



KAPITEL 4 / CHAPTER 4⁴

SIGNIFICANCE OF THE MEANING OF PERSONAL LIFE IN CRISIS CONDITIONS: POSSIBILITIES OF LOGOTHERAPY

DOI: 10.30890/2709-2313.2023-21-02-028

Вступ

На сьогодні, в умовах війни в Україні, досить чітко прослідковується важливість розуміння особистістю власного сенсу життя. Що обумовлює вчинки і ставлення до подій, які переживають українці. Тож відповіді на ряд екзистенційних питань, які стосуються сили людського духу, сутності цінностей, духовності як вищого рівня усвідомлення, самосвідомості та самоспостереження, волі до сенсу у кризових умовах широко розкриваються у працях з логотерапії Віктора Франкла.

4.1. Основні ідеї логотеорії Віктора Франкла.

Основні фундаментальні ідеї логотеорії засновані на філософії життя, що передбачає: свободу волі, волю до сенсу і сенс життя. Людина не є вільною від умов, але вона завжди вільна ставитися до цих умов – вона все ще зберігає свободу вибору ставлення до них. Логотеорія розглядає концепцію волі до сенсу як найбільш фундаментальну мотиваційну силу в людях. Життя загалом і окреме життя кожного мають сенс [2].

4.2. Значення сенсу життя особистості в кризових умовах.

У праці «Кризова психологія», за ред. О. Тімченка, визначено, що до базових категорій кризової психології можна віднести психологічну проблему та життєву ситуацію особистості. У процесі життєдіяльності людина зіштовхується з багатьма життєвими проблемами. Кожна з них, як правило, має психологічну складову (психологічна проблема), без розв'язання якої неможливе розв'язання проблеми в цілому. Психологічна проблема – це стан невизначеності, що виникає в процесі життєдіяльності індивіда між його намірами, уявленнями,

⁴Authors: Yalanska S.P.



мотивами й цілями поведінки та об'єктивними й суб'єктивними умовами її реалізації як протиріччя між очікуваними та реальними результатами дій людини [3, 6-7]. Життєва ситуація особистості – це сукупність обставин життєдіяльності, які прямо або опосередковано впливають на поведінку людини, її стан і внутрішній світ, обумовлюючи зміст та напрями індивідуального розвитку, тим самим сприяючи виникненню та розв'язанню проблем [8].

Досить складні кризові ситуації потребують потужної сили волі та розуміння сенсу буття.

В. Франкл у своїй праці «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі» зазначав: «У концентраційному таборі всі обставини складаються так, щоб в'язень втратив опору. Усі знайомі життєві цілі відкидаються. Єдине, що залишається, – це «остання людська свобода» – здатність «обирати власний підхід до існуючих обставин» [5].

Тож, згідно ідей В. Франкла, у кризових умовах опору потрібно шукати в собі. Це можливо завдяки потужним саморегулятивним процесам.

За С. Максименком, особистість – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ. Значна роль нужди. Нужда двох, біосоціальна за природою, нужда їх один в одному і нужда у власному продовженні – творінні, породжує це творіння і продовжується в ньому, реалізуючись у різних потребах, і забезпечує, в тому числі, і те, що називається «вростанням в культуру». Нужда виступає і носієм віковичного досвіду людини (і як біологічної, і як соціальної істоти) і, водночас, вона є витокком особистісної активності – активатором, енергія якого ніколи не згасає, тому що вона втілюється і відновлюється у новому житті [4].

За М. Гриньовою, саморегуляція притаманна всім природним об'єктам і проявляється в стабільності стану при дії зовнішніх факторів і забезпечує функціонування природних живих і неживих систем. Саморегуляція – це здатність індивіда створити програму діяльності і на цій основі керувати своїми діями і станом. Компоненти саморегуляції є оптимально-послідовними віхами, що призводять до одержання кінцевого результату [1].

У роботі Paul T. «Bartone Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness?» обґрунтовано, що одним із потенційних шляхів до стійкості є витривалість особистості, характерне відчуття того, що життя має сенс, ми самі обираємо своє майбутнє, а зміни цікаві та цінні. У науковому



дослідженні розкрито концепцію витривалості до контексту військового оперативного стресу та визначено, що високоефективні лідери можуть підвищити витривалість, стійкість до стресових обставин у своїх підрозділах. За В. Франклом, унікальний сенс життя може бути знайдено людиною в одній з трьох сфер: творчості; емоційних хвилюваннях; свідомому прийнятті тих обставин, які людина не може змінити [8].

Проблема творчості широко розкривається монографії «Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку» (С. Максименко, С. Яланська, 2021 р.) розглядається проблема розвитку креативності, творчості особистості. Аналізується роль середовища, генетичних передумов та значення творчості як джерела життєвого сенсу особистості [4].

Проблема розвитку творчості, креативності особистості розглядається у авторському навчальному посібнику «Психологія творчості», рекомендованому Міністерством освіти і науки України (2014 р., 2018 р.) [6].

4.3. Пошук відповідей на екзистенційні питання у практичній роботі психолога.

Знайти відповіді на ряд екзистенційних питань можливо за допомогою методу АСПП акад. Т. Яценко. Переконані, що саме цей метод заслуговує на науковий та практико-орієнтований інтерес для глибокого розуміння/знаходження сенсу життя особистості [7]. Розглянемо приклад, коли респондент Н.Д. обрав актуальні особистісні теми й підкреслив особливості власного розуміння життєвого сенсу та окремих життєвих ситуацій.



