



§1.23 СМИСЛ ЖИТТЯ ЯК УМОВА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ (Хохліна О.П. Національний авіаційний університет)

Вступ. Проблема смислу життя людини у психології розглядається невід'ємно від проблеми акме – вершинного розвитку особистості, її самореалізації. Так, наявність смислу життя в особі визначається як умова її нормального та продуктивного життя, повноцінного розвитку, і передусім особистісного зростання, реалізації індивідуальності, ефективної діяльності, прояву творчості, і як результат – задоволеності життям та відчуття щастя. Також відмічається, що проблема смислу життя в науці та практиці зберігає свою незмінну значущість, змінюється лише її змістове та емоційне наповнення залежно від специфіки конкретного та історичного фону й особливостей індивіда (І. Кацишина) [1]. Однак, незважаючи на значення цієї проблеми, її вивченню на теоретичному та емпіричному рівні на сьогодні приділяється недостатня увага.

У науці смисл життя розглядається на двох рівнях: смисл життя взагалі (смысл бытия, існування) та смисл власного життя – мого життя, покликання та призначення. Смысл життя як психологічний феномен представлено саме на другому рівні (І. Маноха) [2]. Зазначене явище стало предметом вивчення таких філософів, як Є. Трубецької, І. Кант, Й. Фіхте, Г. Гегель, М. Бердяєв та ін. [1, 2]. Однак, особливий інтерес представляють психологічні дослідження проблеми. Відмітними для з'ясування сутності, смислу життя, його природи, структури, проявів, характеристик та ін. виявилися праці К. Абульханової-Славської, В. Асєєва, О. Бодальова, І. Кацишиної, Д. Леонтьєва, І. Манохи, В. Меренкова, Т. Титаренко, А. Фурмана, Б. Чудновського, О. Хохліної та ін. Метою статті є висвітлення результатів теоретичного дослідження, спрямованого на з'ясування





сутності проблеми смислу життя як психологічного феномену в аспекті проблеми самореалізації людини.

Виклад основного матеріалу. Смисл життя у психології розглядається як головне, інтегральне смислове утворення особистості; як цілісне уявлення людини про своє призначення, про фундаментальні основи власного життя, про сутнісно значущі цінності (Т. Титаренко) [3]. Відмічається, що поняття «смисл життя», як і поняття «смисл», має два значення: 1) суть, головне, основне в явищі та 2) особистісна значущість для людини цієї суті, головного (Б. Чудновський) [4].

Л. Виготський, О. Леонтьєв та ін. зазначають, що смисл життя виникає при взаємодії людини зі світом: суспільством, історією країни, географією, економічною ситуацією, релігією, культурою (О. Старовойтенко), бугтям, життєдіяльністю, діяльністю (І. Кант, І. Фіхте, М. Рубінштейн), в яких породжуються цінності [1-3 та ін.]. Смисл життя формується на певній світоглядній основі і є своєрідною інтеграцією системи цінностей, що функціонують у певному суспільстві (М. Рубінштейн) [1]. При цьому, смисл життя, за своєю суттю, є дещо надіндивідуальне, що пов'язує життя індивіда з системою, яка його підкоряє собі, але підкоряє таким чином, що ця «підкора» стає власним атрибутом особистості та виявом її свободи (М. Рубінштейн). І. Кант же вважає, що фактором утворення смислу життя є ідея, яка набуває вигляду етичного закону, обов'язку, що доведена до повноти розуміння як вищого блага та переживається людиною духовно піднесено. Саме смисл життя у життєвих ситуаціях дає орієнтир добровільного самопідкорення етичному закону, який піднімає людину над її власною природою [1]. У зв'язку з цим доречним буде навести думку Б. Чудновського про те, що смисл життя - це відображення у свідомості суб'єкта особливостей ієрархії цільових





установок його життя та діяльності, які стали для нього життєво значущою цінністю вищого порядку [4].

Розглядаючи суть смислу життя, говорять і про те, що він не створюється, а знаходиться, розгортається, здійснюється, присвоюється, активно твориться людиною як суб'єктом життя (В. Франкл, К. Абульханова-Славська та ін.) [3, 5]. За В. Франклом, людину можна лише підвести, підштовхнути до знаходження смислу життя [6]. А знайти смисл життя, як відмічає Б. Чудновський, - найбільша та найвища цінність та необхідна умова людського життя [4].

