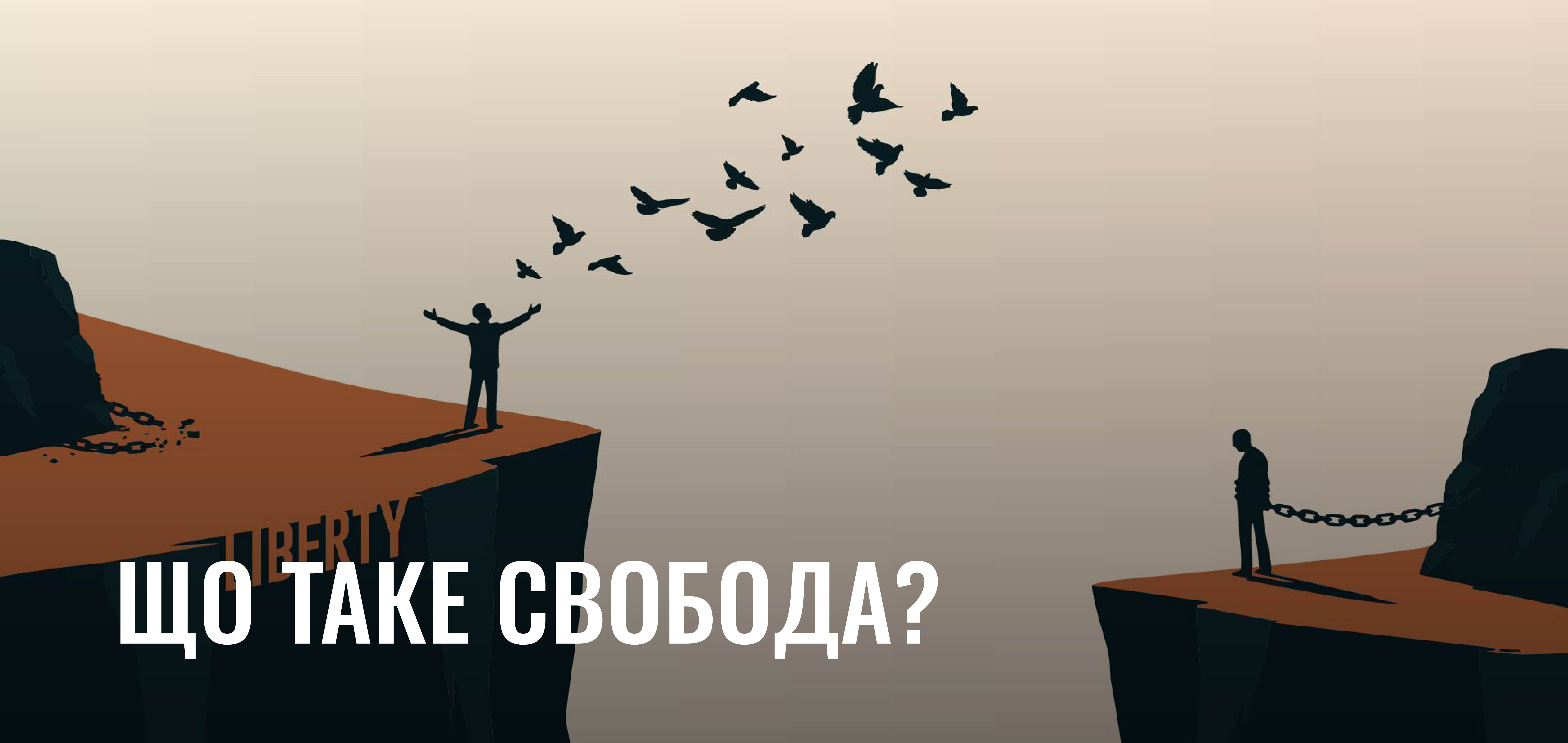




ЩО ТАКЕ СВОБОДА?

Свобода — це не тільки відсутність обмежень, а й відповідальність, творчість і пошук сенсу. Чому вона лякає і як навчитися нею користуватися. Психологія негативної та позитивної свободи.

15 Червня 2026 | Свобода людини та соціум

АВТОР: БОГДАН ЛЯШЕНКО

Психологічні концепції свободи є часто досліджуваними об'єктами в сучасній гуманістичній, екзистенційній та соціально-когнітивній психології. Провідні теоретики Еріх Фромм, Віктор Франкл, Едвард Десі та Річард Раян, Альберт Бандура, Ірвін Ялом, Карл Роджерс і Баррі Шварц розглядають свободу не як абстрактну філософську категорію, а як динамічний діалектичний процес розвитку особистості, що включає як звільнення від зовнішніх обмежень, так і активну самореалізацію внутрішнього потенціалу.

Феномен свободи широко досліджується в сучасній гуманістичній, екзистенційній та соціально-когнітивній психології. У контексті соціально-психологічного аналізу це поняття постає як складний феномен, що формується під впливом історичних, економічних і культурних умов.

Звільнення від традиційних «первинних зв'язків» (релігійних догм, соціальних ролей) у сучасному суспільстві призводить до парадоксального стану, де людина отримує негативну свободу і зіштовхується з екзистенційною ізоляцією, безсиллям і необхідністю самотійно конструювати власне життя. Життя в таких умовах настільки не стерпне, що вимагає переходу до позитивної свободи, яка реалізується через творчість, любов, волю до сенсу та задоволення базових психологічних потреб.

Свобода стає джерелом тривоги та можливістю для вільного існування, самодетермінації та пошуку сенсу.

Суперечності сучасних концепцій свободи

Центральною проблемою психологічних концепцій свободи є суперечність між отриманням формальної незалежності та зростанням психологічного тягаря.