Рис. 1 - Моє майбутнє

Обґрунтування респондента: мій вибір супроводжувався такими емоціями як: упевненість та спокій. На картинці для мене відображено рух життя, його сенс, що потрібно спокійно дивитися в майбутнє та оцінювати свої можливості. Мати гармонію у своєму житті.



Рис. 2 - Людина, яку я люблю

Обґрунтування респондента: мій вибір супроводжувався такими емоціями як: захоплення, ніжність. На ній я бачу красу та ніжність, яку відчуваю від коханої людини. Бачу надзвичайну красу з квіткового обличчя. Для мене ця



картина підказка, що потрібно цінити та оберігати своїх жінок. Жінки – квіти за якими потрібно доглядати.



Рис. 3 - Моя мрія

Обґрунтування респондента: мій вибір супроводжувався такими емоціями як: спокій та очікування. На картинці для мене зображено час, в образі спокійного та великого океану. Мрії здійснюються так само спокійно та довго, як плине час. Бо завжди, щоб досягти своїх цілей – потрібен час.



Рис. 4 - Мій звичайний емоційний стан

Обґрунтування респондента: мій вибір супроводжувався такими емоціями як: радість, щастя, а іноді якісь переживання. Я відчуваю рівновагу та заспокоєння у своєму емоційному стані дивлячись на цю картинку. Завдяки картині я можу оцінити свої емоції та дії.



Рис - 5 Моє минуле

Обґрунтування респондента: мій вибір супроводжувався такими емоціями як: надія, сподівання, очікування. Ця картина, на якій зображено двірну щілину, в якій видно красу. Для мене вона відображає те, що після поганого минулого йде щасливе майбутнє. Це підкреслює сенс моїх дій, мого існування.



Рис. 6 - Самотність

Обґрунтування респондента: на цій картині я бачу гармонію і спокій! Тут я бачу себе, самотність і спокій у безлюдному місці де ніхто не потривожить і де немає ніяких проблем. Обличчя в дівчини зосереджене і дивиться вона далеко вперед, наче вивчає світ. Ще мені подобається гама кольорів і осінь, яка зображена.



Рис. 7 - Мої бажання, мої можливості

Обґрунтування респондента: на цьому малюнку, схід сонця і ранок символізують для мене мої можливості і бажання, але я сиджу в гніздечку, дивлюсь на них збоку і не хочу виходити із зони комфорту, оскільки боюсь зробити помилку, несприйняття, осуду. Мені подобається ця картинка, в ній є щось добре і спокійне, з життєвим сенсом. Відчуття наче зійде сонце, дівчинка встане й почне робити свої справи, а зараз вона просто відпочиває і налаштовується.

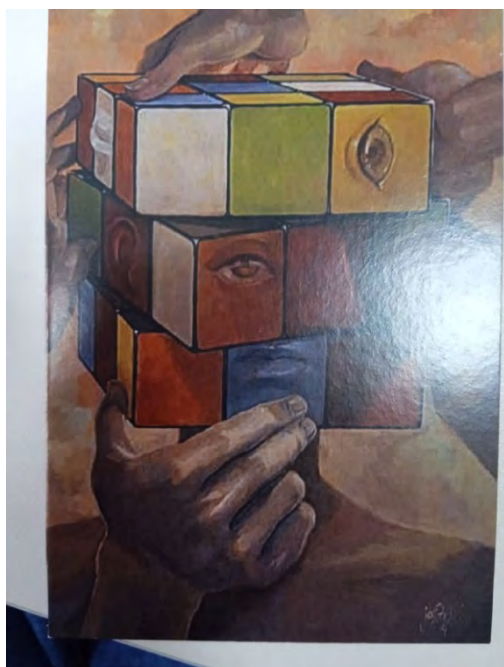


Рис. 8 - Як мене бачать люди, як я бачу себе

Обґрунтування респондента: це зображення чудово, як на мене, відповідає на питання «як мене бачать люди». Тому що я дуже «закрита», мені важко



відкриватись людям, це пов'язано з тим, що я боюсь неприйняття, а мені дуже важливо щоб мене любили, приймали, підтримували. І тому люди не знають яка я. не всі, точніше мало хто. І, на мою думку, мене бачать так.



Рис. 9 - Мої намагання

Обґрунтування респондента: це я намагаюсь відкриватись людям, відчуваю себе вразливою і не комфортно.



Рис. 10 - Людина, яку я поважаю



Обґрунтування респондента: такою людиною для мене є вітчим. Він воював, що вже викликає повагу. Добре ставиться до мами і нас. У мене до нього відчуття поваги і любові. Я знаю, що він підтримає і допоможе, якщо буде потрібно.



Рис. 11 - Ідеальна сім'я

Обґрунтування респондента: ідеальна сім'я для мене це довіра, взаєморозуміння, підтримка, любов, спокій, зона комфорту, допомога. І це все я бачу в другому зображенні, а на першому – оселя, родинне гніздечко, що є невід'ємною складовою ідеальної сім'ї, для мене.

Аналізуючи дані, варто звернути увагу, що кожен обраний рисунок розкриває можливості для розкриття власних сенсів особистості. Це важливий психологічний інструментарій, який може допомогти зрозуміти відповіді на ряд екзистенційних питань.

Висновки

Таким чином, у монографії нами зроблено акцент на основних ідеях логотеорії Віктора Франкла, значення сенсу життя особистості в кризових умовах. Розглянуто та визначено можливості знаходження відповідей респондентом на екзистенційні питання у практичній роботі психолога.

Тема наукової праці є актуальною і потребує подальшого розгляду і наукового та практико-орієнтованого дослідження.