

УДК 152.32

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНОЇ ФРУСТРАЦІЇ. ОСОБИСТОСТІ

Анна Швець

*Львівський національний університет імені Івана Франка
вул. Дорошенка 41, м. Львів 79000, Україна, тел. (0322) 79-47-85*

Важливою умовою повноти самореалізації особистості є осмислена побудова нею свого життєвого шляху, дотримання цілей і життєвих цінностей. Численні психологічні дослідження свідчать про те, що потреба у визначенні сенсу життя – це не якась примха особливих рефлектуючих суб'єктів; вона належить до складу термінальних потреб особистості.

Особливо її значення зростає в житті сучасної людини. Об'єктивне зростання соціальної свободи і суб'єктивне відображення варіабельності можливої долі в свідомості індивідів призводить до втрати соціальними нормами статусу непохитності, загострює проблему свідомої ціннісної орієнтації особистості у разі вибору свого життєвого шляху. Сенсожиттєва визначеність потрібна людині для відчуття міцності, стійкості і спрямованості життя, надання йому цілісності у часі і різноманітних проявах. Незадоволеність світоглядної потреби у сенсі життя веде до руйнування особистості, викликає специфічний тип неврозу, що в психіатрії називають "екзистенціальним неврозом" ("екзистенціальною фрустрацією"), що становить, за підрахунками деяких психологів, значну частину серед усіх неврозів – 14 – 21 %.

Об'єктом нашого дослідження є мотиваційно-ціннісна сфера особистості. Предмет дослідження - психологічні чинники екзистенціальної фрустрації особистості. Мета дослідження – визначення рис характеру, особливостей самореалізації та побудови сфер цінностей і сенсів, які спричиняють екзистенціальні фрустрації. Особистісні детермінанти екзистенціальних фрустрацій вивчали і в минулому, однак ці дослідження були поодинокими і фрагментарними. Тому виявлення психологічних чинників екзистенціальних фрустрацій особистості (з огляду на велику поширеність цих станів) є дуже актуальним у наш час.

Прагнення знайти сенс життя – специфічно людський прояв. "Я вважаю специфічно людським проявом не тільки ставити питання про сенс життя, а й ставити під питання існування цього сенсу," – пише видатний вчений – гуманіст, психотерапевт Віктор Франкл [1]. "Немає підстав соромитися екзистенціального відчаю, немов це є емоційний розлад, це не

невротичний симптом, а людське досягнення. Це є прояв інтелектуальної щирості і чесності” [1]. Однак є з цього приводу й інша думка. “Від відсутності сенсу в житті страждають головно бліді інтелігенти і інші невротики. Але, відчуваючи біль і страждання, цим же вони і пишаються, як рисою своєї складної душевної організації взагалі і напруженої духовності частково. Пишатись пошуками сенсу життя – примірно те саме, що пишатися інтелігентськими окулярами, що приховують зіпсовані очі. Окуляри говорять не про сильну духовність, а про слабкий зір. Коли Я людини благополучне, коли в неї добра енергетика і добра голова – в неї все добре і сенс життя їй не потрібен. Здорова душа залита енергетикою по самі вії, вона сама – джерело енергії, і проблема сенсу життя зникає разом із зникненням душевних пустот. Сенс життя, як психотерапевтичний костур, потрібен тим, у кого нема орієнтиру й особливо не вистачає енергетики – кому потрібна підтримка ззовні”, – вважає засновник клубу практичної психології “Синтон” Н. Козлов [2].

Сенс життя – це усвідомлення свого життя не як серії випадкових, роз’єднаних подій, а як цілісного процесу, що має певне спрямування, послідовність і напрям, усвідомлення того, в ім’я чого людина живе. Коли такого усвідомлення немає, то постає запитання: якщо людині не подобається її життя, то чому вона не хоче змінити його або просто не змінить своє ставлення до нього?

