привел к выводу о том, что чаще всего подростки используют в виде фундамента те жизненные смыслы, которые уже присутствуют в их жизненном пространстве и дают им опору в сегодняшнем дне. Отмечено, что в 85% учащихся считают опорой семью и образование.

Работа над созданием была действительно серьезной. Например, проект, в котором учащийся колледжа нарисовал фундамент и один лишь блок стены. По его словам, он изобразил то, что присутствует сейчас в его жизни – это его семья и его образование, а рядом нашлось место для строительных материалов, продумал он дорогу для их подвоза, и даже обозначил место

для мусора, считая этот мусор теми качествами, которые мешают ему двигаться вперед, развиваться. Молодой человек продемонстрировал то, что в данный момент для него актуально – он осознает, что есть сейчас и как нужно двигаться дальше и, самое главное, – от него самого зависит, каким будет его будущее, его дом.

Стены в эскизах участников чаще всего обозначали те смыслы, которые сейчас окружают и помогают выстроить свою жизнь – друзья, близкие люди, интересные занятия, находилось место для нравственных и экзистенциальных ценностей – добра, свободы, любви, как к конкретному человеку, так и к людям в целом.

При защите своего проекта участники волновались, однако они активно отстаивали свои творческие работы и отвечали на вопросы.

Анализируя результаты данного логоАрт-терапевтического упражнения, мы пришли к выводу, что каждый элемент, «кирпичик» был обдуман, осознан, помог разобраться в себе и познакомиться с собой, сделать шаг на пути к познанию и пониманию себя. Инсайты происходили и прямо на презентации проекта, подростки отмечали, что можно что-то изменить, добавить, доработать.

Очень важным результатом работы мы считаем, то, что размышления, обсуждения над смыслом жизни продолжались и после занятий – по дороге домой, на занятиях, проводимых руководителями групп в учебных заведениях. Участники обращались со своими вопросами, за рекомендациями не только по темам занятий, но по волнующим их темам. Реализовывались задачи психолого-педагогической

поддержки.

Данное упражнение выявило рефлексивное отношение к жизни, как к целостному пространству собственной жизни. Даже если проект дома был не законченным, а прорисован только фундамент, участник признался, что «впервые задумался о своей жизни не как о проекте одного-двух лет – нужно закончить колледж, а там видно будет, а о том, что и как нужно делать дальше, как сделать свою жизнь, похожей на красивый, добротный, а главное пригодный для жизни дом».

Определение значимости нравственных ценностей – такое направление нами было задумано и осуществлено на втором году занятий научно-образовательного проекта. Разработано и апробировано логоАрт-терапевтическое упражнение «Рюкзак. Что возьму с собой в жизненный путь?». Участники проекта были поставлены перед выбором, обозначенным в инструкции: «Ты отправляешься в свой жизненный путь и обстоятельства таковы, что ты можешь в свой рюкзак взять только одну вещь. Но это не просто вещь, это либо черта характера, либо жизненная ценность. Символом этого может стать изображение любого предмета». Цель упражнения заключалась в умении ставить жизненные приоритеты, ответственно делать выбор. Творческим продуктом являлась работа – рисунок, изображающий символ этого качества характера или ценности. Участники предлагали взять с собой разные предметы-символы, например, лупу – как символ любознательности, электропилу – как «возможность с одной стороны строить и добывать что-то нужное, с другой – защищаться от врагов», кто-

то предлагал взять нож туриста – как символ универсальности и возможности адекватно реагировать – «нужно поесть – пожалуйста – ложка, нужно поработать – вот вам, нож и отвертка». Был вариант зеркала – «общение с собой», неожиданным стало предложение взять с собой «саженец дерева – как воплощение ценностей жизни». Кто-то не смог выбрать что-то одно и признался в своих сомнениях – «важнее бутылка воды – как символ жизнедеятельности или компас как указатель, куда идти?». Интересной была презентация старшеклассника, в которой он предлагал взять книгу, в которой можно найти все ответы на все вопросы. При защите проекта молодой человек осознал, что взять с собой в жизнь он хотел бы не книгу-всезнайку, а уверенность и книга была всего лишь символом знания своей уверенности. Упражнение имеет терапевтический характер, поскольку каждый работает не только с символом, отражением его в рисунке, не только с осмысленностью, но и с внутренним запросом – что самое важное здесь и сейчас, что важно для моей жизни.

В проекте принимают участие подростки и учащаяся молодежь юношеского возраста. Эти возрастные периоды отличаются повышенной активностью, стремлением к активным действиям, отмечается высокая потребность в общении. Основными задачами развития в эти периоды являются – формирование способностей и интересов, стремление разобраться в собственных поступках, развитие интереса к себе, понимание себя, развитие форм и навыков личностного общения, способов взаимопонимания. Подростковый и юношеский периоды

являются наиболее сензитивными для формирования смысложизненных ориентаций, для определения собственного пути развития. Старшеклассники и студенты ощущают острую необходимость в психологических знаниях, в понимании процессов и механизмов развития и формирования личности, знании «как это работает, что лежит в основе тех или иных поступков». Не всегда легко и просто найти ответы на вопросы, которые очень волнуют: «Общение – что это? Может ли оно стать основным смыслом жизни? Зачем нужен имидж? Призвание – важно ли это? Смысл жизни в деньгах?». На эти и многие другие вопросы могут найти ответы участники научно-образовательного проекта. Занятия предусматривают получение теоретических знаний, их практическую отработку и создание индивидуального проекта.

