

ТУРБАН В.В.

доктор психологічних наук, професор,
завідувач лабораторії загальної психології та
історії психології ім. В.А. Роменця
Інституту психології імені Г.С. Костюка, м. Київ

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТІСТІ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ НАСЛІДКІВ ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ ФРУСТРАЦІЙНИМ СТАНОМ, ТРИВОГОЮ ТА СТРАХОМ

У статті аналізується подолання особистістю деструктивних наслідків пов'язаних із фрустраційним станом, тривогою та страхом через призму самоактуалізації. Описані багатоманітні прояви фрустрації, тривоги та страху. Показано, що адаптаційний характер фрустрації, тривоги та страху та їх становий характер, в основі якого перебуває здатність до самозбереження, унеможливають самоактуалізацію особистості, при цьому, уявлення особистості про самообмеження детермінується соціокультурними нормами. Останні, у свою чергу, набувають репрезентації у дискурсах. Доведено, що подолання деструктивних наслідків, які пов'язані із фрустраційним станом, тривогою та страхом неодмінно потребують актуалізації механізмів особистісної рефлексії.

Ключові слова: особистість, фрустрація, тривога, страх, особистісна рефлексія, деструктивні наслідки, самоактуалізація

Постановка проблеми

Самоактуалізація впливає на всі сфери життя особистості та сприяє найякіснішому виконанню всіх обов'язків, побажань та цілей. У процесі самоактуалізації формується та усвідомлюється специфічна система ціннісних орієнтацій, що визначають характер змісту та засобів досягнення провідних життєвих цілей особистості і тому складають основу саморегуляції її соціальної поведінки, а також у процесі самоактуалізації розвивається соціально-конструктивна життєва позиція, що передбачає усвідомлення необхідності творчої взаємодії з соціальним середовищем на основі прийняття особистістю відповідальності за побудову власного життя, ставлення до оточуючих як до суб'єктів життя, а не засобів досягнення власних цілей.

Проблема самоактуалізації активно досліджується в наші дні, сьогодні можна знайти масу наукових робіт, присвячених вивченню цієї проблеми. Різні дослідники називали самоактуалізацію по-різному, але всі вони були згодні з тим, що самоактуалізація - це становлення того, ким реально може стати людина. Загалом, самоактуалізація впливає на всі сфери життя і сприяє найякіснішому виконанню всіх обов'язків, побажань та цілей людини. Тим людям, яким не вдалося розвинути свій справжній потенціал - стати тими, ким вони могли б стати - реагуючи на депривацію своїх основних потреб. Якщо б велике число людей досягло самоактуалізації, то людство могло б змінити

свої потреби в цілому. Відповідно, для психології особистості **актуальним** є аналіз впливу особистісних станів (фрустрація, тривога, страх) на процес самоактуалізації особистості. Відтак ми ставимо за **мету** дослідити особистісні стани (фрустрація, тривога, страх) та знайти засоби подолання деструктивних наслідків які б вплинули на самоактуалізацію особистості. **Об'єктом** дослідження є самоактуалізація особистості. **Предметом** є особистісні стани (фрустрація, тривога, страх) та шляхи подолання їх деструктивних наслідків.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Фрустрація є психічним станом. Якщо психічний стан розглядати в якості загального поняття щодо явища фрустрації, а саму фрустрацію як поодиноке, конкретне проявлення загального, то важливе значення для подальшого розгляду має завваження посутніх властивостей психічних станів. На думку М. Левітова психічний стан являє собою «цілісну характеристику психічної діяльності за певний період часу, який відображає своєрідність перебігу психічних процесів, залежно від відображених предметів і явищ дійсності» [3, с. 20]. Психічний стан, зазначає О. Прохоров, являє собою «відображення особистістю ситуації у вигляді стійкого й цілісного синдрому в динаміці психічної діяльності» [8, с. 11]. В обох наведених означеннях наголошується на причинно-наслідковому зв'язку між «об'єктивною реальністю» чи «ситуацією» як детермінантами та психічними станами як реакціями.

Прояви фрустрації багатоманітні. Однак, для нашої теми першорядне значення має адаптаційний характер фрустрації та її становий характер, в основі якого перебуває здатність до самозбереження. Дуже чітко з цього приводу висловився М. Левітов. Називаючи фрустрацією «яскраво вираженим психічним станом», він пише, що як стану фрустрації властиво «за певних умов на деякий час справляти вплив на усе психічне життя, чи кажучи мовою біології, являти цілісні реакції організму в його пристосуванні до середовища» [3, с. 118]. Тобто дослідник вказує на те, що зіткнувшись із певними вимогами середовища, психіка актуалізує адекватні їм властивості, формалізуючи виявлення цих властивостей, відповідно до інтенсивності, якості та спрямованості зовнішніх впливів. Кожному явищу властива тенденція до оптимальності вираження. Гештальтпсихологія називає це пошуком «гарної форми». В основі цього пошуку перебуває принцип точності, лаконічності вираження. Тобто, ми можемо говорити, що фрустрація як явище має тенденцію до завершеності форми і як стан володіє тенденціями до збереження усталеності. Таким чином, виникнувши як адаптаційна реакція, фрустрація набуватиме домінування у психіці загалом, що уможливило б самозбереження даного стану. І тому, коли М. Левітов вказує на здатність фрустрації «справляти вплив на усе психічне життя», то цю здатність потрібно вважати закономірною тенденцією, а визначальність фрустрації (у разі її виникнення) необхідною, а не випадковою. Але завважимо, тривале домінування будь-якої

