

# PRASMINGO GYVENIMO PRASMĖ

Natalija Norvilė

Mykolo Romerio universitetas, Socialinės politikos fakultetas

## Įvadas

Kartu su didėjančiu dėmesiu pozityviajai psichologijai bei gyvenimo kokybės temai, mokslinėje literatūroje vis dažniau nagrinėjamas gyvenimo prasmės konstruktas. Pirmasis jį savo darbuose paminėjo Viktoras Franklis, manęs, kad noras turėti prasmę yra fundamentalus žmogiškųjų būtybių skatuly (Frankl, 1997). Pasak V. Franklio (1997, p. 104), „gyvenimo prasmę galime atrasti trimis skirtingais būdais: 1) kurdami arba nuveikdami darbus; 2) ką nors patirdami arba ką nors sutikdami; 3) priimdami nuostatą neišvengiamos kančios atžvilgiu“.

Nuo pat konstrukto paskelbimo buvo mėginama empiriškai įvertinti gyvenimo prasmę. Remiantis naujausių tyrimų duomenimis (Konkolý Thege ir kt., 2010), gyvenimo prasmė turėtų būti vertinama kaip svarbi pozityvios gyvenimo kokybės bei psichinės sveikatos dalis. Pavyzdžiui, M. F. Steger (2009) nustatė, jog asmenys, turintys aiškų tikslo jausmą bei suvokiantys, kad jų gyvenimas turi prasmę, yra patenkinti savo gyvenimu bei patiria mažiau neigiamų afektų. E. A. McMahan ir M. DeHart Renken (2011) teigimu, individai, kurie tiki, kad jų gyvenimas prasmingas, pasižymi geresne psichologine sveikata negu tie, kurie mano, jog jų gyvenimas neturi prasmės. L. Hoffman (2009, p. 49) pabrėžė, kad „prasmės pasiekimas“ (angl. *attainment*) yra vienas svarbiausių žmogaus egzistencijos aspektų.

Mokslininkai sutaria, kad gyvenimo prasmė yra vienas svarbiausių žmogaus gerovės (angl. *well-being*) indikatorių, tačiau egzistencinė prasmė imta tyrinėti palyginus neseniai. Nepaisant žymios pažangos per 40 metų empirinių tyrimų istoriją, esami moksliniai tyrimai, atrodo, negali atsakyti į daugelį svarbiausių klausimų apie gyvenimo prasmės konstruktą, todėl būtina siekti gilesnio jo supratimo ir įvertinimo. Terapinė praktika ir optimalaus individo funkcionavimo teorijos, be jokios abejonės, gaus daug naudos, jei bus atskleista, kaip asmeninė prasmė yra skatinama (puoselėjama) ir palaikoma.

**Straipsnio tikslas** – remiantis kritine literatūra, atskleisti, kaip gyvenimo prasmė suprantama skirtingų psichologinių teorijų kontekste, išryškinti prasmės radimo ir jos kūrimo konceptų skirtumus.

**Uždaviniai:** aptarti gyvenimo prasmės sampratą; nustatyti teorinių požiūrių į gyvenimo prasmę panašumus ir skirtumus; išanalizuoti gyvenimo prasmės radimo bei kūrimo problematiką.

**Metodai:** mokslinės literatūros lyginamasis ir aprašomasis metodai.

## Gyvenimo prasmės samprata

Literatūroje randama nemažai *gyvenimo prasmės* apibrėžimų: nuo darnos individo gyvenime (Battista ir Almond, 1973; Reker ir Wong, 1988), tikslų aiškumo ar kryptingumo (Ryff ir Singer, 1998) iki „ontologinės gyvenimo reikšmės patiriančiojo individo požiūriu“ (Crumbaugh ir Maholick, 1964, p. 201). Kiti mokslininkai siūlo semantinius apibrėžimus (pvz., „Ką reiškia mano gyvenimas?“, „Ką veikiu savo gyvenime?“, Baumeister, 1991; Yalom, 1980). Dažniausiai gyvenimo prasmė apibrėžiama kaip laipsnis, kuriuo žmonės suvokia savo gyvenimo svarbą, bei tai, kiek jie suvokia save turint gyvenimo tikslą (Steger, 2009). Be to, prasmė gali būti apibrėžiama kaip asmeninis naratyvinis tapatumas, kurį sudaro bendrumo jausmas, tikslas ir augimas (McAdams ir kt., 2001).

Suformuluota įvairių perspektyvų gyvenimo prasmei pasiekti. Kadangi nėra universalios, visuotinės prasmės, kuri tiktų bet kurio žmogaus gyvenimui (Frankl, 1965), kiekvienas asmuo turi apibrėžti savo gyvenimo prasmę (Battista ir Almond, 1973). Tai galima pasiekti per svarbių tikslų siekį (Klinger, 1977) arba plėtojant nuoseklų gyvenimo naratyvą (Kenyon, 2000). R. F. Baumeister (1991) pasiūlė, kad prasmės jausmas gali būti pasiektas pirmiausia patenkinus *vertės, tikslo, veiksmingumo* ir *savigarbos poreikius*. Kiti tyrėjai nurodo kasdienio sprendimų priėmimo ir veiksmų (Maddi, 1970) arba savęs-transcendencijos (Seligman, 2002) svarbą, kuriant prasmę.

