

ТРАНСФОРМАЦИЯ СИСТЕМЫ ЛИЧНОСТНЫХ КОНСТРУКТОВ КАК МЕХАНИЗМ ДИНАМИКИ АКТУАЛЬНЫХ СМЫСЛОВЫХ СОСТОЯНИЙ В ХОДЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

А.В. Серый, М.С. Яницкий

Личностный смысл, выражающийся в смысловом отношении, никогда не может быть безличным, он всегда связан с субъектом. Наличие субъекта смыслового отношения предполагает указание объекта – элемента или явления реальности, которому присваивается значение. Любой элемент объективной реальности получает свое смысловое содержание только благодаря тому, что ему сообщается (транслируется), присваивается смысл или раскрывается имманентный смысл вещи. Благодаря акту, сообщаемому смысл, человек ставит воспринимаемую вещь в связь со своей субъективной реальностью.

Необходимо отметить, что процесс актуализации смыслов является сложным и многоуровневым, и зависит от жизненного опыта субъекта и его отношения к ситуации. На начальном уровне смысл выполняет функцию индивидуальной интерпретации объективного значения явления. Здесь предметы объективной реальности получают объективацию в сознании субъекта, смыслы выполняют номинативную функцию и порождают ценностные представления об объектах. Представления формируются на личностном уровне и являются продуктом непосредственных контактов человека с окружающим миром. Это еще слабо расчлененные образования, сочетающие в себе элементы образа, знания, отношения, оценки. На уровне повседневной жизни обыденные представления являются своеобразными единицами опыта, выполняющими номинативную функцию. Усваиваемые в ходе формирования личности ценностные представления служат для индивида своеобразным эталоном, с которым он постоянно сопоставляет свои собственные интересы и личные склонности, испытываемые потребности и актуальное поведение. Это смысловое отношение определяет субъектную временную перспективу: значение (смысл) прошлого опыта, осмысленность настоящего (реальности «здесь-и-теперь») и осмысленность будущего (значение цели). Я.Л. Морено отмечал, что «каждая вещь, форма или идея имеют свое место, свой локус, который является наиболее под-

ходящим и адекватным для них, они находят наиболее идеальное, совершенное выражение своего значения» [5, с.59]. Таким образом, временные локусы смысла явлений человеческой жизни опосредуют субъективную смысловую реальность индивида – ее границы, ценностные компоненты и собственно направленность личностного смысла (к ситуации, к себе, к другим, к жизни). Процесс осмысления какого-либо явления или объекта действительности осуществляется посредством синхронизации различных временных локусов. Смыслы одного локуса перетекают в другие и генерализуются в смысл более высокого уровня. Несомненно, что данный процесс сопровождается определенным психическим состоянием, связанным с переживанием смыслов различных временных локусов. Это состояние есть переживание актуальных в данный момент событий или ситуации, т.е. это актуализация в сознании смыслов прошлого, настоящего, будущего или их совокупности. Мы определили такое состояние как *актуальное смысловое состояние*, которое представляет собой совокупность актуализированных, генерализованных смыслов, размещенных во временной перспективе (опыт, реальность, цели). Это своего рода переживание ситуации, выполняющее функцию перевода смыслов индивидуальной системы с более низкого уровня на качественно новый уровень функционирования системы [7].

Поскольку смысл – это нечто, что, скорее, нужно найти, обнаружить, а не придать или придумать, то результат актуализации будет определять степень общего напряжения и уровень внутренней свободы, а следовательно - и способность индивида принять на себя ответственность за решение в ситуации выбора. Необходимым условием эффективной индивидуальной жизни является синхронизация временных локусов смысла. Посредством данного процесса происходит расширение границ субъективной реальности, т. е. интеграция личности в новые условия жизни. Адекватное осмысление реальности в настоящем возможно при критическом осмыслении прошлого опыта и относительно

индивидуальной цели (т. е. будущего). Таким образом, процесс синхронизации временных локусов определяет актуальное смысловое состояние, как особое состояние личности, которое регулирует процесс интеграции личности и окружающей действительности и во многом определяет адекватность субъективного действия относительно объективной реальности (рис.1).

