

DOI: 10.69085/afp20243074

## СМИСЪЛЪТ В ЖИВОТА И БЛАГОПОЛУЧИЕТО

Светлана Сарийска  
[sariyska@uni-plovdiv.bg](mailto:sariyska@uni-plovdiv.bg)

**Резюме:** *Работата представя преглед на емпиричните изследвания, посветени на връзките между смисъла в живота и благополучието. В първата част са представени основните тематизации на смисъла чрез конструкти като цел, значимост и кохерентност, както и на саморегулиращите и мотивационните функции на смисъла, чрез които се осмислят влиянията върху благополучието. Проследени са различията и равнищата в търсенето и постигането на смисъла, както и основните източници в търсенето на смисъл и техните влияния върху благополучието и здравето. Подробно са разгледани влиянията на смисъла върху щастието, резиланса и справянето с екзистенциалните предизвикателства, трагичния оптимизъм, позитивните отношения и удовлетворението на потребностите от принадлежност и значимост, развитието на силните страни и здравето, справянето с болката, страданието и загубите, дълголетие, здравословния стил на живот и лечението на сериозните заболявания. Разгледани са връзките между смисъла, самотата и чувството за отхвърленост.*

**Ключови думи:** *смисъл, благополучие, цел, значимост, кохерентност*

## MEANING IN LIFE AND WELL-BEING

Svetlana Sariyska

sariyska@uni-plovdiv.bg

**Abstract:** *The work presents an overview of empirical studies on the links between meaning in life and well-being. The first part presents the main conceptualizations of meaning, through constructs such as purpose, significance and coherence, as well as the self-regulating and motivational functions of meaning, through which influences on well-being are understood. Differences and levels in the search and achievement of meaning are traced, as well as the main sources in the search for meaning and their influences on well-being and health. The influences of meaning on happiness, resilience and coping with existential challenges, tragic optimism, positive relationships and satisfaction of belongings and significance, development of strengths and health, coping with pain, suffering and loss, longevity, healthy lifestyle and treatment of serious illnesses are discussed in detail. The relationships between meaning, loneliness, and feelings of rejection are discussed.*

**Key words:** *meaning, well-being, purpose, significance, coherence*

### Увод

Въпросът за смисъла в живота е свързан не само с преминаването през различните погранични ситуации, травматичен опит и страдание, но и с благоденствието и постигането на живот, който си заслужава да се живее. Като субективно преживяване смисълът в живота се открива в повечето от моделите, представящи човешкото благоденствие (Стаматов, Сарийска, 2022). Присъствията на смисъла могат да се открият в полето на щастието, оптималното функциониране, отношенията с другите, постиженията, ангажираността, себетрансцендирането и развитието в отделните стадии от живота (Стаматов, 2020). От екзистенциална перспектива би могло да се приеме, че човек се опитва не само да избегне болката и страданието, които са неизбежни в живота, но и да достигне до благоденствие, да открие смисъл и цел в своя живот. Настоящото из-

следване представя преглед на емпиричните изследвания върху отношенията между различните преживявания на смисъла в живота и психичното благополучие и здраве. Преди да представя отношенията между смисъла в живота и благополучието, бих искала в началото да се спра на въпроса върху смисъла на смисъла на живота.

### **Определение на смисъла в живота**

В полето на психологията изследванията са насочени към търсене на отговорите на три въпроса:

- какво означава смисъл в живота, и по-конкретно какво конституира смисъла в живота;
- какви са източниците на смисъла в живота;
- дали смисълът в живота е субективен, зависим от и определен от самия човек и има някакъв обективен критерий за смисъла в живота и какъв би бил.

В тази част ще разгледам накратко отговорите на тези три въпроса. Ще приема също категориалното разграничение на смисъл в живота от смисъл на живота (Стаматов, 2020). С други думи със „смисъл в живота“ ще означа целия диапазон на възможния смисъл, от изпитаната ежедневна смисленост от нашите дейности и взаимоотношения, до възможни отговори на крайните въпроси, свързани с нашето съществуване. Със смисъла в живота се обозначава смисълът в живота на хората, а не абстрактен смисъл на живота като метафизичен принцип сам по себе си.

Повечето от съществуващите определения са фокусирани върху субективния опит и оценка, свързани със смисъла в живота (Hicks & King, 2009). Субективните оценки и чувството за смисъл са уловени в изказвания като „Животът ми е смислен“ (George & Park, 2016; Heintzelman & King, 2014).

