

ПСИХОЛОГІЯ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ПЕРЕЖИВАНЬ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

УДК: 159.923.2: 922.8:17.022

Галян Ігор Михайлович

Доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7257-6477>

Галян Олена Іванівна

Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич (Україна)

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0001-6070-9669>

Анотація. У статті представлені результати теоретичного і емпіричного вивчення глибини смисложиттєвих переживань молоді в сучасному трансформаційному суспільстві. Суб'єктивне переживання цілісності та осмисленості суб'єктом свого буття позначене терміном «психологічне благополуччя». Вказується його інтегративна сутність, що виражає міру спрямованості людини на реалізацію особистісного зростання, самоприйняття, життєвих цілей, позитивних відносин з оточенням, а також міру реалізованості цієї спрямованості виражену через почуття щастя та задоволеності як собою, так і власним життям. Зазначається, що засадничими для психологічного благополуччя є реалізовані особистісні цінності, структура яких інваріантна в різних умовах.

Показано, що вибір певних цінностей як джерел смислу життя істотно зумовлює загальний рівень усвідомленості життя і особистісну вразливість до смисложиттєвих криз. Ключовим фактором появи смисложиттєвої кризи є недостатня глибина усвідомленості життя. У досліджуваних молодих людей не діагностовано ознак кризи смислу життя. Недостатньо високі показники глибини осмисленості життя свідчать про якісно своєрідну картину їхніх внутрішніх переживань з невисокою екзистенційною сповненістю з приводу власного життя.

Акцентовано на оптимальності духовного смислу життя, засадничими для якого є самотрансцендентні цінності. Засвідчено вплив відчуття психологічного благополуччя (екзистенційної сповненості) на прояв високого рівня смислотвірної активності.

Ключові слова: *смысл, цінність, екзистенція, смислотвірна активність, смисложиттєві переживання, оптимальний смысл життя, смисложиттєві кризи.*

Постановка проблеми. З огляду на переважання в сучасному суспільстві плюралізму цінностей можна констатувати, що сьогодні продукує не так дефіцит цінностей, як їх надмірність. Навіть українське суспільство зі своїми консервативними поглядами на життя й усталеними традиціями, сформованими під впливом тривалого перебування в «радянській резервації» (центральні та південно-східні регіони України) та церкви (здебільшого західний регіон України), завдяки безперешкодному проникненню сьогодні різних культур і субкультур, пронизується свободою смисложиттєвого вибору особистості. Саме змістова різноманітність смислотвірних цінностей у таких умовах нерідко стає чинником появи особливого різновиду неоптимального смыслу життя, наповненого внутрішньо-особистісними суперечностями.

Зокрема, цінності, що лежать в основі побудови смыслу, далеко не завжди гармонізовані за своїм змістом. Кожна з них є не просто дискретним джерелом смыслу життя, але й цінністю-стимулом або цінністю-перешкодою стосовно інших значущих для особистості джерел смыслу життя. Проте цінності структуровані так, що здійснення однієї з них не обмежує можливості реалізації інших, формуючи в суб'єкта відчуття внутрішньої гармонії. В екзистенційно-гуманістичній психології таке самовідчуття цілісності й осмисленості позначено поняттям «психологічне благополуч-

чя» (Н. Брэдбурн, Б. Братусь, Е. Дінер, І. Дубровіна, К. Руфф). Воно акцентує на суб'єктивному емоційному оцінюванні людиною себе та свого життя, а також на аспектах позитивного особистісного функціонування, відображаючи повноту смыслової сповненості особистості.

Однак чи переживає людина почуття смысловтрати, коли почувається неблагополучною? Це питання не раз поставало наріжним в дослідженнях ціннісно-смыслової сфери особистості, але однозначної відповіді й досі не було дано. Більше того, з огляду на багатоаспектність досліджень смысловтрати, спостережено їхню методологічну роздробленість.

Проте, не заглиблюючись у методологічні аспекти цього поняття, зазначимо: питання смысловтрати, смисложиттєвої сповненості завжди залишаються актуальними. Особливий інтерес викликає смислотвірна діяльність молоді. Адже почасти не сформованість у неї смислотвірних процесів трактується як смысловтрата.

Метою нашої публікації є психологічний аналіз глибини смисложиттєвих переживань сучасної студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психології питання смислотворення розглядалися в контексті вивчення аксіогенезу особистості (Г. Балл, М. Боришевський, О. Завгородня, В. Зликов, З. Карпенко, Д. Леонт'єв, А. Маслоу, Г. Радчук, К. Роджерс,

М. Рокич, О. Фанталова, В. Франкл, Ш. Шварц, І. Ялом та ін.). Особливої уваги заслуговують дослідження, що стосуються смисловтрати. Досить ґрунтовно смисловтрата відображена в дослідженнях *феноменології* смисложиттєвої кризи (Є. Осін, Д. Леонт'єв, S. Fahlman та ін.), її *детермінації* (В. Василюк, І. Понізовкіна; В. Франкл, G. Reker, T. Stillman та ін.), *динаміки* (Т. Жильцова, Н. Саліхова, С. Joshi). Вивчався і *деформувальний вплив кризи на особистість* (Б. Братусь, А. Ленгле, М. Магомед-Емінов, P. Chaudary, J. Cohen, D. Cairns, L. Harlow та ін.) в різних життєвих ситуаціях (А. Серий, М. Семенова, I. Wheeler та ін.) та *історичних і соціокультурних контекстах* (Г. Вайзер, A. Crescioni, R. Baumeister та ін.). Заслуговують уваги дослідження ціннісно-сміслової сфери особистості О. Бондаренком, М. Боришевським, Ж. Вірною, І. Галяном, наслідком чого стала поява такого поняття як *ціннісно-сміслова саморегуляція* [24; 5]. Головною особливістю її функціонування є самодетермінація дій суб'єкта. У контексті нашого дослідження це самодетермінація ціннісно-сміслового вибору в різних ситуаціях прийняття рішень. Ціннісно-сміслові аспекти розвитку особистості висвітлені також у дослідженні мотиваційно-ціннісних детермінант професійного становлення майбутніх вчителів фізичної культури (І. Галян [4], О. Румянцева [18], Н. Савіна [19]). Зазначається, що ефективність професійного становлення майбутнього вчителя з фізичної культури детермінована його

особистісно-професійним потенціалом, у якому провідна роль належить мотивам і цінностям [4]. Заслуговують уваги дослідження І. Галяна, Л. Оришин, P. Schmuck, T. Kasser, M. R. Ryan, T. Martos та ін. щодо *кроскультурних особливостей прояву цінностей*.

Проте досить цікавим видається дослідження смислотвірної активності особистості в ситуації девальвації системи цінностей та ціннісної полігамії. Саме ці умови, на нашу думку, є найсприятливішими для появи смисложиттєвих криз або почуття смисловтрати.