Одним з найцікавіших дослідницьких завдань для психолога є проблема взаємно опосередкованого впливу “якості”, сили особистості на осмисленість життя: чи не є низька осмисленість життя не стільки причиною, скільки наслідком неповноцінної або занепакої психіки? Ми проводитимемо наше дослідження саме в такому контексті.

Для вирішення завдань дослідження використано комплекс методик:

- 1) методика Ніємі [3] для визначення головних ділянок самореалізації;
- 2) методика Рокича [4] для визначення ієрархії життєвих цінностей;
- 3) методика Крамбо [5] для визначення рівня осмисленості життя (Purpose - In - Life Test);
- 4) особистісний опитувальник 16 PF Кеттелла [6];
- 5) опитувальник САМОАЛ (адаптований до наших умов опитувальник Personal Orientation Inventory, автор – Еверетт Шострем) [7].

Для опрацювання даних ми використовували математико-статистичні методи ранжування і визначення лінійного коефіцієнта кореляції Пірсона.

Вибірка охоплювала 87 досліджуваних, з них 18 - слухачі курсів перекваліфікації, 38 - студенти денного і 31 - студенти заочного відділення (представники усіх курсів). Усі учасники нашої вибірки – майбутні психологи.

Ми визначили коефіцієнти кореляції, з одного боку, рівня осмисленості життя (за Крамбо), а з іншого – усієї послідовності чинників методики 16 PF Кеттелла.

Статистично значимими є лише деякі зв'язки рис особистості та рівня осмисленості життя. Зі зростанням рівня осмисленості життя збільшується емоційна стійкість, зменшується невротизм (чинник С: $r = 0,35$). Високий рівень осмисленості життя в людей витриманих, емоційно зрілих, реалістично налаштованих. Такі люди здатні до співробітництва, характеризуються постійністю інтересів.

Чим осмисленіше життя, тим самостійнішою є людина, незалежнішою від групи, тим більше вона послугується власним розумом (чинник Е: $r = 0,499$). Такі люди впевнені в собі, незалежні в міркуваннях і поведінці.

Зі збільшенням рівня осмисленості життя зростає схильність до новаторства, зменшується схильність приймати будь-що на віру і довіра до авторитетів, збільшується лояльність стосовно нових поглядів та ідей (чинник Q_1). Людину з високим рівнем осмисленості життя характеризує критичність, аналітичність мислення, наявність інтелектуальних інтересів, прагнення до інформованості.

Більша осмисленість також пов'язана з більшою активністю в соціальному плані, більшою відкритістю стосовно інших людей і нових вражень (чинник Н: $r = 0,345$).

Людину з високим показником осмисленості життя також характеризує прямолінійність, природність, безпосередність поведінки, вона не схильна маніпулювати людьми в своїх інтересах (чинник N: $r = - 0,27$).

Високий рівень осмисленості також пов'язаний зі спокоєм, упевненістю в собі (чинник О: $r = - 0,48$). Цей спокій може перейти навіть у пасивність, відсутність мотивації, розслабленість. Це нагадує нам про небезпеку злиття фактів і цінностей, бо сенс повинен бути завжди попереду, вести за собою життя.

Відповідно, симптомами екзистенціальної фрустрації є емоційна нестійкість, лабільність настрою, втомлюваність, невротизм, деяка ригідність мислення, можлива емоційна дезорганізація мислення, конформність (про це зазначали В. Франкл [1] та Е. Фромм [8]), що поєднуються з недостатньою залученістю до культури, недостатньою засвоєністю соціальних норм, схильністю до асоціальної поведінки (оскільки нема "сильної ідеї"), а також соціальна пасивність, боязкість, вразливість, нетерпимість до нових поглядів та ідей, залежність, відсутність власних поглядів і рішень, напруженість, фрустрованість, депресивність, висока тривожність.