Много от концептуализациите на субективното преживяване на смисъла са свързани с въвеждане на различни конструкции (George & Park, 2016). Обобщавайки изследванията в това поле, (Steger, 2012) предлага следното определение:

*Смисълът е мрежата от връзки, разбирания и интерпретации, които ни помагат да разберем собствения си жи-*

*тейски опит и да формулираме планове, насочващи енергията ни към постигане на желаното бъдеще. Смисълът ни дава усещането, че животът ни има значение, че има своя причина да бъде и че е повече от сбора от преживените секунди, дни и години.*

*(Steger, 2012, стр. 165)*

Повечето от концептуализациите на смисъла посочват три конструкта: кохерентност, цел и значимост (Стаматов, 2020). Определението на (Steger, 2012) е с ясна препратка към *кохерентността*. Това разбиране на кохерентността се различава от разбирането на Антоновски (Antonovsky, 1993) за кохерентност, което се опитва да улови „начина на виждане на света, улесняващ успешното справяне с безбройните сложни стресови ситуации, появяващи се в хода на живота“ (Antonovsky, 1993, p. 725). Присъствието на кохерентността в структурата на смисъла се открива и при Хайне (Heine, Proulx, & Vohs, 2006). Отсъствието на кохерентност, което е представено като следствие от възприемането на несъответствията или „осъзнаването на отсъствие на връзки“, е белег за отсъствие на смисъл (Proulx & Heine, 2010). Кохерентността се открива и в изследванията на Стегър (Steger et al., 2006). Подскалата за присъствие на смисъл съдържа препратка към разбирането и кохерентността. Изследванията на Костин и Винолс разграничават кохерентност, свързана със съгласуване на възгледи за самия себе си, и кохерентност, свързана със съгласуване на възгледите за света (Costin & Vignoles, 2022). Когато настъпят разриви в кохерентността вследствие от поява на знания, която подкопава съгласуваността, индивидите използват различни стратегии, които не са задължителни за вида кохерентност, която е подкопана. Въпреки непостоянните компенсаторни механизми, различните нарушения в кохерентността могат да се възприемат различно. Индивидът може избирателно да изпита чувство на несигурност в себе си, без това да повлияе върху общото чувство за несигурност (Costin & Vignoles, 2022). Доколкото чувството за смисъл в живота е свързан с процесите на идентичността и е фокусирано върху „моя живот“, Костин и Винолс приемат, че персоналната кохерентност е конститутивна за смисъла в живота. Свързаното със себе си чувство

за кохерентност/съгласуваност – персоналната кохерентност – се нарича просто чувство за кохерентност, дефинирано като чувството за „осмисляне на лични преживявания в живота“ (Reker, Peacock, & Wong, 1987). Кохерентността е свързана и с чувството за контрол, което е едно от средствата „за посрещане на по-фундаменталната потребност да гледаме на света като на подреден и неслучаен“. Подобна връзка се открива и в изследването на (Martela, Ryan, & Steger, 2018).

*Целта* е свързана със смисъла в живота, но не е тъждествена на смисъла (George & Park, 2016; McKnight & Kashdan, 2009). Целта се разглежда като мотивационно измерение (Martela & Steger, 2016), като

*централен, самоорганизиращ се жизнен стремеж, който организира и стимулира целите и управлява поведението.*

*(McKnight & Kashdan, 2009, стр. 242)*

Чувството за цел е чувство за притежание на стремеж в живота и отбелязва усилията за неговото постигане. Чувството за цел разкрива визията на човека за това какъв трябва да бъде животът му. Съществуващите изследвания посочват, че чувството за цел е свързано със способността за разграничаване на важните от неважните цели и ангажирането с постигането на целите, които са свързани с благоденствието (King, 2012).

Следвайки Мартела и Стейгър (Martela & Steger, 2016) и Джордж и Парк (George & Park, 2016), ще приема разграничението в оценъчното измерение, което обособява цел и значимост. Целта е насочена предимно към бъдещето. Може да се каже, че хората имат смисъл в живота, когато са в състояние да преследват цели, които са значими за тях, цели, които предоставят причина да живеят живота си (по определен начин).

*Значимостта* разкрива преживяването на собствената ценност и стойност, което надхвърля моментните условия на живота (King et al., 2006; George & Park, 2016; Heintzelman & King, 2014; Martela & Steger, 2016). Чувството за значимост е свързано с усещането, че със собствените действия аз променям света и животът си струва да се живее (Martela & Steger, 2016; George & Park, 2016).

Изследванията показват също известни връзки на значимостта с конструкти като „ценен живот“ или генеративност (Emmons, 1999).