психічної властивості, а стану і поготів, має відтінок хворобливості. Український дослідник О. Плотічер, зазначав: «проблема фрустрації має безпосереднє відношення до «проблеми психопатій (егопатій, характеропатій, патологічного розвитку особистості)», яка як «нормальна патологія», є правомірним предметом психіатрії (а); до «проблеми психогенності» (б). Автор наголошує, що «явища фрустрацій виникають у багатьох психопатів». На його думку, це є закономірним і обумовлюється «якостями явища». Зокрема: а) нездатністю суб'єкта «відкласти отримання задоволення»; б) некритичним ставленням до самого себе; в) упередженим ставленням до оточуючих. Водночас, О. Плотічер описує фрустрацію як конфліктне за своїми рисами явище. Фрустрованим суб'єктам притаманна невідповідність між «емоціями та світоглядом», мають місце «контрастні» особливості характеру. Є можливість спостерігати «внутрішні дисгармонії»: «похмурих оптимістів», «веселих песимістів», «довірливих скептиків», «діяльних нероб» тощо. Також О. Плотічер зазначає, що, з погляду психогенності, фрустрація має дихотомний характер. В одних випадках визначальними можуть бути «аутогенні» чинники, тобто фрустрація «народжується всередині самої особистості», а в інших – чільна роль належить зовнішнім чинникам і тоді даний стан є «алогенним», «створеним зовнішньою ситуацією». Така неоднозначність, як вважає наш автор, має бути присутньою і в оцінці фрустрацій. За певних умов така реакція може вважатися «законною», за інших – «невротичною», у третіх випадках – «психотичною». Наведені вище реакції можуть бути властивими суб'єкту і без впливу фрустрації. Однак, їхня детермінованість саме фрустрацією є найбільш ймовірною. Навіть здатність до самоопанованості, наголошує О. Плотічер, – не позбавляє ці реакції прихованих фрустраційних переживань. Загалом, на рівні свідомості фрустрація пов'язана із домінуючим почуттям невдоволеності. Коли це почуття «сягає певного ступеня вираженості й при цьому виявляє схильність до стабілізації, тоді і виникає стан, іменованій фрустрацією» [9, с. 138].

У предствлених міркуваннях О. Плотічера для нас особливе значення має притаманність фрустрації патогенної якості. На деструктивних проявах фрустрації наголошували й інші дослідники. Чи не найвідомішою є теорія зв'язку між фрустрацією й агресією, розроблена Дж. Доллардом, Л. Дубом, Н. Міллером, О. Мауерем, Б. Сірсом. Погляд цих авторів на фрустрацію (як на детермінанту агресії, з акцентуацією необхідності казуального зв'язку) є відомим. Зазначимо, що М. Левітов характеризував їхнє тлумачення як однобічне. Вказував, що у нім втрачається багатоманітність явища, а це зрештою є еквівалентним втраті об'єктивності. Підкреслена казуальність фрустрації щодо агресії перетворює фрустрацію у своєрідний додаток до явища агресії, що, зрештою, дає підстави говорити про «теорію фрустрації-агресії» [3, с. 116].

Однак, потрібно вказати, один із найважливіших критиків даної теорії Л. Берковіц визнавав, що у загальних своїх рисах детермінативність фрустрації щодо агресії є справедливою, а це дає підстави приймати такий пояснювальний принцип як евристичний. «Ця теорія, – писав Берковіц, – варта найпильнішої уваги: адже за усю історію вона надихнула сотні і сотні дослідників, а головне, вона й досі настільки поширена, що її вплив на наукову громадськість важко переоцінити» [1, с. 51]. Уточнюючи вплив фрустрації на агресію, Л. Берковіц зазначає, що для Дж. Долларда фрустрація є передусім «зовнішньою умовою, яка унеможливорює одержання очікуваного вдоволення». Однак, якщо для засновників теорії, фрустрація є, по суті, «відсутністю нагороди», а центральним фактом – формальна незавершеність дії, то для Л. Берковіца смисловий акцент зміщується з формального боку явища на змістовий: головну роль у постанні фрустрації відіграє не просто відсутність саме *очікуваної* нагороди. Дослідник акцентує увагу на когнітивно-емоційному факторові: «Бажаний результат повинен очікуватись» [1, с. 54]. Зокрема, Л. Берковіц пропонує наступну формулу: «Що більшим є очікуване вдоволення, тим сильніше воно буде фрустроване, коли надії руйнуватимуться» [1, с. 60]. Таким чином, наголошується на несподіваності блокування значущої потреби. Цей фактор робить постання фрустрації не автоматичним (необхідним, неминучим), а ймовірним, зважаючи на опосередкованість когнітивними структурами, мотиваційними чинниками й установками. Жоден аверсивний подразник як то спека, тіснява, агресія, біль тощо, чи якесь соціальне обмеження – бідність, професійна, національна, релігійна маргінальність тощо не постають неминучими фрустраторами. Аверсія та соціальний бар'єр трансформуються у фрустратор внаслідок несподіваності. Окрім несподіваності мають значення ті атрибутивні характеристики, якими наділяється фрустратор. Саме атрибуції значною мірою зумовлюють: а) форми реакції на фрустратор; б) саме тлумачення бар'єру як нездоланного, тобто визначають присутню характеристику фрустратора. Бар'єр може тлумачитись (атрибутуватись) як мимовільний, тобто випадковий, не спрямований безпосередньо проти особистості суб'єкта; а може оцінюватись і як цілеспрямований, його атрибуціями виступатимуть: а) *внутрішність* (детермінованість мотивами), *контрольованість* (навмисність, підконтрольність фрустраційних дій), *неправомірність* (порушення соціальних норм). Саме цими характеристиками може наділятися джерело фрустрації (колективний чи індивідуальний суб'єкт, який продукує бар'єр). Оцінка фрустратора як цілеспрямованого викликатиме емоційне неприйняття й у цьому випадкові агресивні реакції стають більш ймовірними, можуть навіть ставати цільовими [1, с. 55, 62–63].

На думку Л. Берковіца, присутнє значення для пізнання фрустрації мають дослідження поведінкових реакцій немовлят, проведені Дж. Уотсоном і Б. Морганом – одними із засновників біхевіоризму. Ці

експерименти (з певними модифікаціями) були повторені в 1990 році Дж. Стенбергом і К. Компосом. Отримані і першими, й другими дослідниками дані свідчать, що *агресивні* реакції та *депресивні* реакції – вроджені [1, с. 68–69]. Ці емпіричні дані показують слушність виокремлення наступних форм реакцій на фрустратор.

