

Басов И.А.

Взаимосвязь смысла
жизни и субъективного
благополучия в период
поздней взрослости

результаты диссертационного исследования

16+

Илья Андреевич Басов

Взаимосвязь смысла жизни и субъективного благополучия в период поздней взрослости

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48831053
SelfPub; 2019*

Аннотация

В книге представлено готовое диссертационное исследование (включая теоретическую и эмпирическую части), успешно завершённое в 2019 году и посвящённое изучению смысловой сферы личности, являющиеся в настоящее время одним из наиболее актуальных направлений в современной психологической науке. В работе показана взаимосвязь смысла жизни, его категорий, исполненности и уровня субъективного благополучия. Также впервые в анализе экзистенциально-психологического содержания позднего возраста выделяются экзистенциальные задачи, показана связь их решения (не решения) с ощущением человеком счастья.

Содержание

Введение	5
1.1 Теоретические подходы к пониманию смысла жизни	18
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Кафедра теоретической и практической психологии

НАУЧНО-КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Взаимосвязь смысла жизни и субъективного благополучия в период поздней взрослости

Выполнил Басов Илья Андреевич,
аспирант кафедры теоретической и практической психологии

направления подготовки 37.06.01 «Психологические науки»,

направленности (профиля) 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии»

заочной формы обучения

Введение

Актуальность исследования

Представление о том, что осмысленная жизнь есть залог духовного равновесия, душевного благополучия в широком смысле слова, а отсутствие смысла жизни приводит к формированию особого типа заболевания – ноогенного невроза благодаря работам В. Франкла прочно укоренилось в современной психологии и породило многочисленные и многоаспектные исследования, в которых основное внимание уделяется связи смысла жизни с различными формами психопатологии (J. Crumbaugh, R. Jacobson, В. Sheffield и др.).

Исследования, посвященные изучению смысловой сферы личности, являются в настоящее время одним из наиболее актуальных направлений в современной психологической науке. Данной проблемой занимались А. Лэнгле, Э. Фромм, А.Г. Асмолов, К.А. Абульханова-Славская, Б.С. Братусь, Л.С. Выготский, П.Н. Ермаков, А.Г. Лидерс, Д.А. Леонтьев, В.В. Столин, Е.Е. Сапогова, И.С. Пряжников, В.Э. Чудновский.

Вместе с тем, изучению переживания смысла собственной жизни в период поздней взрослости в настоящее время уделяется недостаточное внимание.

Остается проблемой и соотношение смысла жизни с субъективным благополучием. Одной из наиболее известных на

сегодняшний день концепций субъективного благополучия является концепция Э. Динера (EdDiener), в которой обобщены теории, описывающие различные аспекты позитивного функционирования личности (теории А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, Э. Эриксона, К.Г. Юнга, М. Ягоды и др.). Субъективное благополучие в данной концепции понимается как переживание положительных эмоций, низкий уровень неприятных эмоций и высокий уровень удовлетворённости жизнью.

Современные реалии включают такие аспекты как высокая динамичность, непостоянность, турбулентность экономики, которые затрагивают и влияют на различные составляющей жизни человека, в т.ч. счастье и духовность, осмысленность; следовательно, актуальны будут практические программы психологического сопровождения в период поздней взрослости, делающие опору на осмысление бытия как более стабильную, устойчивую, принадлежащую самому человеку сферу, способствующую ощущению счастья.

Всё вышесказанное определяет актуальность настоящего исследования, направленного на выявление взаимосвязи между смыслом жизни и субъективным благополучием личности в период поздней взрослости.

Цель исследования – выявить характер взаимосвязи между уровнем субъективного благополучия и смыслом жизни (уровнем осмысленности жизни, категориями жизненных смыслов, структурой смысложизненных ориента-

ций, экзистенциальной исполненностью) в период поздней взрослости.

Объект исследования смысловая сфера личности в период поздней взрослости.

Предмет исследования: взаимосвязь смысла жизни, структуры смысловых ориентаций, категорий жизненных смыслов, экзистенциальной исполненности и субъективного благополучия людей в период поздней взрослости.

Гипотеза исследования: в период поздней взрослости существует взаимосвязь смысла жизни и субъективного благополучия, качественное своеобразие которой опосредуется характером рефлексии и направленностью осмысления на внутренний опыт человека или внешние обстоятельства его жизни.