Еріх Фромм у праці «Втеча від свободи»¹ показує, що сучасна людина, звільнившись від середньовічних кайданів, перетворюється на «економічний атом», який відчуває глибоку ізоляцію та тривогу.

¹ Фромм Е. Втеча від свободи / пер. з англ. М. Яковлева. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2024. 288 с.

Негативна свобода сама по собі не забезпечує сенсу існування, а лише посилює відчуття безсилля перед ринковими силами та масовою культурою, що призводить до механізмів втечі, таких як: авторитаризму, деструктивності та автоматичного конформізму. У щоденному побуті це може виглядати як жити в багатоповерхівці й не знати жодного з сусідів, не мати соціальних контактів, хоча вас об'єднує спільна територія, загальні проблеми з комунальними службами, та агресивними сусідами.

Проблема ускладнюється когнітивними та екзистенційними бар'єрами сучасності. Баррі Шварц описує «парадокс вибору»², як той коли надлишок варіантів викликає децизивний параліч, децизивну втому та постійне жалкування за втраченими можливостями.

Ірвін Ялом виділяє екзистенційну ізоляцію та страх «безгрунтя» як невіддільні наслідки свободи як авторства власного життя³. Психологічна травма ще більше підриває суб'єктність, формуючи зовнішній локус контролю, знижуючи самоефективність і провокуючи захисні викривлення реальності.



ТАКИМ ЧИНОМ, СВОБОДА СТАЄ НЕ ЛИШЕ МОЖЛИВІСТЮ, А Й СЕРЙОЗНИМ ВИКЛИКОМ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.

У соціально-психологічному аналізі Еріха Фромма тягар свободи та ізоляція розглядаються як центральна суперечність людського існування в сучасному світі. Головна теза Фромма полягає в тому, що хоча розвиток цивілізації приніс людині незалежність і раціональність, він водночас зробив її ізольованою, безсилою та сповненою тривоги. Фромм порівнює процес звільнення людства з індивідуацією дитини, у міру того як людина виходить із «первинних зв'язків» (традиційних соціальних ролей, релігії, природи), вона усвідомлює себе як окрему сутність.

Це усвідомлення власної індивідуальності породжує почуття екзистенційної самотності, яке Фромм вважає нестерпним станом, що вимагає розв'язання. І розв'язання цієї задачі в більшості випадків призводить до поняття «свобода від», що є негативною свободою, означає звільнення від зовнішніх обмежень, політичного гніту або жорстких соціальних конвенцій, але залишає людину «економічним атомом», залежним від ринкових сил, без відчуття приналежності.

У сучасному капіталізмі індивід часто відчуває себе малим і незначущим, що посилюється політичною пропагандою та масовою культурою. Відчуження стає ключовим наслідком, коли людина опиняється в ситуації глибокого протиріччя, вона отримала незалежність, але водночас відчула себе ізольованою, безсилою та сповненою тривоги.

Фромм розрізняє два аспекти свободи, що є критично важливими для розуміння самодетермінації особистості.

- **«Свобода від»** (негативна свобода), це звільнення від зовнішніх обмежень, яке саме по собі не дає людині сенсу і часто веде до відчуження.
- **«Свобода до»** (позитивна свобода), це здатність особистості реалізувати свій інтелектуальний, емоційний та чуттєвий потенціал через спонтанну активність, творчу працю та любов.



Психологічна природа **тягара свободи** полягає в тому, що процес звільнення людства від «традиційних кайданів» призводить до усвідомлення власної окремішності, яке породжує екзистенційну самотність. Коли стан ізоляції стає нестерпним, індивід намагається відмовитися від своєї свободи заради ілюзорної безпеки.

² Шварц Б. Парадокс вибору. Чому «більше» означає «менше» / пер. з англ. О. Асташової. Київ: Наш Формат, 2020. 240 с.

³ Ялом І. Екзистенційна психотерапія / пер. з англ. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2026. 656 с.

Механізми втечі від тягара свободи

Фромм виділяє три основні механізми такої втечі, які є несвідомими стратегіями, до яких вдається людина, щоб подолати нестерпне почуття ізоляції та безсилля, що виникло внаслідок отримання індивідуальної свободи.

- 1 **Авторитаризм** розглядається як **перший** і найбільш **примітивний** механізм втечі. Цей механізм полягає у відмові від незалежності власного «Я» та намаганні злитися з кимось або чимось зовнішнім, щоб знайти силу, якої бракує індивіду.

Першою формою втечі яку приймає авторитаризм є, мазохістські прагнення, що проявляються у потребі підкоритися владі інших, стати пасивним і слухняним. Особистість шукає «вищу силу» (лідера, ідеологію, абстрактний порядок або Бога), щоб позбутися дискомфорту індивідуальної відповідальності за власне життя.

Саме такою особистісною вразливістю користуються “секти”, адже коли тільки не попадає особистість до них, вони окутують її турботою, проявляють цікавість і створюють умовно “безпечне середовище”, але трохи з часом, на людину починають тиснути у вигляді жорстких правил, обов’язків, дотриманням “постів”, а потім ще й фільтрувати соціальні контакти. Від так, особистість погоджується на добровільну відмову від свободи на користь ототожнення себе з групою, хибним відчуттям безпеки й майже повним позбавленням власної суб’єктності.

Народження дитини теж може бути проявом авторитаризму, коли потім це проявляється в гіперконтролі, постійних настановах, подвійних стандартах та у придушуванні волі.

