



УДК 159.923

## ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОЕКТУВАННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ

Гріньова О.М., к. психол. н., доцент,  
доцент кафедри психології Педагогічного інституту  
Київський університет імені Бориса Грінченка

У статті представлено результати теоретичного аналізу проектування життєвого шляху особистості у екзистенційній психології. Висвітлено основні підходи до вивчення проблем сенсожиттєвого пошуку, розгортання життєвої спрямованості та життєтворчої активності, особистісної свободи й відповідальності як механізмів проектування життєвого шляху людини у дослідженнях представників екзистенціалізму.

**Ключові слова:** проектування, життя, життєвий шлях, екзистенціальна психологія, екзистенціалізм, особистість, сенс життя.

В статье представлены результаты теоретического анализа проектирования жизненного пути личности в экзистенциальной психологии. Рассмотрены основные подходы к изучению проблем смыслового поиска, развертывания жизненной направленности и жизнетворческой активности, личностной свободы и ответственности как механизмов проектирования жизненного пути человека в исследованиях представителей экзистенциализма.

**Ключевые слова:** проектирование, жизнь, жизненный путь, экзистенциальная психология, экзистенциализм, личность, смысл жизни.

Grynova O.M. THE EXISTENTIAL APPROACHES OF PERSONAL WAY OF LIVING DESIGNING'S RESEARCH

The results of the personal way of living designing's theoretical analysis at existential psychology are represented. The main approaches to the problems of sense-of-life search, evolution of creative life activity, personal freedom and responsibility as devices of the personal way of living designing's of individual at researches of existentialism's representatives are considered.

**Key words:** designing, life, way of life, existential psychology, existentialism, personality, sense of life.

На сучасному етапі розбудови Української держави в умовах стрімких суспільних трансформацій проблеми формування духовності людини набувають високої актуальності. Значні соціальні зміни відкривають нові можливості для особистісного зростання, самовизначення, активізації світогляду й громадянської самосвідомості сучасних українців. Однак фактори економічної та політичної нестабільності зумовлюють становлення у свідомості значної кількості громадян негативних феноменів особистісного розвитку (тривожності, стресу, невпевненості у власному майбутньому, фрустрації тощо). За таких умов відбувається ускладнення планування власного життєвого шляху й подальшої творчої життєвої самореалізації індивідуума. Усе це обумовлює високу актуальність і соціальну значущість дослідження феномена проектування життєвого шляху особистості.

Проблема життєвого шляху особистості, його проектування та самоздійснення є однією з центральних у різних підходах психологічної науки. Так, у психодинамічному підході значна увага приділяється проблемі обумовленості життєвої спрямованості підсвідомими чинниками (З. Фрейд,

К. Юнг), а також побудові людиною унікальної траєкторії життєвого шляху в умовах протиріччя між інтересами суспільства й окремої особистості (А. Адлер, Е. Фромм). У гештальтпсихології (К. Нарахно, Ф. Перлз) підкреслюється інтенційність життєвого шляху особистості. Дослідники надавали високу значущість осмисленню людиною власного буття засобами самопізнання й самоаналізу, а також відзначали її необмежені можливості з формування і реалізації унікальної життєвої стратегії й життєвого стилю. У роботах представників гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс) підкреслюється виключне значення у житті індивідуума самоактуалізації, тенденції до саморуху й саморозвитку. Саме самоактуалізація дає особистості можливість досягти гармонійного поєднання власного унікального шляху самоздійснення і соціальних вимог. У дослідженнях радянських і сучасних українських і російських вчених з проблеми проектування життєвого шляху значна увага приділяється вивченню питань сенсожиттєвого пошуку особистості (О.Г. Асмолов, С.Л. Рубінштейн, В.І. Слободчиков, В.Е. Чудновський), планування й побудови індивідуальної стратегії жит-

тевого шляху (К.О. Абульханова-Славська, С.С. Бабенко, Ю.М. Резнік, А.І. Ярема), становлення суб'єктності як здатності усвідомленого й осмисленого управління власним буттям (К.В. Карпинський, З.С. Карпенко, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко) тощо.

Найбільша увага вивченню проблеми побудови особистістю унікального шляху власного існування приділяється у екзистенційній психології. Тому метою даної статті є теоретичний аналіз основних підходів і стану розробки проблеми проектування життєвого шляху особистості у дослідженнях представників екзистенціалізму.