Течение времени структурируется в необратимую последовательность прошлого, настоящего и будущего, каждое из которых переживается совершенно иным способом. Г. Эленберг указывает, что субъективное переживание автоматического структурирования времени в большей или меньшей степени искажается психическим состоянием [13]. По нашему мнению, в данном случае речь должна идти о взаимной детерминации психического состояния и временного локуса. Поскольку локализованный во времени смысл также может быть причиной определенного психического состояния. Отношение человека к событиям прошлого или будущего сопровождается определенным эмоциональным контекстом.

В кризисной ситуации, когда невозможно подвергнуть смысловой атрибуции какой-либо объект или ситуацию реальности, усиливается внутреннее напряжение, которое

сохраняется до тех пор, пока ситуация не будет включена в более широкий паттерн осознания, в более широкую временную перспективу. Если человек не может извлечь смысл из ситуации или наделять ее смыслом, он наделяет ее не смыслом, но значением, относящимся к одному из временных локусов, что ведет к фиксации в этом временном локусе, а следовательно, к своеобразному «смысловому десинхронозу». В крайних случаях человек может «вылететь» из всех временных локусов и стать «социальным идиотом» или самоубийцей.

Адекватная синхронизация временных локусов смысла является по существу одной из задач психотерапии. Среди многочисленных методологических оснований и направлений практической психологии на вопросы осмысленности жизни в наибольшей степени ориентирована экзистенциально - гуманистическая традиция. В самом общем виде экзистенциально-гуманистическая терапия направлена на снижение тревожности через осознание смысла своей жизни и самостоятельный выбор будущего, принятие ответственности за сделанный выбор и достижение внутренней свободы, формирование позитивной «Я-концепции».

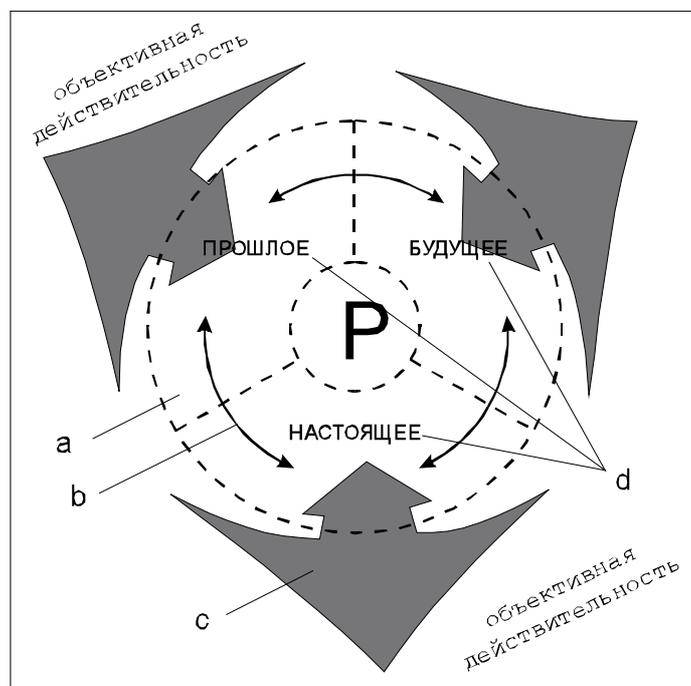


Рис. 1. Процесс синхронизации временных локусов смысла: а – субъективная реальность; б – взаимодействие временных локусов; с – взаимодействие субъективной реальности с объективной действительностью; d – временные локусы

ТРАНСФОРМАЦИЯ СИСТЕМЫ ЛИЧНОСТНЫХ КОНСТРУКТОВ КАК МЕХАНИЗМ ДИНАМИКИ АКТУАЛЬНЫХ СМЫСЛОВЫХ СОСТОЯНИЙ В ХОДЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

В качестве ключевых понятий экзистенциально-гуманистической традиции выделяются «аутентичность» и «интенциональность», представляющие собой системные качества личности, интегрирующие в себе перечисленные выше психологические параметры. Данные качества являются одновременно целью и средством развития системы ценностей самоактуализирующейся личности.