Задачи исследования, обусловленные его целью и гипотезами:

1. Изучить теоретические подходы к пониманию смысла жизни и экзистенциально-психологическое содержание периода поздней взрослости.

2. Изучить связь между осмысленностью жизни и субъективным благополучием.

3. Исследовать уровень осмысленности жизни, экзистенциальной исполненности, категории жизненных смыслов, а также особенности структуры смысловых ориентаций у людей в период поздней взрослости с высоким и низ-

ким субъективным благополучием, а также в сравнении с представителями среднего возраста.

Методологическая основа исследования

Исследование осмысленности жизни базируется на идеях Л.С. Выготского о структурном и смысловом строении сознания, представлениях о строении смысловой сферы личности, сформулированных в работах А.Н. Леонтьева, А.Г. Асмолова, Б.С. Братуся, Д.А.Леонтьева, положениях о психологической сущности феномена смысла жизни, выдвинутых в работах В. Франкла, понимании осмысленности жизни, предложенном Д.А. Леонтьевым, теоретических положениях экзистенциальной психологии и психотерапии (Л.Бинсвангер, А.Лэнгле, В.Франкл, И.Ялом, К. Ясперс, Е.Е.Сапогова). Анализ субъективного благополучия проводится с позиций представлений о позитивных аспектах функционирования личности, разработанных в различных концепциях гуманистически ориентированных психологов (теории А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, Э. Эриксона, К.Г. Юнга, М. Яходы и др.) с опорой на эвдемонистический подход. Описание возрастной специфики основывается на работах Г.С. Абрамовой, Д.А.Леонтьева, А.Г. Лидерс, О.В. Лишина, И.С. Пряжникова, Е.Е.Сапоговой, В.Э. Чудновского, Н.Ф. Шахматова.

Методики исследования

В проведении исследования использовался блок методик, направленных на изучение смысла жизни (уровня осмыслен-

ности жизни, структуры смысложизненных ориентаций и категорий жизненных смыслов), экзистенциальной исполненности, уровня субъективного благополучия личности:

В ходе исследования были использованы следующие методики:

1. Методика «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева.

2. Методика «Система жизненных смыслов» В.Ю. Котлякова.

3. Шкала удовлетворённости жизнью Э. Динера и др., в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина.

4. Шкала субъективного счастья С. Любомирски, в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина.

5. Дифференциальный тест рефлексивности Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина.

6. Шкала экзистенции А. Лэнгле, К. Орглер.

7. Мини-сочинение «В чем для меня смысл жизни?».

Эмпирическая база исследования

В основу отбора респондентов заложена интегральная периодизация психологического развития личности В.И. Слободчикова (респонденты, относящиеся к периоду пятой ступени – универсализации – «вход в пространство общечеловеческих экзистенциальных ценностей» [Слободчиков, 1996]), а также восьми фазовая возрастная периодизация Дж. Биррена используемая в геронтологии, соединяющая в себе метрические (длительность, измеряемая с момента

рождения) и топологические (качественные) характеристики – однонаправленность, одномерность, необратимость развития, закономерность возрастания продолжительности фаз (7 фаза, по Дж. Биррену – поздняя зрелость (50-75 лет)). Отметим, что возрастные границы в аспекте хронологической периодизации становятся менее значимыми с течением времени [Сапогова, 2013], а все возрастающее значение приобретает критерий зрелости (фаза взрослости, на которой человек, активно участвуя в собственном развитии, воплощается в своей самотождественности и самобытности, в возможной для него полноте своих сущностных сил), который для конкретного человека может быть достижим на любом отрезке взрослости (и в 30, и в 40, и в 65 лет), а может быть и вовсе не достигнут.

В исследовании приняли участие 102 человека. Из них 76 женщин и 26 мужчин, 45,1% исследуемых имеют высшее образование, 24,5% средне специальное. Средний возраст – 63,1 года (медиана – 62,5 года, межквартильный размах – 9 лет). На последнем этапе исследования, с целью исследования сравнения по возрастным группам взаимосвязи смысла жизни и субъективного благополучия, проводилось дополнительная диагностика по вышеуказанным методикам. В исследовании приняли участие 31 человек. Из них 23 женщины и 8 мужчин, 61,3% исследуемых имеют высшее образование, 35,5% средне специальное. Средний возраст – 36,3 года, (медиана – 35 лет, межквартильный размах – 7 лет).

