

УДК 159.923

Психологические аспекты проблемы смысла жизни

Пальм Г.А.

В статье рассматриваются результаты 10-летних исследований психологических аспектов проблемы смысла жизни. Смысл жизни как феномен индивидуального сознания понимается как миф, продукт работы одного из продуктивных процессов сознания – созерцания, в результате которого происходит сопоставление истории собственной жизни и интериоризованной смысложизненной концепции. Приведены результаты эмпирических исследований, описана разработанная автором методика выявления смысложизненных концепций.

Ключевые слова: смысл жизни, смысложизненные концепции, потребность поиска смысла, смысл жизни профессионала, профессиональный смысл жизни, переживание.

У статті розглянуто підсумки 10-річних досліджень психологічних аспектів проблеми сенсу життя. Сенс життя як феномен індивідуальної свідомості розуміється як міф, продукт роботи одного з продуктивних процесів свідомості – споглядання, внаслідок якого відбувається співставлення історії власного життя та сенсожиттєвої концепції, яка була інтеріорізована. Наведені результати емпіричних досліджень, описана розроблена автором методика виявлення сенсожиттєвих концепцій.

Ключові слова: сенс життя, смисложиттєві концепції, потреба пошуку сенсу, сенс життя професіонала, професійний сенс життя, переживання.

The article reviews the results of 10-year research in psychological aspects of the meaning of life. The meaning of life as a phenomenon of individual consciousness is regarded as a myth, the result of one of productive processes of consciousness – contemplation, which leads to the correlation between the history of one's personal life and his or her interiorized concepts of the meaning of life. The author provides the results of empiric study and suggests the methods of educing life-meaning concepts.

Key words: the meaning of life, life-meaning concepts, the need for search for meaning, the meaning of life of a professional, professional meaning of life, experience.

«Смысл жизни не в том, чтобы осуществить
все желания, а в том, чтобы иметь их»

(М.Зощенко)

Интерес к проблеме смысла жизни возник в середине 1990-х, когда у многих людей моего и более старшего поколения «сломался смысл жизни» (В.Э.Чудновский). Сегодня понятно, что для некоторых это обернулось действительной поломкой всей жизни, некоторых привело к кардинальной перестройке смысловой сферы, у некоторых ничего не ломалось – предельные ценности остались теми же, но, возможно, изменились способы их реализации. Нами было высказано предположение о том, что именно смысл жизни выступает тем «силовым полем», в котором располагаются различные ценности и цели жизни человека, это поле определяет их конфигурацию, «расстояние» между ними, линии их взаимовлияния. В зависимости от конкретного содержания (от индивидуального варианта решения вопроса о смысле собственной жизни) одни и те же элементы сознания (ценности, цели, смысловые образования) могут создавать различные узоры. В определенные моменты жизни (кризисы, духовные озарения) эти элементы могут переструктурироваться, образуя новый узор. Как в калейдоскопе, поворот – и разбежавшиеся в разные стороны цветные стеклышки сложились в новую картинку. Если калейдоскоп ломается, стеклышки (отдельные элементы смысловой структуры) на месте, но целостной картинке уже не получить (логоневроз или невроз смыслоутраты). А возможен вариант, когда отсутствует та сила, которая изменяет конфигурацию при повороте. И тогда перед человеком раз и навсегда сложившийся узор, который со временем превращается в обыденный и обрыдлый круг жизни. Человек не заглядывает в дырочку калейдоскопа, не пытается заглянуть в самого себя, не подозревая, что там, во внутреннем мире можно найти силу, которая «оживит» картинку, придаст ей новый смысл [3]. Таким образом, можно говорить о том, что являясь элементом общественного сознания, элементом культуры той или иной эпохи, на полюсе индивидуального сознания представление о смысле жизни выступает как особое психологическое образование.

В данной статье описаны основные результаты исследования смысла жизни как психологического феномена.

Опираясь на теорию целеполагающего сознания [10], в качестве рабочего мы предложили следующее понимание смысла жизни как феномена сознания: смысл жизни – это миф, продукт работы особого процесса сознания – созерцания, в результате которой происходит соотнесение истории собственной жизни и некоторого идеального замысла человеческой жизни, предназначения человека.

На процесс постижения смысла жизни будет влиять отрефлексируемая человеком его личная жизнь (внутренняя картина жизненного пути), а смыслопоисковая активность будет определяться уровнем развития способности к рефлексии, способности (и потребности) усматривать причинную и смысловую взаимосвязь различных жизненных событий.

Представление об идеальном замысле, о «первообразе», о Должном, с которым человек соотносит свою жизнь, – это результат интериоризации определенной философской и/или религиозной концепции.

