

Гріньова О.М.

Кандидат психологічних наук, доцент. Доцент кафедри психології Педагогічного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка,
Україна, м. Київ

Екзистенційні стратегії дослідження смисложиттєвого пошуку особистості

На сучасному етапі розбудови Української держави в умовах політичної кризи, соціального напруження та загострення ряду етнічних протиріч суспільна нестабільність та невизначеність зумовлює становлення ряду негативних психологічних утворень свідомості громадян, зокрема тривожності, стресу, фрустрації, невизначеності світогляду, гальмування особистісної й професійної спрямованості тощо. Значна соціальна невизначеність, переживання особистістю невпевненості у своєму майбутньому часто призводить до гальмування її життєтворчості, виникнення соціальної пасивності і, як наслідок, ускладнення особистісного й професійного самовизначення та самореалізації. За таких умов високої актуальності й соціальної значущості набувають екзистенційні проблеми особистісного зростання індивідуума, зокрема - процес смисложиттєвого пошуку.

Проблема смислу життя є однією з центральних у дослідженнях представників екзистенційної психології, які значу увагу приділяють вивченню психологічних особливостей й закономірностей побудови життєвого шляху особистості, а також гармонійного співіснування індивідуума й Всесвіту. Так, засновник екзистенційної психології Л.Бінсвангер, досліджуючи проблему смислу людського буття (“буття-в-світі”), підкреслив його дієву, активну природу. Тільки активність самої людини, згідно з ученим, наповнює її життя смислом та зумовлює його високу продуктивність. Тому дослідник підкреслює “... тотожність буття-в-світі й трансценденції” [7, 27]. Л.Бінсвангер підкреслює соціальну обумовленість людського буття, але й водночас зазначає, що смисложиттєвий

пошук людини є інтегративною основою її особистості, тим матеріалом, з якого вибудовується людське “Я”: “... не тільки “світ” будує себе в акті трансценденції, чи то лише світанок світу або об’єктивоване знання, але і саме “я” також” [7, 28]. Досліджуючи смисложиттєвий пошук як основу становлення соціального світу особистості, вчений зазначив, що необхідним засобом встановлення продуктивних міжособистісних взаємин людини і соціуму є співіснування. Ставлення особистості до іншої людини як до об’єкту досягнення своїх цілей або окремого, незалежного суб’єкта міжособистісних стосунків унеможлиблює пізнання внутрішнього світу іншої людини й низьку продуктивність соціальної взаємодії з нею. За таких умов пізнання внутрішнього світу іншої людини й формування разом з нею єдиної смислової матриці в соціумі унеможлиблюється, а отже - пошук і реалізація спільного сенсу існування та його практичне втілення - побудова спів-буття надзвичайно ускладнюється [7].

У дослідженнях Г.Марселя проблема смисложиттєвого пошуку особистості також вивчається у контексті її взаємодії зі світом у цілому. Так, вчений підкреслив, що проблема існування однієї людини нерозривно пов’язана з існуванням Всесвіту. Оскільки Всесвіт є абсолютно вічним, то і людина - як частина Всесвіту - також. Тому для того, щоб подолати часові рамки свого існування, особистість має усвідомити себе як частину Всесвіту. Засобом досягнення такого усвідомлення, згідно з дослідником, є “... поглиблення певного метафізичного стану, про який недостатньо сказати, що він тільки мій, оскільки він, власне, полягає в тому, щоб бути мною” [3, 18]. Згідно з Г.Марселем, смисл життя кожної людини полягає в служінні іншим людям. Весь процес розгортання духовного життя індивідуума, його особистісне зростання обумовлене цією потребою. Вчений розглядав духовне життя людини в цілому як “... комплекс діяльності, за допомогою якої ми намагаємось зменшити наявну в нас долю даремності” [3, 60]. Дослідник підкреслив, що тривале зосередження індивідуума на своїх проблемах зумовлює зниження його проникності до міжособистісної

взаємодії з іншими людьми, становлення певної замкненості. А це, в свою чергу, призводить до гальмування здатності особистості до трансценденції, а отже - і до гальмування власної смисложиттєвої самореалізації [3].