Новизна и теоретическая значимость исследования

В работе показана взаимосвязь смысла жизни, различных категорий жизненных смыслов, экзистенциальной исполненности, структуры смысложизненных ориентаций и уровня субъективного благополучия личности в период поздней взрослости. Также впервые в анализе экзистенциально-психологического содержания позднего возраста выделяются экзистенциальные задачи данного периода жизни человека, показана связь их решения (не решения) с ощущением человеком счастья.

Практическая значимость исследования

Основываясь на новом, более чётком понимании взаимосвязисмысла жизни, осмысленности человеческой жизни и субъективного благополучия людей в период поздней взрослости, можно определить новые подходы в рамках экзистенциального направления психотерапии для преодоления кризиса бессмысленности, а также терапии ряда состояний, которые сопровождаются субъективным ощущением снижения ценности жизни, потери интереса к ней, создать основу для профилактики и диагностики подобного рода расстройств в период поздней взрослости. Кроме того, материалы исследования могут быть использованы для построения учебных спецкурсов по акмеологии, возрастной психологии, социальной психологии и психологическому благополучию личности. Данные материалы могут стать теоретической базой при разработке концепций, программ повышения квали-

фикации для социальных работников, программ и методических пособий для учреждений социального обслуживания населения в части оказания психологической помощи людям в период поздней взрослости.

Достоверность и надежность

результатов исследования обеспечивается их опорой на теоретико-методологические основы современной психологии; логичностью и системностью структуры исследования; совокупностью методов, методик и методических приемов, адекватных цели, объекту, предмету и задачам исследования; разнообразием и валидностью использованного инструментария при проведении эмпирического исследования; репрезентативностью выборки участников эмпирического исследования; использованием статистических процедур, адекватных уровню проведенных измерений и природе исходных данных.

Положения, выносимые на защиту:

1. Смысл жизни в период поздней взрослости взаимосвязан с субъективным благополучием, равно как и осмысленность жизни и экзистенциальная исполненность. Субъективное благополучие наиболее тесно связано с экзистенциальной и когнитивной категориями жизненных смыслов, в большей мере определяется личностной спецификой, чем возрастом.

2. При высокой осмысленности жизни и ее экзистенциальной исполненности, продуктивной рефлексии людям в пе-

риод поздней зрелости свойственно более высокое субъективное благополучие, наполнение жизни смыслом выступает для них инструментом для решения экзистенциальных задач данного возрастного этапа. Им свойственно наполнять жизнь семейными, коммуникативными смыслами, ощущать через них свою причастность миру, ощущение счастья в меньшей степени определяется внешними обстоятельствами. Ориентированность в осмыслении жизни на свой внутренний опыт связано с представлениями об управляемости жизни.

3. Недостаточная осмысленность жизни, преимущественное ее наполнение статусными и гедонистическими смыслами, в целом, смыслами, актуальными для других возрастов, ориентация рефлексии на внешнюю сторону жизни, связаны с уходом людей в период поздней зрелости от решения экзистенциальных задач, что приводит к переживанию своей жизни как несчастливой, бессмысленной.

4. В период поздней зрелости в сравнении со средней зрелостью субъективное благополучие в большей степени связано с ориентированностью на внутренний опыт, чем на внешние обстоятельства жизни, с задействованием системной рефлексии.

Апробация и внедрение результатов :

Основные теоретические положения, результаты и выводы диссертационного исследования обсуждались на заседаниях кафедры теоретической и практической психологии ФГБОУ

ВО «КамГУ им. Витуса Беринга» в период с 2015 по 2019 год, в ходе производственной практики в 2018 г. Основные положения диссертационного исследования докладывались и обсуждались в рамках научных и научно-практических конференций:

–II Международный фестиваль педагогических идей «Традиции, задачи и перспективы развития педагогической науки», г. Чебоксары, 2015;

–X Всероссийской научно-практической конференции «Теоретическая и прикладная психология: традиции и перспективы», г. Чита, 2017;

–XIII Международной научно-практической конференции «Современные проблемы социально-экономического развития», г. Махачкала, 2016;

–XI Международной научно-практической конференции «Теоретические и практические проблемы развития современной науки», г. Махачкала, 2016;

–Межрегиональном форуме «Серебряный возраст», общественная организация «Библиотечная ассоциация Камчатки», 2016;

–XI Международной научно-практической конференции «Наука и общество: проблемы современных исследований», г. Омск, 2017;

–Конференции «Человек, природа, общество», на базе ФГБОУВО «Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга», г. Петропавловск-Камчатский, 2017;