По-перше, це *агресія*, тобто спроба подолання фрустратора (автори, які акцентували увагу на цьому способі реагування вже згадувалися). Зазначимо лише, що наслідком фрустрації є лише *емоційна* (цільова) агресія, але до детермінованої фрустратором не може бути віднесена *інструментальна* агресія, присутня у будь-якій інтенсивній діяльності і яка є, наприклад, необхідною у спорті чи воєнній справі (на останньому аспекті особливо наголошував Е. Фромм [13, с.183-184]). Крім цього, зазначимо, агресія може спрямовуватись як проти самого джерела фрустрації, так і набувати *заміщеного* предмета, виконуючи роль *компенсації*, якщо агресивне подолання фрустратора оцінюється як неможливе (з огляду на брак ресурсів чи, наприклад, нормативний тиск, що унеможлиблює прояви агресивності). Може мати місце й *аутоагресивність* – ворожість суб'єкта стосовно самого себе, самодеструктивний спосіб заміщення.

По-друге, це *втеча*, тобто спроба уникання фрустратора. Більшість дослідників не акцентують увагу на даній реакції, хоча, на думку Е. Фромма, вона є не менш закономірною, аніж агресія, саме тому суспільство виробило значну кількість механізмів подолання цієї природної реакції й актуалізації емоційної й інструментальної агресії. Зокрема, Е. Фромм говорить про притаманний живим істотам «інстинкт втечі» [13, с. 93-94].

По-третє, це *фіксація*. Як ми вже зазначали, М. Левітов, слідом за Н. Майєром, характеризує цю реакцію як «прикованість до фрустратора», присутність потреби „тривалий час сприймати, переживати й аналізувати фрустратор» [4, с. 125]. Фіксація виявлятиметься в ригідних, стереотипних формах поведінки, сприйняття, мислення. Так само як втеча є протилежністю агресії, так само протилежність фіксації є *витіснення*. Дослідники не виділяють даний спосіб реакції, однак він є закономірним уже з точки зору логіки. «Активною формою прояву фрустрації, зазначає М. Левітов, – є вдавання до діяльності, яка відволікає, дає "забуття"» [4, с. 125]. Автор не називає таку поведінку витісненням, але вдавання до цього терміну, як здається, є правомірним.

По-четверте, *депресія*. Уже зазначалося, що даний спосіб реакції виокремлюється як вроджений. Депресія (окрім відповідних емоційних проявів) має наслідком втрату активності, цілком унеможлиблює діяльність.

По-п'яте, *регресія*. Цей спосіб реакції, виокремлений Р. Баркером, П. Дембо, К. Левіним, можна вважати іномовним звертанням по допомогу.

Вдавшись до такої розгорнутої характеристики проявів фрустрації, ми намагалися підтвердити тезу про визначальний вплив фрустрації на психіку загалом. Але дуже часто цей вплив являє собою деструкцію. Фрустрація може мати і позитивні наслідки – актуалізація вольових механізмів, віднаходження суб'єктом нових способів дій тощо. Але цей позитив є далеко не мимовільним. Головна умова подолання фрустрації – це її усвідомлення. Перехід суб'єкта від мимовільного реагування щодо фрустраційних впливів до контрольованих форм діяльності. Першорядну роль у цьому процесі може відігравати особистісна рефлексія. У цьому контексті особливе значення має зауваження Е. Фромма, що біхевіоризм, відкриваючи найтонкіші риси людської поведінки, все ж залишає за рамками досліджень найголовніше – внутрішні детермінанти психіки. Хоча біхевіоризм і опосередковує досягнення когнітивізму, все ж, не ґрунтуючись на теорії особистості З. Фройда, залишається у площині феноменів і не розкриває сутності психічних процесів. У дослідженні фрустрації, на Е. Фромма, центральну роль має зауваження того, що поведінку обумовлюють психічні сили, які перебувають, на «підсвідомому рівні» і що *«усвідомлення ("прозріння") якраз і є тим чинником, який перетворює енергетичний потенціал», спрямовуючи психічне життя* [13, с. 54]. Засобом «усвідомлення» чи «прозріння» і може бути акт особистісної рефлексії.

Виокремивши саморефлексію як засіб подолання фрустрації, зазначимо, що згідно С. Рубінштейну, інтроспекція перебуває в основі будь-якого пізнання. Не тільки пізнання людиною самої себе, а є й уможливленням пізнання зовнішнього світу, емпіричні засоби слугують тільки уточненню знань приналежних первинному досвідові і залишаються у межах основних понять досвіду. Який переводиться у комунікативний зміст саме інтроспекцією [10, с. 44–45]. Звісно, наприклад, психологічне спостереження гніву, смутку чи радості могло б мати якийсь якісний зміст, якби сам спостерігач був позбавлений інтроспективного досвіду гніву, смутку чи радості? Теорії самопізнання С. Рубінштейна, зазначав Б. Ананьєв бракує генетичного засновку. Але головне не те, чого «бракує» його теорії, а те, що є у ній евристичного. Головне в теорії самопізнання С. Рубінштейна – це розкриття інтроспекції як основи, уможливлення гносеологічного процесу.

Певною мірою, розуміння самопізнання як зв'язку між зовнішнім світом і світом внутрішнім, як необхідної засади комунікації перебуває в основі теорії П. Чамати, який вказував, що самосвідомість є способом розкриття соціальної якості людини і визначає її особистісний поступ. А також суголосне положенню В. Століна про залежність соціальної інтеракції суб'єкта від розвитку його самосвідомості. Однак, наразі першочергове значення має теза В. Століна про визначальність особистісної рефлексії в психотерапевтичному процесі. Він цілком поділяє думку, що «терапевтичний ефект проявлятиметься у тій

мірі, в якій психотерапевтичний процес зміцнюватиме чи добудовуватиме структури самосвідомості й тим самим активізуватиме й оптимізуватиме її роботу». Виходячи з цього засновку, В. Столін стверджує: «Будь-яка психотерапевтична техніка досягає позитивного результату..., спрямовуючись на посилення самосвідомості клієнта» [11, с. 255]. Таким чином, ми бачимо, що подолання деструктивних наслідків, які пов'язані із фрустраційним станом, неодмінно потребують актуалізації механізмів особистісної рефлексії.