Методи та методики дослідження. У дослідженні брали участь 217 осіб (студенти закладів вищої освіти) віком від 17 до 23 років. На основі теоретичного аналізу, зіставлення й узагальнення сучасних вітчизняних та зарубіжних психологічних напрацювань, сформульовано засадничі положення дослідження. Оскільки ми розглядаємо людину як носія певного світогляду, своєї картини світу, учасника власної життєдіяльності та саморозвитку, то емпіричними індикаторами смислу вважаємо її внутрішні ціннісні позиції, суб'єктивні реалії. Припускаємо, що вони перебувають у певному діапазоні: від суб'єктивних уявлень особистості про смисл життя до суб'єктивного розуміння зовнішніх і внутрішніх перешкод його реалізації. Як найкраще ці особистісні характеристики діагностуються за допомогою методики «Шкала екзистенційності» (А. Ленгле, К. Орглер), що призначена для вимірювання екзистенційної сповненості якості життя особистості, пов'язаної з відчуттям

наповненості його певним смислом; та «Отитувальника смисложиттєвої кризи» (К. Карпінський), що виявляє в досліджуваних глибину смисложиттєвих переживань (рівень осмисленості життя). Головним джерелом діагностичної інформації в запропонованих методиках є самосвідомість досліджуваного, яка більш-менш адекватно відображає рівень усвідомленості життя, а також зміст, динаміку практичної реалізації, спонукальну силу та інші характеристики смислу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічне благополуччя особистості розглядають зазвичай з позицій гедоністичного й евдемонічного підходів. У межах гедоністичного (насолада) підходу психологічне благополуччя детерміноване досягненням задоволення та уникненням незадоволення. До того ж йдеться не лише про тілесне задоволення, а й задоволення від досягнення значущих цілей. Узагальненим індикатором психологічного благополуччя прихильники цього підходу вважають «переживання щастя» або «суб'єктивне благополуччя» людини, що співзвучне з когнітивною теорією психіки. З позиції евдемонічного (щастя, блаженство) підходу психологічне благополуччя постає як «повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення й розвитком власної індивідуальності» [22]. З огляду на це можна вважати, що повнота екзистенційної сповненості та психологічне благополуччя взаємозалежні й взаємодоповнювальні

поняття: що вищий показник психологічного благополуччя, то вища усвідомленість життя.

Однак К. Карпінський ставить питання про те, чи завжди наявність смислу сприяє розвитку особистості? Відповідаючи на нього, вчений приходиться до висновку, що не будь-який смисл життя служить фактором висхідного розвитку, життєвої продуктивності та стабільного психологічного благополуччя особистості. Навіть більше, за певних умов смисл життя загалом перетворюється з блага, як нагальної людської потреби, в тягар, що заважає гармонійному розвитку й нормальній життєдіяльності особистості [10]. Відтак дослідник виокремлює особливий різновид смисложиттєвої кризи – кризу оптимального смислу життя, яка розвивається на ґрунті суперечностей між прагненням особистості реалізувати смисл життя та неможливістю зробити це на належному рівні продуктивності через його дисфункційний характер. У сучасних соціокультурних умовах саме він, на думку автора, є найпоширенішою (якщо не провідною) формою смисложиттєвої кризи [10].

Наскільки прийнятною є така позиція автора? Якщо слідувати за В. Франклом, то смисл (наприклад життя) людина знаходить за результатами усвідомлення важливості прожитого періоду. За позитивної оцінки – смисл завжди присутній, адже життя прожите не даремно. Якщо ж людина вказує на безмістовність прожитого, то про смисл загалом не йдеться, адже він не знайдений. То чи може бути смисл «тягарем», який заважає гармонійному розвит-

кові та нормальній життєдіяльності особистості, як зазначає дослідник? Відповідь є очевидною: життєвим орієнтиром є цілі, які ми перед собою ставимо, а не смисл. Проте цілі формулюються на основі осмислення попереднього життєвого періоду. Смисл не тягар, він – швидше регулятор життєвих перспектив. А тому завжди стимулює до поступу. І. Ялом з цього приводу писав: «Виникнення переживання життєвого смислу дає початок *цінностям*, які, своєю чергою, синергійно підсилюють переживання смислу» [23, с. 519].

Отже, спостерігаємо зближення понять «цінності» та «цілі», акцентуючи на тому, що цінності та цілі поєднуються у феномені смислу життя. Передбачаємо, що основу смислу життя утворюють не просто життєві цілі та цінності, а життєві цінності-цілі кінцевого, термінального характеру, які є своєрідною єдністю. До неї додається ще один аспект – словесний. Феномен смислу іманентно присутній уже в самому формулюванні поняття «смисл життя» [3].

Смисл життя, інтегруючи узагальнені, стійкі смислові структури, є елементом довготривалої і транситуативної регуляції, яка впливає на поведінку та діяльність особистості. Варто розуміти, що смислові структури рідко безпосередньо детермінують конкретні вчинки в реальних життєвих ситуаціях. Вони регулюють повсякденну життєдіяльність опосередковано, втілюючись в психічні структури і процеси, які забезпечують ситуативну й оперативну регуля-

цію. Зазвичай, між смислом життя та окремими вчинками особистості міститься значна кількість «проміжних» структур та процесів, які, власне, і утворюють розгалужений механізм психічної регуляції життєвого шляху особистості.

Можна погодитися із другою частиною твердження К. Карпінського з деяким уточненням стосовно знаходження *оптимального смислу життя*, що залежить від можливості реалізувати бажані цілі на належному рівні продуктивності. З огляду на це, доречними видаються виявлені вченим різні види функціонально оптимального смислу життя: нереалістичний, дезінтегрований, бездуховний, конфліктний [9], кожен з яких обтяжує розвиток особистості специфічними суперечностями та володіє високою ймовірністю виникнення кризи.

Інше питання, що часто ставиться дослідниками: чи можна діагностувати ціннісно-смислові утворення особистості? Відповідаючи на нього, важливо усвідомити окремі аспекти. По-перше, ціннісно-смисловий компонент є складним особистісним утворенням, основу якого становить низка, на перший погляд, різних феноменів. Зокрема, в А. Камю – це шкала цінностей, у В. Шердакова – головний інтерес, у Н. Іванової – вищі цілі, у В. Шинкарука – вищі цілі, цінності, ідеали, у Н. Соболевої – ціннісні орієнтації, у Л. Когана – цілі, у Б. Попова – кінцеві цілі, що володіють цінністю, у О. Москаленка та В. Сержантова – цінності, що містять життєво

важливу емоційно прийнятну ціль. Отже, якщо спиратись на визначення філософів, то можна дійти висновку, що основу смислу життя утворюють цілі, цінності, ціннісні орієнтації [6]. Цінності є досить абстрактними особистісними утвореннями, реалізація яких може відбуватися в досить широкому спектрі діяльностей, що мають бути людиною обрані. Однак, щоби це відбулося, вони повинні конкретизуватися в чітких життєвих цілях, які будуть структурувати життя як на найближчі періоди, так і більш віддалені перспективи. Саме життєві цілі володіють потенціалом, здатним стимулювати людину до конкретних дій, що нададуть життю осмисленості [6, с. 29-31]. У цьому контексті В. Франкл [20; 21] зазначав, що для того, аби смисл «викрив» себе, потрібно зробити декілька кроків. Спочатку слід сприйняти поле можливостей, які потім емоційно співвіднести із собою. Після цього варто «пропустити» їх через себе, побачити в них цінність. Наступний крок пов'язаний з пошуком можливості, яка найбільше відповідає запиту ситуації та самому собі, і прийняти рішення на її користь. І, нарешті, обміркувати способи найкращої дії згідно з прийнятим рішенням, вносячи таким чином виявлений смисл життя [цит. за: 12].