Теоретичні основи дослідження проектування життєвого шляху особистості в екзистенційній психології закладено у дослідженнях Л. Бінсвангера [1], Ж.-П. Сартра [10] і К. Ясперса [14]. Так, у дослідженнях С. К'єркегора підкреслюється відмінність категорій «буття» та «існування». Специфікою людського існування є здатність особистості до екзистенції. В основі екзистенції лежить пристрасть, тобто виключний інтерес особистості до власного буття. Саме пристрасть обумовлює потребу людини у творчому проектуванні й конструюванні власного життєвого шляху. У процесі особистісного зростання індивідуум набуває все більших можливостей для проявів власної життєтворчості. Згідно з С. К'єркегором, процес особистісного зростання включає три стадії: естетичну, етичну й релігійну. Перша, естетична, стадія характеризується життєвою спрямованістю особистості на переживання нового життєвого досвіду, зокрема, на задоволення власних гедонічних потреб. Перенасичення цієї стадії зумовлює перехід індивідуума на нову стадію особистісного зростання – етичну, яка характеризується активізацією сенсожиттєвих орієнтацій, формування стійкого почуття обов'язку й відповідальності за процес і результати власного життя. А це, в свою чергу, обумовлює активізацію процесів життєвого цілепокладання й планування. Найвищого рівня зростання духовності особистість набуває на релігійній стадії розвитку, а саме – через переживання власної єдності з Всесвітом. Це зумовлює переосмислення свого життєвого шляху, зростання особистісної значущості внеску власного існування у процес загального прогресу людства [5].

Високу значущість здатності особистості до екзистенції як основного механізму становлення її самоїдентичності й суб'єктності підкреслив і К. Ясперс. Саме екзистенція, згідно з дослідником, дає можливість особистості засобами самоаналізу досягнути самоїдентичності й відкрити своє справжнє

буття. Необхідною передумовою здійснення екзистенції є активізація особистісної свободи людини, яка дає можливість вибудувувати індивідуальну стратегію життєвого шляху всупереч соціальному тиску. Екзистенційне зростання особистості зумовлює досягнення нею рівня самобуття, тобто формування цілісних уявлень про актуальний стан і перспективи життєвого шляху, можливості й обмеження самоздійснення. Особистість, яка досягає рівня самобуття, набуває здатності до цілеспрямованої побудови системи міжособистісних стосунків і конструювання найбільш значущих видів діяльності, які складають загальний образ реалізації її сенсожиттєвого задуму [14]. Таким чином відбувається втілення особистості, її сенсу життя у найбільш значущих аспектах її існування. Так, згідно з К. Ясперсом, «людина стає тим, що вона є, через справу, яку вона робить своєю» [11, с. 59].

Ж.-П. Сартр підкреслив, що особистість повністю керує процесом проектування власного буття, а отже і несе повну відповідальність за своє існування та його результати [10]. Так, дослідник підкреслив, що «... людина – істота, яка спрямована в майбутнє і усвідомлює, що вона проектує себе в майбутнє. Людина – це перш за все проект, який переживається суб'єктивно...» [10, с. 323]. Ж.-П. Сартр відзначив виключне значення відповідальності особистості в умовах самопроектування життєвого шляху. Будь-який життєвий вибір особистості – це водночас і вибір цінностей того, що особистість обирає. Таким чином, кожен життєвий вибір окремого індивідуума створює частину загального образу існування людства відповідної конкретно-історичної епохи, частину його духовності. Тому кожна особистість відповідає за всіх людей [10].

У дослідженнях М. Хайдеггера закладено передумови розробок *dasein*-аналізу у подальших роботах представників екзистенційної психології. У дослідженнях екзистенції людського існування дослідник підкреслив провідне значення відкритості особистості власному буттю. М. Хайдеггер визначив особистісний досвід глибинного психоаналізу як шлях пізнання власного буття, пошуку власних життєвих сенсів і цілей на протигагу соціально навіюваним стереотипам.

