У житті сучасної людини поліфонічне поєднані сенси багатьох культур, що генерують смислову перспективу персонального, особистісного ставлення до життя, що осягається. Можливість і здатність осмислити навколишнє і своє життя з'являється у взаємодії індивіда із зовнішнім світом, у спілкуванні з іншими людьми і самим собою.

Людина осмислює (наділяє сенсами) все, що її оточує, а також власні дії, вчинки, моральне значення своєї діяльності — для самоствердження. На певному рівні соціально-психологічної зрілості особистості в структурі самосвідомості виникає потреба, задовільнення якої являє собою складне і необхідне завдання: осмислення буття людини і визначення сенсу власного життя, свого призначення, покликання.

Якщо звернутися до історії філософсько-етичного обгрунтування сенсу людського життя, то виявляється, що багато сучасних уявлень, теоретичних досліджень з цього питання в своїх обгрунтуваннях сходить до ідей минулого, наповнюючись конкретним змістом даного історичного часу, його культури.

Античні філософи стверджували, що сенс життя міститься і в тих формах і засобах життєздійснення, які облагороджують, підносять людину над її природним існування. Розум, знання, і здатність творити добро запобігають стихійній течії життя і упорядковують прагнення і цілі людини. Тому сенс життя вбачається в удосконаленні свого розуму, своїх прагнень і здібностей, як тих, що забезпечують вище благо.|

Філософсько-релігійне розуміння сенсу життя в середні віки, яке потіснило антропоцентричні погляди античних філософів, зв'язало цінності життя людини з потойбічним, божественним світом і підкорило сенсожиттєвий вибір людини волі Бога. Тепер сенс життя вбачався у служінні Всевишньому, подоланні в собі гріховності, моральному бутті заради досягнення Божої благодаті.

Епоха Відродження з новою енергією активізувала проблему обгрунтування сенсу життя реальної людини як творчої індивідуальності, яка здатна бути тим, ким бажає.

Питання про призначення людини, значимість її життя, сенс її діяльності незмінно ставить філософсько-етична думка Нового часу. Так, наприклад, І.Кант стверджує, що людина належить, перш за все, до світу умодосяжного, у зв'язку з чим добро, воля і обов'язок, пробуджені власним розумом, визна­чають, спрямовують і надають цінності людському життю.

Г.Гегель вважав призначення людини в тому, щоб підняти своє окреме існування до загальної природи, що, в свою чергу, пов'язано з опануванням досвіду роду людського, його культури, з прилученням до загальних духовних цінностей і суспільне значимої діяльності.

Питання про сенс життя, що постає перед кожною людиною, що мислить, завжди має минуле — в історичному досвіді, і свою новину — у свідомості і самосвідомості конкретної історії і особистості.

У пошуках сенсу життя для людини неприпустимі позиції інших, бо це буде не свій, а чужий сенс. Безперечно, особистісний сенс не утворюється ізольовано від суспільства, його цінностей та ідеалів, які індивід опановує в процесі формування свідомості і самосвідомості. Але вивчити, виховати сенс життя неможливо, а кожній людині потрібний власний життєвий сенс, можливість чого лежить у площині індивідуального бажання, усвідомленого пошуку і утвердження як результату самостійної творчості особистості. І, незважаючи на те, що, як свідчать соціологічні дослідження, сенси життя різних людей достатньо типові, кожен з них індивідуальний, неповторний, унікальний за емоційною і змістовою наповненістю, як унікальна і неповторна кожна людина. Сенс життя тісно пов'язаний з головною метою життя людини. Головна чи кінцева мета життя — це стійка, істотна мета, що виражає корінні інтереси особистості, відносно якої усі інші проміжні життєві цілі служать засобом. Мета життя виступає провідним орієнтиром життєвої діяльності, зв'язуючи останню з ідеалом особистості. І саме в цій своїй якості мета життя близька до поняття сенсу життя, але не тотожна йому. Визначення мети життя — один із способів усвідомлення його сенсу. Злиття ідеалу і мети надають життю людини сенс.

Необхідність сенсовизначення життя зумовлена потребою людини в орієнтуванні власного існування і прогнозуванні результатів власної життєдіяльності, що стає важливою суб'єктивною умовою самореалізації особистості.

Зрозуміло, що з розвитком особи сенс життя може змінюватись. Це зумовлено матеріально-економічними, соціальними, духовними змінами, досвідом, а наслідок — зміна потреб, ціннісних орієнтацій, ідеалів.

Матеріальні основи життя грають значну роль у формуванні сенсожиттєжвих позицій. У сучасній дійсності ми маємо можливість спостерігати, як економічна нестабільність у суспільстві і соціальні проблеми, що виникають через неї, деформують життєві орієнтації багатьох людей незалежно від віку і статі.

