

ПСИХОЛОГІЯ

УДК 152.32

**УЗАГАЛЬНЕНІ КОНЦЕПЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ  
ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНОЇ ФРУСТРАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ  
В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

**Анна Вовк**

*Львівський національний університет імені Івана Франка, вул. Дорошенка, 41,  
Львів, 79000, Україна, gothigh@gothic.com.ua*

Розглянуто сучасні інтегральні психологічні концепції детермінації набуття і втрати життєвого сенсу особистістю. Психологічні чинники екзистенціальної фрустрації особистості поділяються на дві основні групи: сутнісні особистісні риси й особливості спрямованості особистості. Наведено теоретичне узагальнення авторських емпіричних досліджень проблеми детермінант екзистенціальної фрустрації особистості.

*Ключові слова: екзистенціальна фрустрація, сенс життя, сутнісні риси особистості, спрямованість особистості.*

Екзистенціальну фрустрацію особистості можна розглядати як психологічний стан, головним компонентом якого є почуття браку або відсутності життєвого сенсу. Цей стан, за К. Попельським [16], емпірично ідентифікується через такі показники: почуття нудьги, розчарування, стан депресії, зникнення мотивації до життя, підвищена тривожність, емоційна виснаженість, порушення сну, уваги й пам'яті, порушення функціонування статевої, серцево-судинної, шлунково-кишкової систем. К. Попельський [14], В. Франкл [11], Ф. Фенікс [4] та інші дослідники вказують на суспільні детермінанти втрати життєвого сенсу, а саме: на поширення духу скептицизму, на девальвацію цінностей попередніх поколінь, алієнацію, бездуховність, надмірну кількість культурної продукції. Нас насамперед цікавлять психологічні чинники екзистенціальної фрустрації, оскільки суспільна свідомість віддзеркалює проблеми індивідуальної свідомості. Поширення стану екзистенціальної фрустрації в суспільстві супроводжується виникненням соціоопатології (А. Маслоу [5], К. Попельський [16], Ф. Фенікс [5], В. Франкл [11]), що проявляє себе в різноманітних формах узалежнень, сексуальних девіаціях, розлученнях, самогубствах, загальному поширенні деструктивних і самодеструктивних

тенденцій. Отже, вона потребує своєчасного виявлення і здійснення психокорекційного впливу, розробки різних заходів превентивної і психокорекційної роботи. Отож, проблема виявлення психологічних детермінант екзистенціальної фрустрації є дуже актуальною.

Основне завдання, яке ми ставимо перед собою при написанні цієї статті, – це розгляд концепцій детермінант екзистенціальної фрустрації особистості в сучасній психологічній літературі. Метою статті є узагальнення існуючих концепцій психологічних чинників екзистенціальної фрустрації особистості.

Сучасні психологічні дослідження вказують на необхідність пошуку причин екзистенціальної фрустрації як серед сутнісних рис особистості, так і серед особливостей спрямованості (цінностей, цілей, інтересів), які формуються під час виховання і соціалізації. До узагальнюючих концепцій, що розглядають різні психологічні чинники екзистенціальної фрустрації, або набуття життєвого сенсу, відносять концепції особистісної надійності Г. Балла, зрілої особистості або акме О.Бодальова, особистісного потенціалу Д. Леонт'єва, життєстійкості С. Мадді, особистісного адаптаційного потенціалу О. Маклакова, емоційного інтелекту Е.Носенко, життєвого світу Т. Титаренко, оптимального життєвого сенсу В.Чудновського.