Дзеркальною формою є садистські прагнення, навпаки, спрямовані на домінування, контроль та приниження інших. Садист намагається здобути силу, роблячи інших людей частиною своєї системи. Проте, садист так само не є вільним, як і мазохіст, оскільки його роль є компульсивною і залежною від об’єкта контролю.

Ці дві форми втечі від свободи мають спільну рису, подолати нестерпне почуття самотності та безсилля. Це спроба усунути прірву між власним «Я» та світом шляхом відмови від власної ідентичності. Від так, авторитарна поведінка вказує на внутрішню слабкість індивідуального «Я», яке не здатне стояти самотійно, призводячи до того, що людина втікає від негативного стану, який не дала їй сенсу, у нові форми підкорення.

- 1 **Деструктивність** виступає другим механізмом втечі, це спроба подолати безсилля шляхом знищення зовнішнього світу, який сприймається як загроза. На відміну від садизму, який прагне контролювати об’єкт, деструктивність спрямована на його знищення, щоб світ перестав бути загрозою. Рівень деструктивності в індивіда пропорційний тому, наскільки нереалізований внутрішній потенціал.

Деструктивність, це результат «непрожитого життя», коли творчий потенціал людини не реалізується, енергія життя перетворюється на енергію руйнування, і цей механізм є особливо небезпечним, оскільки він перетворює потенціал зростання на руйнівну силу, що підриває як особистісне, так і соціальне благополуччя.

Тут Фромм зазвичай наводить приклад одного сумновідомого “австрійського художника” який не зміг реалізувати свій творчий потенціал і компенсував його люттю і вогнем що залила, в минулому сторіччі, всю Європу. Сьогодні нам підкидає таких самих “недооцінених творців” які не можуть реалізувати себе через творчість перетворюючи світ на поле “червоних маків” через своє хитке “Я” та слабкості психіки.

- 1 **Автоматичний конформізм** слугує завершальною формою втечі від свободи і є найпоширенішим механізмом у сучасних демократіях. Людина стає «соціальним хамелеоном», повністю приймаючи очікування суспільства та втрачаючи свою справжню ідентичність. Людина помилково сприймає нав’язані культурою думки як власні, і це створює ілюзію безпеки, бо якщо я такий, як усі, я не самотній, я в прайді, я серед «своїх». Проте ціною є втрата власної ідентичності, тієї самої «самобутності» яку має особистість.

Більшість людей помилково вважають свої думки та рішення оригінальними, хоча насправді вони є лише відображенням загальноприйнятих конвенцій, освіти чи реклами.

Позитивна свобода слугує в таких умовах як антидот, тобто єдиним здоровим виходом є реалізація особистості через **спонтанну активність, працю та любов**, що дозволяє індивіду об’єднатися зі світом, не втрачаючи своєї цілісності.

Свобода та ізоляція як “кінечні данності” існування

У контексті екзистенційної психології концепції Фромма доповнюються поглядами [Ірвіна Ялома](#), який розглядає свободу та ізоляцію як дві з чотирьох «кінечних даностей» існування.

Для Ялома свобода — це необхідність бути єдиним автором свого життя, що викликає страх «безгрунтя». Екзистенційна ізоляція, це не просто самотність, а нездоланна прірва між собою та будь-якою іншою істотою в цьому всесвіті. Навіть у найближчих стосунках людина залишається фундаментально окремою. Люди часто намагаються втекти від цієї ізоляції через «злиття» з партнером або групою, що перегукується з фроммівськими механізмами втечі.

[Віктор Франкл](#) протиставляє втечі від свободи «волю до сенсу», стверджуючи, що навіть в обмежених умовах людина самодетермінується через вибір свого ставлення до ситуації⁴.

Теорія самодетермінації Десі та Раяна⁵ стверджує, що фрустрація потреби в автономії веде до відчуження та зниження добробуту, що відповідає думкам Фромма щодо наслідків втечі від свободи.

Баррі Шварц у контексті «парадоксу вибору» додає, що сучасний надлишок варіантів може призводити до «децизивного паралічу», що є сучасним проявом тривоги перед свободою. Таким чином, механізми втечі за Фроммом демонструють, що без розвитку внутрішньої здатності до самодетермінації та творчої праці, людина схильна обмінювати свою свободу на ілюзорне почуття безпеки в обіймах конформізму чи авторитаризму.

Як подолати суперечності або шлях до “позитивної” свободи

Єдиним конструктивним шляхом подолання суперечності між індивідуальною незалежністю та відчуттям відчуження є «свобода до» (позитивна свобода).

Якщо «свобода від» лише звільняє людину від зовнішніх обмежень, то «свобода до» передбачає повну реалізацію потенціалу особистості через творчу працю та любов.

Прикладом такої свободи можуть слугувати митці, які не зважаючи на скрутні обставини продовжують творити і створювати мистецькі твори, що надихають інших. Певною мірою, це можуть бути й науковці, які попри величезну купу проблем залишаються в науці, задля нових відкриттів. Творчість як шлях до самореалізації передбачає, що справжня свобода не є статичним станом, вона вимагає від індивіда активного використання своїх інтелектуальних, емоційних та фізичних можливостей.

Позитивна свобода реалізується через працю, яка є актом творчого самовираження, а не просто засобом виживання, адже така праця породжує справжню самоповагу та дозволяє людині відчувати себе господарем свого життя. Спонтанність — це здатність діяти згідно з внутрішніми поштовхами власного «Я», а не під тиском соціальних очікувань. Особистість сучасності часто замінює справжню активність сурогатами (алкоголь, розваги, споживання), оскільки відчуває «голод за життям» через нездатність до творчості.