Розкриваючи суть смислу життя, маємо сказати й про його місце у структурі психічних явищ. Воно відноситься до психічних властивостей – найбільш сталих і вершинних інтегративних складових психіки, а саме спрямованості. Спрямованість особистості є системою спонукань, яка визначає вибірковість її відношень та активності; вона показує в якому напрямку і чому людина діє та ставиться до чогось так чи інакше, а її зміст розкривається через поняття, які складають мотиваційну сферу особи, а саме: потреби, мотиви, потяги, бажання, установки, життєві цілі та плани, інтереси, ідеали, світогляд, переконання, ціннісні орієнтації та ін. Смисл життя пов'язується саме з ціннісними орієнтаціями, які визначають смислову, змістову сторону як спрямованості, особистості, так і її життя, проявляються на свідомому та несвідомому рівнях [7], та являють собою зорієнтованість на певну ієрархію життєвих цінностей – усвідомлених й прийнятих людиною смислів життя (Б. Братусь).

Слід сказати, що у наукових працях різних авторів смисл життя ототожнюється також із спрямованістю особистості в цілому (А. Адлер, Д. Леонт'єв) та різними її складовими: потребою (Б. Братусь), мотивом, метою, життєвими завданнями, цільовими установками, домаганнями, переконаннями та ін. (В. Асєєв, О. Старовойтенко, Б. Чудновський, Т. Титаренко та ін.) [3, 4, 8, 9 та ін.]. Розглядаючи питання механізмів його





виникнення, відмічається, що особистісний смисл породжується у відношенні мотиву діяльності до цілі; при цьому смислоутворювальна функція належить саме мотиву (за Л. Виготським, О. Леонтьєвим) [3].

Узагальнення наявної наукової літератури також показує, що по суті смисл життя - це щонайперше цінність. Але й відмічається, що він є й переживанням людиною цієї цінності у процесі її створення, присвоєння чи здійснення. На відміну від мотивів, які відображають потреби, смисл життя слід розуміти не лише як прагнення до чогось, не лише як майбутню ціль, яка визначається мотивом, а й як переживання, яке відбувається у процесі реалізації мотиву. Смисл життя – це психологічний засіб переживання життя у процесі його здійснення. А здатність суб'єкта переживати цінність життя, задовольнятися ним і складає його смисл (К. Абульханова-Славська) [5]. Смисл життя відображає прагнення особистості, її потреби та підтверджує її реальні досягнення, реальну спроможність проявити себе у формах життя. Отже, смисл життя – це не лише майбутнє, не лише перспектива, а й оцінка (у формі переживань!) досягнутого власними силами за важливими для особистості критеріями, задоволеність життям [5, 8].

Розглядаючи смисл життя в аспекті проблеми самореалізації особистості, слід зазначити, що переживання задоволеності життям та відчуття щастя, досягнення акме приносить не будь-який, а лише оптимальний смисл життя, суть якого – в органічному сполученні життєвої цілі, яка влаштовує людину, та задоволення від процесу та результатів її реалізації (Б. Чудновський) [4]. Саме оптимальний смисл життя обумовлює високу успішність у різноманітних галузях діяльності, максимальне розкриття здібностей та індивідуальності людини, її емоційний комфорт, що проявляється у переживанні повноти та задоволеності життям. Такий смисл життя відповідає





об'єктивним та суб'єктивним умовам його реалізації та має позитивний вплив як на становлення особистості, так і на успішність діяльності людини [4].

Розгляд смислу життя людини в аспекті проблеми забезпечення її самореалізації торкається й питання його структури. Зазначається, що це психічне утворення має не лише свій зміст, а й структуру; воно відображає структурну ієрархію цільових установок суб'єкта, ієрархію «великих» і «малих» смислів (Б. Чудновський) [4]; структурну будову смислової системи особистості (В. Асєєв) [9].

За В. Асєєвим, смисл життя складають цінності-ідеали та цінності-необхідності [9], або «великі» й «малі» смисли, за Б. Чудновським [4]. Цінності-ідеали – це високозначущі установки, мрії; це великі смисли, що стосуються сфери вищих досягнень людини в роботі та життєдіяльності загалом і мають значний розвивальний ефект. Водночас відмічається, що реалізація ідеалів-цінностей потребує суттєвих функціональних, часових і матеріальних витрат; їх актуалізація і підтримання викликають значне функціональне навантаження та напруження; це те що є «предметами розкоші» та «дорого обходиться». Такі цінності – це також зона високого ризику, коли підвищується ймовірність нервово-психічного зриву, помітного зниження рівня досягнень, виникнення страху перед неуспіхом тощо. Надмірне, регулярне навантаження при їх реалізації призводить, таким чином, до деструктивних наслідків для здоров'я та психіки [9, 10]. Говорячи про цю групу цінностей у структурі смислу життя, В. Асєєв вводить поняття сфери межових можливостей (або межової зони можливостей), пов'язаної з зоною ризику [9].