–Конференции социальных работников Камчатки, г. Петропавловск-Камчатский, 2017;

–X Всероссийской научно-практической конференции «Теоретическая и прикладная психология: традиции и перспективы», г. Чита, 2017;

–XXIXМеждународной научной конференции «Человекознание», г. Кемерово, 2018;

–VII Всероссийской научно-практической конференции по экзистенциальной психологии, г. Москва, 2019;

–В рамках проведения семинара-практикума на базе КГБУ ДПО «Камчатский учебно-методический центр» для специалистов библиотек и библиотечных систем Камчатского края, 2017; а так же семинара-практикума «Инновационные методики организации деятельности учреждений культуры» для руководителей и заместителей культурно-досуговых учреждений, г. Петропавловск-Камчатский, 2017;

–Авторская программа психологического сопровождения проживания престарелых и инвалидов в доме-интернате на основе экзистенциального подхода стала победителем Всероссийского профессионального конкурса «Психология XXI» в номинации «Лучший проект прикладной психологии», г. Санкт-Петербург, 2017;

–Авторская программа психологического сопровождения получателей социальных услуг отделения дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения Петропавловск-Камчатского городского округа на

основе экзистенциального подхода стала победителем в III Всероссийском конкурсе методических разработок специалистов социальной сферы – «Социальные инновации» в номинации «Социальная программа, проект, технология, методика», г. Ноябрьск, 2018.

–Результаты диссертационного исследованияиспользуются в практике консультативной и групповой развивающей работы с людьми позднего возраста на базах: Камчатская краевая библиотека имени С.П. Крашенинникова (Университет третьего возраста, курс коррекционно-развивающих занятий «Новые горизонты старости», 2017-2018 гг.), КГУ «Паратунский дом-интернат для престарелых и инвалидов», КГАУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Петропавловск-Камчатского округа (отделение дневного пребывания, кризисное отделение помощи женщинам «Надежда», смотреть акт о внедрении результатов научно-квалификационной работы).

–По теме диссертации опубликовано 9 печатных научных работ, в том числе, 3 статьи опубликованы в научных рецензируемых журналах (по темам: «Актуальность экзистенциального подхода к психологическому сопровождению пожилых людей», «Экзистенциальные задачи позднего возраста», «Взаимосвязь смысла жизни и субъективного благополучия в позднем возрасте: результаты исследования»); издано учебно-методическое пособие (ISBN 978-5-906968-16-6, лауреат Всероссийского профессионального конкурса «Психо-

логия XXI» в номинации «Лучший издательский проект»).

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения и библиографического списка. Основной текст диссертации изложен на 185 страницах, содержит 11 таблиц. Список литературы включает 195 источников, из них 19 на иностранном языке.

Глава 1. Теоретические подходы к пониманию смысла жизни и субъективного благополучия личности в поздней взрослости

1.1 Теоретические подходы к пониманию смысла жизни

Понятие смысла жизни долгое время принадлежало преимущественно философским школам и религиозным учениям, где использовалось не как научный термин, а в житейском словоупотреблении [см. напр., *Абдулгалимова*, 2011а; *Коваленко*, 2010].

Один из основателей теории экзистенциализма датский философ Серен Кьеркегор (1813-1855) писал, что смысл жизни заключается в познании Я, которое превращает жизнь в высшее ее проявление – экзистенцию, дух, способный к свободному выбору человеком морали, этики и религии, своего поведения [*Чудновский, Чистяков*, 1997, с.14].

Философы XVIII и XIX вв. (особенно Гёте и Гедлер) считали, что человеку присуща врожденная человечность, которая ведет его к вершинам развития. Они верили, что каждый обладает не только индивидуальностью, но и всеми возможностями человечности. Жизненной задачей же человека является «развитие через индивидуальность к всеобщности, и верили, что голосом человечности наделен каждый и каждое человеческое существо может его распознать» [цит. по *Фромм*, 2011, с.42].