Аутентичность, т.е. «подлинность», конгруэнтность и искренность по отношению к самому себе, подразумевает постоянную рефлексию своей деятельности и умение управлять процессом общения, оставаясь при этом самим собой, спонтанно реагируя на поведение и высказывания окружающих. Понятие «аутентичность», введенное К. Роджерсом, стало одним из ключевых и в гештальттерапии. Как отмечают Л.Ф. Бурлачук и соавторы, главным атрибутом аутентичной личности – идеальной модели развития человека в теориях Ф. Перлза и К. Роджерса является ответственность [2, с.219]. По К. Роджерсу принятие ответственности происходит при появлении доверия к своему «актуализационному опыту», которое, в свою очередь, обусловлено расширением «Я-концепции», отказом от собственных фиксированных рамок, оценок и целей. Гештальттерапия направлена на принятие ответственности через развитие независимости, автономии, обусловленной осознанием и определением границ своей субъективной реальности, различные нарушения диапазона которых проявляются в виде тревоги.

Аутентичность тесно взаимосвязана с интенциональностью. По определению А.Е. Айви и соавторов, интенциональность – «это экзистенциальная конструкция, утверждающая, что человек, действуя в мире, должен ясно осознавать, что мир также воздействует на него» [1, с.308]. Тем самым интенциональность выступает условием внутренней свободы, основанной на способности принимать ответственные решения в ситуации выбора и реализовывать их. Только интенциональная, внутренне свободная личность способна адекватно оценить смысловые границы окружающей действительности, принять на себя ответственность за результаты своей жизни и деятельности.

По В. Франклу, путь к интенциональности и смыслу лежит через перемены в конструктах и системе ценностей [9]. При этом А.Е. Айви и соавторы отмечают, что интенциональность тесно связана с гибкостью, вос-

приимчивостью конструктов. Поэтому задачей психолога является сделать изначально жесткие конструкты, дающие излишне фиксированную картину реальности, более гибкими, свободными, «интенциональными», и помочь тем самым клиенту взглянуть на ситуацию иначе [1, с.182-202].

В теории Дж. Келли, личностные конструкты представляют собой «понятийные системы, или модели», способы, при помощи которых человек осмысляет действительность. По его мнению, у здоровых людей личностный рост и развитие связаны с расширением диапазона, объема и охвата системы конструктов. Тревога в его определении – это «осознание того, что события, с которыми сталкивается человек, лежат вне диапазона применимости его конструктивной системы» [цит. по 11, с.467].

Поскольку мы рассматриваем личностный смысл, прежде всего, как феномен сознания, то в основу уровневой организации смысловой системы, в качестве одного из определяющих ее критериев, нами была положена когнитивная сложность взаимоотношений человека и окружающей действительности. Именно когнитивные процессы, надстраиваясь над аффективными, обуславливают адекватность ее восприятия, позволяют осмысленно взаимодействовать с ней и характеризуют содержание и границы субъективной реальности. Под когнитивной сложностью нами понимается количество независимых разнообразных конструктов на категориальном микроуровне, находящихся в иерархическом соподчинении с конструктами более высокого порядка на категориальном макроуровне. Иными словами речь идет о дифференцированности индивидуального смыслового поля, где смыслы, выражающиеся в конструктах, находятся в согласованности друг с другом. А. Г. Шмелев отмечает, что в этом случае «система конструктов обретает необходимую «связанность» и «стройность», оказывается достаточно гибкой и одновременно достаточно устойчивой» [12, 84].

Уровень когнитивной сложности отражает содержание личностных конструктов индивида – смысловых систем, которые человек создает, и затем взаимодействует с их помощью с объективной действительностью. Личностный конструкт как система сочетает в себе эмоциональные и когнитивные компоненты жизнедеятельности человека. Дж. Келли отмечал, что «без таких систем мир будет представлять собой нечто настолько недиф-

ференцированное и гомогенное, что человек не сможет осмыслить его» [цит. по: 11, с.438].

Низкий уровень когнитивной сложности выражается в жестких конструктах, дающих излишне фиксированную, ригидную картину мира. Речь, которую человек использует для описания какого-либо явления действительности, обычно «жестко логичная». Жесткие конструкты объясняют что угодно и когда угодно, при этом речь говорящего изобилует повторяющимися ключевыми словами, выражающими линейное, категоричное отношение к предмету разговора. Жесткая система характеризуется узким репертуаром конструктов и их жесткой соподчиненностью. Как правило, они выражаются в таких диадах, как: «правильно – неправильно», «хорошо – плохо», «нормально – ненормально», «добро – зло», «должен – не должен» и т.д.