Зміни життєвих сенсоутворень зв'язані також з досвідом, набутим роками. Кожна соціальна роль (син, дочка, учень, студент, фахівець, чоловік, дружина, мати, батько тощо), що «програна», пережита індивідом в особистісному досвіді, накопичує все новий потенціал осмислення життєвих пріоритетів, викристалізує цілі, які позначають перспективний рух у бутті.

Слід ще раз підкреслити, що у суспільній свідомості містяться сенси, вже накопичені поколіннями, ціннісні переваги різних культур і суспільне заохочені життєві цілі та ідеали. У духовному світі окремого індивіда ці смисли фіксуються у виглядів стійких соціальних стереотипів, якими людина корис­тується, надаючи сенс своїм діям. У процесі набуття життєвого досвіду ці сенси переробляються, опрацьовуються й обираються особисто найбільш значущі. Сенс життя може бути пов'язаний із суспільно значущими цілями та ідеалами, а також індивідуалістично орієнтований.

Для першої орієнтації характерне поєднання, сполучення сенсів суспільне значущого й особистого буття, коли служіння спільній справі, безкорислива турбота про інших людей тощо стає особистим благом і сенсом життя. В індивідуалістичних сеймах превалює орієнтація на задоволення власних пристрас­тей, потягів, іноді за рахунок і на шкоду колективним. Сучасні соціологи, філософи, їло досліджують цю проблему, визначають, що зміст сенсу життя є своєрідним відбиттям історичних умов і можливостей реалізації людиною себе. За умов обмежених можливостей задоволення елементарних потреб, сучасна людина зневірюється в цінності завдань суспільного прогресу, все більш замикаючись на проблемах життєзабезпечення, розв'язання яких визначає його життєві цілі. Суперечливий характер досягнення таких цілей ускладнює узгодження кінцевої мети і моральних ідеалів життя, внаслідок чого сенс життя, позбавлений морального змісту, усвідомлюється як прагматична, утилітарна мета. Такі уявлення вважаються морально шкідливими, але вони відбиваються у способах і результатах досягнення індивідом провідних цілей і можуть призводити до відчуття невдоволеності власним життям.

Отже, сенс життя можна визначити як стійку, домінуючу спрямованість моральної свідомості, що безпосередню виявляється у соціальній діяльності особистості чи суспільної групи і має соціальну цінність. Сенс життя зумовлює провідні ціннісні орієнтації і стратегічні цілі як граничні підвалини ви­бору способу життя. Базою індивідуального вибору сенсу життя є відображення у свідомості людини об'єктивних основ людського буття, подолання суперечностей між вимогами суспільного ідеалу і змістом власної діяльності, суб'єктивними задумами і об'єктивними результатами і, нарешті, рівень ро­зуміння і обгрунтування свого призначення і покликання, покладання цілей і перспективи власної життєдіяльності у контексті життя суспільства, соціальної групи, референтного оточення.

Щастя — це вищий прояв реалізації сенсу життя особистості. Без усвідомлення сенсу людського буття неможливо зрозуміти, яким чином людина може бути щасливою.

В уявленнях про щастя перевагу має емоційний, почуттєвий бік моральної свідомості, що відбиває високий ступінь внутрішньої задоволеності людини всією своєю життєдіяльністю чи окремими її моментами на основі самореалізації особистих потреб і здібностей, інтересів і цілей, бажань та ідеалів. Визначення нормативного змісту щастя було головним завданням з моменту його виникнення. Мислителі прагнули з багатьох індивідуальних уявлень вивести загальне поняття істинного людського щастя. Як же історично ставилася проблема щастя?

Сократ говорив, що щастя — зовсім не радість, задоволення, воно — в іншому: у внутрішньому стані душі, у володінні чеснотами, головна з яких — справедливість. Мислитель був переконаний, що щасливим може бути тільки людина прекрасна душею, справедлива, та, чия душа не зачеплена злом, або, поступившись, прагне звільнитись від зла. Справжнє, істинне щастя — це турбота про свою душу, орієнтація на розум, істину і доброзичливість, прагнення завжди залишатися людиною, зберігати свою внутрішню гідність.

Платон також вважав, що щастя — доброчинність, а найвища чеснота — справедливість. Саме вона — справедливість, є ключем до щастя. Філософ знаходить справедливість у державі що об'єднує усіх індивідів у єдине ціле, що приборкує індивідуалізм у різних його проявах і здатна, за Платоном, забезпечити щастя. Але у Платона це щастя не особисте, а щастя цілого, держави.

