

Екзистенційна психологія в розумінні та дослідженні тривоги та провини

Людмила Носаль

магістрантка ННІ психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна

Юрій Живогляд

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

ORCID: 0000-0002-6763-2737

Сьогодення нестримними темпами розвивається та трансформується: те, що ще вчора було актуальним, сьогодні стає надієвим та неактуальним. Час нестримно вичерпується, закони змінюються, шалений темп наздоганяє та штовхає на швидке розв'язання задач, негативні новини та економічні проблеми, які стосуються не лише власного життя, а усієї країни та світу не додає спокою у життя людей. На фоні цього, з'являється маса нагальних проблем, однією з яких є екзистенційна тривожність, що проявляється у вигляді втрати впевненості у майбутньому, незадоволеністю власним життям, відчуттям, що щось іде не за планом, втратою орієнтирів, неможливістю наздогнати темп та швидкоплинністю життя. І в той час, коли людина знаходиться на роздоріжжі буття і роздумів, або коли зіткнулась із першими дзвіночками психологічних проблем-саме час звернути увагу на причини та наслідки тривоги, а саме звідки вона, навіщо та як вона може допомогти.

Аналізуючи історію, можна визначити, що значний внесок у розвиток екзистенційної психології був зроблений Демокритом, Сократом, Аристотелем, філософами італійського Відродження-Шеллінгом, Е. Кантом та іншими. Екзистенційна література сучасності, що приділяє значну увагу феномену екзистенційної тривоги, здебільшого фокусується на таких авторах як: С. К'єркегор, М. Хайдеггер, Ж. П. Сартр, Р. Мэй. Також цю тему розвивали та досліджували інші науковці-П. Тілліх, Е. Дорцен, В. Франкл, Д. Леонтьєв, Т. Гаврилова, Д. Бюджентал та інші.

Значної уваги екзистенційний підхід приділяє до тлумачення походження тривожності. Звертаючись до праць С. К'єркегора можна визначити, що він першим проаналізував природу страху та тривоги. С. К'єркегор виходив з ідеї, що всі екзистенційні категорії-абсурд, страх, тривога, відчай, ніщо, віра, дух, смерть-тісно пов'язані з людським існуванням і спрямовані на формування самосвідомості особистості. В. Франкл в свою чергу зауважував на тому, що значимими є не наші страхи, а те, як ми відносимося до них [5].

Д. Леонтьєв виокремлює екзистенційну тривогу, як феномен, що сприяє незворотності екзистенційних аспектів буття людини, що виражається в усвідомленні свого небуття, а саме у розумінні можливості і незворотності власного буття.

П. Тілліх аналізуючи феномен екзистенційної тривоги виокремлює

три її форми: тривоги долі і завершення існування (тривога смерті), тривогу порожнечі існування і втрати сенсу життя, тривогу провини та покарання у вигляді осудження. Тобто саме життя уже охоплює страх і тривогу, як певний елемент процесу існування.

Тривога провини, на його думку, підриває моральне самоствердження людини, тобто людина несе відповідальність за власне існування та має зобов'язання відповісти на питання «Що він із себе зробив впродовж існування?». Характерно те, що людина сама собі задає це питання і повинна дати на нього конкретну відповідь і якщо відповідь не задовольняє, звідси народжується тривога, яка у відносному сенсі і є тривогою провини за невикористані можливості [4].

Т. Гаврилова виділяє наступний тип екзистенційної тривожності, як аутоморальна тривожність, що визначається як модальна форма ставлення особистості до незворотності свого існування. Цей тип тривожності зумовлений аналізуванням та осмисленням смерті, як невизначеної, достатньо непередбачуваної і умовно відділеної загрози різним аспектам індивідуального життя.

Дорцен Е. Ван розглядає тривогу, як невід'ємну частину людського існування. На його думку, екзистенційна тривога-це базове відчуття дискомфорту чи болю, як люди відчувають, усвідомлюючи себе. Дане почуття включає в себе самосвідомість людини та розуміння власної вразливості, коли людина аналізує можливість власної смерті. На його думку, коли особистість безсутьтєво, безглуздо та неусвідомлено занурюється углиб власного буття, то тим самим лише частково і лише на деякий час може заглушити тривогу. Якщо людина живе із впевненою думкою про те, що доля наперед вирішена, то поява екзистенційної тривоги лише буде відкладена у часовій перспективі до того моменту, поки ця псевдовизначеність не буде спростована на ділі і не доведене зворотнє. Як тільки у людини з'являється розуміння та усвідомлення базового недоліку сутності та безпечності людського буття, особистість повертається до переживання, що породжує тривогу. Екзистенційний підхід не сприяє тому, щоби викоренити тривогу, він більшою мірою сприяє зустрічі із нею.