В отличие от них, свободные конструкты характеризуются отсутствием организации и концентрации внимания. Человек, не принимающий на себя ответственность, постоянно меняющий направление мыслей, осмысливает окружающую действительность при помощи свободных конструктов. Его речь изобилует частицами, выражающими условное предположение и неопределенное время «бы», «как бы» в сочетании с глаголами в неопределенной форме. Таким образом, высказывания, выражающие личное отношение, слабо дифференцированы во временном и субъект-объектном плане, т. е. лишены интенции. Человек не выражает себя как субъект действия, на это указывают не только личное местоимение в дательном падеже «мне», но и суффиксы «сь» и «ся», указывающие на возвратное местоимение «себя»: «Мне хотелось бы поздравить...», «Я хочу сказать...», «Я жутко извиняюсь...» и т. д. Ценностное отношение выражается в словосочетаниях «не очень», «да нет», «ну да» и т.д., которые указывают на неопределенную позицию говорящего относительно объекта разговора. Данная система может иметь широкий репертуар понятий или моделей, но они не имеют между собой четкой связанности и стройности. Высокий уровень когнитивной сложности отражают восприимчивые конструкты, обладающие достаточной гибкостью и направленностью относительно различных жизненных ситуаций. Люди, взаимодействующие с действительностью при помощи восприимчивых конструктов, в большей степени готовы воспринимать ее объективно. Необходимо отметить, что ключевые слова (речевые конструкты) отражают уровень ког-

нитивной сложности только относительно контекста ситуации. Если в речевых конструктах обобщается отношение к широкому спектру предметов и явлений действительности, то когнитивная сложность выступает показателем определенного психического состояния или уровня личностного развития.

Исследования когнитивной сложности показывают, что более «когнитивно - сложные» индивиды обнаруживают более высокую терпимость к противоречиям, в большей степени способны проявлять эмпатию (смотреть на мир глазами других людей), более открыты новому опыту [6;12]. Дженис и Менн, говоря о сбалансированности и оптимальности взаимодействия человека и проблемной ситуации, вводят понятие «вигильный стиль принятия решения», который, по своей сути, является вариантом проявления когнитивной сложности. Данный стиль предполагает «достаточно эмоционально пробужденную личность, мотивированную на решение основных интеллектуальных проблем, но не настолько погруженную в эмоции, чтобы это мешало разуму» [цит. по: 1, с.56]. Таким образом, можно сказать, что понятие когнитивной сложности тесно смыкается с концепцией интенциональности и может быть противопоставлено когнитивной жесткости или диффузности мышления, которые обуславливают ограниченный выбор вариантов поведения, защитное избегание актуальной ситуации, конфликтную негибкость в осмыслении себя и действительности.

Мы предположили, что адекватная синхронизация временных локусов смысла в процессе психотерапии может быть достигнута посредством трансформации системы личностных конструктов. Исходя из сказанного, проведенный нами тренинг был в первую очередь направлен на развитие аутентичности и интенциональности участников посредством придания большей гибкости первоначально жестким конструктам, оценочным позициям и стереотипам. Базовым принципом целенаправленного психологического воздействия в рамках данной тренинговой группы являлось создание условий для свободного выбора высших ценностей через усложнение системы личностных конструктов и расширение, тем самым, смысловых границ субъективной реальности.

В ходе тренинга использовались приемы и техники клиентоцентрированной терапии К. Роджерса, гештальттерапии Ф.С. Перлза и логотерапии В. Франкла. Данный подход, объединяющий указанные общие положения

ТРАНСФОРМАЦИЯ СИСТЕМЫ ЛИЧНОСТНЫХ КОНСТРУКТОВ КАК МЕХАНИЗМ ДИНАМИКИ АКТУАЛЬНЫХ СМЫСЛОВЫХ СОСТОЯНИЙ В ХОДЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

данных теорий, реализует принципы обобщенной теории Дж. Келли, и может быть охарактеризован как осознанный, «систематический эклектизм» [1, с.97]. Конкретные методические приемы и техники воздействия, использованные нами в ходе проведенного тренинга, были взяты нами из соответствующих практических руководств по психологическому консультированию, психотерапии и групповой психологической работе.