Інших поглядів дотримувався Епікур: краса почуттєвої насолоди, захоплення життям — ось цінності людської душі, яка не вічна, вона розпадається, зникає у вічності, а щастя — явище земне, прижиттєве. Проте, наполягаючи на насолоді, Епікур на живу, яскраву стихію почуттів накладає заборони і норми розумного, стверджуючи, що, якщо жити розумно і морально, можна жити приємно. І йде далі. Блаженство і щастя — це шлях до свободи, звільнення від страхів, журби, страждань. Епікур виступив проти святого: він прагнув звільнити людину від страхів перед невідомим — волею Богів, Роком, Долею — і відкрити шлях до віри в себе. Саме власна свобода від страхів, заборон робить людину щасливою. А щаслива людина не буде вершити зло.

Християнська релігія забороняла людині любов до самої себе, почуттєві радощі та задоволення. Земне життя короткочасне і завдання в нього інші: підготовка собі раю в іншому, потойбічному світі, де і очікує щастя. Гуманісти Відродження, а слідом за ними — французькі матеріалісти повстали проти цієї догми. Вони були свого роду продовжувачами ідей Епікура, але їх світогляд був дітищем свого часу, де вихідною проблемою був пошук можливості сполучення особистих і суспільних інтересів, особистого і суспільного щастя. Вони вважали, ї що справа держави розсіяти ілюзії, створити ідеальні закони і досконале виховання, що спонукає до дійсного щастя.

Канта хвилювала антитеза: обов'язок — особисте щастя. Він розводить ці поняття, вважаючи, що щастя абсолютно ] вклоняється вигоді, користі, зраджує добро, тобто суперечить І моральності. Найпрекрасніше в людині — служіння обов'язку, вірність йому всупереч пристрасті, успіху. За Кантом, щас­тя — це моральне щастя, воно дається людині за морально гідне життя.

Гегель зв'язує цю проблему з призначенням людини. Призначення людини як розумної, духовної істоти Гегель бачить у її здатності активно втручатися у зовнішні обставини, підкоряти їх собі, вільно обирати долю, прилучатись до світу людської культури. На цьому шляху людина стикається з безліччю суперечностей, але розум дозволяє не ховатись від них, а переборювати. Щастя пробивається крізь муки і страждання, воно активно, діяльно працює для свого здійснення.

Матеріалістичне осмислення історії людського суспільства К. Марксом і Ф. Енгельсом розкрило нову сторінку в обгрунтуванні існуючої суперечності між особистим і суспільним, щастям і обов'язком, викриваючи сутність людського самовідчуження, роздвоєння. Філософи стверджували, що зміна людського життя, знищення матеріальних суперечностей неодмінно призведе до зникнення моральних суперечностей. І ця форма існування суспільства — комуністична — може бути досягнута спільною працею індивідів, для яких дане завдання стає особистою потребою й ідеалом. У прагненні до комуністичного ідеалу людина все більше наближається до справжнього, істинного щастя. «Щастя — це боротьба», — коротко сформулював Маркс.

Виведення формули щастя — класична філософська проблема. Множинні спроби реалізації теоретичних схем загального щастя не завершувались успіхом. Нові теоретичні схеми не відповідали потребам більшості, філософська формула щастя передбачає щастя нелегке, важке, можливість бути щасливим за будь-яких умов життя і приписує тому, хто бажає щастя, остерігатися зовнішніх благ, обмежувати свої потреби, уникати задоволень. Повсякденні ж уявлення про щастя, навпаки, сподіваються на вдачу, щасливий збіг обставин, на досягнення всього, до чого притягує і чого хотілося 6 мати. Ці два боки щастя завжди співіснують у суспільній свідомості, підтверджуючи і спростовуючи один одного, перетворюючись в особистісних розуміннях. Особливість щастя полягає в тому, що для нього немає рамок, воно завжди нове, несподіване, неповторне, воно в постійному русі, становленні. Розуміння щастя одного індивіда не співпадає із розумінням іншого.

Зв'язано це з тим, що щастя суб'єктивне, індивідуальне за формою переживання, але об'єктивне за змістом. Як поняття моральної свідомості, щастя за своїм об'єктивним змістом спирається на деякі загальні уявлення і закономірності щасливого життя, які присутні в суспільному досвіді й безпосередньо впливають на індивідуальні мрії, завдання, ідеали. Наприклад, задоволеність своєю роботою, радість спілкування з друзями, щастя сімейного життя тощо опосередковуються об'єктивною соціальною, моральною цінністю цих форм людського життя (праці, дружби, сім'ї тощо). Що ж може бути загальним у понятті щастя?