Генеративността, в смисъл на „загрижеността за създаване и насочване на следващото поколение“ (Erikson, 1980), носи усещането, че животът има значение за нещо. Силно генеративните индивиди са по-склонни да създават истории, които включват осъзнаване на страданието на другите, променяне на лошите ситуации към добри резултати и посвещаването на цели, които са от полза за другите (McAdams, 2008). Въпросът защо нечий живот има значение е тясно свързан с въпроса защо човек трябва да продължи да живее. Както Мартела и Стейгър (Martela & Steger, 2016) казват: „*Да намираш живота си за ценен е въпрос на живот и смърт*“. За тази цел генеративните грижи задоволяват нуждата от символично безсмъртие, създаване на наследство, което живее след смъртта на отделния човек, като запълваща „нужда да бъдеш нужен“ или с други думи нуждата да се свържеш с другите (McAdams, 2008). С препратка към изследванията на Ламбърт и колеги (Lambert et al., 2013) чувството за значимост е свързано с другите. Това означава че моят живот има значение, защото има значение за другите. Близките взаимоотношения са последователно свързани с чувството за смисъл в живота. По-конкретно чувството за принадлежност, дефинирано като „усещане за сигурност от това, че се вписвам“ (Lambert et al., 2013, p. 1418), е предложено като ключова характеристика в социалните отношения, които водят до възприемане на живота като смислен.

Тези три конструкта са приети и като концептуална рамка за оценяване на субективното преживяване на смисъла.

### **Откриване и конструиране на смисъл**

Една група от изследвания са насочени към осмисляне на процеса на създаване на смисъл и разграниченията между присъствието и търсенето на смисъл (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006), както и между откриване конструирането на смисъл като два взаимносвързани процеса (King, 2012). Откриването на смисъла е свързано с дедуктивното интерпретиране на събитията в зависимост от предварително съществуващата смислова система – аналогично на концепцията на Пиаже за асимиляцията (Piaget, 1972).

Този процес се изразява чрез разбирането, поставянето на ценностите в действие и се свързва основно с големи позитивни събития. Конструирането на смисъла изисква усилия и акомодиране за извличане на смисъла от дестабилизиращите/хаотични събития, свързани главно с настъпилите големи негативни събития. Франкъл приема търсенето на смисъл като фундаментален източник за персоналното израстване и цел в негативните условия на живота (Frankl, 1963). Конструкти като откриване на ползи (Hicks, Schlegel, & King, 2010), посттравматично израстване (Tedeschi & Calhoun, 2004) и справяне, ориентирано към смисъла, разчитат на търсене и конструиране на смисъла при неблагоприятни условия и обстоятелства. Конструирането на смисъла може да бъде придружено и от позитивни преживявания (Frankl, 1963), тъй като отправя предизвикателства и открива нови пътища за изследване на живота. При благоприятни условия може да се предположи едно движение от откриване/асимиляция към конструиране и акомодация (теза, подкрепена в изследването на Кинг (King, 2012), което допринася за нарастващата комплексност на смисловата система. Търсенето на смисъл ще се изрази в специфичен контекст или в области, характеризиращи всекидневния живот, докато конструирането на смисъла ще бъде видимо изразено в препратка към психологическите процеси, свързани с персоналното развитие и растеж (интеграция и съгласуваност) и/или за преследване и изпълнение на цели (проектно конструиране) (Delle Fave et al., 2013).

### **Източници на смисъла в живота**

Структурата на смисъла, артикулирана в компоненти или равнища, свързани с психологически измерения и/или външни контексти, също е обект на изследване. Четиристепенен модел (Reker, Peacock, & Wong, 1987) разграничава себезагрижеността (удоволствие, удобство), реализиране на персоналния потенциал, социалното служене на другите и трансцендентни ценности. Моделът на Уонг (Wong, 1998) се състои от цел, разбиране, отговорно действие и наслада/оценка. Друга класификация (Auhagen & Nohub, 2006) отчита ширината на контекста и разграничава: сми-

съл, свързан с всекидневните житейски събития, персонален смисъл, включващ индивидуалния живот като цяло, и краен смисъл, който се отнася до себетрансцендиращото измерение.