В проведенном нами тренинге профессиональной самоидентификации приняли участие 18 слушателей факультета повышения квалификации психологов и социальных работников Кемеровского госуниверситета. Общая продолжительность тренинга составила 40 часов. Тренинг носил полностью неструктурированный характер. Для оценки особенностей смысловой сферы и системы личностных конструктов участников группы до и после тренинга использовались следующие методики: тест смысловых ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, техника репертуарных решеток (ТРР) Дж. Келли, тест Рокича.

Для выявления личностных конструктов и исследования уровня когнитивной сложности участников тренинга использовался метод триад элементов, предложенный Дж. Келли. В качестве элементов предлагаемого ролевого списка для заполнения репертуарной решетки нами были включены реальный и идеальный образы «Я», а также «самый удачливый», «самый счастливый» и «самый высоко нравственный» из всех известных испытуемому людей [14]. Последние три элемента по Дж. Келли представляют собой «класс ценностей» системы личностных конструктов [10, с.62]. Все возможные варианты выделения трех из данных пяти элементов в совокупности составили десять триад.

В начале процедуры испытуемые должны были подставить в предложенный ролевой список имена знакомых им людей в соответствующие графы. После этого предлагалось принять решение, чем двое из трех людей, отмеченных кружками в первой строке, «сходны между собой и тем отличны от третьего», и записать в графе «Конструкты» соответствующую характеристику и ее противоположный полюс. Затем испытуемые должны были отметить галочкой всех других лиц, обладающих этой характеристикой. Аналогичным образом заполнялись и все остальные строки решетки. В результате, по каждому испытуемому было зафиксировано по десять выявленных конструктов, пред-

ставляющих собой его средства оценки действительности.

Все конструкты, выявленные в группе испытуемых, нами были разделены на два типа. К первому типу, который мы условно обозначили как «жесткие», были отнесены явно поляризованные конструкты, имеющие четко противопоставленные полюса, т.е. представляющие собой жесткую дихотомию: «ответственность-безответственность», «зависимость-независимость», «высокий интеллект – низкий интеллект», «оптимизм-пессимизм», «теплота-холодность» и т.п. Ко второму типу, условно названному «гибкие», мы относили конструкты, имеющие неявно противопоставленные полюса, т.е. более когнитивно сложные, свободные или «рыхлые» конструкты: «доброта-язвительность», «ум-ригидность», «честность-независимость» и т.п.

Данная методика, проведенная до и после тренинга, позволила выявить определенные изменения в системе личностных конструктов в процессе тренинговой работы (таблица 1). Полученные нами результаты позволяют говорить о некотором «размягчении» первоначально более жесткой и ригидной системы личностных конструктов, придании им большей гибкости и восприимчивости, преодолении в ряде случаев непродуктивных зафиксировавшихся оценочных стереотипов.

Таблица 1
Личностные конструкты испытуемых до и после тренинга

Конструкты	До тренинга	После тренинга
«жесткие»	150	124
«гибкие»	30	46
	$\chi^2=5,55;$ $p<0,02$	

Число «жестких» конструктов у каждого отдельного испытуемого (в данном случае от 1 до 10) можно интерпретировать как десятибалльный «индекс жесткости» его конструктивной системы. Этот показатель в нашем исследовании обнаружил достоверную обратную взаимосвязь со значимостью творчества в индивидуальной ценностной иерархии ($r=0,36$ при $p<0,05$). Такая зависимость подразумевалась, в частности, в работах А. Маслоу, по словам которого «преодоление дихотомии» является одной из основных характеристик самоактуализирующейся творческой личности [4]. Соответственно, изменение в ходе формирующего эксперимента

непродуктивной «поляризованной оценочной позиции» [3], было обусловлено актуализацией творческой направленности участников группы. Кроме того, положительная динамика показателя когнитивной сложности в ходе проведенного тренинга обусловила процесс синхронизации временных локусов в индивидуальных системах личностных смыслов. Данный показатель обнаружил достоверную взаимосвязь с временными локусами настоящего и будущего ($r = -0,21$ при $p < 0,05$ и $r = -0,19$ при $p < 0,05$ соответственно). Следовательно, усложнение системы личностных конструктов позволило преодолеть жесткость границ временных локусов субъективной реальности испытуемых.

