

HURLYEVA Tetyana

Ph.D. in Psychology, Senior Researcher, G.S.Kostiuk Institut eof Psychology of NAES
of Ukraine (Kyiv, Ukraine)

**REALIZING THE MEANING OF LIFE AS THE WASTE-LESS SOURCE OF
HAPPINESS**

ГУРЛЄВА Тетяна

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України (м. Київ, Україна)
РЕАЛІЗАЦІЯ СМISЛУ ЖИТТЯ ЯК НЕВИЧЕРПНЕ ДЖЕРЕЛО ЩАСТЯ

The thesis states that the source of happiness is the search for and embodiment of higher, essential meanings. It is emphasized that the harmonious formation of personality is possible under the condition of unity of biological, social and spiritual, where the highest meaning of life is the main. This ensures a higher quality of individual life, contributes to a sense of satisfaction, meaningful content and harmony. The high sense of life is understood to be such a psychological formation that defines a person's conception of the highest, spiritual values, and in accordance with which he creates his own life, seeks to understand it as a complete process of spiritual upliftment. The ways of psychological help to a person in the discovery and realization of high life meanings are offered now and in the future are proposed.

Ще великі філософи, такі, як Сократ, Платон, Декарт, Спіноза, Діоген відмічали, що те життя "найкраще", яке найбільш осмислене. Осмислити життя значить відкрити смисл, значення власного буття, усе, що у ньому відбувається і свою роль у цьому процесі. Реалізація смислу повинна приносити людині задоволення від свого життя, відчуття щастя.

Платон вважав, що сутністю усілякої добродетності, чесноти є знання того, що треба робити і чого не можна робити. Причому знання і розум не є абстрактним знанням і чистим розумом, далекими від життя, а допомагають людині віднайти смисл існування, оволодіти ним. Він закликав до пошуку істини, яка прихована в самій людині, і яку слід лише віднайти: «Всіма силами душі треба тягнутися до істини». Природа людини, зазначав філософ, визначається її душею, точніше, душею і тілом, але з приматом душі над тілом, божественного безсмертного начала над смертним, тілесним.

Представники екзистенційно-гуманістичного напрямку вважають, що людина живе справжнім, істинним життям, коли шукає сутнісного, а не лише задовольняє біологічні потреби, корисливі, сексуальні, агресивні наміри тощо, і відповідальна за втілення своїх можливостей. Людина повноцінно живе, творить і вдосконалюється, коли прагне щось важливе і справжнє вчинити у своєму житті, не боїться "бути", шукає шляхи для кращої самореалізації. Смиловтрата приводить до спроб заповнення "екзистенційного вакууму" і пошуку щастя за допомогою так званих псевдосмислів – прагнення до успіху, влади, споживання

тощо. Тобто мова, певно, йде про заміну справжнього, сутнісного смислу хибним, несправжнім, оманливим, руйнівним.

У широкому розумінні смисл – це цінність і водночас переживання цієї цінності в процесі її становлення та реалізації. Смисл не досягається шляхом простого пошуку серед уже відомих або запропонованих чи нав'язаних середовищем смислів, а народжується, відкривається, усвідомлюється і постійно змінюється (М.М. Бахтін, С.Л. Братченко, Ф.Ю. Василюк, Д.О. Леонтьєв, В. Франкл та ін.).

Сучасна психологія визнає можливість гармонійного існування людини лише за наявності у неї найвищого, сутнісного, буттєвого смислу життя. Як зазначав В.Є. Чудновський, смисл життя – це особливе психічне утворення, яке має свою специфіку становлення і може суттєво впливати на життя людини. Життєві смисли, наголошував вчений, не існують самі по собі, а підпорядковані найважливішому, найвищому смислу, який забезпечує високу якість життя людини, стає «цінністю надзвичайно високого порядку» [3, с. 5].

Рух "по вертикалі" означає прямування людини від рівня біологічного до соціального, аж до духовного, який і підносить особистість над вузькогоспичним, вузькосоціальним або груповим, дає їй снагу жити не за законами животіння, меркантильного пристосовництва або соціальної підлеглості, а за внутрішнім законом (І. Кант), тими унікальними цінностями, котрі мають пройти перевірку власною совістю. Неодмінним є гармонійне поєднання соціального, біологічного і духовного в розвитку і саморозвитку особистості (О.О. Бодальов, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн, В.Є. Чудновський та ін.).

Одне з положень Дж. Бьюдженталя говорить [1]: найважливішою особливістю «людської природи» є внутрішньо притаманна людині мотивація до «пошуку здорового», яка, що тільки її звільняють, спонукає людину рухатися до все більшої ефективності і задоволеності в житті. «Людське» в людині і є, зокрема, пошук до високого смислу буття, наповнення його духовністю.

Високий смисл життя – це таке психологічне утворення, яке визначає уявлення людини про найвищі, духовні цінності та у відповідності з якими вона будує своє життя, прагне його усвідомити як цілісний процес духовного піднесення. Високий смисл життя – не означає якийсь один смисл, він може складатись з декількох високих значень людського буття, утворюючи духовне смислове ядро особистості. Високий смисл виступає цінністю, бо саме він сприяє розвитку і руху життя людини по висхідній або по вертикалі. А невизначеність, безмежність, образно кажучи, «стелі» і спрямовує людину у вільну безкінечну путь, безборонну подорож, де можна знайти себе, своє покликання і своє призначення [2, с. 97].

Коли людина спрямована на пошук високих смислів, це вже вказує на рівень її духовного зростання. Від того, які саме цінності стануть провідними, домінуючими, охоплюючими увесь життєвий простір людини, вирішальним чином залежить становлення її особистості. Пошук і формування смислів, осмислення і вибір власних життєвих пріоритетів випадає на підлітковий і ранній юнацький вік.