Nepaisant apibrėžimų skirtumų ir būdų gyvenimo prasmei rasti, teoretikai vertina ją kaip būtiną elementą. Prasmingas gyvenimas tiesiogiai tapatinamas su autentišku gyvenimu (Kenyon, 2000) ir eudaimoninėse psichologinės gerovės teorijose, kurios sutelkia dėmesį į asmens augimo ir psichologines stiprybes, o ne vien į teigiamus afektus, gyvenimo prasmė svarbi kaip pagrindinis komponentas (Ryff ir Singer, 1998) arba kaip savo potencialo padidinimas (pvz., Deci ir Ryan, 2000; Maslow, 2006). Gyvenimo prasmės prigimtis yra kognityvioji – jai priskiriami įsitikinimai, susiję su gyvenimo tikslu, ir moraliniai įsitikinimai, taip pat suvokimas, jog kasdien patirtis yra tematiškai nuosekli bei organizuota (Heine ir kt.,

2006). Individualiam suvokimui, kad gyvenimas yra prasmingas, įtakos turi daugybė situacinių veiksnių, tačiau ankstesnių tyrimų rezultatai atskleidė, jog egzistuoja stabilių individualių skirtumų, kalbant apie laipsnį, kuriuo žmonės vertina savo gyvenimą kaip prasmingą (Steger ir kt., 2006).

V. Franklis (1997) teigė, kad žmogui būdingas „prasmės noras“ – įgimtas skatulys rasti savo gyvenimo prasmę ir svarbą, o kai to nepavyksta pasiekti, kyla psichologinis distresas. Moksliniai tyrimai paremia prasmės nebuvimo ir psichologinio distreso ryšį. Žmonės, patiriantys mažai prasmės, juto didesnę terapijos poreikį (Battista ir Almond, 1973), jautė depresiją ir nerimą, dažniau kildavo minčių apie savizudybę, susidūrė su kitomis distreso formomis. Gausiau patiriamos prasmės buvo teigiamai susiję su pasitenkinimu darbu (Bonebright, Clay ir Ankenmann, 2000), pasitenkinimu gyvenimu (pvz., Chamberlain ir Zika, 1988) ir laime (Debats ir kt., 1993) ir kitais sveiko psichologinio funkcionavimo elementais.

Pasak V. Franklio (1997, p. 76), žmogaus egzistencijos prasmė yra jo atsakomybė už savo paties gyvenimą. „Gyventi – vadinasi, imtis atsakomybės, teisingai atsakant į gyvenimo klausimus, vykdant jo keliamas užduotis, atliekant tai, ko iš mūsų reikalauja ši valanda“.

T. Schnell (2010) teigia, jog gyvenimo prasmė kyla iš bendro gyvenimo įvertinimo. Autorė išskiria dvi gyvenimo prasmės dimensijas: (teigiamą) prasmingumo (angl. *meaningfulness*) patyrimą bei (neigiamą) prasmės krizės (angl. *crisis of meaning*) patyrimą. Abu yra (sąlyginai) nepriklausomi: vieno pokyčiai gali įvykti be atsakomųjų kito pokyčių. Prasmingumą ji apibūdina kaip fundamentalų prasmės jausmą, kuris remiasi žmogaus gyvenimo kaip nuoseklaus, svarbaus, aiškaus bei priklausomo įvertinimu. Kai individas savo gyvenimą mato tuščią, betikslį ir beprasmišką, galima teigti, kad jis apimtas prasmės krizės. Nors prasmės šaltiniai – statistiškai reikšmingi tiek prasmingumo, tiek prasmės krizės prediktoriai, vis dėlto jie negali visiškai jų paaiškinti.

### Teoriniai požiūriai į gyvenimo prasmę

Geros psichologinės sveikatos, motyvacijos ir raidos *teorijos nagrinėjo* gyvenimo prasmės klausimą ir pateikė konceptualizuotų bei operacionalizuotų sąvokų, tik neaišku, kaip tos paradigmos tarpusavyje susijusios ir kuo skiriasi viena nuo kitos.