В психологии вопрос смысла жизни впервые поднимает-

ся в психоанализе Зигмунда Фрейда, хотя ему не придаётся строго научного значения [Коваленко, 2010]. Психоанализ, прежде всего, имел направленность на раскрытие смысла поступков и произвольных реакций человека. Фрейд полагал, что правильно решать вопрос о смысле и целях человека, а не людей вообще. Предлагался ответ: целью является достижение человеком счастья, которое заключается в стремлении к удовольствию и избегании неудовольствия, причём истоки смысла и целей личности находятся в прошлом. Для Фрейда эволюция – дуальное благо, поскольку общество причиняет не меньше вреда чем пользы (что бы человек не делал, все заканчивается фрустрацией; возвращение к первобытному состоянию несет удовольствие, но лишает мудрости, а цивилизация несет мудрость, но лишает счастья). Как отмечает Э. Фромм, для Фрейда здоровый человек – это тот, кто достигает «генитального уровня», порывает с зависимостью от отца и матери, становясь хозяином самому себе и живет жизнью взрослого человека, т.е. жизнью, в которой он «может трудиться и получать необходимое сексуальное удовлетворение, иначе говоря, в которой он может производить вещи и воспроизводить род человеческий» [Фромм, 2011, с. 90].

Для Фрейда смысл не определяет поступки, мысли и идеи человека, их определяет характер (эквивалент утраченной человеком инстинктивной детерминации животного). Например, для анально-накопительного характера наиболее

привлекательный идеал (высшая добродетель) – бережливость, такой человек предпочитает образ жизни, при котором поощряется сбережение и запрещается расточительность.

И хотя однажды З. Фрейд сказал: «...когда кто-то постоянно думает о смысле жизни, он болен. Философствование по поводу смысла жизни – всего лишь благоприятная форма сублимации» [Фрейд, 1989], существует «две» несогласованные теории – клиническая и метапсихологическая. П. Рикёр пишет по этому поводу: «С одной стороны, З. Фрейд действительно создал свою теорию интерпретации в противовес физикализму и биологизму, господствовавшим в психологии. Интерпретация полностью принадлежит сфере смысла и содержит в себе отношения силы (вытеснение, возврат вытесненного) только как отношения смысла (цензура, маскировка, сгущение, перемещение); отныне ничто так не требуется от З. Фрейда, как преодолеть ослепленность фактом и признать универсум смысла. Но З. Фрейд продолжает вписывать все сделанные им открытия в рамки позитивизма, чем сводит их на нет...» [Рикёр, 1995].

Д.А. Леонтьев в своей работе «Психология смысла», ссылаясь на исследования Р. Шопы, воссоздаёт следующее определение об осмысленности психологического акта у Фрейда: «данный акт обладает для субъекта значимостью в силу того, что он замещает собой другой психический акт, который не может непосредственно проявиться в поведении в силу лич-

ностных цензур и который указывает нам на цель или интенцию, лежащую в основе данного акта. Интенция, в свою очередь, порождается мотивом осуществления желания, обладающего побудительной силой. Сама же связь данного психического акта с мотивом генетически восходит к аффективным переживаниям, имевшим место в истории жизни субъекта и наложившим отпечаток на формирование и реализацию его мотивов» [Леонтьев, 2007, с.30].

К. Хорни рассматривала проблему смысла жизни схоже с З. Фрейдом. Обозначая корни тревоги и беспокойства личности в неправильных человеческих отношениях, он относит поиск смысла жизни к характерной проблеме невротиков [Хорни, 2002].

Альфред Адлер, один из основных оппонентов З. Фрейда, в своих работах формулирует развернутое понимание смысла жизни [Адлер, 1998]. Создатель индивидуальной психологии считает смысл жизни первичным по отношению к смыслам отдельных действий человека, находя отражение во всех психологических и поведенческих проявлениях, установках, чертах характера человека. В противоположность фрейдовскому вопросу «Почему?» по отношению к анализируемым поступкам, Адлер переходит к вопросу «Зачем?». Понимание индивидуального смысла жизни является, по А. Адлеру, ключом к пониманию всей личности в целом [Adler, 1980, p. 22].

Смысл жизни А. Адлер связывает с тремя аспектами че-

ловеческого бытия, решением заключенных в них проблем: факт жизни человека на Земле порождает проблему труда и профессионального самоопределения; факт жизни человека в обществе порождает проблему межличностных отношений, кооперации и дружбы; факт существования двух полов порождает проблему отношений между ними, любви и брака. В зависимости от того, какое решение данных проблем находит человек определяется уникальный смысл жизни каждого. В отличие от классического психоанализа, Адлер заключал истоками смысла жизни со смыслом всей жизни человека, с его жизненным планом и жизненным стилем.