Результатом відкриття особистістю власної самості є активізація основних екзистенціалів її буття. Важливим екзистенціалом проектування життєвого шляху особистості є «буття-в-часі», тобто інтегральний образ самосвідомості, який включає систему уявлень індивідуума про своє існування



в умовах діяльності й міжособистісних стосунків. Активізація основних екзистенціалів особистості, в тому числі «буття-в-часі», зумовлює становлення у неї здатності до здійснення життєвих виборів у різних модусах власного існування. Так, згідно з дослідником, незалежно від того, чому саме особистість присвячує своє життя, людиною вона стає, тільки обираючи одну можливість з ряду інших [12].

Л. Бінсвангер також підкреслює значущість життєвого вибору як одиниці проектування особистістю свого життєвого шляху. Згідно з дослідником, необхідною умовою побудови продуктивного буття і є вибір людиною ширих, позбавлених від маніпуляцій міжособистісних стосунків. Це зумовлює досягнення нею єдності з соціумом, дійсного співбуття і, як наслідок, можливостей самотрансцендування власної сутності у життя інших людей, оскільки особистість, як і світ у цілому, будує себе в акті самотрансценденції [1].

Проблема відкритості особистості власному буттю як необхідна передумова успішності проектування нею життєвого шляху висвітлена і в дослідженнях Г. Марселя. Особистість має бути «проникною» для оточуючого світу, відкритою для сприйняття нового досвіду. Необхідною умовою продуктивного самоздійснення особистості, згідно з Г. Марселем, є не лише проникність, але і її власна життєтворча активність, оскільки особистість як суб'єкт буття здійснює не лише пасивне сприймання зовнішніх стимулів, але і включена як дійова особа у контекст міжособистісних взаємин. Механізмами реалізації діяльності індивідуума з проектування власного життєвого шляху, згідно з Г. Марселем, є особистісна свобода й відповідальність. Дослідник підкреслив нерозривну єдність становлення цих психічних утворень, оскільки кожен дозвіл, який дає собі людина, водночас являє собою і самообмеження її свободи [7].

На відміну від Г. Марселя, М. Босс визначив чотири визначальні для успішності самопроектування й самоздійснення особистості екзистенції: присутність, відкритість, можливість і свобода. Успішність взаємодії особистості зі світом обумовлюється її здатністю до відкритості. Так, дослідник підкреслив, що «простір... між мною і моїм другом – є відкритість» [15, с. 87]. Становлення відкритості відбувається у двох напрямках: по відношенню до інших людей і власного життєвого досвіду. Відкритість новому досвіду зумовлює активізацію особистісного простору людини: збагачення її життєвого досвіду, попередження соціальних стереотипів. А це, в свою чергу, обу-

мовлює становлення здатності до прийняття інших людей і розширення можливостей у соціальній взаємодії з ними. Таким чином, вихідні дефініції побудови особистістю життєвого шляху, за М. Боссом, поєднують всі часові модуси життєвої перспективи: минуле (присутність), теперішнє (прийняття) і майбутнє (можливість). Так, дослідник зазначив, що «завжди, коли я маю, я знаходжусь в очікуванні того, що має прийти, усвідомлюю те, що є зараз (присутнє), і зберігаю те, що відбулось» [15, с. 99].

Р. Мей розглядав буття особистості як модель потенційних можливостей, яка передбачає безліч варіантів життєвого шляху людини. Тому результатом осмислення особистістю власного буття, згідно з Р. Меєм, є проєкція наявних можливостей у дії. Основним життєвим завданням особистості є усвідомлене й цілеспрямоване управління людиною власним життям [8].

Р. Мей підкреслив нерозривну єдність становлення соціального й особистісного світу особистості. Проектування життєвого шляху людини відображає процес постійного взаємопереходу інтровертної (самопізнання, відкриття власної самості) й екстравертної (самотрансценденцію власного «Я» у діяльності й міжособистісних стосунках) установок. Дослідник підкреслив полівершинність проектування життєвого шляху особистості у різних напрямках: професійному, особистісному, соціальному та ін. Важливими умовами успішності проектування життєвого шляху особистості є узгодженість сенсожиттєвих когніцій у різних аспектах життя і рівномірність розподілу «духовної енергії» особистості між основними вітальними модусами. Натомість надмірна концентрація енергії людини в одному модусі може зумовити фрустрацію її екзистенційних потреб у іншому [9].