По-друге, слід розуміти й те, що, з одного боку, смисл життя рідко безпосередньо об'єктивується в поведінці, а отже, за вчинками особистості в конкретній ситуації можна висновувати лише про «кінцеві ланки» механізму смис-

ложиттєвої регуляції. З іншого боку, об'єктивовані у вчинках регуляторні структури та процеси – «похідні» смислу життя, доступні емпіричній реєстрації. З цього приводу О. Мітіна зазначала: «смислові конструкти – практично завжди латентні утворення – змінні, класи тощо, не маніфестуючі себе безпосередньо, тому виникає необхідність розробки теоретичних моделей, що дають змогу реконструювати смисли на основі даних, які можна виміряти» [17, с. 122]. Одним з непрямих методів діагностики такого виду активності може бути реєстрація її «слідів».

Ціннісна спрямованість особистості – це змістова характеристика, що визначається цінностями, які відбираються суб'єктом. А тому якщо дати можливість респонденту з безлічі варіантів цінностей вибрати ті, які йому найбільше властиві, а потім факторизувати індивідуальні вибори, то можна отримати ціннісні вектори, що відобразатимуть динаміку вибору найтипівішу для того чи іншого віку або професійної групи. Так формується тип ціннісної спрямованості особистості, що відображає домінуючі для певного віку, часу, місцевості ціннісні вектори. Тип ціннісної спрямованості особистості діалектичний, суперечливий: з одного боку, в ньому виражена соціальна типовість, з іншого – «усереднені» результати індивідуальних виборів ціннісних уподобань. Деякі вчені (А. Волочкова, Е. Єрмолаєнко) вважають, що за цими, об'єднаними в єдиний «векторальний» потік індивідуальними зіставленнями стоїть індивідуальна смислотвіривна активність [2, с.17–

27].

Отже, відповідаючи на питання про можливість діагностики ціннісно-смилових утворень, зазначаємо, що їх діагностувати можна, проте не прямо, а опосередковано. Для цього в психологічній практиці послуговуються різноманітними діагностичними методиками. Однією із них є «Шкала екзистенції» [27; 12], розроблена А. Ленгле в контексті власної екзистенційно-аналітичної теорії [13; 14; 15]. Вона призначена для вимірювання екзистенційної сповненості якості життя особистості, пов'язаної з відчуттям насиченості життя певним смыслом. У своєму дослідженні ми використали адаптовану для вітчизняного простору версію тесту «Шкала екзистенції» (А. Ленгле, К. Орглер) [12; 16] з характерними для неї

щем для прояву іншої.

Отримані за усіма шкалами методики результати засвідчили не надто високий рівень екзистенційної сповненості молодих людей (Табл.1). Якісний аналіз отриманих показників засвідчив низьку здатність до самодистанціювання (*SD*) (здатність дистанціюватися від афективних проявів, упереджень і бажань) та таку ж низьку самотрансценденцію (*ST*) (звертання людини до самої себе через відчуття внутрішнього співвіднесення із собою в єдності зі світом). Це засвідчило емоційну бідність їхньої перцептивної здатності та невпевненість у сприйнятті почуттів і цінностей, упередженість та звуженість самосприйняття. Вважаємо, що основною причиною такого показника є особистісна незрілість, проте, не варто ігно-

Таблиця 1.

Показники екзистенційних проявів молоді

	Шкали						
	SD	ST	F	V	P	E	G
Середні значення	35,5	73	49	57,5	109	107	216
Емпіричні значення	27,19	53,3	32,95	44,27	80,48	77,22	157,7

шкалами: «Самодистанціювання» (*SD*), «Самотрансценденція» (*ST*), «Свобода» (*F*), «Відповідальність» (*V*), «Персональність» (*P*), «Екзистенційність» (*E*), «Сповненість» (*G*). Ця методика дає можливість розглядати екзистенційні прояви особистості на основі аналізу низки шкал. Проте, цілісна картина виникає завдяки порівняльному аналізу шкал, де кожна з них постає певним середови-

рувати вплив ситуативних навантажень (наприклад, складність освітнього процесу) та особисті проблеми.

Низький рівень відчуття «Свободи» (*F*) породжує нерішучість і невпевненість у прийнятті рішень. Причин для цього достатньо. Це можуть бути конкретні риси особистості або типи особистісних розладів. Наприклад, тривожна форма реагування іноді продукує нев-

певненість, страх перед можливими наслідками тощо, а отже, перешкоджає людині зважитися на вчинок, дію тощо. Такі особистості воліють підкоритися рішенням інших, ніж самим щось вирішувати. На нашу думку, це може бути наслідком впливу на них імперативних форм управління (вдома, у школі, закладі вищої освіти тощо).

Середній рівень показників за шкалою «відповідальності» (*V*) свідчить про їхню стурбованість життєвими цінностями, цінністю самого життя. Слід зауважити, що рівень відповідальності формується на основі послідовної самовідповідальності, автентичної поведінки та розвинутого почуття обов'язку за умови високої внутрішньої свободи (*F*). Оскільки для наших досліджуваних характерний низький рівень свободи, то помірний та високий відповідальності формується завдяки почуттю обов'язку, яке мало пов'язане з внутрішнім рішенням. Як слушно зауважують А. Ленгле, К. Орглер, відповідальність без свободи постає як зобов'язання, як виконання повинності, що тисне та залишає мало вільного простору для Власного [12]. Тобто йдеться про інтродюковані цінності.

Свідченням тривалих душевних навантажень, а також незрілості особистості є низькі показники за шкалою «персональність» (*P*). Ми вважаємо слід ураховувати другий чинник, хоча перший, зважаючи на соціально-психологічні та економічні катаклізми в суспільстві, теж відкидати не варто. До яких висно-

вків можна дійти? Передусім базові персональні здібності блокуються і не використовуються. У разі тривалого блокування можуть з'являтися особистісні розлади й психози. Якісно вищий екзистенційний рівень можливий за умови паралельного зростання показників за субшкалами SD+ST.

Якщо попередній показник «*P*» (персональність) відображає ставлення та розуміння людиною себе («внутрішній світ»), то така риса як «екзистенційність» (*E*), що утворена поєднанням *F*+*V*, засвідчує здатність конструктивно, рішуче й відповідально поводитися із докільцями, приймати рішення та відповідно втілювати їх у життя, змінюючи його на краще. Отриманий показник вказує на деяку бездіяльність і складність прийняття життєвих рішень, що зумовлено непевністю у прийнятті рішень та непевністю в екзистенційному місці («А чи це я роблю? Чи це те, що мені потрібно?»). У бесідах молоді люди не одноразово вказували, що, можливо, варто було обрати в житті щось інше тощо. Такі суб'єкти схильні діяти на підставі зовнішніх спонукань, без внутрішньої співвіднесеності («Я повинен це робити»).

Низький показник за шкалою «сповненість» (*G*) вказує на невиконану екзистенцію. Зацикленість на собі, нерішучість і відсутність відповідальної включеності в життя характеризують низькі значення загальної екзистенційної сповненості, що є ознакою емоційної вразливості. Ми не схильні розгля-

дати це з позиції психічних розладів, позаяк респонденти перебувають на початковому етапі екзистенційного становлення. А тому отримані показники трактуємо з позиції загальної спрямованості їхньої особистості, а не як нормативні характеристики. У процесі особистісного зростання показники можуть змінюватися, набуваючи при цьому іншого змістового наповнення.