Изследванията върху източниците на смисъла отбелязват наличието на външни житейски контексти и домейни, както и вътрешни измерения на аза. Според Уонг (Wong, 1998) основни източници на смисъла са постижение, религия, себетрансцендиране, взаимоотношения, интимност, справедливост и себеприемане. Класификацията на Уестърхоф (Westerhof, Bohlmeijer, & Valenkamp, 2004) разграничава източници на смисъла (а) в рамките на личността, (б) в отношенията, (в) в здравето, функционирането и физическата цялост, (г) в ежедневните дейности и (д) в материални притежания. Въпреки натрупаните изследвания, различията между структурните компоненти и източници на смисъл не са съвсем ясни (Delle Fave et al., 2013). Източниците на смисъл са описани като стабилни ориентации, които мотивират ангажираността и дават насока към живота (Schnell, 2010), всеки източник, отразяващ основните нужди, кореспондира с житейски цели и аспекти на структурата на смисъла. В границите на този подход са идентифицирани 26 източника на смисъл, категоризирани във вертикално себетрансцендиране, хоризонтално себетрансцендиране, себеактуализиране, ред и благополучие/свързаност (Schnell, 2010).

Емънс (Emmons, 1999) също предлага набор от източници, обединени около взаимоотношенията/интимността, постиженията/работата, религията/духовността и себетрансцендирането/генеративността/служенето, които са интерпретирани и като крайни компоненти на смисъла. Като специфични източници на смисъла се посочват и група от атрибути, които характеризират автентичността на отделната личност (Hicks, Schlegel, & King, 2010). Не е трудно да се долови известно препокриване в обособените източници на извличане на смисъл, в които се разпознават три области – трансцендиращите аспекти и отговорността за другите, загрижеността за собствения аз, тематизирана чрез себеразвитието, и преживяванията, извлечени от случващото се тук и сега.

## Смисълът в живота и благополучието

Субективното преживяване на смисъла е свързано с измерими приноси (Heintzelman & King, 2014). Смисълът е с позитивни влияния върху психичното и физичното благополучие (Routledge, 2018). Хората, които преживяват своя живот като изпълнен със смисъл, живеят по-дълго, по-здравословно, имат по-щастлив живот в сравнение с хората, които възприемат своя живот като ограбен от смисъл. Движейки се в анализите на Стегър (Steger, 2012; King, 2012), смисълът може да се разгледа като саморегулиращ механизъм и интрапсихичен мотивационен ресурс, който ориентира към определен тип когниции и поведения, влияещи върху благоденствието. Емпиричните изследвания отбелязват позитивни връзки между чувството за смисъл в живота и здравословния стил на живот, по-високите равнища на удовлетворение от живота и по-ниските равнища на депресия (Brassai, Piko, & Steger, 2015). Когато животът се преживява като безсмислен, объркващ и безполезен, търсенето на смисъл придобива по-ясни очертания. Не е изненадващо, че множеството от изследвания свързват смисъла в живота с по-малко страдание и по-голямо благополучие (Steger, 2012). Показват връзки между високите равнища на смисъл и подобрите отношения с другите. Много от теориите за благополучието и човешкото процъфтяване разглеждат субективното преживяване на смисъла като конститутивно за щастието и добрия живот, който би могъл да бъде постигнат от човек (Diener & Seligman, 2004; Ryan & Deci, 2001). Бих искала да представя изследванията, които показват връзките между смисъла в живота и психичното, физическото и социалното благополучие. Смисълът на живота е свързан с по-често и по-интензивно изпитване на позитивни емоции и виталност (King et al., 2006; Steger et al., 2008c). Хората, които преживяват своя живот като изпълнен със смисъл, изпитват по-голяма удовлетвореност и изразяват повече позитивни емоции, поддържат по-позитивно разбиране за себе си – притежават по-високи равнища на себеуважение, себеприемане и позитивен образ за себе си (Steger et al., 2008 б.с). Смисълът е свързан с по-високи равнища на себеактуализиране, персонално израстване, сила на егото, себевладеене и отговорност (Steger, 2009). Самата психологическа зрялост подхранва по-голяма готовност за поемане на отговорност

в живота. Смисълът е свързан с наличие на вътрешен, но не и с външен локус на контрол (Steger, 2012). Високите равнища на смисъла са свързани с по-високи равнища на автономност, устременост и стремеж към усъвършенстване (Shek, 1992; Steger et al., 2008a), с позитивна нагласа към света и оптимистична ориентация към бъдещето (Steger et al., 2008b). Животът, изпълнен със смисъл, е свързан с надеждата и оптимизма (Mascaro & Rosen, 2005; Mascaro & Rosen, 2006; Steger, 2012). Според Франкъл (Frankl, 1963) смисълът усилва устойчивостта при преминаването през трудностите и утвърждаващото отношение, изразено в „едно да на живота“. Изследването на Стегър (Steger et al., 2008a) открива връзки между високите равнища на смисъла и справянето след травми. Високите равнища на субективното преживяване на смисъла са свързани с по-високи равнища на щастие и позитивни очаквания за по-добро бъдеще, с повече грижа за собственото здраве, с удовлетворение и радост от живота дълго преди времето на смъртта.