Подальший розвиток ідей Р. Мея представлений у дослідженнях Д. Б'юдженталю. Дослідник підкреслив прагнення особистості до переживання якомога більшої повноти буття, становлення у неї «почуття буття». А це, в свою чергу, зумовлює визначення людиною певного життєвого напрямку, у якому необхідно рухатись. Механізмом визначення цього напрямку, за Д. Б'юдженталем, є потреби. При цьому джерелом пізнання нового досвіду має бути власна індивідуальність людини, а не соціально навіювані зразки ефективних життєвих моделей. Так, згідно з дослідником, «я переживаю своє Я, коли точно знаю, що хочу чого-небудь, тому що Я цього хочу, а не тому, що хтось чи щось говорить мені, що я маю це хотіти, або що більшість людей хочуть цього...» [2, с. 24]. Д. Б'юдженталь визначив наступ-



ні ознаки успішного проектування людиною власного життя:

- переживання процесу свого буття в цілому, а не окремих видів діяльності, досягнень, матеріальних речей тощо;
- усвідомлення процесу власного буття; в центрі такого усвідомлення лежить переживання «внутрішнього почуття»;
- цінності набувають ті явища, які раніше здавались особистості малозначущими або неприємними;
- особистість та її життєвий шлях не детерміновані зовнішніми обставинами або випадковостями [2, с. 74].

У дослідженнях В. Франкла проблеми проектування людиною життєвого шляху значна увага приділяється проблемам життєвої енергії («внутрішньої напруги») й сенсожиттєвого пошуку особистості. Так, дослідник підкреслив, що на сучасному культурно-історичному етапі розвитку людства індивідуум не має докладати значних зусиль для задоволення базових вітальних потреб. Недостатність життєвих труднощів, відсутність необхідності боротьби з труднощами для задоволення власних потреб зумовлюють у сучасної людини втрату інтересу до життя в цілому, стійке переживання нудьги. За таких умов, за В. Франклом, існування особистості відбувається на низькому рівні життєвої енергії, що зумовлює недостатність внутрішніх ресурсів для проектування власного життя. Становлення у індивідуума чітких уявлень про сенс власного життя є необхідною основою переживання необхідності самореалізації як носія цього сенсу й особистісної відповідальності за процес і результати свого життя. А це, в свою чергу, зумовлює зростання життєвої енергії особистості й становлення необхідних передумов для продуктивної реалізації власного життєвого проекту [11].

На відміну від В. Франкла, І. Ялом зазначив, що у процесі побудови особистістю життєвого шляху рівнозначно проявляються потреби і в напрузі, і в уникненні напруги. Ці потреби характеризують різні стадії життєвого шляху. Слідом за Р. Меєм І. Ялом підкреслив, що процес проектування особистістю власного буття відбувається шляхом постійного взаємопереходу двох етапів. Життєві етапи активної самореалізації сенсожиттєвих когніцій характеризуються чітким усвідомленням життєвих цілей й завдань, які необхідно здійснити у найближчому майбутньому. Під час таких етапів у особистості переважає тенденція прагнення до напруги, за І. Яломом, і екстравертована життєва установка, за Р. Меєм. Водночас на етапах, коли попередні життєві цілі вже реалізовані, а нові ще не визначе-

ні, людина переживає потребу в уникненні напруги, нагромадженні й концентрації життєвої енергії, перегляді власних цінностей, постановки чи корекції життєвих цілей, планів і стратегій. Такі етапи життєвого шляху особистості характеризуються переважно інтровертованою життєвою установкою, поглибленням самопізнання й самоаналізу, переоцінкою цінностей і смислів, переосмисленням життєвого досвіду в цілому [13].

Подальший розвиток ідей про нерозривну єдність самопізнання й пізнання особистістю соціуму як основи становлення екзистенцій і проектування життєвого шляху людини представлений у дослідженнях Е. Дорцен і А. Ленгле. Так, згідно з Е. Дорцен, становлення особистісного й соціального світу людини відбувається шляхом її зустрічі зі світом, а крізь світ – з самою собою. Основними вимірами проектування життєвого шляху особистості, згідно з дослідницею, є фізичний, соціальний, психологічний (особистісний) і духовний (надособистісний) [3].

Основною метою проектування й реалізації основних екзистенцій особистості у різних модусах її життєдіяльності, згідно з А. Ленгле, є життя людини у світі соціальних взаємин, яке вона будує сама. Базовими екзистенціалами такого життя, згідно з дослідником, є сенс життя, особистісна свобода і відповідальність. Становлення цих екзистенціалів відбувається в нерозривній єдності: розкриття свободи й відповідальності особистості відбувається в осмислено прийнятих нею життєвих рішеннях [6].