Д. Леонт'єв [4] пропонує термін „особистісний потенціал”. У такому контексті свобода інтерпретується як форма активності, а відповідальність – як форма регуляції. Спочатку, в ранньому онтогенезі, активність і регуляція розвиваються за своїми лініями, але, починаючи з певної точки, вони поєднуються, відмінності між ними зникають і вони стають одним. Свобода як форма активності та відповідальність, як форма регуляції у поєднанні породжують феномен самодетермінації – вільної активності зрілої особистості. Там, де вони не зливаються, виникають феномени псевдовідповідальності, позбавленої свободи, і псевдосвободи, позбавленої відповідальності. Принциповим моментом, необхідним для того, щоб вони поєдналися в єдиній саморегульованій свободі зрілої особистості, є їх *опосередкування певним ціннісним, духовним змістом*. Саме наявність такого змісту, що опосередковує свободу й активність, характеризує те, що Е. Фромм [12] та В. Франкл [11] позначали як „свободу для”, на відміну від „свободи від”. Людині необхідні не лише певні цінності, але й особистісні механізми, які дозволяють чинити відповідно до цих цінностей, дотримуватися їх в реальному житті. М. Мамардашвілі [8] з цього приводу пише, що коли певні моральні цінності й переконання не спираються на сформовані особистісні структури, то це не переконання, а „кисіль”, тому що в екзистенціальній ситуації вони не втілюються в реальний вибір. Для морального вчинку недостатньо самих переконань, необхідні також спеціальні моральні „мускули”.

Е. Носенко [9] розглядає позитивне уявлення людини про навколишній світ і про себе в ролі суб'єкта життєдіяльності як почуття психологічного благополуччя або позитивного психологічного функціонування. Ментальне здоров'я людини визначається як стан, що включає впевненість у наявності мети й змісту життя. Визначення зрілості людини також ґрунтується на усвідомленні нею мети життя і сенсу спрямованості діяльності на досягнення певних цілей. Рівень психологічного благополуччя, в свою чергу, є одним із найважливіших показників сформованості в людини емоційного інтелекту. Оскільки екзистенціальна фрустрація є психологічним станом, вона є наслідком недостатньо розвинутого емоційного інтелекту. Онтологічними ознаками емоційного інтелекту, за Е. Носенко, є *доброзичливість, сумлінність, емоційна стійкість і відкритість до нового досвіду*. Феноменологічними ознаками, що опосередковують зовнішнє виявлення емоційного інтелекту, є *показники еґо-контролю* (внутрішньоособистісного інтелекту) й *еґо-пластичності* (міжособистісного інтелекту), *рівень тривожності*. Як феноменологічні ознаки також розглядаються *цінності, настанови, ідеали та досвід суб'єкта життєдіяльності, самооцінка та вибір подолаючих стратегій* поведінки.

Онтологічні риси, за п'ятифакторною концепцією особистості, є базовими в структурі особистості; вони створюють умови для реалізації індивідуальних відмінностей у цінностях, цілях, інтересах людини, які відображають загальне ставлення людини до світу, до інших людей і до себе. Дослідники Р. МакКрей і А. Коста [6] стверджують, що фактори нейротизму, екстраверсії-інтроверсії, доброзичливості, сумлінності й відкритості досвіду є необхідними й достатніми для опису базових параметрів особистості. Онтологічні риси зумовлюють розвиток системи ставлень, є базовими характеристиками особистості. В свою чергу, основне призначення цінностей – забезпечувати й підтримувати активно-діяльний стан людини. Роль напруги між існуючим і потрібним є креативною: вона не лише мобілізує особистісні ресурси, але й породжує їх.

Оскільки фактор екстраверсії-інтроверсії, на нашу думку, є конституціонально зумовленим, не підлягає психокорекції і не має однозначного впливу на рівень осмисленості життя, ми зупинимося на решта чотирьох факторах п'ятифакторної моделі. Для розгляду системи ставлень найбільш доцільно використовувати поділ на ставлення до світу, ставлення до себе і ставлення до інших людей. Отже, структура чинників екзистенціальної фрустрації в узагальнених психологічних концепціях виглядає, як це зображено на рис. 1.

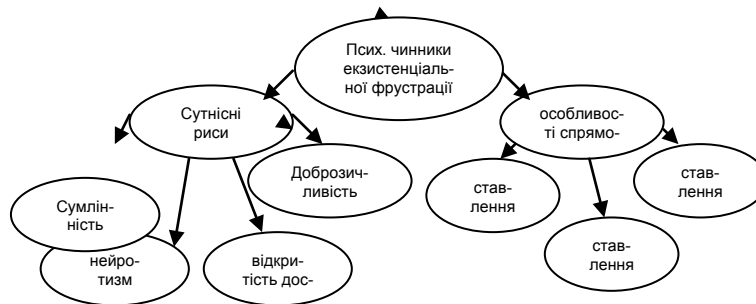


Рис.1. Структура психологічних чинників екзистенціальної фрустрації особистості.