Особое влияние на процесс осмысления жизни оказывает то, что можно назвать «порядком соотнесения». Возможна ситуация, когда определенный уровень осознания собственной жизни и

неизбежности смерти «подводит» человека к вопросу о смысле, и тогда смысложизненный поиск служит как бы оправданием жизни прожитой или проживаемой [«Мне есть, что спеть, представ перед Всевышним, мне есть, чем оправдаться перед ним...» (В.Высоцкий)]. Но может быть и по-другому: принятый человеком смысл определяет его жизнь. И здесь также возможны варианты. Интериоризация «готового» смысла, существующего в обществе в виде ценностно-нормативной системы («смысл жизни советского человека – борьба за построение коммунизма») определяет основные цели и ценности индивидуальной человеческой жизни (мы имеем в виду, что смысл действительно принят, а не выступает просто в качестве лозунга, за которым прячется конформист). Крайним проявлением здесь выступает фанатик, который стремится под раз принятый смысл «подогнать» не только собственную жизнь, но и жизнь других людей. Когда готовый смысл ставится «перед» жизнью он может определить и цепочку глубоких внутренних изменений, которые проявятся в поведении человека («я жил неправильно...»). И, наконец, возможна ситуация, когда человек не реализует некий чужой (заданный, навязанный) смысл, а творит его, творя саму жизнь. И здесь уже нельзя говорить о том, что «первое» – моя жизнь или представление о Должном, жизнь и есть Должное, “энергичное самоутверждение личности” (термин А.Ф.Лосева) [4].

Для исследования смысложизненных концепций нами была разработана специальная методика, названная СЖК (тест смысложизненных концепций), с помощью которой был осуществлен ряд эмпирических исследований этого феномена у представителей студенческой молодежи [7].

Что касается «истории жизни», мы полагаем, что исследование должно опираться на широко разрабатываемые положения нарративной психологии. Речь идет о структурировании, организации и артикуляции своего жизненного опыта в виде рассказа (повествования) о нем, его нарративизации.

Для описания своего опыта человек всегда ищет подходящий сюжет, зафиксированный теми или иными средствами в культуре: историческое, эпическое, мифологическое, литературное повествование. В этом плане сюжет, который выбирает человек и который (по законам жанра) по-разному структурирует его жизненный опыт, будет «задавать» смыслообразование. Для каждой культуры и каждой исторической ситуации существуют свои типичные сюжеты, на которые человек ориентируется, выбирая «жанр» собственной жизни и истории о ней. Утрата, поломка смысла жизни, с которой столкнулись многие люди в постсоветский период, во многом связана с «утратой привычных сюжетов» [9; 175.]. О том, как усвоенные сюжеты влияют на саму жизнь, прекрасно написал В.Высоцкий:

Если путь прорубая отцовским мечом,
Ты соленые слезы на ус намотал,
Если в жарком бою испытал что почем, -
Значит, нужные книги ты в детстве читал!

Иначе говоря, между жизнью и ее «историей» существует двойственная связь, или взаимобмен: распространенные в культуре жанры и сюжеты могут «программировать» проживание жизни, а осмысление жизненного пути осуществляется в виде повествования о нем, для структурирования которого человек использует распространенные в культуре жанры и сюжеты.

Различные формы представленности истории собственной жизни в сознании (схема, модель, метафора) будут нуждаться и в различных повествовательных жанрах. Или, иначе, анализируя сюжет, можно обнаружить, в какой форме представлена история жизни в сознании человека [5].

Общий обзор различных вариантов классификации потребностей, в которые включается потребность в смысле жизни, позволял сделать следующий вывод: у человека существует потребность в смысле жизни, которая является психогенной, в иерархии потребностей занимает высшие этажи, свойственна человеку как социальному и нравственному субъекту. Функциональная сущность этой потребности может быть выражена следующим образом: познание с целью ориентировки. Потребность смысла жизни может удовлетворяться различными, в том числе дефектными, способами. В зависимости от способа удовлетворения можно выделить ее генетические фазы. В своей развитой форме эта потребность присуща взрослому человеку. Кроме выделенной ориентировочной функции смысла жизни можно выделить также защитную функцию (работы З.Фрейда, И.Ялома). Вместе эти функции “работают” на адаптацию, на приспособление человека к социальным условиям и к экзистенциальным данностям.

В то же время далеко не всех людей мучает «вечный вопрос» о смысле жизни. Анализируя описанные в литературе моменты «постижения смысла», мы пришли к выводу о необходимости разведения потребности в смысле (или, как ее называют некоторые авторы, потребности смысла) и потребности в поиске смысла. Потребность смысла (в смысле) выполняет, как уже отмечалось, функцию адаптации, которая конкретизируется в ориентировке, защите, маскировке. Потребность в поиске смысла выполняет, прежде всего, функцию самодетерминации, она связана с особой формой активности – творческой самодеятельностью. Через поиск смысла человек реализует авторство жизни [6].