Отже, результати проведеного аналізу за шкалою екзистенції свідчать про низьку сформованість екзистенційних спрямувань досліджуваних нами молодих людей. У них спостерігається бажання сформулювати свій внутрішній простір, проте емоційна скутість робить їх дещо безпорадними та невпевненими. А низький рівень внутрішньої свободи обмежує можливість приймати персонально обґрунтовані рішення. Причиною цього може бути їх надмірна внутрішня замкненість.

З іншого боку, на потенціал самоактуалізації впливають цінності молодих людей. Домінування цінностей зовнішнього світу, а саме: матеріального благополуччя, високого статусу в суспільстві, престижу, які ґрунтовно описані у нашій монографії [5], детермінує відповідне сприйняття світу й довкілля. Саме опертя на зовнішні цінності свідчить про їхню невпевненість у здатності досягти бажане, а почуття невпевненості та небезпеки спотворює сприйняття світу, робить їх упередженими, схильними до спрощення і стереотипності. Тобто, простежується вираження адаптив-

ної функції ціннісно-сміслової сфери особистості.

Подібний характер змісту смислотворення надibuємо в дослідженнях Р. Schmuck, Т. Kasser, Р. М. Ryan щодо соціокультурних відмінностей цілетворення [33]. Автори дослідили, що німецькі студенти коледжу, які були зосереджені на власних (внутрішніх) цілях переживали вище психологічне благополуччя, а ніж ті, хто орієнтувався на зовнішні цілі. Більше того, це повторило їхні попередні дослідження в США, у яких констатувалося, що саме внутрішні цілі фактично відображають психологічні потреби людей. А тому задоволення таких потреб викликає почуття щастя, наповнюється смыслом, і, зрештою, досягнення таких цілей забезпечує психологічне благополуччя [25; 26].

У динамічному суспільстві, де все змінюється з блискавичною швидкістю, у суспільстві нестабільному економічно й, тим більше, політично, переважають адаптаційні тенденції. У такій ситуації в системі цінностей особистості домінує *самореалізація* в професійній, сімейній, суспільній сферах життєздійснення (екзистенційно-ескапуючий тип особистості) [7, с. 133]. Проте, адаптувавшись, людина починає орієнтуватись на творчість та пізнання, саморозвиток і духовне задоволення від життя. Тобто, першочерговим стає саморозвиток. Ми погоджуємося з думкою О. Кулагіна про те, що існує соціально-історична специфіка структури ціннісно-

сміслової сфери особистості [7, с. 134]. Наші міркування у цьому контексті підтверджуються результатами досліджень (Т. Kasser, R. M. Ryan), де доведена відмінність у ціннісних орієнтирах респондентів Німеччини та США [26; 26]. Показано, що в американських студентів переважають цінності суспільного й родинного зв'язку. Автори пояснюють це сталістю американського суспільства. Окрім цього, сфокусованість на соціальному визнанні, можливо, відображає індивідуалізм країни, і вони є більш оптимістичними, ніж німецькі студенти щодо досягнення багатства [33]. Німецькі студенти через відкритість кордонів та політики допомоги біженцям тощо, більше орієнтовані на захист своїх особистих цінностей, зокрема фізичного здоров'я, яким вони доволі стурбовані. Вони є досить обережними щодо допомоги іншим, позаяк їм важко розібратися в тому, хто є членом їхньої спільноти, а хто – ні [33]. Зрозуміло, ці дослідження не відображають повністю настрої американського та німецького суспільства, проте вони вказують на загальні тенденції ціннісних уподобань молодих людей цих країн. Окрім цього підтверджується думка, що акцентування на внутрішніх цілях сприяє більшому благополуччю, а фокусування на зовнішніх – погіршує адаптацією та психічне здоров'я. Таким чином, як для німецьких, так і американських студентів прагнення до щастя найкраще реалізується через досягнення внутрішньо особистісних (самоприйняття, приналежності

та почуття громадянськості), а не зовнішніх цілей, орієнтованих на фінансовий успіх, зовнішню привабливість чи популярність.

Поглиблений пошук відповіді на поставлені вище питання, щодо глибини смисложиттєвих переживань спонукав нас до діагностики рівня осмисленості життєвих процесів досліджуваних нами молодих людей, що виражає глибину їхньої смислової сповненості. Проведене дослідження з використанням «Опитувальника смисложиттєвої кризи» (К. Карпінський) [11] засвідчило домінування низького рівня осмисленості й наявність специфічних труднощів смислової регуляції та смислотворення життєвого шляху. Про це свідчить значний відсоток респондентів із середнім (63,5%) та високим (24,4%) рівнем ознак смисложиттєвої кризи (Рис. 1).

Зауважимо, що згадана діагностична ме-

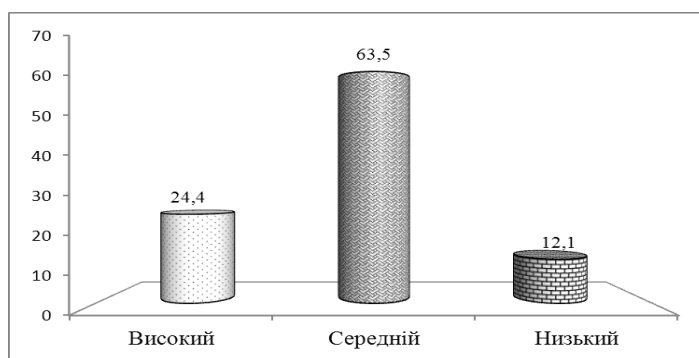


Рис. 1. Рівні прояву смисложиттєвої кризи (%)

тодика з опертям на загальну кількість балів характеризує загальний функціональний рівень смислової регуляції життєвого шляху, а також рівень загальної усвідомленості життя, зокрема,

осмисленість минулого, сьогодення і майбутнього. То ж згідно із запропонованою автором методики інтерпретацією результатів діагностовані нами респонденти сприймають своє життя як нудне, нецікаве, непродуктивне й недостатньо організоване. Потреба пошуку смислу життя в них розвинена слабо або фрустрована, а смислопошукова активність практично не виражена. Пошук і реалізацію смислу життя вони вважають марною та навіть шкідливою справою, прагнуть уникати думок про власне життя і його смисл. У повсякденні здебільшого керуються простими потребами. У них спостережено неузгодженість між усвідомленими уявленнями про смисл життя та реальним смислом: вони реалізують у житті не ті цінності, які переживають як значущі на емоційному рівні. Через це у них виникає відчуття безглуздість повсякденних справ. Виникають труднощі з диференціацією головного та другорядного в житті, виробленням внутрішніх критеріїв для прийняття життєво важливих рішень, оцінюванням досягнень. Уявлення про вагомні життєві цінності у них не стійкі та внутрішньо суперечливі. Вони схильні до знецінювання або радикальної переоцінки тих цінностей, які раніше вважали найголовнішими. Спостерігається домінування уявлення про те, що життя залежить від зовнішніх обставин, а не від власних зусиль. А це може викликати внутрішню спустошеність, нереалізованість у житті. Найбільше ознаки «смісложиттєвої кризи» спостерігаються у досліджуваних із суперечливо-нереалізованою

смісловірної системою, а найменше – з узгодженим типом смісловірної системи.