Проаналізуємо інтегральні підходи, які розглядають як сутнісні риси, так і особливості спрямованості в ролі чинників осягнення або втрати життєвого сенсу. Г. Балл [1], звертаючись до проблеми зовнішньої й внутрішньої свободи пише, що внутрішня свобода проявляється в обґрунтованості й рішучості здійснення людиною вибору. Конструктивний вибір виступає ефективним засобом попередження неврозів й особистісних дисгармоній, стає значущою умовою особистісного зростання. Свобода особи є не лише свободою особи, але і свободою творчості. Гармонійним доповненням внутрішньої свободи є не відповідальність, а *особистісна надійність* – цілісна якість, яка визначає готовність особи до надійного виконання тих чи інших суспільних функцій. Подібно до внутрішньої свободи, така якість охоплює, поряд із *ціннісно-мотиваційними властивостями*, й *інструментальні* (наприклад, психологічну стійкість особи, тобто її здатність протистояти життєвим труднощам, тиску несприятливих обставин, зберігати здоров'я і працездатність у різних ситуаціях). Операціонально надійність можна оцінити як імовірність, з якою вдається передбачити поведінку особи стосовно реалізації відношень, які склалися в неї з іншими учасниками суспільного буття, а також щодо норм та ідеалів, що регулюють її поведінку. Сенс життя може не фіксуватись чітко в свідомості його носія, лише інтуїтивно вгадуватись ним, – і, тим не менше, служити могутнім регулятором, критерієм оцінювання і важелем удосконалення поведінки. Продуктивним може бути такий сенс життя, який узгоджується з індивідуальністю людини, передусім із сталими й незмінними рисами особистості. За цієї умови, сенс життя збігається з покликанням людини, і у вірності йому знаходить найповніший вияв внутрішня свобода людини й особистісна надійність.

Відмінність пізнавальної сфери людей, що досягли *особистісної зрілості*, за О. Бодальовим [2], полягає в активному відображенні дійсності й здатності в ній добре орієнтуватися. Люди на високому рівні об'єктивності фіксують основні

зв'язки цієї дійсності, субординують, за ступенем важливості, процеси, що в ній відбуваються. Вони одночасно перебувають в потоці життя і поза ним не занурюються у власні переживання, але вміють, зрозумівши причини, бути над ними, знаходити оптимальне вирішення й здійснювати його. Такі люди здатні формулювати масштабні цілі, не тікаючи від відповідальності за наслідки, концентрують свої сили на виконанні власних задумів, реалізують власний потенціал і здатні захоплювати інших людей своїм ентузіазмом. Завдяки розвинутому соціальному інтелекту й наполегливому прагненню до об'єктивності, їм притаманне прийняття себе та інших такими, якими вони є, безпосередність у вчинках та щирість у вираженні своїх думок і почуттів, відкрита і чесна поведінка у всіх ситуаціях, неприйняття умовностей без їх бруталного ігнорування. Це люди тверезого інтелекту, „розумних” почуттів, що побуджуються до побудови й здійснення життєвих перспектив глибоко ними засвоєними загальнолюдськими цінностями, які вміють, до того ж, свої масштабні цілі реалізовувати. Спочатку, на думку О. Бодальова, змінюється *мотиваційна сфера*, в якій сильніше, ніж раніше, починають знаходити відображення загальнолюдські цінності, потім відбувається зростання вміння на рівні інтелекту *планувати*, а далі здійснювати на практиці саме ті вчинки, які відповідають духові названих цінностей, потім з'являється більша здатність *мобілізувати* себе на подолання труднощів об'єктивного характеру, що заважають проявляти самостійність і здійснювати вчинки у згоді з цінностями, а потім більш *об'єктивне оцінювання* своїх слабких і сильних сторін і ступеню своєї готовності до нових більш складних дій і відповідальних вчинків. Людина, що в своєму житті керується дійсно значущими для суспільства цілями, втрачає звичку існувати на рівні буденного приземленого Я, і все частіше починає керуватися веліннями вищого Я, що супроводжується увагою до свого внутрішнього світу, діалогами з власним сумлінням.