За даними нашого дослідження у якості високих життєвих смислів старшокласники вбачають здатність чинити добро, любити, співчувати іншим людям, бути відповідальним, прагнення до особистісної досконалості. Що

підкреслює не лише значення, зміст смислу, а і його дієвість (Т.С. Гурлева 2011-2016 рр.).

Ми провели емпіричне дослідження розміщення поняття щастя у семантичному просторі 70 українців (студенти гуманітарних вузів – 50 чол., дорослі з гуманітарною освітою – 20 чол.). До порівнюваних понять було внесено наступні: щастя, совість, відповідальність, високий смисл, духовність, матеріальний смисл, кар'єра, я у минулому, я у теперішньому, я у майбутньому, я реальний, я ідеальний, ідеальні ровесник і дорослий.

Порівняльний аналіз розподілу досліджуваних об'єктів у просторі 2-х головних компонент вказує на схожість отриманих результатів як для студентів, так і для дорослих. Поняття «Високий смисл» має високу достовірну позитивну кореляцію з «Відповідальністю» (коефіцієнт кореляції – 0.43), «Совістю» (0.37) і «Щастям» (0.32), з «Ідеальним дорослим» (0.42) й «Ідеальним ровесником» (0.40), з «Духовністю» (0.36), «Я – в майбутньому» (0.38) і «Я – ідеальним» (0.40). «Високий смисл» можна вбачати деяким орієнтиром на шляху досягнення певного ідеалу. Совість, відповідальність, духовність, високий смисл в уявленні двох груп респондентів тісно пов'язані між собою. У студентів простежується вектор «Я – в минулому» – «Я – в теперішньому» – «Я – в майбутньому» у напрямку до духовності, а у дорослих духовність ближче розташована до «Я – в минулому». Тож, опитані студенти, на відміну від старших людей, більш орієнтовані на духовне зростання. Щастя молодь здебільшого пов'язує з відповідальністю і совістю, ніж з кар'єрою і матеріальним благополуччям.

Не кожен смисл, або система чи поле смислів, веде до вдосконалення особистості, її шляху від біологічної істоти – до соціальної і духовної, до щастя. Має значення, які саме смисли керують людиною, визначають її поведінку і впливають на її життєвий шлях. Тому, надаючи психологічну допомогу, важливо сприяти розумінню людиною себе і світу у відповідності до існуючих індивідуальних смислів і цінностей, пропонуючи їй вектор духовного самопізнання і саморозвитку. Це проголошення і втілення таких істин як добро, справедливість, співчуття, любов, творчість, відповідальність, свобода, совість, гідність та ін. Якщо людина по-справжньому щиро прагне до втілення високих смислів, яскраво переживає їх відкриття для себе, то вона свідомо чи несвідомо підпорядковує ним своє життя щохвилини, щодня, постійно, просочуючи ними свої наміри, надії, плани розвитку власного фізичного тіла, стосунків з людьми, природою, перспектив творчого самовизначення і самореалізації.

Між молоддю і соціальним середовищем, світом у цілому встановлюються так звані "посередники". Це може бути спеціально організована виховна система, яка б створювала необхідні умови для розвитку і соціалізації особистості, гармонізації її становлення у єдності духовного, соціального, біологічного, що підвищує якість життя, створює гармонію між внутрішнім і зовнішнім, соціальним і індивідуальним, особистісним, між душею і тілом. Згадаймо Платона, який писав: «Виховання повинно виявитися в силах зробити і тіла і душі найпрекраснішими і найкращими».

Варто поширювати і пропонувати високоякісну літературу, яка відображає як історію, так і сучасність високих почуттів, надій, сподівань, вчинків людей, моральних основ поведінки, долучати молодь до пошуку нових знань для

самопізнання, самовияву, удосконалювання взаємодії з іншими людьми, з довкіллям взагалі. Сучасна преса, телебачення, Інтернет мають надавати правдиву інформацію, сприяти формуванню думки, самостійних умовиводів, відповідальних намірів передусім у юних громадян.

У компетенції психолога – допомогти особистості розширити і поглибити можливості її сприймання цінностей і смислів, усієї інформації, яку вона споживає. У роботі з підлітками та юнаками актуальними залишаються бесіди, психологічні дискусії, групові тренінги для прояснення їх смислових позицій. Варто вчити критично оцінювати ідеали, норми і принципи, якими керуються люди старшого покоління, якими пронизана їхня життєдіяльність, прислухатися до того конструктивного, розвивального, життєствердного, що є у їхньому досвіді.

Це психологічний супровід дитини у процесі її розвитку, а також професійна допомога дорослим у стосунках з дітьми і підлітками. У відкритому і довірливому діалозі дорослі, більш зрілі особистості – батьки, учителі, викладачі, вихователі тощо – можуть допомогти дитині (підлітку, юнаку) побудувати внутрішній діалог, завдяки якому вона здатна прислухатися й відкрити в собі ключові духовні змісти. Сучасна практична психологія має апелювати до гуманних цінностей, сприяти повному і більш вільному проживанню, яскравому переживанню, усвідомленню, осмисленню людиною свого життя, відкриттю для себе високих смислів, що сприяє особистісному розвитку, найповнішій реалізації людиною своєї людської сутності, невинного прямування до істини, до щастя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта / Джеймс Бьюдженталь. – М.: Издательство «Корвет», 2008. – 320 с.
2. Гурлева Т.С. Високий смисл життя як цінність і чинник формування стратегій психологічної допомоги у вирішенні людиною екзистенційних проблем. – Електронний ресурс: <https://lib.iitta.gov.ua/7328/>
3. Чудновский В.Э. Смысл жизни : проблема относительной эмансипированности от «внешнего» и «внутреннего» / В.Э. Чудновский // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – С. 15–26.