Психологическим критерием «истинности» смысла, по А. Адлеру, является следующее: «Признак всех истинных "смыслов жизни" – это то, что они являются общими, т.е. такими смыслами, которые другие могут разделять и принимать для себя» [Adler, 1980, p. 9]. Девиантные же личности (преступники, наркоманы, невротики и т.п.), напротив, обладают лишь приватным смыслом жизни, который замыкается на них самих и «...по сути не является смыслом вообще» [Adler, 1982, S. 83]. И далее А. Адлер отмечает «Ни один человек не может уйти от смыслов. Мы воспринимаем действительность всегда через призму смысла, который мы ей придаем» [Adler, 1980, p. 14].

Взгляды основоположника аналитической психологии К.Г. Юнга на проблему смысла жизни во многом схожи с взглядом Альфреда Адлера [Юнг, 1991]. К.Г. Юнг рассмат-

ривал данную проблему как специфическую, естественную человеческую потребность и задачу – обнаружение смысла. Решение этой задачи – условие душевного здоровья человека и лежит в области постановки духовных и культурных целей. «Чувство ширящегося смысла существования выводит человека за пределы обыденного приобретения и потребления. Если он теряет этот смысл, то тотчас же делается жалким и потерянным» [Юнг, 1991, с. 25]. По К.Г. Юнгу источниками смысла выступают архетипы (центральное понятие аналитической психологии, введённое Юнгом) и символы, именно они придают смысл нашей жизни. «Формами придания смысла нам служат исторически возникшие категории, восходящие к туманной древности, в чем обычно не отдают себе отчета. Придавая смысл, мы пользуемся языковыми матрицами, происходящими, в свою очередь, от первоначальных образов» [там же, с. 25]. К.Г. Юнг обозначает еще один важный момент, необходимый для понимания глубинного в человеке: «Психологию отдельного человека никогда нельзя исчерпывающе объяснить из него самого, но надо ясно понять, что индивидуальная психология обусловлена современными ему историческими обстоятельствами. Она не есть лишь нечто физиологическое, биологическое или личное, но и некая проблема истории того времени» [цит. по Леонтьев, 2007, с. 35]. Таким образом, по К.Г. Юнгу (в русле аналитической психологии), смысл жизни надиндивидуален и связан с коллективным бессознательным.

Для понимания роли смысла у К.Г. Юнга отдельно стоит остановиться на синхронистичности – введенном им понятии для объяснения происходящего в природе. Как отмечал сам Юнг в работе «Синхронистичность: акаузальный, связующий принцип», эта проблема вызывала у него страх, поскольку ответ лежал в скрытой, загадочной области, а ответы, хоть и несли величайшее философское значение», были чреватые «насмешками глупцов». К.Г. Юнг полагал философский принцип причинности, который лежит в основе нашей концепции закона природы, относительно пригодным, поскольку «связь между событиями при определённых обстоятельствах имеет отличный от причинного характер и требует другого принципа объяснения. Таким принципом Юнг считал синхронистичность – энергетическое, *смысловое, акаузальное* притяжение связанных друг с другом объектов, лежащее вне пространства и времени. Смысл способен «притягивать» обстоятельства, творить содержание человеческой жизни, «душа подчиняет себе другие вещи <... > производит все, чего очень сильно хочет» [Юнг, 1991, с. 225], он не только психический процесс или содержание психики, но может существовать и за её пределами, и «одновременно проявляться в человеческой психике и во внешнем и независимом событии» [там же, с. 263]. Принцип смысловой синхронии Юнг подчеркнуто считал не философской категорией, а «эмпирической концепцией, которая постулирует необходимый принцип» [там же, с. 299].

Трудно переоценить вклад основоположника логотерапии Виктора Франкла в психологию. В. Франкл провёл серьёзнейший анализ понятия «смысл жизни», которое выступало как ключевое в его концепции, он писал: «Терапевт, который игнорирует духовную сторону человека и, следовательно, вынужден игнорировать волю к смыслу, отрицает одно из самых ценных его достоинств» [Франкл, 1990, с. 5]. В своей книге «Доктор и душа» он пишет о том, что поиск человеком смысла является первичным побудительным мотивом [Франкл, 1997, с. 242-243], что диаметрально отличается такой подход от рассматриваемых поиск смысла как вторичную рационализацию инстинктивных влечений [Франкл, 2000а, с. 14] (например, воли к власти в психологии Адлера или стремлению к удовольствию в психоанализе З. Фрейда). Это изначальное «стремление определить и выполнить своё предназначение в жизни» [Франкл, 2015 с. 18] напрямую связывается в логотерапии со свободным выбором человека и неизбежной ответственностью за него, которые суть составляющие его духовности. В. Франкл считал, что смысл жизни не является абстрактным, но различается не только у каждого конкретного человека, но и в каждый конкретный период времени [Франкл, 1990, с. 248]. По этому поводу В. Франкл предлагал аллегорию игры в шахматы, где лучшего хода не существует в принципе, поэтому вопрос «Какой самый лучший ход в мире?» не имеет смысла. Согласно логотерапии, смысл жизни может быть осуществлён тремя спо-