Безперечно, щастя — це стан душі. Л. М. Толстой чудово зазначив, що щастя не в тому, щоб робити завжди, що хочеш, а в тому, щоб хотіти того, що робиш. Очевидно, перше, що обумовлює щастя, це здатність до його відчуття. Бути щасливим — означає бути самим собою, усвідомлювати себе у стані задоволеності життям, окремими його актами, досягненням поставленої мети тощо, що, у свою чергу, є ознакою глибини і талановитості особистості, тобто здатності бути щасливим. Далі, переживання щастя безперечно пов'язане із станом піднесення життєвих сил, здібностей, творчого досягнення, вті­лення життєвого задуму, тобто щастя — почуттєво-емоційна форма можливостей самореалізації особистості, що, у свою чергу, базується на генеральних цілях, сенсах та ідеалах життя. Щастя — це відчуття, усвідомлення та інтегральне позитивне ставлення суб'єкта до своєї моральної діяльності-на основі власного розуміння сенсу життя, що переживається у вигляді оптимістичного умонастрою, задоволення повнотою свого буття, реалізацією цілей.

Сенс життя, щастя, обов'язок — це результати ціннісного засвоєння складних зв'язків, суперечностей, сутностей соціокультурних реалій, в яких відбивається моральне ставлення до людини. Відображуючи специфіку буття, творчості і стосунків суспільної людини, вони несуть у собі інформаційне і спонукаюче навантаження, яке орієнтує людську свідомість на вироблення моральних форм життя.

Гедонізм — філософський напрям етики, який вважає радість від фізичного задоволення вищим благом і умовою щастя у житті. Поняття гедонізму (у визначенні Епікура) використовується для опису матеріально орієнтованого, корисливого погляду на життя.

Основоположником гедонізму вважається Арістіпп (435—355 рр.), сучасник Сократа. Арістіпп розрізняє два стани душі людини: задоволення як м'яке, ніжне і біль як грубий, поривчастий рух душі. При цьому не робиться відмінності між видами задоволення, кожне з яких в своїй суті якісно схоже на інше. Шлях до щастя на думку Арістіппа лежить в досягненні максимального задоволення і уникненні болю. Сенс життя за Арістіпом полягає саме у фізичному задоволенні.

Утилітарист Джеремі Бентам називає такий підхід обачністю гедонії. Генрі Сидгвік (Henry Sidgwick) в своєму описі утилітаризму XIX сторіччя розрізняє між етичним і психологічним гедонізмом. Психологічний гедонізм є антропологічною гіпотезою про прагнення людини збільшити власні радощі. Таким чином перспектива задоволення або уникнення розчарування є єдиним мотивом вчинків людини. Етичний гедонізм є у свою чергу нормативною теорією або групою теорій про те, що людина повинна прагнути до задоволення — або власному (егоїзм гедонії) або загальному (універсальний гедонізм або утилітаризм). На відміну від Сидгвіка, прихильника універсального гедонізму, Бентам писав:Природа поставила людину під владу двох суверенних владик: страждання і радощі. Вони указують, що нам робити сьогодні і вони визначають, що ми робитимемо завтра. Як мірило правди і брехні так і ланцюжки причин і наслідків лежать у їх прістола.

Евдемонізм— спосіб обґрунтування моралі, тлумачення її природи і призначення, за якого досягнення щастя вважається головною метою життя і основою моральних вчинків.

Утилітари́зм — моральна теорія (найбільш близько пов'язана з Бентамом і Міллем), згідно з якою правильний напрям дій — це той напрям, що максимізує перевагу задоволення над стражданням. Утилітаризм є найпоширенішою формою консеквентної моралі, яка акцентує на наслідках дій, а не на їхньому характері.

У психології перфекціонізм — це віра у те, що ідеал може і мусить бути досягнутим. У патологічній формі являє собою неприйняття всього неідеального та загалом вважається нездоровим. Проявляється як бажання робити усе лише найкращим чином.

Прояви патологічного перфекціонізму:

зволікання — особистість відкладає завершення задачі через страх зробити це недостатньо добре;

уникнення ризику — страх та уникнення нової діяльності, через невпевненість у тому, що її можна буде здійснити на належному рівні;

зосередження на другорядній роботі — трата часу на те, що на думку індивіда він робить ідеально.

Засоби боротьби:встановити прийнятні норми роботи працювати не недбало, однак і без перенавантаження встановити чіткий пріоритет виконання задач

спочатку робити першочергові справи, потім другорядні встановити обмеження по часу щоб уникнути непомірних витрат часу, слід обмежувати час виконання навіть найменших задач.