У чому особливість одержаних показників? Передусім варто відзначити, що використаний питальник призначений для вивчення негативних аспектів суб'єктивних переживань і поведінки людини, яка має проблеми з визначенням та практичним втіленням смислу життя. Це, як вважав К. Карпінський, спеціалізований інструмент для аналізу феноменології кризи безглуздість [8]. І тому низький бал, набраний особою за результатами опитування, не може інтерпретуватися «від протилежного», тобто як показник високого рівня усвідомленості життя. Отож можна з упевненістю сказати, що досліджувані не переживають кризи смислу життя, але це аж ніяк не означає, що їхнє життя наділене глибоким змістом. За кожним із цих станів прихована якісно своєрідна картина внутрішніх переживань особистості з приводу свого життя, виражених якісно своєрідним малюнком поведінки та життєдіяльності загалом [11].

Ми вважаємо, що йдеться про глибину осмисленості. Це співзвучно з рівневим підходом до вивчення смислу життя, запропонованим канадськими вченими G. Reker і P. Wong [31]. Головним поняттям цього підходу є «глибина смислу життя» (*«depth of meaning in life»*), під якою розуміється ступінь трансцендентності смислу життя стосовно індивідуальних потреб, проблем та інтересів людини. Дослідники виділяють чотири рівні глибини смислу життя: *поверхневий* охоплює смисли життя, які на-

сичені цінностями гедонізму й особистого комфорту; на наступному рівні локалізуються смисли життя, зосереджені на цінностях *особистісного зростання* (саморозвитку, самореалізації, самоактуалізації тощо); третій рівень об'єднує смисли життя, побудовані на *служінні* груповим, суспільним і загальнолюдським інтересам; найглибший рівень представлений смислами життя, які спрямовані до *граничних* (космічних, божественних тощо) цінностей. На думку авторів, чим більше зміст індивідуального смислу заглиблений в трансцендентні цінності, тим сильніше особистість повинна відчувати осмисленість свого життя. Це теоретичне припущення названо «постулатом глибини смислу життя» («depth postulate») [31, с. 226].

Отже, причини уявної смисложиттєвої кризи наших досліджуваних можуть перебувати в площині глибини усвідомленості життя. А вже ще 1994 року G. Reker засвідчив своїми дослідженнями, що повноцінне переживання осмисленості досягається особистістю тоді, коли зміст смислу життя трансцендує вузькоособисті потреби та інтереси. Досліджувані, які знаходили смисл життя в гедоністичних і персоналістських цінностях (нижчі рівні в концепції глибини смислу життя (G. Reker, P. Wong)), значно поступалися за загальним показником усвідомленості тим, хто пов'язував смисл свого життя з соціальними і самотрансцендентними цінностями (вищі рівні в концепції глибини смислу життя) [32]. Підтверджує це і позитивна кореляція між залученістю особистості в релі-

гійні цінності та повнотою переживання нею осмисленості власного життя, що представлено в дослідженнях Т. Martos [28]; С. Park [30]; Т. Schnell, S. Pali [34]; М. Steger, Р. Frazier [35] та ін. Логічним наслідком цього стало введення групою американських дослідників (N. Mascara, D. Rosen, L. Morey) поняття «духовний смисл життя» і його операціоналізація. Зasadничою для духовного смислу є віра особистості в будь-яку вищу силу (Бог, Космос, Дао тощо), що керує індивідуальним життям і визначає його призначення [29].

Смислотворення є окремим видом активності суб'єкта, що спрямована на вибудовування ціннісної спрямованості особистості. Вперше смислотвірна активність була виокремлена як особливий вид активності В. Франклом. Смисл життя, основу вибору і побудову якого становить смислотвірна активність, є стрижнем, довкола якого вибудовується спрямованість особистості. Як слушно зауважує О. Волкова: «Смисл життя набувається під час активного, дієвого пошуку, в результаті досвіду власних вчинків і життєвих діянь. Смисли та цілі життя людини детермінують зміни ієрархії «нижчих» смислів і змістовно їх трансформують. З цієї точки зору генеральним фактором суб'єктності є усвідомлення людиною життя та себе в ньому» [1, с. 36].

Дослідження О. Калугіним смислотвірної активності засвідчили, що її високий рівень дає певні переваги в розвитку інтегральної індивідуальності. Високоактивні студенти актив-

но взаємодіють з довкіллям, до якого чутливі, але при цьому здатні тривалий час витримувати вплив стимулів зовнішнього світу. Високий рівень смислотвірної активності супроводжується у них відчуттям психологічного благополуччя [7].

Розглядаючи цінності як основу смислу, варто розуміти, що не кожна цінність, прийнята особистістю як джерело смислу життя, може забезпечити достатній рівень його усвідомленості. З усього спектра людських цінностей самотрансцендентні, зокрема, релігійні цінності значно сприяють позитивному, стійкому і глибокому переживанню смислу в житті. З огляду на це ми припустили, що зміст ціннісно-смислового вибору та характер прийняття рішень може пов'язуватися з наявністю смисложиттєвих суперечностей між егоцентричними й самотрансцендентними цінностями. Адже вважається, що самотрансцендентна (духовна) орієнтація смислу життя є оптимальною для адаптації, розвитку, благополуччя і здоров'я особистості, а егоцентрична (бездуховна) – різновидом неоптимального смислу життя.

З іншого боку, смисл життя конкретної особистості, зазвичай, представлений не однією цінністю, а їх сукупністю, тому індивідуальне життя є поліосмисленим. Смисложиттєві цінності особистості далеко не завжди гармонізовані за своїм змістом та структуровані так, щоб здійснення однієї з них не обмежувало можливості реалізації інших. Збільшення кількості цінностей, з яких особа черпає смисл свого життя, зу-

мовлює зростання змістової неоднорідності цього смислу, а отже, і ймовірності того, що окремі цінності будуть конфліктувати та боротися між собою за право бути втіленими в життя.

Дослідження взаємозв'язку смисложиттєвих переживань із складовими елементами прийняття рішень та толерантністю до невизначеності засвідчили, що смисложиттєві переживання не корелюють зі складовими прийняття рішень у ситуації ціннісно-смислового вибору. А отже, логічним вважаємо висновок: внутрішні переживання особистості з приводу свого життя не є стрижневими регуляторами прийняття рішення. Роздуми над смислом життя стають вторинними стосовно тих проблем, які виникають повсякчас.

Зазвичай, особистість відчуває суперечності через негативні емоції, що сигналізують про суб'єктивні труднощі реалізації життєво важливих цінностей, а також похідних від них цілей, планів, рішень тощо. Водночас вона відчуває внутрішній бар'єр, який паралізує або гальмує активні дії, чи переживає амбівалентні почуття щодо реалізованої поведінки та її наслідків. Проте набагато рідше смисложиттєві суперечності усвідомлюються як відкрите протистояння двох чи більше цінностей або усвідомлюються як життєва дилема.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, суб'єктивне переживання цілісності й осмисленості суб'єктом свого буття виражається «психологічним благополуччям». Психологічне благополуччя є інтеграль-

ним показником міри спрямованості людини на реалізацію особистісного зростання, самоприйняття, управління середовищем, автономії, життєвих цілей, позитивних відносин з оточенням, а також міри реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям. Засадничими для психологічного благополуччя є реалізовані особистісні цінності, структура яких інваріантна в різних умовах.