собами: через деятельность, созидание; через переживание ценностей (природу, культуру и любовь, которую В. Франкл считал «единственным способом постижения другого человеческого существа во всей глубине его личности» [Франкл, 1990, с. 250]); через неизбежное страдание, отношение к нему, постижение глубочайшего его смысла.

Дефицит и отсутствие смысла порождает экзистенциальный вакуум (ощущение внутренней опустошённости, когда жизнь кажется бессмысленной [Франкл, 2015, с. 168]), являющийся причиной «ноогенного невроза», в котором человек не знает чего он собственно хочет, как ему следует жить, а значит «он либо хочет делать только то, что делают другие (то есть становится конформистом), либо сам делает только то, чего хотят – причём хотят от него – другие (то есть становится жертвой тоталитаризма)» [Франкл, 2015, с. 13]. Признаком этого состояния В. Франкл считал скуку, которую человек безуспешно пытается заполнить удовольствиями и псевдореализацией, которые приносят только новое разочарование, хотя внешне все может выглядеть вполне благополучно. Таким образом, нереализованное стремление человека обрести смысл приводит к фрустрации или вакууму.

Так же важно отметить, что человек, по В. Франклу, превосходит плоскость биопсихологии, человек – это дух т.е. его бытие ноэтично, он способен к самотрансценденции, а значит человек «не вещь среди других вещей: вещи детерминируют друг друга, а человек самоопределяется <...> Человек

действительно свободен и ответственен» [Франкл, 2015, с. 62]. Человеку необходимо постоянно решать, чем он будет в следующий момент, его свобода – это не то, что он имеет, а то, что он есть, и это акт не только свободы, но и ответственности.

Развивая идеи В. Франкла, Альфред Лэнгле говорит о переживании исполненности и глубинных, экзистенциальных мотивационных силах [Лэнгле, 2009б]. А. Лэнгле выделяет четыре фундаментальных мотивации:

–Бытие-в-мире (сама возможность экзистенции, «занимать жизнь как пространство»).

–Ценность жизни (способность ощущать ценности, «стремление к ценности жизни»).

–Оправдание Собственного (обнаружение, проживание и воплощение уникальности, «иметь право на свою собственную жизнь»).

–Данные три «персональные предпосылки» являются необходимыми для обнаружения смысла – четвёртой фундаментальной мотивации – Смысла экзистенции.

В экзистенциально-аналитической теории эмоций, А. Лэнгле неоднократно подчёркивает, что «прорываться» к смыслу следует не минуя тело и чувства, не противопоставляя низшего высшему, но с их помощью, «в интеграции с телом и миром влечений» [там же, с. 88]. Эмоциональность, по мнению Лэнгле, должна быть «вплетена в обнаружение смысла», это является ключом к переживанию исполненно-

сти и постижению экзистенциальной структуры смысла.

А. Лэнглепривносит динамику в три категории ценностей В. Франкла (рассмотренные выше) и считает, что обнаружение смысла – не просто реализация ценностей, но переживание человеком внутреннего «Да» к тому что он переживает; как он действует во внутреннем и внешнем мире; ради чего он живет, как понимает смысл ситуации.

К. Ясперс, анализируя проблему смысла жизни, предлагал путь понимания смысловых проблем исходя из смыслового единства [Ясперс, 1991с.29], из которого приходит понимание необъятного многообразия человеческого существования. Так, осознавая бытие в целом, человек приходит к высшим целям, универсалиям, определяющим жизнь людей. Ставя в пример философов, отшельников и странствующих мыслителей, К. Ясперс показывает, как человек, находя опору в себе, возвышается над миром и приходит к трансцендентальной ясности, сознаёт свое место в целостности бытия. К. Ясперс считает, что многообразие истории и историчность человека (а значит жизни каждого) подчинено требованию «некого единого» [*там же*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.