Целью проекта является: формирование у подростков отношения к собственной жизни, не как к множеству возрастных периодов, событий, ситуаций, а как к единому смысловому пространству жизни.

Задачи:

1. Сформировать у школьников адекватное представление о себе, своих смысложизненных ориентациях.
2. Сформировать рефлексивное отношение к собственной жизни, адекватное восприятие своих возможностей.
3. Развивать способности к высказыванию своей точки зрения, способность к аргументированию и отстаиванию своей позиции.
4. Сформировать способности к открытому диалоговому общению, умение работать в команде.

Организация работы: занятия проводятся в виде семинарских занятий с элементами тренинга и имеют следующую структуру:

1. Теоретическая база – основные научные понятия, положения.

Встреча с интересными людьми (ученые, бизнесмены, представители творческих профессий).

2. Индивидуальный проект (Рисунок или макет как символ и письменное обоснование). Защита проекта.

3. Практический блок. Занятия с элементами тренинга. Отработка полученных знаний, размышления, мозговой штурм, дискуссии. Формирование навыков по созданию собственной позиции, по защите собственного мнения

Курс рассчитан на 7 занятий, продолжительность каждого занятия 135 минут.

Темы: «Знакомство», «Общение. Мой главный смысл жизни – общение (преимущества и недостатки данного утверждения)», «Найди себя. Начиная с имиджа», «Семья, как сохранить мир? (типы конфликтов в семейной жизни)», «Найти себя в профессии. Взаимовлияние смысложизненных ориентаций и профессионального выбора», «Деньги и смысл жизни. Иметь или быть?», «Мой выбор» (презентация исследований, проектов).

Проведенный курс занятий показал свою актуальность; творческие работы и исследования участников проекта были опубликованы в электронном сборнике материалов международного симпозиума «Психологические проблемы смысла жизни и акме» на сайте ФГНУ «Психологический институт».

Проект продолжает свою работу, в 2013–2014 учебном году тематика заня-

тий включает темы о духовном развитии личности и о религии, о здоровом образе жизни, о творчестве и о школе человечности. Разработано новое логоАрт-терапевтическое упражнение «Дороги, которые я выбираю» – обязательный элемент практической части. Участники увидят изображение всем с детства известного камня, на котором высечено: «Налево пойдешь...», «Направо пойдешь...», «Прямо пойдешь...». Какие варианты будут предложены и какой выбор сделает каждый из подростков нам и предстоит узнать.

Выводы.

1. Исследования, опыт организации, проведение и изучение результатов показали, что научно-образовательный проект является методом формирования смысложизненных ориентаций и может применяться в практике психологов и педагогов, работающих с молодежью.

2. ЛогоАрт-терапевтические упражнения являются эффективными инструментами в практической работе по формированию смысложизненных ориентаций у молодежи.

3. Занятия в формате научно-образовательного проекта решают не только образовательные задачи (получение знаний по психологии), но и задачи психолого-педагогической поддержки.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Быкова Н.Л. Специфика смысложизненных ориентаций различных групп учащейся молодежи в ситуации субъективации жизненных целей: Дис. канд. психол. наук, Самара, 2005. 205 с.
2. Вайзер Г.А. Отношение старшеклассников к проблеме смысла жизни // Психологические, философские и религиозные аспекты смысла жизни. М. 2001. С. 172–32.

3. Гаврилова Т.А., Гордиенко М.Р. Осмысленность жизни и ценностные ориентации старшеклассников // Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник XVIII симпозиума. М.: ФГНУ «Психологический институт» РАО, 2013. С. 196.
4. Люсова О.В. Цель как смысложизненная детерминанта настоящего в юношеском возрасте. Ярославль, 2007.
5. Попова Т.А. Смысложизненный аспект становления Я-концепции подростка: Дис.канд. психол. наук. М., 2009, 166 с.
6. Попова Т.А. Выявление рефлексивного отношения к жизни у школьников // Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник XVIII симпозиума. М.: ФГНУ «Психологический институт» РАО, 2013. С. 38.
7. Ульянова И. В. Воспитательная система формирования смысложизненных ориентаций учащихся средней школы. Смоленск, 2012. 42 с.
8. Цигулева Т.Г., Бирюкова Т.А. Смысложизненные ориентации старшеклассников. Психологические, философские и религиозные аспекты смысла жизни// М. 2001. 172–179, 180–186.
9. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни. Избр. труды. М.: МПСИ, 2006. 767 с.
10. Чудновский В.Э. Жизненное пространство личности как психологический феномен. Сборник научных статей. Психология смысла жизни: методологические, теоретические, прикладные проблемы. Сб.науч.ст., ИрГУ, 2014. С. 3–33.
11. Шульга Т.И. Особенности становления смысложизненных ориентаций у детей и подростков группы риска. // Смысл жизни, акме и профессиональное становление педагога. М.: ПИ РАО, 2008. С. 377–394.
12. Frankl V.E. Mans search for meaning. Beacon press. 2006, 165 p.
13. Marianne de Silva Prado. Logoart. Sidottu, 2006.