### Gyvenimo prasmė kaip laimė

Mintis, kad laimė atlieka svarbų vaidmenį, kalbant apie prasmingą gyvenimą, yra atėjusi iš helenistinės filosofijos. Nors šiuolaikiniai filosofai sutaria, kad

laimė yra žmogaus gyvenimo siekiamybė, vis dėlto yra nesutarimų, kaip reikėtų suprasti pačią „laimės“ sąvoką (Blackburn, 2001, cit. pagal Morgan, 2010). Ši perspektyva prilygina laimę hedonistiniam malonumui, o malonumas vertinamas kaip geras, nepriklausomai nuo jo šaltinio, taigi, gera visuomenė kuriama siekiant kuo labiau pagausinti malonumų žmonių gyvenime. Tuo tarpu eudaimoninė perspektyva (Aristotelio idėjos) prilygina laimę dorybių (angl. *virtue*) reiškimui. Eudaimoninė laimė – vertingas (angl. *worthwhile*) gyvenimas. Ši laimė kyla iš to, kad žmogus gyvena remdamasis savo tikroju aš, kitaip sakant, *daimonu*, išreikšdamas savo moralines ir intelektines dorybes.

Šios dvi skirtingos filosofinės laimės koncepcijos davė pradžią dviem psichologinėms paradigmoms: *subjektyviai gerovei* (hedonistinė perspektyva) bei *psichologinei gerovei* (eudaimoninė perspektyva), kurios vienu atžvilgiu yra labai skirtingos, kitu – papildančios viena kitą (Ryan ir Deci, 2001). Subjektyvios gerovės fokusas – veiksniai, padarantys gyvenimą malonų ar nemalonų, kuriais remiantis vertinamas individo pasitenkinimas gyvenimu bei jo patiriami teigiami ir neigiami afektai (Diener, 2000). Psichologinės gerovės fokusas yra asmeninis meistriškumas, individo potencialų ar gebėjimų realizavimas (Ryff ir Keyes, 1995).

Taigi, mokslininkai, nagrinėjantys gyvenimo prasmę, susiduria su užduotimi – identifikuoti jos fenomenologiją, priežastis, pasekmes ir koreliatus, kadangi gyvenimo prasmių, kaip laimės perspektyvų, yra daug ir kartais jos būna kardinaliai priešingos.

### Gyvenimo prasmė kaip tikslas

Šią perspektyvą geriausiai atspindi V. Franklio (1997) darbai, kuriuose aprašė psichologinę žalą, kilusią dėl to, kad koncentracijos stovykloje žmonių patirtos ekstremalios kančios užblokavo prasmės paiešką. V. Franklio pastebėjimu, netgi tokiomis baisiomis sąlygomis žmonės turėjo potencialo rasti gyvenimo prasmę. Todėl jis pabrėžė, kad gyvenimo prasmė būtina, nes ji skatina tenkinti tuos reikalavimus, kuriuos kelia gyvenimas, bei suvokti kiekvieno momento prasmę.

Tikslas susijęs su bendra kryptimi, gyvenimo uždaviniais ir pagrindinėmis vertybėmis. T. B. Kashdan ir P. E. McKnight (2009) teigimu, tikslas gali būti apibūdinamas kaip centrinė, savarankiškai organizuota gyvenimo užduotis. Iš vienos pusės, tikslas susijęs su užduočių ir planų kėlimu (Emmons, Colby, Kaiser, 1998; Gollwitzer, 1999). Gilesniu lygmeniu – tikslas susijęs su egzistencinėmis vertybėmis: kas iš tiesų svarbu gyvenime ir ko trūksta idealaus gyvenimo sampratai (Wong, 2010; Wong ir Gingras, 2010). Aukštesniu lygmeniu, tikslas susijęs su atsidavimu kažkam didesniam ir aukštesniam. N. Park, C. Peterson, W. Ruch (2009) mano, kad šis platesnis arba didesnis dalykas (angl. *concern*) ir yra prasmingo gyvenimo požymis.

## Gyvenimo prasmė kaip sėkmė

Socialinė kognityvinė teorija teigia, kad tikslinės ir iš anksto apgalvotos žmogaus veiklos gebėjimai slypi kognityvinėje veikloje (Bandura ir Cervone, 1983, cit. pagal Morgan, 2010). Žmonės reguluoja savo elgesį ne tik keldami naujus asmeninius tikslus, bet ir įvertindami savo judėjimą link tų tikslų dinaminėje kognicijoje, emocijų ir aplinkos sąveikoje. Iššūkius žadinančių tikslų formulavimas gali skatinti atlikimo motyvaciją, tačiau paprastas šių tikslų kėlimas, be žinojimo, kaip jų siekti, turi mažai įtakos atlikimui (Locke ir kt., 1979, Karakowsky, 2008). Vienas iš faktorių, lemiančių tikslų nustatymo veiksmingumą, yra išsikeltos tikslų charakteristikos: tikslų sudėtingumas ir specifiškumas. Žmonės, kurie išsikelia sudėtingus, bet pasiekiamus tikslus, parodo geresnius rezultatus nei tie, kurie išsikelia per sunkius arba per lengvus tikslus (Locke ir Latham, 2006; Fang ir kt., 2005). Tikslas turi būti iššūkis, kurį pasiekęs žmogus pajauts savo gebėjimų bei galimybių progresą. Pernelyg lengvai pasiekiami tikslai nemotyvuoja ir nenumato progreso – jiems pasiekti nereikia didelių pastangų, tuo tarpu pernelyg sunkios užduotys viršija žmogaus galimybes ir tokių užduočių neįgyvendinimas veda prie sumažėjusio savęs vertinimo ir nepasitikėjimo savo jėgomis. Tikslų specifiškumas apima šias charakteristikas: konkretų, aiškiai įvertinamą rezultatą, tarpinių užduočių išsikėlimą bei tikslo įgyvendinimo termino nustatymą (kai tai įmanoma). Specifinių tikslų formulavimas padeda geriau suvokti, kokių rezultatų žmogus tikisi, lengviau išskirti priemones tikslui pasiekti. Tyrimai patvirtino, kad konkretūs, tikslai, skirtingai nuo abstrakčių, pvz., „padaryti geriausiai“, veda prie geresnių rezultatų (Locke ir kt., 1979).