Однак, з іншого боку, великі успіхи на шляху пошуку сенсу життя, повна самоактуалізація теж несуть у собі загрозу, бо приводять до виникнення задоволеності собою, розслабленості, дефіциту мотивації, що

може знову вилитись в екзистенціальний невроз. Усім відомий мудрий вислів О. В. Суворова – “поганий той солдат, який не мріє стати генералом”, а інший видатний діяч – геніальний математик Микола Лобачевський – задовго до Адлера висловився так: “Здається, природа, обдарувавши так щедро людину при її народженні, ще не задовольнилась. Вдихнула в кожного бажання перевершити інших, бути відомим, бути предметом подиву, прославитися і таким чином поклала на саму людину турботу про своє вдосконалення. Розум у постійній діяльності прагне отримати почесі, підвищитися – і все людське плем’я йде від досконалості до досконалості” [9].

А. А. Бодальов у статті “Про предмет акмеології” [10] зазначив, що як виховання не може бути визнане завершеним, якщо в людини не виникає потреби в самовихованні, так і акме, вершину, не можна вважати досягнутою, якщо на ній не виникає прагнення до подальшого зростання і вдосконалення. В такому випадку треба шукати новий сенс, нові цінності, які б надали життю потрібні спрямування і тонус. Нові цінності не повинні бути легкодосяжні, треба, щоб людина весь час зростала, і процес зростання повинен поєднуватись з великою напругою, бо тільки тоді людина цінуватиме власні досягнення.

Між частотою роздумів про сенс життя і рівнем осмисленості життя статистично значимого зв’язку ми не відшукали. Однак виявили зв’язки між частотою роздумів про сенс життя і деякими рисами характеру. Чим більша критична налаштованість людини, аналітичність її розуму, радикалізм, схильність до експериментування і недовіра до авторитетів (чинник Q_1), тим частіше вона роздумує про сенс життя. Це пов’язано з тим, що у випадку пошуку сенсу життя таких людей не задовольняють готові, культурально обумовлені відповіді, вони прагнуть самі знайти відповіді на всі запитання. Проблема сенсу життя є дуже складною, практично нерозв’язною, проте такі люди все одно знову і знову намагаються вирішити її для себе, зрозуміти її для себе.

Люди, що часто задумуються про сенс життя, мають розвинуту уяву, орієнтуються на свій внутрішній світ, у них високий творчий потенціал (чинник $M : 0,247$).

Також людині, що часто роздумує про сенс життя, притаманні такі риси характеру, як тривожність, депресивність, надмірна вразливість, внутрішня конфліктність уявлень про себе, нечітке виконання соціальних вимог (чинник Q_3).

Ми виявили, що частота роздумів про сенс життя швидше пов’язана з відсутністю цього сенсу. Крім того, часті роздуми про сенс життя спрямовують розвиток особистості по невротичному шляху. Тут варто згадати про франклівський метод дерефлексії. Сенс життю неможливо надати, роздумуючи про абстрактну категорію “сенс життя”. Для того, щоб цей сенс знайти, треба бачити конкретний унікальний сенс кожної ситуації,

який на перший погляд може здатись "дрібним" і прозаїчним, однак саме він потрібен людині для повноцінного, насиченого життя.

Особистість з високою мотивацією до пошуку сенсу життя надає перевагу цінностям розвитку ($r = -0,26$), пізнання ($-0,23$), щасливого сімейного життя ($-0,21$). Цінування розвитку і пізнання є сприятливою тенденцією за умови, що людина в своєму розвитку буде виходити за межі свого "Я", а не розвиватися вглиб. Людині з високою мотивацією до пошуку сенсу життя самотрансценденція потрібна як повітря, тому занурюватися в себе не треба. Ця висока мотивація вже свідчить про велику зануреність у себе і схильність до рефлексії. Менше вона цінує матеріальні блага й активне, діяльне життя. Швидше за все, це пов'язано з тим, що висока мотивація до пошуку життєвого сенсу переважно виникає в людей, яких не дуже турбують матеріальні проблеми (тобто в тих, у кого вони більш-менш вирішені), а також схильних до споглядання. Схильність до споглядання також формується внаслідок доброї матеріальної забезпеченості, або ж у людини, яка внаслідок певного життєвого досвіду і особливої мудрості здатна задовольнитись малим (але навряд чи така людина часто роздумує про сенс життя).