Питання сприйняття особистістю загроз найповніше, як на наш погляд, проаналізовано в монографіях Р. Мея «Сенс тривоги» [5] й І. Ялома «Екзистенціальна психотерапія» [14]. Згідно з концепцією І. Ялома, є чотири «екзистенціальні даності», з якими завше стикається людина: смерть, свобода, безглуздя, ізоляція. Саме згадані даності породжують екзистенціальну тривогу, яка може проявлятися в найрізноманітніших фобіях. Ми привернемо увагу передусім екзистенціальній тривозі смерті.

У трактуванні тривоги І. Ялом слідує за концепцією Р. Мея, що представлена в монографії «Сенс тривоги». Зокрема, Р. Мей, який, у свою чергу, звертається до творчості С. К'єркегора [2], докладно аналізує зв'язок між феноменами, відображеними в поняттях «тривога» та «страх» (фобія). Він зазначає, що «страх – це реакція на конкретну небезпеку, в той час як тривога неконкретна, "невизначена" й "позбавлена об'єкта". Характерні прояви тривоги – почуття невпевненості та безпорадності перед небезпекою» [5, с. 215]. *Раціональний страх*, зазначає Р. Мей, відображає розуміння наявності конкретних небезпек – імовірності негативних для особистості наслідків, які можуть настати в наслідок реалізації певних об'єктивних факторів у певній конкретній ситуації. Страх такого ґатунку – це психологічне переживання, яке спричиняється раціональним оцінюванням ситуації. Цілком очевидно, що людина не може жити (і не може вижити), якщо вона позбавлена здатності усвідомлювати небезпеки й переживати страх – загрозу власному існуванню.

Але є істотна відмінність між раціональним страхом і страхом, що спричинений екзистенціальною тривоною – *невротичним страхом*. Останній є вторинним щодо тривоги. Він іде не за раціональним оцінюванням ситуації, а за перманентною тривоною. Оскільки тривога, як зазначав Р. Мей, є невизначеною, то невротичний страх набуває своєрідної довільності за своїм предметненням. Страх, зокрема й невротичний, має усвідомлюватись як переживання загрози збоку чогось конкретного, щось неодмінно повинне оцінюватись як джерело загрози. Відтак, предметненням страху може стати будь-що. По суті, невротичний страх є лише своєрідним оформленням, маркуванням тривоги; невизначене переживання тривоги тільки матеріалізується в певному ставленні до тої чи тої речі, того чи того явища. За словами

Ялома, «тривога прагне перетворитися на страх. Страх – це боязнь чогось, якоїсь речі, що має координати в часі та просторі» [14, с. 213].

Як приклад такого взаємозв'язку тривоги та невротичного страху, Р. Мей описує психотерапевтичну історію хлопчика (сина фермера), який переживав панічний страх перед конем. Завдяки терапії страх перед конем минув; однак у хлопчика виник страх перед трактором. Цілком очевидно, що в цьому випадкові має місце прояв не раціонального страху, а страху невротичного: екзистенціальна тривога, яка є первинним невротичним утворенням, дає про себе знати у страхах, тобто пов'язаних не стільки із самими предметами чи явищами, котрі переживаються як загрозливі, а з особливостями першопричини – витоків тривоги. У випадкові, який описаний Р. Меєм, джерелом тривоги була особа батька. Проявлення ж тривоги у вигляді страхів перед конем і трактором є цілком очевидним перенесенням – психологічним захистом, до якого хлопчик удався не тільки з огляду на неможливість реалізації негативних почуттів стосовно батька, а й з огляду на почуття провини, адже негативні почуття щодо свого батька – табу.

Що ж тоді є тривога? «Я пропоную наступну дефініцію, – пише Р. Мей: – тривога – це передчуття в ситуації, коли під загрозою опиняється певна цінність, яка усвідомлюється людиною як життєво важлива для її існування як особистості. Це може бути загроза фізичному існуванню (загроза смерті) чи існуванню психологічному (втрата свободи, безглуздість). Загроза може стосуватися й іншої цінності, з якою людина ототожнює власне життя (патріотизм, любов іншої людини, "успіх" тощо)» [5, с. 216]. Зосередьмося на такій думці Р. Мея: тривога – це переживання загроженості цінності, яка є важливою не лише для фізичного існування людини, а й для її існування як особистості! Як можна бачити з цитованих слів, це насамперед – тривога перед загрозою смерті, а також тривога втратити свободу, жити в ситуації безглуздя, або ж у ситуації ізоляції – втрата любові іншої людини, втрата Батьківщини, або ж – любові Бога. (У поширеній у США протестантській культурі, яка ґрунтується на релігійній доктрині Ж. Кальвіна, відчуття Божої любові є надзвичайно цінним екзистенціальним переживанням.) Відтак ми з усією очевидністю можемо бачити, що концепція чотирьох екзистенціальних даностей (смерть, свобода, безглуздя, ізоляція), яка запропонована І. Яломом, ґрунтується на теорії екзистенціальної тривоги, що розроблена Р. Меєм. Виходячи, по суті, з інтуїції Р. Мея, І. Ялом, зумів чітко типологізувати передумови тривоги, зокрема, запропонувавши конструкт «ізоляції». Утім, між теоріями Р. Мея й І. Ялома є й істотні відмінності.

Для того, щоб виокремити ці відмінності, потрібно спершу відповісти на таке запитання: а чому людина здатна переживати ірраціональний страх смерті й загроженості інших життєво важливих цінностей? Життя людини, звісно, скінченне, але ми не живемо з гаслом «пам'ятай про смерть». Кожна особистість відстоює свій «життєвий

простір» – своє право на вільний вибір, а іноді й право на власну відповідальність за власне-таки життя, що вельми важливо для реалізації свободи. Ми переживаємо любов інших людей, любимо інших людей, однак, попри все, завше залишаємося самотніми; і жодні соціальні зв'язки (напевно, й переживання містичного єднання з Богом) ніколи до кінця не витісняють іманентну самотність. Тож, питання: чому виникає ірраціональне переживання екзистенціальної тривоги?