На думку А. Ленгле, основними чинниками ускладнення формування екзистенцій як основи проектування життєвого шляху особистості є надмірна концентрація особистості на своєму минулому, недостатність самопізнання і пізнання власних можливостей і недостатність сенсожиттєвого пошуку. Подолання цих блоків зумовлює активізацію самоздійснення й самореалізації особистості [6].

Згідно з А. Хікліном, продуктивність життєвого шляху особистості залежить від її здатності брати на себе відповідальність за процес і результати власного життя, однак при цьому необхідно уникати крайнощів. Абсолютизація індивідуумом своєї безвідповідальності (соціальна позиція «я – жертва долі») або відповідальності (соціальна позиція «я відповідальний за все на світі») є малопродуктивною [16].

Здійснений аналіз літературних джерел дає можливість констатувати, що у працях представників екзистенційного підходу з



проблеми проектування життєвого шляху особистості значна увага приділяється дослідженню проблеми сенсожиттєвого пошуку особистості, психологічних особливостей, механізмів і труднощів проектування нею власної унікальної стратегії життєвого шляху в умовах співбуття у соціумі, особистісної свободи й відповідальності як основних механізмів творчого конструювання людиною власного життя, життєвого вибору як одиниці побудови індивідуумом власного існування та ін.

В умовах сучасної української реальності дослідження зазначених аспектів особистісно-духовного зростання людини має високу актуальність. Проте здійснений аналіз фахової літератури не виявив сучасних досліджень з використання розробок екзистенційної психології для оптимізації особистісного зростання сучасних українців, зокрема, молоді. Адаже саме в юнацькому віці та віці дорослості проблеми осмисленого, вільного й відповідального проектування власного життєвого шляху набувають виключної значущості. Тому перспективами подальших досліджень даної проблеми виступають теоретичні й особливо практичні аспекти впровадження наявних розробок зі становлення основних екзистенцій особистості у процесі творчого проектування нею власного життя у роботу сучасних практичних психологів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бинсвангер Л. Бытие в мире: Введение в экзистенциальную психиатрию / Л. Бинсвангер. – М.: КСП+, Ювента, 1999. – 300 с.
2. Бьюдженталь Д. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии / Д. Бьюдженталь [пер. с англ. А.Б. Фенько]. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 336 с.
3. Дорцен Э.В. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия / Э.В. Дорцен [пер. с англ. М. Горовой]. – Р.-на-Дону: Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007. – 125 с.
4. Кьеркегор С. Заключительное ненаучное послесловие к «Философским крохам» // С. Кьеркегор [пер. с англ. Н.В. Исаева, С.А. Исаев]. – СПб.: Академический проект, 2012. – 607 с.
5. Кьеркегор С. Страх и трепет / С. Кьеркегор [пер. с англ. Н. Исаева]. – М.: Академический проект, 2011. – 160 с.
6. Ленгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия / А. Ленгле. – М.: Генезис, 2008. – 128 с.
7. Марсель Г. Быть и иметь / Г. Марсель [пер. с франц. И.Н. Полонской]. – Новочеркасск: Сагуна, 1994. – 160 с.
8. Мэй Р. Открытие Бытия / Мэй Р. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 224 с.
9. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М.: Независимая фирма «Класс», 1994. – 144 с.
10. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм это гуманизм / Ж.-П. Сартр // Сумерки богов. – М.: Политиздат, 1989. – С. 319 – 344.
11. Франкл В.Э. В поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вст. ст. Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
12. Хайдеггер М. Бытие и время / М. Хайдеггер. – М.: Академический проект, 2013. – 452 с.
13. Ялом И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / И. Ялом. – М.: Эксмо, 2008. – 352 с.
14. Ясперс К. Смысл и назначение истории / К. Ясперс. – М.: Республика, 1994. – 528 с.
15. Boss M. Existential foundations of medicine and psychology / Trans S. Conway & A. Cleaves. New York: Jason Aronson., 1979. – 303 p.
16. Hicklin A. The significance of life-history in Dasiensanalytic psychotherapy / A. Hicklin // Humansitic Psychologist. – 1988. – № 16. – P. 130 – 139.