Смисълът е обвързан с трансцендентността – преживяването на смисъла е положено в отговорността и грижата за другите и за света, в който протича животът на човек (Reker & Chamberlain, 2000). Не е учудващо, че един от основните източници на смисъла е вкоренен в живота с другите (Стаматов, 2020). В полето на тези изследвания от участниците се изисква да изброят или алтернативно да оценят от предоставен списък нещата, които биха могли да направят живота им смислен, богат и наситен. Или по малко по-различен начин да определят мястото на взаимоотношенията като източник на смисъл (Lambert et al., 2013, 2010). Състоянията на отхвърленост или изключеност редуцират преживяването на смисъла, докато свързаността и близостта усилват чувството за смисъл (Delle Fave et al., 2013; Lambert et al., 2013). В полето на романтичните отношения смисълът е свързан с удовлетворение от отношения и взаимното приспособяване (Shek, 1992), с по-добра комуникация и сексуална удовлетвореност (Schlegel & Hicks, 2017). Позитивните влияния на смисъла се откриват във всички форми на социалните отношения (Hicks & King, 2009; Krause, 2007; Wrzesniewski et al., 1997). Психичното благополучие на индивидите е неделимо от благополучието на социалната общност. Смисълът е от критично значение за общността. Много изследвания показват че

социалните отношения са основен източник на смисъл в живота. Когато хората са помолени да опишат детайлно това, което придава смисъл на техния живот, най-често срещаният отговор е близките отношения (King, 2012). Изследването на Ставрова и Ламан (Stavrova & Luhmann, 2016) показва, че смисълът в живота предсказва границата, в която индивидите се чувстват свързани с тяхната общност, семейство, приятели година по-късно. Във второто изследване авторите представят още по-силни доказателства за влиянието на смисъла върху приобщаването и ангажирането с общността. Тези изследвания са консистентни с резултатите от лабораторните изследвания, които показват, че когато рефлектират върху смисъла на миналите социални преживявания, индивидите са много по-мотивирани в преследване на социални цели и много по-уверени в преодоляването на проблемите в отношенията (Abeuta et al., 2015). Стремещт да се живее смислено усилва ангажираността с различни просоциални дейности и преживяването на значимостта на социалните отношения. Проучванията показват не само значението на връзките, но и на качеството на самите връзки. Въпросът е дали хората, които са с високи равнища на смисъл, полагат усилия за поддържане на качествени връзки или просто извличат ползи от това, че са включени в такива връзки. Изследването на Стегър (Steger et al., 2008b) показва, че хората с високи равнища на смисъл са склонни да полагат грижи за поддържане и подобряване на отношенията.

Изследванията (Reker, Peacock, & Wong, 1987; Steger et al., 2009b) показват една устойчивост на позитивните влияния на субективното преживяване на смисъла върху благополучието в перспективата на времето. Изследванията на смисъла в полето на времевите перспективи и жизнените приоритети (Hicks, Schlegel, & King, 2010) показват, че по-младите са загрижени за постигане на по-добро бъдеще, докато възрастните върху усилване на ангажирането със смислени дейности в настоящето.

Съществуват изследвания, които показват и обратното влияние – на благосъстоянието върху смисъла – позитивните емоции и афекти са предиктори за смисъла в живота (King, Hicks, Krull, & Gaiso, 2006). Когато извикват в ума и рефлектират върху споме-

ните, разкриващи живота като изпълнен със смисъл, хората съобщават за много по-силно преживяване на смисъла и за наличие на мотиви, насочващи към преследване на целите. Когато се фокусират върху това, което придава смисъл в живота, хората се чувстват много по-въдхновени и с по-силно чувство за авторство (Steger et al., 2008c; Steger et al., 2009a). Като цяло изследванията предоставят емпирична подкрепа за взаимна позитивна връзка между смисъла и благополучието.