Подальший розвиток досліджень Л.Бінсвангера і Г.Марселя про смисложиттєвий пошук особистості у контексті становлення її взаємин з соціумом представлено у роботах М.Босса і В.Франкла. Згідно з дослідником, смисл людського існування може бути знайдений тільки в системі стосунків індивідуума з іншими людьми. Порухення цієї системи стосунків призводить і до порушень психічного здоров'я [2]. Згідно з М.Боссом, необхідними передумовами становлення екзистенцій особистості, в тому числі - й екзистенції смислу власного існування, є відкритість, присутність, можливість і свобода. Так, автор підкреслив, що "Простір... між мною і моїм другом - є відкритість" [9, 87]. У основі розширення і особистісного і соціального простору людини, згідно з дослідником, лежить поняття можливості. Необхідною передумовою успішності смисложиттєвого пошуку людини є прийняття можливості - можливості для себе бути собою, а для інших - бути іншими. Механізмом такого прийняття можливості, згідно з М.Боссом, є переживання людиною присутності в ситуації "тут і тепер", її звільнення від негативного минулого досвіду [2].

В.Франкл підкреслив, що в основі смисложиттєвого пошуку особистості лежить прагнення до напруги [6]. Існування людини у сучасному соціумі зумовлює задоволення її базових вітальних потреб, а отже - зумовлює згасання внутрішньої психічної напруги, що, в свою чергу, часто призводить до гальмування потреби людини в осмисленні власного життя. Тому "Здорова доза напруги, такої, наприклад, яка породжується смислом, який необхідно здійснити, є необхідним атрибутом людяності й необхідна для душевного благополуччя" [6, 26]. На думку В.Франкла, життєве призначення людини полягає у розкритті своїх здібностей і можливостей, однак не всіх, а тих, які сприяють досягненню певного смислу. Обрати цей смисл означає обрати з можливого потрібне. Тому зміст

такого смислу, згідно з автором, визначається цінностями і відповідальністю індивідуума. Однак наявність ієрархії цінностей не позбавляє людину від вибору у процесі смисложиттєвого пошуку. У одній і тій самій ситуації для людини можуть бути актуальними цінності, які протирічать одна одній. Тому дослідник підкреслює відносність смислу життя особистості. Так, згідно з автором, “Смисл - це те, що має на увазі людина, яка задає питання або ситуація, яка визначає питання, що вимагає відповіді” [6, 156].

Р.Мей, як і В.Франкл, підкреслює високу значущість цінностей як внутрішніх, особистісних, детермінант смисложиттєвого пошуку особистості. Згідно з дослідником, важливим механізмом смисложиттєвого пошуку людини є самопізнання, оскільки необхідними передумовами становлення здатності людини “бути собою” у процесі осмислення власного життя є самопізнання й саморозуміння [4]; [5]. Результатом самопізнання й активізації системи ціннісних орієнтацій особистості є формування у неї “почуття буття”. Саме дефіцит “почуття буття”, на думку Г.Марселя [3], Р.Мея [4]; [5] і В.Франкла [6], є важливим чинником втрати смислу життя особистості у сучасній західній культурі. Р.Мей підкреслив, що саме “почуття буття” дає можливість особистості вийти за межі безпосередньої соціальної ситуації розвитку та осмислювати й будувати життя на основі власних поглядів і переконань, а не соціальних стереотипів. А це зумовлює формування у особистості “волі до влади”, під якою Р.Мей розумів ціннісне й відповідальне ставлення людини до власного життя, результатом якого є самотрансценденція, перетворення власних потенційних можливостей у діяльність зпрактичного перетворення оточуючого світу [5].

У дослідженнях сучасних представників екзистенційної психології (Д.Бьюдженталь [1], І.Ялом [8]) відбувається зміщення акцентів у дослідженні смисложиттєвого пошуку особистості з філософських, загальнотеоретичних аспектів цієї проблеми, на практичні можливості вивчення феномену смислу життя у практичній роботі психолога з клієнтами. Так, у роботах Д.Бьюдженталю в