Відповіді Р. Мея й І. Ялома різні. Перший акцентує увагу на двох поняттях, які були введені З. Фройдом, – «комплекс кастрації» та «тривога сепарації». Що є комплекс кастрації за своєю суттю, якщо відкинути всі метафоричні конотації, закладені в цім понятті? Передусім, це – пригнічення творчого потенціалу особистості, нагнітання настановлення, що особистість є безпорадною, не здатною на вчинок, безвідповідальною, а отже й сама по собі не становить жодної цінності, ані для соціуму, ані для найближчого оточення, ані для самої себе. Цілком очевидно, що навіювання такого настановлення може відбуватися не тільки в ранньому дитинстві, а й у подальші вікові періоди. Інша річ, що дитинство – це той віковий період, коли найменший брак любові, турботи та поваги до дитини робить такі навіювання абсолютно неминучими, оскільки зникає перепона, котра заважає акцентувати увагу на об'єктивній безпорадності дитини. Раціональність метафоричних конотацій у фройдівському понятті пов'язана і з тим, що саме батько є тією соціально-рольовою фігурою, котра прищеплює звагу до творчої діяльності [12]. Й у цім сенсі варто привернути увагу до праць Ролло Мея «Сила та невинність» [6] і «Мужність творити» [7], в яких, по суті, обґрунтовується концепція конструктивної агресії як передумови творчості.

Однак, більше уваги Р. Мей приділяє проявам тривоги, які спричиняються загрозою сепарації – відторгненням збоку матері. Емпіричні дослідження тривоги Р. Мея проводив у притулку для самотніх матерів. Дослідник відзначає, що в жінок, які перебували в притулку, було більше, аніж достатньо об'єктивних підстав для тривоги. Відповідно, особливість дослідження полягала й у тому, що всі жінки (12 осіб) перебували у «кризовій ситуації» [5, с. 275]. Проте, за результатами дослідження, тільки у двох жінок був виявлений «високий» рівень тривоги, в п'яти «помірно високий», двох «помірно низький» і трьох – «низький». При чому, ступінь відторгнення, якого зазнавали жінки з боку своїх матерів, не завжди корелював із рівнем їхньої тривожності. Скажімо, обидві жінки, які мали «високий» рівень тривожності, зазнали «високого ступеня відторгнення»; разом із тим, такого самого «високого ступеня відторгнення» зазнавали й інші дві жінки, одній із яких, проте, був властивий «помірно низький», а другій – «низький» рівень тривожності [5, с. 361]. Ця розбіжність руйнувала початкову робочу гіпотезу, згідно з якою рівень тривожності та ступінь відторгнення мусили б однозначно корелювати. Подальший аналіз змусив

Р. Мея переглянути гіпотезу й дійти висновку: «не відкрите відторгнення матір'ю є первинною травмою і джерелом страху, а, радше, *приховане відторгнення, замасковане брехнею та лицемірством*» [7, с. 62]: жінки, які зазнавали відторгнення, але не переживали тривожності, походили з робітничих родин, і не мали жодних ілюзій щодо того, як ставляться до них їхні батьки й матері насамперед. Відтак, можна бачити, що чинник відторгнення позначається на рівні тривожності, утім він проявляється під впливом соціокультурного чинника.

Особливістю концептуалізації екзистенціальної тривоги, яка запропонована І. Яломом, є відхід від традиційного трактування базальної тривоги як спричиненої комплексом кастрації та загрозою сепарації. Він акцентує увагу не на «археологічних» пошуках первинної травми, а на ситуації «тут і нині». Первинна травма в будь-якому випадкові (усвідомлюється вона суб'єктом, чи не усвідомлюється) залишається в минулому. До того ж і усвідомлення травми ще не є фактором, який автоматично веде до подолання тривожності. Разом із тим, поперше, як переконливо довів Р. Мей, тотожна ситуація, котра мусила б спричинити травму, може і не зумовлювати її; по-друге, подолання невротичних наслідків так чи так, а має відбуватися не в минулому (попри рефлексивний процес пригадування), а в теперішньому часі. Відповідно, робить висновок І. Ялом, терапія має зосереджуватися не на заглибленні в минуле, а на теперішній ситуації, в якій перебуває суб'єкт. Отже, безпосереднім предметом аналізу має бути екзистенціальна тривога смерті нині, екзистенціальна тривога перед свободою, безглуздя та ізоляцією нині, в цей конкретний момент життя.

Характеризуючи висвітлення в науковій літературі відношення людини до смерті, І. Ялом відзначає гідний подиву парадокс: попри те, що смерть є абсолютно очевидною реальністю – загрозою, яка чатує на кожну людину, попри те, що смерть узагалі не піддається бодай-якійсь переконливій раціоналізації, досліджень, котрі розкривали б відношення людини до смерті, – вкрай обмаль. Окремо І. Ялом розглядає теорію З. Фройда й показує, що той банальним чином замінив тривогу, пов'язану з усвідомленням смертності, поняттям тривоги, що спричиняється комплексом кастрації. І в цьому є певна рація, каже І. Ялом, адже смерть і є абсолютна й остаточна кастрація – цілковите «закриття» проекту людина, хрест на всіх творчих зачинах, задумах, сподіваннях і будь-яких можливостях узагалі. Проте феномен тривоги смерті є ширшим, аніж феномен тривоги кастрації. Відповідно, теоретико-методологічне опредметнення тривоги смерті як комплексу кастрації неминуче призводить до викривлення пізнання. І тут, як вважає І. Ялом, у цьому зведенні екзистенціального феномена до одного з його проявів, дається взнаки відношення до смерті, властиве і самим психологам: смерть є, але це те, що наразі не стосується ані мене, ані мого клієнта, й узагалі, уголос міркувати про смерть – моветон, поговорімо ліпше про комплекс кастрації. Відтак, витіснення тривоги сме-

рті, до якого вдаються і самі психологи, не сприяє докладному вивченню проблеми.