Любов як подолання ізоляції виступає як сила, що об’єднує індивіда зі світом, не знищуючи його самостійності. Вона не руйнує межі особистості, а навпаки, допомагає їм стати прозорішими й гнучкішими, дозволяючи людині відчувати глибокий зв’язок з іншими та з навколишньою реальністю, залишаючись при цьому цілісною й автономною.

Саме в цілісності і є справжнє вираження кохання, не тоді коли люди “розчиняються” один в одному, не тоді коли доповнюють, а саме тоді коли стають рівноправними партнерами у взаємодії, розділяючи життя один з одним. Тому що, любов побудована на інших мотивах є проявом втечі від свободи заради безпеки, матеріальних благ, або страху залишитись одному, що є одним з головних причин в наш час побудови відносин між людьми.

Продуктивна любов постає як союз, що ґрунтується на взаємній довірі, щирій повазі та збереженні цілісності кожної особистості. Це не злиття двох «Я» в одне, а гармонійне співіснування, де кожна людина залишається собою, водночас збагачуючись присутністю іншого. Така любов не вимагає жертви свободи чи розчинення в партнері, а навпаки, створює простір, у якому обидві сторони можуть розвиватися, не втрачаючи власної унікальності та внутрішньої свободи. Вона дозволяє людині вийти з «екзистенційної самотності», не стаючи залежною, замість того, щоб заповнювати внутрішню порожнечу за рахунок іншого, продуктивна любов

⁴ Франкл В. Сказати життю «Так!» Психолог у концтаборі / пер. з нім. О. Замойської. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2024. 160 с.

⁵ Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York : Guilford Publishing, 2017. 756 p.

створює умови для справжньої зустрічі двох вільних істот. Завдяки цьому людина долає відчуття відокремленості від світу, відчуває себе частиною більшого цілого, але при цьому зберігає свою незалежність, самодостатність і право на власний внутрішній світ.

Саме в такому балансі між єдністю та автономією любов розкриває свій найвищий і найздоровіший потенціал.

Позитивна свобода через призму Віктора Франкла з логотерапією виділяє три шляхи до сенсу:

- через творчість (праця),
- досвід (любов до іншої людини)
- зміну ставлення до страждання.

Франкл наголошує на самотрансценденції, тобто здатності людини забути про себе заради справи або іншої особи, що є суттю позитивної свободи. Своєю чергою Карл Роджерс описує «повноцінно функціонуючу людину», яка відкрита до досвіду, живе в моменті та реалізує свій потенціал через творчість. **Для Роджерса свобода є результатом конгруентності, сукупністю реального «Я» людини з її досвідом.**

З іншого боку теорія самодетермінації, каже, що задоволення вроджених потреб у автономії (бути ініціатором дій) та спорідненості (відчувати зв'язок і турботу) є фундаментальним для добробуту, це відповідає фроммівському балансу між індивідуальністю та єднанням через любов.

В той час як Ірвін Ялом, розглядає свободу як «авторство власного життя», стверджуючи, що сенс створюється через залученість у творчу діяльність та глибокі людські стосунки, що дозволяє людині «зануритися в потік життя». Від так позитивна свобода через творчість і любов за Фроммом, це стан, де особистість долає тривогу самотності не шляхом відмови від себе (як у механізмах втечі), а через активне і свідоме єднання зі світом, що дає змогу бути вільним і водночас не самотнім.

У межах логотерапії, описаної Віктором Франклом, воля до сенсу розглядається як фундаментальна рушійна сила людського існування, що докорінно відрізняє цей підхід від психоаналізу Зигмунда Фрейда («воля до задоволення») та індивідуальної психології Альфреда Адлера («воля до влади»).

Логотерапія Франкла як концепція пошуку сенсів

Франкл стверджував, що прагнення знайти та реалізувати **конкретний сенс у своєму житті** є первинним мотивом людини, а не лише вторинною раціоналізацією інстинктивних драйвів.

Основні положення концепції волі до сенсу в контексті логотерапії, яку називають «Третьою віденською школою психотерапії», базуються на трьох основних принципах:

- свобода волі;
- сенс життя;
- воля до сенсу.

Свобода волі, це коли людина не є повністю детермінованою біологічними, психологічними чи соціальними умовами, бо вона завжди зберігає свободу зайняти певну позицію щодо цих обставин. Життя має сенс за будь-яких обставин, навіть найтрагічніших, і цей сенс є унікальним для кожної особистості.

Воля до сенсу — це вроджене прагнення людини здійснювати свої цінності та знаходити призначення, що є запорукою психічного здоров'я. Шляхи реалізації волі до сенсу дозволяють людині реалізувати свою волю до сенсу та відкрити його трьома основними способами: творчі цінності, через створення чогось цінного, виконання роботи або здійснення вчинку; цінності досвіду, через переживання чогось (наприклад, краси природи чи мистецтва) або зустріч з кимось через любов; цінності ставлення, це найвищий прояв волі до сенсу, що полягає у виборі власної позиції щодо неминучого страждання.

Франкл наголошував, що страждання стає сенсовним лише тоді, коли воно неминуче, і людина перетворює особисту трагедію на людське тріумфування через «трагічний оптимізм».

Коли воля до сенсу залишається нереалізованою, виникає стан, який Франкл назвав «екзистенційним вакуумом». Цей феномен проявляється як відчуття порожнечі, нудьги та безглуздя.

У сучасній культурі відсутність сенсу часто компенсується через гедонізм, матеріалізм, алкогольну або наркотичну залежність, а також прояви деструктивності. Зазвичай це відбувається, коли людина має стабільну роботу, соціальне активне життя, можливо навіть родину і день за днем відбувається одне і теж саме. В таких обставинах, рано чи пізно відбувається “екзистенційний вакуум” який має відображення в думках “нічого не відбувається”, “все як завше” і контрольним питанням слугує “а навіщо взагалі все це?” яке породжує апатію та нудьгу.