Вибір певних цінностей як джерел смислу життя істотно зумовлює загальний рівень усвідомленості життя й особистісну вразливість до смисложиттєвих криз. Духовний смисл життя, побудований на самотрансцендентних цінностях, найбільш оптимальний у функціональному аспекті, тоді як бездуховний смисл життя, що впливає з егоцентричних цінностей, відхиляється від функціонального оптимуму і не здатний належним чином виконувати свої регульовальні функції щодо розвитку особистості та її життєдіяльності.

Відчуття психологічного благополуччя (екзистенційної сповненості) забезпечує високий рівень смислотвірної активності. Недостатня глибина усвідомленості життя може стати причиною смисложиттєвої кризи. Проведене дослідження засвідчило відсутність у досліджуваних нами респондентів кризи смислу життя. Недостатньо високі показники глибини осмисленості життя свідчать про якісно своєрідну картину їхніх внутрішніх переживань з невисокою екзистенційною сповненістю з приводу власно-

го життя.

Перспективним видається дослідження динаміки змісту ціннісно-смислових переживань мігрантів в Україні, що потерпіли від російської агресії.

Список використаних джерел:

1. Волкова Е. Н. Субъектность как деятельное отношение к самому себе, к другим людям и к миру / Е. Н. Волкова // Мир психологии. – 2005. – № 3. – С. 33–39.
2. Волочкова А. А. Ценностная направленность личности как выражение смыслообразующей активности / А. А. Волочкова, Е. Г. Ермолаенко // Психологический журнал. – 2004. – № 2. – С. 17–27.
3. Галян І. М. Психологічні особливості діагностики мотиваційно-ціннісної сфери особистості / І. М. Галян // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / [за ред. С. Д. Максименка]. – Київ: Гнозис, 2007. – Т. IX, Ч. 5. – С. 110–118.
4. Галян І. М. Мотиваційно-ціннісні детермінанти професійного становлення майбутніх учителів фізичної культури / І. М. Галян // Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. Психологія. – 2018. – № 3. – С. 36–42. DOI.org / 10.24195/2414-4665-2018-3-5
5. Галян І. М. Ціннісно-смислова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування: моногр. / І. М. Галян. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2016. – 402 с.
6. Дмитерко-Карабін Х. М. Смисложиттєві орієнтації особистості: теорія, діагностика, рефлексія у психотерапевтичній групі: навч.-метод. посібн. / Х. М. Дмитерко-Карабін. – Івано-Франківськ: Гостинець, 2006. – 160 с.

7. *Калугин А. Ю.* Ценностная направленность личности как выражение смыслообразующей активности : структура, динамика и функции в структуре интегральной индивидуальности (на материале студенчества) : дис. ... к. психол. н. : 19.00.01 / А. Ю. Кулагин ; Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь, 2015. – 179 с.
8. *Карпинский К. В.* Опросник смысложизненного кризиса : монография / К. В. Карпинский. – Гродно : ГрГУ, 2008. – 108 с.
9. *Карпинский К. В.* Смысложизненный кризис личности : феноменология, механизмы, закономерности : автореф. дис. ... д. психол. н. ; 19.00.01 / К. В. Карпинский ; Федер. гос. бюджет. науч. учрежд. «Психол. ин-т РАО». – Москва, 2017. – 40 с.
10. *Карпинский К. В.* Социокультурная детерминация смысложизненного кризиса в развитии личности / К. В. Карпинский // Белорусский психологический журнал. – 2010. – № 1. – С. 33–41.
11. *Карпинский К. В.* Ценностные конфликты и смысложизненный кризис в развитии личности [Электронный ресурс] / К. В. Карпинский // Психологические исследования : электрон. науч. журн. – 2011. – № 5 (19). – Режим доступа : <http://psystudy.ru>
12. *Кривцова С. В.* Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер / С. В. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглер // Экзистенциальный анализ. – 2009. – № 1. – С. 141–180.
13. *Лэнгле А.* Person : Экзистенциально-аналитическая теория личности / А. Лэнгле. – Москва : Генезис, 2008. – 158 с.
14. *Лэнгле А.* Введение в экзистенциально-аналитическую теорию эмоций : прикосновение ценности / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2004. – № 4. – С. 3–21.
15. *Лэнгле А.* Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью / А. Лэнгле // Моск. психотерапевт. журн. – 2001. – № 1 (28). – С. 5–23.
16. *Майнина И. Н.* Адаптация опросника «Шкала экзистенции» (Existenzskala ; ESK) к русскоязычной выборке / И. Н. Майнина // Экзистенциальный анализ. – 2009. – № 1. – С. 171–170.
17. *Митина О. В.* Математические методы в исследованиях смысла // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла) : матер. междунар. конфер. (Москва, 19-21 мая 2005 г.). – Москва : Смысл, 2005. – С. 121–124.
18. *Румянцева О. М.* Ценностные ориентации как фактор самореализации личности в спорте : дис. ... к. психол. н. : 19.00.01 / О. М. Румянцева ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – Москва, 2001 – 174 с.
19. *Савина Н. А.* Формирование ценностных ориентаций у студентов вузов физической культуры, спорта и туризма : дис. ... к. психол. н. : 19.00.08 / Н. А. Савина ; Краснодар. гос. ун-т культуры и искусства. – Краснодар, 2006. – 171 с.
20. *Франкл В.* Воля к смыслу / В. Франкл ; [пер. с англ.]. – Москва : Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 368 с.
21. *Франкл В.* Человек в поисках смысла : сборник / В. Франкл ; [пер. с англ. и нем. ; общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева]. – Москва : Прогресс, 1990. – 368 с.
22. *Шевеленкова Т. Д.* Психологическое благополучие личности / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–121.
23. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом ; [пер. с англ. Т. С. Дробкиной]. – Москва : «Класс», 1999. – 576 с.
24. *Halian I.* Methodological Bases of Distinguishing Types of Value-Sense Self-Regulation in Future Teachers / I. Halian // Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. Психологія. – 2017. – №9/CLXII. – С. 36–41. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-9-6>
25. *Kasser T.* A dark side of the American dream : Correlates of financial success as a central life aspiration / T. Kasser & M. R. Ryan // Journal of Personality and Social Psychology. – 1993. – Vol. 65. – P. 410–422.
26. *Kasser T.* Further examining the American dream : Differential correlates of intrinsic and extrinsic

goals / T. Kasser & M. R. Ryan // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 1996. – Vol. 22. – P. 280–287.

27. *Längle A Sinnvoll Leben*. Eine praktische Anleitung der Logotherapie. – Salzburg : Residenz Verlag, 2007. – 128 s.

28. *Martos T*. It's not only what you hold, it's how you hold it Dimensions of religiosity and meaning in life / T. Martos, B. Thege, M. Steger // *Personality and Individual Differences*. – 2010. – Vol. 49. – P. 863–868.

29. *Mascara N*. The development, construct validity, and clinical utility of the spiritual meaning scale / N. Mascara, D. H. Rosen, L. C. Morey // *Personality and Individual Differences*. – 2004. – Vol. 37. – P. 845–860.

30. *Park C. L*. Exploring relations among religiousness, meaning, and adjustment to lifetime and current stressful encounters in later life / C. L. Park // *Anxiety, Stress, and Coping*. – 2006. – Vol. 19 (1). – P. 33–45.

