

## ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

**Гладун Ю.І.**

*студентка,*

*Науковий керівник: Гуменюк О.Г.*

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*Хмельницький університет управління та права  
імені Леоніда Юзькова*

### **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ СЕНСУ ЖИТТЯ У ДОСЛІДЖЕННЯХ ЗАРУБІЖНИХ ПСИХОЛОГІВ**

Дослідження феномену сенсу життя завжди залишалося актуальним процесом. Це і не дивно, адже дуже часто кожен з нас замислювався про суть життя, його сенс, ставив перед собою питання, на які відповіді знаходив не одразу. І, звичайно, такі нерозкриті питання привертають увагу багатьох вчених, які ставлять собі за мету осмислити проблему запитання та розкрити його суть.

Відповідно, *метою дослідження* є психологічний аналіз поглядів науковців-психологів на сенс життя.

Детально концепцію сенсу життя розробив у своїй теорії В. Франкл. У ній прагнення до сенсу розглядається як вроджена мотиваційна тенденція, яка характерна всім людям і є основною рушійною силою поведінки і розвитку особистості. Відсутність сенсу життя породжує у людини «екзистенціальний вакуум», який є причиною «ноогенного неврозу». Умовою психічного здоров'я є певне напруження, яке виникає між людиною і об'єктивним змістом, що знаходиться у зовнішньому світі, який йому необхідно здійснити [4].

У теорії Д. Б'юдженталя смисли розглядаються як похідні від нашого буття в світі. Відчуття загрози втрати сенсу життя є підтвердженням того, що людина не наділяється сенсом автоматично, а людина є відповідальною за створення своїми діями осмисленості. Сенс характеризує таку властивість особистості як інтенціональність [1].

В. Е. Чудновський виділяє деякі характеристики сенсу життя як психологічної реальності [2].

1. *Вибірковість* – наявність смислу життя не є загальним для всіх людей.

2. *Смисл життя* – «двобічна зброя». Механізм впливу смислу життя на вчинки людини істотно залежить від його змісту. За певних умов може відбуватися «переналагодження» даного механізму, і він починає служити негативному формуванню особистості, сприяти втраті своєї позиції, тобто того, що становить її психологічну сутність.

3. *Емансипованість смислу життя від «внутрішнього» і «зовнішнього»*. Суть смислу життя як психологічного феномена в тому, що виникаючи в результаті взаємодії «зовнішнього» і «внутрішнього», він разом з тим емансипується від того і іншого і починає діяти як «буферний механізм», як система стримувань і противаг, що не допускають однобічного підпорядкування зовнішньому і, разом з тим, перешкоджають перетворенню людини на раба власних потреб, потягів, своїх безпосередніх миттєвих інтересів.

4. *Інертність смислу життя*. Надмірна емансипація може, в свою чергу, призводити до інертності самого життєвого смислу. В результаті смисл життя відривається від реальності, стає самодостатнім. Людина стає рабом логіки власного життя. Логіка життя набуває самостійного характеру і починає підпорядковувати собі людину.

5. *«Масштаби» смислу життя*. Проблема смислу життя – це проблема не тільки «величини», масштабу вчинків і звершень, але ще і проблема усвідомлення людиною своїх можливостей, постановки реальних цілей, проблема задоволення на перший погляд «малим змістом» життя: посадити дерево, побудувати будинок, виховати дітей й інші. Цей «малий смисл» за своїми «якостями» може перевершувати життєвий смисл більшого масштабу.

6. *Динаміка та ієрархія смислів*. Поряд з безліччю «малих змістів» існує «великий» життєвий смисл. Кожній ситуації властивий свій новий смисл, але це не означає, що головний смисл життя змінюється з кожною новою ситуацією.

В.Е. Чудновський виділив кілька типів структур смислу життя.

1. *«Конгломерат» життєвих смислів.* Це початковий етап становлення смислу життя. Виражається в «мирному існуванні» різних життєвих смислів чи в протистоянні життєвих смислів, взаємодіючих між собою і протидіючих один одному. Не виникають ані провідні, ані підлеглі компоненти структури.

2. *«Монолітна» структура смислу життя.* Характеризується тим, що провідний компонент ієрархії стає самодостатнім. Смысл життя набуває спрощеної односпрямованої структури, що негативно впливає на становлення особистості.

3. *«Авторитарна» структура смислу життя.* Провідний компонент залишається всередині ієрархії, але займає перебільшено пануюче становище в ній і «підминає» її під себе, деформуючи всю структуру. «Розірвана» структура смислу життя. Головний смысл відривається від решти компонентів системи, від конкретних смислів і існує сам по собі.

4. *«Номінальна» структура смислу життя.* В ієрархії посилюються компоненти, які суперечать головному смислу.

5. *«Розпадається структура» смислу життя.* Головний смысл життя розпадається на ряд малих змістів. Відбувається зворотний розвиток смислу життя.

6. *Гармонійна ієрархія.* Головний компонент ієрархії є і провідним, і разом з тим залишається елементом ієрархії. Він і впливає на неї, і відчуває її вплив. Це адекватна структура смислу життя як психічного утворення [2].

У роботах Д.О. Леонтєва виділено чотири варіанти відносин між смыслом життя і свідомістю.

1. Неусвідомлена задоволеність – життя, що протікає гладко і без рефлексії і приносить відчуття задоволення, не спонукаючи до роздумів про його смысл.

2. Неусвідомлена незадоволеність. Коли людина відчуває фрустрацію, порожнечу, незадоволеність, не усвідомлюючи причин цього.

3. Усвідомлена незадоволеність. Людина відчуває почуття відсутності смислу і активно, усвідомлено і цілеспрямовано цей смысл шукає.

4. Усвідомлена задоволеність. Людина в змозі дати собі звіт в смислі свого життя, це усвідомлене уявлення не розходиться з реальною спрямованістю життя і викликає позитивні емоції [1].

Аналізуючи розкриті теорії, можна зробити висновок про те, що існує кілька підходів для розкриття сенсу життя. Кожен з авторів-психологів розкрив своє бачення та відобразив свою модель розкриття питання про сенс життя. Отже, як ми бачимо, сенс життя – це багатогранне утворення, яке вимагає особливого індивідуального осмислення кожною окремою особистістю.

### **Список використаних джерел:**

1. Леонтьев Д. А. Проблеми сенсу в сучасній зарубіжній психології. *Сучасна людина: цілі, цінності, ідеали*. 1988. Вип. 1. С. 73–100.

2. Психологічна концепція сенсу життя. URL: [https://www.researchgate.net/publication/352518548\\_Psihologiceskaa\\_koncepcia\\_smysla\\_zizni\\_VE\\_Cudnovskogo](https://www.researchgate.net/publication/352518548_Psihologiceskaa_koncepcia_smysla_zizni_VE_Cudnovskogo)

3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / Віктор Франкл ; пер. з англ. О. Замойської. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.

4. Як знайти сенс життя? URL: <https://nv.ua/ukr/opinion/yak-znayti-sens-zhittya-psihologiya-50063491.html>