E. A. Locke ir G. P. Latham (1979) asmens savireguliacijos procesus, išsikeldami tikslus, aiškino per dėmesio sutelkimą į galutinį rezultatą. Tuo tarpu M. Koo ir A. Fischbach (2010) savo teorijoje aiškina, kad savireguliacijos procesas vyksta koncentruojantis į neužbaigtus tikslus. Kai tikslas neužbaigtas, asmuo gali save kontroliuoti įvertindamas arba tai, ko jau yra pasiekęs, arba tai, ką jam dar liko pasiekti. M. Koo ir kt. 2010 metų tyrimo duomenys rodo, kad dėmesio sutelkimas į jau atliktus veiksmus didina pasiekto tikslo lygio vertingumą ir pasitenkinimą tuo lygiu. Tuo tarpu dėmesio sutelkimas į dar likusias užduotis skatina motyvaciją pakilti į aukštesnį tikslo įgyvendinimo lygį.

## Gyvenimo prasmė kaip saviaktualizacija

Humanistinė psichologija teigia, kad socialinis interesas (vok. *gemeinschaftsgefühl*, angl. *social interest*) yra pirminė žmonės motyvuojanti jėga.

Todėl humanistinės psichologijos atstovai prilygina gyvenimo prasmę elgesiui, nukreiptam į saviaktualizaciją, nes būtent šis elgesys išreiškia mūsų socialinę prigimtį (Adler, 2003). Saviaktualizacija yra nuolatinis procesas, kurio metu keliami sau vis labiau prosocialūs, prasmingi tikslai. A. Maslow (2006) poreikių teorijoje išskiriami pirminiai (baziniai poreikiai) – fiziologiniai bei saugumo ir aukštesnio lygio poreikiai – socialiniai, pagarbos, saviraiškos arba, kitaip sakant, saviaktualizacijos. Teigiama, kad žmogus pirmiausia siekia patenkinti pirminius, po to – aukštesniojo lygio poreikius. Vyraujantį poreikį lemia esama individo situacija ir patyrimas. Nepatenkinus žemesnio lygio poreikių, aukštesnio lygio poreikiai individui netampa motyvuojančiais. A. Maslow (2006) pabrėžia, kad penktame (saviaktualizacijos) poreikių piramidės laiptelyje individualūs skirtumai yra didžiausi. Vieni saviaktualizaciją gali sieti su aukšta kokybe, kiti – su visuomenei naudingų idėjų kūrimu. Priklausomai nuo socialinės padėties, kiekvienas žmogus gali turėti specifinių poreikių.

## Gyvenimo prasmė kaip darna ir supratimas

Be darnos (angl. *coherence*) jausmo, gyvenimas yra nesuprantamas, nenusipėjamas ir pilnas nerimo. Be tvarkos jausmo ir supratimo, kaip veikia pasaulis, mums būtų sunku pasiekti atsparumo (Maddi, 1998). Be aiškaus savo tapatybės jausmo, mes nežinotume, ką daryti su mūsų gyvenimais. Savęs supratimo ir savęs pažinimo siekimas yra svarbus savikontrolei (Baumeister, Heatherton ir Tice, 1994). Situacinių lygmeniu jis reikalauja atribucijos ir įvertinimo, siekiant sužinoti įveikos būdus (Seligman, 1990). Supratimo sąvokai taip pat priklauso ir emocinis intelektas (Salovey ir kt., 2002). Gilesniu lygmeniu supratimas apie gyvenimą ir mirtį ir asmens vieta platesniame dalykų kontekste yra būtinas norint atrasti gyvenimo prasmę (Wong, 2010). Supratimas sukelia savirefleksijos ir savęs priėmimo norą, kurie yra prasmingo gyvenimo komponentai (Wong, 2007). Supratimas taip pat turi sociokultūrinę dimensiją. Pasak konstruktyvistinės psichologijos atstovų (Raskin ir Bridges, 2004), prasmės kūrimas yra susijęs su savęs ir pasaulio supratimu, orientuojantis kasdieniniame gyvenime. Prasmės konstruojamos subjektyviai, remiantis žmogaus asmenine istorija ir gyvenimo patyrimu, tačiau būdai, kaip mes suprantame pasaulį ir save, formuojami kultūros, kalbos bei esamų santykių.

