

Осмысленность жизни как психологический феномен

Бурова Екатерина Алексеевна, психолог, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», г. Нижний Новгород, Россия.

Аннотация. В статье анализируются понятия смысла жизни и осмысленности жизни. Автором приводятся основные теоретические подходы к их изучению.

Ключевые слова: смысл жизни, осмысленность жизни.

Abstract. The article analyzes the concepts of the meaning of life and the meaning of life. The author gives the main theoretical approaches to their study.

Key words: meaning of life, meaningfulness of life

В современной психологической науке растет интерес к изучению ценностно-смысловой сферы личности, к таким понятиям как «смысл жизни» и «осмысленность жизни». Увеличивается актуальность исследований и в других областях науки. Сегодня перед человеком стоит задача самостоятельно найти ответ на вопросы «кто я?», «куда я иду?», «в чем смысл моей жизни?», так как, не обнаруживая себя и смысла своего существования, человек чувствует себя подавленным, склонным к апатии и стремится заполнить внутреннюю пустоту.

В общем понимании понятию «смысл» даются некоторые значения в повседневном и научном контексте. Это может быть идеальное содержание, идея, сущность, предназначение, конечная цель (ценность) чего-либо (смысл жизни и т.д.), целостное содержание какого-либо высказывания, несводимое к значениям составляющих его частей и элементов [3].

Вопрос о смысле жизни следует охарактеризовать как вопрос к человеку, которому предназначено осознавать свое бытие как не что-то predetermined, а как постоянно изменяющееся. Понятие «смысл» неразрывно связано с

представлениями о человеке, его личности, жизни и деятельности. При игнорировании человеком смыслов семьи, школы, церкви и при отсутствии собственной готовности направлять свою жизнь, он чувствует пустоту, скуку, депрессию. В. Франкл отмечал, что человеку, в отличие от животных, инстинкты не указывают модель поведения, если человек не развил в себе ценностную систему, он не может ориентироваться как поступать в тех или иных кризисных жизненных ситуациях. По учению В. Франкла, серьезной опасностью, грозящей современным людям, является недостаток смысла. Смысл жизни основное понятие экзистенциального анализа. Смысл для каждого человека в каждый конкретный период времени уникален и единственен. Смыслотрата приводит к попыткам заполнения «экзистенциальному вакууму» и поиска счастья с помощью псевдосмыслов - стремления к успеху, власти или потребления и т.д. [5]. В. Франкл утверждал, что люди страдают из-за того, что конечная цель существования потеряна. Основной целью логотерапии В. Франкла является осознание человеком ответственности за свою жизнь и за те решения, которые он принимает.

Обращая внимание на исходное понятия смысла, обратимся к его многозначности. Различные психологические школы в зависимости от объекта изучения придают ему разное значение. З. Фрейд рассматривает смысл как двойственный феномен: во-первых, человеческое поведение объясняется явным, определённым смыслом, во-вторых, он предопределен скрытым, подсознательным смыслом. А. Адлер различает также два значения слова «смысл» [1]. Первое определение относится к индивидуальному смыслу, основывающегося на личностных убеждениях и представлениях человека о себе и о мире. Второй аспект понятия «смысл» касается его надындивидуального значения. А. Адлер называет его истинным, который ориентирован на благо человечества и опирается на «чувство общности», на врожденное стремление к людям.

В психологии 20 века обосновывались социально-психологические механизмы формирования у личности представления о смысле жизни как выражения особого рода ориентировочной потребности. Потребность в смысле жизни может формироваться под влиянием условий, в которых осуществляется изначальная активность, которая соответствует не только конкретным целям, но тем требованиям, которые предъявляются в обществе. Смысл жизни может строиться от ожиданий самого человека в отношении результатов конкретных видов своей деятельности, от требований и ожиданий социального окружения, от договорённостей с конкретными другими людьми, от личного стремления быть полезным другим ради них самих, от требования личности к самой себе. Данный подход к изучению смысла и осмысленности жизни даёт возможность раскрыть в этом представлении внутреннюю ценностную динамику и тем самым показать, что помимо фундаментальной оппозиции осмысленности и бессмысленности жизни, выявляемой в экзистенциальном противопоставлении жизни и смерти, продуктивным оказывается и анализ процесса осмысления жизни с точки зрения ее нравственности и духовности [2].

Высокий уровень общей осмысленности жизни, удовлетворение базовой потребности в смысле является показателем психического здоровья личности. Осмысленность жизни рассматривается В. Франклом как энергетическая характеристика личностного существования, суть которой составляет напряжение между сущим и должным наличными жизненными достижениями и императивными требованиями смысла [5].

Осмысленность задает индивидуальной жизнедеятельности ориентацию на цели, производные от смысла жизни. Фесенко П.П. говорит о том, что осмысленность жизни прямо связана с психологическим благополучием [4]. При повышении осмысленности жизни возрастает психологическое благополучие. Лица с высоким уровнем психологического благополучия имеют более высокий уровень осмысленности жизни. Структура их терминальных ценностей отличается более конкретным, заведомо более реализуемым характером.

Расхождение между ценностью и доступностью терминальных ценностей у этой группы испытуемых меньше, чем у лиц с низким уровнем психологического благополучия, что свидетельствует о большей субъективной достижимости данной группы ценностей. Люди с низким психологическим благополучием имеют низкую осмысленность жизни, структура их терминальных ценностей отличается абстрактным, труднореализуемым характером. Данное исследование связи осмысленности жизни с психологическим благополучием личности (компонентами которого являются различные позитивные аспекты человеческого функционирования) показало, что осмысленное существование - залог душевного благополучия в широком смысле слова.

В своей книге «Человек в поисках смысла» В. Франкл пишет: «Жизнь имеет смысл до самого последнего момента и сохраняет смысл в буквальном смысле до самого конца. Другими словами, смысл жизни безусловен, даже в ситуациях неизбежного страдания наличествует потенциальный смысл» (Франкл, 2000). Таким образом, смысл может быть найден всегда и в любой ситуации. Жизнь имеет смысл и сохраняет его в любых обстоятельствах.

Список используемых источников:

1. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. — М.: Смысл, 2003. — 487 с.
2. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б.М. Бим-Бад. — М. : Большая рос. энцикл., 2002. — 528 с.
3. Серый А.В. Психологические механизмы функционирования системы личностных смыслов у студентов вуза в процессе обучения: дис. ... д-ра психол. наук. - Кемерово, 2005. - 411 с.
4. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2005. - 206 с.
5. Франкл В.Э. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. — СПб.: Речь, 2000. — 286 с.