Незважаючи на те, що смисл життя - це передусім цінності вищого порядку, до смислової сфери особистості входять і цінності-необхідності - рутинні, звичайні, низькозначущі смислові установки, або малі смисли. Вони





стосуються задоволення повсякденних потреб, здійснення діяльності у межах звичайних можливостей людини та пов'язані з незначними функціональними навантаженнями й вартують людині «відносно дешево». Але такі цінності не передбачають значних досягнень і мають незначний розвивальний ефект [9, 10].

У смислі життя людини поєднуються обидві групи цінностей, оскільки вона не може жити лише цінностями-ідеалами, але вона не може жити й лише цінностями-необхідностями. Цінності-необхідності реалізуються як поточні, актуальні; цінності-ідеали – як перспективні, вони є своєрідним смисловим резервом, потенціалом, «світлим вогником надій і впевненості в майбутньому» [9, 10]. У більшості випадків людина уникає постановки високозначущих, але важких для досягнення, цілей і задач; стосовно них можуть виникати й важкоусвідомлювані психологічні бар'єри. Вона свідомо чи несвідомо враховує ймовірність межової зони можливостей та зони високого ризику й розгортає свої вищі досягнення в оптимальній зоні. А тому більш правильно буде сказати, що її досягнення – не максимальні, а оптимальні, які не торкаються межової зони можливостей. Відмічається, що реалізація цінностей-ідеалів високої значущості має підводити суб'єкта до зони ризику, межової зони можливостей, але свідомо не вводити (чи не входити) в неї [9, 10].

Таким чином, проведене нами дослідження, спрямоване на з'ясування суті смислу життя людини, дозволило розробити теоретичні засади його подальшого вивчення на сучасному етапі соціально-економічних та політичних змін, з урахуванням реалій, проблем та запитів сьогодення. Необхідною умовою успішності таких досліджень є й визначення параметрів вивчення смислу життя, відповідно до яких конкретизувався б напрям наукового пошуку. Узагальнення наявної у психології





інформації дозволило до таких параметрів віднести наступні [11]:

- наявність смислу життя, що виявляється на основі а) задоволеності/незадоволеності життям (без конкретного його змісту); б) його усвідомленість (неусвідомлена задоволеність, неусвідомлена незадоволеність, усвідомлена незадоволеність, усвідомлена задоволеність, витіснення смислу життя (коли адекватне усвідомлення загрожує самоповазі (Д. Леонтьєв)) [8];

- наявність оптимального смислу життя, про що свідчить а) органічне сполучення життєвої цілі, яка влаштовує людину, б) задоволення від процесу та результатів її реалізації (Б. Чудновський) [4];

- гармонійність структури смисложиттєвих орієнтацій, що забезпечує а) високу успішність у різноманітних галузях життєдіяльності; б) максимальне розкриття здібностей та індивідуальності людини; в) її емоційний комфорт – переживання повноти життя та задоволеності ним (Б. Чудновський) [4];

- наявність в структурі смислу життя та пріоритетність цінностей-ідеалів та/чи цінностей-необхідностей (за В. Асєєвим) [9], великих та/чи малих смислів (за Б. Чудновським) [4], цінностей-цілей та/чи цінностей-засобів (за М. Рокичем) ;

- ієрархічність структури смислу життя: цінностей-ідеалів і цінностей-необхідностей (за В. Асєєвим) [9], великих та малих смислів (за Б. Чудновським) [4], цінностей-цілей та цінностей-засобів (за М. Рокичем) та конгруентність складових смислової сфери особистості;

- зміст смислу життя – конкретні цінності, що входять до смислової сфери особистості (відповідно до класифікацій цінностей): а) цінності-цілі та цінності-засоби; б) матеріальні (природні чи предметні), соціально-політичні, духовні (моральні, релігійні, художні, філософські, правові, естетичні тощо) ; в) цінності-ідеали; цінності-властивості речей, виявлені





в результаті взаємодії з цінностями-ідеалами; цінності-речі, що мають ціннісні властивості; г) індивідуальні, групові, загальнонародні, загальнолюдські; д) цілі в житті, процес життя (інтерес й емоційна насиченість життя), результативність життя (задоволеність самореалізацією); е) цінності-ідеали та цінності-необхідності; є) великі та малі смисли;

- типи структури смислу життя, в основі яких - співвідношення «великих» і «малих» смислів: «конгломерат»; структура, що розпадається; розірвана; номінальна; монолітна; авторитарна; гармонійна (оптимальна); «сплав»; конгруентна (Б. Чудновський, В. Меренков) [6];

- адекватність смислу життя, яка оцінюється за ознаками: а) реалістичність – відповідність об'єктивним та суб'єктивним умовам (індивідуальним можливостям людини), необхідним для його реалізації; б) конструктивність/деструктивність - ступінь позитивного чи негативного впливу на становлення особистості та успішність діяльності людини (Б. Чудновський) [4];

- відповідність смислу життя віковим особливостям; наявність наскрізної для всіх вікових етапів лінії смислу життя (Б. Чудновський, В. Меренков, Т. Титаренко та ін.) [3, 6 та ін.].