Логотерапія спрямована на подолання цього вакууму шляхом допомоги пацієнту усвідомити свою відповідальність за пошук сенсу, що є «ліками для душі» у духовній (ноологічній) деменції людини. Свобода вибору лежить між стимулом і реакцією, у якому лежить наша свобода вибору, ідентичність, думки і варіації прояву себе.

Це положення радикально відрізняє логотерапевтичний підхід від **біхевіоризму**, який розглядає людину як продукт середовища. Свобода в логотерапії нерозривно пов'язана з відповідальністю перед життям, адже людина є **самодетермінованою істотою**, яка сама вирішує, «хто вона є», попри зовнішні обмеження, отже, воля до сенсу за Франклом, це не просто психологічна потреба, а екзистенційний виклик, прийняття якого дозволяє людині реалізувати свою справжню автономію.

Свобода вибору ставлення в межах логотерапії розглядається як «остання з людських свобод», яку неможливо відібрати навіть у найбільш дегуманізованих умовах. Хоча людина не завжди вільна від зовнішніх обставин, вона завжди зберігає свободу обирати свій шлях у відповідь на ці обставини.

Ключові аспекти свободи ставлення за Франклом включають простір між стимулом і реакцією, фундаментальна ідея полягає в тому, що між зовнішнім подразником (стимулом) та нашою відповіддю (реакцією) завжди існує певний часовий та психологічний простір, у якому лежить наша сила та свобода обирати. Цінності ставлення, це один із трьох шляхів відкриття сенсу життя, який стає особливо важливим, коли перші два (творчість та досвід) є недоступними через неминуче страждання.

Франкл наголошував, що сенс можна знайти навіть у ситуації безнадійного страждання, перетворюючи особисту трагедію на людське досягнення через мужню позицію. Трагічний оптимізм, це здатність зберігати надію та віру в сенс перед обличчям «трагічної тріади»: болю, провини та смерті. Свобода ставлення дозволяє людині сказати життю «Так» всупереч усьому.

Тепер ми всі перебуваємо у стані війни, де постійно знаходимось на волосині від смерті з однієї сторони, з іншої на нас тиснуть економічні та політичні трансформації. І саме в таких обставинах одні люди починають перетворюватись на щось більше, ніж вони є, хтось починає писати дисертацію, хтось створює твори мистецтва, хтось створює сім'ю, хтось відкриває бізнес, про який давно мріяв, бо саме через **акт творіння** ми знаходимо сенс у житті.

У ширшому контексті психології свободи погляди Франкла мають такі особливості:

- протистояння детермінізму, на відміну від біхевіоризму чи класичного психоаналізу, адже людина не є просто продуктом біологічних драйвів чи середовища;
- у логотерапії свобода ставлення нерозривно пов'язана з відповідальністю перед життям; самотрансценденція, є справжньою свободою вибору ставлення і реалізується через вихід за межі власного «Я» заради іншої людини або справи;
- відмінність від інших екзистенціалістів у свободі ставлення та можливість знайти об'єктивний сенс, який існує поза індивідом.

Отже, свобода вибору ставлення є механізмом, за допомогою якого людина реалізує свою суб'єктність навіть тоді, коли вона безсила змінити ситуацію.

Відповідальність перед життям як необхідна умова свободи

Відповідальність перед життям у межах логотерапії розглядається як фундаментальна характеристика людського буття та необхідний корелятив свободи. Людина не є просто істотою, яка запитує про сенс життя, навпаки, вона є тією, до кого життя звертається із запитанням, і її відповідь полягає у прийнятті відповідальності за власне існування.

Основні аспекти цієї концепції включають свободу і відповідальність як дві сторони однієї медалі, що свобода без відповідальності загрожує перетворитися на свавілля. Якщо свобода, це здатність обирати, то відповідальність, це обов'язок реалізувати обраний сенс. Людина сприймається як самодетермінована істота, яка здатна дистанціюватися від біологічних та соціальних умов, щоб прийняти рішення про те, ким вона хоче бути.

Відповідальність у цьому контексті означає «бути відповідним» на виклики, які ставить кожна конкретна життєва ситуація. Найвищий прояв відповідальності, виникає тоді, коли людина стикається з **«трагічною тріадою» (біль, провина, смерть)**. Навіть коли зовнішня свобода повністю обмежена, індивід несе відповідальність за вибір свого ставлення до страждань.

Цей принцип «останньої з людських свобод» дозволяє перетворювати особисту трагедію на людське досягнення через трагічний оптимізм. Франкл підсумовує це тезою:

«Коли ми вже не можемо змінити ситуацію, ми маємо виклик змінити самих себе».

Багато психологічних симптомів та деструктивна поведінка є результатом «невиконаної відповідальності» перед життям, відтак терапія будується таким чином, що спрямовується на те, щоб допомогти людині усвідомити свою відповідальність за знаходження сенсу в трьох сферах: творчості, досвіді (любві) та ставленні до страждання.

Відповідальність перед життям, це не тягар, а інструмент звільнення, вона дозволяє людині не бути пасивною жертвою обставин, а залишатися суб'єктом, який здатен сказати життю «ТАК» завдяки свідомому вибору цілей та цінностей.

Трагічний оптимізм як ключ до розвитку в екстремальних умовах

Трагічний оптимізм у межах логотерапії визначається як здатність людини залишатися налаштованою на позитивні можливості та зберігати віру в сенс життя, попри «трагічну тріаду» людського існування. Ця концепція є ключовою для розуміння того, як особистість може не просто виживати, а й розвиватися в екстремальних умовах.