Також ми виявили, що головною сферою самореалізації особистості з високою мотивацією до пошуку сенсу життя є спілкування з коханою людиною, а сферою найменш освоєною – праця. Звідси висновок – працевлаштування такої людини допоможе їй реалізувати себе і позбавить надмірних неплідних роздумів про сенс свого життя.

Крім того, ми з'ясували, що зв'язок між мотивацією до пошуку сенсу життя і віком зворотний. У міру того, як людина дорослішає, вона щораз менше роздумує про сенс свого життя – напевно, тому, що можливостей до самореалізації в неї більше, а ще тому, що вона в своєму житті зіштовхується з серйознішими, повсякденними проблемами, які потребують негайного вирішення, і роздумувати про сенс життя їй просто нема часу. Відповідальність, яку несе на своїх плечах доросла людина (відповідальність за роботу, за сім'ю, дітей) – це, звичайно, великий тягар, проте вдячний – як джерело життєвої осмисленості.

З чинниками С ($r = 0,58$) і Е ($r = 0,201$) прямо пов'язаний показник самореалізації. Чим повніша самореалізація, тим більшою є емоційна стійкість, зрілість, самостійність, реалістична налаштованість особистості. Люди з високими узагальненими показниками за тестом САМОАЛ виділяються також соціальною сміливістю, активністю, готовністю стикатися з невідомими обставинами і незнайомими людьми (чинник Н: $r = 0,26$), схильністю до ризику й експериментування, критичністю й аналітичністю мислення, наявністю інтелектуальних інтересів, лояльністю щодо нових поглядів та ідей (чинник Q_1). Така людина свідомо виконує норми і правила поведінки, їй властиві точність, відповідальність, ділова спрямованість,

наполегливість у досягненні мети (чинник G: $r = 0,403$), а також відвертість, довірливість, доброзичливість стосовно інших людей, толеранція. Вона вільна від заздрості, легко знаходить спільну мову. Чим вищим є рівень самореалізації, тим спокійнішою і впевненішою в собі є людина (чинник O: $r = - 0,23$), і, відповідно, менш тривожною і депресивною, менш вразливою. Такі ж самі висновки можна зробити на підставі зворотного зв'язку рівня самореалізації і чинника Q₄. Високий рівень самореалізації пов'язаний зі спокоєм, розслабленістю, низькою мотивацією, відсутністю напруги, фрустрованості.

Ми побачили прямий виражений зв'язок між життєвою осмисленістю і загальним показником самоактуалізації ($r = 0,339$). Люди, що досягли успіху, самореалізувались, бачать у своєму житті більше сенсу, не страждають від екзистенціальних фрустрацій. Також ми визначили, що прямий зв'язок між рівнем осмисленості життя і такими шкалами методики САМОАЛ, як орієнтація в часі ($r = 0,457$), спрямованість на цінності осіб, що самореалізуються ($r = 0,346$), автономність ($r = 0,271$), аутосимпатія ($r = 0,231$). Отже, особистість з високим рівнем осмисленості життя характеризує установка на життя в теперішньому, "тут і тепер", що свідчить про її психічне здоров'я і здатність до повноцінного функціонування. Такі люди не відкладають своє життя на "потім" і не намагаються сховатись у минулому. Вони розуміють екзистенціальну цінність життя "тут і тепер", здатні насолоджуватись актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Ці особи надають перевагу таким цінностям, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, здійснення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Надання переваги цим цінностям свідчить про прагнення до гармонічного буття і повноцінних стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

Автономність, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності та повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self - support) у Ф. Перлза, скерованість зсередини (inner - directed) у Д. Рісмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особистість, що самоактуалізується, є автономною, незалежною, вільною, проте це не означає відчуження і самотності. В термінах Е. Фромма автономність - це позитивна "свобода для" на відміну від негативної "свободи від".