31. *Reker G. T*. Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning / G. T. Reker, P. T. P. Wong // *Emergent theories of aging* / J. E. Birren, V. L. Bengtson (Eds.). – New York : Spnnger, 1988. – P. 214–246.

32. *Reker G. T*. Logotherapy and logotherapy : Challenges, opportunities, and some empirical findings / G. T. Reker // *International Forum for Logotherapy*. – 1994. – Vol. 17. – P. 47–55.

33. *Schmuck P*. Intrinsic and extrinsic goals : their structure and relationship to well-being in German and U.S. college students / P. Schmuck, T. Kasser & R. M. Ryan // *Social Indicators Research*. – 2000. – Vol. 50, Issue 2. – P. 225–241

34. *Schnell T*. Pilgrimage Today : The Meaning-Making Potential of Ritual / T. Schnell, S. Pali // *Mental Health, Religion & Culture*. – 2013. – Vol. 16 (9). – P. 887–902.

35. *Steger M. F*. Meaning in life: One link in the chain from religion to wellbeing / M. F. Steger, P. Frazier // *Journal of Counseling Psychology*. – 2005. – Vol. 52. – P. 574–582.

References (Transliteration):

1. *Volkova E. N*. Subektnost' kak dejatel'noe otnoshenie k samomu sebe, k drugim ljudjam i k miru / E. N. Volkova // *Mir psihologii*. – 2005. – № 3. – S. 33–39.
2. *Volochkova A. A*. Cennostnaja napravlennost' lichnosti kak vyrazhenie smysloobrazujushhej aktivnosti / A. A. Volochkova, E. G. Ermolaenko // *Psihologicheskij zhurnal*. – 2004. – № 2. – S. 17–27.
3. *Haljan I. M*. Psihologichni osoblyvosti diagnostyky motyvacijno-cinnisnoi' sfery osobystosti / I. M. Galjan // *Problemy zagal'noi' ta pedagogichnoi' psihologii'*: zb. nauk. pr. Instytutu psihologii' im. G.S. Kostyuka APN Ukraïny / [za red. S.D. Maksymenka]. – Kyïv : Gnozys, 2007. – T. IX, Ch. 5. – S. 110–118.
4. *Haljan I. M*. Motyvacijno-cinnisni determinanty profesijnogo stanovlennja majbutnih uchyteliv fizychnoi' kul'tury / I. M. Galjan // *Nauka i osvita. Naukovo-praktychnyj zhurnal Pivdenoukraïns'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni K.D. Ushyns'kogo. Psihologija*. – 2018. – № 3. – S. 36–42. DOI. org / 10.24195/2414-4665-2018-3-5
5. *Haljan I. M*. Cinnisno-smyslova samoreguljacija osobystosti : g'eneza ta mehanizmy funkcionuvannja : monogr. / I. M. Galjan. – Drogobych : Redakcijnovydavnychyj viddil DDPU imeni Ivana Franka, 2016. – 402 s.
6. *Dmyterko-Karabin H. M*. Smyslozhyttjevi orijentacii' osobystosti : teorija, diagnostyka, refleksija u psyhoterapevtychnij grupi : navch.-metod. posibn. / H. M. Dmyterko-Karabin. – Ivano-Frankivs'k : Gostyneec', 2006. – 160 s.
7. *Kalugin A. Ju*. Cennostnaja napravlennost' lichnosti kak vyrazhenie smysloobrazujushhej aktivnosti : struktura, dinamika i funkcii v strukture integral'noj individual'nosti (na materiale studenchestva): dis. ... k. psihol. N : 19.00.01 / A. Ju. Kulagin ; Perm. gos. gumanit.-ped. un-t. – Perm', 2015. – 179 s.
8. *Karpinskij K. V*. Oprosnik smyslozhiznennogo krizisa : monografija / K. V. Karpinskij. – Grodno : GrGU, 2008. – 108 s.
9. *Karpinskij K. V*. Smyslozhiznennyj krizis lichnosti : fenomenologija, mehanizmy, zakonovernosti : avtoref. dis.

- ... d. psihol. n. ; 19.00.01 / K. V. Karpinskij ; Feder. gos. bjudz. nauch. uchrezhd. «Psihol. in-t RAO». – Moskva, 2017. – 40 s.
10. *Karpinskij K. V.* Sociokulturnaja determinacija smyslzhiznennogo krizisa v razvitii lichnosti / K. V. Karpinskij // Belorusskij psihologicheskij zhurnal. – 2010. – № 1. – S. 33–41.
11. *Karpinskij K. V.* Cennostnye konflikty i smyslzhiznennyj krizis v razvitii lichnosti [Elektronnyj resurs] / K. V. Karpinskij // Psihologicheskie issledovanija : jelektron. nauch. zhurn. – 2011. – № 5 (19). – Rezhim dostupa : <http://psystudy.ru>
12. *Krivcova S. V.* Shkala jekzistencii (Existenzskala) A. Ljengle i K. Orgler / S. V. Krivcova, A. Ljengle, K. Orgler // Jekzistencial'nyj analiz. – 2009. – № 1. – S. 141–180.
13. *Ljengle A.* Person : Jekzistencial'no-analiticheskaja teorija lichnosti / A. Ljengle. – Moskva : Genezis, 2008. – 158 s.
14. *Ljengle A.* Vvedenie v jekzistencial'no-analiticheskiju teoriju jemocij : prikosnovenie cennosti / A. Ljengle // Voprosy psihologii. – 2004. – № 4. – S. 3–21.
15. *Ljengle A.* Jekzistencial'nyj analiz – najti soglasie s zhizn'ju / A. Ljengle // Mosk. psihoterapevt. zhurn. – 2001. – № 1 (28). – S. 5–23.
16. *Majnina I. N.* Adaptacija oprosnika «Shkala jekzistencii» (Existenzskala ; ESK) k russkojazyčnoj vyborke / I. N. Majnina // Jekzistencial'nyj analiz. – 2009. – № 1. – S. 171–170.
17. *Mitina O. V.* Matematicheskie metody v issledovanijah smysla // Problema smysla v naukah o cheloveke (k 100-letiju Viktora Frankla) : mater. mezhdunar. konfer. (Moskva, 19-21 maja 2005 g.). – Moskva : Smysl, 2005. – S. 121–124.
18. *Rumjanceva O. M.* Cennostnye orientacii kak faktor samorealizacii lichnosti v sporte : dis. ... k. psihol. n. : 19.00.01 / O. M. Rumjanceva ; Ros. gos. akad. fiz. kul'tury. – Moskva, 2001 – 174 s.
19. *Savina N. A.* Formirovanie cennostnyh orientacij u studentov vuzov fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma : dis. ... k. psihol. n. : 19.00.08 / N. A. Savina ; Krasnod. gos. un-t kul'tury i iskusstva. – Krasnodar, 2006. – 171 s.
20. *Frankl V.* Volja k smyslu / V. Frankl ; [per. s angl.]. – Moskva : Aprel'-Press, Izd-vo JeKSMO-Press, 2000. – 368 s.
21. *Frankl V.* Chelovek v poiskah smysla : sbornik / V. Frankl ; [per. s angl. i nem. ; obshh. red. L. Ja. Gozmana i D. A. Leont'eva]. – Moskva : Progress, 1990. – 368 s.
22. *Shevelenkova T. D.* Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti / T. D. Shevelenkova, P. P. Fesenko // Psihologicheskaja diagnostika. – 2005. – № 3. – S. 95–121.
23. *Jalom I.* Jekzistencial'naja psihoterapija / I. Jalom ; [per. s angl. T. S. Drabkinov]. – Moskva : «Klass», 1999. – 576 s.
24. *Halian I.* Methodological Bases of Distinguishing Types of Value-Sense Self-Regulation in Future Teachers / I. Halian // Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. Психологія. – 2017. – №9/CLXII. – С. 36–41. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-9-6>
25. *Kasser T.* A dark side of the American dream : Correlates of financial success as a central life aspiration / T. Kasser & M. R. Ryan // Journal of Personality and Social Psychology. – 1993. – Vol. 65. – P. 410–422.
26. *Kasser T.* Further examining the American dream : Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals / T. Kasser & M. R. Ryan // Personality and Social Psychology Bulletin. – 1996. – Vol. 22. – P. 280–287.
27. *Längle A.* *Sinnvoll Leben.* Eine praktische Anleitung der Logotherapie. – Salzburg : Residenz Verlag, 2007. – 128 s.
28. *Martos T.* It's not only what you hold, it's how you hold it Dimensions of religiosity and meaning in life / T. Martos, B. Thege, M. Steger // Personality and Individual Differences. – 2010. – Vol. 49. – P. 863–868.
29. *Mascara N.* The development, construct validity, and clinical utility of the spiritual meaning scale / N. Mascara, D. H. Rosen, L. C. Morey // Personality and Individual Differences. – 2004. – Vol. 37. – P. 845–860.