Поняття „*життєстійкості*” (hardiness), яке ввів С. Мадді [15], пов'язане з творчим потенціалом особистості й регулюванням стресу. Через поглиблення включеності, контролю і виклику (прийняття виклику життя) людина може одночасно розвиватися, збагачувати своє життя, реалізовувати свій потенціал і долати стреси, що трапляються на життєвому шляху. *Включеність* – це характеристика стосовно себе й навколишнього світу й характеру взаємодії між ними, яка дає сили і мотивує людину до реалізації, лідерства, здорового способу життя і поведінки. Вона дає можливість почувати себе значущим і достатньо цінним, щоб повністю включатися у вирішення життєвих завдань, не дивлячись на наявність стресогенних факторів і змін. *Контроль* мотивує до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін, на протидію впадінню у стан безпорадності й пасивності. *Виклик* допомагає людині залишатися відкритою до навколишнього середовища й

суспільства. Він полягає у сприйнятті особистістю подій життя як виклику й випробування. Так само й життєстійкість включає в себе такі базові цінності, як *кооперація, довіра й креативність*. Якість „життєстійкість” (самопочуття, що поєднує почуття включеності, контролю, виклику й довіри) є складовою частиною відчуття повноти життя і якості життя.

*Особистісний адаптаційний потенціал*, згідно з О. Маклаковим [7], включає такі характеристики: *нервово-психічну стійкість*, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу, *самооцінку особистості*, яка є ядром саморегуляції і визначає ступінь адекватності сприймання умов діяльності й своїх можливостей, відчуття *соціальної підтримки*, що зумовлює почуття власної значимості для навколишніх, рівень *конфліктності* особистості, *досвід соціального спілкування*. Всі перераховані характеристики вважаються значущими при оцінці й прогнозі успішності адаптації до складних й екстремальних ситуацій, а також при оцінці швидкості відновлення психічної рівноваги, і всі вони залежать від *емоційної стійкості*, яка є тут системоутворюючим компонентом.

В. Чудновський [13] розглядає „*оптимальний*” *сенс життя*, який є одночасно адекватним, відповідним внутрішнім і зовнішнім умовам та конструктивним. Необхідними умовами є наявність „наскрізної” лінії життя, що проходить через усі вікові етапи, змінюється в деталях, але не змінюється в своїй основі, часової перспективи, органічного поєднання досягнення бажаної життєвої цілі й задоволення, що людина отримує від самого процесу її реалізації, активно-перетворююче ставлення до дійсності з дотриманням принципів і законів загальнолюдської моральності. Оптимальний сенс життя – це генеральна лінія, що задає високу планку активної життєдіяльності, допомагає вижити в скрутних умовах, максимально використовувати власні резерви, спрямовувати їх на перетворення обставин і власної особистості. Подібно оптимальний сенс життя можна визначити як гармонійну структуру сенсожиттєвих орієнтацій, що суттєво зумовлює високу успішність у різних галузях діяльності, сприяє максимальному розкриттю індивідуальності людини, переживанню комфорту, повноти життя і задоволеності ним.

На думку Т. Титаренко [10], найголовнішою якісною характеристикою морального простору є наявність *уявлень про добро й зло*. У процесі особистісного зростання така бінарна структура ускладнюється, збагачуючись новими нюансами, відтінками, напівтонами й, нарешті, досягнувши особистісної зрілості, необхідність полюсного бачення дійсності поступово зникає. Серед властивостей психологічного простору є *відповідальність*, яка є його смисловим центром. Психологічний простір життєвого світу будується завдяки цілеспрямованості й волі, завдяки вчасним особистісним виборам, якщо ці вибори робляться відповідально,