В той же час, Дорцен Е. Ван дає розуміння того, що екзистенційна провинна в більшій мірі проявлена у тих особистостей, котрі відчувають у собі, що ховаються від екзистенційної тривоги буття, яка може проявлятися у вигляді нудьги, коди не зроблено нічого поганого, однак і нічого задля того аби зустріти виклики життя. Провина, по суті-це наші власні переживання надій, що не були виправданими та реалізованими [2].

Д. Бюджентал вважав, що екзистенційні зміни однозначно породжують екзистенційну тривогу і наряду із цим-супротив. Супротив-це відстоювання особистістю власної, звичної для людини ідентичності та вже звичного світосприйняття та стабільності. Навіть у тому випадку, коли людина сама бажає змінити власне життя-це безумовно також спричиняє тривогу, оскільки людина усвідомлює серйозність і незворотність цих змін. Екзистенційна провинна виникає та проявляється у вигляді жалю, відчуття неправильно прожитого життя

та нереалізованості власних можливостей та потенціалу [1].

I. Ялом виділяв тісний взаємозв'язок між почуттям провини та відповідальністю, виокремлюючи при цьому-невротичну, справжню та екзистенційну провину.

1. Невротична-виникає в момент, коли людина думає про злочин або здійснює якісь проступки щодо інших.

2. Справжня провинна-коли відбувається якийсь злочин.

3. Екзистенційна-виникає в момент, коли людина здійснює злочин проти самого себе, що в подальшому проявляється у вигляді жалю, відчуття невірно прожитого життя, тощо [6].

P. Мей досліджуючи тему тривожності визначив її як «центральну проблему сучасної цивілізації». Глобальне розповсюдження цього психологічного явища дає можливість вважати тривожність найважливішою характеристикою сучасного світу. P. Мей у своїй книзі виділяє два глобальні пласти-тривогу та страх. За його думкою, тривога є дуже розмитим побоюванням і відрізняється від страху тим, що останній несе конкретну небезпеку, в той час, коли тривога має невизначений об'єкт небезпеки. Головною особливістю тривоги, на його думку, є невідомість, невизначеність та безпорадність перед небезпекою, бо ми не знаємо що саме являється джерелом загрози.

На ряду із вищезазначеним, P. Мей вважав, що почуття провини проявляється тоді, коли з'являється дисонанс між тим ким людина є на самому ділі та ким, на його думку, вона має бути. P. Мей виділив три форми екзистенційної провини:

- провинна в результаті недостатньої, або не в повній мірі самореалізації;
- провинна через неможливість синхронії суб'єкта із близькою людиною, неможливість бачити та відчувати як інша людина;
- провинна в результаті втрати зв'язку людини із природою, неможливість зрозуміти особисту роль та божественний план на його існування.

Екзистенційна провинна, вона ж онтологічна провинна, має наступні характерологічні особливості:

- в певній мірі (в більшому або меншому сенсі) її відчуває кожна людина;
- виникає через аналіз та розуміння «Що я можу бути відповідальним за свій вибір, або, навпаки відмовитись від вибору»;
- якщо постійно спростовувати і витісняти онтологічну провинну, з часом вона може перерости в патологічну або невротичну провинну;
- онтологічна провинна не призводить до формування симптомів, однак вона в достатній мірі впливає на світогляд та сприйняття людиною світу [3].

P. Мей охарактеризовує почуття екзистенційної провини, як позитивну конструктивну емоцію, що навіть необхідна людині для її подальшого розвитку. В той же час, К. Ізард має схожу думку і у своїй праці по психології емоцій, порівнює емоції сорому та провини. На його думку, коли людина відчуває емоції сорому-це може виконувати гальмівну дію на мисленнєвий процес, а емоція провини, навпаки, стимулює мисленнєвий процес, що пов'язаний із рефлексією скоєної провини і пошуком можливих варіантів виправлення ситуації.

Ключові слова: тривога; психологія; почуття провини.

Список використаних джерел

1. Бьюдженталь Д. *Наука быть живым*. М., 2007. 326 с.
2. Дорцен Э. Ван *Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия*. Ростов-на-Дону, 2007.
3. Мэй Р. *Смысл тревоги*. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. 415 с.
4. Тиллих П. *Мужество быть*. М. : Модерн, 2011. 240 с.
5. Франкл В. *Человек в поисках смысла : Сборник. Пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. Эйдмана*. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
6. Ялом I. *Екзистенційна психотерапія*. 2015, 480 с.