



Мерквиладзе, Л.П. Психоаналитические аспекты удовлетворенности жизнью [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / Л. П. Мерквиладзе // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2019. – № 4 – с. 112 - 118

УДК 159.99

ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ

Мерквиладзе Лолита Тариеловна

Таврическая академия (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского» (г. Симферополь)

E-mail: lolita1999.mer@mail.ru

Данная статья посвящена рассмотрению значения удовлетворенности жизнью в психоаналитическом аспекте. Можно увидеть, что данный феномен является сложным и многогранным, на что указывает расхождение взглядов к его определению. В работе представлены мнения об удовлетворенности жизнью в классическом психоанализе, гуманистическом и экзистенциальном подходах. Проведенный анализ литературы направлен на то, чтобы указать значимость и сложность определения феномена «удовлетворенность жизнью» в настоящее время и рассмотреть уже существующие точки зрения на этот счет.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, счастье, личность, удовольствие.

Актуальность исследования удовлетворенности жизнью сохранилась со времен активной работы Зигмунда Фрейда и его последователей до настоящего времени. Это может определяться тем, что многие поступки личности, ее поведение и деятельность в различных областях зависят от степени удовлетворенности собственной жизнью. У каждого человека имеется свое представление о том, что ему доставляет счастье и внутреннюю гармонию.



Личность является индивидуальной: с собственной историей, определенной личностной организацией и присущей ей способами защиты, характером, уровнем интеллекта и т.д. Невозможно составить единый перечень критериев удовлетворенности жизнью для всего населения. У кого-то их множество, а у кого-то лишь один. При этом, чем шире у личности круг интересов, чем разнообразнее жизнь, тем больше критериев необходимо для чувства удовлетворения.

Изложение основного материала. Основоположник психоанализа, Зигмунд Фрейд, одним из первых начал писать о бессознательных компонентах психики и рассмотрел принцип удовольствия как основу гомеостатической модели личности. Последняя стремится к равновесию, которое возможно после удовлетворения потребности. А неудовлетворенное влечение мешает сохранению равновесия и приводит к психическому напряжению. Согласно этому, у хорошо приспособленной, устойчивой и активно функционирующей личности наблюдается стабильно поддерживаемое равновесие. Если же нарушения равновесия имеют постоянный характер, то их принято называть неврозом.

Представитель гуманистического подхода, Абрахам Маслоу, считал, что позитивная природа личности определяется последовательным удовлетворением потребностей. Согласно известной пирамиде А.Маслоу, изначально происходит удовлетворение физиологических потребностей, затем потребности в защите и безопасности, потребности в принадлежности, потребности в социальном статусе и уважении, и «на вершине» пирамиды находится самоактуализация личности. Но сложность достижения самоактуализации заключается в том, что в своем развитии личность может перейти к удовлетворению следующей, вышележащей, потребности только при условии удовлетворения ей предшествующей. Именно поэтому самоактуализирующейся личностью может считаться далеко не каждый, это всего 1% населения.



В рамках экзистенциального анализа Виктор Франкл активно рассматривал вопрос о смысле жизни. Он считал, что каждый человек хоть раз сталкивается с этой проблемой. Возникающие в ходе размышлений сомнения в смысле жизни нельзя называть проявлением патологии. Наоборот, только человек, как представитель рода Homo Sapiens, способен думать и анализировать это и, как следствие, сомневаться или не сомневаться в смысле своего существования. Согласно В.Франклу, удовольствие, радость и счастье не могут быть смыслом человеческой жизни. Когда человек к чему-то стремится, усердно добивается поставленной задачи, рано или поздно он добивается какого-то результата, а следствием этого самого результата является удовольствие. Счастье и радость также являются результатом усердной человеческой деятельности. Преобладание в современном обществе людей с гедонистической эмоциональной направленностью приводит к массовому нежеланию прилагать какие-либо усилия для достижения тех или иных целей. Гедонисты стремятся получать удовольствие, не связанное с каким-либо занятием или деятельностью. Для них на первое место становятся безмятежность, физический и духовный комфорт и веселье. Однако у личности, постоянно абстрагирующей от сложных размышлений о смысле жизни и направляющей всю свою активность на легкую безрассудную жизнь, развивается «невроз выходного дня» - чувство пустоты собственной жизни. Иными словами, для чувства удовлетворенности индивиду необходимо выполнять лишь свои первичные потребности: иметь доступ к пище, воде, обладать жильем и отдыхать. Но, находясь в невежестве, человек будет только иллюзорно удовлетворен собственной жизнью. В.Франкл считал, что человеку необходимо объяснять значимость и разнообразность мира духовных ценностей, важность способности переключения к другим ценностям, если к настоящим утратился интерес.