з урахуванням морального контексту. До властивостей простору доцільно також віднести „*відкритість-закритість*”. Відкрите ставлення до себе зумовлює й відкрите ставлення до світу, живить почуття повноти існування, його всеосяжності. Розширюючи або звужуючи мережу значущих взаємин, роблячи власний простір чимраз відкритішим або замкненішим, людина прискорює або уповільнює власне особистісне зростання. Також психологічний простір має певну *центрацію*, яка змінюється в процесі його структурування, розширення, здобуття своєрідності, індивідуалізації. Та чи інша цінність набуває всередині такого простору властивості центру, тобто абсолютну й безумовну владу поєднувати, завершувати формування структури значущих відносин. Особистісний розвиток передбачає поступову й помірну децентрацію морального простору, таку його побудову, щоб сприймати партнера як рівного, творити поряд зі своїм центром його центр. Структура життєвого світу, і передусім його просторово-часові параметри, – це той спосіб особистісної організації життя, що стимулює або гальмує особистісне зростання. Позначивши координати життєвого світу як *ставлення до власного життя (психологічний час)* і *ставлення до інших людей (психологічний простір)*, отримаємо їхню функцію – *ставлення до себе*.

Проведені нами емпіричні дослідження цієї проблеми [3] свідчать, що найбільш важливою інтегральною характеристикою, потрібною для набуття людиною життєвого сенсу, є якість, яка поєднує в собі відкритість досвіду й сумлінність. Маються на увазі ці риси в широкому їх розумінні, тобто коли у відкритість досвіду входить доброзичливість і сприятливе ставлення до світу, людей і себе самого, а сумлінність розуміється не тільки як сила волі й здатність вибудовувати та втілювати ефективну життєву перспективу, але і як надання переваги гуманістичним, загальнолюдським, духовним цінностям. Тільки за умови гармонійного інтегрального поєднання таких якостей (назвемо цю якість „*відкритою сумлінністю*”) можлива гідна людини відповідь на екзистенціальний виклик відсутності життєвого сенсу. Це твердження можна проінтерпретувати таким чином: сенс, як відомо, більшість дослідників розглядає, з одного боку, як всеохоплююче прагнення, мету, що веде за собою життя людини, а, з другого боку, – як структурну частину, з якої складається людська свідомість [5]. Напрошується аналогія з двома альтернативними теоріями світла, що існують у фізиці – хвильовою і корпускулярною, які є альтернативними лише зовнішньо, з першого погляду, оскільки світло, як зараз відомо, одночасно і хвиля, і частинка. Пізнати сенс життя як частинку, розмаїття частинок, з яких складається як інтроперсональна, так і інтерперсональна свідомість дозволяє нам така якість, як „*відкритість досвіду*”. Пізнати сенс життя як „хвилю”, яка містить у собі всі виплекані наміри, бажання та ідеали людини, що веде за собою життя, нам дозволяє така якість, як „*сумлінність*”, що ві-

дповідає за втілення наших намірів та ідеалів у реальні життєві вчинки. Лише комплексне й гармонійне осягнення сенсу як „частинки” і „хвилі” дає нам повне розуміння його екзистенціальної реальності, основане і на інтуїтивному передчутті, і на розумовому баченні, і на досвіді взаємодії із „силовими полями” реального світу в процесі життєвого здійснення сенсу. В якості „**відкрита сумлінність**”, запропонованій нами, здійснюється також поєднання просторового модусу людського існування, який людина може пізнати тільки завдяки власній „відкритості досвіду”, і часового модусу, який представлений часовою перспективою і реалізується в процесі досягнення життєвих цілей, чому людина завдячує такій якості, як „**сумлінність**”. Для осягнення життєвого сенсу необхідний гармонійний, узгоджений розвиток відкритості досвіду й сумлінності, який ми пропонуємо називати „**гармонійною екстравагантністю**” (за Л. Бінсвангером), оскільки він передбачає порушення пропорцій широти й висоти, в напрямку їх зростання і гармонійного поєднання, через що досягається задоволення потреби в життєвому сенсі, яка, на погляд багатьох дослідників, є неадаптивним утворенням. Необхідність поєднання сумлінності й відкритості, їх узгодженості є ще одним підтвердженням цікавого факту існування інтегральної особистісної характеристики, яку ми назвали „**сумлінна відкритість**”, про неможливість розірвати такі особистісні властивості в гармонійному існуванні, яке передбачає повноцінну орієнтацію в просторовому і часовому вимірах буття, що теж складають нероздільну цілісність. Напевно, виявлена нами в процесі емпіричних досліджень „**сумлінна відкритість**” є специфічним „органом чуття” до найбільш узагальнених і найбільш суттєвих сторін людського буття. Можливо, це навіть та сама якість, яка, за І. Кантом, є умовою апіорного знання про можливість узагальнення життєвого досвіду за допомогою просторових і часових категорій. Це є базовою, основною умовою для самодетермінації, гармонійного поєднання свободи й відповідальності. Тому проблема життєвого сенсу постає перед нами з найбільшою гостротою саме тоді, коли структура життєвого світу максимально ускладнюється, і ніколи не виникає в дитини, яка живе в порівняно простому, за своєю структурою, світі.