У своєму дослідженні тривоги смерті І. Ялом обґрунтовує «дві основні тези, котрі мають фундаментальне значення для психотерапевтичної практики.

1. Життя і смерть взаємозалежні; вони існують одночасно, а не почергово; смерть, повсякчас проникаючи в межі життя, справляє величезний вплив на наш досвід і поведінку.

2. Смерть – первинне джерело тривоги і тому має фундаментальне значення як причина психопатології» [14, с. 35].

Поміркувавши над цими тезами, можна бачити, що вони розкривають два різних відношення до смерті. Друге відношення І. Ялом одразу позначає як психопатологічний, а не невротичний прояв. По суті, йдеться про майже тваринний, страх перед смертю. Переживання такого страху радикальним чином виносить людину за межі психологічної норми, під якою наразі варто розуміти здатність до продуктивної життєдіяльності. Показово, що прояви такого страху І. Ялом фіксує в дітей. Зокрема, він висловлює такі «постулати»: «У ранньому віці дитину глибоко поглинає питання смерті; подолання дисфоричного страху знищення – фундаментальне завдання розвитку. Щоб справитися з цим страхом, ми зводимо захисти проти усвідомлення смерті, базуючи їх на запереченні, вони ж і формують наш характер; якщо ж ці захисти дезадаптивні, вони породжують клінічні синдроми. Іншими словами, психопатологія є результатом неефективних способів трансценденції смерті» [14, с. 34].

Як вибудовуються ці захисти? Дослідник докладно аналізує те, що можна позначити як «батьківський дискурс про смерть». ...Померти – це те саме, що піти й не повернутися. Чи всі люди помирають? Усі. Коли? Тоді, коли стають дуже старими... Таке дискурсивне винесення смерті за рамки дитинства та молодості, максимальне віддалення перспективи смерті, фактичне її розмивання – і є захистом проти страху смерті. Смерть витісняється з теперішнього часу й виноситься за рамки вікових періодів, які доступні дитячому сприйняттю. Смерть є, але її немає для дітей, кажуть батьки; смерть є, але й для батьків, які молоді, її теж нема. Її немає в цьому просторі дитинства та молодості, немає в найближчому просторі сприйняття; її немає в теперішньому часі, немає й у осяжному майбутньому. Смерть є десь, в іншому просторі й іншому часі. По суті, в такий спосіб конструюється образ старості – це і є той, інший простір і той інший час, де є смерть. Відтак виникає дискурс про старість тотожний дискурсу про смерть. Типовий образ смерті в дитячій уяві – стара баба з косою. Чи конструктивні такі форми захисту? Вочевидь, так. Чи потрібні вони? Звісно. І поготів – вони об'єктивно необхідні, бо без цих форм захисту тривога смерті перетворюється на дисфорію. Ці форми захисту, разом із захистом проти тривоги сепарації – це прояви батьківської турботи. Важливим є і те,

що ці захисти проти смерті, її трансценденція, як висловлюється І. Ялом, тобто винесення смерті до іншого простору та часу, назавжди залишаються складниками людської особистості. Тож і недивним є той факт, що й у зрілому віці люди вдаються до витіснення усвідомлення смерті.

Поряд із згаданою формою захисту шляхом трансценденції І. Ялом описує й два інших способи захисту – це конструювання наративів про «персонального спасителя» та «персональну винятковість». Ці наративи мають універсальний характер, тобто вони в тій чи тій формі поділяються кожною людиною, а також у найрізноманітніших формах реалізуються в кожній культурі. Дослідник наголошує: ці наративи можуть набувати як конструктивних, так і деструктивних проявів. Також зазначає, що вони, як правило, комбінуються: я – унікальний, і якщо інший янгол-охоронець (Бог, доля, провидіння тощо) й оmine своєю увагою, то мене, звісно, ні, я ж бо – унікальний. (Винятковим за своєю проникливістю, зазначає І. Ялом, є оповідання Льва Толстого «Смерть Івана Ілліча»: всі люди смертні, але це всі, а я – Іван Ілліч – це не всі, це – я!) Конструктивний потенціал цих наративів полягає в тім, що вони надають людині своєрідні додаткові виміри міцності. І традиційні риторичні форми – все минеться, все обернеться на краще – це типові прояви віри в персональну винятковість. Ця ж таки віра є й істотною опорою в діяльності, зокрема й у творчій. Бо створювати нове, долати стереотипи і скепсис – вочевидь неможливо, якщо бракує віри у власну спроможність діяти. Не менш очевидні й негативні прояви цих наративів, коли вони призводять до дезадаптації, – це нарцисизм (потреба в ненастанному оцінюванні іншими «винятковості» людини) й інфантильність – невтомне очікування, коли «персональний спаситель» залагодить усі труднощі.

А тепер звернімося до першої тези І. Ялома, про повсякчасне взаємопроникнення смертні та життя. Працюючи з хворими на рак, І. Ялом завважив, наскільки постановка смертельного діагнозу може радикально змінювати людину та спосіб її життя. Смертельний діагноз – це, по суті, дискурсивна форма, за посередництва якої смерть переноситься із площини «десь» і «колись у майбутньому» до площини «тут і нині». Винесена за допомогою захисту до трансцендентної площини, смерть повертається до площини реальності – в те місце, де перебуває людина, й у той час, у якому живе людина. Із «колись у старості» вона стає «через місяць-два, максимум – через півроку, якщо не буде ускладнень». І це вщент розбиває всі форми захисту. Бо нова дискурсивна структура – про неминучість смерті – руйнує звичний і комфортний дискурс про невразливість життя.