Расширение и усложнение системы личностных конструктов, позволяющее выйти за рамки зафиксировавшихся шаблонов и более адекватно оценить себя и окружающую действительность, оказалось закономерно сопряжено с осознанием и расширением смысловых границ субъективной реальности. В ходе проведенного нами тренинга произошло повышение различных показателей осмысленности жизни (рис. 2). Это свидетельствует о повышении уровня самопонимания участников тренинга, осознании и интенсивном переживании ими осмысленности своей жизни, своих жизненных целей, формировании образа «Я», как сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле.

Полученные в ходе исследования данные по тесту СЖО интерпретировались также в рамках новой концептуализации данной методики, которая позволяет исследовать не только показатели осмысленности, но и определить временной локус фиксации смысловой реальности [8]. Предложенный вариант позволяет выделить восемь типов актуального смыслового состояния.

Первый тип актуального смыслового состояния характеризуется низкими показателями осмысленности прошлого, настоящего и будущего. Для испытуемых, переживающих данный тип состояния (17% участников) были характерны неудовлетворенность прожитой частью жизни, низкая осмысленность своей жизни в настоящем, отсутствие целей в будущем и, следовательно, дискретное восприятие своей жизни в целом. Личностные смыслы в подобном случае лишены направленности и временной перспективы. Кроме того, демонстрировалось неверие в свои си-

лы контролировать события собственной жизни, фатализм и убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, свобода выбора иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее. Основными защитными механизмами являлись проекция, отрицание и отказ от своих намерений, выражающийся в снижении настроения.

Второй тип отличают низкие показатели осмысленности настоящего и будущего и высокая осмысленность прошлого (5% участников). Данный тип актуального смыслового состояния характеризует человека как неудовлетворенного процессом жизни, не видящего жизненных перспектив, у которого все в прошлом. Так же, как и в предыдущем типе, демонстрируется экстернальный общий локус контроля поведения. Для данного состояния характерны склонность к замкнутости в своем мире, сухости в контактах с окружающим миром, а также пессимистичность, склонность к раздумьям, инертность в принятии решений. Механизмом защиты выступает отказ от самореализации и усиление контроля сознания.

Третий тип представляет собой состояние с высокой осмысленностью настоящего и низкими показателями осмысленности прошлого и будущего (11% участников). Данное состояние характеризует человека, как гедониста, живущего сегодняшним днем, не имеющего целей и неудовлетворенного прошлым. Можно сказать, что его личностные смыслы носят респондентный, ситуативный и защитный характер. Показатели локуса внутреннего контроля себя и жизни такие же, как и у предыдущего класса. При этом отмечается эмоциональная неустойчивость, склонность к аффективным реакциям, конформность по отношению к авторитетам и пренебрежение мнением остальных. Преобладающие механизмы защиты - проекция, отрицание и отказ от своих намерений. Кроме того, отмечается внутренняя замкнутость при внешней открытости, избегание глубоких и эмоционально насыщенных контактов с людьми, т.е. неспособность к субъект-субъектному общению.

Четвертый тип актуального смыслового состояния характеризуется высокими показателями осмысленности прошлого и настоящего и низкой осмысленностью будущего (33% участников). Подобное состояние свойственно людям, живущим сегодняшним и вчерашним днем.

ТРАНСФОРМАЦИЯ СИСТЕМЫ ЛИЧНОСТНЫХ КОНСТРУКТОВ КАК МЕХАНИЗМ ДИНАМИКИ АКТУАЛЬНЫХ СМЫСЛОВЫХ СОСТОЯНИЙ В ХОДЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