Психологічна сутність трагічного оптимізму, це не наївне заперечення реальності чи «рожеві окуляри», а свідомий вибір, який базується на переконанні, що життя не перестає мати сенс за будь-яких обставин, навіть найжахливіших. Трагічний оптимізм дозволяє індивіду трансмутовати особисту трагедію на людське тріумфування або досягнення, де страждання стає сенсовним лише тоді, коли воно неминуче, і людина займає щодо нього певну мужню позицію.

“ СВОБОДА ВИБОРУ СТАВЛЕННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ОПТИМІЗМУ РЕАЛІЗУЄТЬСЯ ЧЕРЕЗ «ОСТАННЮ З ЛЮДСЬКИХ СВОБОД», ТОБТО ЗДАТНІСТЬ ОБИРАТИ ВЛАСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ОБСТАВИН, ЯКІ НЕМОЖЛИВО ЗМІНИТИ.

Між зовнішнім подразником та відповіддю людини завжди існує простір, де лежить наша сила обирати таку реакцію, яка відповідає нашій гідності. Цінності ставлення, це один із трьох шляхів відкриття сенсу, коли творчість або досвід недоступні, саме цінності ставлення дозволяють людині реалізувати свою самодетермінацію через вибір того, як вона несе свій тягар.

Основною рушійною силою людини є воля до сенсу, а не воля до задоволення чи влади. Трагічний оптимізм виступає антидотом до стану безпорадності й неминучого «ніщо», оскільки він закликає людину вийти за межі власного «Я» заради справи або іншої особи (самотрансценденція).

Автономія як базова потреба індивіда

У межах системного аналізу психології свободи, автономія (вольова участь) розглядається не просто як відсутність зовнішнього тиску, а як фундаментальна базова потреба людини, необхідна для її психічного здоров'я та самореалізації. Автономія є серцем «Теорії самодетермінації» та перетинається з гуманістичними й екзистенційними підходами до розуміння людської природи.

У теорії самодетермінації Едварда Десі та Річарда Раяна автономія визначається як потреба відчувати себе ініціатором власних дій, де вольова участь не означає повну незалежність від інших або ізоляцію, а навпаки виступає як досвід діяти згідно з власними інтересами та інтегрованими цінностями.

Від так, теорія стверджує, що **добробут особистості** стоїть на трьох стовпах:

- автономія,
- компетентність (відчуттям ефективності)
- спорідненість (відчуттям зв'язку з іншими).

Задоволення цих потреб є необхідними для оптимального функціонування, коли потреба в автономії задоволена, людина відчуває психологічну свободу та внутрішню волю, що значно підвищує її продуктивність та рівень щастя.

Компетентність розглядається як фундаментальна базова потреба, що забезпечує людині відчуття ефективності, здатності впливати на світ та досягати бажаних результатів. Разом з автономією та спорідненістю, компетентність є одним із необхідних фрагментів буття для оптимального розвитку особистості та її психічного здоров'я.

У теорії самодетермінації компетентність — це вроджене прагнення людини до досконалості та опанування викликів, це не просто наявність навичок, а внутрішнє відчуття впевненості у своїй спроможності взаємодіяти з оточенням, бо компетентність діє як постійний стимул до навчання, де людину природно тягне до розуміння, прогнозування та ефективного розв'язання проблем. Позитивний зворотний зв'язок підвищує внутрішню мотивацію, оскільки задовольняє потребу в компетентності, однак важливо, щоб він був інформаційним, а не контрольним чи порівняльним.

Формування компетентності починається з родини, де людині дають можливість проявлятися у вигляді малюнків які вішають на холодильник, у співі пісень з батьками, у похвалі за досягнення і підбадьорені під час невдач, у доторканності людини у життя родини і її не останнє значення в ній. Далі йде школа, яка повинна сформувати безпечне середовище для ідей, для самовираження, для розвитку як інтелектуальних, так і ціннісних компонентів особистості, а також закладення фундаменту для розвитку ідентичності. Вищий навчальний заклад відіграє одне з провідних місць в якому особистість набуває тих самих професійних компетентностей які надалі будуть слугувати для професійної та творчої реалізації і саме тут людина вперше відчуває свою дотичність не до загальних компетентностей, а саме до “вузьких” та специфічних через які і отримує своє визнання.

Спорідненість (потреба у зв'язку з іншими, прив'язаність) постає не просто як соціальне бажання чи приємна додаткова опція, а як фундаментальна, вроджена й абсолютно необхідна умова для психічного здоров'я, внутрішньої мотивації та цілісного, гармонійного розвитку людини. Без задоволення цієї потреби людина відчуває емоційну порожнечу, зниження життєвої енергії та труднощі в реалізації свого потенціалу.

У теорії самодетермінації спорідненість визначається як одна з трьох базових психологічних потреб. Це вроджена потреба відчувати глибокий і щирий зв'язок з іншими людьми, бути об'єктом турботи, уваги та підтримки, а також самому виявляти турботу й підтримку до оточення. Вона проявляється як досвід відчуття приналежності до спільноти, емоційної включеності та наявності тривалих, надійних і стабільних міжособистісних зв'язків, у яких людина може бути собою без страху відкидання. Спорідненість забезпечує емоційний фундамент, на якому людина може сміливо й автономно досліджувати світ, ризикувати, вчитися й розвиватися.