### **Смисълът в живота и здравето**

Добре документираните връзки между смисъл и психично благополучие се откриват и в контекста на физическото благополучие и здраве. Както показва един преглед на различните проучвания, хората, които преживяват своя живот като смислен, се радват на по-добро физическо здраве (Roerke et al., 2014). Изследванията откриват позитивни връзки между смисъла в живота и преминаването през лечението на пациенти с онкологични заболявания (Jim & Anderson, 2007), при пациенти, диагностицирани с Алцхаймер (Boyle et al., 2012), при справянето с тютюнопушенето (Steger et al., 2009a). Също така изследванията показват позитивни връзки между смисъла в живота и някои обективни индикатори като функциониране на имунната система (Krause, 2007) и отговорите на стреса (Ishida & Okada, 2006). Смисълът влияе върху редуцирането на психичното страдание, заболявания като хранителни разстройства, зависимости от субстанции, посттравматичен стрес, депресия и тревожност (Park, 2010; Steger et al., 2008a).

Смисълът влияе върху здравето чрез създаване нагласа на грижа за собствения живот и състояние (Steger et al., 2008c). Изследванията дават емпирична подкрепа на тази идея. Индивидите с по-високи равнища на смисъл в живота водят по-добър здравословен стил на живот (Piko & Brassai, 2009), ангажирани са с повече физически активности (Brassai et al., 2015), притежават по-добри здравословни нагласи относно секса и посещават редовно профилактичните прегледи (Steger et al., 2008b). Освен това са и с по-слаби въвличания в нездравословни поведения (Brassai et al., 2012; Martin et al., 2011). Изследванията показват, че хората в напреднала възраст, които са с високи равнища на смисъл в живота, са

по-склонни за ангажиране с препоръчаните превантивни здравни грижи и процедури, отчитащи равнищата на здравето, както и в посещаване на повече време за самите изследвания (Kim et al., 2014). И накрая, проучванията показват позитивни връзки между високите равнища на смисъл в живота и продължителността на живота (Boyle et al., 2009). Чувството за смисъл е свързано с по-ниски равнища на смъртност (Boyle, Barnes, Buchnan, & Bennett, 2009).

Смисълът допринася за физическото и психическото здраве поради мотивационно и саморегулационно значение (Dunn & O'Brien, 2009). Когато рефлектират върху това, което придава смисъл на техния живот, хората са много по-ангажирани с физически упражнения за много по-дълго време независимо от това, че преди са били неангажирани с подобни занимания (Hooker, Masters, & Park, 2018). По общо казано, смисълът подбужда към преследване на целите (Routledge, 2018).

В някои изследвания смисълът се разглежда като източник за справяне, което разкрива неговата мотивационна същност (Park, 2010). Индивидите с по-високи равнища на смисъл откликват много по-позитивно на психотерапията (Steger et al., 2009a). Смисълът е фундаментален източник на справяне с предизвикателства, породени от загубата на любовта, смъртта на близките или преминаване през пограничните екзистенциални ситуации (Park, 2010). Хората, които са способни да отговорят на трагедията и загубата по начин, който утвърждава смисъла, са по-способни да продължат напред, да се завърнат към живота си и да бъдат в мир със собствената си смъртност (King, 2012). Когато вярват, че собственият живот е значим, хората имат причина да регулират своите дейности по начини, които им помагат да се чувстват живи и процъфтяващи. Смисълът е свързан с възможността за продължаване напред и често се възприема като персонално израстване след травма (Linley & Joseph, 2011; Park, 2010; Steger et al., 2009a).

Смисълът е с основополагащо значение за психичното възстановяване (Andresen et al., 2003). Това значение на смисъла се открива и в модела SHIME, описан от Леми и колеги (Leamy et al., 2011). SHIME означава свързаност, надежда и оптимизъм за бъдещето, идентичност, смисъл в живота и овластяване.

Като цяло значението на смисъла е в откриването на възможности и подтик за изследване на собствения духовен живот, за по-добро разбиране на собствените силни страни и тяхното използване. Предсказва по-добър отговор към лечението на психичните разстройства. Смисълът е свързан с психичното и физическото благополучие и възстановяването на функционирането след травматичните събития и психични разстройства.

### Заклучение

Емпиричните изследвания показват, че смисълът в живота осигурява психичното благополучие и заедно с това отслабване на страданието, справянето с травматичния опит и преминаването през трудностите в живота. Високите равнища на смисъла са свързани с развитие на силните страни на характера, с осъзнаване на отговорността, с по-добрите отношения, здраве и евдемонично щастие.