Особистість з високим рівнем осмисленості життя має високий рівень аутосимпатії. Аутосимпатія – це природна основа психічного здоров'я і цілісності особистості. Низькі показники за цією шкалою бувають у людей невротичних, тривожних, невпевнених у собі. Аутосимпатія не означає тупу самозадоволеність або некритичне самосприйняття, це просто добре

усвідомлена позитивна Я – концепція, що слугує джерелом стійкої адекватної самооцінки.

Високий рівень осмисленості життя пов'язаний також з високою креативністю ($r = 0,231$), творчим ставленням до життя, спонтанністю, що впливає із упевненості в собі і довіри до навколишнього світу. Людину з високим рівнем осмисленості життя характеризує сенситивність до своїх бажань та потреб. Такі люди вільні від психологічного захисту, що відокремлює особистість від власної сутності, вони не схильні підмінити власні смаки й оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Таке саморозуміння пов'язане зі спонтанністю та аутосимпатією.

Високий рівень осмисленості життя пов'язаний також з високим рівнем контактності, здатності до налагодження міцних і доброзичливих стосунків з іншими людьми, синергічною установкою особистості, гнучкістю у спілкуванні ($r = 0,219$), відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження в спілкуванні, аутентичною взаємодією з тими, що оточують, здатністю до саморозкриття. Такі люди орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні маніпулювати іншими людьми.

Навпаки, люди з низьким рівнем осмисленості життя характеризуються невротичною заглибленістю в минулі переживання, завищеним прагненням до досягнень, невпевненістю в собі, помисливістю, орієнтуванням на думку інших, тривожністю, ригідністю, скутістю, неприйняттям себе, залежністю.

Як бачимо, життю не надає осмисленості спрямованість на матеріальні блага ($r = 0,247$) (нагадуємо, що прямий зв'язок у цьому випадку – між рівнем осмисленості життя і певними цінностями – означає зворотний, бо чим більший номер цінності в індивідуальному переліку, тим менше значення вона має для досліджуваного: на першому місці ставлять найбільш значиму цінність, а на останньому, відповідно, найменш значиму). І навпаки, подолання екзистенціальних фрустрацій сприяє спрямованості на творчість ($r = -0,25$), творче ставлення до свого життя.

Виявилося, що є зворотний зв'язок між рівнем самоактуалізації і цінуванням суспільного визнання ($r = 0,281$), поваги товаришів, колективу, співробітників. Можливо, це пов'язано з певною самодостатністю особистості, що актуалізувала себе, її незалежністю від інших, від їхньої думки і ставлення. І навпаки, прямий зв'язок ми виявили між рівнем самоактуалізації і цінуванням творчості, можливості творчої діяльності. Це є природно, бо особистість, що самоактуалізувалася, як звичайно, має високий рівень креативності.

Водночас прагнення до розвитку ($r = -0,28$), постійного фізичного і духовного вдосконалення, що прямо пов'язане з рівнем самореалізації, з одного боку, є природним для здорової особистості, а з іншого, не в'яжеться з низькою мотивацією, надмірною задоволеністю особистості, що

самоактуалізувалася. Однак і в такої особистості є різні мотиви і прагнення, аж до їхньої протилежності. Це свідчить про те, що мотивація здорової особистості, яка повноцінно функціонує, не є однобічною, - це складна, динамічна система, у якій повинні співіснувати різні мотиви; це джерело розвитку особистості. Один мотив врівноважує інший, і це є умовою формування здорового ставлення до явищ дійсності. Така особистість прагне досягати нових висот, проте вона не є рабом своїх досягнень, не ототожнює себе з ними.