Психологи-практики дуже часто стикаються з таким явищем як «відкладання життя на потім». Людина живе з вірою в те, що в неї завжди є час, щоб «потім», «згодом», «коли буде нагода» реалізувати свої плани. Потім можна буде подорожувати, розірвати осоружні сто-

сунки, сказати важливі слова... «Потім» – найбільш насичений проміжок часу. Але трапляється така мить, коли стає очевидним, що жодного «потім» уже немає. І таке усвідомлення – жодного «потім» не існує (і не обов'язково з причини смертельного діагнозу) – може радикально змінити життя людини. Бо ті форми захисту, за допомогою яких дитяча свідомість рятується від страху смерті, блокують і усвідомлення скінченності життя, а відтак і перешкоджають продуктивності життєдіяльності.

Яким чином присутність смерті в житті здатна позитивно впливати на життєдіяльність? Утім сформулюймо це питання по-іншому: завдяки чому входження дискурсу про смерть до дискурсу про життя здатне змінити когнітивні настановлення людини та практики її життєдіяльності? Смерть немає жодних позитивних конотацій. Позитивні сенси можна знайти лише в житті – це очевидно і майже банально, якщо не збагнути іншу «банальність»: життя скінченне і скінченність ця може настати будь-якої миті. Тривога скінченності життя, неминучої скінченності життя, може бути потужним чинником самоактуалізації. Утім питання: завдяки чому? – завдяки усвідомленню свободи людини та її відповідальності за реалізацію власної свободи. І тут людина стикається з іншою екзистенціальною даністю – безглуздістю життя. Радикально критичний погляд на світ змушує усвідомити надзвичайно неприємну річ: наша раціоналістична культура нездатна запропонувати людині несумнівний сенс життєдіяльності. Цей сенс людина мусить знайти сама і для себе. І це – спосіб і передумова реалізації свободи, що може скласти **подальшу перспективу наших досліджень**.

Таким чином, завдяки проведеному дослідженню, є можливість вдатися до наступних **висновків**.

Тож, завдяки тим формам психологічного захисту, за посередництва яких долається тривога смерті, по суті, набувається здатність особистості жити за очевидної неминучості смерті. Має місце існування взаємопов'язаних дискурсів: 1) невразливого для смерті дитинства; 2) невразливої для смерті «персональної винятковості», що перебуває під захистом «персонального спасителя»; 3) старості – простору та часу, в якому й об'єктивується смерть. Психопатологічні наслідки таких дискурсивних форм витіснення тривоги смерті – нарцисизм та інфантильність. Водночас, чітке усвідомлення скінченності життя, тобто усвідомлення смерті не як віддаленої в інший простір і час, а як присутньої «тут і тепер», сприяє особистісній самоактуалізації. Таким чином, ми бачимо, що подолання деструктивних наслідків, які пов'язані із фрустраційним станом, тривогою та страхом неодмінно потребують актуалізації механізмів особистісної рефлексії.

Список використаних джерел

1. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. – 512 с.

2. Кьеркегор С. Страх и трепет / Перевод с датского. – М.: Республика, 1993. – 383 с.
3. Левитов Н. Д. От фрустрации к агрессии // Психологический журнал. – 1990. – Т. 11. – № 5. – С. 115–120.
4. Левитов Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. – 1967. – № 6. – С. 118–129.
5. Мэй Р. Смысл тревоги / Перевод с англ. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2011. – 416 с.
6. Мэй Р. Сила и невинность: в поисках истоков насилия / Перевод с англ. – М.: Смысл, 2001. – 319 с.
7. Мэй Р. Мужество творить. Очерк психологии творчества / Перевод с англ. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2012. – 160 с.
8. Прохоров А. О. Теоретические и практические аспекты проблемы психического состояния личности. – Самара: Изд-во СГПИ, 1991. – 113 с.
9. Плотицер А. И. Некоторые соображения по вопросу о фрустрации // Вопросы психологии. □ 1969. □ № 2. □ С. 137–139.
10. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: «Питер», 2000. – 712 с.
11. Столин В. В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.
12. Фрейд З. Я и Оно: Сочинения. – М.: Изд-во Эксмо; Х.: Изд-во Фолио, 2005. – 864 с.
13. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – М.: Республика, 1994. – 447 с.
14. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Перевод с англ. Т. С. Драбкиной. – М.: Класс, 2004. – 576 с.

1. Berkovits L. Aggression: causes, consequences and control. - St. Petersburg: Prime-Evroznak, 2001. -- 512 p.
2. Kierkegaard S. Fear and Awe / Translation from Danish. - M.: Republic, 1993. -- 383 p.
3. Levitov N. D. From frustration to aggression // Psychological journal. - 1990. - T. 11. - No. 5. - S. 115–120.
4. Levitov N. D. Frustration as one of the types of mental states // Questions of Psychology. - 1967. - No. 6. - S. 118–129.
5. May R. The Meaning of Anxiety / Translation from English. - M.: Institute for Humanitarian Research, 2011. - 416 p.
6. May R. Strength and Innocence: In Search of the Origins of Violence / Translated from English. - M.: Sense, 2001. -- 319 p.
7. May R. Courage to create. Essay on the Psychology of Creativity / Translation from English. - M.: Institute for Humanitarian Research, 2012. - 160 p.
8. Prokhorov A. O. Theoretical and practical aspects of the problem of the mental state of the individual. - Samara: Publishing House of the State Pedagogical Institute, 1991. - 113 p.
9. Ploticher A. I. Some considerations on the issue of frustration // Psychology Issues. □ 1969. □ No. 2. □ S. 137–139.
10. Rubinstein S. L. Fundamentals of General Psychology. - St. Petersburg: Peter, 2000. - 712 p.
11. Stolin VV. Personal identity. - M.: Publishing House of Moscow State University, 1983.- 284 p.
12. Freud, Z. I and Ono: Works. - M.: Publisher Eksmo; X.: Folio Publishing House, 2005. -- 864 p.
13. Fromm E. Anatomy of human destructiveness. - M.: Republic, 1994. -- 447 p.
14. Yalom I. Existential psychotherapy / Translation from English. T. S. Drabkina. - M.: Class, 2004. -- 576 p.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Berkovyc L. Agressyja: prychny, posledstvyja y kontrol'. – SPb.: Prajm-Evroznak, 2001. – 512 s.
2. K'erkegor S. Strah y trepet / Perevod s datskogo. – M.: Respublyka, 1993. – 383 s.