Бетти Элисон Эриксон на примере своего отца, который всегда стремился получать удовольствие от жизни, отметила, что человек должен уметь



приспосабливать свои ожидания и запросы к физическим возможностям. Именно так и поступил отец Б.Эриксон: он любил проводить время в саду, получал настоящее удовольствие от разведения растений, копания земли, собирания овощей и фруктов. Когда в последние годы жизни он был не в состоянии заниматься своим любимым делом и прикован к постели, дети приносили ему цветок или редиску, и было похоже, что он получает столько же удовольствия от простого лицезрения плодов, как и от самой работы в саду. В данном случае подтверждается необходимость здраво смотреть на положение ситуации, а не тешить себя иллюзиями, отрицая собственную ограниченность в возможностях. Ведь человек счастлив, когда у него есть возможность удовлетворять свои потребности в жизни.

Ирвин Ялом, известный современный психотерапевт, в своих писательских трудах, которые основаны на личном опыте, делится с читателями всей сложностью и многоаспектностью человеческого бытия. Автор уверен, что главным предметом психотерапии всегда является боль существования. И в этой мысли он расходится с уже утвердившимися идеями о подавленных инстинктивных влечениях и вытесненных трагедиях прошлого. В своей работе И.Ялом пришел к выводу, что тревожность личности вызвана сознательными или бессознательными попытками справиться с неприятными и тяжелыми фактами жизни. В экзистенциальной психотерапии автор выделяет важное место четырем данностям: неизбежности смерти, свободе выбора, нашему предельному одиночеству и смыслу жизни. Ирвин Ялом говорил: «Чем меньше удовлетворенность жизнью, тем больше тревога смерти». Необходимо встречаться лицом к лицу с фактами существования и разумно пользоваться их энергией в целях личностного роста и самосовершенствования.

Таким образом, в психоаналитическом аспекте понятие удовлетворенности рассматривалось многими учеными с различными взглядами и мнениями. Одним из первых этот феномен был рассмотрен в контексте о конфликтующих



инстанциях (Ид, Эго, Супер-Эго) нашей психики и важности поддержания равновесия между ними. В экзистенциальной парадигме выделяют значимость человеческих размышлений о смысле жизни и неизбежности смерти. Удовольствие является результатом усердной деятельности личности. С помощью деятельности последняя познает значимость и разнообразие мира духовных ценностей. В рамках гуманистического подхода последовательное удовлетворение потребностей рассматривали как определяющую составную позитивной природы человека. Следует отметить, что степень удовлетворенности жизнью, ее критерии и характеристики не будут терять своей актуальности еще долгое время, поскольку в век высоких технологий происходит мощный прогресс во всех сферах человеческой деятельности, масштабы поступающей информации стремительно увеличиваются, и психика человека не всегда способна выдерживать столь сильное давление.