основу вивчення проблеми смислу життя в терапевтичій практиці покладено проблему переживання повноти життя. Автор підкреслив, що індивідуум, який не має спеціальних терапевтичних знань, часто інтуїтивно переживає недостатність, незавершеність власного смисложиттєвого пошуку: “Кожен з нас знає, що він живий, і кожен намагається стати більш живим, оскільки знає, що він не настільки живий, наскільки міг би і хотів би бути” [6, 20]. Це переживання являє собою продуктивну основу смисложиттєвого пошуку людини, спонукає її шукати нові життєві смисли й прагнути до нових життєвих цілей. Однак на шляху смисложиттєвого пошуку особистості існує ряд соціальних перепон: “... випадок, хвороба, смерть, вторгнення соціальних, політичних і економічних сил” [6, 20]. Натомість І.Ялом ці ситуації розглядає не як перепони, а як соціальні стресогенні фактори, які навпаки, стимулюють активізацію смисложиттєвого пошуку індивідуума [8]. При цьому дослідник підкреслив, що хоча успішний смисложиттєвий пошук і дає можливість людині побудувати глибинні й продуктивні взаємини з іншими, проте в найглибшій частині власного “Я” кожна людина самотня. Саме ця самотність - “... це джерело інтеграції нашої індивідуальності в якості окремих суб’єктів” [8, 159]. Усвідомлення й переживання цієї самотності часто зумовлює появу значних негативних емоцій. Однак переживання власної залученості в життя інших людей також зумовлює прагнення індивідуума до відособлення від інших, оскільки “Ми боїмося загубити своє індивідуальне буття в космічному океані єдності” [8, 159]. Тому особливості міжособистісних взаємин особистості в процесі її смисложиттєвого пошуку Д.Бьюдженталь називає “окремо-але-пов’язано” [8, 160]. Таким чином, можна констатувати, що Д.Бьюдженталь не зводив феномен смислу життя особистості до абсолютного альтруїстичного служіння іншим людям, а наголошував на необхідності гармонійного поєднання особистісного й соціального аспектів смисложиттєвого пошуку індивідуума.

Значна увага до особистісного аспекту смисложиттєвого пошуку людини приділяється і в дослідженнях І.Ялома. Дослідник зазначає, що будь-який смисл людського існування відображає гармонію індивідуума з іншими людьми і Всесвітом в цілому. За таких умов людина стає вічною й нескінченною і таким чином долає переживання страху смерті. Відсутність чи втрата особистістю смислу власного існування, навпаки, зумовлює переживання нею почуття самотності й страх смерті. Необхідною передумовою осмислення людиною сенсу власного існування є формування нею гармонійних стосунків з соціумом. Однак перед цим індивідуум має пізнати себе й встановити гармонію з власним внутрішнім “Я”, своєю самістю. Результатом такого самопізнання й гармонійного саморозуміння, згідно з дослідником, є встановлення нових, більш продуктивних ставлень людини з собою і соціумом. І.Ялом виділяє чотири типи такого “злиття” або ідентифікацій: з коханою людиною, справою, певною соціальною групою чи Богом [8]. Як і Д.Бьюдженталь, І.Ялом підкреслює активну, діяльну природу смисложиттєвого пошуку особистості. Успішність смисложиттєвого пошуку індивідуума, згідно з автором, є необхідною передумовою його самореалізації: “... головне завдання людини - побудувати справжнє життя, наповнене смислом, діяльністю, засноване на почутті взаємопов’язаності з іншими людьми і таке, що веде до самореалізації” [8, 30].

Здійснений аналіз літературних джерел дає можливість констатувати, що у дослідженнях представників екзистенційної психології значна увага приділяється аналізу особливостей осмисленості життя і чинників втрати смислу життя у різних культурах, взаємодії особистості й соціуму у процесі смисложиттєвого пошуку, взаємозв’язку смисложиттєвого пошуку й інших феноменів особистісного зростання людини. У роботах сучасних представників екзистенційної психології з проблеми смисложиттєвого пошуку особистості відбувається зміщення акцентів на практичні аспекти дослідження зазначеного феномену, зокрема - вивчення особливостей і проблем смисложиттєвого пошуку на рівні окремої особистості.

Проте здійснений аналіз літературних джерел не виявив досліджень, які б розкривали можливості використання екзистенційної психології у практичній діяльності сучасного психолога з вирішення проблем смисложиттєвого пошуку клієнтів. Таким чином, можна констатувати, що проблема подальшого вивчення й розробки екзистенційних стратегій дослідження смисложиттєвого пошуку особистості, в тому числі - в умовах суспільних соціально-політичних криз, потребує подальшої розробки.