30. *Park C. L.* Exploring relations among religiousness, meaning, and adjustment to lifetime and current stressful encounters in later life / C. L. Park // *Anxiety, Stress, and Coping*. – 2006. – Vol. 19 (1). – P. 33–45.
31. *Reker G. T.* Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning / G. T. Reker, P. T. P. Wong // *Emergent theories of aging* / J. E. Birren, V. L. Bengston (Eds.). – New York : Spnnger, 1988. – P. 214–246.
32. *Reker G. T.* Logotherapy and logotherapy : Challenges, opportunities, and some empirical findings / G. T. Reker// *International Forum for Logotherapy*. – 1994. – Vol. 17. – P. 47–55.
33. *Schmuck P.* Intrinsic and extrinsic goals : their structure and relationship to well-being in German and U.S. college students / P. Schmuck, T. Kasser & R. M. Ryan // *Social Indicators Research*. – 2000. – Vol. 50, Issue 2. – P. 225–241
34. *Schnell T.* Pilgrimage Today : The Meaning-Making Potential of Ritual / T. Schnell, S. Pali // *Mental Health, Religion & Culture*. – 2013. – Vol. 16 (9). – P. 887–902.
35. *Steger M. F.* Meaning in life: One link in the chain from religion to wellbeing / M. F. Steger, P. Frazier // *Journal of Counseling Psychology*. – 2005. – Vol. 52. – P. 574–582.

Halian Ihor

Dr. in Psychology, Associate Professor, Professor of the Department of Practical Psychology at Drogobych Ivan Franko State Pedagogical University, Drogobuch (Ukraine)

Halian Olena

PhD (Candidate of Psychological Sciences), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology Drogobych Ivan Franko State Pedagogical University, Drogobuch (Ukraine)

PSYCHOLOGY OF LIFE-SENSE EMOTIONAL EXPERIENCE OF MODERN STUDENT YOUTH

ABSTRACT

The article presents the results of theoretical and empirical study of the depth of the life-sense emotional experience of youth in modern transformational society. Agent's subjective experience of the integrity and meaningfulness of one's own being is denoted by the term "psychological well-being". It is pointed to its integrative essence which expresses the degree of a person's orientation to the implementation of personality growth, self-acceptance, life goals, positive relationships with the environment, as well as the degree of realization of this orientation expressed through the feeling of happiness and satisfaction both with yourself and your own life. It is noted that the fundamental values for psychological well-being are fulfilled personality values, whose structure is invariant under different conditions. It is stated that it is life goals that have the potential to stimulate a person to specific actions that will give sense to life.

There has been proved the possibility of diagnostics of value-sense formations. On the one

hand, sense of life is rarely directly objectified in behaviour, and therefore, judging by the actions of the personality in a particular situation we can state only the “final links” of the mechanism of life-sense regulation. On the other hand, regulatory structures and processes objectified in actions are “derivatives” of life sense, available for empirical registration.

It is shown that the choice of certain values as sources of life sense substantially determines the general level of life awareness and personal vulnerability to life-sense crises. The key factor in the emergence of a life-sense crisis is the inadequate depth of life awareness. The obtained empirical results have shown a not too high level of existential fulfilment of young people. However, they have not been diagnosed with crisis of life sense. Insufficiently high indicators of depth of life sense indicate a qualitatively peculiar picture of their internal emotional experiences together with low existential fulfilment as to their own lives.

The emphasis is placed on the optimality of the spiritual life sense, for which self-transcendental values are fundamental. There has been confirmed the influence of psychological well-being (existential fulfilment) on the manifestation of a high level of psychological activity.

Keywords: sense, value, existence, sense-creating activity, life-sense emotional experiences, optimal life sense, life-sense crises.

Галян Игорь Михайлович

Доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры практической психологии, Дрогобычский государственный педагогический университет имени Ивана Франка, г. Дрогобыч (Украина)

Галян Елена Ивановна

Кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры практической психологии, Дрогобычский государственный педагогический университет имени Ивана Франка, г. Дрогобыч (Украина)

ПСИХОЛОГИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье представлены результаты теоретического и эмпирического изучения глубины смысложизненных переживаний молодежи в современном трансформационном обществе. Субъективное переживание целостности и осмысленности субъектом своего бытия обозначено термином «психологическое благополучие». Указывается его интегративная сущность, которая выражает меру направленности человека на реализацию личностного роста, самопринятие, жизненных целей, позитивных отношений с окружающими, а также степень реализуемости этой направленности, выраженную через чувство счастья и удовлетворенности как собой, так и собственной жизнью. Отмечается, что основополагающими для психологического благополучия являются реализованные личностные ценности, структура которых инвариантна в различных условиях.

Показано, что выбор определенных цен-

ностей в качестве источников смысла жизни существенно предопределяет общий уровень осознанности жизни и личностную уязвимость к смысложизненным кризисам. Ключевым фактором появления смысложизненного кризиса является недостаточная глубина осознанности жизни. У исследуемых молодых людей не диагностировано признаков кризиса смысла жизни. Недостаточно высокие показатели глубины осмысленности жизни свидетельствуют о качественно своеобразной картине их внутренних переживаний с невысокой экзистенции собственной жизни.

Акцентируется на оптимальности духовного смысла жизни, основополагающими для которого являются самотрансцендентные ценности. Засвидетельствовано влияние ощущения психологического благополучия (экзистенциальной наполненности) на проявление высокого уровня смыслообразовательной активности.

Ключевые слова: смысл, ценность, экзистенция, смыслообразовательная активность, смысложизненные переживания, оптимальный смысл жизни, смысложизненные кризисы.

Дата отримання статті: 17.08.2018

Дата рекомендації до друку: 15.09.2018

Дата оприлюднення: 27.09.2018