Taigi, gyvenimo prasmė suprantama kaip laimė, tikslas, sėkmė, saviaktualizacija bei darna ir supratimas. Nors šios teorijos turi nemažai skirtumų, tačiau galima rasti ir bendrumų. Jei laimę suprastume Aristotelio siūlyta reikšme, t. y. kaip laisvą dorybių reiškimą, saviaktualizaciją – kaip aukštos kokybės vi-



suomenei naudingų idėjų kūrimą, sėkmę – kaip gerų rezultatų siekimą, tikslą – kaip atsidavimą kažkam didesniai ir aukštesniai, tarp šių konceptų nebūtų konflikto.

### Gyvenimo prasmės radimo bei kūrimo problema

Rasta (angl. *detected*) gyvenimo prasmė suprantama kaip deduktyvus individo asmeninės prasmų sistemos pritaikymas prie abstrakčios prasmės, gautos iš gyvenimo patirties. Žmogaus prielaidų apie pasaulį ir jo esamos patirties atitikimas leidžia asmeniui jaustis, kad viskas yra taip, „kaip ir turėtų būti“. Prasmės radimas gali būti subtili patirtis, kuri paprastai atsiranda automatiškai, kai patirtis primena žmogui jo teisingas, tačiau galbūt pamirštas prielaidas apie pasaulį, pavyzdžiui, dėkingumo emocija mums primena žmogaus gebėjimą būti geranoriškam (Emmons, 2007, cit. pagal King, Hicks, 2009).

Prasmės radimas nėra vien pasyvus prasmės priėmimas / gavimas. Prasmės radimas suponuoja aktyvų individo dalyvavimą šiame procese, pavyzdžiui, tai gali būti įsitraukimas į religinių organizacijų veiklą. Gyvenimo prasmės radimas gali būti suprantamas ir kaip tėkmės būsenos (angl. *flow*) patyrimas (intensyvus įsitraukimas į užduotį arba veiklą, kuomet žmogaus įgūdžiai atitinka užduoties reikalavimus; Csikszentmihalyi, 2009) ar vidinė motyvacija veikti (Ryan ir Deci, 2001). Prasmės radimas apima naujų patirčių asimiliaciją su prieš tai egzistavusiomis prielaidomis (King, Hicks, 2007).

Prasmės kūrimas dažnai minimas straipsniuose, kuriuose nagrinėjami įveikos klausimai. Remiantis R. S. Lazarus ir S. Folkman (1984) įveikos apibrėžimu, įveika yra nuolat kintančios žmogaus kognityvinės ir elgesio pastangos valdyti specifinius išorinius ir vidinius reikalavimus, kurie yra įvertinti kaip sunkūs ir reikalaujantys daug pastangų bei viršijantys asmens turimus išteklius ar resursus. Įveikos procesas susideda iš trijų pagrindinių požymių: stebėjimo ir įvertinimo, minčių ir veiksmų pagal atitinkamą situaciją, pokyčių įveikos mintyse ir veiksmuose. Pasak šių autorių, įveikos strategijos padeda ne tik išspręsti problemas, bet ir valdyti stresą. Tad išskirtos dvi pagrindinės įveikos strategijos, t. y. į emocijas nukreipta įveikos strategija ir į problemą nukreipta įveikos strategija. Prasmės kūrimo rezultatai gali būti tai, kad individas suvokia, kad jis ar ji pasimokė iš įvykio, gavo svarbių išvalgų ar augo kaip asmenybė sunkumų akivaizdoje. Taigi, prasmės kūrimas gali būti bendras procesas, įtrauktas į prasmės paiešką trauminių įvykių metu bei su stresu susijęs asmenybės augimas (King, Hicks, 2009). Kitaip sakant, prasmės kūrimas yra įtikinamų atsakymų į klausimus – „Kodėl tai nutiko būtent man?“, „Ką tai reiškia?“ – paieška.

Žvelgiant iš raidos psichologijos pozicijos, šios prasmės kūrimo tipas gali dalyvauti akomodacijos procese (Brandstadter, 2002), t. y. prasmės kūrimą galima suvokti kaip prieš tai egzistavusių struktūrų peržiūrėjimą, norint prisitaikyti prie realybės. Iš tikrųjų, suaugusiųjų naudojama aktyvi nesėkmių įveika gali būti suprantama kaip raidos galimybė (Aldwin ir Levenson, 2004). Prasmė, kaip šio proceso rezultatas, geriausiai gali būti suprasta kaip laimėjimas – prasmė nėra tiesiog rasta, bet „nulipdyta“ arba užsitarnauta. Palyginus su prasmės radimu, prasmės kūrimas labiau susijęs su sąmoningumu ir iš anksto apgalvotu bei pastangų reikalaujančiu kognityviniu perdirbimu. Prasmės kūrimo procesą gali skatinti individo sąmoningas supratimas, kad egzistuoja spraga tarp jo turimos patirties ir lūkesčių.