### ЛИТЕРАТУРА

1. **Стаматов, Р., Сарийска, Св. (2023).** Позитивна психология. Пловдив, ИК „Хермес“. (Stamatov, R., Sarijska, Sv. (2023). *Pozitivna psihologija*. Plovdiv, IK „Hermes“.)
2. **Стаматов, Р. (2020).** Смисълът в живота. Пловдив, Университетско издателство „Паисий Хилендарски“. (Stamatov, R. (2020). *Smisylyt v zhivota*. Plovdiv, Universitetsko izdatelstvo „Paisij Hilendarski“.)
3. **Abeyta, A. A., Routledge, C., & Juhl, J. (2015).** Looking back to move forward: Nostalgia as a psychological resource for promoting relationship goals and overcoming relationship challenges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(6), 1029 – 1044.
4. **Andresen, R., Oades, L. & Caputi, P. (2003).** The experience of recovery from schizophrenia: Towards an empirically-validated stage model. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 37, 586 – 594.
5. **Antonovsky, A. (1993).** The structure and properties of the Sense of Coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725–733. Auhagen, A. & Holub, F. (2006). *Ultimate, Provisional,*

- and Personal Meaning of Life: Differences and Common Ground  
*Psychological Reports* 99(1):131 – 46.
6. **Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2009).** Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosomatic Medicine*, 71, 574 – 579.
  7. **Boyle, P. A., Buchman, A. S., Wilson, R. S., Yu, L., Schneider, J. A., & Bennett, D. A. (2012).** Effect of purpose in life on the relation between Alzheimer disease pathologic changes on cognitive function in advanced age. *Archives of General Psychiatry*, 69, 499 – 504.
  8. **Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2012).** Existential attitudes and eastern European adolescents' problem and health behaviors: Highlighting the role of the search for meaning in life. *Psychological Record*, 62, 719 – 734.
  9. **Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2015).** A reason to stay healthy: The role of meaning in life in relation to physical activity and healthy eating among adolescents. *Journal of Health Psychology*, 20, 473 – 482.
  10. **Costin, V., & Vignoles, V. L. (2022).** What do people find most meaningful? How representations of the self and the world provide meaning in life. *Journal of Personality*, 90(4), 541–558.
  11. **Delle Fave, A., Pozzo, M., Bassi, M., & Cetin, I. (2013).** A longitudinal study on motherhood and well-being: Developmental and clinical implications. *Terapia Psicologica*, 31, 21 – 33.
  12. **Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004).** Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1 – 31.
  13. **Dunn, M. G., & O'Brien, K. M. (2009).** Psychological health and meaning in life: Stress, social support, and religious coping in Latina/Latino immigrants. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 31, 204 – 227.
  14. **Emmons, R. A. (1999).** *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality.* New York, NY: Guilford Press.
  15. **Erikson, E. H. (1980).** *Identity and the life cycle.* New York: Norton.

16. **Frankl, V. E. (1963).** Man's search for meaning: An introduction to logotherapy New York, NY: Washington Square Press.
17. **George, L. S., & Park, C. L. (2016).** Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20, 205 – 220.
18. **Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006).** The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 88 – 110.
19. **Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014).** The feeling of meaning-as-information. *Personality and Social Psychology Review*, 18, 153 – 167.
20. **Hicks, J. A., Schlegel, R. J., & King, L. A. (2010).** Social threats, happiness, and the dynamics of meaning in life judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 1305 – 1317.
21. **Hicks, J. A., & King, L. A. (2009).** Meaning in life as a judgment and lived experience. *Social and Personality Psychology Compass*, 3, 638 – 653.
22. **Hooker, S. A., Masters, K. S., & Park, C. L. (2018).** A meaningful life is a healthy life: A conceptual model linking meaning and meaning salience to health. *Review of General Psychology*, 22(1), 11–24.
23. **Ishida, R., & Okada, M. (2006).** Effects of a firm purpose in life on anxiety and sympathetic nervous activity caused by emotional stress: Assessment by psychophysiological method. *Stress and Health*, 22, 275 – 281.
24. **Jim, H. S., & Andersen, B. L. (2007).** Meaning in life mediates the relationship between social and physical functioning and distress in cancer survivors. *British Journal of Health Psychology*, 12, 363 – 381.
25. **Kim, E. S., Strecher, V. J., & Ryff, C. D. (2014).** Purpose in life and use of preventive health care services. *PNAS*, 111, 16, 331–16, 336.
26. **King, L. A. (2012).** Meaning: Ubiquitous and effortless. In M. Mikulincer & P. Shaver (Eds.). *Meaning, mortality, and choice: The social psychology of existential concerns* (129 – 144). Washington, DC: American Psychological Association.