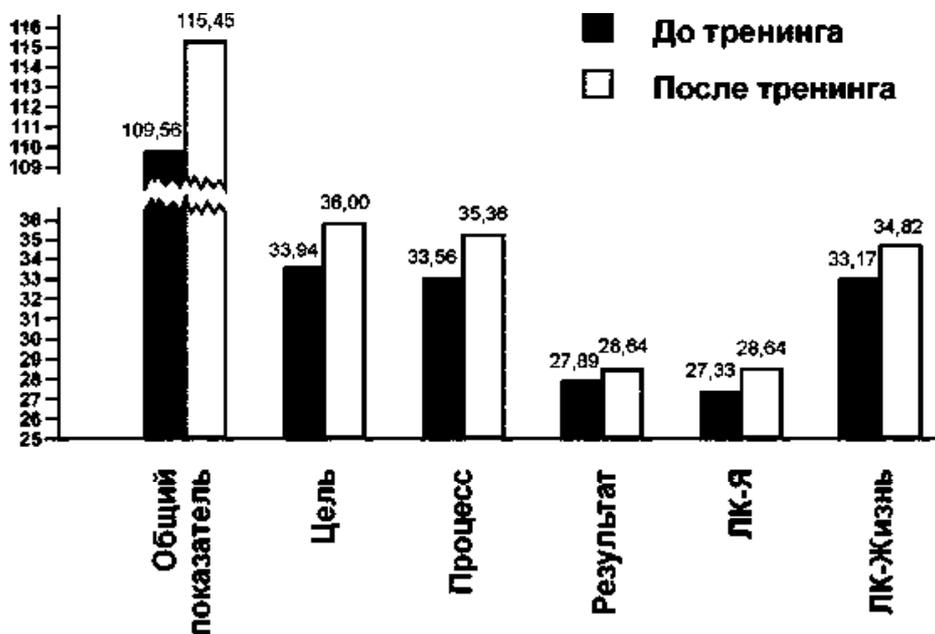


Рис.2. Показатели по тесту СЖО до и после тренинга

Можно сказать, что система личностных смыслов в данном случае направлена на то, чтобы жить. При данном состоянии наблюдаются средние показатели локуса контроля себя и жизни.

Однако низкая осмысленность целей в жизни ориентирует систему личностных смыслов на адаптационные формы взаимодействия с объективной реальностью, которые проявляются в завышенной самооценке и высоком уровне притязаний и, одновременно, в потребности быть причастным к интересам группы, в оптимизме и яркости эмоциональных проявлений при некоторой поверхностности переживаний и безалаберности, в стремлении отрицать существующие проблемы, рационализировать и вытеснять явления, вызывающие тревогу.

К пятому типу относятся состояния с выраженной осмысленностью целей и низкими показателями осмысленности настоящего и прошлого (не выявлен у участников тренинга). Данный класс характеризует человека как прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Ориентировка смыслового локуса на цели, выполняет в данном случае функцию защиты от реальных проблем, часто посредством ухода в иллюзорно-компенсаторную реальность, при рационализации явлений объективной реальности и отреагированию во вне по внешнеобвиняющему типу, т.е. путем при-

писывания окружающим недоверчивости, непонимания и враждебности. При данном состоянии отмечаются низкие показатели локуса контроля жизни и средние - локуса контроля себя.

Шестой тип смыслового состояния (не выявлен у участников тренинга) характеризуется неудовлетворенностью своей жизнью в настоящем (низкая осмысленность настоящего процесса жизни), при этом личностные смыслы имеют определенную направленность на прошлый опыт (высокая осмысленность прошлого) и нацеленность в будущее (высокие показатели осмысленности будущего).

Данную ситуацию можно охарактеризовать, как стремление выйти из неблагоприятной среды, это подтверждается устойчивыми средними показателями локусов контроля – Я и жизни. При данном состоянии наблюдается некоторая демонстративность и аффективность поведения и при этом низкая сензитивность к себе.

Однако длительность такого состояния может вести к увеличению фрустрационной напряженности со всеми вытекающими последствиями.

Седьмой тип состояний обнаруживает высокие показатели осмысленности настоящего и будущего при низкой осмысленности прошлого (данный тип также не был выявлен у участников).

Несмотря на то, что прошлая часть жизни слабо осмыслена, сам процесс жизни воспринимается испытуемыми как интересный, эмоционально насыщенный и имеющий выраженную перспективу, которая и придает жизни осмысленность. Локусы контроля – Я и Жизнь, как и в предыдущем состоянии, носят устойчивые средние показатели.

Однако неосмысленность прошлого опыта сужает спектр интеграции индивида с объективной реальностью.

Это выражается в «приземленности», стремлении делать «как надо», неспособности спонтанно и непосредственно выражать свои чувства, а также в ориентации на трезвость, практичность и рациональный подход к решению проблем.