Rastos ir sukurtos prasmės sąvokos rezonuoja su M. F. Steger ir kolegų (Steger ir kt., 2006; Steger ir kt., 2008) pasiūlytu skirtumu tarp esamos prasmės (supratimas, kad gyvenimas yra prasmingas – „Suprantu savo gyvenimo prasmę“) ir ieškomos gyvenimo prasmės (aktyvus prasmės siekimas – „Ieškau savo gyvenimo prasmės“). Esama (turima) gyvenimo prasmė yra susijusi su pasitenkinimu gyvenimu, teigiamomis emocijomis bei vidiniu religingumu (Steger ir kt., 2006). Priešingai, prasmės paieškos susijusios su neurotizmu, depresija ir neigiamomis emocijomis (Steger ir kt., 2006). Šios sąsajos paremia požiūrį, kad prasmės radimas ir kūrimas įeina į didesnę mokslinių emocijų ir kognicijos tyrimų sistemą. Galima pastebėti, kad teigiamas afektas yra susijęs su „iš viršaus į apačią“ tipo perdirbimu, o neigiamas afektas – su „iš apačios į viršų“ tipo perdirbimu (Bless, 2001; Fiedler, 2001; Schwarz, 2002).

M. F. Steger su bendradarbiais (2006) teigia, kad gyvenimo prasmės jausmas yra svarbus optimaliam žmogaus funkcionavimui. Asmenys, kurie savo gyvenimą vertina kaip prasmingą, jaučia mažesnę depresiškumą, didesnę pasitenkinimą gyvenimu, pasižymi aukštesniais savigarbos bei optimizmo rodikliais bei patiria daugiau teigiamų afektų. Be to, jaučiantieji gyvenimo prasmę, dažniau yra įsitraukę į religinę veiklą. Panašu, kad prasmė yra sveiko gyvenimo indikatorius ir nusipelno daugiau dėmesio empiriniuose žmogaus funkcionavimo tyrimuose.

Kiek mažiau aiški situacija, kalbant apie tuos, kurie ieško prasmės. Nors prasmės paieškos paprastai apibūdinamos kaip atsakas į liūdnius įvykius, kad prasmės paieškos kyla tik tuomet, kad gyvenimas atrodo beprasmis, tačiau šiuolaikiniai tyrimai atskleidė, kad prasmės paieškos konstruktas yra atskiras ir nepriklausomas nuo gyvenimo prasmės buvimo (Steger su bendradarbiais, 2006).

## Išvados

1. Literatūroje gyvenimo prasmė dažniausiai apibrėžiama kaip laipsnis, kuriuo žmonės suvokia savo gyvenimo svarbą, bei tai, kiek jie suvokia save turint gyvenimo tikslą.
2. Palyginus su prasmės radimu, prasmės kūrimas labiau susijęs su sąmoningumu ir iš anksto apgalvotu, pastangų reikalaujančiu kognityviniu perdirbimu, o prasmės radimas yra labiau subtili patirtis, paprastai atsirandanti automatiškai.