Ми з'ясували, що знайти в житті сенс нашим досліджуваним найліпше допомагають навчання ($r = 0,216$), творчість ($r = 0,289$), праця ($r = 0,207$). Дуже добре, що навчання майбутніх психологів є таким змістовним і натхненним, що воно навіть надає осмисленості їхньому життю. Це дає нам змогу сподіватись, що вони будуть добрими спеціалістами. Праця і творчість є такими універсальними цінностями, що просто зобов'язані надавати нам життєвого сенсу, інакше незрозуміло, де ще його можна буде знайти.

Отже, ми виявили, які властивості особистості можуть спричиняти екзистенціальні фрустрації. З'ясовано також риси характеру, особливості побудови ціннісної ієрархії особистості, особливості самореалізації особистості, які можуть з певною імовірністю свідчити про належність тої чи іншої людини до "груп ризику" стосовно ноогенних неврозів. До таких рис характеру належать, наприклад, емоційна нестійкість, лабільність настрою, втомлюваність, невротизм, ригідність мислення, конформність, що поєднується з недостатньою засвоєністю соціальних норм, схильністю до асоціальної поведінки (через відсутність "сильної ідеї"), соціальна пасивність, боязкість, вразливість, нетерпимість до нових поглядів та ідей, залежність, відсутність власних поглядів і рішень, напруженість, фрустрованість, депресивність, вразливість, висока тривожність.

Людей з низьким рівнем осмисленості життя характеризує невротична заглибленість у минулі переживання, завищене прагнення до досягнень, невпевненість у собі, помисливість, орієнтуванням на думку інших, тривожність, скутість, неприйняття себе. Також ми побачили, що орієнтація людини на матеріальні блага і суспільне визнання перешкоджає самореалізації і може спричиняти до екзистенціальної фрустрації. Здоровим особам, відповідно, притаманні протилежні риси: висока самореалізованість, емоційна зрілість, витриманість, здатність до співробітництва, самостійність, незалежність від групи, впевненість у собі, схильність до новаторства, критичність, аналітичність мислення, активність у соціальному плані, безпосередність поведінки, спокій, впевненість у собі, а також орієнтація на творчість, навчання і працю.

Виявлено також особистісні риси, які характеризують людину з високою мотивацією до пошуку сенсу життя. До таких рис належать:

тривожність, депресивність, внутрішня конфліктність уявлень про себе, схильність до новаторства, максималізм, орієнтування на свій внутрішній світ, розвинута уява.

1. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990. – 366 с.
2. Козлов Н. И. Философские сказки для обдумывающих жизнь, или Веселая книга о свободе и нравственности. – М., 1998. – 426 с.
3. Психологические средства выявления особенностей личностного развития подростков и юношества. – М., 1990. – 166 с.
4. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации. – Петрозаводск, 1992. – 344 с.
5. Практикум по психодиагностике. Прикладная психодиагностика. – М., 1992. – 134 с.
6. Практическая психодиагностика. Методики и тесты, ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – С., 1998. – 669 с.
7. Маслоу А. Психология бытия. – М., 1997. – 300 с.
8. Фромм Э. Бегство от свободы. – М., 1990. – 269 с.
9. Розов А. И. Стремление к превосходству как одно из основных влечений / Психологический журнал. – 1993, №6. – С.133–141.
10. Бодалев А. А. О предмете акмеологии // Психол. журн. – 1993. - №5. – С.73–79.

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF EXISTENTIAL FRUSTRATION OF PERSONALITY

Ann Shvets'

*Ivan Franko National University of Lviv
vul. Doroshenka 41, Lviv 79000, Ukraine, tel. (0322) 79-47-85*

Personality characteristics, which are connected with existential frustration occurrence, were revealed in this investigation. There are features of character, peculiarities of value ierarchy, indices of self-realization among them. Using these criteria, about danger of existential frustration to definite person with definite degree of probability can be foreseen.

Key words: existential frustration of personality; psychological determinants

Стаття надійшла до редколегії 28.12.1999

Прийнята до друку 08.06.2000