Восьмой тип смыслового состояния отражает положительный полюс осмысленно-

сти. В данном случае все три временных локуса имеют высокие показатели осмысленности (33% участников). Данное состояние характеризуется ощущением того, что прошедший отрезок жизни был продуктивным и осмысленным, процесс жизни в настоящем воспринимается как интересный, эмоционально насыщенный, а осмысленность целей будущего придает всей жизни человека осмысленность, направленность и временную перспективу. Также данный тип состояния характеризуется высокими показателями «Локуса контроля – Я» и «Локуса контроля – Жизнь», ориентацией на ценности самоактуализации, гибкостью поведения, высокой межличностной чувствительностью.

Таблица 2

Распределение типов актуальных смысловых состояний исследуемых до и после тренинга, (%)

Тип состояния	До тренинга	После тренинга
1	17	0
2	5	0
3	11	7
4	33	31
5	0	0
6	0	0
7	0	8
8	33	54

Анализ динамики актуальных смысловых состояний участников в ходе тренинга показал, что усложнение системы личностных конструктов обусловило процесс синхронизации временных локусов смысла (таблица 2). Так, на начало тренинга у 16 % участников был выявлен тип актуального смыслового состояния с выраженной локализацией смысла только в одном временном локусе (прошлое или настоящее), еще 16 % испытывали так называемый «смысловой дисинхронизм», т.е. состояние, характеризующееся крайне жесткими и узкими границами смысловой реальности и низкой осмысленностью прошлого, настоящего и будущего. После проведения тренинга произошли существенные изменения в типах переживания актуального смыслового состояния у участников. Так, большинство участников (93%) стали осмысливать действительность благодаря синхронизации двух или трех временных ло-

кусов (4,7 и 8 типы). Остальные участники обнаружили высокие показатели осмысленности настоящего (3 тип), что несомненно говорит о положительной тенденции в осмыслении участниками тренинга себя как субъектов жизни.

Таким образом, проведенное нами исследование позволяет показать практическую применимость предлагаемой нами модели и интерпретировать содержание психологического механизма, определяющего динамику актуальных смысловых состояний в ходе терапевтического тренинга, как усложнение и расширение диапазона применимости личностных конструктов, выступающих в качестве средств оценки действительности, следствием чего становится осознание и расширение границ своей субъективной реальности.

ТРАНСФОРМАЦИЯ СИСТЕМЫ ЛИЧНОСТНЫХ КОНСТРУКТОВ КАК МЕХАНИЗМ
ДИНАМИКИ АКТУАЛЬНЫХ СМЫСЛОВЫХ СОСТОЯНИЙ В ХОДЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ТРЕНИНГА

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айви А. Е., Айви М. Б., Саймек-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. М.: Психотерапевтический колледж, 1999.-187 с.
2. Бурлачук Л.Ф., Гرابская И.А., Кочарян А.С. Основы психотерапии. – К., Ника-Центр; М.Жлетья, 1999. – 320 с.
3. Капустин С. А. Деполяризация оценочной позиции клиента как метод психологического консультирования // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология, 1994. – № 3. – С. 13-19.
4. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / Пер с англ. – М.: Смысл, 1999. – 425 с
5. Морено Я. Л. Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе/ Пер. с англ. М.: Академический Проспект, 2001- 384 с.
6. Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования / Пер. с англ. Жамкочьян М.С. под ред. Магуна В.С. М.: Аспект Пресс, 2000. -607 с.
7. Серый А.В. Психологические механизмы функционирования системы личностных смыслов. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2002. –183 с.
8. Серый А.В. Юпитов А.В. Применение теста смысложизненных ориентаций для диагностики актуальных смысловых состояний (новая концептуализация) // Сибирская психология сегодня: сборник научных трудов. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2002. -С. 55-72.
9. Франкл В. Человек в поисках смысла / Пер. с англ. и нем. - М.:Пресс, 1990. – 368 с
10. Франселла Ф., Баннистер Д. Новый метод исследования личности / Пер. с англ. – М. 1987. – 221 с.
11. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с
12. Шмелев А. Г. Психодиагностика личностных черт. СПб.: Речь, 2002. -480 с.
13. Элинберг Г. Клиническое введение в психиатрическую феноменологию и экзистенциальный анализ // Экзистенциальная психология. Экзистенция. / Пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинникова. М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс.-С.201–237.
14. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2000. - 204 с.