## Literatūra

1. Adler A., 2003, *Žmogaus pažinimas*. Vilnius: Vaga.
2. Aldwin C. M., Levenson M. R., 2004, Posttraumatic growth: A developmental perspective. *Psychological Inquiry*. Nr. 15. P. 19–22.
3. Battista J., Almond R., 1973, The development of meaning in life. *Psychiatry*. Nr. 36. P. 409–427.
4. Baumeister R. F., 1991, *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
5. Baumeister R. F., Heatherton T. F., Tice D. M., 1994, *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
6. Bless H., 2001, Mood and the use of general knowledge structures. Iš L. L. Martin, & G. L. Clore (Eds.), *Theories of mood and cognition: A user's guidebook* (pp. 9–26). Mahwah, NJ: Erlbaum.
7. Bonebright C. A., Clay D. L., Ankenmann R. D., 2000, The relationship of workaholism with work–life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*. Nr. 47. P. 469–477.
8. Brandstadter J., 2002, Protective processes in later life: Maintaining and revising personal goals. Iš C. von Hofsten, & L. Backman (Eds.), *Psychology at the turn of the millennium*, vol. 2: Social, developmental, and clinical perspectives (pp. 133–152). Florence, KY: Taylor & Francis/Routledge.
9. Chamberlain, K., Zika, S., 1988, Religiosity, meaning in life, and well-being: Some relationships in a sample of women. *Journal for the Scientific Study of Religion*. Nr. 27. P. 411–420.
10. Crumbaugh J. C., Maholick L. T., 1964, An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*. Nr. 20. P. 200–207.
11. Csikszentmihalyi M., 2009, The promise of positive psychology. *Psychological Topics*. Nr. 18. P. 203–211.
12. Debats D. L., van der Lubbe P. M., Wezeman F. R. A., 1993, On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*. Nr. 14. P. 337–345.
13. Deci E. L., Ryan R. M., 2000, The “what” and “why” of goal pursuit: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. Nr. 11. P. 227–268.
14. Diener E., 2000, Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. Nr. 55. P. 34–43.
15. Emmons R. A., Colby P. M., Kaiser H. A., 1998, When losses lead to gain: Personal goals and the recovery of meaning. Iš P. T. P. Wong, & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning* (pp. 163–178). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
16. Fang E., Evans K. R., Zou S., 2005, The moderating effect of goal-setting characteristics on the sales control systems-job performance relationship. *Journal of Business Research*. Nr. 58. P. 1214–1222.
17. Fiedler K., 2001, Affective states trigger processes of assimilation and accommodation. Iš L. L. Martin, & G. L. Clore (Eds.), *Theories of mood and cognition: A user's guidebook* (pp. 85–99). Mahwah, NJ: Erlbaum.
18. Frankl V. E., 1965, *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. New York: Vintage Books.
19. Frankl V. E., 1997, *Žmogus ieško prasmės*. Vilnius: Katalikų pasaulis.
20. Gollwitzer P. M., 1999, Impementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*. Nr. 54. P. 493–503.
21. Heine S. J., Proulx T., Vohs K. D., 2006, The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*. Nr. 10. p. 88–110.
22. Hoffman L., 2009, Introduction to existential psychology in a cross-cultural context: An east-west dialogue. Iš L. Hoffman, M. Yang, F. J. Kaklauskas, & A. Chan (Eds.), *Existential psychology East-West* (pp. 1–67). Colorado Springs, CO: University of the Rockies Press.
23. Yalom I. D., 1980, *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
24. Karakowsky L., Mann S. L., 2008, Setting Goals and Taking Ownership. Understanding the Implications of Participatively Set Goals From a Causal Attribution Perspective. *Journal of Leadership & Organizational Studies*. Vol. 14. Nr. 3. P. 260–270.
25. Kashdan T. B., McKnight P. E., 2009, Origins of purpose in life: Refining our understanding of a life well lived. *Psychological Topic*. Nr. 18. P. 303–313.
26. Kenyon G. M., 2000, Philosophical foundations of existential meaning. Iš G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (pp. 7–22). Thousand Oaks, CA: Sage.
27. King L. A., Hicks J. A., 2007, Whatever happened to ‘what might have been?’ Regrets, happiness, and maturity. *American Psychologist*. Nr. 62. P. 625–636.
28. King L. A., Hicks J. A., 2009, Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 4., No. 5. P. 317–330.
29. Klinger E., 1977, *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
30. Konkoly Thege B., Martos T., Bachner Y. G., Kushnir T., 2010, Development and psychometric evaluation of a revised measure of meaning in life: The Logo-Test-R. *Studia Psychologica*. Nr. 52 (2). P. 133–145.