Выводы. В связи с прогрессом, потребности личности увеличиваются, а ресурсы остаются ограниченными. В данной ситуации далеко не каждый человек способен быстро реагировать и приспосабливаться к изменяющимся условиям, в следствие чего остается неудовлетворенным сначала каким-то конкретным фактором, а в дальнейшем и жизнью в целом. Поэтому, как отмечала Б.Эриксон, немаловажную роль в получении удовольствия от жизни играет умение приспособлять свои желания к имеющимся возможностям.

Список литературы:

1. Калина, Н.Ф. Психология личности: Учебник для вузов /Н.Ф. Калина. — Москва: Академический проект, 2015. — 214 с.
2. Удовлетворенность жизнью современной молодежи [Электронный ресурс] / Мамедова Гюли Губат кызы. — Электрон. журн. — Саратов: 2018. — Режим доступа: elibrary.sgu.ru, свободный. — Электрон. версия печ. Публикации



3. Фрейд, З. Введение в психоанализ /Зигмунд Фрейд; пер. с нем. Г.В. Барышниковой. — Москва: АСТ, 2017. — 544 с.
4. Фрейд, З. Я и Оно /Зигмунд Фрейд; пер. с нем. А.М. Боковой. — Москва: АСТ, 2018. — 190 с.
5. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности /Л.Хьелл, Д.Зиглер; пер. с англ. С. Меленевская, Д. Викторова. — 2-е изд., исправленное. — СПб: Питер Ком, 1999. — 608 с.
6. Ялом, И. Лжец на кушетке /Ирвин Ялом; пер. с англ. М.Будыниной. — 4-е изд. — Москва: Эксмо, 2018. — 480 с.
7. Ялом, И. Палач любви и другие психотерапевтические истории /Ирвин Ялом; пер. с англ. А.Фенько. — Москва: Эксмо, 2018. — 480 с.

UDC159.99

PSYCHOANALYTIC ASPECTS OF LIFE SATISFACTION

Merkviladze Lolita Tarielovna

**V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Crimea,
Russian Federation**

E-mail: lolita1999.mer@mail.ru

Summary: This article is devoted to the importance of life satisfaction in the psychoanalytic aspect. It can be seen that this phenomenon is complex and multifaceted, as indicated by the divergence of views to its definition. The paper presents opinions on life satisfaction in classical psychoanalysis, humanistic and existential approaches. The analysis of the literature aims to indicate the importance



and complexity of the definition of the phenomenon of "life satisfaction" at the present time and to consider existing points of view in this regard.

Keywords: life satisfaction, happiness, personality, pleasure.

References:

1. Kalina, N.F. Psihologija lichnosti: Uchebnik dlja vuzov /N.F. Kalina. — Moskva: Akademicheskij proekt, 2015. — 214 p.
2. Udovletvorennost' zhizn'ju sovremennoj molodezhi [Elektronnyj resurs] / Mamedova Gjuli Gubat kyzy. — Elektron. zhurn. — Saratov: 2018. — Rezhim dostupa: elibrary.sgu.ru, svobodnyj. — Elektron. versija pech. Publikatsii
3. Frejd, Z. Vvedenie v psihoanaliz /Zigmund Frejd; per. s nem. G.V. Baryshnikovoj. — Moskva: AST, 2017. — 544 p.
4. Frejd, Z. Ja i Ono /Zigmund Frejd; per. s nem. A.M. Bokovikova. — Moskva: AST, 2018. — 190 p.
5. H'ell L., Zigler D. Teorii lichnosti /L.H'ell, D.Zigler; per. s ang. S. Melenevskaja, D. Viktorova. — 2-e izd., ispravlennoe. — SPb: Piter Kom, 1999. — 608 p.
6. Jalom, I. Lzhets na kushetke /Irvin Jalom; per. s angl. M.Budyninnoj. — 4-e izd. — Moskva: Eksmo, 2018. — 480 p.
7. Jalom, I. Palach ljubvi i drugie psihoterapevticheskie istorii /Irvin Jalom; per. s ang. A.Fen'ko. — Moskva: Eksmo, 2018. — 480 p.