Отже, сучасні інтегральні концепції розглядають такі детермінанти набуття і втрати життєвого сенсу, як сутнісні риси особистості й особливості спрямованості особистості. Ці дві групи детермінант тісно пов'язані між собою, взаємно проникають. Інтегральна якість, яка відповідає за осягнення життєвого сенсу, – це, на нашу думку, „відкрита сумлінність”, що не просто поєднує сутнісні особистісні риси, але й має світоглядне забарвлення. В цьому поєднанні нема важливішої риси, вони обидві набувають великого значення, крім того, важливе їх існування в гармонійному поєднанні, в оптимальному рівні розвитку.



1. *Балл Г.О.* Внутрішня свобода особи і особистісна надійність у контексті гуманізації освіти // Практична психологія і соціальна робота. – 2003. – №9. – С. 1–7.
2. *Бодалев А.А.* Вершина в развитии взрослого человека: [electronic sources]: <http://www.hpsy.ru/public/x796.htm>.
3. *Вовк А.* Психологічні чинники набуття життєвого сенсу // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2004. – Т.IV. – Вип.1. – С.67–75.
4. *Леонтьев Д.А.* Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации: [electronic sources]: <http://institut.smysl.ru/article/16.php>
5. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 1999. – 486 с.
6. *Лоуренс Первин, Оливер Д.* Психология личности. Теория и исследования. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 697 с.
7. *Маклаков А.Г.* Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – №1. – С.16.–24.
8. *Мамардашвили М.К.* Лекции о Прусте (психологическая топология пути). – М.: Ad Marginem, 1995.
9. *Носенко Е.Л., Коврига Н.В.* Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с.
10. *Титаренко Т.М.* Життєвий світ особистості в межах та поза межами буденності.– К.: Либідь, 2003. – 376 с.
11. *Франкл В.* Коллективные неврозы наших дней: [electronic sources]: [http://www.krotov.org/library/f/frankl/koll\\_nevr.html](http://www.krotov.org/library/f/frankl/koll_nevr.html)
12. *Фромм Э.* Бегство от свободы. – М.: Прогресс, 1990. – 269 с.
13. *Чудновский В.Э.* Психологические составляющие оптимального смысла жизни // Вопросы психологии. – 2003. – №3. – С.3–14.
14. *Czlowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii I logoterapii.* – Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL, 1987. – 338 s.
15. *Maddi S., Khoshaba D.* Hardiness and Mental Health. Journal of Personality Assessment. – 1994. – Oct, vol.63 (n.2). – P. 265–274.
16. *Popielski K.* Noetyczny Wymiar Osobowosci. Psychologiczna Analiza Poczucia Sensu Zycia. – Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL, 1994. – 444 s.

**GENERAL CONCEPTIONS OF PSYCHOLOGICAL  
DETERMINANTS OF THE EXISTENTIAL FRUSTRATION IN  
MODERN PSYCHOLOGY**

**Anna Vovk**

*L'viv Ivan Franko National University, Doroshenko Str., 41, L'viv, 79000, Ukraine,  
gothigh@gothic.com.ua*

There are the consideration and comparison of modern integral psychological conceptions of determinants of finding and loss of meaning in life. Psychological determinants of existential frustration are divided into two basic groups: essential personality features and peculiarities of value orientation of a personality. The theoretical generalization of the author's empirical investigation of the psychological determinants of the existential frustration is given.

*Key words: existential frustration, life sense, essential personality features, value orientation of a personality.*

*Стаття надійшла до редколегії 10.12.2004  
Прийнята до друку 24.09.2005*