31. Koo M., Fischbach A., 2010, Climbing the Goal Ladder: How Upcoming Actions Increase Level of Aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 99 (1). P. 1–13.
32. Lazarus R. S., Folkman S., 1984, *Stress, Appraisal and Coping*, p. 141–164, <<http://books.google.com/books?id=i ySQQuUpr8C&pg=PA399&dq=Lazarus+R.+S.+Folkman+S.+Stress,+Appraisal+and+Coping+1984&hl=lt&cd=1#v=onepage&q=Lazarus%20R.%20S.%20Folkman%20S.%20Stress%2C%20Appraisal%20and%20Coping%201984&f=false>> [žiūrėta 2012-08-20].
33. Locke A. E., Latham G. P. 1979, Goal Setting – A Motivational Technique That Works. *Organizational Dynamics*. Nr. 8 (2). P. 68–80.
34. Locke E. A., Latham G. P., 2006, New Directions in Goal-Setting Theory. *Current Directions in Psychological Science*. Vol. 15. No. 5. P. 265–268.
35. Maddi S. R., 1998, Creating meaning through making decisions. Iš P. T. P. Wong, & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning* (pp. 3–26). Mahwah, NJ: Erlbaum.
36. Maddi S. R., 1970, The search for meaning. Iš M. Page (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 137–186). Lincoln: University of Nebraska Press.
37. Maslow A., 2006, *Motyvacija ir asmenybė*. Vilnius: Apostrofa.
38. McAdams D. P., Reynolds J., Lewis M., Patten A. H., Bowman P. J., 2001, When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students. *Personality and Social Psychology Bulletin*. Nr. 27. P. 474–485.
39. McMahan E. A., DeHart Renken M., 2011, Eudaimonic conceptions of well-being, meaning in life, and self-reported well-being: Initial test of a mediational model. *Personality and Individual Differences*. Nr. 51. P. 589–594.
40. Morgan J., 2010, The meaning of a meaningful life. Iš A. Mäkinen, P. Hájek (Eds.), *Psychology of happiness*. New York (N.Y.): Nova Science Publishers.
41. Park N., Peterson C., Ruch W., 2009, Orientation to happiness: National comparisons. *Journal of Positive Psychology*. Nr. 4. P. 273–279.
42. Raskin J. D., Bridges S. K. (Eds.), 2004, *Studies in meaning 2: Bridging the personal and social in constructivist psychology*. New York: Pace University Press.
43. Reker G. T., Wong P. T. P., 1988, Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. Iš J. E. Birren & V. L. Bengston (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). New York: Springer.
44. Ryan R. M., Deci E. L., 2001, On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. Nr. 52. P. 141–166.
45. Ryff C. D., Keyes C. L., 1995, The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. Nr. 69. P. 719–727.
46. Ryff C. D., Singer B., 1998, The role of purpose in life and personal growth in positive human health. Iš P. S. Fry & P. T. P. Wong (Eds.), *The human quest for meaning* (pp. 213–236). Mahwah, NJ: Erlbaum.
47. Salovey P., Mayer J. D., Caruso D., 2002, The positive psychology of emotional intelligence. Iš C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 159–171). New York: Oxford University Press.
48. Schnell T., 2010, Existential Indifference: Another Quality of Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*. Nr. 50 (3). P. 351–373.
49. Schwarz N., 2002, Situated cognition and the wisdom of feelings: Cognitive tuning. Iš L. Feldman Barrett, & P. Salovey (Eds.), *The wisdom in feelings* (pp. 144–166). New York: Guilford.
50. Seligman M. E., 1990, *Learned optimism*. New York: Knopf.
51. Seligman M. E., 2002, *Authentic Happiness*. New York, NY: Free Press.
52. Steger M. F., 2009, Meaning in life. Iš S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 679–687). Oxford: Oxford University Press.
53. Steger M. F., Frazier P., Oishi S., Kaler M., 2006, The meaning in life questionnaire: Assessing the presence and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*. Nr. 53. P. 80–93.
54. Steger M. F., Kashdan T. B., Sullivan B. A., Lorentz D., 2008, Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*. Nr. 76. P. 199–228.
55. Wong P. T. P., Gingras D., 2010, Finding meaning and happiness while dying of cancer: Lessons on existential positive psychology. *PsycCRITIQUES*, 55.
56. Wong P. T. P., 2007, *The promises and perils of positive psychology*. PsycCRITIQUES, Contemporary Psychology: APA Review of Books.
57. Wong P. T. P., 2010, What is existential positive psychology? *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*. Nr. 3. P. 1–10.

## THE MEANING OF A MEANINGFUL LIFE

*Natalija Norvilė*

### Summary

The importance of understanding and having a meaning in life is stressed by psychologists and psychotherapists who work with patients ill with cancer or chronic disease, depression, who have experienced domestic violence or unemployed ones. Despite substantial progress, over the 40-year history of empirical research on meaning and the resurgence presently occurring, existing research seems unable to answer many fundamental questions about the construct. This article aims to reveal how the meaning of life is understood in the context of different psychological theories and highlight the sense of finding the meaning of life and development of conceptual differences. The meaning in life concept is studied applying the literature analysis method, discussing terminology and methodology problems. The meaning in life is usually defined as the extent to which people comprehend and see significance in their life, as well as the degree to which they perceive themselves to have a purpose or overarching aim in life. Compared to the detection of the meaning, the meaning construction is more likely to involve awareness and intentional, effortful processing, whereas the meaning detection occurs quite automatically.

**Key words:** meaning in life, meaning construction, sense of coherence, subjective well-being, psychological well-being.

## PRASMINGO GYVENIMO PRASMĖ

*Natalija Norvilė*

### Santrauka

Nepaisant žymios pažangos per 40 metų empirinių tyrimų istoriją, moksliniai tyrimai nepateikia aiškių atsakymų į daugelį esminių klausimų apie gyvenimo prasmės konstrukta. Todėl būtina siekti gilesnio šio konstrukto supratimo ir jo įvertinimo. Straipsniu siekiama atskleisti, kaip gyvenimo prasmė suprantama skirtingų psichologinių teorijų kontekste, bei išryškinti prasmės radimo ir prasmės kūrimo konceptų skirtumus. Gyvenimo prasmės konceptui nagrinėti pasitelktas literatūros analizės metodas, vertintos terminologijos bei metodologijos problemos. Literatūroje gyvenimo prasmė dažniausiai apibrėžiama kaip laipsnis, kuriuo žmonės suvokia savo gyvenimo svarbą, bei tai, kiek jie suvokia save turint gyvenimo tikslą. Palyginus su prasmės radimu, prasmės kūrimas yra labiau susijęs su sąmoningumu ir iš anksto apgalvotu bei pastangų reikalaujančiu kognityviniu perdirbimu, tuo tarpu prasmės radimas yra labiau subtili patirtis, paprastai atsirandanti automatiškai.

**Pagrindinės sąvokos:** gyvenimo prasmė, prasmės kūrimas, darnos jausmas, subjektyvi gerovė, psichologinė gerovė.

Įteikta 2012-09-26