

Секция «Психология»

Осмысление жизни как основа для совладания жизненными трудностями.

Федоров Александр Сергеевич

Аспирант

*Ярославский государственный университет имени П.Г.Демидова, Факультет
психологии, Ярославль, Россия
E-mail: sasha.fedorof@gmail.com*

Тема смысла, по словам Альфрида Лэнгле, актуальна для человека на всех этапах жизненного пути. Если дать самое общее определение, осмысленно жить означает что человек со своими задатками и способностями, чувствами и желаниями включается в реальную жизненную ситуацию, творчески относится к ней, обогащая себя и окружающий мир, принимая и отдавая. "Смысл – это своеобразный контракт с жизнью, согласно которому человек посвящает себя тому, что является для него важным"[4,с. 67].

Рассмотрение вопросов "смысла" встречается в психологии еще со времен психоанализа З.Фрейда. Так, А.Адлер характеризует свою систему индивидуальной психологии как учение о смысле человеческих действий и экспрессивных проявлений, движений, о смысле, который индивиды придают миру и самим себе, хотя полностью к этим смыслам предмет изучения индивидуальной психологии не сводится [1].

К.Г.Юнг приблизился к проблеме субъекта жизни при разработке одного из основных понятий аналитической психологии - понятия индивидуации. Самим К.Юнгом и его интерпретаторами индивидуация понимается как процесс прогрессивного осознания человеком глубинных пластов бессознательного и открытие собственной самости, которая таит истинный смысл жизни [6].

Представление о смысле как о жизненной задаче подробно разработано в теории личности и психотерапии В. Франкла. В своем учении он выделяет три основные части: учение о стремлении к смыслу, учение о смысле жизни и учение о свободе воли [5].

Подход к смыслу в экзистенциально-аналитической теории Дж. Бьюдженталя отличается от всех рассмотренных выше. Смыслы, по Бьюдженталю, производны от нашего бытия в мире. «Мы конструируем смыслы событий, исходя из того, кем мы являемся и чем являются объекты, включенные в это событие» [2, с.49].

В более поздних работах на первый план для Бьюдженталя выходит понятие жизненности. Ключом к нашей более полной, витальной жизненности является смысл, который позволяет нам осознавать, насколько наш внешний опыт экзистенциально согласуется с нашей внутренней природой.

Травмирующие события в жизни людей неожиданны, и на эту внезапность человек реагирует сначала на сенсорном уровне – состоянием оцепенения, которое быстро сменяется особой активностью личности, получившей в психологии название «когнитивное оценивание». Это процесс распознавания особенностей ситуации, выявления негативных и позитивных ее сторон, определение смысла и значения происходящего.

Совладание с жизненными трудностями есть «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его

испытанию или превышающие его ресурсы» [3, с. 54]. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо просто терпеть их присутствие.

Таким образом, смысл жизни отражает жизненную концепцию человека, осознанный и обобщенный принцип жизни, возможности самореализации для личности. Наличие смысла жизни дает человеку чувство самостоятельности, возможности самому создавать свою жизнь, включенность в различные жизненные структуры. В свою очередь, совладающее поведение можно определить как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, - через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю.

Литература

1. Адлер А. Наука жить. М., 2008.
2. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. СПб., 2001.
3. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг. М., 1984.
4. Лэнгле Альфريد. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. М., 2004.
5. Франкл В. Человек в поисках смысла. СПб., 1997.
6. Юнг К. Г. Архетип и символ. М., 1991.