27. **King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006).** Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179 – 196.
28. **Krause, N. (2007).** Longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology and Aging*, 22, 456 – 469.
29. **Lambert, Nathaniel M., Tyler F. Stillman, Roy F. Baumeister, Frank D. Fincham, Joshua A. Hicks, and Steven M. Graham. (2010).** ‘Family as a Salient Source of Meaning in Young Adulthood’. *The Journal of Positive Psychology* 5(5): 367– 376.
30. **Lambert, Nathaniel M., Tyler F. Stillman, Joshua A. Hicks, Shanmukh Kamble, Roy F. Baumeister, and Frank D. Fincham. (2013).** ‘To Belong Is to Matter: Sense of Belonging Enhances Meaning in Life’. *Personality and Social Psychology Bulletin* 39(11): 1418– 1427.
31. **Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011).** A conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry*, 199, 445 – 452.
32. **Linley, P. A., & Joseph, S. (2011).** Meaning in life and posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma*, 16 (2), 150 – 159.
33. **Martin, R. A., MacKinnon, S., Johnson, J., & Rohsenow, D. J. (2011).** Purpose in life predicts treatment outcome among adult cocaine abusers in treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 40, 183 – 188.
34. **Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2018).** Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: Comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 19(5), 1261–1282.
35. **Martela, F., & Steger, M. F. (2016).** The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology*, 11, 531 – 545.
36. **Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005).** Existential meaning’s role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73, 985 – 1014.

37. **Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2006).** The role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 46, 168 – 190.
38. **McAdams, D. P. (2008).** Personal narratives and the life story. In O. John, R. Robins, & L. A. Pervin (Eds.). *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., 242 – 262). New York, NY: Guilford Press.
39. **McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009).** Purpose in life as a system that creates and Sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13, 242 – 251.
40. **Park, C. L. (2010).** Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological bulletin*, 136, 257.
41. **Piko, B. F., & Brassai, L. (2009).** The role of individual and familial protective factors in adolescents' diet control. *Journal of Health Psychology*, 14, 810 – 819.
42. **Proulx, T., & Heine, S. J. (2010).** The frog in Kierkegaard's beer: Finding meaning in the violation-compensation literature. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 889 – 905.
43. **Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1987).** Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 44 – 49.
44. **Roepke, A. M., Jayawickreme, E., & Riffle, O. M. (2014).** Meaning and health: A systematic review. *Applied Research in Quality of Life*, 9, 1055 – 1079.
45. **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*, 52, 141 – 166.
46. **Routledge, C. (2018).** *Supernatural: Death, meaning, and the power of the invisible world*. Oxford University Press.
47. **Shek, D. T. L. (1992).** Meaning in life and psychological well-being: An empirical study using the Chinese version of the Purpose in Life Questionnaire. *Journal of Genetic Psychology*, 153, 185 – 200.

48. **Schlegel, R. J., & Hicks, J. A. (2017).** Reflections on the scientific study of meaning in life. *Journal of Constructivist Psychology*, 30, 26 – 31.
49. **Schnell, T. (2010).** Existential indifference: Another quality of meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(3), 351–373.
50. **Stavrova, O., & Luhmann, M. (2016).** Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 470 – 479.
51. **Steger, M. F. (2009).** Meaning in life. In S. J. Lopez (Ed.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (2<sup>nd</sup> ed.) (pp. 679– 687). Oxford, UK: Oxford University Press.
52. **Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P., & Cooper, T. C. (2009a).** Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 67, 353 – 358.
53. **Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009b).** Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4, 43 – 52.
54. **Steger, M. F., Frazier, P., & Zacchanini, J. L. (2008 a).** Terrorism in two cultures: Traumatization and existential protective factors following the September 11th attacks and the Madrid train bombings. *Journal of Trauma and Loss*, 13, 511 – 527.
55. **Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008b).** Being good by doing good: Eudaimonic activity and daily well-being correlates, mediators, and temporal relations. *Journal of Research in Personality*, 42, 22 – 42.
56. **Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008c).** Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 199 – 228.
57. **Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006).** The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80 – 93.

58. **Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004).** Target Article: „Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence“. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1 – 18.
59. **Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E., & Valenkamp, M. W. (2004).** In search of meaning: A reminiscence program for older persons. *Educational Gerontology*, 30(9), 751 – 766.
60. **Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P., & Schwartz, B. (1997).** Jobs, careers, and callings: People’s relations to their work. *Journal of Research in Personality*, 31, 21 – 33.
61. **Wong, P. T. P. (1998).** Implicit theories of meaningful life and development of Personal Meaning Profile. In Wong, P. T. P., & Fry, P. S. (Eds.), *The Human Quest for Meaning* (pp. 111 – 140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.