Коли ця потреба задовольняється в інклюзивному, поважному, підтримуючому середовищі, людина відчуває безпеку, довіру й мотивацію до зростання. Навпаки, вона швидко підривається через конкуренцію, постійну критику, знецінення, емоційне відкидання чи відчуження, що призводить до зниження мотивації, тривожності та відчуття самотності навіть серед людей.

Внутрішня мотивація, яку часто також називають інтересом, у межах теорії самодетермінації розглядається як найвищий прояв людської автономії та **суб'єктності**. Вона є вершиною мотиваційного континууму і відображає стан, коли людина діє повністю за власною волею, відчуваючи себе автором своєї поведінки. Внутрішня мотивація визначається як виконання діяльності заради неї самої — через природне задоволення, яке приносить сам процес, через цікавість, захоплення або відчуття виклику, а не через зовнішні нагороди чи уникнення покарання.

Організмична теорія інтеграції, яка є частиною теорії самодетермінації, описує мотиваційний спектр від повної амотивації (відсутності будь-якого наміру діяти) через різні рівні зовнішньої мотивації до найвищої форми внутрішньої мотивації. Перехід від нижчих рівнів мотивації до внутрішньої можливий лише за умови задоволення трьох базових психологічних потреб людини: потреби в автономії, компетентності та спорідненості.

Саме коли ці три потреби підтримуються достатньою мірою, внутрішня мотивація розквітає, людина відчуває ентузіазм, творчість і глибоке задоволення від діяльності. Якщо ж хоча б одна з базових потреб фруструється, внутрішня мотивація знижується або повністю зникає.

З іншої сторони на цю проблематику дивиться Карл Роджерс описуючи «повноцінно функціонуючу людину» як таку, що має **свободу вибору** та довіряє власному «організмичному сенсу». Для нього автономія є результатом конгруентності, збігу реального досвіду людини з її «Я-концепцією».

Абрахам Маслоу стверджував, що потреба в автономії та самовизначенні зростає в міру просування вгору ієрархії потреб.

Альберт Бандура через поняття людської агентності описує механізми автономії як здатність здійснювати контроль над власним функціонуванням через наміри, передбачливість та саморегуляцію.

Баррі Шварц застерігає, що надлишок варіантів може призвести до «децизивного паралічу», що фактично обмежує реальну автономію індивіда. Від так, автономія як вольова участь є базовою потребою, що забезпечує зв'язок між внутрішнім «Я» та світом, вона перетворює людину з реактивної істоти на активного суб'єкта, здатного до самодетермінації та автентичного життя.

Навмисність та передбачливість як базові умови людини-творця

У соціально-когнітивній теорії Альберта Бандури навмисність та передбачливість розглядаються як дві з чотирьох фундаментальних функцій людської агентності.

- Навмисність, це формування конкретних намірів і планів дій.
- Передбачливість забезпечує часове розширення: цілепокладання, прогнозування наслідків і проактивна мотивація.

Вони працюють у зв'язку з **самореактивністю** та **саморефлексією**, де реалізація залежить від самоефективності, а людина здійснює свою свободу, вибираючи та змінюючи середовище.

Навмисність та передбачливість розглядаються як дві з чотирьох фундаментальних функцій людської агентності, і вони відіграють ключову роль у тому, як людина стає активним творцем свого життя, а не пасивним продуктом зовнішніх обставин.

Навмисність, це здатність людини формувати чіткі, конкретні наміри й плани дій, де вона перетворює абстрактні бажання на цілеспрямовану активність, дозволяючи індивідові визначати, чого саме він хоче досягти, і створювати детальні стратегії для реалізації цих цілей.

Без навмисності поведінка залишалася б хаотичною та реактивною.

Передбачливість забезпечує часове розширення людської агентності, тобто включає здатність до цілепокладання, прогнозування можливих наслідків майбутніх дій, а також формування проактивної мотивації. Завдяки передбачливості людина може мислити наперед, передбачати результати своїх вчинків, оцінювати ризики та можливості, а також мотивувати себе ще до того, як розпочнеться сама дія. Це дозволяє їй діяти проактивно, а не лише реагувати на поточні події.

Навмисність і передбачливість працюють у тісному взаємозв'язку з двома іншими фундаментальними функціями агентності — самореактивністю та саморефлексією.

Самореактивність відповідає за саморегуляцію та самоконтроль, а саморефлексія за здатність людини аналізувати власний досвід, оцінювати свої дії та коригувати їх. Реалізація всіх цих функцій значною мірою залежить від самоефективності, та переконанні людини у власній спроможності успішно виконувати певні дії та досягати бажаних результатів.

САМЕ ВИСОКИЙ РІВЕНЬ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ПЕРЕТВОРЮЄ ТЕОРЕТИЧНУ СВОБОДУ НА РЕАЛЬНУ ЗДАТНІСТЬ ДІЯТИ.

У теорії людина здійснює свою свободу та агентність через активний вибір і зміну середовища, де вона не просто адаптується до обставин, а свідомо обирає, в якому середовищі перебувати, і навіть активно його трансформує відповідно до своїх цілей.

Парадокс вибору як “пастка” для свободи

Парадокс вибору Баррі Шварца розглядається як один із ключових когнітивних бар'єрів сучасності, у світі, де людина щодня стикається з надмірною кількістю варіантів, від продуктів і послуг до кар'єрних шляхів і партнерів, надлишок вибору замість свободи приносить значне психологічне навантаження. Він призводить до децизивного паралічу, коли людина взагалі не може прийняти рішення, децизивної втоми, швидкого виснаження психічних ресурсів через постійне порівняння, зростання альтернативної вартості, постійного відчуття, що інший варіант міг бути кращим, та ескалації очікувань, коли реальність майже ніколи не відповідає ідеалізованому уявленню.

