

## **СЕНС ЖИТТЯ СКРІЗЬ ПАРАДИГМУ В. Е. ФРАНКЛА**

**О. С. Данілова**

к. психол. н., доцент, доцент кафедри практичної  
та клінічної психології ФПСР  
ОНУ імені І. І. Мечникова

**Актуальність дослідження.** У переломні епохи, сполучені із глибинними світоглядними кризами, на чолі якої ми зараз перебуваємо, проблема сенсу життя стає особливо гостро. Зміни, що відбуваються в суспільстві, створюють якісно нову соціально-духовну атмосферу, її вирізняють відома суперечливість і боротьба поглядів, активні моральні пошуки, плюралізм думок, усвідомлення людиною змісту власного життя, активного пошуку свого місця й ролі в умовах мінливої дійсності.

Сама постановка людиною питання про сенс життя можлива лише тоді, коли в ньому пробуджується усвідомлення свого «Я», коли він починає замислюватися над проблемою об'єктивної значимості свого існування. Ця проблема одна із самих складних й неоднозначно рішаних. Людина сама визначає своє призначення й сенс життя. Пошук мети життя має у своїй основі думку про цінності людського життя, причому цінності не тільки самої люди-

ни, але й суспільства, та інших людей. Уява про сенс життя у кожної людини своя. Але в цих індивідуальних уявах неминуче присутнє загальне обумовлене цілями й інтересами суспільства, до яких належить людина.

**Мета дослідження** – розкрити проблему сенсу життя людини скрізь парадигму Віктора Франкла. **Смисл (сенс) життя** – морально-світоглядне уявлення людини, за яким вона зіставляє себе і свої вчинки з найвищими цінностями, ідеалом, виправдовується перед собою та іншими. Формуванню поняття «смысл життя» передують уявлення про цей феномен. Особливо переконливими, психологічно достовірними вони були в системі міфологічного розуміння світу і місця в ньому людини. Правда, про належність цих уявлень до сфери моралі можна стверджувати з певними застереженнями. Адже свідомість була тоді синкретичною, уявлення про смысл життя адресувались людині як членові роду чи племені, а не як індивідуально-неповторній істоті. Виникнення уявлень про смысл життя пов'язане із зародженням самосвідомості, з появою можливості вибору.

У 60-і роки минулого століття розвиненими країнами Європи й Америки прокотилася лавина книг і статей австрійського психотерапевта Віктора Еміля Франкла (1905–1997), що принесли йому всесвітню славу. На це були вагомі причини. В ті часи багато людей потерпали від усвідомлення відсутності смыслу свого життя, його беззмисловості та безглуздості, що В. Франкл назвав «духовним вакуумом» та «екзистенційним вакуумом». В цих психічних розладах, які називають також ноогенними (грец. *noos* – розум і *genos* – рід, походження) неврозами («горе від ума») знайшла один з істотних виявів глобальна криза Духовності – «Смерть Людини» – головна проблема людства в ХХ ст., зумовлена «Смертю Бога» – головною проблемою людства у ХІХ ст. [1, с. 81–82]. Застосування психотерапевтичних методик В. Франкла переконливо довело їх цілковиту при-

датність для допомоги особам, ураженим « Духовним вакуумом», знайти смисл життя, позбутись апатії, спричиненої його відсутністю, сповнитися життєвою наснагою, нахненням до праці, любов'ю, а відтак радістю буття» [1]. Франкл, як психіатор та невролог у книзі «У пошуках сенсу життя» описав свої страждання, як в'язня концтабору під час Другої світової війни. Автором було виявлено що найдовше в концтаборі вижили не ті, хто був фізично сильним, а ті, хто зберіг відчуття контролю на своїм оточенням. Таким чином Франк не лише сам зберіг і зміцнив «впертість Духу», як він називав спроможність не втрачати Духовно-морального єства, людяності порядності за будь-яких обставин, під впливом найжахливіших мук, а й як міг підтримував інших. На основі свого болючого досвіду він викрістулізував ключові положення свого вчення. Він дав своєму вченню дві назви «логотерапія» (грец. Logos - слово, вчення і therapeia) та «екзистенційний аналіз». Теорія логотерапії – це складна система філософських, психологічних і медичних концепцій та парадигма про природу та сутність людини, про чинники й механізми нормального та патологічного розвитку особистості, про психотерапію і психокорекцію особистісних аномалій, насапрепед невротичних. Франкл як творець свого вчення поділив його на три частини: 1. Прагнення особистості до осягнення смислу життя. 2. Смисл життя особистості. 3. Свобода людини. Пошуки життєдайних смислів мають вестись у трьох напрямках: 1) що людина має давати життю; 2) що людина має брати від світу; 3) як індивідуум має ставитися до своєї долі, яку він неспроможний змінити. Цим напрямам відповідають три типи цінностей: 1) цінності творення; 2) цінності переживання; 3) цінності ставлення. Фундаментальні онтологічні характеристики людини, на погляд Франкла дві, які він відділяє це: здатність людини до самотрансценденції та здатність до самоусунення. Перша ви-

ражається в постійному виході людини за межі самого себе, в спрямованості його на щось, що існує поза його. Друга виражається в можливості людини піднятися над собою і над ситуацією, подивитися на себе збоку.

Таким чином спираючись на парадигму Франкла, сенс життя можна знайти скрізь:

- переживання реальності через автентичну взаємодію з навколишнім середовищем та іншими людьми;

- віддаючи щось світові через творчість і самовираження, а також;

- через зміну нашого ставлення до ситуацій з котрими ми стикаємося або обставинами, які ми не можемо змінити. І насамперед справа не в тому, що ми очікуємо від життя, а в тому, що життя очікує від нас.

Сьогодні питання про сенс життя людини - це ключова світоглядна проблема. Від її вирішення залежить спрямованість її соціальної діяльності, будучи глибинною основою людської мотивації, найтіснішим образом пов'язане з розумінням специфіки людського існування, його природою й сутністю. Дедуктивна-аналітична парадигма Віктора Франкла за поточним часом українських реалій має рацію у тому, що для нашої Держави та нації життєво необхідним є розвиток в нашої молоді автентичної свободи, екзистенціальної відповідальності, які сукупно утворюють Духовність, здатність знаходити високі смисли життя.

### Література

1. Віктор Франкл. Сказати життю ТАК ! Психолог в концтаборі. 2009. 240 с. URL: <http://e-kniga.com.ua>

2. Viktor E. Frankl. Man's Search For Meaning. Ebury Press, Penguin. 2021. 240 p.

3. Москалець В. Смысл життя, свобода та відповідальності особистості у вченні Віктора Еміля Франкла. Психологія особистості. 2011. № 1. С. 86–98.

URL: [nbuv.gov.ua/UJRN/Po\\_2011\\_1\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2011_1_13).