3. Levytov N. D. Ot frustracyy k agressyy // *Psychologicheskyj zhurnal*. – 1990. – Т. 11. – № 5. – S. 115–120.
4. Levytov N. D. Frustracyja kak oдын yz vydov psyhycheskyh sostojanyj // *Voprosy psyhologyy*. – 1967. – № 6. – S. 118–129.
5. Мэj R. Smysl trevogy / *Perevod s angl.* – M.: Ynstytut obshhegumanytarnыh yssledovanyj, 2011. – 416 s.
6. Мэj R. Sylа y nevynnost': v poyskah ystokov nasylyja / *Perevod s angl.* – M.: Smysl, 2001. – 319 s.
7. Мэj R. Muzhestvo tvoryt'. Oчерk psyhologyy tvorчestva / *Perevod s angl.* – M.: Ynstytut obshhegumanytarnыh yssledovanyj, 2012. – 160 s.
8. Prohorov A. O. Teoretycheskыe y praktycheskыe aspekty problemy psyhycheskogo sostojanyja lychnosti. – Samara: Yzd-vo SGPY, 1991. – 113 s.
9. Plotyчer A. Y. Nekotorye soobrazhenyja po voprosu o frustracyy // *Voprosy psyhologyy*. □ 1969. □ № 2. □ S. 137–139.
10. Rubynshtejn S. L. Osnovy obshhej psyhologyy. – SPb.: «Pyter», 2000. – 712 s.
11. Stolyn V. V. Samosoznanye lychnosti. – M.: Yzd-vo MGU, 1983. – 284 s.
12. Frejd Z. Ja y Ono: Sochynenyja. – M.: Yzd-vo Эksmo; H.: Yzd-vo Folyo, 2005. – 864 s.
13. Fromm Э. Anatomyja chelovecheskoj destruktyvnosti. – M.: Respublyka, 1994. – 447 s.
14. Jalom Y. Эkzystencyal'naja psyhoterapyja / *Perevod s angl.* T. S. Drabkыnoj. – M.: Klass, 2004. – 576 s.
15. Berkovits L. Aggression: causes, consequences and control. - St. Petersburg: Prime-Evroznak, 2001. -- 512 p.
16. Kierkegaard S. Fear and Awe / *Translation from Danish.* - M. : Republic, 1993. -- 383 p.
17. Levitov N. D. From frustration to aggression // *Psychological journal*. - 1990. - T. 11. - No. 5. - S. 115–120.
18. Levitov N. D. Frustration as one of the types of mental states // *Questions of Psychology*. - 1967. - No. 6. - S. 118–129.
19. May R. The Meaning of Anxiety / *Translation from English.* - M.: Institute for Humanitarian Research, 2011. - 416 p.
20. May R. Strength and Innocence: In Search of the Origins of Violence / *Translated from English.* - M. : Sense, 2001. -- 319 p.
21. May R. Courage to create. Essay on the Psychology of Creativity / *Translation from English.* - M.: Institute for Humanitarian Research, 2012. - 160 p.
22. Prokhorov A. O. Theoretical and practical aspects of the problem of the mental state of the individual. - Samara: Publishing House of the State Pedagogical Institute, 1991. - 113 p.
23. Plotyчer A. I. Some considerations on the issue of frustration // *Psychology Issues*. □ 1969. □ No. 2. □ S. 137–139.
24. Rubinstein S. L. Fundamentals of General Psychology. - St. Petersburg: Peter, 2000. - 712 p.
25. Stolin VV. Personal identity. - M.: Publishing House of Moscow State University, 1983.- 284 p.
26. Freud, Z. I and Ono: Works. - M.: Publisher Eksmo; X. : Folio Publishing House, 2005. -- 864 p.
27. Fromm E. Anatomy of human destructiveness. - M. : Republic, 1994. -- 447 p.
28. Yalom I. Existential psychotherapy / *Translation from English.* T. S. Drabkina. - M.: Class, 2004. -- 576 p.

Turban V. V.

**AN INDIVIDUAL'S SELF-ACTUALIZATION AS A MEANS
OVERCOMING THE DESTRUCTIVE EFFECTS OF FRUSTRATION,
ANXIETY OR FEARS**

The article analyzes overcoming of the destructive effects of frustration, anxiety or fears through the lens of self-actualization. Various manifestations of frustration, anxiety and fear are described. The article shows that the adaptive nature of frustration, anxiety and fear and their main characteristics, aimed at an individual's self-preservation, prevent the individual's self-actualization; moreover, the individual's self-restrains are determined by social-cultural norms. The latter, in turn, are represented in discourses. The article proves that overcoming of the destructive effects associated with frustration, anxiety or fears inevitably requires actuation of the mechanisms of personal reflection

Keywords: *personality, frustration, anxiety, fear, personal reflection, destructive consequences, self-actualization.*

Турбан В.В.

**САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ КАК СРЕДСТВО
ПРЕОДОЛЕНИЯ ДЕСТРУКТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ
СВЯЗАННЫХ С ФРУСТРАЦИОННОМ СОСТОЯНИЕМ,
ТРЕВОГОЙ И СТРАХОМ**

В статье анализируется преодоления личностью деструктивных последствий связанных с фрустрационным состоянием, тревогой и страхом через призму самоактуализации. Описанные разнообразные проявления фрустрации, тревоги и страха. Показано, что адаптационный характер фрустрации, тревоги и страха, а так же их стабильный характер, в основе которого находится способность к самосохранению, делают невозможным самоактуализацию личности, при этом, представление личности о самоограничении детерминируется социокультурными нормами. Последние, в свою очередь, приобретает репрезентацию в дискурсах. Доказано, что преодоление деструктивных последствий, связанных с фрустрационным состоянием, тревогой и страхом непременно требует актуализации механизмов личностной рефлексии.

Ключевые слова: *личность, фрустрация, тревога, страх, личностная рефлексия, деструктивные последствия, самоактуализация.*