У результаті стилі прийняття рішень чітко розділяються на **максимізаторів**, які прагнуть знайти найкращий можливий варіант, часто страждають від сильного жалю, тривоги та незадоволення, тоді як **сатисфайзери**, які задовольняються «достатньо хорошим» варіантом, зберігають значно вищий рівень задоволення та психологічного благополуччя.

У ширшому філософсько-психологічному контексті парадокс вибору суттєво посилює «тягар авторства», про який писав Ірвін Ялом коли відчуття повної відповідальності за своє життя в умовах відсутності зовнішніх авторитетів і готових сенсів.

Цей тягар тісно переплітається з механізмами втечі, описаними Еріхом Фроммом, коли людина, не витримуючи свободи й самотності, тікає в авторитарність, деструктивність, конформізм або симбіотичні стосунки.

Водночас когнітивні упередження діють як потужні фільтри сприйняття реальності де ефект підтвердження змушує шукати лише інформацію, що підкріплює вже існуючі переконання, упередження до втрат робить людину надмірно обережною й боязкою ризикувати, а стереотипізація спрощує світ до жорстких категорій, обмежуючи справжнє бачення можливостей.

Психологічна травма, згідно з сучасними концепціями, ще більше ускладнює цю картину, адже вона змінює локус контролю з внутрішнього на зовнішній, підриваючи самоефективність, розмиваючи кордони «Я», сприяє виникненню екзистенційного вакууму та активізації захисних викривлень реальності. Людина починає відчувати себе жертвою обставин, втрачає віру у власну здатність впливати на життя і часто вдається до дисфункціональних стратегій захисту.

Висновки

Відновлення суб'єктності в таких умовах вимагає від людини системної та глибокої роботи й містить:

- подолання когнітивних бар'єрів,
- поступове зміцнення самоефективності,
- відновлення вольової участі,
- поступове повернення відчуття авторства власного життя.

Інтеграція всіх цих концепцій демонструє, що психологічна свобода, це не проста відсутність зовнішніх обмежень, а складна, динамічна система взаємопов'язаних процесів і внутрішніх ресурсів.

Вона включає:

- подолання «тягара свободи» та механізмів втечі Еріха Фромма,
- розвиток волі до сенсу, свободи ставлення, відповідальності та трагічного оптимізму Віктора Франкла,
- задоволення базових психологічних потреб автономії, компетентності та спорідненості у рамках теорії самодетермінації,
- розкриття внутрішньої мотивації, повноцінної агентності за Альбертом Бандурою,
- безумовного позитивного ставлення Карла Роджерса,
- свідомої роботи з парадоксом вибору Баррі Шварца, когнітивними упередженнями та наслідками психологічної травми.

Лише через активну самодетермінацію, творчість, продуктивну любов, відповідальність та стійку внутрішню мотивацію людина здатна перетворити екзистенційну ізоляцію, тривогу та параліч вибору на автентичне, осмислене і по-справжньому вільне існування.

Питання для рефлексії

- 1 Що для Вас насправді означає «свобода»?
- 2 Коли Ви відчуваєте себе вільним(ою), чи з'являється поряд з цим відчуттям тривога, самотність чи навіть страх? Якщо так, то що саме Вас лякає у власній свободі?
- 3 Чи відчуваєте фундаментальну прірву між собою та будь-якою іншою людиною, навіть у найближчих стосунках? Як Ви з цим живете?
- 4 Які з трьох механізмів втечі від свободи (авторитаризм, деструктивність, автоматичний конформізм) Ви найчастіше помічаєте у своєму житті? У яких ситуаціях вони проявляються найчастіше?
- 5 У яких сферах життя найчастіше «стаєте соціальним хамелеоном», тобто, приймаєте чужі очікування, думки та норми як свої власні, щоб не відчувати самотності?
- 6 Чи помічаєте в собі «парадокс вибору», коли велика кількість варіантів призводить до паралічу рішень, постійного порівняння та жалю за «тим, що могло бути»?
- 7 Чи відчували Ви коли-небудь «екзистенційний вакуум», внутрішню порожнечу, нудьгу та питання «навіщо все це», навіть коли зовні все «нормально» (робота, стосунки, стабільність)?
- 8 Яким із шляхів до сенсу (творчі цінності, цінності досвіду/любові, цінності ставлення) ви користуєтеся найчастіше? Який шлях для вас зараз найменш доступний і чому?
- 9 Чи вмієте свідомо обирати своє ставлення до того, що не можете змінити? Наведіть приклад, коли це вдалося, і що це дало для подальшого життя.
- 10 Наскільки зараз відчуваєте себе автором свого життя? Чи є відчуття, що Ви «реагуєте» на обставини, чи навпаки, активно формуєте їх?
- 11 Наскільки задоволена у житті потреба в автономії, відчуття, що Ви є ініціатором своїх дій, а не виконуєте чужі сценарії?
- 12 Наскільки задоволена потреба в компетентності, відчуття, що Ви ефективні, здатні впливати на своє життя та досягати бажаного?
- 13 Наскільки задоволена потреба в спорідненості, наявності глибоких стосунків, де Ви можете бути собою, не розчиняючись і не відчуваючи самотності одночасно?
- 14 Чи є у Вашому житті діяльність, яка є справжнім самовираженням, а не лише способом виживання чи уникнення самотності?

Переклад з англійської та редагування: команда ILI

Всі аналітичні матеріали Міжнародного Інституту Свободи (ILI) на офіційному вебсайті www.ilibertyinstitute.org доступні для вільного вивчення, цитування та поширення з релевантним посиланням на джерело.