Психологічне вивчення смислу життя людини за визначеними параметрами дозволить отримати емпіричні дані про досліджуване явище за повнотою характеристик, здійснити поглиблений їх аналіз, з'ясувати найбільш адекватні змістові лінії роботи з клієнтами з метою досягнення ними високих показників особистісного та професійного становлення, задоволеності своїм життєвим шляхом та максимальної самореалізації [11].

Висновки. Найважливішою умовою самореалізації людини є знаходження нею смислу життя, суть якого - в цілісному уявленні про своє призначення, про фундаментальні основи власного буття, про сутнісно значущі цінності. При цьому досягненню акме в особистісному та професійному





становленні сприяє наявність у людини лише оптимального смислу життя, в якому органічно поєднуються визначені й прийняті нею цілі та задоволення від процесу й результатів її реалізації. Самореалізація людини найбільшою мірою визначається наявністю в смисловій сфері особистості цінностей-ідеалів – високозначущих установок, що стосуються сфери вищих її досягнень в роботі та життєдіяльності загалом і мають значний розвивальний ефект. Однак реалізація цінностей-ідеалів високої значущості має лише підводити суб'єкта до зони ризику, межової зони можливостей, але свідомо не вводити (чи не входить) в неї.

Зважаючи на роль смислу життя в самореалізації особистості, актуальними та перспективними є дослідження, спрямовані на його вивчення на сучасному етапі розвитку суспільства, в реаліях сьогодення, відповідно до суті цього психічного явища, структури, показників прояву, динаміки та можливостей становлення, залежно від психічного складу людини та ін.

Список використаних джерел:

1. Кацишина И.А. Смысл жизни как объект психологического исследования. *Смысл жизни и акме: 10 лет поиска*. В 2-х ч. Ч.1. / Под ред. А.А. Бодалева, Г.А. Вайзер и др. Москва: Смысл, 2004. С.50-55.
2. Маноха І.П. Смысл життя як психологічний феномен. *Основи психології* / За заг. ред. О.В.Киричука, В.А.Роменця. Київ: Либідь, 1995. С.373-376.
3. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. Київ: Каравелла, 2013. С.123-128.
4. Чудновский Б.Э. Проблема оптимального смысла жизни. *Смысл жизни и акме: 10 лет поиска*. В 2-х ч. Ч.1. / Под ред. А.А. Бодалева, Г.А. Вайзер и др. Москва: Смысл, 2004. С.6-22.





5. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. Москва: Мысль, 1991. 300 с.

6. Меренков В.И. О выборе смысла жизни в современную эпоху. *Смысл жизни и акме: 10 лет поиска*. В 2-х ч. Ч.1. / Под ред. А.А. Бодалева, Г.А. Вайзер и др. Москва: Смысл, 2004. С.61-71.

7. Хохліна О.П. Теоретико-методологічні проблеми психології: навч. посіб. Київ: Симоненко О.І., 2021. 244 с.

8. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности Москва: Смысл, 2007. С.247.

9. Асеев В.Г. Особенности структурного строения смысловой системы личности. *Смысл жизни и акме: 10 лет поиска*. В 2-х ч. Ч.1. / Под ред. А.А. Бодалева, Г.А. Вайзер и др. Москва: Смысл, 2004. С.35-41.

10. Хохліна О.П. Смысл життя фахівців авіаційної галузі в аспекті безпеки професійної діяльності. *Матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції «Авіа – 2021»* (20-22 квітня, 2021). Київ: НАУ. С.33.17-33.19.

11. Хохліна О., Горбенко С. Параметри вивчення смислу життя людини. *Débats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique: collection de papiers scientifiques «ΛΟΓΟΣ» avec des matériaux de la II conférence scientifique et pratique internationale (Vol. 2), Paris, 1er octobre 2021. Paris-Vinnytsia: La Fedeltà & Plateforme scientifique européenne, 2021. С.33-35. <https://doi.org/10.36074/logos-01.10.2021.v2.12>*