Практическая значимость исследуемой проблемы остро обозначилась при попытках осмысления путей и средств формирования профессионального сознания и самосознания будущих психологов. Говоря о месте смысла жизни в системе профессиональных ценностей будущих психологов, необходимо подчеркнуть, что эта проблема имеет две стороны, два аспекта, которые условно можно обозначить как “профессиональный смысл жизни” и “смысл жизни профессионала”. Первый аспект, включающий представление о смысле человеческого бытия, о предназначении человека, определяет тот образ человека, которому “служит” психолог. Это смысл “прописан” в профессиональном сознании. Второй аспект касается представления о смысле собственной жизни (одним из вариантов которого может быть профессия как смысл жизни) и выступает в качестве элемента профессионального самосознания. Исходя из этого, можно представить различные варианты соотношения “профессионального смысла жизни” и “смысла жизни профессионала”:

1) оба смысла различаются, например, главным смыслом собственной жизни психолог считает материальное благополучие, а вектором развития клиента – самосовершенствование и самоактуализацию последнего;

2) сама профессия выступает для психолога смыслом жизни и это может либо не совпадать, либо совпадать со смыслом его профессиональной деятельности;

3) оба смысла совпадают.

Очевидно, различные представления о смысле жизни могут образовывать более сложные сочетания, чем только “различаются” или “совпадают”: различаясь, они могут находиться в отношениях дополнительности или противоречия, совпадать могут формально (например, обозначаться одним словом) и содержательно (по-разному воплощаться в жизнедеятельности). Превращение профессии в смысл жизни может вести к профессиональным деформациям. Наиболее благоприятным будет, по нашему мнению, вариант, когда смысл собственной жизни и смысл профессиональной деятельности содержательно совпадают на некоем “третьем элементе”, в качестве которого выступают общечеловеческие ценности и просоциальные смыслы [8].

Для ответа на вопрос: как, каким образом смысл жизни открывается самому человеку, необходимо обратиться к категории «переживание». Смысл жизни – это переживание полноты и осмысленности ее. Именно этот аспект рассмотрения смысла жизни как психологического феномена является предметом наших исследований, которые только начаты.

Используя методику цветowych метафор И.Л.Соломина [2], мы попробовали выяснить, какого цвета смысл жизни. Из 32 испытуемых – студентов 1 и 2 курсов направления «Психология» – 46,9% обозначают это понятие желтым цветом и им же обозначают понятия: радость, свобода (по 43,7%); каким я хочу быть (40,6%); общение, мой ребенок, мое будущее (по 37,5%); мой муж (моя жена) (34,4%); успех, образование, мой друг (подруга), творчество (по 31,2%). При этом при раскладке цветов по степени предпочтения у 37,5% желтый цвет занимает первое место, что по методике цветowych метафор указывает на состав базовых потребностей.

Желтый цвет издавна символизирует солнце, яркость зарождающегося дня, вызывает надежду, побуждает к активности. «Предпочтение желтого говорит о надежде или ожидании большого счастья, направленном в будущее, о стремлении к новому, еще не сформировавшемуся» [1; 13].

Литература

1. Собчик Л.Н. Методы психологической диагностики. Выпуск 2. Метод цветowych выборов. Модифицированный цветовой тест Люшера. – М., 1990. – 88 с.
2. Соломин И.Л. Экспресс-диагностика персонала. – СПб., 2008. – 280 с.
3. Пальм Г.А. Смысл жизни человека: культурологический и психологический аспекты// Філософія. Культура. Життя. – Вип.1. – Д., 1998, с.250-256.
4. Пальм Г.А. Смысл жизни как феномен сознания//Вісник ДДУ. Педагогіка і психологія. Вип.3. – Д., 1998, с. 38-41.
5. Пальм Г.А. “История жизни” и смысл жизни//Человек и христианское мировоззрение. Альманах. – Вип.6. – Симферополь. 2001.
6. Пальм Г.А. Потребность в поиске смысла жизни: функциональный аспект (в чем смысл поиска смысла?)//Вестник Харьковского национального университета. Сер. Психология. №550. – Ч.1.– Харьков, 2002.
7. Пальм Г.А. Методика исследования смысложизненных концепций Проблемы емпіричних досліджень у психології. – Вип. 1. – К.:Гнозис, 2008.– С.121-127.
8. Пальм Г.А. Проблема формирования профессионального сознания и самосознания будущих психологов// Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. – Додаток 3, том II (9). – К., 2008. – С.437-440.
9. Чепелева Н.В. Тенденции и перспективы психологической герменевтики //Практична психологія в контексті культур. - Київ, 1998. – С.174-182.
10. Швалб Ю.М. Психологические модели целеполагания. - К. 1997. - 240 с.